

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

ЗДОРОВЬЕ

ДИАБЕТ у БЛИЗКОГО
ЧТО ДОЛЖНА
ЗНАТЬ СЕМЬЯ

стр. 7

НАСМОРК

Алкоголь не предлагать!

стр. 10

АЗБУКА РЕЛАКСА

Расслабляемся дома

стр. 17

ТРАНСПЛАНТАЦИЯ

В цифрах и фактах

стр. 15



Фото Валерия Хригифорова

Светлана Захарова:
«В день спектакля стараюсь подольше спать»

стр. 23

4 Болит сердце?
 К неврологу!

6 Пересуды о сосудах
 Правда о варикозе

8 Пережить межсезонье
 Поможем ребенку

19 Удар по жиру
 На зарядку становись!

20 Жизнь с альфонсом
 Удел неуверенных дам

22 Жертва самолечения
 От чего умер Македонский

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Анна ЛИТВИНОВА,
 писательница



Анна Литвинова не только известный автор более 40 детективных историй, она также заботливая жена и мама, которая неустанно следит за здоровьем своей семьи. Сегодня Анна Литвинова – первый читатель «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

НЕВЕРОЯТНО!



Голос матери

Дети, рожденные раньше срока, в 2 раза чаще испытывают трудности с восприятием речи на слух, но это отставание можно предотвратить, установили американские ученые.

Плод начинает слышать на 24-й неделе с момента зачатия, когда появляется слуховая кора больших полушарий. Но люди рождаются с не до конца развитым мозгом, а те, кто появился на свет раньше срока, – тем более. В бостонской больнице части недоношенных грудничков на протяжении месяца 4 раза в день по 45 минут давали слушать звуки сердцебиения и голоса их мам. При этом из аудиозаписей отфильтровали высокие звуки и оставили только низкие – те, которые слышит ребенок в последние месяцы внутриутробного развития. А другой группе младенцев не давали слушать никаких записей.

Через месяц ультразвуковое исследование мозга показало, что у детей, слушавших голоса матери, слуховая кора более плотная и лучше развита, чем у тех, кому не ставили аудиозаписей.

ИССЛЕДОВАНИЕ

Вопреки представлениям

Курильщики чаще страдают от тревожных состояний и депрессий, чем некурящие люди, доказали британские исследователи.

Они наблюдали за 6,5 тыс. человек в возрасте от 40 лет и старше. Оказалось, что 18,3% курильщиков страдали от депрессий и тревожных состояний. У никогда не куривших этот показатель составлял 10%, а у бросивших курить – 11,3%. К числу бросивших курить относились только те люди, которые порвали с вредной привычкой более года назад.

Исследование опровергает популярное суждение о том, что курение успокаивает нервы. На самом деле сигареты делают человека более тревожным и депрессивным. Однако хорошей новостью является тот факт, что отказ от курения помогает привести психику в норму.

ОТКРЫТИЕ

Больные гены

Ученые из Медицинской школы Университета Индианы научились диагностировать алкоголизм по группе из 11 генов.

В начале исследования ученые проанализировали работу 135 генов. Данные гены сравнили с теми, чья активность менялась у лабораторных животных, которые имели непреодолимую тягу к алкоголю в стрессовых ситуациях. Так ученым удалось выявить 11 генов и 66 их вариантов, ответственных за поведение при алкоголизме.

Далее ученые исследовали группу генов на добровольцах – европейцах и афроамериканцах. Ученые имели информацию не только о генах добровольцев, но и об их пристрастии к алкоголю. Оказалось, что 11 «алкогольных» генов часто давали о себе знать и при кокаиновой зависимости, болезни Паркинсона и психических заболеваниях.



ЭКСПЕРТИЗА

Бесплатно детям

Более половины родителей в регионах не знают, что всем детям до 3 лет, а также детям до 6 лет из многодетных семей лекарства должны предоставляться бесплатно по рецепту врача.

Эти данные получены в ходе опроса, проведенного Центром Общероссийского народного фронта по независимому мониторингу исполнения указов президента «Народная экспертиза».

53% опрошенных из 83 регионов заявили, что их не информировали о возможности получать лекарственные препараты для ребенка бесплатно, 26% респондентов сообщили, что в поликлиниках информация об этом не предоставляется.

При этом 51% участников опроса отметили, что врачи не выписывали им бесплатные рецепты, а еще 26% опрошенных уточнили, что врачи отказывались это делать, даже когда родители сами напоминали о такой возможности.

Согласно Федеральному закону «Об основах охраны здоровья граждан в РФ», вступившему в силу 1 января 2012 года, регионы могут самостоятельно определять перечень лекарственных средств для льготных групп населения, в том числе для детей до 3 лет и до 6 лет из многодетных семей.



ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

50–55% от бюджета будет уходить в этом году на еду у среднестатистической российской семьи, прогнозируют аналитики.

ПОМОЩЬ

Всем диабетикам

Больные сахарным диабетом смогут получить неотложную помощь безвозмездно во всех странах СНГ. Об этом говорится в Соглашении о сотрудничестве государств – участников СНГ в борьбе с ростом заболеваемости сахарным диабетом.

Под термином «неотложная медицинская помощь» Россия понимает экстренную медицинскую помощь, оказываемую при представляющих угрозу жизни пациента обострениях хронических заболеваний, внезапных острых заболеваниях и состояниях. А также скорую, в том числе специализированную помощь, оказываемую без явных признаков угрозы жизни пациента.



ОПРОС

Берете ли вы кредиты?

- 54%** Нет, «жить займы» – неправильно
- 16%** Нет, мне пока своих денег хватает
- 14%** Да, своих денег на самое необходимое не хватает
- 9%** Да, потому что хочу жить сейчас, а не копить на будущее
- 7%** А что, можно жить в кредит?



Всего в опросе приняли участие 4485 человек. Опрос проведен на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

НАБЛЮДЕНИЕ

Безобидный продукт



Картофель – самый безобидный продукт, к такому выводу пришли специалисты британской компании, изучающей продукты на предмет их пищевой переносимости людьми.

Опросив 8 тысяч человек, они выяснили, что картофель реже остальных продуктов вызывает пищевую непереносимость – всего в 1% случаев. Кроме того, редко кто жаловался на абрикосы, грейпфруты и ячмень.

