

ЗДОРОВЬЕ

# АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

# ЗДОРОВЬЕ

**ВИТАМИННЫЕ КОМПЛЕКСЫ**  
 ДЛЯ ВСЕХ, НО РАЗНЫЕ  
 стр. 17

## ОСТЕОПОРОЗ

Выстраиваем защиту

стр. 4

## ДЕТСКИЕ СТРАХИ

Учимся не бояться

стр. 9

## ЗАТЯНЕМ ПОЯСА?

Чем питаться в кризис

стр. 14



Фото Persona Stars

**Владимир Зельдин:**  
**«Трагедия старости**  
**в том, что ты себя**  
**чувствуешь молодым»**

стр. 23 ►►

**5 Спрей или капли?**  
 Чем обуздать насморк

**6 Щитовидка**  
 Узел тревоги

**10 Исцелиться мыслью**  
 Невозможное возможно

**19 Опасные зоны**  
 Прямо в квартире!

**20 Талая вода**  
 Пить или не пить?

## ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Наталья ГУЛЬКИНА,  
 певица



Однажды после триумфального успеха знаменитая солистка группы «Мираж» Наталья Гулькина решила уйти в свободное плавание, но потом вернулась в возрожденный «Мираж». А четыре года назад вновь ушла из коллектива, теперь уже из-за разногласий с коллегами. Сегодня Наталья снова занимается сольной карьерой, воспитывает дочь, помогает сыну и, как она сама признается, ведет только здоровый образ жизни. Наталья Гулькина – первый читатель этого номера «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко

# НОВОСТИ НЕДЕЛИ

## ПРОЕКТ

### В сад и школу без осмотра

Министерство здравоохранения РФ предлагает отменить медицинские осмотры несовершеннолетних при поступлении в образовательные учреждения. По замыслу министерства, это позволит снизить нагрузку на первичное звено здравоохранения, а также повысить качество и доступность медицинской помощи детям.

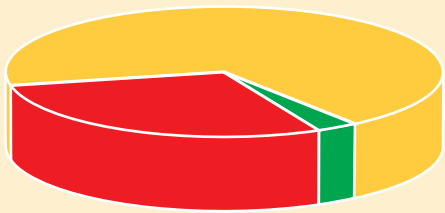
В ведомстве планируют, что изменения вступят в силу во втором квартале 2015 года. Сейчас документ находится на общественном обсуждении, которое продлится до 10 февраля.



## ОПРОС

С какого возраста продавать в России алкоголь: с 18 лет или с 21 года?

- 29%** С 18 лет – иначе и вступать в брак, и голосовать, и служить в армии в этом возрасте надо запретить
- 68%** С 21 года – чем позже молодые люди начнут пить алкоголь, тем меньше вероятность, что они станут пьяницами, тем меньше детей будет зачат в пьяном состоянии
- 3%** Не знаю



Всего в опросе приняли участие 6135 человек. Опрос проведен на сайте [www.aif.ru](http://www.aif.ru) по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

## ГИПОТЕЗА



### Больно? Кричите!

Крик от боли помогает организму переносить неприятные ощущения – потраченные на крик мускульные усилия создают помехи для болевых сигналов, идущих в мозг. К такому выводу пришли сингапурские нейробиологи.

Ученые предложили добровольцам опустить пальцы в ледяную воду и держать их там как можно дольше. Добровольцы могли молчать или кричать «ой», проигрывать записи со своим криком или слушать крики другого человека. Те, кто кричал «ой», выдерживали боль дольше всех: 30 секунд в среднем (на 5 секунд дольше, чем в ситуации молчания).

Ученые обращают внимание, что звуки такого крика в разных языках удивительно похожи: «ау» или «ауч» в английском, «айна» в африкаанс, «айя» в итальянском и «айо» в китайском. Все эти крики рождают звук, при артикуляции которого рот открывается, губы не смыкаются, язык двигается минимально – то есть при минимуме мышечных усилий максимально увеличивается громкость.

## НАБЛЮДЕНИЕ

### Золотая середина

Связь между возрастом первой менструации и повышенным риском гипертонии и инсульта в будущем обнаружили британские ученые из Оксфорда. Тем, у кого месячные начались «не вовремя», то есть раньше 10 лет или позже 17, стоит особенно беречь себя.

В масштабном исследовании ученые анализировали данные о состоянии сердечно-сосудистой системы 1,3 млн женщин в возрасте 50–64 лет. Информацию о каждой собирали на протяжении почти 12 лет, что позволило выявить динамику развития заболеваний.

Выяснилось, что реже всего проблемы с давлением имеют женщины, у которых первая менструация была в 13 лет. А те, у кого месячные начались после 17 или раньше 10, на 27% чаще попадали в больницу из-за заболеваний сердца и на 16% – по поводу инсульта. Гипертония среди этих двух групп женщин встречалась на 20% чаще, чем у дам с менархе в 13 лет.

## ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

На **7%** продлевают нам жизнь встречи с друзьями, утверждают канадские ученые.

## ИССЛЕДОВАНИЕ

### Вспомнить все

Человек лучше вспоминает и восстанавливает ход событий, когда глаза у него закрыты, показало исследование ученых из британского университета Суррея.

Добровольцам показали видеорепортаж об ограблении. После просмотра зрителям предложили ответить на вопросы о различных мелких деталях увиденного и услышанного. Участники первой группы должны были вспоминать детали с открытыми глазами, участники второй – с закрытыми.

В результате добровольцы из второй группы верно ответили на 71% заданных вопросов, а из первой группы – только на 48%.

Ученые считают, что, когда человек не отвлекается на внешние раздражители, у него высвобождается больший объем вычислительных способностей мозга.

## ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

### Медицина будущего

Президент США Барак Обама в ежегодном послании конгрессу выступил с предложением выделить сотни миллионов долларов на разработку медицинского лечения с учетом генетических особенностей пациентов. Речь идет об активно развивающейся отрасли персонализированной медицины и создании индивидуальных программ терапии, когда врач назначает лечение, основываясь на результатах генетической диагностики пациента.

Еще в 2006–2007 годах, будучи сенатором, Барак Обама предлагал рассмотреть законопроект о персонализированной медицине. И приводил в пример лечение рака молочной железы. Ученые рассматривают рак молочной железы не как одну болезнь, а как группу нескольких подтипов болезни, имеющую, в том числе, и генетическую природу. И говорят, что для эффективной терапии данного заболевания необходимо проводить ДНК-исследования.



Комментирует директор Института стволовых клеток человека Артур ИСАЕВ:

– Обращение президента США к конгрессу задает направление развития. Следствием этого станет изменение политики FDA (Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов в США), мнение которого принимают во внимание медики всего мира, поскольку это одна из самых авторитетных регуляторных медицинских организаций. Генетическому тестированию очень не хватало помощи в переходе от научной лаборатории к клиническому внедрению. Одной из причин были сомнения контролирующих органов в том, что «за это стоит платить». И, если мнение FDA состоит в том, что да, стоит, значит – это направление уже получило достаточно научных подтверждений и теперь его можно использовать в рутинной клинической практике. Это, несомненно, скажется на развитии отрасли.

В России – те же тренды. В декабре 2014 года Агентство стратегических инициатив, председателем наблюдательного совета которого является Владимир Путин, одобрило программу нашего института по внедрению генетической диагностики в России.

## ДЫШИТЕ ПРАВИЛЬНО, ЧТОБЫ ЖИТЬ ДОЛГО!

Ученые-физиологи под рук. академика РАН Н.А. Агаджаняна установили, что многие болезни, от гипертонии до инсультов, часто связаны с нарастающим дефицитом кровообращения. К счастью, это поддается коррекции путем восстановления дыхания!

Когда мы физически активны, в крови повышается уровень углекислого газа (CO<sub>2</sub>). Это естественный сосудорасширитель, борец с гипертонией и другими заболеваниями, чьи истоки во многом – зажатые спазмом сосуды.

Дыхательный тренажер «САМОЗДРАВ» имитирует физическую нагрузку! Дыхательная терапия с «САМОЗДРАВОМ» улучшает кровообращение, помогая устранить спазмы сосудов и восполнить запасы CO<sub>2</sub>. Это гимнастика для сердечно-сосудистой системы, мозга и организма в целом, помощь при гипертонии, астме, стенокардии и не только.

На сайте [samozdrav.ru](http://samozdrav.ru) – книга, видеорасказ доктора Агапкина о тренажере «САМОЗДРАВ», отзывы и другое.

ООО НПЦ «Самоздрав», ОГРН 108635000648, 443034, г. Самара, ул. Севастопольская, 35. РОСЗДРАВНАДЗОР №РЧН 2014/1595. Реклама

«САМОЗДРАВ» имитирует физическую нагрузку, чтобы восстановить кровообращение сердца и мозга!

Приобрести «САМОЗДРАВ» можно:

- по тел. горячей линии 8-800-500-64-19 (звонок бесплатный);
- в магазинах «Медтехника» в Вашем городе.

Консультация со специалистом по тел. **8-800-500-64-19**

Только до 28.02.2015 закажите «САМОЗДРАВ»

по тел. 8-800-500-64-19 и получите подарок ко Дню защитника Отечества: книги «Руководство гипертоника» и «Руководство сердечника»!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## Биафишенол

Рыбий жир для детей и взрослых [www.biafishenol.ru](http://www.biafishenol.ru)

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



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Онкологическая служба давно стала болевой точкой нашего здравоохранения. Дефицит современных противоопухолевых препаратов, квалифицированных врачебных кадров, квот на дорогостоящие высокотехнологичные операции – вот лишь неполный перечень проблем, с которыми приходится сталкиваться онкологическим больным у нас в стране.

Что мешает их разрешить? Готова ли российская онкологическая служба к новым вызовам, которые предъявляет нынешняя непростая экономическая ситуация?

Слово – главному онкологу Минздрава РФ, академику РАН, директору Российского онкологического научного центра им. Н. Н. Блохина Михаилу ДАВЫДОВУ.

#### Победа или поражение?

– Михаил Иванович, недавно у нас в стране подводили итоги Федеральной национальной онкологической программы, которая действовала в России с 2009 по 2014 год. У специалистов она вызвала неоднозначную оценку. А как оцениваете ее вы?

– Основной задачей этой программы, в которой приняло участие 73 региона, было создание материально-технической базы онкологических учреждений. И с этой задачей она справилась: техническое вооружение многих онкологических диспансеров и отделений краевых больниц изменилось в лучшую сторону. Другое дело, что некоторые из них оказались не готовы к освоению новой техники в полной мере – и в плане помещений, и в плане кадров. В итоге оборудование, полученное в рамках Федеральной программы, используется на 15–20% от своих мощностей. И, если оценивать программу по пятибалльной системе, я бы поставил ей три.

– Одной из главных претензий, предъявленных к Онкопрограмме, было также и то, что она не привела к снижению онкологической заболеваемости...

– Этого и не могло быть! Ведь техническое перевооружение лечебных учреждений не предполагает сразу же снижение подобных

### Михаил Давыдов:

## «В онкологии пессимистам делать нечего!»

показателей! У этого процесса много других составляющих. К тому же не будем забывать, что онкобольными у нас занимаются не только онкологические учреждения. И регулировать смертность, которая, кстати, в расчете на 100 тысяч населения у нас в стране потихоньку снижается (с 200 в 2000-м году до 164 – в 2013-м), в таких условиях очень сложно.

#### Где буксуем?

– В последнем интервью, которое вы давали нашей газете три года назад, вы сетовали, что в Онкоцентре в 70% случаев имеют дело с запущенными случаями – с 3–4-й стадиями болезни. Ситуация изменилась?

– Увы, она осталась прежней. При этом почти треть больных умирают в течение первого года с момента поставленного у них онкологического диагноза.

## Современные препараты у нас получают лишь 25% онкобольных

#### – Как, по-вашему, почему так происходит?

– У руководства здравоохранения нет понимания, что такое онкология. Это не кардиология и не пульмонология, а совершенно особый, малоизученный, многопрофильный раздел медицины. Онкологическая служба требует совершенно другой организационной формы. Не случайно в Европе создано Агентство по изучению рака – мощнейшая структура, которая занимается мониторингом, контролем качества лечения, внедрением новых технологий и объединяет различные лечебные учреждения по всей Европе.

У нас в стране в советское время, кстати, было Управление онкологической помощью при Минздраве.

Сейчас такой структуры нет. Мы разобщены.

Большой ошибкой, с моей точки зрения, был и перенос ответственности за здравоохранение на регионы. Взявшись за лечение больных, которых там никогда прежде не лечили, нас завалили рецидивами, повторными возвратами больных. Делать медицину региональной – то же самое, что переносить на регионы ответственность за боеспособность воинских частей. Здравоохранение – это система государственной безопасности. И устроена она должна быть по принципу Министерства обороны, где есть жесткая вертикаль управления, четкая стратегия и соответствующий бюджет.

Во всех странах мира онкология является предметом личного, пристального внимания первых лиц государства. В США, например, директора Национального противоракового центра назначает лично президент страны. И бюджет у этого института (который в три раза меньше нашего Онкоцентра) составляет 17 миллиардов долларов в год. Нам о подобном остается лишь мечтать.

#### Курс – на конструктив

– Михаил Иванович, экономические санкции по онкологическим пациентам больно ударили?

– По нашим данным, современные противоопухолевые препараты, которыми у нас обеспечены лишь 25% больных, подорожали примерно на 20%.

– А импортозамещение, о котором так много говорят у нас в последнее время, в онкологии возможно?

– Оно у нас уже идет. В частности, в Онкоцентре, где ежегодно производится (по проектной мощности) порядка 10 млн флаконов химиотерапевтических препаратов высокого качества. Но в полной мере это всех потребностей отрасли,



конечно, не покрывает. Без зарубежных, дорогостоящих препаратов, в которых ежегодно нуждаются 150 тысяч больных, нам не обойтись.

– В общем, куда ни кинь, везде клин...

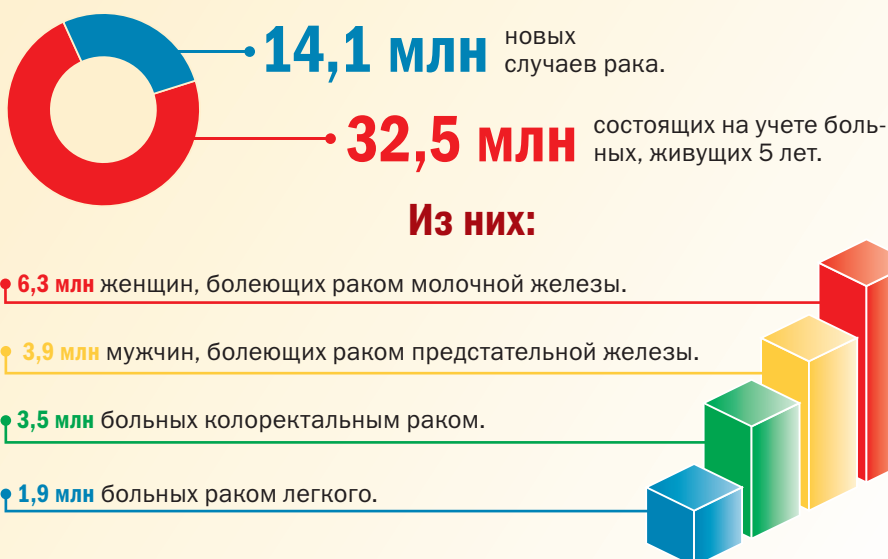
– На самом деле ситуация постепенно улучшается. По крайней мере в профессиональном сообществе. Мы совершенствуем технологии и стараемся передать их в регионы. Вот только недавно десять профессоров из нашего Онкоцентра вместе со мной выезжали в Тамбов и за полтора дня выполнили там 14 показательных операций, провели две лекции! Наши тамбовские коллеги увидели, что могут работать на уровне Москвы, что в их условиях это вполне реально.

– Значит, опускать руки пока рано?

– Это не нужно делать ни в коем случае! В онкологии пессимистам делать нечего! Думаю, у руководства страны есть конструктивные планы по решению наших проблем.

Беседовала  
Татьяна ГУРЬЯНОВА

#### МИРОВАЯ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ОНКОЛОГИЧЕСКИМИ БОЛЕЗНЯМИ



#### ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ И СМЕРТНОСТЬ В РФ ЗА 2013 ГОД

Нозология	Абсолютное число заболевших, тыс. чел.	Абсолютное число умерших, тыс. чел.
Молочная железа	61,3	23,1
Легкие	56,0	50,1
Желудок	37,3	31,5
Предстательная железа	31,6	11,1
Почка	21,0	8,4
Шейка матки	15,4	6,5
Поджелудочная железа	15,3	16,1
Меланома кожи	8,9	3,5
Печень	6,8	8,9



# АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

**Поскользнулся, упал, очнулся... Закончится это гипсом или обойдется – зависит от того, насколько прочны ваши кости.**

ВРАЧИ убеждены: падение с высоты собственного роста чревато переломами лишь при остеопорозе.

## Мужчины тоже под ударом

Остеопороз – заболевание, при котором костные ткани становятся чрезвычайно хрупкими. Принято считать, что это удел женщин. На состояние костной системы оказывают большое влияние гормоны эстрогены, а во время менопаузы их выработка у женщин резко снижается. Однако на деле мужчины страдают остеопорозом не меньше. Просто и заболевают они в силу генетики и физиологии позднее, а доходят до врача и, значит, получают диагноз единицы. У каждого пятого мужчины старше пятидесяти лет переломы случаются как раз из-за остеопороза. Более того, в возрасте 50–65 лет перелом шейки бедра у сильного пола встречается намного чаще, чем у женщин.

Возможно, все дело в распространенности вредных привычек, считает **Ольга Лесняк, профессор, президент**

## Важно

У детских травматологов есть термин «пепси-перелом». Он возникает у детишек, когда они вместо молока пьют газировку, которая содержит фосфаты. Эти вещества не дают всасываться кальцию, в результате кости у ребенка становятся хрупкими.

Более подвержены переломам из-за остеопороза люди с низким весом. Неслучайно в постменопаузе женщинам не рекомендуется резко худеть и вообще увлекаться диетами.

Обязательно назначают профилактику остеопороза пациентам, которые по тем или иным причинам принимают глюкокортикоидные препараты.

# Чтобы не сломаться

## Методы борьбы с остеопорозом



**Российской ассоциации по остеопорозу.** Мужчины больше женщин курят и злоупотребляют алкоголем. А вот молочных продуктов, богатых кальцием, необходимым для костной системы, едят немного. Кроме того, российский мужчина с возрастом все меньше двигается и бывает на свежем воздухе, а значит, и недополучает витамин D.

## Когда бить тревогу?

Первые проявления остеопороза – это сутулость и уменьшение роста. Могут появляться боли в позвоночнике. Это происходит из-за перелома позвонков, который сам человек часто списывает на остеохондроз.

Самая распространенная травма зимой в гололед – перелом лучевой кости. «Но такая кость не должна ломаться, если человек упал с высоты своего роста, – уверена **Ольга Ершова, профессор, вице-президент Российской ассоциации по остеопорозу.** – Если это случилось, врач просто обязан

## У детей, которые пьют много сладкой газировки, кости более хрупкие

заподозрить остеопороз и направить на диагностику и лечение».

Для диагностики используется денситометрия – исследование минеральной плотности костей. К сожалению, оборудование для ее проведения имеет далеко не каждая поликлиника, да и не в каждом регионе эта процедура входит в систему ОМС. Чтобы получить на нее направление, надо посетить сначала терапевта, который выдаст направление к ревматологу (если сочтет нужным, конечно).

В лечении остеопороза используются препараты, которые замедляют

разрушение костной ткани и увеличивают ее плотность. А при переломе шейки бедра – опаснейшей травме, которая возникает вследствие ослабления костей, необходимо оперативное вмешательство. «Эти переломы не срастаются, – поясняет **Ольга Ершова.** – Если случился такой перелом, пациент уже не сможет встать. Выход один – эндопротезирование, когда костные обломки скрепляются с помощью специальных конструкций».

## Выстраиваем защиту

Чтобы снизить риск остеопороза, нужно с молодых лет правильно выстроить питание. Самый доступный источник кальция – молочные продукты, рыба, а также зеленые овощи и фрукты.

Витамин D мы получаем с солнечными лучами. Если солнца мало, необходимо принимать витаминный препарат из аптеки. Для пожилых людей норма – 800–1000 МЕ в сутки. Также витамин D в больших количествах присутствует в рыбе, печени, яйцах.

Обязательно двигайтесь. Без фанатизма, но регулярно. Это укрепляет мышцы и улучшает кровообращение, укрепляет кости. Дома можно выполнять нехитрые упражнения. Начинать их можно в любом возрасте, подходят они и мужчинам, и женщинам. Каждое упражнение выполняется по одному подходу 10–12 раз.

- Имитация ходьбы: шагайте на месте, держась за спинку стула.
- Сидя на стуле, сгибайте-разгибайте ногу в коленном суставе.
- Отводите руки в сторону, держа гантели весом по 0,5 или 1 кг.
- Сгибайте-разгибайте руки.

**Елена БАБИЧЕВА**

## КОКЛЮШ ГРОЗИТ НЕ ТОЛЬКО ДЕТЯМ, НО И ВЗРОСЛЫМ

**Коклюш считается детским заболеванием. Поэтому после 16 лет такой диагноз практически не ставят. Тем не менее взрослые довольно часто «хватают» эту хворь.**

«ДЕТСКОЙ» болезнью могут страдать не только малыши, но и их мамы и папы, бабушки и дедушки. Особенно если в детстве они не были привиты. Недаром при обследовании людей с упорным продолжительным кашлем у каждого четвертого выявляется коклюшная инфекция.

## А был ли бронхит?

Начальная стадия заболевания (так называемая катаральная форма) длится 1–2 недели и по симптомам практически ничем не отличается от обычной простуды. Поэтому на первом этапе диагностировать коклюш практически нереально. Насторожить может только то, что кашель не уменьшается, несмотря на все принимаемые лекарства.

## Пожелал остаться неизвестным

Лишь к началу третьей недели, когда под влиянием выделяемых коклюшной палочкой токсинов кашель приобретает форму мучительных приступов, возникают первые подозрения. И тогда внимательный врач направляет больного на специальный анализ крови. Но так бывает, если болеет ребенок. Если же на кашель жалуется взрослый, то доктора, как правило, ставят диагноз «трахеит» или «бронхит».

К тому же у взрослых нередко наблюдаются атипичные формы коклюша, когда слишком сильного кашля не бывает. Человек просто упорно кашляет, как при бронхите, но при этом никакие лекарства ему не помогают. Длиться коклюш может довольно долго – до двух и более месяцев. И все это время

вирусоноситель является источником заразы для окружающих.

