

**А  
ИФ**

**ГОРОСКОП**

**КАК И В ЧЁМ ВСТРЕЧАТЬ  
НОВЫЙ ГОД**

# ЗДОРОВЬЕ

ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ

ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ /16+

№ 23 (1357), 2023 / 12 – 25 ДЕКАБРЯ

**Сколько  
мандаринов  
можно съесть**

с. 5 →

**Гимнастика  
от падений  
в гололёд**

с. 10 →

**▶▶ ПЕВИЦА**

**Этери  
БЕРИАШВИЛИ:**

**«Я каждое утро  
встаю на весы»**

**5 правил  
полезного  
новогоднего  
стола**

с. 4 →

**ФОТОФАКТ**


Голландец Уим Хоф по прозвищу Настоящий мистер Фриз – автор метода дыхательной гимнастики, позволяющей контролировать выносливость. В 2007 году Уим провёл почти 2 часа во льду, попав в Книгу рекордов Гиннеса. Прославился он и тем, что поднимался на вершины самых высоких гор без кислорода.

**Сон менее 5 часов в день повышает риск появления депрессии в 2,5 раза.**

По данным  
Министерства  
здравоохранения РФ.

**Когда вы в последний раз проходили диспансеризацию?**

**33% В последний год**  
**28% Никогда не проходил**  
**18% В течение последних трёх лет**  
**18% 4–5 лет назад и более**  
**3% Затрудняюсь ответить**

Во всероссийском интернет-опросе «ВЦИОМ-онлайн» участвовали 1708 россиян старше 18 лет.

**Искусственный интеллект не оставит раку шансов**

Учёные Томского государственного университета и НИИ онкологии ТНИМЦ создали компьютерную модель, которая со 100%-ной точностью диагностирует меланому и определяет степень злокачественности заболевания.

В качестве инструмента используется терагерцевая спектроскопия. Оптические методы распознают спектральные образы, которые в здоровых тканях и в тканях злокачественной опухоли значительно отличаются. Далее на собранной базе данных компьютерная модель тренируется отличать норму от патологии и распознавать изменения, характерные для отдельного типа опухоли. Новый подход сократит время на диагностику заболеваний в сотни раз – с нескольких дней до нескольких минут. Обученный на тысячах образцов искусственный интеллект не заменит врачей-клиницистов, но поможет им в повышении точности диагностики и в выборе тактики дальнейшего лечения.



Комментирует научный сотрудник лаборатории лазерного молекулярного имиджинга и машинного обучения ТГУ Анастасия Князькова:

– Обученная компьютерная модель не только выявляет наличие раковых клеток, но и проводит оценку степени злокачественности опухоли, что крайне важно для выбора метода лечения и прогноза течения болезни. При диагностике как рака простаты, так и меланомы точность оценки, проведённой ИИ, составила 100%. При наличии базы данных ИИ можно обучить выявлять новообразования разных локализаций. В настоящее время мы работаем над формированием библиотеки с образцами тканей глиомы – одной из наиболее агрессивных опухолей головного мозга.



# ЯПОНИЯ на страже здоровья Вашего мозга!

Здравствуй!

У моего папы настоящая беда с памятью. Ему 72 года. Он подвижный, активный, но забывает элементарные вещи. Постоянно ищет свои очки, ключи, мобильный телефон. Однако самое главное, что он любит выходить на улицу, но, похоже, стал забывать дорогу домой. Один раз он уже потерялся, и я нашла его с большим трудом сидящим на лавочке за два квартала от нашего дома. А ещё мне страшно оставлять его в квартире одного – он уже не раз забывал выключить плиту. Слава Богу, что она у нас не газовая, а электрическая.

Я недавно прочитала о японском средстве для восстановления работы головного мозга – МозгТерапи. Расскажите, пожалуйста, подробнее, поможет ли оно моему папе.

**Ирина М., для папы (72 года), Красноярск**

Здравствуй!

Мне 54 года. Я работаю бухгалтером, до пенсии ещё далеко. Где-то около года назад стала замечать резкое ухудшение памяти исообразительности. С трудом реагирую на указания начальства, работа буквально из рук валится! Получаю в ответ упрёки и выговоры, намёки на скорое увольнение, обидные слова по поводу моего возраста и неприятные сравнения с молодыми сотрудниками. Очень боюсь увольнения, ведь другую работу в мои годы найти непросто.

Так я прочитала про японское средство для мозга – МозгТерапи. Подскажите, оно способно помочь вернуть мне былые возможности?

**Нина Петровна П., 54 года, Санкт-Петербург**

**Мнение эксперта:**

– Да, недавно в Россию пришло уникальное японское средство для восстановления клеток головного мозга. Оно называется **МозгТерапи**. Согласно международной статистике, Япония – страна самых пожилых людей в мире. При этом они активны, жизнерадостны, посещают театры и рестораны, много путешествуют.

Учёные знаменитого университета города Киото изучили этот феномен. Оказалось, что одно из любимых блюд японцев – это уникальный моллюск азума пектинида, который водится прямо у берегов Японии. Из него выделили целебные **ФОСФОЛИПИДЫ**. Они являются ремонтными кирпичиками, которые в буквальном смысле «чинят» клетки головного мозга. Так в России появился этот уникальный продукт с непроизносимым названием, которое переводчик перевёл просто – МозгТерапи. Курсовой приём МозгТерапи позволяет восстановить нормальную работу головного мозга – главного компьютера нашего организма.



**+ПОДАРОК при покупке\***

**МозгТерапи**

20 капсул

MADE IN JAPAN

20 капсул

MADE IN JAPAN

MADE IN JAPAN

MADE IN JAPAN

MADE IN JAPAN

MADE IN JAPAN

MADE IN JAPAN

MADE IN JAPAN

MADE IN JAPAN

MADE IN JAPAN

MADE IN JAPAN

MADE IN JAPAN

MADE IN JAPAN

MADE IN JAPAN

MADE IN JAPAN

MADE IN JAPAN

MADE IN JAPAN

- МозгТерапи может помочь вернуть:**
- память и сообразительность
  - скорость реакций;
  - способность сосредотачиваться;
  - уменьшить чувство тревоги и раздражительность;
  - координацию движений;
  - хорошее настроение без перепадов;
  - крепкий спокойный сон;
  - снять головные боли;
  - улучшить зрение и слух.

*Замечательный продукт МозгТерапи поможет кардинально изменить вашу жизнь в преклонном возрасте, сделав её намного ярче в новом году!*

**ЗВОНИТЕ И УЗНАВАЙТЕ, ГДЕ КУПИТЬ, ПРЯМО СЕЙЧАС!** **ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ по всей России**

**8-800-100-55-60**

\*При покупке 3 упаковок. БАД, ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, пом. 1, комн. 28. СГР № RU.77.99.11.003.R.002309.08.20 от 03.08.2020. ПЕРЕВОД: MADE IN JAPAN – Сделано в Японии. Акция действует с 01.12.2023 по 01.07.2024 г. Информацию об организаторе акции, правилах её проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел. 8-800-100-55-60. РЕКЛАМА

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Современная кардиохирургия способна вылечить пациентов от многих заболеваний сердца, причём на всю жизнь. Изменились и сами технологии. Теперь операции переносятся гораздо легче.



Наш эксперт – кардиохирург, директор клиники сердечно-сосудистой хирургии Сеченовского университета Минздрава РФ, доктор медицинских наук, профессор Роман Комаров.

### Без права на ошибку

**?** Роман Николаевич, пациентов с какими заболеваниями вы с коллегами оперируете?

– Практически со всем спектром сердечно-сосудистых заболеваний. Мы выполняем операции любого уровня сложности – от коронарного шунтирования до вмешательств, требующих выполнения высокоточных реконструктивных операций, включая аутотрансплантацию сердца (орган вынимают из грудной клетки и после реконструкции клапанов пришивают обратно). Много операций проводится по поводу коронарной болезни. Мы одни из немногих в России, кто рутинно делает операции на грудной аорте – самом крупном сосуде человеческого организма. В год проводим 150–200 таких вмешательств. Это внушительные цифры!

**?** Чем кардиохирургия отличается от других хирургических направлений?

– Прежде всего очень точным расчётом. Кардиохирургия не прощает даже мелких ошибок. Если при наложении анастомоза на полом органе, например на кишечнике, ещё можно допустить погрешность, скажем, в 0,5 см, то в коронарном анастомозе ошибка в доли миллиметра может стоить пациенту жизни. Наша специальность наиболее трудоёмкая и энергозатратная область

Кардиохирург Роман Комаров:

# «Чем больше хирург, тем меньше разрез»



хирургии, требующая от врача полной самоотдачи. Зато, оперируя пациента с пороком сердца, мы точно знаем, что это вмешательство продлит ему жизнь на 10, 20 лет или даже поможет радикально вылечиться. Так, прооперированный в раннем детстве ребёнок с врождённым пороком станет совершенно здоров.

**?** В каком направлении развивается сердечно-сосудистая хирургия?

– Если раньше говорили: «Большой хирург – большой разрез», то теперь всё изменилось кардинально. Квалификация хирурга сегодня во многом определяется его способностью достичь нужного результата при минимальной хирургической травме. Малоинвазивные вмешательства на сердце, которые делаются фактически без разреза, – уже реальность. Кардиохирургия постепенно движется в сторону малой инвазии.

### Когда проколы допустимы

**?** Какие недостатки есть у традиционных операций на сердце? Все ли вмешательства

ва можно делать малоинвазивным способом?

– Например, при аортокоронарном шунтировании (АКШ) грудная клетка открывается большим разрезом, полностью распиливается грудина. Для пациента это серьёзная хирургическая травма. Лишь в единичных центрах, включая нашу клинику, подобные операции проводят малоинвазивно. К сожалению, доля кардиохирургов, оперирующих таким способом, в нашей стране пока очень мала. Сегодня 95–99% АКШ проводится традиционно.

Конечно, иногда альтернативы открытым операциям нет. К тому же при мини-инвазии операционные риски возрастают, так как увеличиваются время и сложность хирургического вмешательства. Поэтому традиционные методики по-прежнему составляют большую часть кардиохирургического лечения. Тем не менее 10–15% из них могут и должны составлять малоинвазивные вмешательства (в реальности их сейчас менее 5%).

**?** Почему щадящая хирургия так мало распространена?

– Малая инвазия в кардиологии в ближайшее время не встанет на поток, так как эта методика требует длительного обучения специалистов, высокотехнологичного оборудования. Такая операция более трудоёмкая и менее комфортная для хирурга. Приходится работать в маленьком узком пространстве, где нужно делать всё то же, что и при операции через большой разрез. Да и само

Для пациента операция «через замочную щель» означает минимальный риск осложнений и быструю реабилитацию – через 3–5 дней человек уже готов к выписке.

сердце находится далеко, хирург видит его только через проколы.

### Не оставить следов

**?** Какие инновационные вмешательства вы проводите?

– Мы внедрили протезирование аортального клапана аутоперикардом. Эта операция позволяет радикально (с пожизненным эффектом) решить проблему с клапаном аорты. После такого вмешательства необходимость в приёме антикоагулянтов отпадает навсегда.