На другом конце списка – дрожжи, яичный белок и коровье молоко: с ними связана большая часть случаев ложной аллергии.

ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Дело в витамине?

Связь между объемом ишемии (снижение кровообращения) при инсульте и низким уровнем витамина D обнаружили ученые из Медицинской школы Массачусетского университета в Вустере. В исследовании приняли участие 96 пациентов с подтвержденным при помощи МРТ острым ишемическим инсультом, средний их возраст составлял 73 года, 45% участников были женского пола. Уровень витамина D анализировали в течение 12 месяцев после инсульта.

Оказалось, что у больных с низким уровнем витамина D объем инфаркта мозга был в 2 раза больше.

В более ранних исследованиях выяснялось, что уровень витамина D влияет на такие факторы риска инсульта, как гипертония и сахарный диабет.



Комментирует главный научный сотрудник НИИ цереброваскулярной патологии и инсульта РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава РФ, доктор медицинских наук, профессор Владимир ЛЕЛЮК:

– Опубликованные данные, безусловно, интересны, но требуют тщательной проверки на большем числе больных. При этом может оказаться, что результаты будут подтверждены, а может, будут опровергнуты.

В то же время существуют известные факторы, которые реально влияют на объем формирующегося очага, например температура тела: чем она выше, тем очаг больше. Большое значение имеет и индивидуальная чувствительность к ишемии.

Что же касается влияния дефицита витамина D на другие факторы риска развития инсульта, такие как гипертония и сахарный диабет, оно не очевидно.



Назик® новый спрей от насморка с оригинальной комбинацией двух активных компонентов:

Ксилометазолин быстро облегчает носовое дыхание

Декспантенол (5%) оптимально увлажняет и заживляет слизистую носа

Назик® это **+** для свободы и здоровья носа!

«МКМ Кластерфрэн Фертрибс ГмБХ» Германия | Представительство в России ООО «ЭмСиЭл-фарма» | www.nasic.ru | [KLOSTERFRAU HEALTHCARE GROUP](http://KLOSTERFRAU.HEALTHCARE.GROUP) | MCL-PHARMA

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

В неофициальных беседах врачи старой школы предупреждают: в ближайшее время мы можем столкнуться с очередной волной «целительства». Так бывает всегда, когда официальная медицина входит в период перемен.

Что такое целительство и альтернативная медицина в современном мире? Где грань между помощью и откровенным шарлатанством? Неизбежен ли конфликт медицины народной, традиционной с доказательной медициной XXI века?

Об этом – беседа с президентом Российского научного медицинского общества терапевтов, академиком РАН, доктором медицинских наук, профессором Анатолием МАРТЫНОВЫМ.

Ступени достоверности

– Анатолий Иванович, вы не находите, что формулировка «доказательная медицина» сегодня звучит безапелляционно: есть стандарты, все остальное – ересь и каменный век...

– Истинно медицинскую науку всегда делали серьезные научные коллективы – государственные НИИ, медуниверситеты, с их кафедрами и сертифицированными лабораториями, заключениям которых можно доверять. Сегодня их работа соответствует требованиям, принятым во всем мире. Любое исследование должно быть санкционировано Этическим комитетом – независимым органом, в который входят различные специалисты, нередко из разных стран. Ведь вся медицинская наука в итоге делается на пациентах: сначала – научный эксперимент, потом на его основании – исследования на людях. Это касается диагностики, генетических исследований, лекарственных препаратов.

После решения Этического комитета исследование должно быть проведено в разных странах. В крайнем случае, можно и в одной, но тогда нужны несколько независимых друг от друга медицинских центров. Отсутствие взаимозависимости – непреложный принцип доказательной медицины.

Другое правило – большое количество наблюдений. Иногда международные исследования включают до 1500–2000 человек и должны проводиться длительный (не менее 3 лет) срок. Эти критерии ложатся в основу истинно научных положений, которые в итоге оформляются в виде рекомендаций различного уровня. Конкретный врач, получая их, принимает решение: использовать их в работе или нет.

– Вписываются ли в эту систему координат фито- и апитерапия, гирудотерапия с их ярко выраженным народным опытом, подтвержденным медициной прошлого? Ведь у них масса поклонников и среди профессиональных врачей...

– Гирудология (лечение пиявками. – Ред.) сегодня действительно возрождается. И фито- и апитерапия не отвергаются. Определенные препараты, сборы, смеси используются до сих пор и вполне официально продаются в любой аптеке.

Скажу больше: иногда и деревенская бабушка-травница, безо

Анатолий Мартынов:

«Утверждение «я могу лечить все» – первый признак шарлатанства»



Онкология – излюбленная сфера проходимцев от медицины

всякого медицинского образования, руководствуясь лишь опытом, способна на уникальные результаты! Врач тоже может лечить травмами или прополисом. Или учить больного правильному дыханию. Это не шарлатанство. Вопрос в другом: какому проценту больных эти методы помогают? В использовании народных средств «хромеет» доказательная база.

Тонкие грани

– Как рядовому человеку определить грань между наукой и шарлатанством в медицине?

– Утверждение «я могу лечить все» – первый признак шарлатанства. Увы, пациенты на это не всегда обращают внимание. Они подчас готовы хвататься за любую соломинку, любую надежду. И часто ее дает, увы, не официальная медицина, и даже не медицина, которую принято называть альтернативной или народной, а знахари, целители, маги.

Да, у современной медицины тоже есть предел возможностей. Но уход больного в «альтернативу» – всегда следствие недостаточной подготовки врачей в их работе с пациентами. Особенно – психологической. Сам врач тоже подчас рискует стать шарлатаном, когда не признает, что его возможности недостаточно и больного следует направить к другому доктору или группе специалистов.

– Каковы сегодня самые раскрученные сферы интересов проходимцев от медицины?

– Их много: онкология, хронические заболевания, аутоиммунные. В этом случае все «лечится» одним «авторским» методом. И не важно, делается ли ставка на травы, на дыхательную гимнастику или что-то еще. Алгоритмы бизнеса жуликов просты: раскрученное в СМИ имя, дорогой первичный прием, в дальнейшем – навязывание за огромные деньги бесполезных либо вредоносных лекарств. Все – под общим внушением идеи об «уникальности».