Чтобы выявить коклюш, необходимо сдать иммунофлюоресцентный анализ крови – для определения иммуноглобулинов G и M

к антигенам коклюшного токсина. Эти антитела появляются со 2–3-й недели болезни и сохраняются в течение трех месяцев.

## Сердечники, берегитесь!

Коклюш – смертельно опасное заболевание для детишек до двух лет. И чаще всего просто очень неприятная болячка для всех остальных. Тем не менее при тяжелом течении болезни у взрослых тоже могут быть осложнения. Наиболее частое – пневмония. Ее могут вызвать как коклюшная палочка, так

и присоединившаяся вторичная бактериальная инфекция. Помимо воспаления легких коклюш может вызвать острый ларингит и бронхиолит. Токсины, выделяемые коклюшной палочкой, способны действовать и на центральную нервную систему, вызывая различные нарушения. Иногда болезнь может спровоцировать нарушение дыхательной функции и сердечной деятельности.

## Что поможет?

Коклюш лечат антибиотиками из группы макролидов. Но они эффективны лишь на катаральной стадии, а когда возник сильный спастический кашель, они бесполезны и назначаются лишь при развитии осложнений. Противокашлевые микстуры, препараты, подавляющие кашель, и успокоительные средства тоже не приносят большого облегчения. Чаще всего для лечения

назначают противокклюшный гаммаглобулин и препараты для отхождения мокроты, ингаляции.

Поскольку кашель при коклюше длится долго, имеет смысл по максимуму использовать народные средства. Эффективны сок репчатого лука или редьки с медом в пропорции 1:1, настой лекарственного алтея (1 ч. ложка на стакан кипятка), настой из плодов аниса и укропа. Чай с чабрецом или солодкой, которые оказывают бактерицидное, антисептическое и отхаркивающее действие, тоже будут очень кстати.

Также необходимы ежедневные прогулки на свежем воздухе и прием витаминов А, С, Р. Оградиться от угрозы коклюша взрослым поможет вакцинация, которую нужно повторять каждые 10 лет. Ну и необходимо укреплять иммунитет, потому что сам факт заболевания – признак того, что иммунная система находится не в лучшей форме.

**Елена НЕЧАЕНКО**

# ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

**Насморк – частый спутник простуды. Как правильно его лечить?**



Наш эксперт – ассистент кафедры клинической фармакологии Воронежской государственной медицинской академии имени Н. Н. Бурденко, кандидат медицинских наук **Ольга МУБАРАКШИНА.**

**Может, ноги попарим?**

Насморк (врачи говорят ринит) – это воспаление слизистой оболочки носа. Чаще всего его причиной становится

## По капельке

### Выбираем лекарство от насморка

инфекция, вирусная или бактериальная. Основные симптомы насморка – заложенность носа и выделения из него. В принципе справиться с этим реально и без лекарств. Например, для облегчения дыхания можно использовать горячую ножную ванну или поставить горчичники на заднюю поверхность голеней. Кровь будет притекать к ногам, оттекая от головы, и заложенность носа уменьшится.

Однако все эти процедуры нельзя делать, если у вас температура выше 38 °С. К тому же пользоваться аптечными средствами проще. И хотя большинство препаратов от насморка не устраняют причину болезни, они облегчают самочувствие и предупреждают развитие осложнений, например гайморита.

**Спрей или капли?**

Чтобы лекарство дало наилучший эффект, его нужно правильно использовать. Перед тем как закапать в нос капли, высморкайтесь. Затем лягте на спину, слегка запрокиньте и поверните голову. Так капли лучше проникнут к отверстиям носовых пазух. При правильном закапывании не появляется ощущения ломоты в области лба, вы не чувствуете вкуса капель во рту.

Назальные спреи гораздо удобнее капель – ложиться необязательно, достаточно лишь впрыснуть спрей в нос, нажав на дозатор. К тому же спреи сложно передозировать, а значит – меньше риск появления побочных эффектов.



### Сосудосуживающие препараты

Это самый популярный вид лекарств. Они воздействуют на особые адреналиновые рецепторы на слизистой оболочке носа. В результате сосуды сужаются, уменьшаются отечность слизистой, заложенность носа.

- Недостаток этих препаратов – быстрое привыкание. Сосуды начинают зависеть от лекарства: есть «доза» – они сужаются, нет – расслабляются, и вновь возникает отек. Поэтому длительность применения таких капель и спреев не должна быть больше 7-10 дней. Оптимальный срок лечения – 3-5 дней.
- Необходимо четко соблюдать инструкцию, не превышать дозировку и рекомендованную частоту приема. Даже короткодействующие препараты нельзя использовать чаще четырех раз в день. Если не соблюдать дозировку, возможен парадоксальный эффект: отек после применения препаратов становится более выраженным.
- При применении могут возникать побочные эффекты: ощущение жжения и покалывания в носу, сухость слизистой носа, сердцебиение, нарушение сердечного ритма, повышение артериального давления, головная боль.
- Беременным и кормящим женщинам сосудосуживающие средства можно применять только по согласованию с врачом. Многие из препаратов этой группы им противопоказаны.
- Для детей существуют специальные детские формы сосудосуживающих препаратов. Их действующим веществом часто бывает фе-

нилэфрин, который считается самым безопасным для малышей. Средства, предназначенные для взрослых, детям применять нельзя. А вот взрослым «детские» – можно. Порой они помогают не хуже, а неприятных ощущений и побочных эффектов вызывают меньше. Если вам не помогает стандартная детская доза, можно увеличить ее в 2 раза, но не более.

- Разные сосудосуживающие препараты обладают разной длительностью действия.

Препараты	Длительность действия
«Нафтизин», «Санорин», «Назол Бэби», «Назол Кидс»	4-6 часов
«Ксилометазолин», «Галазолин», «Ксимелин», «Тизин Ксило»	6-8 часов
«Лазолван Рино», «Називин», «Назол»	Более 8 часов

- Существуют комбинированные препараты. Например, в спрее «Снуп» сосудосуживающий компонент сочетается с морской водой. Это позволяет устранить заложенность носа, не раздражая слизистую оболочку. Другой пример – «Ксимелин экстра», который за счет двухкомпонентного состава не только устраняет заложенность носа, но и существенно уменьшает количество жидких выделений.

**Когда идти к врачу?**

В большинстве случаев с простудным насморком можно справиться самостоятельно. Однако нужно обратиться к доктору, если:

- заложенность носа и выделения из него сохраняются более недели, и даже раньше этого срока, если появились гнойные выделения зеленоватого цвета;
- на фоне насморка заболело ухо и/или снизился слух;
- появились головные боли и чувство тяжести в области носовых пазух;
- насморк сопровождается температурой выше 38 °С;
- возникли нарушения координации, головокружение;
- нарушение в восприятии запахов сохраняется дольше 2 дней.

### Средства на основе морской воды

Морская вода – эффективное средство для профилактики и лечения насморка. Препараты на ее основе часто рекомендуют использовать в тех случаях, когда противопоказаны сосудосуживающие лекарства. По силе и скорости действия морская вода им уступает, зато она полностью безопасна. Самые популярные лекарства этой группы: «Физиомер», «Квикс», «Аква Марис», линейка препаратов «Аквалор».

- Растворы морской воды бывают изотоническими и гипертоническими. В изотонических содержание соли колеблется в пределах 0,9%, в гипертонических оно выше. Для профилактики лучше использовать изотонические растворы, для лечения – гипертонические. Последние «вытягивают» на себя избыточную влагу из клеток воспаленной слизистой оболочки. Благодаря этому отек становится менее выраженным, а носовое дыхание восстанавливается. Информацию о концентрации солей в конкретном средстве можно получить из инструкции или у работника аптеки.

- Существует много вариантов использования морской воды – от обычного орошения до тщательного промывания носа. У каждого способа – свои нюансы, показания и противопоказания. Поэтому применять растворы морской воды нужно согласно инструкции.
- И обратите внимание на упаковку – препараты различаются по силе напора струи и технике использования.
- В средства на основе морской воды могут быть добавлены компоненты лекарственных трав. Например, «Аквалор экстра форте» дополнительно содержит экстракты алоэ вера и ромашки римской, а «Долфин» – экстракты шиповника и солодки. Это может усилить лечебный эффект, однако, если вы склонны к аллергии, лучше использовать средства без добавок.

### Препараты с эфирными маслами

Самые известные средства этой группы – «Пиносол» и «Эвкалипт». Эфирные масла оказывают противовоспалительное и противомикробное действие, немного облегчают носовое дыхание.

- Эти средства хорошо помогают в тех случаях, когда насморк затягивается, в носу образуются «корочки», беспокоит сухость слизистых.
- Лекарства можно использовать во время беременности и при кормлении грудью, но детям до 2 лет они противопоказаны.
- В отличие от препаратов других групп данные лекарства нельзя использовать при аллергическом насморке. Если же насморк простудный, но у вас есть склонность к аллергии, средства на основе эфирных масел нужно применять с осторожностью.
- Иногда эфирные масла для усиления эффекта добавляют в сосудосуживающие препараты. Растительные компоненты мяты и эвкалипта есть, к примеру, в спреях «Отривин Ментол», «Назол Адванс».

**Что еще есть в аптеке**

Существуют лекарства от насморка, которые сложно отнести к какой-то одной группе. Они тоже хороршо помогают!

Препарат	Особенности
«Виброцил»	Препарат с сосудосуживающим и противоаллергическим действием для взрослых и детей. Выпускается в виде капель, спрея и геля. Хорошо подходит тем, у кого аллергический насморк сочетается с простудным.
«Ринофлуимуцил»	Содержит два активных вещества: одно из них обладает сосудосуживающим, противоотечным и противовоспалительным действием, а другое – разжижает выделения. Дает хороший эффект, если слизь в носу уже стала густой.
«Синупрет»	Препарат в форме драже и капель для приема внутрь (не в нос!). Содержит облегчающие носовое дыхание биоактивные вещества, полученные из лекарственных растений. Способствует оттоку содержимого из придаточных пазух носа. Обладает противовоспалительным действием, иммуномодулирующей и противовирусной активностью.



# МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

**Узлы в щитовидной железе – предмет особой тревоги и у врачей, и у пациентов. Но всегда ли оправданы опасения?**

На вопросы читателей, связанные с этой темой, отвечает директор Института клинической эндокринологии, вице-председатель Российской ассоциации



эндокринологов, академик РАМН, доктор медицинских наук Галина МЕЛЬНИЧЕНКО.

**На всякий пожарный...**

**?** Несмотря на узел в щитовидной железе, мой лечащий врач не считает мне пункцию этого узла. В каких случаях это необходимо?  
Геннадий, Ижевск

– Пункции с последующей биопсией (гистологическим изучением полученного биоматериала. – Ред.) подлежат все вновь найденные во время УЗИ узлы, диаметр которых составляет 1 и более см. Если размер узла невелик и при этом уровень тиреотропного гормона (ТТГ), выделяемого щитовидной железой, и кальцитонина (КТ), который вырабатывается при медуллярной карциноме (еще одной форме узлового зоба), в норме, а УЗИ-картинка не указывает на вероятность злокачественности, пункция не требуется, и решение этого вопроса может быть отложено на 1–1,5 года.

Но современные реалии нашего здравоохранения таковы, что у практического врача-эндокринолога настолько мало времени на осмотр пациента, что он предпочитает послать его на пункцию. Подчас с узлами в 2–3 мм.

Специалисты считают такой подход неоправданным. Даже в том случае, если у маленького по размеру узла есть УЗИ-признаки озлокачествления, грамотные врачи стараются его не пунктировать, а наблюдать за ним.

## Кстати

Узлы в щитовидной железе чаще встречаются у женщин, что объясняется их репродуктивной функцией: во время беременности и грудного вскармливания щитовидная железа женщины работает за двоих, а следовательно, возможность развития йодного дефицита, на который щитовидка реагирует увеличением размеров, у представительниц прекрасной половины человечества выше.

## Узел страха

Нужно ли оперировать щитовидку



### Рак или нет?

**?** У меня нашли узел в щитовидной железе и тут же отправили на биопсию. Значит, у меня рак?  
Антонина, Костромская область

– Подобным вопросом задаются многие наши пациенты. Спешу успокоить: обнаружив прощупываемое, ограниченное образование в области щитовидной железы, в 85% случаев мы имеем дело с так называемым узловым коллоидным зобом – доброкачественным узловым образованием, которое никогда и ни при каких обстоятельствах не перейдет в рак. Чаще всего узловые зобы встречаются в регионах йодного дефицита, чреватого увеличением размера щитовидной железы. Усугубляет йодный дефицит курение.

### В 85% случаев узловой зоб – доброкачественный

Не стоит сбрасывать со счетов и возрастной фактор. Чем старше человек, тем больше вероятности, что у него будет узловой коллоидный зоб, за которым врачи следят по двум причинам: в 30% случаев зоб может увеличиваться в размерах и причинять физическое и эстетическое неудобство. В другом случае узел может стать гормонально активным и начать вырабатывать гормон щитовидной железы, что чревато тиреотоксикозом (заболеванием, сопровождающимся избыточной продукцией упомянутого гормона). Однако вероятность подобного развития событий составляет около 5%.

Примерно тот же самый процент приходится и на злокачественные новообразования щитовидной железы, которые даже в продвинутой стадии при правильно назначенном лечении имеют вполне благоприятный прогноз.

### Вреда не будет

**?** Вскоре мне предстоит пункция щитовидной железы. Скажите, для самой железы эта процедура не вредна?  
Татьяна, Московская область

– Нет, не вредна. Гипотетически существует опасность развития гнойного тиреоидита (острого воспаления щитовидной железы), который, кстати, может возникнуть и самостоятельно, без пункции, но на своем веку я встречала только четыре таких случая. Дело в том, что в щитовидной железе много йода, который является сильнейшим природным антисептиком. Самое большее, что может быть после пункции, – небольшое кровоизлияние (синяк) в месте прокола, который быстро рассасывается. Большие ощущения при пункции тоже минимальные.

### Опасное – долой!

**?** Обязательно ли удалять узел щитовидной железы?  
Галина, Владивосток

– Обязательно, если спунктировали узел и нашли рак. Не обойтись без операции и при фолликулярной неоплазии – промежуточной группе опухолевых образований щитовидной железы, 10% из которых могут быть злокачественными. Иногда встает вопрос и об удалении доброкачественного коллоидного зоба, если он достигает больших размеров. При этом удаляется не только узел, но и вся щитовидная железа. Все операции производятся через крошечные разрезы. Иногда используют этаноловую и лазерную деструкцию коллоидного зоба. Но эти методы настолько специфичны, что прибегают к ним крайне редко.

Подготовила  
Татьяна ГУРЬЯНОВА

## ПОБОРОТЬ ТРЕВОГУ

### Не о чем беспокоиться

**По данным опроса ВЦИОМ, почти четверть россиян чувствуют тревогу, когда думают о будущем. А 42% опрошенных признались: они не уверены и в сегодняшнем дне – и это становится для них причиной стресса.**

БРАЧЕЙ такие настроения не радуют. Постоянная тревога может нанести вред здоровью. Как научиться с ней справляться?

Наш эксперт – ведущий научный сотрудник НИО неврологии НИЦ Первого МГМУ им. И. М. Сеченова, доктор медицинских наук Елена АКАРАЧКОВА.



#### Сели-встали, пробежали

Тревогу время от времени испытывают все – это естественная реакция человека, попавшего в стрессовую ситуацию. При этом в кровь активно выбрасывается адреналин, и организм мобилизуется: немного поднимается давление, дыхание становится более частым и глубоким, активнее сокращаются мышцы. Большинству из нас такие ощущения, конечно, не приносят удовольствия, но и не вредят. Когда стрессовое воздействие заканчивается, все показатели приходят в норму.

Иногда тревога бывает сильнее, чем обычно. Но, если такое случается редко, тоже ничего страшного. Когда вам совсем не по себе, хороший способ снять напряжение – упражнения. Можно попрыгать на месте, поприседать, помахать руками. Физическая активность помогает избавиться от излишков адреналина – и сразу становится легче. На этом этапе можно также использовать растительные успокаивающие средства.

#### «Удовольствие» затаилось

Другое дело, если стрессовое воздействие уже закончилось, а тревога не уходит. Если она затягивается на четыре недели или на более долгий срок, то становится патологической, изматывающей. Такое состояние опасно – оно может со временем привести к развитию гипертонии, болезням кишечника, гастриту, проблемам со сном, заболеваниям репродуктивной сферы.

Люди часто пытаются снять такую тревогу при помощи легких успокоительных. К сожалению, если состояние стало хроническим, они либо совсем не помогают, либо дают очень короткий эффект, после чего проблема возвращается с новой силой. Нужны

уже более мощные средства, назначить которые может только врач-невролог. Обязательно обратитесь к нему! Особенно это важно, если тревога уже начала давать телесные проявления. Например, часто беспокоят сердцебиение, скачки давления, чувство нехватки воздуха, кома в горле, боль в животе, запоры или, наоборот, жидкий стул.

#### Готовим организм заранее

От стрессов и неопределенности жизни никуда не деться – от нас они не зависят. Но мы многое можем сделать, чтобы не попасть в сети хронической тревоги. Самая важная задача – увеличить ресурсы нашего организма.

**☑ Спите не меньше шести часов в сутки** (лучше восемь) – это позволит нервной системе полноценно отдыхать, а значит, и полноценно работать без излишней концентрации на стрессовых ситуациях.

**☑ Соблюдайте режим дня.**

Если жизнь человека – хаос, нервной системе требуются дополнительные ресурсы, чтобы преодолеть стресс и тревогу.

**☑ Тренируйтесь.** Занятия бегом, ходьбой, плавание в бассейне отвлекают от повседневных проблем. Но главное – в процессе движения в кровь выбрасывается немного адреналина. Привыкая к этому, организм легче реагирует на выброс этого гормона в состоянии тревоги.

**☑ Следите за питанием.** В рационе должны быть все необходимые витамины и минералы. Особенно важен магний, который можно почерпнуть из гречки, бобовых, фундука, зелени.

**☑ Ищите единомышленников или людей, с которыми вы можете говорить о своих проблемах.** Разговор поможет снизить градус психологического напряжения и устранил предпосылки для хронической тревоги.

Наталья ФУРСОВА



## ИСКУССТВО ПРОФИЛАКТИКИ

## Приплюсуй себе несколько лет!

Скрывать возраст мы учимся раньше, чем хотелось бы. А давайте попробуем прибавить себе лет? Разумеется, не выглядеть старше, чем есть, а увеличить продолжительность жизни. Зачастую для этого не нужны дорогостоящие таблетки и уколы.

Раньше считалось, что долгожительство зависит от генов. Однако фактов становится больше, и мнение меняется. После расшифровки генома человека ученые пришли к выводу, что гены определяют продолжительность жизни всего на 50% (по мнению

некоторых исследователей – всего на 35–45%). Иными словами, гены – не больше половины причин, почему одни живут долго и выглядят молодо, а другие стареют в 35 лет. Половина, а то и более факторов молодости зависит от нас самих. По данным

антиэйдж-медицины, любой человек может прибавить себе от 4 до 15 лет по сравнению со среднестатистической продолжительностью жизни. Что, кстати, регулярно демонстрируют японцы и исландцы, которые в последние годы борются за самую

большую продолжительность жизни. Для продления молодости приходится от чего-то отказаться, а что-то, наоборот, ввести в свою жизнь. При этом срывает такой шаг в любом возрасте. Однако чем раньше вы начнете менять свои привычки, тем больше лет вам пойдет в плюс. Итак, продлить жизнь вам помогут...



## ВОПРОС–ОТВЕТ

## Грипп: кто в группе риска?

**?** Слышал, что некоторые люди не восприимчивы к вирусу гриппа. Интересно почему? И если так, то для кого вирус гриппа опасен?

Матвей, Мурманск

Отвечает врач-вирусолог Ольга ИГРАТЬЕВА: – Да, есть гены устойчивости к гриппу, которые удалось выявить ученым. И наоборот. Есть несчастные с повышенной чувствительностью к вирусу. К тому же, однажды переболев определенным штаммом вируса, мы приобретаем к нему пожизненный иммунитет. Если у каждого из нас взять анализ крови, то в нем окажется весь спектр антител

к большинству вирусов гриппа, которые в разные годы циркулировали на территории нашей страны.

При этом в межсезонье остается 25% его носителей, в организме которых вирус персистирует и активизируется при контакте с ослабленным человеком, восприимчивым к вирусам. Помимо генетически и этнически предрасположенных к заболеваемости гриппом людей в группу риска входят обладатели различных хронических заболеваний (страдающие сердечно-сосудистой, неврологической патологией, диабетом, заболеваниями почек), а также больные, которые находятся на тяжелом лекарственном режиме по поводу лечения злокачественных новообразований, на гемодиализе... В эту же группу входят и дети, особенно до года. У самых маленьких дыхательная и защитная системы еще только формируются, поэтому ребенок особенно беззащитен перед атакой вирусной инфекции.

Иммунная система младенца, ни разу не встречавшаяся с вирусами гриппа или ОРВИ, не умеет распознавать «чужаков» и бороться с ними. Опасен грипп и для будущих мам и людей старше 65 лет.

Одно из самых грозных осложнений гриппа – бактериальная пневмония. «Вторичная» инфекция может поражать и бронхи, вызывая острый бронхит. Другое неприятное последствие болезни – синусит (воспаление пазух носа). А у пожилых людей грипп может привести к сердечной или сердечно-легочной недостаточности. Самый надежный способ защиты от гриппа – прививка. Но, если ее вовремя не сделали, выход один: принимать противовирусные препараты и лечить гриппозную инфекцию в соответствии с рекомендациями врача, которые обязательно должны в себя включать противовирусную, противовоспалительную, антиаллергическую (если есть признаки аллергии) и жаропонижающую терапию.

## Комментарий специалиста

**Олег КИСЕЛЕВ, академик, директор НИИГриппа:**

– Понятный механизм действия, хорошо изученная практика применения, прямое воздействие на очаг возникновения болезни – это основные критерии при выборе лекарственного средства. Ингибиторы протеаз – препараты, блокирующие процесс размножения вирусов на ранней стадии, – одно из самых современных направлений борьбы с вирусными заболеваниями. В нашей стране разработан и внедрен в практику препарат на основе апротинина (природного ингибитора протеаз) в форме индивидуального ручного ингалятора, который дает возможность бороться с вирусной инфекцией непосредственно в очаге заболевания. Такое применение позволяет уменьшить дозу действующего вещества и тем самым повысить безопасность лекарства.