Недавно в Москве мы впервые провели лапароскопическое протезирование брюшного отдела аорты всего через пять небольших проколов. Через аорту проходит значительный объём крови, поэтому подобные операции крайне сложны и выполняются не каждый день. Но такое вмешательство позволяет пациенту выписаться в максимально короткие сроки и в дальнейшем существенно улучшить качество жизни.

**?** Ну и традиционный вопрос о ваших планах.

– Мы продолжаем развивать малоинвазивную хирургию и активно заниматься реконструктивными операциями. Наша ближайшая цель – внедрить роботическую кардиохирургию. Много уже сделано в этом направлении.

### ВАЖНО!

Применение в кардиохирургии робота da Vinci очень трудоёмко, но всё равно оправданно. Действительно, проведение такого вмешательства требует от хирурга больше усилий, знаний, квалификации, опыта. Но если при малой инвазии остаётся хотя бы небольшой разрез, то после роботической операции следов нет совсем, так как вмешательства проводятся через крошечные проколы. При этом пациент уже на следующий день может быть выписан домой.

# Пока не пробил полночь

## Как оздоровить новогоднее застолье

**Новый год уже за дверью! Праздничные дни – всегда напряжённое время для врачей из-за большого наплыва пациентов. Не стоит добавлять гастроэнтерологам работы. Чтобы сохранить хорошее самочувствие и настроение, начнём готовиться прямо сейчас.**



Наш эксперт – врач-гастроэнтеролог Вероника Корнилова.

ОБЫЧНО подготовка заключается в том, чтобы сначала похудеть (дабы влезть в нарядное платье), а затем, купив горы деликатесов, после боя курантов все их съесть, вернув с таким трудом сброшенные килограммы. Подобный квест не нужен ни фигуре, ни здоровью.

### Не испортить праздник

Не стоит, оказавшись за праздничным столом, резко заканчивать диету, особенно строгую, – организм будет не готов к внезапной смене питания. Чтобы легче перенести застолье, начинайте расширять рацион не позднее чем за 1–2 недели до заветного мероприятия.

Не садитесь за стол голодными – велика вероятность переедания. Кроме того, алкоголь на пустой желудок будет всасываться слишком быстро, усиливая опьянение. Небольшие и не слишком калорийные перекусы в течение вечера спасут ситуацию.

За столом ешьте медленно, не забывая тщательно пережёвывать пищу. Это важно не только для этикета.

### ВАЖНО!

Вредными могут быть не только сами продукты, но и их сочетания. Не надо совмещать разные виды белковой пищи, например рыбу с кисломолочными продуктами, морепродукты и сыр. Разнообразие блюд даёт излишнюю нагрузку на пищеварение, поэтому пробовать стоит лишь 3–4 блюда за вечер. Отдельно стоит отметить совместимость блюд по температуре. Сочетание горячего и холодного вредно. Поэтому после горячего и перед мороженым делайте паузу.

Измельчая во рту каждый кусочек, можно снизить нагрузку на органы пищеварения. Еду лучше не запивать – лишняя жидкость разбавляет желудочный сок, ухудшая качество пищеварения.

Кстати, о напитках. Конечно, совсем отказаться от алкоголя в Новый год трудно, но лучше минимизировать его потребление – для настроения вполне достаточно 1–2 бокалов вина или пары рюмок крепкого напитка.

А вот традиционное игристое можно пить далеко не всем. Любой газированный алкоголь (включая пиво) всасывается быстрее и очень негативно влияет на слизистую пищеварительного тракта при некоторых заболеваниях ЖКТ, например при ГЭРБ – рефлюксной болезни.

### Окажут поддержку

Новогоднее застолье – суровое испытание даже для здорового пищеварения. Медикаментозная поддержка снизит нагрузку на органы ЖКТ.

**Ферменты.** Примите их во время еды, чтобы не переесть. Наиболее эффективны те, которые состоят из минимикросфер или микропланшетов (креон, эрмиталь, микразим и др.). Разовая доза при погрешностях в диете обычно 25 000 единиц.

**Препараты группы итотеда.** Помогут предупредить чувство тяжести. Они нормализуют скорость эвакуации пищи из желудка, уменьшают риск её обратного заброса. Особенно важны для людей с рефлюксной болезнью. Препараты нужно принять до банкета.

**Сорбенты** (активированный уголь по таблетке на каждые 10 кг веса, полисорб и т. д.). Снижают токсичность алкогольных напитков (особенно важно для людей с заболеваниями печени). Выпить их надо перед праздником.

**Антациды** (алмагель, маалокс и др.). Выручат при изжоге. Они обволакивают пищевод и нейтрализуют избыток кислоты. После их приёма нельзя есть и пить в течение часа. А чтобы избежать изжоги, после обильной еды ни в коем случае не ложитесь на диван как минимум час.


**Препараты на основе урсодио-зоксиголевой кислоты** (урсосан, урсодез и др.). Если застой желчи в желчном пузыре раньше уже имел место (это покажет УЗИ органов брюшной полости), следует заранее обсудить с врачом возможность приёма препаратов, улучшающих желчеотток.

## НАКРЫВАЕМ НА СТОЛ

### 1 Традиционные майонезные салаты

– всегда датаи праздника. Но пользы в них мало. Термически обработанные овощи бедны витаминами, зато имеют высокий гликемический индекс, а майонез делает их ещё более вредными.



 **Лёгкие салаты, такие как «Греческий», «Цезарь» и прочие.** Попробуйте новые вкусы, возможно, более полезные закуски станут семейной новогодней классикой.

### 2 Тяжёлые мясные блюда.

Тугоплавкие жиры (баранина, свинина, гусь, утка, жирная говядина) плохо влияют на липидный обмен и повышают риск желчнокаменной болезни.



### Более постное мясо, рыба.

Они легче и быстрее усваиваются. Отлично подойдут постная говядина, телятина, кролик, курица, индейка, а также рыба и морепродукты. Только не забудьте снять с птицы кожу перед приготовлением.

### 3 Жаренные на гриле или на сковороде блюда.

Еда с корочкой особенно опасна для пациентов с гастритами, язвенной болезнью.



### Отварные, тушёные, запечённые блюда, а также приготовленные в мультиварке или пароварке.

Еда, которая готовится без масла, менее калорийная и жирная. В ней также отсутствуют канцерогены.

### 4 Соленья.

Слишком острые или чрезмерно солёные, а также содержащие уксус закуски при проблемном ЖКТ не лучший вариант. Да и пациенты с гипертонией должны отказаться от них, потому что соль задерживает воду, а значит, повышает давление. Чем меньше соли в продукте, тем он безопаснее.



### Закуски умеренного посола и не слишком острые.

Предпочтение стоит отдавать не промышленным, а домашним консервам, лучше тем, в которых нет уксуса. Но даже их желательно употреблять в меру.

### 5 Десерты.

За новогодним столом они явно лишние. После обильной трапезы торты и пирожные, изобилующие жирами и углеводами, однозначно вредны.



### Небольшое количество фруктов.

Но будьте аккуратны с цитрусовыми и экзотическими плодами, чтобы не спровоцировать аллергию.

 **Чем заменить.**

Елена АМАНОВА

# Время рыжих

## Сколько мандаринов можно съесть за один раз

Какой Новый год без мандаринов? Кажется, их можно есть бесконечно. Но врачи предупреждают: большое количество цитрусовых может вызвать аллергическую реакцию и навредить желудочно-кишечному тракту.



Наш эксперт — **нутрициолог, клинический психолог-диетолог, член союза Национальной ассоциации клинического питания Анна Ивашкевич.**

МАНДАРИНЫ представляют собой «витаминную бомбу»: витамины А, С, D, К, РР, группы В (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>). В составе цитруса есть калий, фосфор, натрий, железо, кальций, магний, пищевые волокна и полезные сахара.

### От вкуса до запаха

Главных полезных веществ в мандаринах меньше, чем в других цитрусовых. Чемпионы в этом списке — апельсины: витамина С и фолиевой

кислоты в них в два раза больше. Даже грейпфруты богаче витаминами, чем мандарины.

Однако это не повод отказываться от мандаринов, в них всё равно приличные дозы полезных веществ. И не только витамина С. Мандарины содержат немало важных для организма пищевых волокон, 70% из которых составляют пектины. Доказано, что они защищают от рака, снижают холестерин, выводят из организма вредные вещества и помогают полезным бактериям, обитающим в кишечнике. Пектинов в мандаринах почти столько же, сколько в апельсинах, и больше, чем в грейпфрутах.

Другая важная роль пектинов и пищевых волокон — тормозить всасывание сахаров, препятствуя развитию сахарного диабета и ожирения.

В мандаринах полезен даже запах — эфирные масла, содержащиеся в их кожуре, благотворно влияют на нервную систему и настроение, помогают выровнять нестабильный эмоциональный фон, который часто возникает зимой.

### Не только польза

Но нужно помнить: хотя фрукты — источники антиоксидантов и клетчатки, это

также углеводистые продукты, богатые простыми сахарами. Диетологи рекомендуют съесть в день 1–2 порции фруктов (1 порция — примерно 160 г): одно большое яблоко, одна груша, один банан, одна горсть ягод. В эту норму включены свежие, замороженные, консервированные фрукты, сухофрукты и соки.

Не стоит увлекаться и мандаринами. Они, как и все цитрусовые, — сильные аллергены. Если съесть более 1 кг мандаринов, аллергия начнётся даже у того, кто ею не страдает. При лёгком аллергическом проявлении у человека может слегка покраснеть область кожи вокруг рта. В более серьёзных случаях возможны отёки, крапивница, проблемы с дыханием или даже анафилактический шок. При этом крапивница может быть локализованной либо генерализованной, когда высыпания возникают по всему телу и даже на волосистой части головы.

Кроме того, мандарины влияют и на работу желудочно-кишечного тракта — повышают уровень кислотности желудочного сока. Тем, у кого есть хронические заболевания ЖКТ, например панкреатит, стоит вообще отказаться от мандаринов. Всем остальным можно употреблять максимум 5 мандаринов в день (за один раз не более 2 штук).

## Рецепты



### ШАРЛОТКА С МАНДАРИНАМИ

**Ингредиенты:** 3 мандарина, 3 яйца, 1 стакан сахара, 1 стакан муки, 1/2 ч. л. разрыхлителя, 1 ст. л. сахарной пудры.

#### Способ приготовления:

1. Мандарины очистите, разберите на дольки и снимите с сегментов плёнку.
2. Яйца взбейте с сахаром в пышную пену. Добавьте

просеянную муку, разрыхлитель и перемешайте.

3. Разогрейте духовку до 180°C. Выложите тесто в силиконовую форму, сверху разложите дольки мандаринов и выпекайте шарлотку 30 минут.

4. Немного остудите, затем посыпьте сахарной пудрой.

### МАНДАРИНОВЫЙ ГЛИНТВЕЙН

**Ингредиенты:** 50 мл белого сухого вина, 100 мл мандаринового сока, 20 мл коньяка, 1 ч. л. жидкого мёда, 1 палочка корицы, 2 звёздочки бадьяна, 2 гвоздички, 1 мандарин.
















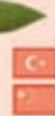







#### Способ приготовления:

1. Поместите все ингредиенты, кроме мандарина, в сотейник и нагревайте, помешивая, до 80°C.
2. Процедите напиток в подогретую чашку и добавьте нарезанный кружочками мандарин.