При этом я знаю, что в так называемой альтернативной медицине есть и те, кто добросовестно заблуждается. Например, они почерпнули свой метод из забытой медицины прошлого. Или получили как своеобразное наследство. Или даже прошли соответствующую подготовку на официальных курсах. Но они не проводят научный анализ результатов исследований, не систематизируют свой опыт. Вот она – граница между доказательной медициной и шарлатанством!

Шарлатаны только в одном могут оказать положительное влияние на больного – это внушение. Оно способно положительно повлиять, например, на функциональные отклонения, возникающие при депрессии, вегетососудистой дистонии...

О мифах и их потребителях

– Миф о так называемой «кремлевской таблетке», которая якобы лечит все заболевания желудочно-кишечного тракта, больше 20 лет. Его неоднократно разоблачали на самом высоком уровне. Но этот бизнес-проект работает до сих пор...

– Как человек, проработавший более 15 лет в Четвертом Главном управлении Минздрава, могу ответственно сказать: «кремлевская таблетка» – самый яркий пример шарлатанства. Не было в 70–80-х годах у тогдашнего главы «четверки» Евгения Ивановича Чазова никаких «секретных методов» сохранить дееспособность самого старого на тот момент правительства в мире. Не было никакой «кремлевской таблетки»! Да, в народе была легенда. Ею и воспользовались недобросовестные люди...

– А потребителями их идей все чаще становятся те, кого можно отнести к творческой, городской интеллигенции, охотно делясь в Интернете достигнутым «эффектом» от назначенного шарлатаном лечения...

– Увы. Высшее образование – еще не признак ума. Истинным интеллигентом может быть и простой человек, даже не имеющий высшего образования. При одном условии: если он получил достойное семейное воспитание и продолжает свое развитие, много читает. Обвести вокруг пальца такого человека будет сложно.

Беседовал Серафим БЕРЕСТОВ

МАВИТ – тройной удар по простатиту!

ЕСТЬ БОЛЬ, О КОТОРОЙ НЕ ВСЕМ РАССКАЖЕШЬ. ЕСТЬ БЕССОННЫЕ НОЧИ ИЗ-ЗА ПОСТОЯННЫХ ПОЗЫВОВ К МОЧЕИСПУСКАНИЮ. ЕСТЬ НЕУВЕРЕННОСТЬ ИЗ-ЗА СЕКСУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ. ПРИЧИНА – ПРОСТАТИТ.

МАВИТ (УЛП-01) – медицинское устройство для лечения заболеваний предстательной железы. В его основе тепло, магнитное поле и вибрация.

- Благодаря тройному действию **МАВИТ** дает возможность устранить воспаление и восстановить функции простаты в полном объеме.
- Помогает нормализовать работу простаты даже на фоне аденомы.
- Способствует более полному усвоению лекарств, а значит, и повышению результативности лечения, что позволяет в некоторых случаях отказаться от операции.
- Подобная техника является обязательной при оснащении больниц.

Применяется в лечебной практике более 10 лет.

ПОКАЗАНИЯ:

ХРОНИЧЕСКИЙ ПРОСТАТИТ, ПРОСТАТОВЕЗИКУЛИТ, УРЕТРОПРОСТАТИТ, ЭРЕКТИЛЬНАЯ ДИСФУНКЦИЯ.

МАВИТ дает возможность мужчине решить проблемы со здоровьем!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!



Приобретайте **МАВИТ** с гарантией 2 года

В аптеках и магазинах медтехники вашего региона.

Подробности по телефону 8-800-200-01-13

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

В интернет-магазинах: www.elamed-shop.ru www.blagomed.ru www.almag-original.ru

Бесплатный телефон завода 8-800-200-01-13
официальный сайт: www.elamed.com



АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

Боли в сердце – загадочный симптом. Ведь он встречается при сотне различных заболеваний, и отнюдь не только кардиологических.

Наш эксперт – ведущий научный сотрудник отдела хирургии сердца и аорты РНЦХ РАМН им. академика Б.В. Петровского, кандидат медицинских наук Ольга БОГОПОЛЬСКАЯ.

БОЛЬ в левой части груди может быть разной – резкой, острой, колющей, тягучей, жгучей и ноющей, короткой и постоянной. Основывать свои предположения о возможном диагнозе на том, как именно и где конкретно болит, не стоит – это дело врача. А для этого нужно посетить кардиолога, который сможет исключить самое опасное.

Главный симптом

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) – самая распространенная из всех сердечно-сосудистых патологий. Главный ее симптом – приступ стенокардии, во время которого появляется резкая боль за грудиной. Обычно ее провоцирует физическая деятельность. Эта боль может отдавать в спину, шею, нижнюю челюсть, плечо, руку (чаще в левую). Отеки, одышка, нехватка дыхания, учащенный пульс нередко сопутствуют стенокардии. Если вдруг, подняв тяжелый чемодан, вы испытали нечто подобное, срочно спешите к кардиологу. Ведь ИБС в любой миг может привести к инфаркту миокарда.

Боль в груди возникает и по другим «сердечным» причинам. Это могут быть врожденные и приобретенные

Дела сердечные?

Боль в груди – не всегда кардиологическая



(например, в результате ревматизма) пороки сердца, воспаление сердечных оболочек (перикардит, миокардит, эндокардит), которые чаще возникают из-за вирусной инфекции. Также сильная боль в груди может быть признаком аневризмы аорты. В этом случае врачу нужно показаться как можно скорее – ситуация опасна для жизни.

Что под маской?

К счастью, большинство болей в сердце с самим этим органом никак не связаны. Вот наиболее распространенные недуги, маскирующиеся под сердечные.

Остеохондроз шейного или грудного отдела позвоночника.

Это едва ли не самая частая причина

боли, напоминающей приступ стенокардии. Боль усиливается или ослабевает при изменении положения тела, поворотах головы, движениях рук. Но обычно она появляется не во время, а после спортивной нагрузки.

Что делать. Подтвердить диагноз поможет МРТ (магнитно-резонансная томография) позвоночника.

Вегетососудистая дистония (ВСД).