Индивидуальный ингалятор на основе апротинина успешно применялся против гриппа волонтерами и спортсменами во время зимних Олимпийских игр в Сочи.

## АЭРУС – индивидуальный ингалятор против гриппа и ОРВИ

- Прямое подавление вируса
- Минимальные дозы, местное применение
- Идеальный способ доставки действующего вещества в очаг воспаления

Оказывает специфическое воздействие на вирус; абсолютно нетоксичен в лечебных дозах; препарат местного применения; не воздействует на желудочно-кишечный тракт и печень; оказывает лечебное действие при применении в малых дозах; препарат натурального происхождения; дозированный

аэрозоль – идеальное средство доставки действующего вещества в очаг воспаления; может использоваться в качестве профилактического средства, в том числе после контакта с больными гриппом и ОРВИ; блокирует этап протеолитической активации вируса гриппа и сходных с ним вирусов, что делает практически невозможным появление устойчивых форм.



Оптовые поставки осуществляются ЗАО «Русофарм» Тел.: (499) 129-51-00, [www.rusopharm.ru](http://www.rusopharm.ru)

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



# РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

## Зарядка для... иммунитета

### Какие упражнения надо делать, чтобы не болеть

Чтобы укрепить иммунитет малыша, можно не только обливать его холодной водой. Обучите ребенка специальной зарядке, и его организм всегда будет «под надежной защитой».



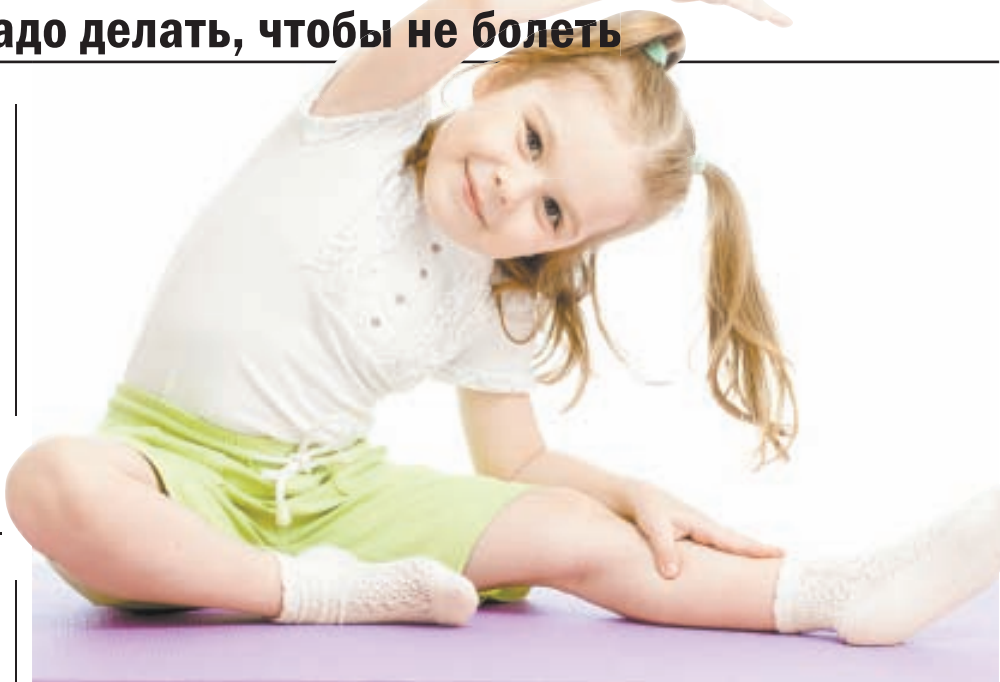
Наш эксперт – педагог-хореограф Дарина ГЛУШКОВА.

СПЕЦИАЛЬНО разработанные приемы лечебной гимнастики способны защитить малыша от простудных заболеваний, потому что делают организм сильней и выносливей. А освоить этот 10-минутный комплекс упражнений могут даже дети 3–5 лет. И замечательно, если вы будете выполнять зарядку вместе.

#### Разминка-разогрев

«Забияка». Вы с ребенком встаете спиной друг к другу. А потом по команде поворачиваетесь друг к другу лицом и показываете язык, как бы дразня друг друга и демонстрируя, у кого он длиннее. Язык нужно продерживать высушенным 10 секунд. Упражнение помогает улучшить кровоток в глотке, за счет чего удаляются застойные слизи, способные стать причиной ангины.

«Кинг-Конг». Малыш мягко поколачивает себя по грудной клетке на выдохе руками, сложенными в кулачки. При этом произносит долгие протяжные звуки: «а», «о», «у». Этот самомассаж активизирует естественные защитные силы организма.



«Шея жирафа». Разминая шею, медленно вращая головой вправо и влево, мы воздействуем на наши заушные лимфатические железы и защищаем их от воспаления.

В разминку также можно включить такие упражнения, как ходьба по кругу на пальцах и на пятках; приседания с вытянутыми вверх руками; приседания с разворотом корпуса; легкий бег по кругу с высоко поднятыми коленями; галоп по кругу.

Восстановив дыхание, можно переходить ко второму этапу упражнений.

#### Основная часть

«Часики». Малыш стоит, поставив ноги врозь. Размахивая прямыми руками вперед и назад, он на выдохе произносит: «Тик-так».

Выполняйте 10–12 раз.

«Шарик». Ребенок стоит прямо. Делает глубокий вдох, поднимая при этом руки через стороны вверх.

На медленном выдохе руки через центр опускаются вниз, рот приоткрыт, зубы стиснуты. Тонкой струей малыш выпускает воздух, как будто сдувает шарик.

Выполняйте 5–6 раз.

«Петух». Малыш стоит прямо, поставив ноги врозь. Руки опущены. Поднимает руки в стороны и начинает хлопать ими по бедрам, приговаривая: «Ку-ка-ре-ку!»

Выполняйте 5–6 раз.

«Каша кипит». Малыш, сидя на стуле, кладет одну руку на живот, а другую на грудь. Втягивая живот и набирая воздух в грудь, делает вдох. Затем, делая выдох, опускает грудь и расслабляет живот. При выдохе ребенок громко произносит: «Ш-ш-ш».

Выполняйте 4–5 раз.

«Вырасту большой». Ребенок встает прямо, ноги вместе. Поднимает руки, встает на носки и тянется вверх, при этом делает вдох. Опуская руки

вниз, встает на всю ступню – делает выдох и произносит протяжное «ууу-х-х-х».

Выполняйте 4–5 раз.

«Регулировщик». Малыш стоит, поставив ноги на ширину плеч. Одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Делает вдох носом, меняет положение рук с удлиненным выдохом и произношением звука «р-р-р».

Выполняйте 4–5 раз.

«Насос». Исходное положение – стойка прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Ребенок делает вдох и наклон туловища в одну сторону. Делая выдох, меняет положение рук, «скользя» ими по телу, наклоняется в другую сторону. На выдохе произносит звук «с-с-с».

Выполняйте 6–8 раз.

#### Точечный массаж

Точечный массаж – отличная профилактика простудных заболеваний. Стимулируя работу определенных точек, мы воздействуем на внутренние органы.

1. Для начала нужно как следует растереть ладони до нагрева. Это действие благоприятно воздействует на стимуляцию внутренних органов.

2. Указательными пальцами слегка надавливаем на точки около крыльев носа.

3. Указательным и большим пальцами «укальваем» перегородку носа.

4. Указательным пальцем, нажимая, водим по линии бровей.

5. Указательным и большим пальцами «лепим» уши снизу вверх.

6. Делаем вдох через левую ноздрю (правую в это время закрываем указательным пальцем), выдыхаем через правую – и закрываем пальцем левую ноздрю.

7. Делаем вдох через нос и медленный выдох через рот.

Если выполнять комплекс подобных упражнений хотя бы 3–4 раза в неделю, иммунитет малыша укрепится естественным образом. И никакие непогоды ему будут не страшны!

Дария ЖМУРОВА

## ВОПРОС–ОТВЕТ

### Ваньки-встаньки



Когда у дочки полезли зубы, она стала закатывать истерики каждый раз, как мы начинали укладывать ее спать. Сейчас девочке почти год, а я уже месяца нормально не сплю. Врачи говорят, что ребенок здоров и психически нормален, но мне от этого не легче.

Несчастливая Маша, Нижний Тагил



Отвечает педиатр, доктор медицинских наук, профессор Лев ХАХАЛИН: – Беспокойный детский сон, проблемы с засыпанием – самые частые вопросы наших читателей. Это тема вневременная и имеет многовековую историю.

В основе трудного засыпания малышей лежат несколько факторов: дискомфорт окружающей обстановки (ребенку жарко или холодно, он испытывает голод или жажду...), болезненные ощущения (прорезывание зубов, колики...), а кроме того, со второго полугодия жизни дети начинают переживать кризис психического развития – начало самосознания. И эта последняя

причина плохого засыпания самая устойчивая.

В Интернете можно найти несколько таблиц с «нормативами» продолжительности сна здоровых детей. Цифры в них немного варьируются, но это не важно, потому что эти усредненные показатели не учитывают, что все дети разные. Они генетически разделены на «жаворонков» и «сов», на четыре основных темперамента, у них может быть разный тип нервной системы, например возбудимые дети спят меньше и раньше отказываются от дневного сна, потому что у них хуже работает система торможения. Да и растут дети в семьях с разным укладом жизни. Так что, определяя норму сна, ориентируйтесь на особенности своего ребенка.

В ряде стран проблему засыпания считают столь серьезной, что ее изучением занялись ученые. Наибольшую известность получили два подхода к укладыванию: разработкой основателя и первого директора Центра по изучению нарушений сна у детей в Бостоне (США) профессора Ричарда Фербера и метод не менее маститого детского психолога доктора Уильяма Сирса (США).

В 1985 году, после 20-летнего изучения проблем сна маленьких детей, Фербер сформулировал простую методику перевоспитания малышей

с проблемами засыпания. Существует десяток модификаций метода Фербера, но все они базируются на основном постулате: уложенный спать плачущий или возбужденный ребенок должен заснуть в одиночестве, но при этом понимать, что он под защитой родителей. Для этого родителям рекомендуется время от времени показываться на глаза ребенку, но не предпринимать никаких попыток успокоить его погремушками, укачиваниями, похлопываниями, песенками... и прочими хорошо известными способами.

Фербер предлагает четкую схему таких визитов родителей и суровые ограничения на их действия во время этих визитов. И он утверждает, что на седьмой день строгого выполнения программы практически все дети начинают засыпать самостоятельно.

Много лет эта методика пользовалась популярностью в США и отчасти в Европе. В СССР о ней знали только педиатры и сурово осуждали ее.

Полной противоположностью является метод доктора Уильяма Сирса, считающего способ Фербера жестоким и бесчувственным (как можно оставить в кроватке несчастного плачущего ребенка одного?!). Сирс считал, что в особо кризисные ночи родители могут взять ребенка в свою кровать. Статистики нет, но все мы знаем, что этот метод широко распространен в России.

Понимаю, что сейчас вам приходится недосыпать, жертвовать своим временем, силами и нервами. Но, поверьте, проблема засыпания рано или поздно решится.

#### НОРМЫ СНА

Возраст ребенка	Суммарная суточная продолжительность сна	Дневной сон
1–4 месяца	19–18 часов	4–5 раз по 1,5–2 часа
5–9 месяцев	16–15 часов	3–4 раза по 1,5–2 часа
10–12 месяцев	14–11 часов	3–4 раза по 1,5 часа
1–1,5 года	12–11 часов	2–3 раза по 2 часа
1,5–2 года	11 часов	1 раз 2,5–3 часа
2–3 года	11 часов	1 раз 2–2,5 часа
Старше 3 лет	9–11 часов	1 раз 1,5–2 часа



**Обычно страх – это естественная реакция на опасность. Но детские страхи вызваны другими причинами, которые не всегда бывает просто установить.**



Наш эксперт – психолог Ирина ЛЕССКИС.

### Сладость ужаса

Когда говорят о детских страхах как о проблеме, обычно имеют в виду те случаи, когда ребенок боится того, что его безопасности не угрожает. Это может быть страх темноты, боязнь оставаться одному в комнате, страх перед сказочными персонажами... Иррациональным страхам подвержены многие малыши начиная с 3 лет. Иногда и взрослые добавляют тревожности: «Будешь плохо себя вести – Баба-яга тебя съест». Пугать малыша не стоит. Как и не стоит отрицать страх ребенка: бояться он от этого не перестанет, просто больше не будет делиться своими опасениями с вами.

Иногда взрослые решают оберегать ребенка от тех сказок и мультиков, где может быть что-то пугающее. Это тоже тупиковый путь. Безусловно, чем ребенок чувствительнее, тем сильнее его все затрагивает и тем больше времени ему требуется на то, чтобы справиться с трудными переживаниями. Но, если внимательно понаблюдать, можно заметить: то, что ребенка пугает, одновременно его и притягивает. Дети интуитивно ищут возможности безопасной встречи со страшным. Они могут смотреть пугающий эпизод любимого мультфильма, выйдя за дверь комнаты и глядя в щелочку.

### Важно

Следует обратить серьезное внимание на страхи у ребенка, если:

- >> они возникли позднее «возраста страхов», то есть уже в школьный период;
- >> когда известно, что ребенок пережил травмирующее событие.

В обоих случаях надо обратиться к детскому психологу.

# Не бойся!

## Откуда берутся детские страхи



### В чем причина?

В возрасте около 3 лет малыш начинает себя осознавать как отдельное от мамы существо. Это непросто, потому что ему приходится встречаться с собственными чувствами, а он еще не готов к этой встрече. Страхи ребенка этого возраста – это обычно оторванные им негативные эмоции, которые его пугают.

### Что провоцирует страхи у малышей:

**Несовместимые чувства.** Обнаружив себя отдельным человеком, состоящим в отношениях с другими людьми, ребенок начинает ловить себя на самых разных чувствах по отношению к ним. Например, он сталкивается с тем, что злится на любимую маму. Испытывать злость по отношению к человеку, от которого зависит жизнь, очень страшно. Ребенок воспринимает это чувство как опасное и бессознательно пытается справиться с ним, вынеся его вовне и преобразовав, например, в чувство к злой и страшной Баба-яге.

**Прилив страхов может вызвать и рождение в семье следующего ребенка, потому что здесь у старшего появляется тоже много несовместимых чувств.** С одной стороны, есть и любопытство, и желание заботиться о крохе,

### Кстати

«Страшилки» и «пугалки» – игры не для дошколят, а для детей старше 7–8 лет, у которых уже другие отношения со страхом.

с другой – ревность и злость. Взрослые обычно готовы поддерживать и осуждать первое, но избегают говорить о втором. И вот не нашедшая себе места агрессия старшего ребенка превращается в войну с монстром, живущим под кроватью и норовящим схватить его ночью за ногу.

**Мысли о смерти.** Источником страха могут стать возникающие у ребенка мысли о смерти. Дошкольники, уже получившие некоторое представление о времени, начинают задумываться о том, что жизнь конечна, что наступит время, когда их на свете не будет. Обычно такие мысли посещают малышей в возрасте 4–6 лет. Часто в это время дети проявляют особый интерес к похоронам, задают вопросы о смерти... Если эта тема в семье табуирована и у ребенка нет возможности с кем-то об этом поговорить, у него могут появиться «необъяснимые» страхи.

**Переживания травматического опыта.** Всплеск страхов часто возникает после травмирующих событий (например, ребенок перенес физическую травму, попал в аварию...). В экстремальных ситуациях рождается очень много сильных переживаний, которые ребенку трудно даже назвать, не то что выразить и осмыслить. Тогда ему приходится эти переживания вытеснять, преобразуя в страхи. Обычно это происходит не сразу, а через полгода-год после случившегося. Такие страхи могут появиться в любом возрасте и являются сигналом, что ребенок нуждается в профессиональной помощи.

### Советы взрослым

- Признавайте все чувства ребенка, в том числе и негативные, называйте их. Так он убедится в их праве на существование, а заодно получит уверенность, что никакое его чувство не может угрожать отношениям с близкими.
- Разговаривайте с ребенком о том, что его волнует, даже если тема разговора для вас не очень легкая. Если ребенок интересуется похоронами, расскажите ему о них, поиграйте, например, в похороны сломавшейся игрушки или мертвой птички, найденной на прогулке.
- Хотя страхи в дошкольном возрасте – явление нормальное и проходящее, можно обратиться к психологу, если что-то вызывает у вас беспокойство.

Юлия ЭЙДЕЛЬКИНД

### ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Наталья Гулькина:

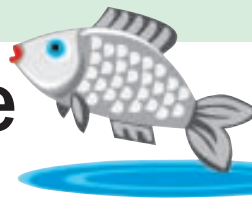
– Я вот, например, боялась темноты, когда была маленькая. Не могла уснуть без бабушкиной руки. Таких страхов у детей много. Родители должны говорить о них со своими чадами, пытаться помочь, не стесняясь обращаться к психологу.

## МЫСЛИ ВСЛУХ

В РОССИИ не называют детей в честь городов. Не встречала ни одной девочки Москвы или Самары, ни одного мальчика Иркутска. Помню, в книге советского писателя мелькнул герой по имени Урал, но больше ничего географического. А в США живет много людей, названных в честь городов, штатов и деревень. Некоторых детей называют очень просто – Америка.

У нас есть близкая знакомая с географическим именем Саванна. Родители назвали ее в честь южного города в штате Джорджия. Ее семья живет на американском юге очень давно, у них тут кругом все свои и своя земля. Семье девушки Саванны принадлежит и последний незастроенный участок на океанском

## Лиза на рыбалке



побережье. Мы летом, а иногда даже и зимой приезжаем туда, живем, рыбу ловим, собак купаем... Когда-то семье Саванны чуть ли не весь берег принадлежал, а остался только этот «вишневый сад». Застройщики советуют: «Продайте, земля должна зарабатывать, а не загорать». Семья держится, как их пирс, на одной ноге, но пока не сдастся, не продаст землю. Иногда думаю: приедем следующим летом, а нас там встретят отель в четыре этажа и дачники в полосатых купальниках... И пирс встанет на ноги, и семья не пострадает. Но жалко неустроенности и запущенности, в которой для горожан есть своя прелесть.

И, конечно, возникает вопрос: «Где же наша дочь будет рыбачить?» Четырнадцатилетняя Лиза – рыбак заядлый, терпеливый, мечтающий поймать большую рыбу, вступить с ней в схватку и победить силой своего мастерства. Маленьких рыб она ловит легко.

Я радуюсь ее победам, но смотрю на трофеи, не как рыбак. Вижу, что у пойманных рыб в глазах – жизнь, когда ты неголоден, это особенно заметно. Помню, был такой день, когда Лизе очень везло, рыбы сами прыгали на крючок. Лиза всех пойманных рыб отпускала – снимала с крючка и отправляла обратно в океан.

В Америке почти все рыбаки-любители так делают, у них задача – поймать,

не съесть. Поймать рыбу трудно, и снять

с крючка тоже непросто. Рыбы, как многие знают, не даются в руки без борьбы: бьют хвостом, скачут и кусаются. Но тут меня поразило, с каким терпением, мужеством и спокойствием рыбы переносили Лизину операцию по снятию с крючка: будто знали – надо потерпеть, не мешать девочке, может, она не только с крючка снимет, но и отпустит. В общем, не такими уж глупыми эти рыбы оказались. Чтобы сняться с крючка, надо затихнуть, потерпеть и не двигаться – такой урок я от них получила.

Издредка Лиза-рыбак заводит разговор о том, что надо

бы поставить ловушку на крабов. И объясняет мне, что краба можно съесть только «чуть-чуть, а не до смерти...» Натуралисты утверждают, что если крабу оторвать клешни, у него потом новые вырастут, поэтому его можно частично объесть, не лишая жизни. Оторвал клешню и выпустил членистоногого обратно в океан. Я спросила дочь: «Сколько он проживет без одной ноги в окружении хищников, когда он даже на всех ногах плохо бегаёт – боком?»

В общем, выдергивать ноги крабам я запретила. Если уж решаемся кого-то съесть, лучше сразу и целиком – так гуманнее.

Катерина СКОРОДИНСКАЯ, наш специальный корреспондент в США



# ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ

**Самолечение мыслью доступно каждому из нас. Надо только научиться концентрироваться и безоговорочно верить в то, что это поможет, не допуская ни толики сомнения.**

**ОТ РЕДАКЦИИ**

...История, которую вы прочтете ниже, вызвала бурные споры в редакции: а стоит ли ее публиковать? Нет ли в ней призыва к читателям отказываться от квалифицированной медицинской помощи и заниматься самолечением? И все же мы решили, что описанный опыт заслуживает внимания и может быть применен. Правда, никак не вместо прописанного врачом лечения, а только на этапе долечивания.

## Началось с банальной простуды

Был февральский пронизывающий ветер, от которого перехватывало дыхание. Мы гуляли с дочками. Они весело катались с горки на санках, а я топталась на месте и сильно продрогла. Уже вечером почувствовала, что эта прогулка даром для меня не пройдет. Так и случилось.

Я жестоко простудилась. Нос заложено. Пробыть его невозможно было ничем. Мой несчастный вид и гнусавая речь вызвали море сочувствия у знакомых. Насморк не проходил и вскоре перерос в односторонний гайморит со всеми классическими симптомами: головная боль, субфебрильная температура, чувство распирания в левой гайморовой пазухе, глаз как будто выдавливалось из орбиты. Я обратилась в поликлинику. Врач прописала антибиотики. Я пропила курс и вроде бы сначала пошла на поправку, но месяца через два опять простудилась – и процесс пошел по новой: левую сторону снова заложено. На сей раз по глупости решила ограничиться народными методами – прогреваниями и промываниями. Облегчение они приносили лишь на очень короткое время. Мое самолечение довело до того, что гайморит перешел в хроническую стадию.

Так я промаялась полвесны и все лето. Промывала нос солевым раствором, прогревала сваренными вкрутую яйцами, прикладывала к щеке подогретые мешочки с солью. Особых улучшений не было, заложенность носа сохранялась, гайморит то отступал, то возвращался, но сдаваться не хотел.

# Как я стала экстрасенсом

## И победила гайморит

### Терапия на лавочке

Осенью, забрав детей из школы, мы еще с одной родительницей отправились гулять в парк. Наши дети увлеклись игрой, а мы присели недалеко от них на лавочку. Болтали о разном: о детях, о том, как прошло лето, о прочитанных книжках... И тут я пожаловалась, что все лето промаялась с гайморитом. Вдруг Галя посмотрела на меня загадочно и сказала: «Я умею лечить, у меня есть экстрасенсорные способности. Давай тебя полечу!»