Мария ТИХМЕНЕВА

## ТОП-5 СОРТОВ МАНДАРИНОВ

| Сорт   | Страна   | Вид   | Вкус  | Когда продают в РФ  | Цена (руб./кг)  |
|--|--|---|---|---|---|
| <br><b>Клементин</b>          |   |    |  |  |  |
| Выращивают в Марокко, Испании, Италии и Алжире   | Появился в Бразилии и Перу   | Плод ярко-оранжевого цвета, немного сплюснутый  | Небольшой плод с множеством мелких косточек и плотными перегородками                | С октября   | 250–350 руб. за 1 кг  |
| <br><b>Муркотт</b>            |   |    |  |  |  |
| Самый вкусный из гибридов  | Менее сочный, но сладкий   | Лидер по содержанию витамина С  | Ноябрь – февраль  | От 460 руб. за 1 кг   |   |
| <br><b>Надоркотт</b>         |   |    |  |  |  |
| Марокко  | Плод с красноватой мякотью и легко отделяемой кожурой. Обычно без косточек, но переопылённые сорта могут быть очень «костлявыми»     | Не очень сладкий  | Созревает летом, в продаже появляется раньше других                                 | Около 400 руб. за 1 кг  |   |
| <br><b>Сатсума (сацума)</b> |   |  |  |  |  |
| Появился в Японии. Выращивают в Турции и Китае   | Некрупный, без косточек, с рыхлой бугристой кожурой, грубой мякотью, дольки часто разного размера. Обычно весит до 30 г              | Кислый или кисло-сладкий  | Ноябрь – декабрь  | 200–250 руб. за 1 кг  |   |
| <br><b>Уншиу</b>            |   |  |  |  |  |
| Абхазия  | Шаровидный плод, приплюснутый у основания, немного бугристый, весит 70–100 г. Кожура ярко-оранжевая, легко отделяется. Косточек нет. | Самый сочный сорт, сладкая мякоть с кислинкой   | С середины декабря  | 250–350 руб. за 1 кг  |   |



Дракон – существо яркое, неординарное. А значит, и к украшению дома надо подойти с выдумкой, фантазией.

# Праздник, заходи!

## Как украсить дом к волшебной ночи



Предлагаем вам эксклюзивные советы профессионального практикующего астропсихолога Ланы Бабичевой, которые помогут привлечь удачу в новом году.



Фото 123rf/ Legion-Media

### Да сао чу

Первое и самое главное, что необходимо сделать в доме, – провести генеральную уборку. Оосодзи в Японии, Да сао чу в Китае – важные атрибуты подготовки к Новому году и обязательный ритуал. Чтобы впустить в жизнь радость, счастье, новую благоприятную энергию, нужно освободить для них пространство.



### В северном направлении

Центр новогоднего праздника – ёлка. Считается, что именно она активизирует энергию наступающего года. Яркие шары, гирлянды и особенно огни привлекают в дом удачу. Важно, чтобы ёлка располагалась в благоприятном направлении. Каждый год эти направления изменяются. В 2024 году это север, северо-запад и запад. Если есть возможность, поставьте новогоднее дерево в это место. Не получится – ничего страшного. Но, устанавливая ёлку в другой части дома, нежелательно зажигать на ней мигающие гирлянды и вешать шары красного цвета.



### Негатив не пройдёт

Вход в дом во многих мировых учениях считается своеобразной связующей линией между энергиями внешнего мира и внутреннего пространства. Чтобы в дом не «заходила» негативная энергия, следует на пороге положить ограждающий предмет. Это может быть обычный придверный коврик. Но в канун праздника обязательно нужно купить новый. Хорошо, если он будет зелёного или красного цвета.



### Семь «Я»

Дракон любит роскошь и богатство, очень ценит креативность. Обязательно сделайте какой-нибудь новогодний аксессуар своими руками. Ещё лучше, если новогоднюю композицию вы придумаете всей семьёй. В этом случае энергия домашнего очага аккумулируется и усилится, привлекая в дом положительные перемены.

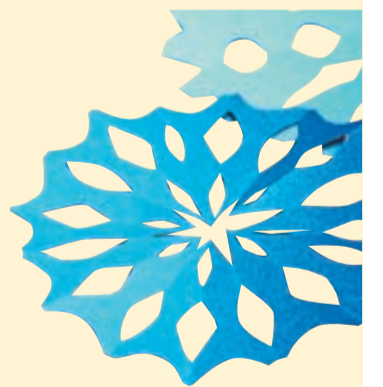


### Энергия дерева

Стихия наступающего 2024 года – дерево. Поэтому важно, чтобы среди аксессуаров, украшающих жилище, были деревянные фигурки. Лучше всего, если их сделали или хотя бы раскрасили хозяйка дома, – от этого положительная энергия стихии года увеличивается.

### Бумажный амулет

Считается благоприятным знаком, если на окнах есть украшения из бумаги. На Востоке их называют праздничными амулетами, которые защищают дом от недоброжелателей. Можно вырезать фигуру дракона (трафарет есть на многих сайтах) или обычные снежинки из салфетки и украсить ими самое большое окно в доме.



### Запах счастья

Один из самых мощных активаторов положительной энергии дома – аромат. Дракон любит древесные запахи с нотками цитруса. Наполните в новогоднюю ночь свой дом ароматами лесного ореха, мяты, апельсина, грейпфрута, мха, хвои, душицы или ромашки. Для этого капните в аромалампу несколько капель эфирного масла и пройдите по всей квартире, окуривая помещение благоприятным ароматом.



### Праздник при свечах

Дракон – существо огнедышащее, поэтому не стоит забывать про свечи. Их можно расставить в углах помещения (здесь скапливается больше всего негатива, а пламя свечи сжигает отрицательную энергетику), поставить на праздничный стол. В угоду хозяину года хотя бы одна из свечей должна быть зелёного цвета.



### Да будет свет!

Дракон обожает блеск. Обязательно украсьте комнаты и дверные проёмы мишурой, яркими гирляндами, большими стеклянными шарами и зажгите подсветку. Чем больше света в новогоднюю ночь, тем светлее будет ваша дорога в наступающем году.

# В цвет Зелёного Дракона

## В чём встречать 2024 год?

Чтобы сделать Дракона союзником, обрести его энергию, мудрость и силу, нужно привлечь внимание покровителя года. Наш эксклюзив от астропсихолога о том, как правильно подобрать новогодний наряд.

НАСТУПАЮЩИЙ 2024-й – год Зелёного Деревянного Дракона. Его цвет олицетворяет обновление, гармонию, надежду. Хорошо, если хотя бы один элемент вашего наряда будет зелёного оттенка. Это может быть как глубокий изумрудный, так и размытый салатовый. Выбирайте доступные и подходящие варианты. Кроме того, для представителей разных стихий есть более конкретные рекомендации.



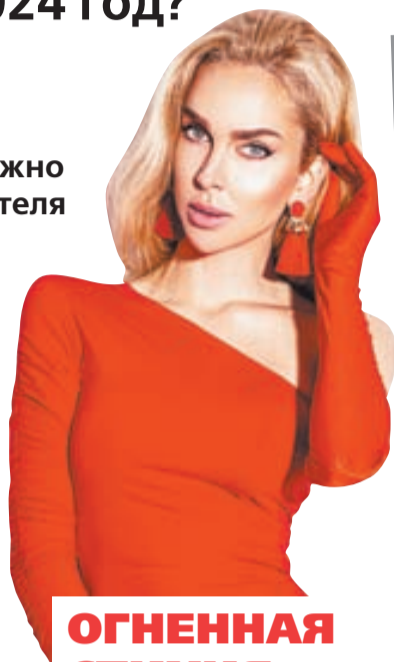
### Макияж

Блеск не только модный тренд новогоднего макияжа, но и обязательная составляющая образа Дракона. Используйте хайлайтеры, глиттер, блёстки – всё, что заставит вас сиять. Это создаст вокруг вас особую энергетику удачи, радости и везения, которую приносит Дракон.



### Аксессуары

Дракон – существо яркое, заметное. В новогоднюю ночь и аксессуары стоит выбирать под стать этому мифическому созданию – крупные, привлекающие внимание, золотые или серебряные. По легенде, один из Драконов хранит несметные богатства в недрах Земли. Так что украшения с натуральными камнями будут очень кстати. Однако аксессуаров не должно быть слишком много, чтобы не перегружать образ.



### ОГНЕННАЯ СТИХИЯ

**Овен, Лев, Стрелец**

Обратите внимание на одежду ярко-красных оттенков. Чем ярче будет цвет, тем более активным окажется год. А вот розового стоит избегать – он может привлечь к вам несерьёзных и ветреных партнёров.

### ВОЗДУШНАЯ СТИХИЯ

**Близнецы, Весы, Водолей**

Выбирайте наряды всех оттенков серого и белого. Хорошо, если они будут с градиентом – постепенным переходом от более тёмного к более светлому. Чем нежнее получится образ, тем легче и спокойнее сложится наступающий год.



### Фасон

Дракон, несмотря на свою мощь и размеры, существо лёгкое на подъём. Он может быть с крыльями или без, это не мешает ему подниматься высоко-высоко. Поэтому фасон вашего наряда не должен быть слишком строгим и сковывающим движения. Очень хорошо, если в наряде будут присутствовать струящиеся, лёгкие элементы. Развевающая юбка, блуза с прозрачными рукавами или воздушное платье – всё это придётся по душе хозяину года.

Добавьте своему наряду лёгкости. Подберите летящий палантин или шарф, изящную обувь, в которой комфортно передвигаться. Важно, чтобы вы не чувствовали скованности, иначе в будущем году придётся столкнуться с ограничениями и препятствиями.

Лана БАБИЧЕВА

### ВОДНАЯ СТИХИЯ

**Рак, Скорпион, Рыбы**

Отдайте предпочтение пастельным оттенкам. Не так важно, какой цвет вы выберете, главное, чтобы он не резал глаз, а тон был размытым. Идеально, если это будет цвет года – пастельный зелёный. Мягкие, нежные полутона принесут в вашу жизнь в будущем году положительные события и счастье в любви.

### ЗЕМНАЯ СТИХИЯ

**Телец, Дева, Козерог**

Обратите внимание на песочные и золотистые оттенки – начиная от цвета мокрого песка и заканчивая приглушёнными тонами кремового кофе. Яркие, акцентные аксессуары золотого цвета (символа власти) сделают вас решительнее и удачливее.

**POMORIN**  
Зубные пасты с рапой Поморийского озера

**ЗДОРОВЬЕ ДЕСЕН!** 16+. РЕКЛАМА. АО "ДОМИНАНТА-СЕРВИС". [dominanta-service.ru](http://dominanta-service.ru)

# Билет в здоровую жизнь

## ДМС делает доступнее качественную медпомощь для жителей глубинки

Если для российского горожанина полис добровольного медицинского страхования (ДМС) уже много лет является своего рода пропуском в мир платного здравоохранения, то для провинции он пока остаётся экзотикой.

Воспользоваться преимуществами ДМС в глубинке не получается из-за ограниченных возможностей сети платных клиник. И страховщики пытаются адаптировать свои программы с учётом реалий имеющейся в стране медицинской инфраструктуры.



Как им это удаётся, рассказывает **Ольга Купцова**, заместитель директора департамента по методологии и андеррайтингу личного страхования компании «Росгосстрах» — одного из лидеров в сфере ДМС.