Эта болезнь цивилизации с ее верными спутниками (паническими атаками) – вторая по частоте причина сердечных болей. Такое состояние тоже может имитировать приступ стенокардии: больного настигает беспричинный страх, сочетающийся с болью в груди, учащенным сердцебиением, нехваткой воздуха и обильным потоотделением. И, хотя ВСД часто называют «сердечным неврозом», к нарушению работы сердца он не приводит.

Что делать. Лечение ВСД занимаются невропатологи и психотерапевты.

Заболевания пищеварительного тракта.

Например, эзофагит или диафрагмальная грыжа пищевого отверстия, при которых возникает длительная болезненная изжога. Боли в груди обычно появляются после еды или при наклонах и в положении лежа. Облегчает изжогу прием антацидов. Сердечные лекарства эффекта не оказывают.

Камни в желчном пузыре или воспаление этого органа (холецистит) и поджелудочной железы (панкреатит) также могут быть причиной болей, отдающих в сердце.

Что делать. Чтобы диагностировать эти заболевания, понадобится гастрокопия. УЗИ брюшной полости поможет выявить эти патологии.

Болезни легких (плеврит, эмболия легочной артерии, пневмопневма, тяжелая бронхиальная астма).

Что делать. Чтобы не спутать эти болезни со стенокардией, необходимо обратиться к пульмонологу, провести газоанализ и оценить функцию внешнего дыхания.

Заболевания мышц, ущемление нервов тоже вызывают боль в груди. Она, как правило, начинается при поворотах туловища, поднятии рук. При межреберной невралгии боль усиливается, если надавить на это место пальцами. Нитроглицерин спазм не снимает.

Что делать. В этом случае снять боль помогают обезболивающие лекарства, физические упражнения, массаж. Лечение занимается неврологи.

Опоясывающий лишай – инфекция, вызванная вирусом герпеса, может спровоцировать боль в левой части груди или носить опоясывающий характер.

Что делать. Определить истинный недуг можно по пузырьковым высыпаниям вокруг тела и повышенной температуре. Лечиться придется у инфекциониста.

Алиса МИХАЙЛОВА

СОВЕТЫ ДОКТОРА МЯСНИКОВА



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

Без проколов!

Врач сказал, что у меня гайморит, и посоветовал делать прокол. Но я боюсь операции. Какие могут быть осложнения и можно ли обойтись без нее?

Ольга, Саратов

– Вероятно, ваш врач прав. Но гайморит можно победить и без прокола. По международным стандартам прокол делается весьма редко, в основном в диагностических целях в случае упорного и резистентного

(устойчивого к лечению) течения заболевания. К сожалению, у нас в стране практика проколов чрезвычайно распространена, но сейчас ведется работа по сужению показаний к этой процедуре. Решать в итоге вам.

Опять 37,5

Две недели назад переболела гриппом. До сих пор держится температура 37,1–37,2. Что со мной?

Галина, Вологодская область

– С вами все нормально. Температура до 37,5 при измерении под мышкой – абсолютно нормальный показатель! При измерении ректально нормальная температура еще выше – до 38 градусов. Другое дело, что чувство слабости и разбитости после гриппа может оставаться еще до двух недель.

Откуда перебои?

У меня иногда бывает учащенное сердцебиение. Такое ощущение, что сердце выскакивает из груди. Не опасно ли это? Стоит ли мне обратиться к кардиологу?

Александр, Москва

– Как правило, усиленное сердцебиение периодически ощущает каждый здоровый человек. Однако за этим иногда могут скрываться проявления болезней щитовидной

железы, малокровие, обезвоживание, нарушения ритма сердца и многое другое. Поэтому к врачу (и в первую очередь к кардиологу) обратиться стоит.

РОССИЯ

1

На телеканале «Россия 1» каждую пятницу в программе «О самом главном» авторская рубрика доктора Александра Мясникова.

КАРДИОМАГНИЛ УМЕНЬШАЕТ РИСК ИНФАРКТА И ТРОМБОЗА

Дарим вам жизнь

КАРДИОМАГНИЛ

ОБЕЗБАЧИВАЕТ ВАС ОТ РИСКА ИНФАРКТА И ТРОМБОЗА

СОДЕРЖИТ ГИДРОКСИД МАГНИЯ

109% эффективности

Takeda

По данным исследования 2013–2014 гг.
По данным инструкции по применению.

СОКРАЩЕННАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ. Торговое название: Кардиомагнил, МНН или группировочное название: комбинированный препарат. **Лекарственная форма:** таблетки покрытые пленочной оболочкой. **Показания к применению:** профилактика повторного инфаркта миокарда и тромбоза коронарных сосудов. Первичная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, таких как тромбоз и острая сердечная недостаточность при наличии факторов риска. Профилактика тромбозов после хирургических вмешательств на сосудах. Нестабильная стенокардия. **Противопоказания:** повышенная чувствительность к АСК, вспомогательным веществам препарата и другим НВБП; кровоизлияние в головной мозг; склонность к кровотечениям; бронхиальная астма, индуцированная приемом салицилатов и НПВП; эрозивно-язвенное поражение желудочно-кишечного тракта; желудочно-кишечное кровотечение; тяжелая почечная недостаточность; беременность; период лактации; дефицит глюкозо-6-фосфатдегидрогеназы; одновременный прием с метотрексатом; детский возраст до 18 лет. **Способ применения и дозы:** таблетки проглатывают целиком или разжевывают, запивая водой. Первичная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний при наличии факторов риска: 1 таблетка Кардиомагнила, содержащего АСК в дозе 150 мг в первые сутки, затем по 1 таблетке Кардиомагнила, содержащего АСК в дозе 75 мг 1 раз в сутки. Профилактика повторного инфаркта миокарда и тромбоза коронарных сосудов: профилактика тромбозов после хирургических вмешательств на сосудах; нестабильная стенокардия: 1 таблетка Кардиомагнила, содержащего АСК в дозе 75–150 мг 1 раз в сутки. **Побочное действие:** крапивница, отек Квинке, тошнота, изжога, рвота, бронхоспазм. Повышенная кровоточивость, головная боль, бессонница. Полный перечень побочных эффектов содержится в инструкции по применению. С осторожностью: При подагре, гипертонии, наличии в анамнезе язвенных поражений желудочно-кишечного тракта или желудочно-кишечных кровотечений, почечной и/или легочной недостаточности, бронхиальной астмы, синей лихорадке, поликинемии, носовых, аллергических состояниях, во II триместре беременности. Имеются противопоказания. Необходимо ознакомиться с инструкцией по применению или получить консультацию специалиста. Реклама.