Галя сосредоточилась, а я расслабилась и закрыла глаза. Прошло не более двух-трех минут. Ничего особенного я не почувствовала. Мы еще погуляли полчасика и засобирались домой, и тут мой нос «прорвало». Из него просто потекла вода. Я не успевала убирать носовой платок. Так и шла до дома, приложив его к носу.

## Наша мысль может влиять на физиологические процессы в организме

Изумлению моему не было предела. «Как тебе это удалось?» – спросила я Гаю. «Я мысленно направила энергию на твою большую гайморовую пазуху. Сначала почистила ее от негативной энергии. Просто представила себе, что запустила внутрь рыхлый ватный шарик, который впитал всю болезнь. А потом стала мысленно расширять протоки. Ну а под конец окутала болезненное место положительной энергией, – объяснила мне приятельница. – Да ты сама можешь лечить себя. Сначала «почисти» болезненное место: снимать негативную энергию надо по спирали против часовой стрелки. А потом напитай его хорошей энергией. Это надо делать по часовой. Представь себе, что берешь солнечный лучик



и убиваешь им все микробы, что этот лучик подпитывает энергией клетки больного органа. Так можно лечить что угодно: желудок, головную боль, почки, суставы. Мысль материальна, только соткана из очень тонкой материи, но она может влиять на наш организм, изменять физиологические процессы».

### Я открыла в себе сверхспособности

На следующий день я последовала Галиному совету. Подставила лицо под уже остывающие лучики бледного осеннего солнца, и – о чудо! Тот же эффект: из носа опять потекло. Правда, уже не столь интенсивно, но все равно это необыкновенно меня воодушевило, ведь я почувствовала в себе сверхспособности. При всякой удобной возможности – на остановке автобуса или на школьном дворе, пока ждала, когда у дочерей закончатся уроки, – я повторяла эту процедуру. Гайморит прошел бесследно, и уже через месяц больше я о нем не вспоминала.

Победа вдохновила на дальнейшие эксперименты с самолечением. Я стала настоящей солнцепоклонницей. Когда что-то вдруг начинало болеть – горло, желудок, голова, колени, которую сильно разбила, падая

с велосипеда, – я тут же вспоминала о своих сверхспособностях и применяла их. Сидела поудобнее в кресло или ложилась на диван, чтобы полностью расслабиться, замуривалась и направляла на болезненное место спасительный солнечный лучик, представляя животворящей солнечной энергией. Действовала часто по интуиции. Воображение подсказывало разные образы. Очистить болезненное место от негативной энергии мне помогало виртуальное веретено, на которое я мысленно наматывала грязновато-серую пряжу. А вернуть больному органу положительный потенциал мне помогали то солнечный зайчик, то серебристая ниточка, то золотистое облачко, которое обволакивало своим светом.

Кстати, с тех пор, как освоила этот метод самолечения, болеть я стала значительно реже. Уверена, что так лечить себя может каждый.

Анна ЖУРАВЛЕВА

### Комментарий специалиста

Ирина ЛЕХТ, психолог, гештальт-терапевт:



– Я абсолютно уверена, что все болезни имеют психосоматическую природу, то есть в основе любого физиологического недуга лежат психогенные факторы. Любая болезнь дается для того, чтобы человек изменил мировоззрение. В любой проблеме есть ее решение.

Если мы болезнь воспринимаем с благодарностью и смирением, то есть не бьем себя в грудь, вопрошая: «За что мне такое?» – а спрашиваем себя: «Для чего мне это послано?» – то ответ находится, и очень быстро. Вот и в описанной выше истории: женщина заболела, но благодаря этому открыла для себя свет, получила возможность самоисцеления, изменилось ее мировоззрение.

В моей практике было очень много примеров, когда люди исцелялись от довольно тяжелых заболеваний, таких как астма, хронический бронхит. Решая свои психологические проблемы, налаживая взаимоотношения с родственниками и близкими, принимая мир таким, какой он есть, со смирением, любовью, благодарностью за все, что ему дается (будь то плохое или хорошее), человек выздоравливает. Болезнь уходит. Кстати, замечено, что гайморит часто преследует людей обидчивых. Считается, что гайморит – это невыплаканные слезы, обида, особенно часто – на противоположный пол.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ацетилсалициловая кислота 50 мг, 100 мг

## ТРОМБО АСС®

**ЗАБОТА О ВАС!**

**Препарат №1\* для защиты от:**

- Ишемического инсульта
- Инфаркта миокарда
- Стенокардии

таблетки, покрытые кишечнорастворимой пленочной оболочкой

уменьшается раздражающее действие на слизистую оболочку желудка

Новая экономичная упаковка для Вашего удобства

\* По объемам продаж в упаковках в России по результатам 2013 года и 1 квартала 2014 года среди препаратов, содержащих АСК, по данным IMS data. TRASS-0630-RU-277

Производитель: Панакер Хайльмиittel GmbH, Австрия. Держатель рег. уд.: ООО «ВАЛЕАНТ», Россия, 115162, г. Москва, ул. Шолохова, д. 31, стр. 5. Тел.: +7 495 510 2879, факс: +7 495 510 2879; www.valent.com



## ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ - ТРУДНОИЗЛЕЧИМЫЕ НЕДУГИ. ЧТО ТРЕБУЕТСЯ ДЛЯ ИХ УСПЕШНОГО ЛЕЧЕНИЯ?

На вопросы пациента отвечает к. м. н., врач-ортопед Николай Алексеевич СТИЦЕНКО.

### В чем отличие артроза от артрита?

Артроз - это дегенеративное заболевание. Артрит - воспалительное заболевание, которое вызывается инфекциями. Характерные симптомы артроза - боль при нагрузке, стихающая в покое, ограни-

# ЧТО ТАКОЕ АРТРОЗ

## ОПРЕДЕЛИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ И ЧЕМ ЛЕЧИТЬСЯ?

чение подвижности и хруст в суставе, постепенная деформация сустава.

### Какие суставы чаще всего страдают при артрозе?

Часто при артрозе поражаются коленный (гонартроз) и тазобедренный (коксартроз) суставы. Эти заболевания связаны с повреждением суставного хряща, покрывающего концы костей в месте их сочленения.

### Можно ли полностью вылечить артроз?

Это зависит от стадии заболевания. На начальных

стадиях артроза (0-I стадии) заболевание можно «законсервировать» с помощью комплексного лечения, и никаких симптомов заболевания не будет. На последующих стадиях (II-IV стадии) восстановить уже разрушенный хрящ не удастся. Но можно поддерживать приемлемое качество жизни пациента.

### О каком комплексном лечении идет речь?

Оно включает:

1) **Лекарственные препараты.** Чаще назначают нестероидные противовоспалительные препараты, сосудорасширяющие средства. Назначают

также хондропротекторы. Иногда прибегают к внутрисуставным инъекциям. Вообще применение лекарственных препаратов при артрозе вызывает больше вопросов, чем дает ответов, т. к. большинство лекарств дают временный эффект, ускоряя прогрессирование заболевания в целом.

### 2) Физиотерапия.

При артрозе полезна и эффективна магнитотерапия. Она нормализует кровообращение в области сустава и открывает к нему доступ питательных веществ, необходимых для строительства хряща, а также нормализует удаление отходов и продуктов воспаления. Магнитное поле обладает выраженным обез-

боливающим действием, что дает возможность не применять анальгетические средства. Хрящ начинает лучше питаться, быстрее избавляться от отходов, его разрушение замедляется. Такой же эффект магнитотерапия дает и при остеохондрозе, так как строение позвонка и строение сустава схожи и причины болезни те же самые.

Если магнитотерапия применяется на фоне лекарственной терапии, то она усиливает (потенцирует) действие лекарств, что дает возможность уменьшить их дозы и сократить длительность приема.

Магнитотерапия проводится не реже двух раз в год для профилактики и поддержания ремиссии.

## АППАРАТЫ СЕРИИ АЛМАГ: 15 МИНУТ В ДЕНЬ, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ РАЗРУШЕНИЕ СУСТАВОВ

Когда суставы здоровы, мы движемся по жизни легко и непринужденно. К сожалению, любая система рано или поздно дает сбой. Скользящие боли в суставах бесцеремонно навязывают свое знакомство почти каждому из нас: артрит, артроз, остеохондроз представляют собой серьезную медицинскую и социальную проблему. У медицины XXI века есть средства, которые используются в клинической практике для решения этой задачи. Достойными

представителями являются аппараты АЛМАГ, являющиеся одними из лидеров по площади лечебного воздействия и глубине проникновения магнитного поля среди портативных физиоприборов. Бегущее импульсное магнитное поле аппаратов серии АЛМАГ-01 и АЛМАГ-02 обладает противовоспалительным и болеутоляющим действием, способствует снятию отеков и мышечных спазмов. Целями воздействия магнитотерапией являются улучшение кро-

вотока, повышение проницаемости клеточных мембран, активация всех обменных процессов на клеточном уровне, позволяя находящимся в крови лекарственным и питательным веществам легче поступать в поврежденные ткани.

Применение аппаратов АЛМАГ-01 и АЛМАГ-02 способствует уменьшению утренней скованности, снижению выраженности болевого синдрома, увеличению дальности безболевого ходьбы.

### АЛМАГ-01



Аппарат АЛМАГ-01 известен уже многим и хорошо зарекомендовал себя. Главными его преимуществами являются **компактность** и в то же время **возможность лечения в домашних условиях** большого ряда заболеваний, например: артрит, артроз, подагра, остеохондроз, радикулит, ушибы, переломы.

В условиях воспалительного процесса прием лекарственных средств практически бесполезен для суставов, так как в большую зону практически ничего не попадает из-за отека и нарушения кровообращения. Принимая таблетку, мы не наносим тактический удар по цели, а поражаем и другие органы, так как лекарство обязательно попадает в кровь, а не конкретно к источнику боли. АЛМАГ-01 позволяет воздействовать конкретно на «эпицентр» заболевания, не создавая избыточной нагрузки на другие органы и системы.

#### ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ АППАРАТА АЛМАГ-01

	<b>АРТРИТ</b>
	<b>АРТРОЗ</b>
	<b>ПОДАГРА</b>
	<b>ОСТЕОХОНДРОЗ</b>
	<b>РАДИКУЛИТ</b>
	<b>УШИБЫ</b>
	<b>ПЕРЕЛОМЫ</b>

ОГРН 1026200861620.

### АЛМАГ-02

Аппарат АЛМАГ-02 отличается тем, что может применяться еще и при сложных системных заболеваниях, таких как коксартроз, гонартроз, полиартрит, полиартроз, перелом шейки бедра, остеопороз, ревматоидный артрит, пяточная шпора. Это возможно за счет ряда преимуществ:

Разнонаправленное магнитное поле АЛМАГа-02 и большая площадь воздействия позволяют повысить результативность лечения и ускорить сроки реабилитации.

Например, при коксартрозе влияние магнитного импульсного поля не только на больной сустав, но и на **весь пояснично-крестцовый отдел** позвоночника оказывает **комплексное стимулирование** обменных процессов, что важно для уменьшения прогрессирования болезни.

АЛМАГ-02 предназначен для лечения артроза тазобедренного сустава, вплоть до третьей стадии, и уже хорошо известен специалистам и обычным пациентам. С помощью аппарата АЛМАГ-02 можно снять боль, **вернуть радость движений** и часто удается избежать операции. И нужно для этого не так уж и много - **всего 15 минут в день!** Конечно, не за один раз! С этим диагнозом надо регулярно проходить двухнедельный лечебный курс по 15-20 минут ежедневно. Но, согласитесь, что это вполне приемлемая плата за возможность избавиться от ужасных мучений! Но надо понимать, что АЛМАГ-02 - не волшебная палочка и



он не сможет восстановить деформированные суставы, если заболевание сильно запущено.

### Почему АЛМАГ-02?

Во-первых, магнитное поле аппарата АЛМАГ-02 может легко достать до тазобедренного сустава, что не так-то просто. Этот **сустав глубоко** расположен в теле человека. Во-вторых, в памяти аппарата записана специальная программа для лечения коксартроза, в которой параметры магнитного поля подобраны так, чтобы лечить это заболевание как

#### ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ АППАРАТА АЛМАГ-02

<b>КОКСАРТРОЗ</b>
<b>ГОНАРТРОЗ</b>
<b>ПОЛИАРТРИТ</b>
<b>ПОЛИАРТРОЗ</b>
<b>ПЕРЕЛОМ ШЕЙКИ БЕДРА</b>
<b>ОСТЕОПОРОЗ</b>
<b>РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ</b>
<b>ПЯТОЧНАЯ ШПОРА</b>

Аппаратами АЛМАГ-01 и АЛМАГ-02 можно пользоваться практически всем! Магнитное поле при всей своей высокой эффективности один из самых безопасных физических факторов, применяемых в медицине. Им можно лечить ослабленным больным и пациентам с несколькими заболеваниями одновременно. Пользоваться аппаратами АЛМАГ-01 и АЛМАГ-02 очень просто, а прилагаемое руководство по эксплуатации позволяет в большинстве случаев обходиться без посторонней помощи.

Приобретайте АЛМАГ-01 и АЛМАГ-02 с гарантией 2 года

В аптеках и магазинах медтехники вашего региона. Подробности по телефону 8-800-200-01-13

Наложением платежом с завода по адресу: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, 25, ОАО «Елатомский приборный завод»

В интернет-магазинах: [www.elamed-shop.ru](http://www.elamed-shop.ru) [www.blagomed.ru](http://www.blagomed.ru) [www.almag-original.ru](http://www.almag-original.ru)

Бесплатный телефон завода 8-800-200-01-13 официальный сайт: [www.elamed.com](http://www.elamed.com)

### Артроз тазобедренного сустава (коксартроз)

- В здоровом суставе суставная жидкость заполняет полость сустава и дает возможность свободно вращаться и двигаться.
- В больном суставе состав жидкости меняется. Она становится более вязкой и густой, что в результате приводит к постепенному подсыханию хряща. Вместе с тем в суставах нарушается кровообращение и замедляется обмен веществ. Этот процесс называется коксартрозом (артрозом тазобедренного сустава).

можно лучше. В-третьих, при коксартрозе нужно воздействовать не только на сам больной сустав, но и на окружающие его мышцы. Для этого нужна **большая площадь** воздействия, которую из портативных аппаратов может обеспечить только АЛМАГ-02. С такими аргументами у коксартроза практически не остается шансов!

Магнитное поле АЛМАГа-02 проникает в тело человека до 15 см. За счет этого можно лечить крупные и глубоко расположенные суставы, а также внутренние органы. Глубина проникновения аппарата АЛМАГ-02 - это находка для людей с лишним весом.

ОГРН 1026200861620.

ПРИМЕНЯЕТСЯ В БОЛЬНИЦАХ  
25 ЛЕТ В МЕДИЦИНЕ!  
**ЕЛАМЕД**  
ПРОДАЕТСЯ В АПТЕКАХ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



# ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

Историки утверждают, что у разных народов бани появились почти одновременно. Вскоре после того, как человек научился высекать огонь. В любой части света баня воспринимается настоящим оазисом истинного наслаждения, а культурные традиции привнесли самобытность в банный ритуал.

## Турецкий хаммам

Он считается прямым наследником римских терм, что неудивительно, ведь Турция долгое время была частью Римской империи. Горячий воздух от печей проходит под мраморным полом, нагревая помещение. Прежде чем попасть в парную, где температура не превышает 60°, посетители должны пройти по крайней мере два помещения, где температура воздуха 30°, а затем – 40°. В помывочной с большими мраморными лежанками банщики делают знаменитый мыльный массаж, орудия жесткой рукавичкой «кессе». Для этой процедуры используется оливковое мыло. Мыльный массаж – очень сильный по воздействию. С самого банщика во время массажа сходит семь потов: он крутит во все стороны руки и ноги клиента, прорабатывая все суставы, вытягивает мышцы. Это помогает снять ревматические и мышечные боли, дает полное расслабление. Хаммам хорошо подходит для тех, кто плохо переносит высокие температуры.

## Финская сауна

Нет другой такой страны, где так популярна баня. На 5,3 млн населения в Финляндии более 2 млн саун. Сауны есть не только в сельской местности, их можно найти в многоэтажных жилых домах, в офисах, спортклубах, на кораблях и даже в здании парламента. 99% жителей страны хотя бы один раз в неделю посещают сауну. «Сауна – это аптека бедных» – говорят финны. Среди старшего поколения сохранились еще люди, которые расскажут вам, что родились в бане. Температура в финской сауне может достигать до 160 °С, однако, поскольку воздух сухой, жар переносится легко.

## Русская парная

В быту русского народа баня занимала одно из центральных мест. Здесь проводили ритуал очищения невесты перед

# В бане помылся – заново родился

Где и как парятся в разных странах мира



У многих народов обряд очищения духа включал и телесное очищение

брачным обрядом, принимали роды, омывали усопших родственников. «Правильная» баня топится печью-каминкой и, конечно же, березовыми дровами. При каждом заходе в парную на камни плещут из ковшика воду или душистый травяной настой. Классическая банная процедура не обходится без ароматного веника – березового, дубового, смородинового... В перерывах между парилкой полагается отужаться, обливаясь из ушата или ныряя в ледяную купель, пить травяные чаи, которые помогают восполнить потерю вышедшей с потом жидкости. Русская баня – отличная закаляющая и омолаживающая процедура. «В который день паришься, в тот день не старишься» – гласит русская пословица.

## Тибетская баня

Покажется экзотической даже для самых искушенных любителей бани. Это, скорее, не гигиеническая, а лечебная процедура. В земле выкапывают яму примерно 70 на 70 см

и глубиной 50 см, на дне ее разводят костер. Вместе с вязанками дров подкидывают кости животных. Прогоревшие угли разравнивают и выкладывают на них в несколько слоев свежие хвойные ветки, на них усаживают человека, укрывая его с головой. Он сидит так около получаса – до тех пор, пока может терпеть жар. А потом его укладывают, плотно укутывая одеялами, чтобы он хорошенько пропотел. После этого разворачивают, обтирают полотенцами и приступают к массажу, в ходе которого втирают различные целебные мази.

## Индийский темаскаль

В переводе с языка науа темаскаль означает «дом горячих камней». Впервые индийская баня была описана испанскими антропологами в XVI веке. Приземистые сферические строения, чаще всего из тесаного камня, без окон, лишь с дверью, соседствовали с жилищами ацтеков. По центру его располагался каменный очаг, в котором разводили костер. Когда он прогорал, вход плотно закрывали, а на камни и стены плескали воду. Образовывался густой пар. Банный ритуал состоял из нескольких 30-минутных раундов, в перерыве между которыми индейцы совершали омовения. Длился он по несколько часов и сопровождался молитвами и песнопениями. Считалось, что темаскаль дает телесное

и духовное очищение, а еще – исцеление. Индейцы «выбивали» болезни вениками из кукурузных стеблей. Практически неизменными темаскаль дошли до наших дней. Их можно встретить в Центральной Америке.

## Японские фуру и ротенбуро

Фуру – деревянная глубокая бочка с очень горячей водой – 50–60°. В неотапливаемых японских жилищах, где зимой нестерпимо холодно, фуру – едва ли не единственный способ согреться. «Залезать в фуру полагается, предварительно вымывшись из шайки, как в русской бане, и тщательно сполоснувшись. Лишь после этого японцы погружаются по шею в горячую воду, подтягивают колени к подбородку и блаженствуют в этой позе как можно дольше, распаривая тело до малиновой красноты», – так описывает эту процедуру большой знаток Японии журналист Всеволод Овчинников. А еще – после тяжелых трудовых будней жители этого островного государства уезжают целыми семьями не к морю, а в горы, где много природных минеральных источников. При многих гостиницах там устроены каскады бассейнов с горячей термальной водой прямо под открытым небом – ротенбуро.

## Корейский чимчильбан

Несмотря на то, что сегодня каждая семья в Южной Корее имеет квартиру с ванной и душем, корейцы очень любят бывать в чимчильбанах. В одном только Сеуле около 3000 подобных заведений. Чимчильбан – это огромный банный комплекс с саунами, парными, гидромассажными ваннами, бассейнами с морской и минеральной водой. В каждой зоне – свои отделочные материалы: нефрит, дерево, керамическая плитка. Считается, что нефрит облегчает боли в суставах и снимает напряжение, а обожженная глиняная плитка улучшает детоксикацию. Есть в чимчильбанах и тренажерные залы, интернет-кафе и кинотеатры, рестораны, салоны красоты. Сюда приходят целыми семьями на целый день. Работают они 24 часа в сутки и даже оборудованы спальнями с двухэтажными кроватями для отдыха или ночлега. Лечь спать можно и просто на футоне (матрасе) прямо на теплом полу. Этой возможностью нередко пользуются путешественники.

Анна ВИССОП

## ВОПРОС–ОТВЕТ

Для тех, кто любит декольте



Раньше всегда носила платья и блузки с открытыми вырезами, а теперь приходится выбирать закрытые фасоны. На зоне декольте появились некрасивые синюшные прожилки и веснушки, да и морщины вот-вот появятся. Как можно исправить ситуацию?

Елена, Мончегорск

На вопрос отвечает косметолог Елена АНИКИНА:

– Прежде всего, не забывайте ухаживать за этой зоной так же тщательно, как вы ухаживаете за лицом. Очищайте, питайте, тонируйте ее дважды в день.

Синюшные пятна и прожилки – следствие плохой микроциркуляции. Улучшить ее помогут контрастные компрессы. Возьмите две мисочки с холодной и горячей водой. Небольшое махровое полотенце окунайте то в одну, то в другую емкость и прикладывайте к проблемной зоне. Холодный компресс держите 20 секунд, горячий – 40. Такой компресс улучшает кровообращение и повышает эластичность кожи. После процедуры нанесите на кожу косметическое масло, одновременно массируя кожу круговыми движениями, но ни в коем случае не растягивая ее.

Для более глубокого очищения зоны декольте используйте мягкий скраб – готовый с полипропиленовыми микрогранулами или сделанный из хлопьев овсянки, кофейной гущи. Такой скраб не только очистит кожу, но и улучшит кровообращение, немного выровняет рельеф. Если вы будете пользоваться им регулярно раз в неделю, то скоро заметите, что пигментные пятна стали менее яркими.

Сделать кожу груди и области декольте мягкой, подтянутой и эластичной поможет масляный компресс. Смочите несколько слоев марли подогретым растительным маслом – лучше всего взять оливковое или масло виноградной косточки. Наложите компресс на шею и декольте, прикройте пищевой пленкой, сверху – шарфом или полотенцем. Держите 20 минут, после чего снимите салфеткой излишки масла.