### Одна большая очередь

**?** *Агента вашей компании можно встретить даже в довольно глухих уголках страны. А где живёт среднестатистический клиент с полисом ДМС?*

— Клиенты живут везде — и в городах, и в деревнях. Другое дело, что развитие инфраструктуры как обязательного медстрахования, так и ДМС локализуется в основном в крупных городах. Если мы говорим про Москву и Санкт-Петербург, про другие города-миллионники, то здесь все вопросы с оказанием медицинской помощи решаются достаточно эффективно. Мы даже недавно — и, кстати, первыми на рынке — запустили в нашем мобильном приложении сервис отслеживания передвижения кареты скорой помощи.

Но в провинции далеко не везде человек может вызвать частную скорую помощь, которая, как правило, входит в стандартные программы ДМС. Не везде есть и платная помощь на дому. В некоторых



Фото: 123rf/ Legion-Media

городах даже элементарно нет поликлиник, которые могут оказывать платные медицинские услуги. Фактически существует одна очередь для всех в поликлинику по ОМС.

Со стационарами аналогичная ситуация. Поэтому было бы лукавством предлагать с программами ДМС экстренную госпитализацию, понимая, что она всё равно будет идти по ОМС. Если говорить о небольших сёлах, деревнях, то там существует оказание медицинской помощи на уровне фельдшерско-акушерских пунктов, и никакой программы ДМС мы реально организовать не можем.

**?** *А спрос-то на ДМС там есть?*

— Во-первых, бывают крупные предприятия с договорами ДМС, сотрудники которых живут в том числе и в небольших населённых пунктах. Например, у нас есть клиент — компания, у которой офисы расположены в разных малых городах и посёлках. Там организовать ДМС практически невозможно. Но при этом соцпакет предприятия предполагает единый стандарт предоставления медицинской помощи для всех сотрудников...

Во-вторых, труднодоступность многих услуг по программам ОМС в глубинке тоже не всех устраивает. Люди часто сталкиваются с большими очередями на диагностику,

плановое лечение, посещение узких специалистов. Иногда требуется даже ехать куда-то далеко, в районный или областной центр, чтобы попасть на приём к нужному врачу. И есть желающие заплатить за то, чтобы их проблемы были решены.

Но необходимых программ ДМС в их местности просто нет. Мы своими платными услугами туда не дотягиваемся, у нас там элементарно нет договорной базы. Не с кем заключать договоры! Конечно, частные клиники, особенно сетевые, стараются расширять географию своего присутствия. Но пока в каких-то регионах платной медицины просто нет. Или она существует, но по очень небольшому спектру услуг.

### Транспортная составляющая

**?** *И что же делать? Ждать, пока частная медицина придёт в глубинку?*

— Применительно к здоровью ожидание — не выход. Как известно, зачастую именно своевременное начатое лечение является залогом его успеха. Поэтому мы решили адаптировать нашу программу ДМС для жителей таких населённых пунктов. Не вводить людей в заблуждение, предлагая продукт, в котором указано

мелким шрифтом, что услуга предоставляется «при наличии». Мы хотим предложить честный продукт, обеспечивая то, что клиенту действительно нужно. И для этого включаем в него «транспортную» составляющую.

Если у человека возникают любые затруднения по получению медицинской помощи по ОМС, будь то диагностика, плановая операция или консультация узкого специалиста, — «Росгосстрах» оплатит не только оказание медицинской помощи, но ещё и дорогу к месту её получения и обратно, например в ближайший федеральный медицинский центр. Ведь расходы на транспорт сегодня достаточно ощутимы для личного бюджета.

**?** *Это планы на будущее или у вас есть уже такие программы?*

— Да, есть новый продукт. В нём вполне стандартный набор: телемедицина, лабораторная и инструментальная диагностика с оплатой проезда при наличии назначения от врача. Также туда входит плановая госпитализация.

Важная его особенность в том, что для направления на диагностику достаточно и рекомендации нашего врача телемедицины. Как известно, правовые возможности телемедицины ограничены, на «удалённой» консультации врач ничего назначить не

может. Но с учётом анамнеза может рекомендовать диагностику. На основании этих рекомендаций мы смотрим, насколько диагностика соответствует медицинским стандартам, и организовываем её. При этом застрахованному не надо идти в поликлинику и подтверждать назначение у терапевта.

В корпоративном сегменте такие программы уже работают и показали свою эффективность. В розницу, для индивидуально заключаемых договоров, я думаю, мы запустим проект к концу этого года. Так как у нас федеральная компания и мы работаем в каждом уголке России, этот продукт будет доступен на всей территории страны.

### Без затратных статей

**?** *А будет ли он доступен по цене?*

— В покрытии этого продукта нет таких затратных статей услуг, как физиотерапия или очный приём врачей, и потому стоимость будет существенно дешевле «классического» полиса ДМС. Плюс надо учитывать, что, скажем, платная диагностика — МРТ или КТ — без полиса обойдётся дороже.

**?** *Но ведь полностью заменить полис ОМС ваш продукт не сможет?*

— А у нас и нет цели подменить ОМС, так как мы видим развитие этой очень важной для российского здравоохранения системы. Но хотим сделать медицинскую помощь более доступной в любом регионе. Помочь людям не становиться заложниками ОМС — например, в таких ситуациях, когда врач говорит, что ждёт пациента через неделю с результатами компьютерной томографии, а очередь на КТ расписана на два месяца. Смысл нашего продукта как раз в том, чтобы именно в такие моменты подключалась страховая компания и обеспечивала оперативную диагностику в платной клинике.

На наш взгляд, такая синергия обязательного и добровольного медстрахования будет определять развитие медицинского обслуживания населения в будущем.

Мария БЕЛЯЕВА



Во Всемирный день борьбы с диабетом в редакции «АиФ» прошёл «круглый стол» «Лишний вес и диабет: пути снижения рисков». Уже сейчас в России около 10 млн человек страдают диабетом.

## Первые сигналы

«85% больных диабетом второго типа имеют избыточную массу тела или ожирение. — говорит д.м.н., профессор, завкафедрой



эндокринологии Российской медицинской академии непрерывного профессионального образования Минздрава РФ Александр Аметов.

«Если начался процесс накопления жира — это первая сигнальная точка. А второй сигнал — когда отмечаете, что появляются повышенные концентрации глюкозы в крови», — считает доктор



медицинских наук, профессор, завкафедрой эндокринологии лечебного факультета РНИМУ им. Пирогова Татьяна Демидова.

При лишнем весе необходимо увеличить физическую активность, пересмотреть питание. «Не дает результата, нужно начинать

# Продлить здоровье

## Врачи — о том, какие препараты помогут снизить сахар и вес

активные медикаментозные действия», — подчёркивает Демидова.

«Мы сейчас видим большое количество сахарного диабета второго типа даже у детей», — отмечает руководитель



отделения нейроэндокринных заболеваний общей эндокринологии, профессор курса частной эндокринологии при кафедре эндокринологии факультета усовершенствования врачей Ирэна Иловайская.

## Русская формула

Сегодня есть немало препаратов, которые помогают пациентам с диабетом и избыточным весом. Например, «Метформин». Но есть препараты нового поколения, которые являются аналогами естественного человеческого гормона — глюкагоноподобного пептида, такие как лираглутид, который входит в состав отечественного лекарственного средства «Энлигрия». Это российский препарат, произведенный по принципиально иной собственной технологии.

В производстве иностранных лекарств, таких как Саксенда, используется метод микробиологического синтеза. Производство по технологии микробиологического синтеза несет в себе некоторые риски, в конечном итоге это может повлиять на качество препарата.

Субстанция, то есть действующее вещество для российского препарата, производится с использованием другой технологии — метода химического синтеза. Так как химические реакции четко запрограммированы, это исключает ошибки в финальной формуле, а отсутствие участия микроорганизмов гарантирует отсутствие примесей и снижает возможность нежелательных реакций. Качество препарата проверяют с использованием современных аналитических методов. Производство отечественного лираглутида осуществляется полностью на территории РФ и не зависит от западных поставок. Проведённые медицинские исследования подтвердили эффективность и безопасность препарата в отношении снижения веса, что важно для дальнейшей профилактики развития сахарного

диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

«У нас уже есть российские инсулины высокого качества, есть российские препараты для снижения веса, доказавшие свое качество в исследованиях с участием сотен тысяч людей. Сейчас появился в аптеках отечественный лираглутид — «Энлигрия», который не только является препаратом для лечения ожирения, но и способствует обратному развитию предиабета», — говорит д.м.н., профессор кафедры



эндокринологии и диабетологии МГМСУ им. А. Евдокимова, зав эндокринологическим отделением московской больницы № 52 Татьяна Маркова. Это не просто аналог импортного лираглутида, это новый препарат с новыми технологиями. Я могу сказать однозначно: да, мы доверяем отечественным препаратам, потому что есть высокая доказательная база, и мы рады тому, что в Российской Федерации эти препараты есть»

Юлия БОРТА

## Знаменитая ясновидящая и предсказательница Глория обещает:

**«Если Ваше Магическое число = 111, то мы бесплатно поможем Вам получить более 100 000 рублей в ближайшее время!»**

Кто такая Глория?

«Вы, несомненно, слышали обо мне, меня зовут Глория. Вот уже более 30 лет я занимаюсь астрологией и нумерологией, и мне известно, что существуют эффективные периоды привлечения денег, удачи и благополучия. Мне очень обидно, что тысячи людей, испытывая серьезные финансовые трудности, даже не подозревают о том, что есть способ раз и навсегда решить их проблемы! Сегодня я хочу исправить эту несправедливость и помочь тем из вас, кому особенно нужны деньги и кто нуждается в срочной помощи!»

## МАГИЧЕСКИЙ КВАДРАТ НОСТРАДАМУСА

Это предложение на 100% БЕСПЛАТНО, но предназначено оно не для всех!

«Я знаю, что у Вас серьезные денежные трудности и это не дает Вам покоя. Я знаю, что Вам срочно нужно больше всего: получить значительную сумму денег СЕЙЧАС! И при этом Вы не знаете, к кому обратиться за помощью. Меня это сильно волнует, так как уже более 30 лет я помогаю людям по всему миру и знаю эффективные способы быстрого привлечения денег.

На днях, проводя ежедневные нумерологические расчеты, я обнаружила в своих бумагах старинный документ. Это Магический Квадрат, который в 1551 году создал великий французский астролог Нострадамус для составления своих предсказаний и тайно передал моему дальнему предку, который, так же как и я, всю жизнь занимался астрологией и нумерологией. Секрет этого квадрата в том, что один раз в 11 месяцев один человек, чье Магическое число равно 111, может получить очень большую сумму денег без всяких уси-

лий. И именно благодаря этому квадрату можно узнать, кто этот человек!

**Более 100 000 рублей для Вас? Но только если Вы выполните одно условие...**

Да, сегодня я решила помочь человеку, чье Магическое число равно 111. Ведь, согласно Магическому Квадрату Нострадамуса, именно этот человек очень быстро, буквально за несколько дней, может получить огромное состояние и решить все свои финансовые проблемы. Вам трудно в это поверить? Но это действительно так! При этом Вам не придется делать ничего сложного! А моя помощь не будет стоить Вам ни копейки ни сейчас, ни потом. Вам надо всего лишь рассчитать Ваше Магическое число, следуя инструкции, и, если оно равно 111, немедленно отправить заполненный «Купон запроса о бесплатной помощи»!