КАКИЕ БЫВАЮТ ТРОМБЫ

По определению тромб – это кровяной сгусток, образующийся в просвете сосудов или в полости сердечной мышцы живого организма и мешающий току крови. Но сгустки эти могут быть очень разными по размеру, составу, месту образования, «поведению», объединяет их только одно: смертельная опасность для человека.

Для появления тромба должны сойтись три причины, называемые триадой Вирхова: повышенная свертываемость крови, ее усиленное сгущение (и, как следствие, замедление кровотока) и повреждение стенки сосуда (воспаление или атеросклеротическая бляшка). Первичный тромб образуется из нитей фибрина (белка плазмы крови) и начинает расти.

✓ В артериях чаще всего образуются «белые» тромбы (кроме фибрина в них присутствуют лейкоциты и тромбоциты).
✓ В венах встречаются «красные» (этот оттенок тромбам придают эритроциты).

✓ «Смешанные» тромбы растут в сердечной мышце.

✓ «Обитателей» мелких сосудов и капилляров, состоящих из продуктов распада клеток крови и белков, называют гиалиновыми. Зарождение и рост тромба, даже его отрыв и продвижение по артерии могут происходить незаметно. Симптомы могут быть выражены, если тромб уже достаточно большой и располагается в поверхностных или глубоких венах, как это бывает при варикозной болезни ног. Место тромба становится уплотненным, горячим, красным, может развиться лихорадка, зуд и т.д., если тромб воспалится. Поэтому самая важная для здоровья и жизни характеристика – насколько сгусток крови перекрывает просвет своего сосуда. Пристеночные сгустки обычно не мешают циркуляции крови, однако они могут значительно вырасти, став окклюзирующими, то есть закупоривающими.

ООО «Тakeda Фармасьютикалс»:

119048, Москва, ул. Усачева, 2, стр. 1, тел./факс +7 (495) 933 5511.
Рег. уд. П № 013875/01. Дата выпуска рекламы: март 2015 г.

Обычно во время исследований пациентам отводится пассивная роль: знай себе сиди или лежи, а за тебя все делают врачи. Но иногда, чтобы узнать собственный диагноз, больному самому приходится изрядно потрудиться.

Наш эксперт – кандидат медицинских наук, научный сотрудник отдела клинической физиологии, лучевой и функциональной диагностики РНЦХ РАМН Татьяна КУЛАГИНА.

ДАЖЕ самые точные и современные диагностические аппараты способны определить патологию лишь на анатомическом уровне. А если внешних изменений с органами еще не произошло, но при этом они работают не в полную силу, то для того, чтобы вовремя это заметить, нужна совсем другая диагностика. Основанная на нагрузочных тестах, она рассказывает о функциональных изменениях, произошедших в организме. Диагностика в движении используется для уточнения запутанных диагнозов, а также для наглядной оценки эффективности проведенного лечения. А еще без нее не обойтись

К врачу бегом, марш!

Кому нужны нагрузочные тесты

при назначении специальной реабилитационной программы – для определения объема физической нагрузки у людей, перенесших инфаркт, инсульт.

Крути педали!

Так, для того чтобы получить истинную картину работы сердца, показания кардиографа снимают у человека сразу же после того, как он «намотает» не меньше стометровки на беговой дорожке. Меняя темп ходьбы и угол наклона дорожки, врач может регулировать степень нагрузки. Правда, на беговой дорожке нельзя зафиксировать различные физиологические параметры непосредственно во время спортивной нагрузки.

А вот на специальном аппарате (велозргометре), напоминающем слегка опрокинутый назад велотренажер, позади которого находится широкая, мягкая кожаная спинка, можно. Пациент удобно устраивается в седле, упирается тыльной стороной о спинку аппарата и в положении полулежача что есть силы вращает педали. В это время подключенные датчики считывают всю необходимую информацию о состоянии



важнейших систем его организма. Пока неутомимый велогонщик преодолевает воображаемую дистанцию, умная техника измеряет у него пульс и артериальное давление, проводит газоанализ (высчитывает потребление кислорода и выделение углекислоты), снимает электрокардиограмму и эхокардиограмму (ультразвук сердца).

Каждый из этих параметров очень важен и информативен. Например, газоанализ, проведенный именно во время физической активности, помогает определить, откуда у человека взялся такой неоднозначный симптом, как одышка. Как известно, ее могут провоцировать

самые разные недуги: проблемы с насосной функцией сердечной мышцы, легочная патология и даже железодефицитная анемия. Эхокардиограмма помогает уточнить уже поставленный кардиологический диагноз. Это исследование оценивает не столько ритм сердца, сколько состояние всех отделов этого органа во время активной работы мышц, благодаря чему можно с высокой точностью определить, что именно барахлит у пациента в его самом главном «моторчике»: то ли сама сердечная мышца, то ли один из клапанов. Поэтому такой тест необходим, перед тем как решиться на операцию (например, по замене клапана).

Индивидуальный подход

В специальной бодикамере можно измерить параметры работы легких: определить их объем, узнать, не нарушена ли сопротивляемость дыхательных путей (возникает при бронхиальной астме и обструктивном бронхите). Причем тут очень важна степень нагрузки, при которой начинают себя проявлять те или иные отклонения. Высчитав предельный уровень нагрузки, можно предупредить больного, как ему себя следует вести, чего избегать и когда придет пора начинать лечение.

Для каждого человека программа нагрузочного теста подбирается индивидуально исходя из его пола, возраста, веса, роста и, конечно, состояния здоровья. Раньше эти программы рассчитывались вручную, теперь – с помощью компьютера. Например, спортсменам достаточно легко справиться с быстро возрастающей нагрузкой, обычным пациентам требуется наращивать ее темп и мощность постепенно, а для нездоровых людей существует облегченный вариант тренировки со ступенчатым возрастанием нагрузки, для наиболее тяжелых больных через каждые три минуты теста делается перерыв на отдых.

Елена АМАНОВА

Весенние теплые деньки обманчивы и можно легко простудиться. Какие средства помогут сохранить наши защитные силы в полной боевой готовности?