Вертикальные морщины в зоне декольте – это последствия нашей привычки спать на боку. Постарайтесь отказаться от этой позы.

## Интересно

Самая древняя общественная баня построена около 2600 года до н. э. Ее обнаружили археологи в начале XX века в долине Инда, в затерянном городе Мохенжо-Даро, расположенном в Пакистане в провинции Синд. Она представляет собой различные помещения с большим бассейном из кирпича. Историки предполагают, что они использовались в качестве храма, поскольку обряд очищения духа часто включал в себя и ритуал телесного очищения.



Герпес – это распространенное заболевание, **возбудителем** которого является **вирус** простого герпеса.

**Около 90%** населения Земли **заражено** вирусом простого герпеса. **Но у 80%** зараженных болезнь **протекает без явных симптомов**, они могут о ней не знать и заражать других людей.

**8 типов** вируса герпеса выделяют ученые. Простой герпес **I типа** является причиной **пузырьков на губах**. Простой герпес **II типа** вызывает **сыпь на гениталиях**. Причина **ветряной оспы** и **опоясывающего лишая** – вирус **III типа**. Вирус Эпштейна-Барр – **IV типа** – вызывает инфекционный **моноклеоз**. А **цитомегаловирус** – **V тип**.

Значение VI, VII и VIII типов **до конца не ясно**. Полагают, что они **играют роль в синдроме хронической усталости**, появлении внезапной сыпи...

**5 суток** сохраняет жизнеспособность вирус герпеса при температуре  $-70^{\circ}\text{C}$ . **2 часа** живет **на металлических поверхностях** (монетах, дверных ручках, водопроводных кранах), **до 6 часов** – на влажных вате и марле.

**60%** – таков **риск передачи** вируса **от матери к ребенку**, если мать заразилась непосредственно перед родами. **При отсутствии язв** у матери риск заражения плода – **менее 1%**.

## Герпес

### В цифрах и фактах

**4 этапа** проходит болезнь в своем развитии. Сначала – **зуд на слизистой** в уголке рта или на гениталиях, потом – **появление** болезненного **пузырька**, наполненного жидкостью. Далее на месте пузырька образуется **язвочка**. В этот момент больной **очень заразен**. И под язвочкой формируется **струп**.

Попав однажды в организм, вирус герпеса остается там **навсегда**. Он **живет** в самом недоступном для лекарственных препаратов месте – **нервной ткани**.

Все, что **ослабляет иммунную систему**, может **привести к рецидиву** герпеса – физический и психический стресс, усталость, простуда...

**Заражение плода** генитальным герпесом от матери может привести **к порокам развития** ребенка.

**За 100 лет до нашей эры** о герпесе писал еще **Геродот**: именно «отец истории» **дал** болезни современное **название** (от греческого «herpein» – «ползать») – из-за способности герпетических язв «расползаться» по коже от первичного пузырька.

**У 70%** пациентов с **болезнью Альцгеймера** в мозге обнаруживается вирус простого герпеса, показали исследования ученых Манчестерского университета.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

### Аптечка ИФ здоровье

Для лечения герпеса применяют несколько типов препаратов. Самые распространенные – на основе действующего вещества **ацикловир**. Они выпускаются в виде крема, глазной мази, таблеток и растворов для внутривенного введения. Эффективны при простом герпесе и при генитальном, при опоясывающем лишае и ветряной оспе.

Более современные противовирусные препараты – на основе действующего вещества **валацикловир**. Выпускаются только в таблетках. Усваиваются лучше (57%), чем таблетки с ацикловиром (20%).

Препараты в таблетках с **фамцикловиrom** по механизму действия похожи на препараты ацикловира. Максимально хорошо усваиваются в организме (77%).

Мазь с **пенцикловиrom** эффективнее мази с ацикловиром на более поздних стадиях высыпания. И действует дольше.

Новый местный препарат – мазь с **аллостатином** – усиливает местный иммунитет кожи. Применяется при первых признаках герпеса: зуд, жжение, покраснение кожи.

Вообще все противовирусные препараты следует использовать как можно раньше.

Также надо отдавать себе отчет, что пока не изобретено лекарств, которые могли бы полностью уничтожить вирус. После обострения он продолжает жить в организме и может активироваться вновь.

## ЧТО БОЛИТ В СПИНЕ?

### ОСАНКА - ПОКАЗАТЕЛЬ МОЛОДОСТИ И ЗДОРОВЬЯ

#### «РЕМОНТ» СПИНЫ

**Боль в спине - одна из основных причин обращений к врачу в цивилизованных странах. Она занимает почетное третье место по распространенности после головной боли и бессонницы, с которыми напрямую связана. Как же справиться с этим недугом?\***

Чтобы понять, как вернуть себе гордую, прямую осанку и ощущение легкости, давайте разберемся: что именно может болеть в спине? Согласно неврологической статистике, в 80% случаев причина боли кроется в мышцах спины. Оставшиеся 20% - последствия перенесенных травм, врожденные дефекты или запущенные последствия длительного мышечного перенапряжения (грыжи, протрузии)\*.

От чего же страдают наши мышцы? Люди, ведущие сидячий образ жизни, большую часть дня пребывают в неудобном, зажатом положении. Мы можем не замечать, что испытываем неудобство. Но, как правило, у правой правой плечо выше левого; глядя в монитор компьютера, мы непроизвольно вытягиваем шею вперед, сжимая лопатки, - и от перенапряжения плечевого пояса к вечеру начинает болеть голова. Чтобы компенсировать неудобное положение шеи, поясница также напрягается. Усиливают неприятные ощущения в спине неудобная обувь, вождение автомобиля и другие факторы.

Если не заботиться о спине, со временем позвоночник «подчиняется» мышечным напряжениям, и осанка деформируется. А от сутулости (кифоза) или избыточного прогиба

в пояснице (лордоза) до грыжи межпозвоночных дисков - рукой подать! Кроме того, перенапряженные мышцы резко реагируют на перепад температур (продуло - и не встать). При нарушениях осанки опасными становятся резкие движения и подъем тяжестей.

#### ЛЕЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Чтобы обеспечить мышцам эластичность и расслабление, человеку просто необходимо регулярно двигаться: ходить, плавать, играть в подвижные игры (теннис, футбол и др.), танцевать, заниматься йогой - выбор активностей огромен. Тем, кто регулярно сталкивается с болями в спине, подойдут щадящие лечебные занятия: ЛФК, йога-терапия, цигун.

Занятия необходимо дополнять процедурами, например массажем, с помощью которого можно прогреть и расслабить мышцы. При выборе массажиста ориентируйтесь на очень простое правило: во время массажа и после него не должно быть больно. Правильно подобранные упражнения и грамотный массаж, наоборот, оказывают обезболивающий эффект.

#### ПРОГРЕВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Если же спину прихватило - появилась боль от перенапряжения, сквозняка или резкого движения, - отложите любые упражнения и отдайте предпочтение прогревающим процедурам.

Активное тепло помогает расслабить мышцы, усилить кровоток и быстро вернуться к жизни. Если есть возможность (и нет противопоказаний), сходите в баню. В домашних условиях воспользуйтесь разогревающей мазью, например препаратом Финалгон®. Этот препарат оказывает продолжительное прогревающее воздействие и позволяет быстро справиться с болью. Одного тюбика мази хватит на несколько месяцев благодаря тому, что препарат концентрированный: для обработки проблемной области хватает столбика мази длиной всего 0,5 см. Обратите внимание, что избыточное нанесение лекарства может вызвать ощущение жжения и дискомфорт, поэтому пользуйтесь лекарством правильно: наносите мазь с помощью аппликатора в небольшом количестве. Действие

мази Финалгон® можно ослабить, сняв излишки ватным диском, смоченным растительным маслом или жирным кремом, либо усилить, укрыв шерстяным пледом или шарфом. Приятное тепло от мази может сохраняться в течение суток, расслабляя мышцы, обеспечивая обезболивающий эффект и восстанавливая нормальные обменные процессы в тканях.

Как только боль отступит, можно возвращаться к процедурам, которые обеспечивают профилактику рецидива: массаж, щадящие упражнения; хорошие результаты также могут дать акупунктура и использование аппликаторов. Чем более планомерно и аккуратно вы заботитесь о здоровье спины, тем реже она будет напоминать о себе болью и дискомфортом.

\* По данным Всемирной организации здравоохранения.



Boehringer Ingelheim

ООО «Берингер Ингельхайм». 125171, РФ, Москва, Ленинградское шоссе, 16а, стр. 3. Тел. +7 (495) 544 50 44, факс +7 (495) 544 56 20.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



# АЗБУКА ВКУСА

На дворе кризис – и приходится считать каждый рубль. Как правильно питаться в такой ситуации, на чем можно сэкономить, а на чем – не стоит?

## Затянем пояса?

### Чем питаться в кризис



#### Мясо

Жить без мяса тяжело – и морально, и физически (о принципиальных вегетарианцах здесь умолчим). Поэтому оно обязательно должно быть в меню. Тем, кто на мясе экономит, катастрофически не хватает животного белка, витаминов группы В (в первую очередь В<sub>12</sub>) и железа. И если дефицит протеинов отчасти компенсируют бобовые и молочные продукты, то прочие упомянутые элементы из продуктов неживотного происхождения организм усваивает с трудом.

#### Эконом-варианты

● **Курица.** Она вдвое дешевле говядины, а кулинарный потенциал ее бесконечен, как космос. Даже если вы не умеете толком готовить, зайдите на любой кулинарный сайт – там обнаружится множество самых разных рецептов, которые не позволят оголодать и заскучать в смутные времена.

● **Яйца.** Ценный источник белка, В<sub>12</sub> и рибофлавина. Правда, они достаточно жирные, поэтому диетологи советуют ограничиться одной штукой в день.

● **Говядина.** Вырезка стала доступной не всем. Но это не значит, что нужно отказываться от говядины вовсе. Самые бюджетные части – лопатка, грудинка, голяшка. Из них получится фарш (дешевле, чем купить готовый, к тому же можно проконтролировать, сколько жира в него попадет). Варить или жарить тоже можно. Готовится такое блюдо дольше, чем вырезка или толстый край. Ускорят процесс маринады и отбивание. Важна и правильная нарезка – строго поперек мышечных волокон.



#### Рыба и морепродукты

Диетологи утверждают: рыбу, особенно морскую, и морепродукты надо есть не реже 2–3 раз в неделю.

Потому что в них имеется почти все, что нам нужно: белок, витамины А, D и группы В, йод, фосфор и другие ценные элементы.

#### Эконом-варианты

● **Сельдь.** Омега-3 и жирорастворимые витамины – ее главные достоинства. В свежем виде ее не всегда купишь, но в любом магазине найдется



#### ● На заметку

7 блюд «меньше 100 рублей»:

1. овощные супы;
2. гречневая каша с грибами или молоком;
3. салат из свежей капусты с клюквой;
4. макароны с соусом из сезонных овощей;
5. омлет с зеленью;
6. кальмары, обжаренные с морковью;
7. запеченные куриные крылышки.

селедка, из которой получают отменные закуски и салаты. Кстати говоря, скандинавы и горячие блюда из селедки умеют готовить – например запекают с картофелем.

● **Камбала.** Удобнее покупать ее в виде филе – на цену это почти не влияет, а процесс готовки значительно упрощает.

● **Кальмары.** Один из самых дешевых морепродуктов – особенно если покупать непотрошенные тушки. И низкокалорийный при этом – всего 70 ккал на 100 г! Чтобы извлечь из продукта заложенную природой пользу (в том числе йод, которого большинству жителей России не хватает), хватит 20 минут: почистить несложно, сварить-пожарить-порезать – очень быстро.

#### Эконом-варианты

● **С низким содержанием жира.** Оптимальное соотношение «цена – польза».

● **Ограниченного срока хранения.**

Удобно, конечно, забывать молоко вечером на столе, не опасаясь, что к утру оно прокиснет. Но долго не портящиеся продукты обходятся нам в три раза дороже, чем обычные.

● **Домашние кефир и простокваша.** Отлично заменяют фабричные йогурты.

#### Красиво жить не запретишь...

Есть несколько принципов, соблюдение которых поможет в кризис сохранить талию, здоровье и хорошее расположение духа.

● **Баланс.** Наивно думать, что комбинация «чай – плюшка – макароны» – то что надо в суровые времена. Если организму не давать нужного количества белков, жиров и углеводов, он отомстит, да так изощренно, что на лечение уйдет гораздо больше денег.

● **Эргономика.** Не стоит экономить за счет дешевых, но некачественных продуктов. В кризис делаем ставку на доступные, но качественные продукты – каши из цельных круп, сезонные овощи, бобовые.

● **Эстетика.** Нет ничего зазорного в том, чтобы эконом-блюда вдумчиво разместить на фамильном фарфоре.

● **Время.** Его теперь будет уходить больше. Продукты придется покупать не там, где удобнее, а там, где привлекательнее соотношение «цена – качество». Да и полуфабрикаты часто обходятся дороже, чем котлеты, вылепленные своими руками.

Светлана ГЛЕБОВА

● **Морская капуста.** Ламинария – просто склад незаменимых аминокислот, минеральных веществ и витаминов. При этом соорудить салат из морской капусты или запечь ее в духовке со взбитыми яйцами могут даже студенты, лишенные стипендии по причине неуспеваемости.



#### Молочные продукты

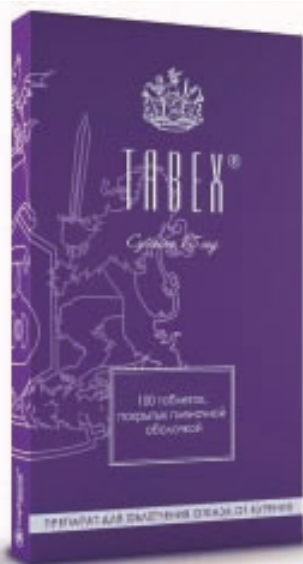
Молоко и его производные вроде кефира, творога и сыра – один из столпов правильного питания. Не зря же его выдают «за вредность»! Оказывается, и здесь можно сэкономить с пользой для себя и талии.

### ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Наталья Гулькина:



– Цены стали очень сильно кусаться. Теперь ты просто берешь ровно в половину меньше того, что бы ты взял раньше. Если раньше для салата мы покупали килограмм огурцов, то теперь берем три-четыре штуки, помидоров еще меньше. А что вы думаете? Артистам, как и всем людям, ничто не чуждо, у них тоже сократились доходы.



# ТАБЕКС®

www.tabex.ru



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,  
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

РЕКЛАМА. № РУ П N016219 / 01.01.15. 11. 2013

Зимой мы больше времени проводим в помещении в положении сидя. И это сразу отражается на животе и ягодицах: они весьма заметно обрастают жирком. Предотвратить это или избавиться от уже появившихся отложений несложно. **Делайте наш комплекс 5 раз в неделю и вернете свои летние формы!**

**Ишак**

**Комплексное упражнение для ягодиц, живота и бедер.**

Поставьте ноги на ширину плеч, руки на поясе, разверните плечи. Отставьте одну ногу на шаг назад. Перенесите вес тела на впереди стоящую ногу (для этого слегка наклоните корпус вперед). Теперь слегка присядьте на передней ноге. Нога сзади тоже сгибается, отрывая пятку от пола. Теперь выпрямите переднюю ногу, а заднюю при этом переставьте на шаг вперед! Т.е. не приставьте ее, а именно выставьте вперед, по-прежнему опираясь на одну и ту же ногу. Верните ногу назад и продолжайте упражнение. Следите, чтобы не сутулиться и не смотреть в пол! Взгляд перед собой. Низко присесть не надо.

► Сделайте 5–10 приседаний на одной ноге и поменяйте ноги. Не делая пауз, сделайте 4–5 таких подходов.

**Зима – время быть в форме!****Тренируем живот и ягодицы****Завиток**

**Упражнение для живота.**

Лежа на спине, согните ноги и поставьте их на пол. Руки под шею. Опуская подбородок на грудь, оторвите голову, плечи и лопатки от пола. Сильнее упирайтесь пятками в пол, это поможет поднять корпус выше. Лоб направляйте не вперед, а вниз, к бедрам.

► Сделайте 6–8 раз, выполните 3 подхода с отдыхом по 30 секунд.

**Улитка**

**Упражнение для живота и ягодиц.**

Лежа на спине, подложите ладони под поясницу, а ноги вытяните вверх. Сгибайте колени, стараясь коснуться ими груди, отрывая ягодицы от пола. Затем снова выпрямите ноги вверх.

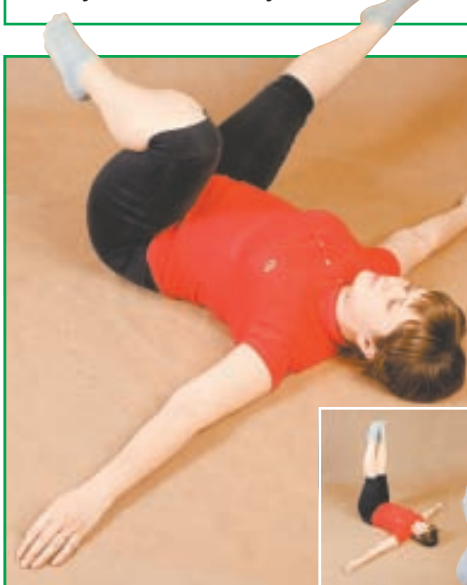
► Сделайте 6–8 раз. Выполните 3 подхода с отдыхом по 30 секунд.

**Паук**

**Упражнение для ягодиц, внутренних и боковых поверхностей бедра.**

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Разверните плечи и слегка прогнитесь в пояснице вперед. Вытягивая руки в стороны на уровне плеч, сделайте шаг в сторону и слитным движением присядьте, опираясь на пятки. Носок ноги при шаге можно слегка развернуть наружу. Выпрямляясь, сразу приставьте ногу обратно. Сделайте шаг с приседанием в другую сторону.

► Сделайте по 10 шагов в каждую сторону. Выполните 3–4 подхода с отдыхом между ними по 1 минуте.

**Гармошка**

**Упражнение для ягодиц и живота.**

Лежа на полу, раскиньте руки в стороны. Поднимите ноги над собой и вытяните их. Опустите одну прямую ногу от себя, а вторую согните, опуская колено к груди. Верните обе ноги вверх, соедините, опять вытянув их, и вновь опустите, поменяв местами. (Та, которая была вытянута от себя, теперь сгибается к груди, а прежде согнутая выпрямляется от себя вниз.)

► Сделайте 6–10 таких циклов, не забывая в середине цикла возвращать обе ноги вверх. 3–4 подхода с интервалом по 1 минуте.

**Стрекоза**

**Комплексное упражнение для бедер, ягодиц и живота.**

Сидя на полу, откиньтесь назад и обопритесь на локти. Согните ноги. Описывайте ими круги в воздухе, выпрямляя ноги наружу и возвращая согнутыми в середину. Полностью ноги на пол не ставьте, только касайтесь носками.

► 1-й подход – 10 кругов в направлении «через верх – наружу – вниз – в середину». 2-й подход – 10 кругов в направлении «через низ – наружу – вверх – в середину». Отдых между подходами 30 секунд. Если слишком тяжело, делайте круг ногами по очереди (каждой по 10 кругов), вторая в это время согнута и стоит на полу.



Татьяна МИНИНА

**ВОПРОС–ОТВЕТ**

На вопросы читателей отвечает доктор медицинских наук, диетолог, психотерапевт Михаил ГИНЗБУРГ.

**В шестой раз**

► Как минимум пять раз на протяжении жизни удачно худела. Но через некоторое время вес возвращается. Как похудеть раз и навсегда?

Дина, Воронеж

– Не следует считать предыдущие попытки удачными. Ведь если вес возвращался, значит,



причина полноты (избыток жира в пище, малоподвижный образ жизни) не была устранена. Нередко выбираем жесткие диеты, потом невольно срываемся и начинаем переедать. Хотя куда эффективнее были бы диеты мягкие, щадящие, предусматривающие поддерживающий режим питания. Кроме того, мы часто поправляемся из-за нашей тревожности, конфликтности – в этом случае необходима работа с психологом.

**Откуда тяга?**

► Почему нас тянет на сладкое?

Марина, Тула

– Инстинктивно мы выбираем ту пищу, в которой больше энергии. Такая пища представляется нам более вкусной. Тяга к сладкому усиливается, когда человек думает, что конфеты, пирожные ему нельзя, и терпит этот запрет. Если же знать, что сладкое можно, но есть его лучше после еды и в небольшом количестве, тяга значительно снижается.

**Причина – гормоны?**

► Набрала 10 кг после приема гормональных таблеток и вот уже год не могу сбросить ни грамма. Можно ли мне помочь?

Ирина, Казань

– Да, можно. В вашем случае будет эффективна обычная программа похудения. Каким-либо специальных действий, обусловленных прежним гормональным лечением, не потребуется.

**Почему не работает?**

► Правда ли, что во второй раз диета не работает?

Тимур, Уфа

– Чаще она не работает и в первый раз. Или во всяком случае работает не так хорошо, как хотелось бы. Похудеть нам помогает не диета, а вера в то, что эта диета обязательно поможет. А потому рассчитывать лучше не на нее, а на комбинированную тактику – маложирное питание, тонизирующие упражнения, позитивный настрой.



# КАРЬЕРА

Причиной для конфликта на работе могут стать даже такие мелочи, как открытая форточка или громкий телефонный разговор. Как не допустить ссоры, справиться с недовольством и погасить уже разгоревшийся скандал?



Наш эксперт – психолог, семейный системный арт-терапевт, бизнес-тренер, коуч-консультант **Ольга ЗАВОДИЛИНА**.

## Главное – профилактика

Худой мир, как известно, лучше доброй ссоры, поэтому старайтесь разрешать конфликты еще до того, как они возникли.

✓ **Не копите негатив.** Часто причиной конфликта становится не высказанное вовремя недовольство. Как тактично донести до коллеги, что вас раздражает мелодия звонка его мобильного? Как попросить сослуживца не приносить в офис сильно пахнущую еду? Не находя ответов на этот вопрос, многие предпочитают молчать до последнего. В результате раздражение накапливается, и, когда человек все же выплескивает свое недовольство, он делает это в резкой форме, не замечая за собой этого и обижая собеседника. Поэтому, если вас что-то не устраивает в поведении коллег, для начала постарайтесь понять, чем именно вы недовольны, и не откладывайте разговор об этом. Если раздражение еще не достигло критической точки, вам наверняка удастся найти компромисс.