**Только не забудьте вписать в «Купон запроса» дату Вашего рождения, чтобы я могла убедиться, что Вы рассчитали Ваше Магическое число правильно.**

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

**Прямо сейчас проверьте: если Магическое число 111 принадлежит Вам, то Глория бесплатно поможет Вам получить ОБЕЩАННОЕ СОСТОЯНИЕ:**

1. Найдите в Магическом Квадрате Нострадамуса день Вашего рождения.
2. Затем сложите числа в горизонтальном, а затем вертикальном рядах на пересечении с Вашей датой рождения.
3. Если и по горизонтали, и по вертикали получилось 111 — это значит, что Вы тот самый человек, которого разыскивает Глория!

## ТАЛИСМАН

ОТ ГЛОРИИ В ПОДАРОК!

Если Ваше Магическое число равно 111 и Вы ответите в течение 7 дней, Глория подарит Вам знаменитый Талисман денежной удачи. Талисман наделяет своего обладателя способностями эффективно противостоять неблагоприятным обстоятельствам и притягивать денежные выигрыши.

### КУПОН ЗАПРОСА О БЕСПЛАТНОЙ ПОМОЩИ ГЛОРИИ

Заполните и отправьте (сегодня, если возможно) по адресу: 111123, г. Москва, а/я 41, для Глории.

**БЕСПЛАТНЫЙ ТЕЛЕФОН ДЛЯ ЗАКАЗА  
8 (800) 550-16-19**

**ДА**, я испытываю серьезные финансовые проблемы, и мне действительно очень срочно необходима Ваша помощь. Я хочу получить более 100 000 рублей и заранее благодарю Вас.

**ДА**, я рассчитал(а) мое Магическое число, и оно равно 111. В подтверждение своего расчета я указываю мою дату рождения и высылаю мои контактные данные для связи со мной:

число      месяц      год

Обязательно!

Ф.И.О.: \_\_\_\_\_

Индекс: \_\_\_\_\_ Адрес: \_\_\_\_\_

Телефон: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

**НЕ ПРИСЫЛАЙТЕ ДЕНЬГИ — ЭТО НА 100% БЕСПЛАТНО!**  
Через несколько дней Вы получите личное послание от Глории.

Настоящим я добровольно предоставляю свои персональные данные фирме «Глория» на обработку и хранение для дальнейшего получения коммерческих предложений и участия в рекламных акциях. Срок проведения с 12.12.2023 по 28.12.2023 г. Информацию об организаторе такого мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения можно узнать по телефону 8-800-550-16-19.  
«АиФ Здоровье» №23  
Подпись \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ 12.12.2023



С годами ноги держат человека хуже. Да и координация движений уже не та. Что поможет предотвратить риск падений?



Наши эксперты:

— профессор кафедры спортивной медицины и медицинской реабилитации Сеченовского

университета, доктор медицинских наук, доктор остеопатии, академик АМТН РФ, академик РАЕН, главный редактор научно-практического журнала «Подиатрия» Владимир Фролов;



— директор Ассоциации медицинских центров и врачей «Лига подиатрии» Ольга Чижевская.

НАРУШЕНИЯ

координации, изменение походки и ухудшение равновесия — серьёзная возрастная проблема. К 60 годам более 10% людей страдают постуральными расстройствами, а среди 80-летних их уже более 60%.

## Придать себе устойчивость

Эти проблемы могут иметь фатальные последствия для пожилых людей. По данным ВОЗ, каждый год в мире в результате падений умирает более полумиллиона человек! Именно возрастные изменения, такие как дегенерация и потеря мышечной массы (саркопения), нарушения в вестибулярном аппарате, деформации стопы, делают пожилых людей подверженными падениям. Конечно, при проблемах с равновесием обязательно нужно обращаться к неврологам и подиатрам, регулярно выполнять упражнения на баланс. Не менее важен для возрастных пациентов и выбор правильной обуви. Вот её основные параметры.

## КСТАТИ

Гендерных заболеваний стоп не существует, но боль в переднем отделе стопы в 10 раз чаще достигает слабый пол. И hallux valgus (шишка, или косточка на ноге) доминирует у дам. Дело не только в обуви на высоком каблуке, ведущей к перегрузке поперечного свода стопы и пальцев. Важны также различия в строении соединительной ткани, крайне чувствительной к гормональным изменениям, которые женщины переживают в течение всей жизни — от пубертата до менопаузы.

# Крепко стоять на ногах

## Как избежать падений

### БЕЗОПАСНОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ

Для этого нужна надёжная поддержка стопы и голеностопа во время ходьбы. Идеальная пара обуви имеет формоустойчивый задник, который удерживает пятку, нескользящую подошву, устойчивый каблук (например, каблук Томаса) и широкий нос, который не будет давить на пальцы.

### УДОБНАЯ ПОСАДКА

Обувь должна легко сниматься и надеваться, быть комфортной в носке. Удобны модели на липучках или на регулируемых застёжках.

### НАТУРАЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Они обеспечат нормальную терморегуляцию в любое время года.

### ПОДХОДЯЩИЙ РАЗМЕР

Стопы (так же, как нос и уши) растут всю жизнь. Стало быть, и размер обуви с возрастом меняется. Не стоит продолжать покупать те же по размеру ботинки, что и 10–30 лет назад.

### ОСОБАЯ ПОДДЕРЖКА

Совершенствовать любую пару обуви помогут индивидуально подобранные ортопедические стельки (ортезы) полного контакта. Они нужны всем пожилым людям, поскольку с возрастом изменения в стопе значительно меняют её архитектуру: высоту свода, ширину, угол отклонения большого пальца. Всё это снижает устойчивость и безопасность передвижения. Индивидуальные ортезы обеспечат правильное положение стопы и равномерное распределение нагрузки, снизят болевые ощущения, улучшат механику движений при ходьбе и координацию, а значит, уменьшат риск падений.

## Держим равновесие

Для выполнения упражнений на баланс понадобятся специальные приспособления:

### ✓ БАЛАНСИРОВОЧНАЯ ПОДУШКА

(резинный диск, наполненный воздухом): её рифлёная поверхность оказывает дополнительную стимуляцию стоп во время упражнений босиком;



### ✓ БАЛАНСИРОВОЧНЫЙ СТЕППЕР

(полезный домашний тренажёр), который позволяет тренировать мышцы и вестибулярный аппарат.



### БАЗОВОЕ

Просто стойте на балансирующей подушке, разведя руки в стороны. Кажется, что это просто, но, находясь в неустойчивом положении, мы вынуждены активировать разные группы мышц.



Усложнённый вариант: стоя на подушке одной ногой, поднимите другую параллельно полу. Руки вытянуты вперёд. Задача — удержаться в этой позе как можно дольше, в идеале 5 минут.

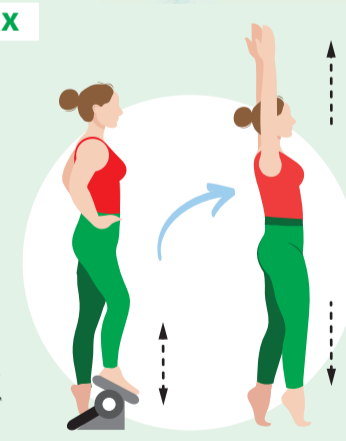


### «ЛАСТОЧКА»

Упражнение, знакомое всем с детства. Но если удастся выполнить его, стоя на балансирующей подушке, — это будет высший пилотаж.

### ХОДЬБА НА ПОЛУПАЛЬЦАХ

Чтобы не скучать во время такой гимнастики, можно даже не отвлекаться от просмотра сериалов. Регулярная практика улучшает равновесие и способствует укреплению ног. После ходьбы рекомендуется постоять на носочках, вытянув руки вверх и закрыв глаза. Всего несколько минут ходьбы с использованием степпера — и мышцы-стабилизаторы ног получат нужную нагрузку.



### ПРИСЕДАНИЯ НА БАЛАНСИРОВОЧНОЙ ПОДУШКЕ

Выполняя приседания регулярно, можно усилить мышцы и улучшить координацию. Чтобы уменьшить риск травм при потере равновесия, в самом начале падения рекомендуется быстро присесть. Поэтому прокачивать навык приседаний, доведя его до автоматизма, лучше заранее. И тогда можно считать, что к зиме вы готовы и гололёд вам не страшен!



Елена ГЛАДКОВА

# Вакцина от слабоумия

## Какие прививки надо сделать после 30 лет

**Вы не помните, болели ли в детстве ветрянкой или корью, делали ли прививку? Какие вакцины рекомендуются людям после 30 лет?**



Наш эксперт — главный внештатный врач — аллерголог-иммунолог Московской области, доктор медицинских наук, профессор Андрей Продеус.

БОЛЕЗНЬ во взрослом возрасте зачастую протекает значительно тяжелее. Лучше это предотвратить.

### Давно это было...

Конечно, вспомнить, делали ли вам прививку много-много лет назад, проблематично. Поэтому лучше сдать анализ крови — он покажет, к чему у вас есть иммунитет. Например, если вы переболели в детстве ветрянкой, в организме должны остаться антитела.

Однако тем, кому за тридцать, стоит привиться от столбняка, гепатита,

кори и краснухи. Даже если вы делали эти прививки в детстве. Ведь у большинства вакцин к взрослому возрасту снижается эффективность, и после 30 лет их желательно повторить. Кстати, вакцина от кори переносится очень хорошо, зато защита от этой опасной во взрослом возрасте болезни у вас точно будет.

### Злой Зостер

В России зарегистрировали вакцину от опоясывающего лишая (вызывается вирусом герпеса Зостер). У людей старшего возраста, даже переболевших ветрянкой, есть риск получить опоясывающий лишай. Это заболевание с серьёзным болевым синдромом, которое плохо лечится. Но хуже всего, что оно увеличивает риски болезни Альцгеймера и деменции. Поэтому эту вакцину называют «прививкой от слабоумия». Её рекомендовано делать после 50 лет. В случае высоких рисков — после 40. Она защитит и от ветрянки, и от опоясывающего герпеса.

Юлия БОРТА



## А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

### Лёд приглушит зубную боль

Лёд считают природным обезболивающим, ведь, сужая сосуды, он снижает чувствительность нервных окончаний, вызывающих болевой синдром.

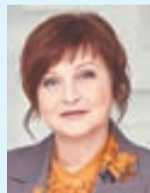
Если ночью разболелся зуб, положите в рот кубик льда или заверните пакет со льдом в полотенце и приложите к болезненной зоне на 15–20 минут. Конечно, ледяной компресс зуб не вылечит, но даст возможность продержаться до утра, чтобы пойти к врачу.

Кстати, лёд поможет и в том случае, если вам трудно проглотить горькую пилюлю. Холод снизит чувствительность вкусовых рецепторов, и выпить препарат будет гораздо легче. Особенно хорош этот лайфхак, если «невкусную» таблетку надо дать ребёнку.



Холодная пора — время активизации вирусов и увеличения случаев ОРЗ.

О том, что делать при первых признаках простуды, беседуем с д. м. н., профессором кафедры инфекционных болезней и кафедры детских инфекционных болезней Российской медицинской академии непрерывного профессионального образования Минздрава РФ Татьяной Чеботарёвой.