Иммунная система – самый дорогой подарок, сделанный нам природой. Благодаря этой уникальной системе наш организм распознает, выделяет и уничтожает проникающие в него чужеродные вещества и микроорганизмы (вирусы, грибки, микробы). Крепкий иммунитет – гарантия крепкого здоровья!

Иммунитет – дело тонкое

Ослабление иммунной системы вызывают множество причин. Это и стрессы, и большие психические и физические нагрузки, и нерациональное питание, а также инфекции, травмы, лекарства и многие другие причины. Поддержать защитные силы организма можно либо с помощью лекарств-иммуномодуляторов, либо благодаря общедоступным укрепляющим средствам и специальным препаратам.

Приемы самообороны

Или как поддержать иммунную систему

Идти первым путем можно только под руководством иммунолога и лишь при наличии определенных показаний. Правда, на практике такое случается редко, ведь прописать иммуномодулятор сегодня считают своим долгом врачи любой медицинской специальности, и лишь в редких случаях такое назначение делает иммунолог.

Только наличие хронического инфекционно-воспалительного процесса, трудно поддающегося стандартному лечению, считается явным показанием для стимуляции иммунитета. Всем остальным людям, кто не имеет таких проблем, в т. ч. часто и длительно болеющим детям, достаточно придерживаться здорового образа жизни, проводить общеукрепляющие мероприятия.

Полезные бактерии против патогенных микробов

Укрепить иммунитет естественным образом помогут регулярное закаливание, прогулки на свежем воздухе, отказ от вредных привычек, занятия физкультурой и правильное питание. И прежде всего надо обратить внимание на состояние кишечника. Известно, что нарушение баланса микрофлоры в кишечнике приводит к снижению защитных сил организма.

Поддержанию иммунитета помогут пробиотические комплексы, способствующие восстановлению микрофлоры кишечника. Пробиотические комплексы:

- нормализуют состав кишечной микрофлоры, восполняя дефицит «дружественных» бактерий;
- создают условия для выживания уже имеющихся «хороших» бактерий в кишечнике;
- подавляют рост патогенных бактерий, вызывающих различные кишечные инфекции и пищевые отравления;
- участвуют в процессе пищеварения, синтезируют жизненно важные витамины и способствуют всасыванию витаминов, минералов и аминокислот;
- питают и оздоравливают эпителий кишечника (здоровая слизистая необходима для всасывания питательных веществ) и улучшают моторику

кишечника (ускоряют продвижение содержимого);

- помогают нейтрализовать токсины, которые попадают в организм вместе с пищей или являются побочными продуктами обмена веществ.

Трио для поддержки иммунитета

Для роста и питания полезных бактерий необходимы пребиотики, а для выведения токсинов – сорбенты. Такое соседство с пребиотиками и сорбентами пробиотикам только на руку. Это заставляет их работать эффективнее. В такой комбинации полезные бактерии способствуют лучшему всасыванию микро- и макроэлементов и укреплению иммунной системы организма. Ведь здоровая микрофлора кишечника служит надежным барьером от проникновения чужеродных микробов и токсинов, а также от вирусов и инфекций.

Все поставленные задачи решает Бактистатин®. Это уникальный комплекс трех природных компонентов: сорбент цеолит выводит из кишечника продукты интоксикации и гнилостного брожения, пробиотический компонент позволяет заселить слизистую оболочку кишечника полезными микроорганизмами, а пребиотик служит универсальной базой для роста полезных бактерий.

На правах рекламы.



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Боль, отеки, тяжесть в ногах... Эти симптомы хронического заболевания вен знакомы многим. Особенно по весне, когда большинство представительниц слабого пола переходят на высокие каблуки.

ВРАЧИ-ФЛЕБОЛОГИ утверждают: многих проблем с венами можно избежать, расставшись с заблуждениями, бытующими вокруг этой проблемы.

Миф
Избежать хронического заболевания вен невозможно. Оно передается по наследству.

На самом деле. Споры нет: у человека, чьи родители болели хроническими заболеваниями вен, шансов на развитие этой патологии существенно больше. Но правильный образ жизни может замедлить ее развитие и уменьшить ее масштаб. Стенки венных сосудов нуждаются в витаминах и микроэлементах, которые содержатся в сырых овощах и фруктах. Особенно полезны зеленые яблоки, а также морепродукты, репчатый лук, чеснок, лимоны, инжир и виноградный сок, положительно влияющие на состав и качество венозной крови. Среди

Пересуды о сосудах

Правда о варикозе

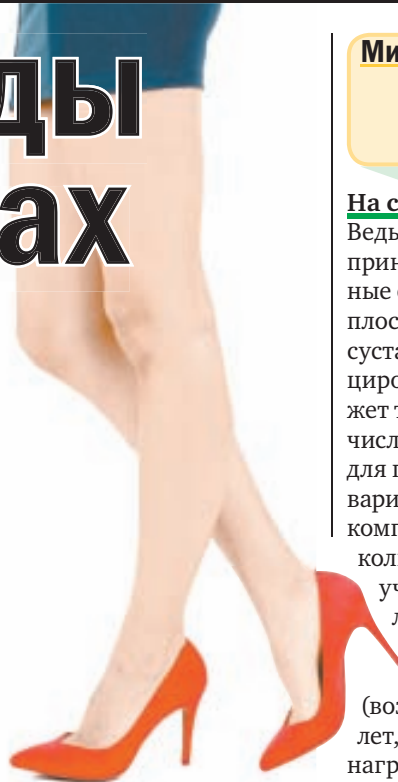
видов спорта, благотворно влияющих на венозные сосуды: плавание, бег, спортивная ходьба, езда на велосипеде. А вот тяжелая атлетика, теннис и прыжки в высоту, напротив, усиливают нагрузку на сосуды ног.

Особое внимание профилактике варикоза следует уделить людям из группы риска развития этой болезни – с избыточной массой тела, представителям «стоячих» (повара, продавцы, парикмахеры, хирурги) или «сидячих» (бухгалтеры, программисты, секретари) профессий, женщинам, принимающим гормональную контрацепцию и заместительную гормональную терапию.

Миф
Наличие варикоза – верный путь к хронической венозной недостаточности.