✓ **Не будьте жертвой или скандалистом.** Не раз пытались договориться с коллегами, но вам никогда не удавалось? Возможно, причина не в том, что вас окружают толстокожие эгоисты. Бывает, что человек неосознанно провоцирует конфликт. Многим, для того чтобы привлечь к себе внимание и добиться желаемого, требуется казаться слабее, чем на самом деле. Другая категория людей использует иной способ – сознательно раздувают скандал. Однако и жертвы и скандалисты редко добиваются результата. Они лишь вызывают

# Какой скандал!

## Как разрешать конфликты



раздражение и агрессию окружающих. Попробуйте проанализировать свое поведение и постарайтесь его изменить. Подумайте, как вы сами можете помочь себе в неприятной ситуации. Коллеги вечно открывают форточку, из которой дует? Отодвиньте стул, налейте себе чаю, чтобы согреться, сходите поболтать с сослуживцами из соседнего отдела. Кажется, что это очень просто, но людям, которые привыкли обижаться или срывать на крик, вместо того чтобы действовать, требуется время, чтобы обзавестись новой привычкой. Так что не стоит себя торопить. Сегодня не удалось договориться с коллегами? Вместо конструктивного диалога снова получились сплошные жалобы или грандиозный скандал? Сделайте паузу, дайте себе время подумать, как вести себя в подобной ситуации в следующий раз. И обязательно попробуйте снова.

## Как справиться с эмоциями?

Бывает, что конфликт вроде бы исчерпан, а негативные эмоции продолжают копиться. Чтобы избавиться от них, попробуйте одну из этих психологических техник:

✓ **Пишите письма.** Напишите письмо человеку, который вас раздражает. Выскажите на бумаге все свое недовольство, а потом уничтожьте письмо. Только постарайтесь быть искренним. Пишите именно то, что вы

## Невысказанное недовольство часто приводит к ссорам с коллегами

чувствуете, теми словами, которые приходят на ум. Не стесняйтесь в выражениях. Никто, кроме вас, не увидит написанного. Это поможет не только избавиться от негативных эмоций, но и найти способ решения конфликта. Кстати, если, после того как письмо написано, у вас появилось желание не выбрасывать его, а отправить адресату, значит, вы были недостаточно искренни, когда его писали.

✓ **Рисуйте и лепите.** Иногда, для того чтобы успокоиться, достаточно в течение 15 минут рисовать круги левой рукой. Такое упражнение помогает на бессознательном уровне избавиться от негативных эмоций. Другая техника: в минуты раздражения мять кусочек пластилина, как бы передавая ему все, что накопилось у вас в душе. Потом липкий комочек нужно выкинуть.

✓ **Представьте себя вулканом.** Из его кратера вытекает разноцветная лава, которая и есть ваши обиды.

## Пошло-поехало!

Но, что делать, если конфликта избежать не удалось? Есть несколько приемов для того, чтобы погасить уже разгоревшуюся ссору.

✓ **Взгляд со стороны.** Представьте себе, что вы – комментатор, который наблюдает за матчем из стеклянной будки. Посмотрите на себя со стороны. Чего вам не хватает в момент конфликта? Спокойствия? Подарите себе воображаемый бронезилет, и вы почувствуете, что реплики соперника перестали ранить вас так сильно. Конечно, отгородиться от собеседника, когда страсти уже накалились, получается не всегда, но этот метод работает и после того, как перепалка закончилась. Проанализируйте, чего вам не доставало в споре и в своем воображении подарите себе ту черту характера в виде символа или материального образа, которая поможет вам в этой ситуации. Разрешите себе увидеть себя со стороны обладателем этого качества, как теперь вы выглядите? Как ведете себя, когда оно у вас есть? Что вы чувствуете сейчас, когда стали обладателем новой черты характера? Если проделывать это упражнение регулярно, вы заметите, что недостающие качества начали проявлять себя в реальной жизни.

✓ **Отодвиньтесь от агрессора.** Иногда, для того чтобы разрядить ситуацию, достаточно всего лишь физически отойти в сторону. Ведь чем ближе собеседники стоят друг к другу, тем сильнее чувствуется накал страстей.

✓ **Разорвите шаблон.** Шутка или нестандартная фраза, брошенная в момент конфликта, способна обескуражить противника, дав вам время на размышление, или вовсе погасить ссору. Ведь тяжело ругаться с человеком, который настроен шутить!

✓ **Возьмите паузу.** Главное оружие скандалиста – быстрота и натиск. Если чувствуете, что собеседник требует от вас немедленных ответов, сознательно раздувает ссору при помощи оскорблений и буквально не дает вам вставить слово, просто уйдите. Скажите, что вам нужно подумать над тем, что сейчас происходит, и разговор будет продолжен завтра. Это заставит спорщика потерять уверенность в себе, а вы получите передышку, чтобы успокоиться, взять себя в руки и сформулировать свою позицию.

Александра ТЫРЛОВА

## ВОПРОС–ОТВЕТ

На вопросы читателей отвечает практикующий психолог Мария АЛЕКСЮТИНА.

## Стать увереннее

✓ **Я очень часто испытываю стеснение. И это мешает моей работе. Телефонный звонок незнакомым людям – для меня настоящий стресс, а уж если шеф спрашивает меня о чем-то, я от волнения не могу и слова вымолвить! Что мне делать?**

Мария, Рязань

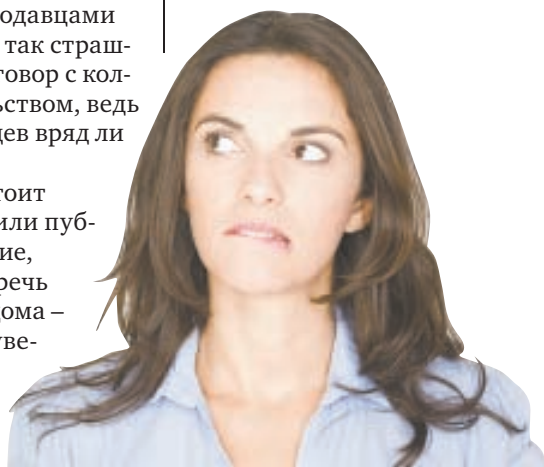
– Общению, как и любому делу, нужно учиться. Поэтому,

для того чтобы преодолеть застенчивость, нужно в первую очередь как можно больше общаться. Начните с простого: как можно чаще заговаривайте с незнакомцами на улице – спрашивайте, который час, как пройти в то или иное место, общайтесь с продавцами в магазине. Это не так страшно, как начать разговор с коллегами или начальством, ведь мнение незнакомцев вряд ли так важно для вас.

Если вам предстоит важный разговор или публичное выступление, продумайте свою речь и порепетируйте дома – это тоже придаст уверенности в себе.

Старайтесь общаться в обществе людей, которые

не страдают от застенчивости. Уверенность в себе заразна! Если вас окружают люди с высокой самооценкой, которые настроены доброжелательно по отношению к вам, избавиться от стеснительности будет намного проще.



## Концентрируйтесь!



На работе вечно отвлекаюсь! Постоянно забываю о чем-то важном или не успеваю сделать дела вовремя. Как мне быть?

Нина, Воронеж

– Приступы рассеянности могут свидетельствовать о том, что вам не нравится то, что вы делаете. Отвлекаясь на болтовню с коллегами или чтение новостей, вы как бы пытаетесь отсрочить неприятный момент погружения в работу. В этой ситуации для того, чтобы сконцентрироваться, достаточно пообещать вознаградить себя после того, как работа будет выполнена, чем-нибудь приятным.

Но бывает и наоборот, когда невнимательность вызвана чрезмерной загруженностью.

Возможно, вы просто перерабатываете, и организм требует передышки. В этом случае сконцентрироваться поможет перерыв в работе хотя бы на 10–15 минут.







Многие из нас, накопив к концу зимы немало претензий к собственному самочувствию, спешат оперативно решить проблемы за счет «подпитки» аптечными витаминами.

СРЕДИ десятков видов коробочек, расставленных на аптечной витрине, найти «свою» подчас не просто. Как не ошибиться в выборе? **Е**

**Универсальные, но разные**  
Поливитамины «широкого профиля» подходят практически всем здоровым людям. Какие лучше: отечественные или импортные? Вопрос некорректный: субстанции, входящие в них, по сути одни и те же. Разница в диапазоне набора витаминов и минералов, входящих в состав препарата. В отечественных «букет» более скромный, но они содержат меньше вкусовых добавок и прочих «вспомогательных» элементов, поэтому редко приводят к аллергическим реакциям.

Второе, на что нужно обратить внимание при покупке, – процент суточной потребности (эти показатели указаны на упаковке напротив каждого входящего в препарат вещества). Мультивитаминовые препараты, где показатели составляют 50% суточной потребности организма в витаминах, можно

# Восполнить дефицит

## Выбираем витамины

принимать несколько месяцев, 100%-ные – в течение 1–2 месяцев. А комплексы с более высоким содержанием витаминов – 10–14 дней и желателно после консультации с врачом.

### Малышу и подростку

На первый взгляд «детский» выбор самый простой: ведь на упаковке непременно указан возраст, для которого предназначен тот или иной препарат. Но и здесь есть свои нюансы. Например, маленьким аллергикам мультивитаминовый комплекс противопоказан – состояние ребенка может ухудшиться. Начинать нужно с монопрепарата, а затем можно постепенно расширять набор витаминов и минералов.

Тинейджерам необходимы мультикомплессы, в которые обязательно входит йод – в нем сильно нуждается щитовидная железа: в переходном возрасте она работает очень интенсивно. Если школьник серьезно занимается спортом, ему нужны

дополнительные «порции» витаминов С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР и Е.

Ну и, наконец, есть детские витаминные препараты для особых ситуаций. Они используются для эпизодического курса (профилактики ОРЗ, после простуды). Например, витамин С в сочетании с экстрактом эхинацеи и другие.

Для детей играет роль и выбор формы, в которой выпускается препарат. Для малышек удобнее всего использовать капли, порошок или гель (их можно добавлять в пищу), дети постарше охотно принимают сиропы и таблетки. А школьникам и подросткам подходят драже и таблетки.

### Пилули специального назначения

Если вы хотите иметь максимальный КПД, принимая витаминные препараты, в идеале неплохо выяснить собственный «витаминный статус». Сегодня не проблема сделать анализ крови, который



позволяет определить концентрацию в ней витаминов и минералов.

Второй способ – сдать клинические анализы крови и мочи, и врач-терапевт по специальной методике определит, что в норме, а в чем дефицит. Конечно, это удовольствие не очень дешевое, но тем не менее есть ситуации, когда выбор того или иного препарата все-таки стоит согласовать с врачом.

### Кому это необходимо?

● Тем, кому за 50: в этом возрасте повышается потребность

в витаминах Е, С, А и группы В. Женщинам еще рекомендуется принимать препараты кальция вкупе с витамином D<sub>3</sub> для профилактики остеопороза. Есть и специальные витаминные комплексы, снижающие уровень холестерина, улучшающие работу сердца и состояние сосудов.

● Будущим и кормящим мамам: от обеспеченности их витаминами и минералами зависит протекание беременности и здоровье будущего малыша. Комплексы для беременных содержат повышенное количество фолиевой кислоты (витамина В<sub>9</sub>) и железа.  
● Женщинам, принимающим оральные контрацептивы: они резко снижают уровень содержания витамина В<sub>6</sub>, дефицит которого приводит к неврозам, а иногда и депрессии.

Ольга АНДРЕЕВА

## ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Наталья Гулькина:

– В продуктах, которые мы употребляем, реально не хватает витаминов и минералов, которые необходимы нашему организму. Если вы сомневаетесь, нужно ли вам пить витамины, сходите к врачу, сдайте анализы.

## ВОПРОС–ОТВЕТ

### Большое подспорье

**?** В одном медицинском центре наряду с обычными лекарствами мне прописали гомеопатические. Говорят, последние усиливают действие традиционных препаратов. Это правда?

Михаил, Мурманск

Отвечает врач-гомеопат Елена КРАСИНА:

– Во всем мире и в России, в частности, в последние годы успешно развивается так называемая интегративная медицина – подход к лечению пациентов, сочетающий классические аллопатические схемы лечения с методами гомеопатического и других способов лечения, не включенных в официальные медицинские стандарты. В том, что гомеопатия – большое подспорье в лечении, давно признали аллопаты (врачи широкой практики). Многие последователи Гиппократоса осознали: грамотно подобранные гомеопатические препараты способствуют повышению эффективности действия традиционных химических синтезированных лекарственных средств. Гомеопатический метод лечения в качестве дополняющего используется во многих медицинских учреждениях и даже в реанимационных отделениях некоторых больниц.

Хорошо лечатся гомеопатией многие хронические заболевания: некоторые варианты гипертонической болезни, аденоидиты, дисфункции органов ЖКТ, бронхиальная астма, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки. Некоторые острые заболевания также легче и быстрее проходят при гомеопатическом лечении: грипп, ангина, гайморит, отит, простатит. Незаменима гомеопатия для лечения и в тех случаях, когда химия категорически

противопоказана, например при лечении беременных женщин и кормящих мам. В таких ситуациях большим подспорьем являются не вызывающие побочных действий гомеопатические комплексы – лекарства, составленные из нескольких дополняющих друг друга гомеопатических компонентов.

Гомеопатия лечит больного, а не болезнь, и врач-гомеопат при назначении лечения учитывает не только показатели физического здоровья, но и психологические особенности больного, его темперамент, реакцию на болезнь, стрессоустойчивость, наследственность, предрасположенность к определенным болезням, особенности обмена веществ. Маленькое «но»: с гормонами, антибиотиками, психотропными препаратами, снотворными гомеопатические средства не всегда сочетаются. Несовместимо их применение с острыми приправами, крепкими кофе и чаем, алкоголем. Эти «агрессивные» продукты в той или иной степени нейтрализуют действие гомеопатических лекарств.

Однако не стоит забывать, что и гомеопатия не всесильна. Она не вылечит рак, не остановит тяжелую аппендицит. Но стабилизировать острое состояние, уменьшить количество приступов и «вывести» болезнь в состояние длительной и стабильной ремиссии обязательно поможет!

## НАТУРАЛЬНЫЕ ЛЕКАРСТВА

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ



### ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СУСТАВОВ

● ПРИ АРТРИТАХ, АРТРОЗАХ, ОСТЕОХОНДРОЗЕ:

АРТРОМИЛ ЭДАС-119 капли или ЭДАС-919 гранулы

● ПРИ АРТРИТАХ, ПОДАГРЕ, КОЛОТЫХ РАНАХ, ЗУДЕ ОТ УКУСОВ НАСЕКОМЫХ:

ЛЕДУМ ЭДАС-802 масло

● ПРИ ВОСПАЛЕНИИ СУСТАВОВ, РАСТЯЖЕНИЯХ СВЯЗОК, ТРАВМАХ, УШИБАХ:

МИАЛ ЭДАС-401 оподельдок  
и БРИОРУС ЭДАС-402 оподельдок

● ПРИ ПОДАГРЕ И НАРУШЕНИЯХ ОБМЕННЫХ ПРОЦЕССОВ:

НЕФРОНАЛ ЭДАС-128 капли или ЭДАС-928 гранулы

Спрашивайте в аптеках или обращайтесь: 115093, Москва, ул. Б.Серпуховская, 10. Узнайте больше: 8-800-333-55-84 (звонок бесплатный). [www.edas.ru](http://www.edas.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



Отпуск без рецепта, низкая цена.



# МАШИНА ВРЕМЕНИ

Пить вино люди научились задолго до начала нашей эры. И до сих пор человечество не может расстаться с пристрастием к горячительным напиткам. А между тем во все времена пьянство считалось одной из самых страшных напастей.

## Ссылка и позор

Чрезмерная любовь к алкоголю осуждалась во все времена, и наказания для пьяниц были весьма суровыми, нередко даже жестокими. Ссылкой или смертной казнью карали несправимых пьяниц в Древней Греции. В Спарте специально спаивали рабов до свинского состояния, а затем выставляли их на обозрение публики, чтобы вызвать у граждан чувство презрения к ним. А в Древнем Риме существовала должность пьяного сенатора, обязанностью которого было ежедневно напиваться и ходить по улицам города, вызывая

**Петр I награждал пьяниц почти пудовой медалью**

# Непобедимый змий

## Как боролись с пьянством в старину



Питер Пауль Рубенс, «Пьяный Силениус»

у прохожих насмешки и отвращение. А обычных римлян, уличенных в слишком сильном пристрастии к алкоголю, обращали в рабов.

В Индии брамина (представителя касты духовенства), замеченного в пьянстве, в наказание заставляли пить коровью мочу из раскаленного металлического сосуда.

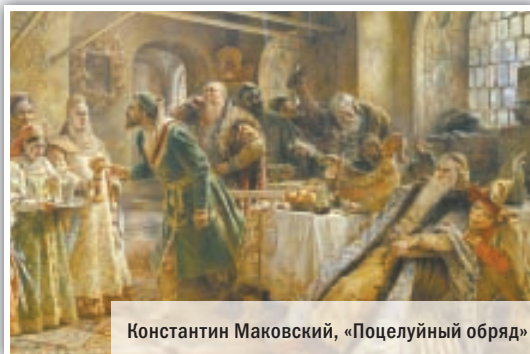
Не отличались гуманностью и меры борьбы с пьянством во времена Средневековья. Император франков Карл Великий воспитывал алкоголиков следующим образом: в первый раз подвергал провинившегося телесному наказанию в закрытом помещении, во второй – публичной порке, а в третий – казнил несчастного.

Во Франции пьяниц нередко приговаривали к тюремному заключению, а в самых безнадежных случаях изгоняли из страны, предварительно отрезав изгнанникам уши. В Англии пьяных водили по улице с ярмом на шее, а в Голландии в качестве наказания использовали чан с ледяной водой, куда несколько раз погружали провинившихся.

В нашей стране к пьющим во все времена относились с жалостью, однако на Руси для них тоже существовали

## Веселье Руси

В нашей стране к пьющим во все времена относились с жалостью, однако на Руси для них тоже существовали



Константин Маковский, «Поцелуйный обряд»

довольно суровые наказания. Во времена царя Ивана Грозного злостных пьяниц сажали на длительный срок в бочку с вином. Стоит заметить, что содержимое бочки мало напоминало благородный напиток в современном понимании. Сосуд был заполнен продуктами брожения и перегонки, то есть куда более крепкой, чем вино, жидкостью. Такие купания нередко заканчивались ужасно – отслоением мяса от костей и смертью.

Но, несмотря на осуждение пьянства, первый кабак на Руси появился именно при Иване Грозном. Правда, первоначально кабаки напоминали скорее элитные закрытые

клубы и предназначались только для опричников. И лишь со временем эти заведения стали общедоступными. Причем государство одновременно и поощряло пьянство, и наказывало за него. Существовало неписаное правило:

пока питух сидит в кабаке, никто не может выгнать его оттуда, поскольку тем самым нанесет ущерб казне, куда поступала часть средств, вырученных от продажи алкоголя.

Царь Петр I – живейший участник всевозможных ассамблей с неумеренными возлияниями, «наградил» несправимых пьяниц почти пудовой медалью «За пьянство», которую те обязаны были носить на шее.

## Лечить или наказывать?

В 1870 году в Англии начали создавать специальные учреждения для лечения алкоголиков. Во Франции лечением алкоголизма занимались в психиатрических клиниках для душевнобольных. В середине XIX века примерно третью часть поступивших в психиатрические больницы составляли алкоголики.

Полные или частичные запреты на спиртное в разные времена действовали и продолжают действовать во многих государствах. Их нарушение карается крупными штрафами и суровыми наказаниями. Однако победить зеленого змия до сих пор не удалось ни в одной стране, даже вооружившись всеми современными технологиями.

Олег ГЕРЧИКОВ

Издательский дом «Аргументы и факты» представляет

еженедельник «АиФ. Здоровье»

Простые **ответы**  
на сложные **вопросы**

**СПЕШИТЕ НА ПОЧТУ!**  
Идет подписка  
на 1-е полугодие 2015 года!



СпецПРОЕКТ  
Фитотерапия  
от А до Я



Теперь еще больше ответов специалистов на ваши вопросы в каждом выпуске!

Подписаться можно в любом почтовом отделении или на сайте [subscr.aif.ru](http://subscr.aif.ru)

Зимой большую часть времени мы проводим в помещении. Здоровья это не прибавляет: по разным подсчетам, воздух в среднестатистической городской квартире в 2–4 раза грязнее, чем на улице. Откуда в него попадают основные загрязнители?

# Вдох-выдох

Воздух в квартире может быть грязнее, чем на улице

## Окна

Через них в квартиру поступает все, что есть в уличном воздухе. Основной фактор риска – аэрозольные частицы: микроскопическая взвесь из сажи, компонентов асфальта, автомобильных покрышек, пыли, пыльцы. Наиболее опасны частицы размером 2,5 микрометра или меньше. Они легко преодолевают естественные «фильтры» организма в носоглотке и бронхах, проникают в легкие и всасываются в кровь, повреждая сердечно-сосудистую систему.

Поступают с улицы и вредные газы: формальдегид, сероводород, окислы азота, серы, пары ртути, угарный газ. Такой газовый «коктейль» снижает иммунитет и обладает канцерогенными свойствами.

## Ковры, подушки, текстиль

Пыль, частички кожи, сажа – все это собирается в коврах и диванах, а затем попадает в воздух. Это увеличивает нагрузку на дыхательные пути, увеличивает риск астмы. К тому же текстильные изделия – прекрасная среда для пылевых клещей. Сами они для нас не опасны, но их экскременты содержат аллергены и, попадая в воздух, могут провоцировать аллергические реакции.

## Стены

Здесь часто появляется плесень, споры которой распространяются по воздуху. Они могут вызывать аллергические реакции, провоцировать астму.

Причина появления плесени – повышенная влажность, поэтому грибки особенно активно растут в ванной и на кухне. Также их размножению способствуют микротрещины в стенах и плохая работа вытяжки.

## Неработающая вытяжка

В России большинство домов оснащены естественной вытяжкой. Если у вас закрыты все окна и двери, ей не хватает приточного воздуха для нормальной работы. К тому же вытяжка может «опрокидываться», и тогда все кухонные запахи, грязь, табачный дым и дым от готовки пойдут от соседей в вашу квартиру.

## Отделочные материалы, мебель

Если производитель использовал токсичные материалы, они могут выделять токсичные газы. Чаще всего – формальдегид. Особенно грешит этим мебель из ДСП. Формальдегид не имеет цвета и запаха, но он токсичен и обладает канцерогенными свойствами. Основным симптом отравления – головные боли.

## Грязная обувь

Гуляя на улице, мы приносим на подошвах грязь. Она высыхает, рассыпается, становится пылью, поднимается в воздух и попадает в легкие. А с ней – микробы, аллергены, частички фекалий животных. Кстати, то же самое произойдет, если, погуляв с собакой, вы не вымоете ей лапы.