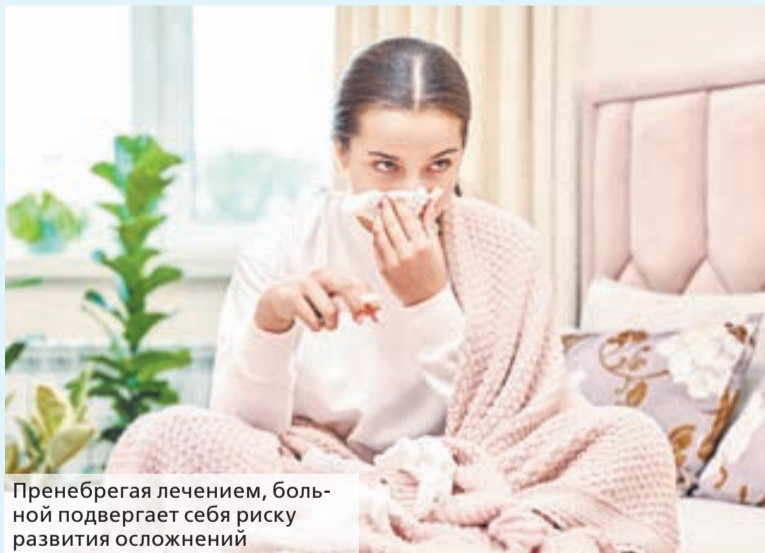


### Обязательные правила

**?** Татьяна Александровна, казалось бы, все должны знать, как лечиться при респираторных заболеваниях, ведь болеем ими регулярно. И тем не менее многие, увидев высокие значения на термометре, оказываются в растерянности. Перечислите несколько самых важных правил, которых следует придерживаться, если заболел.

— Для начала необходимо сохранять спокойствие. В период заболевания организм

# Про болезнь не шутят



Пренебрегая лечением, больной подвергает себя риску развития осложнений

человека ослаблен, поэтому крайне важно соблюдать постельный режим, употреблять большой объём жидкости и принимать соответствующую терапию — это противовирусные препараты, а также препараты для купирования кашлевого синдрома, который часто сопровождается заболеванием респираторного тракта.

**?** Довольно часто мы упускаем начало заболевания и принимаем

меры, когда симптомы уже стали ярко выраженными. Инфекция из верхних дыхательных путей опускается ниже, появляется мучительный кашель, с которым очень трудно бороться. Что делать в такой ситуации, какие средства использовать?

— Кашель — изматывающий симптом, значительно ухудшающий качество жизни пациента. Но есть целый ряд

препаратов, которые способны снижать его выраженность и сокращать длительность. В том случае, если кашель уже перешёл в продуктивный, для облегчения отхождения мокроты обычно назначаются мукоактивные препараты.

При непродуктивном, или сухом, кашле воспалительный процесс ограничивается верхними дыхательными путями. Тогда можно применять такие противокашлевые средства, как Бутамират, Либексин или Ренгалин.

Впрочем, есть комплексные лекарственные средства, которые могут применяться и при сухом, и при влажном кашле, а также устранять отёчность и воспаление в дыхательных путях, например, уже упомянутый Ренгалин.

### Лечиться надо!

**?** Многие любят шутку о том, что простуда, как именуется в быту ОРЗ, если её не лечить, длится неделю, а если лечить, то 7 дней. Имеет ли она отношение

к реальности и чем чревато пренебрежение лечением?

— Шутки — это хорошо, но не в случае с заболеваниями. Конечно, болезнь может пройти за 7 дней, но далеко не всегда. Пренебрегая лечением, больной подвергает себя риску развития серьёзных осложнений, таких, как острая дыхательная и сердечно-сосудистая недостаточность, поражение центральной нервной системы и многих других. Лечение столь тяжёлых состояний будет требовать уже более глубокого врачебного вмешательства.

Особое внимание необходимо уделить заболевшим детям, людям преклонного возраста и пациентам с сопутствующими заболеваниями, так как именно они в первую очередь подвержены тяжёлой форме течения болезни и вероятным последующим осложнениям. Однако и у здоровых людей в настоящее время отмечается рост развития осложнений. Именно поэтому крайне важно серьёзно относиться к любым клиническим проявлениям заболевания и своевременно предпринимать необходимые меры.

Ольга ЗАХАРОВА



# Случай на катке

Нестись стрелой на коньках по льду, лететь с крутой снежной горки, валяться в сугробе и кидаться снежками – за всё это наши дети любят холодную зиму не меньше, чем вольное и тёплое лето. Одно плохо: все эти забавы чреватy травмами. Что делать, если ребёнок принёс зубы в кармане?



Наш эксперт – хирург-имплантолог, ортопед, пародонтолог, главный врач стоматологической клиники кандидат медицинских наук Магомед Дахкильгов.

ТРАВМЫ зубов бывают разными, но сегодня поговорим о повреждениях, которые возникают у детей из-за падения или удара.

## Боли может не быть

Среди стоматологических травм могут быть трещины, ушибы, переломы коронки, а также корня зуба, его вывихи и повреждения зачатков постоянных зубов (если зубы у малыша молочные). Среди симптомов – зубная боль (не всегда острая и сильная, иногда тупая и ноющая), изменение формы зуба, его аномальная подвижность.

Заметили что-то подобное – сразу ведите ребёнка к детскому стоматологу, даже если внешне зуб вроде не пострадал, ведь скрытые травмы могут быть более серьёзными. Так, частичное или полное разрушение твёрдых тканей, смещение зуба в челюсти сопровождаются повреждением окружающих его связок и мягких тканей. Предотвратить инфицирование или потерю зуба в результате травмы сможет только стоматолог.

## ВАЖНО!

При неполном вывихе (или подвывихе) зуб начинает шататься. Такие зубы, как правило, шинируют – привязывают специальной лавсановой нитью к соседним зубам. Со временем зуб закрепляется. Правда, встречаются ситуации, когда травмированный зуб воспаляется, что становится поводом для его удаления. При подвывихе зуба человек чувствует ноющую боль, замечает подвижность зуба и изменение его положения. Нередко появляются проблемы с жеванием.

## Что делать при травме зуба



Фото: 123rf/ Legion-Media

## Рейтинг травм

### Самая устрашающая

**Перелом зуба** у ребёнка производит сильный эмоциональный эффект на родителей. При переломе зуба может произойти скол эмали до дентина или всей коронковой (видимой) части зуба. Есть переломы горизонтальные и вертикальные. В первом случае зуб раскалывается вдоль десны, во втором – от жевательной поверхности до корня. Самое печальное, что может случиться, – перелом корня. При такой травме чаще гарантировано удаление. Хотя иногда зуб можно сохранить.



В ряде случаев можно обойтись установкой пломбы либо специальной детской коронки. Но при гибели пульпы и сильном травмировании окружающих мягких тканей необходимо будет эндодонтическое лечение. Скорейший визит к стоматологу необходим и для предотвращения инфицирования и развития воспалительных заболеваний.

Впрочем, даже маленький скол может причинять дискомфорт – сильно царапать губу или щеку, что тоже чревато инфицированием. Эту проблему стоматолог решит путём восстановления формы зуба с помощью пломбировочного материала.



Зуб неминуемо разрушится, даже если скол был незначительный.



Чем грозит бездействие.



Что сделает стоматолог.



Симптомы.

### Самая безобидная

**Ушиб зуба.** Он возникает из-за резкого механического воздействия, не настолько сильного, чтобы выбить зуб, однако вполне достаточного, чтобы вызвать кровоизлияние в пульпу, где находится нервно-сосудистый пучок зуба.



Небольшая боль при накусывании, иногда некоторая подвижность зуба.



Проведёт электроодонтодиагностику (ЭОД), чтобы выяснить, в каком состоянии находится

пульпа. Если показатели ЭОД высокие, значит, кровоизлияние после ушиба привело к её гибели. В этом случае понадобится эндодонтическое лечение: удаление нервов и пломбирование каналов. Если же с пульпой всё в порядке, врач порекомендует пациенту не жевать на пострадавшей стороне, 2 недели есть мягкую пищу, при необходимости принимать противовоспалительные средства.



Возрастёт риск развития посттравматического периодонтита, ретикулярной кисты или иных серьёзных заболеваний полости рта.

### Самая частая

**Вывих.** Он же травматическая дистопия зуба. Причиной может быть, например, сильный удар лицом о лёд. Зуб от такого воздействия смещается вверх, вбок или даже вниз, погружаясь в десну (вколоченный вывих).



Изменение положения зуба, боль, кровь, отёк губ и дёсен, подвижность зуба.



Он может применить две методики: репозицию или иммобилизацию. Первое – возвращение зуба на прежнее место, второе – фиксация зуба проволочными лигатурами, металлическими шинами-скобами, шинами из быстротвердеющей пластмассы или пломбировочного материала. Если зуб приживётся на старом месте, то будет функционировать, как раньше. Если же произошла гибель пульпы, начался периодонтит или периостит, понадобится эндодонтическое лечение, а в худшем случае – удаление.



Не только потерей зуба, но и развитием воспалительного процесса с непредсказуемыми последствиями. Ни в коем случае не пытайтесь вправить зуб самостоятельно! Вы только ухудшите ситуацию или занесёте инфекцию. Кроме того, при вывихе часто разрываются периодонтальные связки, а корень зуба при смещении травмирует стенки лунки.

### Самая фатальная

**Выбитый постоянный зуб.** Однако во многих случаях потерю можно возместить. Самое важное – отыскать выбитый зуб, поместить его в холодную воду или молоко (но не мыть!) и бегом к стоматологу.



Если обратиться к врачу в течение пары часов, есть шанс, что стоматолог сможет вернуть зуб на место и зафиксировать его специальными шинами или лигатурами. И зуб приживётся в лунке! Чем моложе пациент, чем быстрее его зуб оказался в руках врача – тем выше шансы. Если же зуб потерян навсегда, доктор остановит кровотечение, устранив повреждение мягких и твёрдых тканей, предотвратит воспаление и рассмотрит вариант протезирования.



Даже при утрате молочного зуба нужно протезирование, чтобы сохранить в целостности зачаток постоянного зуба. От этого не пострадают жевательные функции и красота улыбки, это поможет предотвратить дефекты прикуса и речи, а также проблемы с ЖКТ. Но, поскольку проводить имплантацию до 18–20 лет нельзя, детские протезы, как правило, являются съёмными.

# ДАР РОДИТЕЛЕЙ – ЖИЗНЬ. ПОДАРИМ ИМ ЗДОРОВЬЕ!

Современное слово «забота» происходит от старинного слова «зобь», означающего еду, пищу: раньше главным считалось накормить того, кто не может самостоятельно добыть себе пропитание — это маленькие дети и старики.

Теперь в понятие заботы вкладывают более широкий смысл, но адресаты обычно остаются теми же. Дети принимают заботу как должное, в силу нашего авторитета, а вот со старшим поколением могут возникать проблемы. Родители стараются не признавать, что здоровье убывает, по утрам болит каждый суставчик, каждая мышца, пока не расходишься — не облегчает. Вздыхают тихо, про себя, мол, да, не шестнадцать!..