На самом деле. Далеко не всегда. Человек может, к примеру, всю жизнь прожить с варикозным расширением

вен, но не испытывать ни боли, ни отеков, ни трофических расстройств. Самый оптимальный путь – не запускать заболевание, обращаясь к врачу-флебологу при первых же его симптомах. Они известны. Из субъективных (тех, что чувствует больной) – это боль, тяжесть, утомляемость ног. Могут еще быть судороги, зуд и жжение. Из объективных (визуальных) – варикозное расширение вен, внутрикожный ретикулярный варикоз (сосудистые звездочки), отек ног.



Миф
Распознать варикозную болезнь можно и без визита к врачу.

На самом деле. Увы, это не так. Ведь нередко за заболевание вен принимают симптомы, связанные с патологией позвоночника, плоскостопием, заболеванием суставов. Правильно идентифицировать жалобы больного может только врач-хирург, в том числе подобрать необходимые для профилактики осложнений варикоза средства эластичной компрессии (чулки, гольфы, колготы). Подбирая ее, хирург учитывает множество различных аспектов: возраст пациента, его состояние, обстоятельства жизни (возможный длительный перелет, предстоящую физическую нагрузку) и даже время года, в которое страдающему варикозом человеку предстоит носить компрессионный трикотаж.

Миф
Для того чтобы избежать развития варикоза, достаточно пользоваться гелями и мазями. Операции лучше избежать – удалив больные вены, лишь увеличишь нагрузку на остальные.

На самом деле. Наоборот. Удалив больные вены с помощью современных хирургических методик, врачи уменьшают нагрузку на здоровые вены,

которым будет гораздо легче возвращать кровь к сердцу. Практика показывает: эффект современных методов лечения варикоза сохраняется долго, частота рецидива составляет не более 15–25%. При этом даже классическая хирургическая операция, которая так пугает некоторых пациентов, производится настолько щадящими методами, что не требуются снятие швов и длительное восстановление. После нее пациент уже через несколько часов может уйти домой.

Болезни вен часто принимают за другое

А вот к венотоникам (гелям и мазям) у флебологов отношение неоднозначное. Судя по многолетним наблюдениям, из всех рекомендованных средств и методов лечения пациенты начинают пользоваться только ими, а остальные назначения игнорируют. Поэтому флебологи назначают местные средства только вместе с другими методами терапии, например вместе с компрессионным трикотажем.

Татьяна ИЗМАЙЛОВА

ПОИСК СИДЕЛКИ – ДЕЛО ОТВЕТСТВЕННОЕ

Уход за нездоровым человеком труден не только физически. Это еще и очень тяжелая психологическая нагрузка. В такой ситуации есть два варианта: ухаживать за больным самим или найти хорошую сиделку.

По знакомству

Рассчитывать на муниципальные центры социального обслуживания лучше не стоит. Максимум, что они могут предоставить, – это 2–3 визита в неделю медицинской сестры. В Комитете Красного Креста ситуация не лучше – свободного персонала нет. Найти сиделку можно в специализированном агентстве. А также по знакомству, объявлению в газете, Интернете или просто на бумажке, наклеенной на столбе.

Но пускать к себе домой человека с улицы – это всегда риск. Решили рискнуть? Тогда как минимум загляните в паспорт будущей сиделки и попросите ее предъявить медицинскую книжку, диплом об образовании и другие документы. Если есть рекомендательные письма, не поленитесь – позвоните бывшим работодателям. И все равно держите ухо востро.

Другое дело, если сиделку вам порекомендуют хорошие знакомые, уже имевшие с ней дело. Тогда вам удастся неплохо сэкономить, потому что услуги работника из агентства обойдутся гораздо дороже. Часто на эту работу нанимаются приезжие, поэтому в Москве более распространены предложения с проживанием вместе с больным. Это, кстати, удобно и выгодно обеим сторонам. Если сиделка делит одну крышу с больным, то, как правило, у нее нет

Забота по контракту



выходных, а в дополнительные обязанности включаются приготовление еды и уборка квартиры.

Через агентство

Сиделка, нанятая через агентство, – это минимальный риск, ведь там работают только с квалифицированными сиделками, обладающими медицинским образованием не ниже среднего, медицинской книжкой и, самое главное, огромным опытом работы. Например, они отлично знают, как обращаться с тяжелыми, лежачими больными, понимают, что можно, а чего нельзя говорить и делать. Они психологически закалены и прекрасно представляют себе, с какими ситуациями могут столкнуться. Клиенты будут защищены от нервных

срывов сиделки, а также от того, что, не выдержав, она сбежит в самый неподходящий момент. Контракт есть контракт. Целесообразно обратиться в агентство, если больной восстанавливается после тяжелых болезней, операций и переломов, находится на скелетном вытяжении. Ведь, чтобы правильно пользоваться катетерами и дренажами или проводить ЛФК, нужно обладать специальными знаниями. Поиск через агентство удобен и тем, что вся работа будет сделана быстро (обычно на подбор кандидата уходит около двух дней) и без участия самого клиента. Все что нужно – подробно указать свои требования к соискателю. В заявке нужно сообщить адрес, возраст, пол и примерный вес больного, характер его заболевания и общее состояние. Также сразу нужно определить предполагаемую занятость сиделки и условия ее проживания (совместно или раздельно с больным).

После подбора сиделки агентство согласует с клиентом дату собеседования, на котором можно поговорить с будущей помощницей и представить ее своему родственнику. Если между сиделкой и больным возникнет человеческий контакт – отлично, тогда можно смело подписывать договор с агентством, куда нужно включить все важные условия работы, проживания и оплаты работника.

Исцеление верой

Также существуют православные патронажные службы. Сестры милосердия, работающие там, относятся

к своему делу не как к обычному труду, а как к высокому служению. И своих подопечных они поднимают на ноги не только благодаря хорошему уходу и сердечной заботе, но и с помощью веры. Все сестры проходят специальную медицинскую подготовку. При необходимости они могут провести любую процедуру, которую должен уметь делать медицинский работник.