## Плита

Особенно опасны газовые плиты: в процессе их работы в воздух попадает много продуктов сгорания. Это фактор риска хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ).

Подготовила **Наталья ФУРЦОВА**  
Инфографика Галины КУЗИНОЙ



## Комментарий специалиста

**Михаил АМЕЛЬКИН**, эксперт в области микроклимата помещений:

– Еще в 80-х годах прошлого века в США был введен термин «синдром больных зданий». Такой диагноз ставится в Америке людям, чье здоровье ухудшается из-за того, что они проводят много времени в помещениях, вдыхая все те загрязнители,

о которых тут сказано. В России такого диагноза нет, но само явление – есть.

Решить проблему можно несколькими способами. Один из них – оборудование приточной вентиляции. Для этого используются специальные приборы – бризеры. Они «забирают» воздух с улицы, очищают его и нагнетают в квартиру (при этом окно открывать не нужно). Свежий воздух в свою очередь вытесняет в вытяжку или естественные щели все загрязнители из-

нутри. Именно по такому принципу проектируются многие медицинские операционные. Бытовые модификации бризеров используются в обычных квартирах.

Другой вариант – устройства, которые очищают воздух только внутри помещения: воздухоочистители, мойки воздуха, обеззараживатели. Используя их, нужно периодически открывать окна, чтобы обеспечить приток воздуха, но в целом атмосфера квартиры все равно станет более здоровой, чем если не использовать ничего.

Если возможности оснастить квартиру приборами нет, нужно регулярно проветривать, открывая форточку. Это нормализует уровень углекислого газа и избавит от тех «вредностей», которые выделяются внутри помещения. Но, конечно, придется мириться с шумом с улицы, выхлопами, пылью, тополиным пухом. Распространенный совет – повесить на окна мокрую тряпку, эффекта, к сожалению, почти не дает. В любом случае нужно чаще проводить влажную уборку и своевременно чистить текстильные изделия.

## АПИЗАРТРОН® УНИКАЛЬНЫЙ СОСТАВ С ТРОЙНЫМ ЛЕЧЕБНЫМ КОМПЛЕКСОМ СНИМЕТ БОЛЬ В СУСТАВАХ И МЫШЦАХ

### ТРИ ЛЕЧЕБНЫХ ЭФФЕКТА:

Разогревающее действие

Обезболивающее действие

Противовоспалительное действие



40 ЛЕТ  
В ДОМАШНИХ  
АПТЕЧКАХ  
РОССИИ!

НАСТОЯЩЕЕ  
НЕМЕЦКОЕ  
КАЧЕСТВО





# АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ МЕТОД

**Талой воде приписывают целебные свойства, рекомендуют для профилактики и лечения самых разных заболеваний. Да просто «для поднятия тонуса» или борьбы с лишним весом. Стоит ли следовать этим советам?**

Наш эксперт – врач-физиолог **Алексей НОВИКОВ**.

**Обманываться рады**  
В Интернете – масса статей о пресловутом «эффекте талой воды» плюс рецептов ее приготовления. И даже объявления о продаже установок по ее... производству. Вода вообще удобный продукт для шарлатанства. Предложение в данном случае следует за спросом. Психологически мы готовы воспринимать талую воду как чудо и рады обманываться. «А шарлатаны извлекают максимум прибыли из этого не объясненного медициной феномена, – говорит наш эксперт. – С другой стороны, талая вода действительно может быть полезна при лечении тех же заболеваний желудочно-кишечного тракта».

**В ожидании чуда**  
Зная наши психологические особенности, многочисленные производители обычной бутилированной питьевой воды пользуются этим, иначе не применяли бы нехитрые визуальные приемы, намекающие на экологическую чистоту своей продукции. Не было бы на этикетках горных вершин, покрытых вечными льдами «хрустальной чистоты», даже

## Дуем на талую воду Правда ли, что она целебна?



**Кристаллическая структура льда быстро разрушается после оттаивания**

если само содержимое бутылки добыто в лучшем случае в районах Среднерусской возвышенности.

«Современные шарлатаны от медицины используют те же приемы, – говорит наш эксперт. – Рассказывая, например, как в старину любили крестьяне принести в избу ведро, полное снега или льда, дожидались, пока он растает, да пили потом. Дескать, чиста водица получилась. Интересно, сегодня в какую глушь надо забраться, чтобы найти чистый снег и лед и получить качественную талую воду?»

**Употреблять в первые 30 минут...**

Как бы ни было, у любой воды в результате замораживания меняется ее молекулярная структура. После оттаивания структура сохраняется, но крайне непродолжительное время. Грубо говоря, талой

может считаться только та вода, которая имеет в своей структуре кристаллы льда.

Правда и то, что замораживание воды с последующим оттаиванием – достаточно эффективный способ очистки. Обратите внимание, как застывает вода. Сначала по краям сосуда появляется прозрачный лед. Даже на вид он чистый. Вода с примесями замерзает дольше, такой лед собирается в центре. При размораживании также быстрее появляется чистая вода.

«Именно эту «первую» растаявшую воду и корректно называть талой, – говорит наш эксперт. – Да, она обладает определенным биологическим воздействием. Так, замечено, что первые 50–70 г оттаявшей воды, выпитые в ближайшие после этого 30 минут, способствуют саморегуляции организма и улучшают обмен веществ. Как это работает? Талая вода быстро выводится организмом.

Но она же и очищает его от так называемых шлаков.

Справедливости ради стоит сказать, что многочисленные парамедики к употреблению рекомендуют именно эту – «первую» – воду, пусть даже водопроводную и замороженную потом в холодильнике.

**А что говорят ученые**

Наука феноменом талой воды все-таки занималась. Причем своими наблюдениями о том, что активная вода обладает необъяснимым «уравновешивающим» действием на организм, периодически делились не только врачи. Феномен пытались объяснить и физики, и химики. Чудо не чудо, но факт: и в советское время, и даже в 90-х – начале 2000-х некоторые научные учреждения и клиники изучали свойства воды, в том числе талой, в профилактике и лечении сердечно-сосудистых заболеваний, желудочно-кишечного тракта, в онкологии, косметологии. Причем иногда исследования давали неожиданные результаты. Например, в уважаемом научно-популярном издании утверждалось, что талая вода «улучшает обмен веществ и усиливает кровообращение, снижает количество холестерина в крови и успокаивает боли в сердце, повышает адаптационные возможности организма». По иронии судьбы очень активно проблемой занимались в Донецком НИИ гигиены труда и профзаболеваний. Правда, это было еще в далекие советские и первые постсоветские годы.

«Врачи, работавшие в сфере курортологии и восстановительной медицины, отмечали, например, что у человека, который ежедневно выпивает 1–2 стакана талой воды, нормализуется деятельность сердца, сосудов головного и спинного мозга, улучшается состав крови и работа мышц, – рассказывает Алексей Новиков. – Рекомендовали ее прием людям, страдающим излишним весом: те же стакан-два и не «вместо еды», а вкуче с прописанной диетой и лечебными мероприятиями. При этом никто не считал талую воду «чудесным уникальным средством», как сегодня это пытаются представить целители».

Медики отмечали, что свежая талая вода способствует ускорению восстановительных процессов, повышает сопротивляемость организма инфекциям, снижает чувствительность слизистой оболочки, нормализует тонус бронхиальной мускулатуры. Но наблюдениями все и закончилось, до серьезных клинических подтверждений дело не дошло.

**Нагревать не показано**

«В итоге некоторые покупают, например, бытовые системы очистки воды, якобы дотягивающие ее по своим свойствам до талой, – говорит наш эксперт. – Или на околomedicalных форумах всерьез рассуждают, полезно ли готовить на этой самой талой воде... Но вода перестает быть талой, если ее нагрели. Другими словами, при температуре выше +37 °C ее биологическая активность полностью исчезает. Это, кстати, доказали не врачи, а физики».

Серафим БЕРЕПЕСТОВ

## ВОПРОС–ОТВЕТ

### Тайна имени

**Говорят, что наше самочувствие зависит от нашего имени. Это правда или сказки?**

Аркадий, Геленджик

Отвечает доктор психологических наук, профессор Борис ХИГИР:

– Это абсолютная правда. Изучением имен собственных занимается ономастика – раздел языкознания. Наше имя – не просто набор звуков. В инициалах каждого из нас содержится закодированная программа нашей жизни. В том числе – и здоровья.

Все дело в особом сочетании звуков, неких вибраций, определенным образом действующих на наш мозг. Каждому имени соответствует свой набор звуков разной высоты и тембра, а разные раздражители возбуждают разные участки мозга, отвечающие за работу того или иного органа.

Так, среди тех, кто предрасположен к легочным заболеваниям, чаще всего встречаются Наталья, Владимиров, Яны, Алексеи, Александры. Невротиков больше всего среди Николаев, Дмитриев, Игорей, Екатеринов, Анжел, Тамар. Болезни сердца и сосудов преследуют обладателей таких имен, как Ольга, Зоя, Аркадий, Борис, Валентин, Юрий; желудочно-кишечного тракта – людей с именами Нина, Инга, Алена (не путать с Еленой), Дарья, Анатолий, Виктор.

Определенную информацию имеет и наше отчество, несущее в себе некую программу, генный код, передаваемый из поколения в поколение. В идеале имя и отчество должны быть созвучны. Любая несовместимость приводит к дисгармонии, искажению звукового ряда. И в конечном счете – к дисгармонии физического и интеллектуального развития «неправильно» названного человека.

### Важная улика

**Слышал, что о своем состоянии можно узнать по волосам. В чем суть этого метода?**

Александр, Чебоксары

Отвечает доктор медицинских наук Анатолий СКАЛЬНЫЙ:

– Благодаря спектральному анализу волос, взятому с тыловой части головы пациента, обезжиренных и доведенных до полного растворения в нагретой до 100 °C азотной кислоте, можно многое узнать о состоянии организма человека. Результаты анализа подвергают компьютерной обработке, определяют дефицит или избыток микро- и макроэлементов, что чревато развитием различных заболеваний.

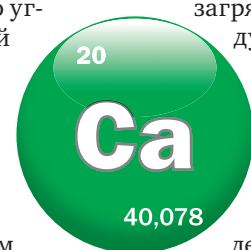
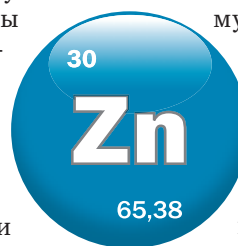
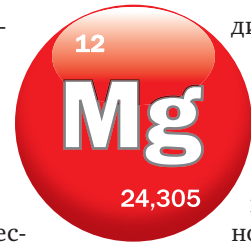
Чаще всего в организме россиян не хватает цинка.

Недобор именно этого жизненно важного элемента, как правило, обнаруживают в волосах больных СПИДом, туберкулезом, часто болеющих детей и бесплодных мужчин. Дело в том, что цинк стимулирует выработку мужского гормона тестостерона, а также Т-клеточный иммунитет. Поэтому люди с дефицитом цинка обычно часто и длительно болеют простудными, инфекционными заболеваниями.

А с дефицитом магния (элемента, регулирующего углеводный и белковый обмен, а также способствующего усвоению кальция и инсулина) – сердечно-сосудистыми, кожными заболеваниями, сахарным

диабетом, болезнями опорно-двигательной и нервной системы. Не позавидуешь и тем, у кого недобор селена – универсального природного антиоксиданта, защищающего наш организм от таких грозных напастей, как рак толстой кишки, печени, молочной железы и атеросклероз.

Источник подобных состояний специалистам хорошо известен: неправильное питание, чрезмерное потребление горячительных напитков (алкоголь замедляет усвоение поступающих в организм микроэлементов), а также загрязнение почвы и воздуха (усвоение цинка, к примеру, блокируют продукты промышленной переработки свинца, кадмия и меди, а жизненно важного селена – серосодержащие выбросы).



# ЧИТАТЕЛЬ ЛЕЧИТ ЧИТАТЕЛЯ



## Поможем друг другу!

### Дорогие читатели!

Если у вас возникла проблема со здоровьем, не стоит бороться с бедой в одиночку. Расскажите о своей болезни. Наверняка среди читателей нашей газеты найдутся те, кто знает проверенные, надежные, эффективные средства, которые помогут справиться с вашим недугом. Письма и рецепты присылайте в редакцию «АиФ. Здоровье» по адресу: **107996, Москва, ул. Электроводская, д. 27, стр. 4**, или по электронной почте: **aifzdorovie@aif.ru**.

Самые интересные письма мы опубликуем на страницах нашей газеты.

## Укрепите десны



Если воспаляются и кровоточат десны, попробуйте мои проверенные средства. ● 2 ч. ложки сушеных ягод черники залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 8 часов, затем процедите. Полощите рот 3–4 раза в день, а когда воспаление пройдет, можно полоскать только утром и вечером.

● 1 ст. ложку 10%-ного спиртового экстракта прополиса смешайте с 2 ст. ложками оливкового масла и смазывайте смесью десны после чистки зубов.

*Евгений Алексеевич, Самара*

## Давление под контролем



Хочу рассказать о том, как мне удается держать под контролем мою гипертонию. В дополнение к лекарствам я использую такие народные средства.

● 1 полную ст. ложку корня цикория залейте 1,5 стакана холодной воды, поставьте на маленький огонь и кипятите 5 минут с момента закипания. Затем дайте настояться в течение 3 часов. За день маленькими глотками выпивайте 1 стакан настоя. Курс лечения – 10–12 дней, затем нужно сделать перерыв.

● 20 г сухих измельченных плодов боярышника залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 30 минут, процедите, отожмите и долейте кипяченой водой до первоначального объема. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

● 1 ст. ложку плодов шиповника залейте 3 стаканами воды, вскипятите 2 раза и дайте настояться в течение 3 часов. Подогревайте и пейте как чай в течение дня.

*Ольга Ивановна, Тула*

## Ванны для суставов

С возрастом стали побаливать суставы. Облегчить боль мне помогают ванны.

● Залейте 1 стакан сухих листьев мяты перечной 3 стаканами кипятка, укутайте и настаивайте около 30 минут. Настой процедите и влейте в приготовленную горячую ванну. Принимайте ванну 10–15 минут.

● 100–150 г горчичного порошка разведите в воде, размешайте, чтобы не образовывались комочки. Настой вылейте в горячую ванну. Принимайте ванну 10 минут.

● 100 г любой хвои залейте 1 л воды и прокипятите в течение 30 минут, затем дайте отвару настояться под крышкой в течение 12 часов. Наполните ванну горячей водой, добавьте хвойный отвар и принимайте ванну 10 минут.

*Ирина Павловна, Краснодар*

## ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



**Наталья Гулькина:**

– Я не уверена, что народная медицина спасет вас от серьезных болезней. К тому же сейчас совершенно другой век – техника, электроника, кибернетика способствуют развитию и медицине. Поэтому, если вы действительно заболели, лучше обратитесь к врачу в сторону цивилизации.

## Восковые «наперстки»

Бывает, что ногти начинают слоиться, в этом случае помогут восковые «наперстки».



● Вечером перед сном расплавьте свечной воск и окуните в него кончики пальцев. Чтобы ночью не потерять «наперстки», поверх нужно надеть простые перчатки. Утром все снимите и вотрите в кожу пальцев любое масло.

*Дарья, Уфа*

## Прошу совета!

### Ухаживаем за руками

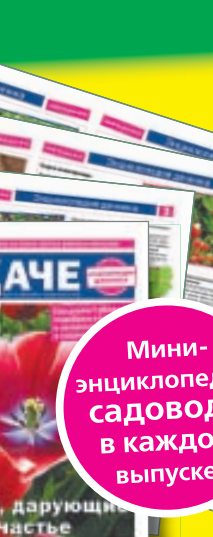
Дорогие читатели «АиФ. Здоровье»! Пожалуйста, расскажите, как вы ухаживаете за кожей рук в холодную влажную погоду. У меня в холода кожа шелушится так, что ни один крем не помогает! Буду благодарна за ваши советы!

*Татьяна, Курск*

Газета «АиФ. На ДАЧЕ»  
Узнайте **больше**  
про **дачную** жизнь

В каждом номере:

- Советы специалистов
- Огород и всё о нём
- Цветочный клуб
- Дела садовые
- Лунный календарь
- Консультации юристов
- Стройка



Мини-энциклопедия садовода в каждом выпуске!

Спешите на почту! Идёт подписка на 1-е полугодие 2015 года!

Подписаться можно в любом почтовом отделении или на сайте [subscr.aif.ru](http://subscr.aif.ru)



# ПСИХОЛОГИЯ

## Болельщица



Марианна  
ГОНЧАРОВА

**СЛОВО ПИСАТЕЛЯ**  
Я люблю надписи на футболках. Одно время даже коллекционировала их. Друзья привозили мне эти самые футболки отовсюду. Более всего ценились клубные майки с именами и номерами футболистов. Бригада, которая обивала в моем доме стены деревом, даже скидку нам сделала за подаренные майки «Реал Мадрид». Да что там. Эту бригаду с моей легкой руки сейчас так и называют. Мол, пригласим «Реал», они хорошо по дереву работают. И те тоже объявления стали давать в газету: «Отделочные декоративные работы. Бригада «Реал».

Как-то моя мама вышла во двор покормить своих уличных подопечных – котов, собак, алкоголика Диму... В футболке вышла. Первой попавшейся. Там впереди какая-то ерунда рекламная, а на спине буквы «ZIDANE». И большая цифра 10. Прошагала мама мимо беседки, а бездельники, которые там обычно козла забивали или в карты резались, глаза выкатили, смотрят ей вслед и не верят: мол, вот это да, нормально, а? Так вот, оказывается, соседка у нас какая: крутая и продающая, футбол любит мадам Гончарова, а мы и не знали.

Теперь они, как завидят ее, в пояс кланяются. Даже когда она в элегантном костюмчике выходит и с сумочкой, но они-то ведь знают, что у нее снизу поддето!

Вальков ей:

– Э! Никифрна! Слышь?!

– Слышите, – кто-то из приятелей шепотом поправляет, с почтением глядя на маму.

– Слышите, Никифрна?! (Моя мама – Нина Никифоровна.)

Мама улыбается и останавливается. Компания вываливается из беседки.

– Ну шо? – спрашивают бездельники маму: – И как вам вчера?

Мама растерянно кивает. Отвечает невнятно:

– А... Да. Эм...

– Вот и я говорю! Разве ж это игра? – вступает Вальков, остальные слушают с интересом, согласно кивают. – Вот зачем было его покупать, чтобы он на скамье запасных просидел?! Лох, да?

– Да-да, л... ло..., – мама кивает, улыбается.

– А слышь... те! Никифрна! – вдохновленный маминим участием, продолжает Вальков, остальные стоят кучкой, глядят на маму ласково. – А приходите в паб, там все такие, как мы, собираются, вместе смотрим на большом экране.

Вальков этим «мы» объединяет в компанию себя, всех футбольных болельщиков и мою маму.

– Там орать можно, как хочешь. И курить можно, – кто-то пихает Валькова в спину острым кулаком, мол, ты чо, вообще?! – А! Ну или можно не курить! – спохватывается Вальков. – Но если наши выигрывают, пиво со скидкой! – Валькова опять пихает кто-то в спину.

– Спасибо, приду, – улыбается мама и проходит мимо по своим делам.

Бездельники с уважением смотрят вслед, переглядываются, кивают одобрительно: «Болельщица!»

# Доверяй, но проверяй

## Как не стать жертвой мошенников

**Нас с детства учили, что доверчивость – хорошее качество: когда ты к окружающим со всей душой, и они к тебе так же. Но в наши дни за чрезмерную доверчивость можно поплатиться и деньгами, и здоровьем. Особенно часто это происходит со стариками.**

### Грустные истории

Самый частый обман, когда к пенсионерам приходят под видом сотрудников. Доверчивые старики безропотно пускают их в квартиру. Пока один «сотрудник» забалтывает стариков, например рассказывает про некие льготы или заставляет заполнять документы, второй (жулики работают обычно в паре) незаметно обыскивает квартиру. У одной бабушки преступники похитили 100 тысяч рублей – все «похоронные» деньги. Могут также представляться работниками коммунальных служб: «Извините за вторжение, но нам нужно срочно проверить вашу плиту (трубы, краны, электропроводку)».

Другая бабуля побежала снимать с книжки 70 тысяч рублей после того, как ей позвонили из «самого Минздрава» и предложили купить уникальный препарат, разработанный в секретной лаборатории: «Благодаря уникальной формуле происходит глубинное омоложение организма. Хронические болезни проходят максимум через месяц».

Еще одна уловка: преступники подходят на улице к старикам и рассказывают о предстоящей деноминации. Предлагают обменять рубли на валюту («У нас для пенсионеров очень выгодный курс») или золото, которое оказывается фальшивкой. Так одна бабушка из Ставрополя лишилась всех своих накоплений (сама вместе с преступниками пришла в Сбербанк и сняла пенсию), а в результате получила сверток с бижутерией.

Эсэмэскам с незнакомого номера типа «я попал в аварию, срочно пришли деньги», кажется, уже никто не верит. Кроме пенсионеров. Один дедушка получил такое сообщение ранним утром и решил, что сын в беде. Отправил по указанному номеру внушительную сумму, а сам от переживаний попал в больницу с инфарктом.

Пожилые люди наивны, как дети, и этим нередко пользуются мошенники. То они пытаются «впарить» им

### Важно

● Не бросайте пожилых родственников на произвол судьбы – чаще звоните, приходите в гости, интересуйтесь их жизнью. И обязательно предупредите о возможных уловках мошенников, причем не раз – пенсионеры быстро теряют бдительность!

● Если какие-то люди будут настойчиво пытаться проникнуть к ним в квартиру, или уговаривать их что-то купить, или перечислить деньги по указанному адресу (также передать их курьеру) – пусть старики сразу звонят вам и без консультаций с вами ничего не предпринимают.



лекарства и чудо-приборы, побеждающие все болезни – от насморка до онкологии, то под видом работников ДЭЗа проникают в квартиру и выносят оттуда ценные вещи, то предлагают выкупить за полцены несуществующую путевку в санаторий: «Только для вас скидка 50%. Вы переводите нам 20 тысяч рублей – и через неделю вы уже на море». Изобретательности и подлости злоумышленников нет границ. А старики все ведутся и ведутся на их уловки...

### В поисках родной души

Почему же пожилые теряют бдительность, доверяя первому встречному? Психологи называют несколько причин.

● **Чувство одиночества.** Старикам часто не хватает элементарного общения: с родственниками они видятся редко, многих друзей и приятелей уже нет в живых... И если перед ними оказывается человек, готовый пожалеть, посочувствовать, а то и просто выслушать, старики открывают всю душу. А вместе с ней – и кошелек.