**А скоро Новый год:** за праздничным столом будут провозглашаться цветистые тосты, в том числе, и за здоровье. Почему бы не подкрепить эти искренние пожелания еще и делом, поступком, свидетельствующим о настоящей заботе?

Вместо конверта с деньгами, очередной мультяшки, вафельницы или гриля можно сделать по-настоящему ценный подарок.

## Дар с глубоким смыслом

Старшее поколение семьи в той или иной степени может страдать от различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, что связано и с возрастом, и с профессиональной деятельностью. При этом периодически повышается давление, барахлят желудок и печень, лекарства от одной болезни тут же обостряют другую — куда не кинь, везде клин.

А мы все упускаем из виду, что есть научно преформированные физические способы повлиять на здоровье суставов и позво-

ночника, не нанося вреда прочим системам организма. Это — аппаратная физиотерапия.

**Аппарат АЛМАГ+** производства компании ЕЛАМЕД (АО «ЕПЗ») — компактная и удобная версия профессиональной магнитотерапевтической установки, широко используемой в лечебных учреждениях.

Созданный для домашнего применения, он снабжен тремя специальными режимами работы, которые могут подойти практически каждому члену семьи и, кстати, не только старшему поколению, но, при необходимости, и малышам, начиная с 1 месяца жизни. Воздействие магнитного поля АЛМАГ+ практически не вызывает побочных эффектов, что делает его пригодным для использования даже ослабленными пациентами и очень пожилыми людьми — нашими бабушками и дедушками.

**Когда у каждого свое заболевание, а причина — одна**

Специальные параметры магнитного поля АЛМАГ+ направлены именно на природу заболеваний суставов и позвоночника — разрушение хряща, которое, по результатам некоторых клинических исследований, можно остановить при условии методичного применения магнитотерапии.

Аппарат предназначен для терапии широкого спектра хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата:

- остеоартриты (артрит, артроз);
- остеохондроз;
- невралгии, связанные с грыжей межпозвоночных дисков;
- восстановление после травм.



АЛМАГ+ можно использовать даже во время обострения, сопровождающегося сильным болевым синдромом.

**Впереди нас ждет еще одна новогодняя примета — повышение цен.**

Приобретение АЛМАГ+ для домашнего использования не только положительно сказывается на семейном здоровье, но и финансово вполне оправданно. Распределение расходов на годовую терапию показывает, что устройство окупает себя уже в эти 12 месяцев, а при использовании несколькими членами семьи — даже раньше. При правильной эксплуатации срок службы аппарата превышает пять лет, что делает его долгосрочным и выгодным вложением.

Сейчас есть возможность стать владельцем аппарата не только по цене 2023 года, но и по новогодним ценам «минус 1000 рублей»: приобрести АЛМАГ+ с этой скидкой можно с 01.12.2023 по 31.12.2023 г. в аптеках, магазинах медтехники и на маркетплейсах. Подробности уточняйте по телефону горячей линии 8 800 350-05-13.

**АЛМАГ+. Здоровье в доме!**

# ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## АЛМАГ+

СКИДКА  
-1000Р

**ПОКУПАЙТЕ в аптеках,  
магазинах медтехники  
и на маркетплейсах**



**для лечения АРТРИТА, АРТРОЗА, ОСТЕОХОНДРОЗА, НЕВРАЛГИИ**

Бесплатный телефон горячей линии: **8 800 350-00-13** Реклама 16+ ОГРН 1026200861620

АО «Елатомский приборный завод» 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р. п. Елатьма, ул. Янина, 25

# ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Срок акции с 01.12.2023 г. по 31.12.2023 г. Об организаторе акции, правилах ее проведения, размере скидок, месте и порядке их получения можно узнать по телефону горячей линии 8 800 350-00-13. Условия акции могут быть изменены организатором в одностороннем порядке без предварительного уведомления участников акции. Количество товаров по акции ограничено.



Профессор медицины, знаменитый хирург и учёный, лауреат Сталинской премии. Заключение, 11 лет проведенный в лагерях. Священник, архиепископ, великомученик. Это всё один человек. В миру – Валентин Феликсович Войно-Ясенецкий, в вечности – святитель Лука.

«ФИЛОНЬ и халат – вот мои два крыла. Такая судьба мне от Бога дана. Священник и врач, я крещу и лечу, и душу, и тело спасти я хочу». Эти слова о великом враче и одном из самых почитаемых святых на Руси.

## Библия для хирурга

Молодой врач, блестяще окончивший Киевский университет, был одним из лучших хирургов своего времени. На Русско-японской войне Войно-Ясенецкий нашёл свой главный научный интерес – гнойную хирургию. Поскольку антибиотиков в те годы ещё не было, он решил бороться с воспалением с помощью скальпеля. Результаты своих исследований врач изложил в книге «Очерки гнойной хирургии», которая по сей день считается библией для хирургов. Писать её Войно-Ясенецкий начал, ещё будучи земским врачом, продолжил – священником, а позднее – заключённым и ссыльным. За этот труд в 1946 году он получил Сталинскую премию.

Эксперт программы «Сражаться за жизнь» телеканала «Доктор», начальник НМИЦ ВМТ им. А. В. Вишневского, генерал-майор медицинской службы, заслуженный врач РФ, доктор медицинских наук Александр Есипов говорит, что эта книга стала настольной для



## ИНТЕРЕСНО

Однажды в Таганской тюрьме все сокамерники Войно-Ясенецкого (политзаключённые) получили тулупчики от жены писателя Максима Горького. Как-то, проходя по тюремному коридору, доктор увидел через решётку одиночной камеры дрожащего от холода полуголового заключённого-уголовника. Ему он и отдал свой тулупчик. Этот поступок так поразил пожилого предводителя шпаны, что он с того момента стал его уважительно приветствовать и называть батюшкой.

Реклама 12+

# Спасая тела и души

## Жизнь и судьба святителя Луки Крымского



С одинаковым уважением и теплотой доктор В. Ф. Войно-Ясенецкий относился ко всем людям, в том числе к ворам и бандитам, сидевшим с ним в тюрьме.



В университете Валентина избрали старостой курса, так как очень ему доверяли.

каждого хирурга. В ней не только описаны клинические случаи, но и рассказано про ошибки, допущенные при операциях. Автор предостерегал коллег от неправильных действий, способных навредить пациентам.

## Времени вопреки

Однажды глава Ташкентского ВЧК Яков Петерс пригласил В. Ф. Войно-Ясенецкого в качестве эксперта по уголовному делу, фигурантами которого были коллеги доктора, и спросил его: «А как это: вы профессор – и верите в Бога? Разве вы видели его?» Доктор ответил: «Бога я не видел. Но я много оперировал на мозге и, открывая черепную коробку, никогда там не видел также и ума. Совести там тоже не находил».

Сан священника В. Ф. Ясенецкий принял в 1921 году в Ташкенте, куда переехал с заболевшей туберкулёзом женой. К сожалению, жаркий климат ей не помог, и доктор остался вдовцом с четырьмя детьми. После этого он и решил принять сан архиерея, хотя уже был доктором медицинских наук, главным хирургом Ташкентской городской больницы и главой кафедры оперативной хирургии Туркестанского государственного университета.

холодной водой. При этом он сохранил чувство собственного достоинства и, продолжая молиться за врагов своих, помогал им чем мог. При первом же своём аресте написал начальнику тюрьмы, что не привык бездействовать и просит разрешить ему лечить больных без различия их статуса.

## Любимый святой

Во время Великой Отечественной войны святитель Лука находился в ссылке в Красноярске. Там он написал обращение с просьбой помогать раненым, и ему разрешили. Он оперировал в госпитале пациентов с самыми тяжёлыми ранениями. Как рассказал эксперт программы «Сражаться за жизнь» телеканала «Доктор», настоятель храма Казанской иконы Божией Матери села Заречье, полковник медицинской службы, заслуженный врач РФ, кандидат медицинских наук



Сергей Шестопалов, процент смертности пациентов доктора был на порядок ниже, чем у других врачей (0,4–0,5% против 4–5%). Когда архиепископ Лука получал Сталинскую премию, вручая награду выразил надежду, что профессор и впредь будет делиться своим опытом с медиками города. На что Лука ответил: «Я вернул жизнь и здоровье сотням, может быть, тысячам раненых и наверняка помог бы ещё многим, если бы вы не таскали меня по острогам и ссылкам 11 лет».

После войны Войно-Ясенецкий стал Симферопольским и Крымским архиепископом, много проповедовал, но оперировал уже меньше. Позже из-за доносов «доброжелателей» его вовсе отлучили от медицины. И он бесплатно лечил пациентов дома.

Врач Валентин Войно-Ясенецкий, архиепископ Лука Крымский, скончался 11 июня 1961 года в возрасте 84 лет. В 1995 году Лука был причислен к лику святых как местночтимый святой в Крыму, а в 2000-м на Архиерейском соборе был прославлен как святой Русской православной церкви.

Елена АМАНОВА

Суровые 20-е годы XX века были в России страшным временем для церкви, и Валентин Феликсович отлично осознавал, что его ждёт. Через неделю после принятия сана он был арестован.

Позже под именем Лука Войно-Ясенецкий будет пострижен в монахи, станет епископом, потом – архиепископом. Но до этого не раз будет арестован, 11 лет проведёт в ссылках.

«В тюрьме ему пришлось пройти все круги ада: узнать, что такое конвейерные допросы, карцер», – рассказывает эксперт программы «Сражаться за жизнь» телеканала «Доктор», биограф святителя Луки



Екатерина Каликинская. Войно-Ясенецкому не давали спать, обливали

ВСЁ О ЗДОРОВЬЕ  
НА ТЕЛЕКАНАЛЕ «ДОКТОР»

ДОКТОР  
ЛУЧШЕ ЗНАЕТ



12+

Спрашивайте у операторов платного телевидения

Этери Бериашвили:

## «Я каждое утро встаю на весы»

Российская и грузинская певица Этери Бериашвили покорила тысячи зрителей своим бархатным голосом и харизмой. Об участии в популярном проекте, о своём преображении и о воспитании дочери звезда рассказала в интервью «АиФ. Здоровье».

### Диагноз – джаз

**?** Этери, вы участвуете в шоу «Дуэты» на телеканале «Россия». Чем оно вас привлекло?

— Это шоу интересно тем, что один из артистов в дуэте скрыт от глаз зрителей. Когда год назад мне предложили в нём участвовать, я ни секунды не раздумывала. Меня манила та инстинктивность, которой окутано это действо. В прошлом году моей визави стала Лариса Долина. Я вычислила её по характерным фразам, которые знаю наизусть, потому что училась на джазовых импровизациях Ларисы Александровны.

**?** А с кем из молодых артистов вы бы спели в этом проекте?

— Совсем недавно завершился пятый сезон шоу «Ну-ка, все вместе!». Я бы с радостью спела со всеми финалистами. Их голоса ещё не так известны, поэтому для меня было бы неким экзаменом — угадать их манеру исполнения.

**?** Почему поп-исполнителям на российской сцене пробиться легче, чем джазовым?

— Джаз — сложная интеллектуальная музыка, для того чтобы её понимать, нужно многое знать. Но поклонники джаза в России точно есть. Об этом говорит число джазовых фестивалей в разных регионах страны. Да, это не массовый жанр. Джаз нужно слушать, думать и получать удовольствие от процесса.