● **Проблемы со здоровьем.** Мошенники всегда давят на самое уязвимое место – здоровье. Например, узнав историю болезни пациента, сообщают, что традиционная медицина в его случае бессильна, но они знают, как помочь. Для этого всего-то надо купить некие БАД, разработанные в советские годы специально для космонавтов, а сейчас продающиеся эксклюзивно их компанией: «В аптеках их нет, даже не ищите. Производители боятся подделок, поэтому распространяют свою продукцию через проверенные фирмы». Доверчивые старики верят (кому не хочется победить болезни?), выкладывая за чудо-препараты последние деньги. Ведь в состоянии отчаяния человек готов купить что угодно, лишь бы выздороветь. Тут уж не до расспросов про сертификат качества, наличие лицензии и пр.

● **«Эффект положительного отношения».** Американские психологи считают, что многие пожилые фиксируются только на положительной информации, упорно игнорируястораживающие моменты. Специалисты назвали это «эффектом положительного отношения». Исследователи установили, что, даже выбирая медицинскую страховку, шестидесятилетние видят в ней лишь плюсы, не обращая внимания на минусы. В то время как сорокалетние оценивают документ более

критически. Вот и в людях старики нередко обманываются, наделяя их хорошими качествами и не замечая плохих.

### Защититесь от злоумышленников

Раньше преступлений против пожилых было мало – видимо, у мошенников существовали какие-то нравственные принципы. Сейчас старики для них легкая добыча – наивны, как дети, к тому же не могут дать отпор.



Ни при каких обстоятельствах не открывайте дверь незнакомым. Если они на-

стойчиво пытаются проникнуть в вашу квартиру, представляясь работниками соцслужбы, ДЭЗа или полиции, пусть покажут удостоверение (через дверной глазок), назовут имя, фамилию и служебный телефон. Позвоните по указанному номеру и узнайте, числится ли там такой сотрудник и какова цель его прихода. Мошенники могут представляться и сотрудниками организации с непонятным названием типа росгосмосснаббывмедгаза. Запутанные аббревиатуры будут в пожилых ностальгические воспоминания – и они теряют бдительность.



Не оценивайте человека по одежке. Пожилые люди, воспитанные в советские

годы, испытывают беспредельное уважение к человеку в форме. И этим нередко пользуются злоумышленники. Ведь достать форму полицейского или халат врача – не проблема.



Будьте внимательны к каждому слову. Если незнакомец употребляет много непонятных терминов, это повод

насторожиться. За «красивыми» и «умными» словами может скрываться обман. Когда людям нечего скрывать, они рассказывают о своей продукции максимально доходчиво и не уходят от неудобных вопросов.



Не покупайте с рук БАД, даже если вас уверяют, что они разрабатывались специально для членов Политбюро.

То же касается и волшебных очков, якобы исцеляющих все – от близорукости до инсульта, чудо-поясов и медицинских аппаратов. Если бы существовали приборы, излечивающие от всех болезней, они сначала появились бы у врачей, а не у распространителей с улицы.

На днях, 10 февраля, легендарному актеру Центрального академического театра Российской армии Владимиру Михайловичу Зельдину исполнилось 100 лет. И что? А то, что он единственный в мире актер, который в таком возрасте продолжает выходить на сцену и играть в самых сумасшедших спектаклях.

### Сто лет в обед!

Владимир Зельдин слышал живьем Владимира Маяковского, к нему в гримерку заходила Анна Ахматова, он запросто общался с сыном генералиссимуса Василием Сталиным, ему приписывали роман с Мариной Ладыниной...

Владимир Михайлович несколько раз стоял на пороге смерти, но каждый раз судьба хранила его. В 37-м вызвали на Лубянку, но сфабрикованное дело чудом рассыпалось. Его отправили на фронт в первые же месяцы войны, но потом вернули на съемочную площадку. В 80 лет он перенес обширный инфаркт, но уже через четыре месяца вновь вышел на сцену. А в 90 дебютировал в новом спектакле, где пел и танцевал, как сорокалетний.

Его мечтой было танцевать на сцене, но поступить в хореографическое он так и не смог. Свою мечту воплотил в спектакле «Учитель танцев», в котором выходил к зрителю более 1000 раз! За его плечами – концерты на фронтах Великой Отечественной, в Афганистане и в Чернобыле. Он всегда с молодежью – наверное, потому и молод душой. Хотя, если подумать, ровесников его в актерской среде уже не осталось. Так что для него и 80-летние – почти мальчишки. Но и среди них он выделяется невероятным оптимизмом и своей верностью театру. Он до сих пор выходит на сцену в главной роли, машет рапирой и поет без всякой фонограммы. Его творческая карьера продолжается, а интерес к жизни нисколько не угас. Рядом с ним – всегда близкие люди: супруга, друзья, коллеги, поклонники. Может быть, в этом секрет долголетия?

Его рекорд как старейшего действующего в мире театрального актера зафиксировала «Книга рекордов России», и прямо на спектакле в день юбилея вручат Владимиру Зельдину сертификат, подтверждающий этот рекорд, что будет для него сюрпризом. Свидетелями этого знаменательного события станут его благодарные зрители.

Накануне юбилея корреспондент «АиФ» встретился с юбиляром и попытался выведать у него главные секреты его творческого долголетия.

## Владимир Зельдин:

# «Трагедия старости в том, что ты себя чувствуешь молодым»



Кадры из фильмов:  
1. «Свинарка и пастух» (1941 г.). 2. «Учитель танцев» (1952 г.).  
3. «Дядя Ваня» (1970 г.). 4. «Десять негритят» (1987 г.).

### Секрет остается секретом

– Владимир Михайлович! Нетрудно догадаться, о чем вас обычно спрашивают на встречах со зрителями. Наверняка одно и то же: «В чем секрет вашего долголетия?»

– Конечно. И я всегда отшучиваюсь... Ну если это секрет, как я могу вам его запросто открыть. На самом деле секрета особого нет. Я никогда не курил. Никогда не злоупотреблял спиртным. И не потому, что я такой правильный. У нас так в семье было заведено.

– А кем были ваши родители?

– Мама у меня была учительницей – после она ушла из школы, полностью посвятила себя семье. Папа окончил Московскую филармонию по классу тромбона, но после стал дирижером военного оркестра. Но суть-то не в этом. У меня было три сестры, брат... Но мною – младшим – никто особо не занимался. Это все накладывало отпечаток и на воспитание, и на здоровье, и на прочие вещи...

Я ни разу не слышал, чтобы отец с матерью говорили между собой на повышенных тонах. Никогда не видел, чтобы отец приходил домой пьяный или даже просто с бутылкой вина. Ну вот поэтому я за всю свою жизнь ни разу не напился, ни разу не закурил, и вообще я с детства любил спорт...

– А как вы связаны со спортом?

– Напрямую! Я, конечно, человек малообразованный – окончил семилетку, но меня спорт привлекал всегда. Сначала были коньки. Это было здорово! Но коньки быстро надоели, потому что каток всегда ограничивает пространство. Потому я вскоре перешел на лыжи. На них хоть куда! Они были

самоделными, но все равно пробежка на них давала ощущение пространства, больше свободы.

### Свидетель истории

– Владимир Михайлович, вы родились еще при Николае II – даже в уме не укладывается! И не просто прожили большую жизнь – вы стали уникальным свидетелем огромной и очень непростой части нашей истории. Понятно, что, как и на многих советских людей, особый отпечаток на вас отложила война. А кроме войны, какие периоды, события нашей истории оказались для вас наиболее удивительными?

– Пожалуй, первое событие, которое поразило меня, – это смерть Ленина. Мне тогда было 9 лет. Я был уверен, что такие люди, как Ленин, которого все боготворили, не умирают. Крайне удивительным для меня оказался период нэпа. Для меня, для всех простых граждан это было огромное, фантастическое событие. До этого пустые полки магазинов вдруг стали ломиться от продуктов. Казалось, еще немного – и наступит всеобщее счастье. Что мы на самом деле будем жить в самой лучшей стране на свете. Народ, находясь в эйфории, не задумывался об элементарных вещах. Не думали о том, что жируют-то они во многом благодаря тем, кого они презрительно называют «кулаками», «буржуями». А это ведь были просто работающие мужики с головой на плечах. Они не водку пили, а делом занимались.

– Сейчас на советский период истории наклеивается много ярлыков, многие обвиняют предыдущее поколение в молчаливом потакании власти...

– Мое поколение было законопослушным. Верили, когда нам говорили, что мы будем жить при коммунизме. Но самое главное – мы были влюблены в свое Отечество. Такого поколения больше не будет, оно уходит... Это святое поколение, оно на себе вынесло всю тяжесть военных и послевоенных лет. За 5 лет восстановили разрушенные города, села, промышленность.

– А как вы относитесь к своим дням рождения? Любите ли их отмечать?

– На мой взгляд, после 50 лет день рождения вообще не стоит отмечать – незначим. Я скажу словами писателя Оскара Уайльда: «Трагедия старости в том, что ты себя чувствуешь молодым». Несмотря на мой возраст, я задействован в трех спектаклях: «Приглашение в замок», «Давным-давно» и спектакль по великому Сервантесу «Человек из Ламанчи» – эту мечту мне подарил Юлий Гусман на мой предыдущий юбилей. Вот уже сколько лет мы играем его с большим успехом.

Мне вообще кажется, что «Человек из Ламанчи» очень ко времени, он затрагивает вопросы нравственности, человечности, доброты и милосердия. Сегодня, в век жестокости, мы привыкли к терактам, убийствам, которые стали нормой нашей жизни. Мой герой в этом спектакле говорит: «Человек не может убивать человека» и «Не называй своим ничего, кроме своей души». Это замечательная пьеса.

Беседовал Сергей ГРАЧЕВ

### Ваш вопрос специалисту

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Отправьте купон по адресу: 107996, г. Москва, ул. Электrozаводская, 27, стр. 4, «АиФ. Здоровье», или пишите на электронный адрес: aifzdorovie@aif.ru

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ

№ 589

7	7	6	1	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7	7	7

№ 590

7	7	7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7	7	7

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:**  
Габрово – Буфетчик – Канонир – Миннелли – Реле – Дюма – Гэта – Нога – Бар – Беда – Пион – Риччи – Латекс – Стул – Альфонс – Мамаев – Титул – Вишня – Кофе – Пегас – Яблоко – Свеча.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:**  
Колумбия – Эсперанто – Карабас – Веко – Гроде-напль – Вес – Фри – Горло – Рада – Растяпа – Моши – Обама – Чарт – Анималист – Бернар – Пес – Лыжи – Криминал.

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ ЗДОРОВЬЕ

Читайте в следующем номере, который выйдет 19 февраля:

- Генетическое тестирование: кому необходимо?
- Ожирение: чем грозит
- Больной ребенок: как не заразить других
- Помощь при ДТП: навигатор спасения
- Гимнастика от гастрита: полезные упражнения



# ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

Ответьте на вопросы теста, который поможет определить, не зашло ли ваше виртуальное общение слишком далеко.

- 1** От вашего партнера вы скрываете наличие нового знакомого?
  - а) Да;
  - б) Нет.
- 2** Часто проверяете, вышел ли этот человек онлайн?
  - а) Да;
  - б) Нет.
- 3** Отводите ли все больше минут (часов) виртуальному общению?
  - а) Да;
  - б) Нет.
- 4** Появляются ли мысли о личной встрече?
  - а) Да;
  - б) Нет.
- 5** Отмечаете, что у вас похожее чувство юмора?
  - а) Да;
  - б) Нет.
- 6** Иногда замечаете, что скучаете по этому человеку?
  - а) Да;
  - б) Нет.
- 7** Вы обнаружили в себе какие-то новые качества, после знакомства с этим человеком?
  - а) Да;
  - б) Нет.
- 8** Испытываете ли сексуальные эмоции при общении?
  - а) Да;
  - б) Нет.
- 9** Вы можете сказать, что вам нравится одна и та же музыка, литература, художественные фильмы?
  - а) Да;
  - б) Нет.

## Невинный флирт или измена?

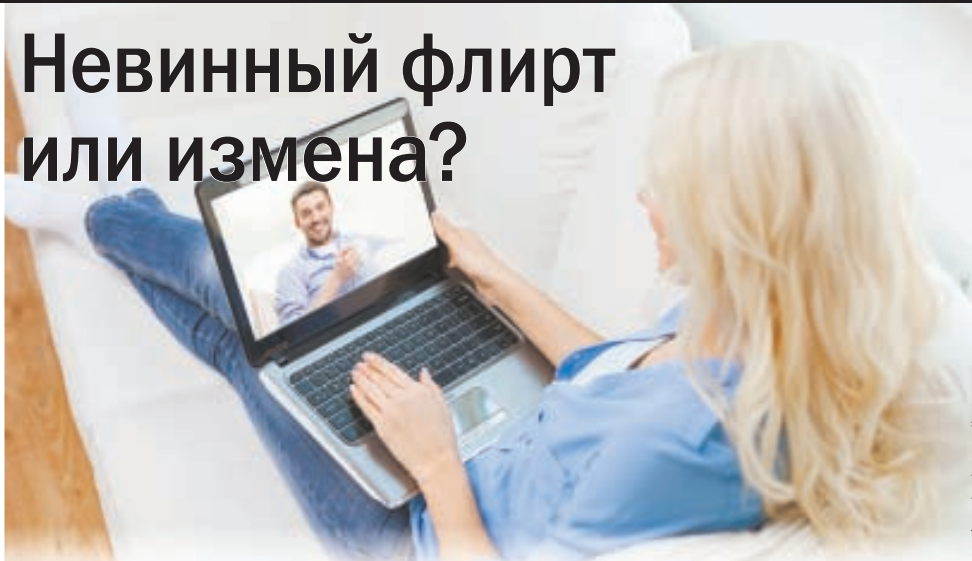


Foto Legion-media

- 10** Имеет ли место отдаление от реального партнера физическое и эмоциональное?
  - а) Да;
  - б) Нет.
- 11** При этом серьезного разговора со своим партнером избегаете?
  - а) Да;
  - б) Нет.
- 12** Завели новый почтовый ящик или поменяли пароли на имеющейся электронной почте?
  - а) Да;
  - б) Нет.
- 13** Общение происходит не только по переписке: вы уже слышали друг друга по телефону или скайпу?
  - а) Да;
  - б) Нет.
- 14** Происходит ли обмен личной информацией?
  - а) Да;
  - б) Нет.
- 15** Когда проводите время вместе, присутствует ли ощущение радости, счастья?
  - а) Да;
  - б) Нет.

### Результаты теста:

Если в ваших ответах вариант «а» встречается 8 и больше раз – вы переступаете грань или близки к тому, чтобы переступить ее. Не уходите с головой в виртуальное общение, а разберитесь в отношениях с человеком, который рядом с вами. В противном случае, очевидно, к уже имеющимся разногласиям с вашим партнером рискуете добавить новые конфликты. Постарайтесь не допустить этого. Помните, несмотря на то что общение виртуальное, проблемы оно вам способно создать вполне реальные.

## Проверьте эрудицию

- 1. Кем была Элла Черч по профессии, ставшая в 1930 г. первой стюардессой?**
  - а) Учительницей.
  - б) Медицинской сестрой.
  - в) Переводчицей.
  - г) Проводницей.
- 2. Кем была Аделаида, чье имя носит город в Австралии?**
  - а) Матерью лорда Сиднея.
  - б) Дочерью Джеймса Кука.
  - в) Женой Вильгельма IV.
  - г) Сестрой Абеля Тасмана.
- 3. Каких животных, согласно Плинию старшему, римляне с успехом применяли в бою против слонов?**
  - а) Буйволы.
  - б) Свины.
  - в) Гусей.
  - г) Единорогов.
- 4. В какой из игр есть ворота, но нет вратаря?**
  - а) Гандбол.
  - б) Водное поло.
  - в) Мотобол.
  - г) Регби.
- 5. Кому обязаны появлением выражения «Иван, не помнящий родства»?**
  - а) Сиротам.
  - б) Рекрутам.
  - в) Каторжникам.
  - г) Опричникам.

ОТВЕТЫ: 1. Медицинской сестрой, 2. Женой Вильгельма IV, 3. Свины, 4. Регби, 5. Каторжникам.

## 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!!!

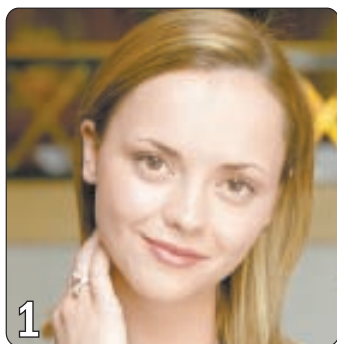
№ 589

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

№ 590

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

## Сканворд



Ответы опубликованы на стр. 23

СМЕШНОЙ ГОРОД ИЗ КОТОРОГО РУКОЙ ПОДАТЬ ДО ЛЕГЕНДАРНОГО ПЕРЕВАЛА ШИПКА	КАКОЙ ТКАНЬЮ В ЕКАТЕРИНИНСКИХ ДВОРЦАХ ДРАПИРОВАЛИ СТЕНЫ?	«ВЕРХОВНЫЙ СОВЕТ» УКРАИНЫ	БАРАК С НОБЕЛЕСКОЙ ПРЕМИЕЙ МИРА	«ЛЮБЛЮ ДАВАТЬ СОВЕТЫ И ОЧЕНЬ НЕ ЛЮБЛЮ, КОГДА ИХ ДАЮТ МНЕ» (ВЕЛИКАЯ АКТРИСА)
КАКОЙ МАРКИЗ СОВЕРШИЛ РЕЙДЕРСКИЙ ЗАХВАТ ЗАМКА СКАЗОЧНОГО ЛЮДОЕДА?	КАКАЯ ЛАЙЗА В «КАБАРЕ» ЗАЖИГАЕТ?	КОРМИЛЕЦ В АНТРАКТЕ	КАКАЯ ЛАЙЗА В «КАБАРЕ» ЗАЖИГАЕТ?	С ЧЕМ БОРЮТСЯ ГЕРОИ ТЕЛЕСЕРИАЛА «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ»?
РУССКИЙ ПУШКАРЬ	У КАКОГО ФРАНЦУЗСКОГО КЛАССИКА РОДИЛОСЬ ОКОЛО 500 ДЕТЕЙ НА СТОРОНЕ?	СВЯТЫЕ КОСТИ	«ЖИВОТНОПИСЕЦ»	ОТЕЦ ЩЕНКА
ЯПОНСКИЕ САНДАЛИИ	ЗАМЫКАТЕЛЬ ЦЕПИ	ХЛОПАЕТ УШАМИ	АЛКОГОЛЬНАЯ КАФЕШКА	ЗИМНИЕ ХОДУНКИ
СТРАНА НАРКОБАРОНОВ	САМЫЙ ХОДОВОЙ ИСКУССТВЕННЫЙ ЯЗЫК	«КУДА НЕ СТУПАЛА ... ЧЕЛОВЕКА, ТАМ ЕЩЕ ЖИТЬ МОЖНО»	«... СПАЗМОЙ БЕЗОБРАЗНОЙ, БОЛЬ ДО СЕРДЦА, КАК ДО ДНА»	КАКОЙ ЦВЕТК СТАЛ ДЛЯ КИТАЙЦЕВ ГОСУДАРСТВЕННЫМ СИМВОЛОМ?
ПЕРЧАТОЧНАЯ РЕЗИНА	«СТОИТ УБЕДИТЬСЯ, ЧТО ЧУЖАЯ ... ЗЛЕЕ НАШЕЙ, КАК НАСТРОЕНИЕ СРАЗУ ПОВЫШАЕТСЯ»	МАХО ЗА НАЛИЧНЫЕ	КАРТОШКА ИЗ ФАСТФУДА	ПРИДВИНУТ К СТОЛУ
ЧЕМ УГОСТИЛ СТАРЫЙ ПОЭТ ПРОМОЖЕГО ГЕРОЯ СКАЗКИ «НЕХОРОШИЙ МАЛЬЧИК» ХАНСА АНДЕРСЕНА?	ПРИКРЫТИЕ ОКА	«ХРАНИТЬ ВОЗЛЮБЛЕННОМУ ВЕРНОСТЬ МНЕ ПОМОГАЕТ ЛИШНИЙ ...»	ЯГОДА В ВАРЕНИКАХ	БЛАГОДАРЯ ЧЕМУ СТАНОВЯТСЯ СИЯТЕЛЬСТВАМИ ДА ВЫСОЧЕСТВАМИ?
	«ТОНИК ИЗ ТУРКИ»			СКАКУН, РАЗБУДИВШИЙ ИСТОЧНИК ВДОХНОВЕНИЯ УДАРОМ КОПЫТА

## АиФ здоровизм

**Валюта – это ум, честь и совесть нашей эпохи.**

Александр РОГОВ

## Аргументы и факты

Главный редактор, президент ИД «АиФ» Н.И. ЗЯТЬКОВ  
 Генеральный директор ИД «АиФ» Р.Ю. НОВИКОВ  
 «Аргументы и факты. Здоровье» № 7 2015 года.  
 Выходит еженедельно. 16+  
 Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, рег. № 01233.

Директор департамента издательско-тематических проектов Тамара ОЛЕРИНСКАЯ  
 Главный редактор Татьяна КУКУШЕВА  
 Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА  
 Ведущий редактор Анна ГРИШУНИНА  
 Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА  
 Учредитель и издатель – ЗАО «Аргументы и факты».  
 Адрес издателя и редакции: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42

Адрес для почтовых отправлений: 107996, г. Москва, ул. Электровзводская, д. 27, стр. 4  
 Телефон для вопросов: (495) 646-57-57  
 Адрес электронной почты: aifzdorovie@aif.ru  
 Реклама в «АиФ»: (495) 646-57-55, 646-57-56 (факс)  
 Публикации, обозначенные рубрикой «Наша экспертиза», «Будьте здоровы!», печатаются на правах рекламы.  
 Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений.  
 Номер сверстан в компьютерном центре «АиФ».

Перепечатка из «АиФ. Здоровье» допускается только с письменного разрешения редакции.  
 Отпечатано в АО «Красная Звезда» 123007, г. Москва, Хорошевское ш., д. 38  
 Тел.: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62  
 www.redstarph.ru  
 E-mail: kr\_zvezda@mail.ru  
 Номер подписания 06.02.2015 г.  
 Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.  
 Дата выхода в свет 12.02.2015 г.  
 Заказ № 99-2015. Тираж 450 610 экз.  
 Цена свободная.

ISSN 1562-7551



15007



9 771562 755431