**?** У вас ведь медицинское образование. Не жалеете, что прервали врачебную практику?

— По первому образованию я терапевт-фтизиопульмонолог. Но ни разу не пожалела, что посвятила свою жизнь служению музыке. Именно так я это называю. Я пою на 19 языках! Хороший врач должен быть фанатом своей работы. У меня так не получилось. Останься я в медицине, страдала бы.

**?** Помните себя в начале карьеры? Кто-то вам помогал, давал ценные советы?



на сцену Nostalgie. Начинала с зарплаты 30 долларов в неделю. Тогда я познакомилась с певцом и известным педагогом Андреем Солодом, который меня очень поддерживал. И вот уже 27 лет мы дружим.

больше года я заказываю себе готовую полезную еду. Я не перекусываю фаст-фудом или сладостями — их я исключила. Да, в зимний период есть хочется больше, но надо учиться себя сдерживать. Я каждое утро встаю на весы. Если понимаю, что вес пошёл вверх, анализирую, почему так произошло, и принимаю меры.

### В поисках баланса

**?** Что ещё помогло вам в преображении?

— Так совпало, что с переходом на правильное питание я стала чаще ходить к косметологу. Мне 51 год, у меня уже есть возрастные изменения, но мы с моим специалистом их тормозим благодаря ресурсным возможностям организма, которые активируются с помощью определённых препаратов.

**?** Вы воспитываете дочь Софику. Быстро ли удалось найти баланс между работой и материнством?

— Найти баланс всегда сложно, особенно если ты фанатично предан работе. Но я понимаю, что Господь наградил меня чудесным ребёнком. Когда пересматриваю её детские фотографии, очень жалею, что оставляла дочь с нянями. Сейчас всеми силами стараюсь наверстать: каждое утро сама отвожу дочь в школу. Это наше любимое время, когда мы можем пообщаться, поделиться впечатлениями. Мне нравится узнавать Софику как личность. Разумеется, я стараюсь мягко что-то корректировать, потому что помню, как моя мама жёстко пресекала любые мои попытки быть самостоятельной. Для меня дочь — лучшая подруга.

**?** Близится Новый год. Уже решили, как его отметите?

— Честно скажу: жду рабочих предложений. Я люблю работать в Новый год. На 7 января у меня уже намечен концерт с Александром Лосевым, на котором мы будем исполнять нашу музыку. Ничего сложного в праздники я обычно не готовлю. Для меня идеальное блюдо — то, которое быстро готовится и не оставляет ощущения тяжести. С дочкой, у которой определённо есть кулинарный талант, накрошим оливье и придумаем что-нибудь ещё.

Анна АНИСИМОВА

### НАША СПРАВКА

**ЭТЕРИ БЕРИАШВИЛИ** родилась 19 апреля 1972 года в городе Кварели, Грузинская ССР.

- ✓ Окончила Московскую медицинскую академию им. И. М. Сеченова, затем вокальное отделение Государственного музыкального училища эстрадно-джазового искусства.
- ✓ В начале нулевых организовала собственный коллектив A' Cappella ExpreSSS.
- ✓ В 2012 году была приглашена в мюзикл Mamma Mia!
- ✓ Принимает активное участие в ТВ-проектах.
- ✓ Дважды была замужем. Воспитывает 12-летнюю дочь Софику.

— Конечно! Я помню день и год, когда впервые выступила на сцене арт-клуба Nostalgie — пафосного ресторана высокой французской кухни на Чистопрудном бульваре, где постоянно собирались известные артисты. Однажды я даже пела для Алена Делона. Вы можете себе представить? Так вот, 10 декабря 1996 года я впервые вышла

### Лучшая версия себя

**?** За последний год вы очень изменились, преобразились. Как решились на похудение?

— Во-первых, меня не устраивало моё отражение в зеркале, во-вторых, я влюбилась в человека, который много моложе. Я начала активно работать над собой, и тот результат, который я получила, — минус 23 килограмма — это победа. Похудение отразилось не только на моём теле, но и на лице. Мне нравится, как я выгляжу.

**?** А с тем мужчиной всё сложилось?

— Это была платоническая любовь, безответная. Я никого не могу заставить себя любить. Зато те бонусы, которые я приобрела, ещё раз убеждают меня, что в мире нет ничего невозможного.

**?** Сейчас вы продолжаете правильно питаться?

— Мой хороший друг, спортсмен и замечательный артист Торнике Квитатиани помог мне в вопросах питания. Уже

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ

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

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

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Картина — Луковица — Агэмаку — Наркомат — Удар — Сани — Кчуч — Окно — Май — Крым — Пиаф — Рабат — Верлан — Кейн — Масштаб — Ляпсус — Цинар — Прадо — Пюре — Вальс — Гранит — Книга.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Акваланг — Чарльстон — Анучкин — Септ — Компромисс — Пек — Шар — Налёт — Уасо — Рубцова — Нота — Алани — Блин — Антихрист — Хоккей — Пик — Мани — Антисфен.



Читайте в следующем номере:

- **Врач или робот? Биоинженерия, регенеративная медицина, клеточная терапия — что ждёт нас завтра?**
- **Веселью — ночь, детоксу — время: очищаемся после праздников.**
- **Отойти от стола: психологические игры в Новый год.**
- **Не надо «кхе-кхе»: гимнастика от кашля.**

В ПРОДАЖЕ С 26 ДЕКАБРЯ

## ВАША АНТИСТРЕСС-РАСКРАСКА



Используйте от 3 до 10 цветов

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



**ОБЕРЕГАЕТ ВАС ОТ ПОВТОРНОГО ИНСУЛЬТА И ИНФАРКТА**

БОЛЕЕ 20 ЛЕТ

**Заботливая профилактика:**

- ♥ Инсульта
- ♥ Инфаркта
- ♥ Тромбоза



Производитель: «ГЛ. Фарма ГмБХ», Австрия  
Держатель Рег. уд.: ООО «Бауш Хелс», Россия, 115162, Москва, ул. Шаболовка, д. 31, стр. 5.  
Тел./факс: +7 495 510 28 79, www.bauschhealth.com

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

### судоку

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

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

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

### сканворд



1  
АРМЯНСКОЕ ЖАРКОЕ С ОВОЩАМИ В ГОРШОЧКЕ  
«РАНЕЦ» ПОДВОДНИКОВ  
КОРОННЫЙ ТАНЕЦ ЛУИЗЫ БРУКС  
ФРАНЦУЗСКИЙ МОЛОДЕЖНЫЙ СЛЕНГ  
ГРУБАЯ ОШИБКА  
«КАРТОЧНЫЕ ПРОПОРЦИИ»  
ИНОСТРАННЫЙ ШПИОН ИЗ «ПАРОДИИ НА ПЛОХОЙ ДЕТЕКТИВ» ВЛАДИМИРА ВЫСОЦКОГО  
«НО ЕСЛИ ВСТРЕТИМСЯ ГЛАЗАМИ – ТЕБЕ КЛЯНУСЬ Я НЕБЕСАМИ, В ОГНЕ РАСПЛАВИТСЯ ...»  
СЕМЬЯ В СОСТАВЕ ШОТЛАНДСКОГО КЛАНА  
СУП ДЛЯ БЕЗЗУБЫХ

2

«ПЕРСИКОВЫЕ ДАДЛИ»  
ВО ЧТО АЛЕША ПОПОВИЧ С ДУБОМ ИГРАЕТ В МУЛЬТФИЛЬМЕ «ТРИ БОГАТЫРЯ. ХОД КОНЕМ»?

«ДАМЫ ГОТОВЫ НА ... ЧТОБ ДОКАЗАТЬ СВОЮ ПРАВотУ»  
КОВБОЙ ИЗ ЧИЛИ  
ЧТО У ЧИПОЛЛИНО ВМЕСТО ГОЛОВЫ?

ПЯТИЦВЕТНЫЙ ЗАНАВЕС В ЯПОНСКОМ ТЕАТРЕ  
ВО ЧТО САДИТСЯ «СТАРИК В ДЕРЖАВНОМ САНЕ» ИЗ СТИХОТВОРЕНИЯ «ЯНВАРЬ» ИГОРЯ СЕВЕРЯНИНА?

ФАЛЬШИВАЯ, НО НЕ КУПЮРА  
ФЛАГМАН ОТРАСЛИ ПРИ СТАЛИНЕ  
УЧЕНИК СОКРАТА, ОППОНЕНТ ПЛАТОНА, НАСТАВНИК ДИОГЕНА

ГЕРОЙ ПРЕДСКАЗАНИЙ О «КОНЦЕ СВЕТА»  
... АКТИВНОСТИ  
ТУРЕЦКАЯ ЧАСТУШКА

«ВЫПРЫГИВАЯ В ... УЖЕ НЕ СТОИТ ЗАКРЫВАТЬ ЕГО ЗА СОБОЙ»  
КАКОЙ ТОНКИЙ СЛОЙ МОЖЕТ БЫТЬ КРИМИНАЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЕМ?  
1  
ОЛЕГ  
ВЕЛИКАЯ ПЕЩА, РОДИВШАЯСЯ ПРЯМО НА ПАРИЖСКОМ ТРОТУАРЕ  
2

«ЯДРО» ДЛЯ БОУЛИНГА  
НАСАДКА НА ШТАНГУ  
КОРОЛЕВСКАЯ СТОЛИЦА АФРИКИ

КАКОЙ ИТАЛЬЯНСКИЙ АПЕРИТИВ ФРАНЦУЗЫ ЛЮБЯТ ДОБАВЛЯТЬ В ПИВО?

«ЭРМИТАЖ МАДРИДСКОЙ СБОРКИ»  
ЧТО ВОСПОЛНЯЕТ ЛЮДЯМ «ОСТРУЮ НЕХВАТКУ ЛЮБВИ» В ОДИНОЧЕСТВЕ?

МУЗЫКАЛЬНЫЙ ФИЛЬМ «ПОСЛЕДНИЙ ...» У МАРТИНА СКОРСЕЗЕ

Ответы опубликованы на стр. 15

### Аргументы и факты

Главный редактор «АиФ» М.Д. ЧКАНИКОВ  
Генеральный директор ИД «АиФ» Р.Ю. НОВИКОВ  
Шеф-редактор издательско-тематических проектов, главный редактор Д.А. БУРАВЧИКОВА

«Аргументы и факты. Здоровье» № 23 2023 года.  
Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, рег. № 01233.  
Заместитель главного редактора Наталия МИХАЙЛОВСКАЯ  
Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА

1-й зам. генерального директора Марина МИШУНКИНА  
Директор службы рекламы Ольга ГАЙДУК  
Директор по производству, распространению и подписке Олеся КОРОБКО  
Учредитель и издатель – АО «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  
Подписной индекс: 32128  
Реклама в «АиФ»: (495) 646-57-55, 646-57-56 (факс)

Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных объявлений. Перепечатка из «АиФ. Здоровье» допускается только с письменного разрешения редакции.  
Выходит 2 раза в месяц. 16+  
Отпечатано в АО «Прайм Принт Москва»: 141707, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачёвский проезд, 5В.

Номер подписан 06.12.2023 г.  
Время подписания в печать: по графику – 19.00, фактическое – 19.00.  
Дата выхода в свет 12.12.2023 г.  
Заказ № 3794.  
Тираж 350 655 экз.  
Цена свободная.