Проживание православной сиделки в доме больного не предусматривается, график ее работы – не менее 5 и не более 12 часов в день. Как правило, православные службы работают бесплатно, существуя на пожертвования. Все вырученные деньги идут на расширение службы. Заявку на оказание патронажной помощи может подать каждый человек, но в первую очередь, естественно, рассматриваются заявки от одиноких людей. К сожалению, возможности православных патронажных служб ограничены, и поэтому оказать помощь всем нуждающимся они не в силах.

Кстати

Полтора века назад за больными ухаживала прислуга или наемные работники из низших слоев общества. В профессиональный ранг этот труд возвела англичанка аристократического происхождения Флоренс Найтингейл, благодаря которой английский госпиталь из места последнего приюта стал местом выздоровления (смертность снизилась до 2%).

Елена АМАНОВА

Соблюдение рекомендаций лечащего врача – залог успешного лечения. Когда речь идет о сахарном диабете, это утверждение особенно актуально.

ВРАЧИ-ЭНДОКРИНОЛОГИ давно бьют тревогу: несмотря на появление инновационных таблетированных препаратов и инсулинов, в нашей стране более 50% пациентов с сахарным диабетом не достигают целевых показателей глюкозы крови. Основная причина – страх и нежелание больных что-то менять, а также существующие мифы о диабете. Специалисты видят решение проблемы в повышении информированности пациентов о заболевании, а также в вовлеченности в этот процесс членов их семей.



На вопросы читателей отвечает врач-эндокринолог ПМГМУ им. И.М. Сеченова, кандидат медицинских наук Олеся ГУРОВА.

Вредная замена

? С тех пор как моей маме поставили диагноз «сахарный диабет», в нашем доме не переводятся диabetические продукты. Слышал, что на самом деле они вредны. Правда ли это?

Георгий, Нижний Новгород

– Употребление в неограниченных количествах так называемых диabetических продуктов является одной из самых распространенных ошибок среди пациентов. На самом деле все кондитерские изделия (вафли, печенье, батончики) с пометкой «диabetические» в большинстве случаев точно так же повышают уровень сахара, как и обычные кондитерские изделия. Несмотря на то, что они могут содержать сахарозаменитель вместо сахара, все остальные ингредиенты (например, мука) остаются в составе продукта. Можно ли употреблять такие продукты людям с сахарным диабетом? Да, можно, но в очень небольшом количестве.

Если говорить о питании, то речь не идет о невозможных ограничениях. В основе рациона пациента с сахарным диабетом лежит прежде всего здоровое питание. То есть порой достаточно существенно ограничить в рационе жирную пищу и сладости.

Под пятой у диабета

Чем помочь больному родственнику



Осведомлен – значит вооружен

? Слышала, что существуют Школы диабета, где больным и их родственникам рассказывают, как жить с этой болезнью. Разве объяснения врача недостаточно?

Ангелина, Владимирская область

– Пациент должен знать, сколько единиц инсулина вводить, куда и как правильно делать инъекции, с каким интервалом, как правильно питаться и много других важных вещей. Всему этому пациентов учат в Школах для людей с сахарным диабетом и в региональных образовательных центрах, занятия в которых они могут посещать совместно со своими родными. Используемые там программы обучения крайне разнообразны. Например, в региональных образовательных центрах широко используются так называемые интерактивные карты «Поговорим о диабете», которые позволяют не только вовлечь пациента в диалог, но и помогают ему самостоятельно находить правильные ответы на его вопросы.

Контроль за соблюдением назначений врача – важное дело

Анализируй это!

? У сына нашли сахарный диабет. Эндокринолог сказала, что теперь ему регулярно нужно будет контролировать уровень сахара крови с помощью глюкометра. Он – офисный работник, и его эта перспектива очень напрягает. Скажите, по каким ощущениям можно понять, что сахар крови у него зашкаливает?

Анатолий, Гжель

– Самоконтроль (измерение уровня сахара крови) является основой лечения сахарного диабета. К сожалению, большинство пациентов убеждены, что могут определять уровень сахара крови «по ощущениям», однако это миф. Только регулярное его определение при помощи глюкометра является достоверным. Причем частота самоконтроля зависит от вида терапии. Например, пациентам, принимающим сахароснижающие таблетки, самоконтроль достаточно проводить несколько раз в неделю, а то и в месяц.

Пациентам на инсулинотерапии следует измерять уровень сахара крови минимум четыре раза в день. Крайне важно, что исследования следует проводить не только натощак! Уровни гликемии через два часа после еды имеют не менее важное значение. Фиксировать полученные данные пациент должен в дневнике самоконтроля, чтобы иметь потом возможность обсудить результаты с врачом.

Под присмотром

? Моему папе назначили прием инсулина. Но ему уже много лет, и, боюсь, без моей помощи ему не справиться. Как и чем я могу ему помочь?

Ольга, Самара

– Основная цель в этой ситуации – помочь пациенту преодолеть негативное отношение к инсулинотерапии и развеять мифы, которые по этому поводу существуют. Поэтому нам крайне важно, чтобы близкие пациенту люди посещали врача вместе с ним для того, чтобы вникнуть в суть проблемы и в дальнейшем осуществлять поддержку не только психологическую, но и практическую.

Помощь со стороны родных больного диабетом необходима именно в повседневной жизни. И это прежде всего контроль за своевременным введением инсулина. Ведь нередко у человека с хроническим заболеванием могут быть срывы, приводящие к спонтанному отказу от лечения. Психологическая поддержка, а также контроль за соблюдением всех рекомендаций по лечению и питанию – тот неоценимый вклад, который могут сделать родственники пациента.

Спросите, например, у своего отца, есть ли у него тест-полоски для глюкометра в нужном количестве, как он хранит инсулин (он должен храниться в холодильнике), как часто ваш отец измеряет уровень сахара, какой у него уровень глюкозы крови. Если он повышен, сходите вместе с ним на прием к врачу, выясните, что именно нужно изменить, чтобы сахар крови достиг рекомендованного уровня, и помогите ему выполнить эти рекомендации.

Кстати

80% успеха в лечении сахарного диабета зависит от самого пациента. Если он выполняет все рекомендации лечащего врача, то продолжительность его жизни не будет отличаться от продолжительности жизни человека без диабета.

Подготовила Оксана ГЕРАСИМЕНКО

Издательский дом «Аргументы и факты» представляет

еженедельник «АиФ. Здоровье»

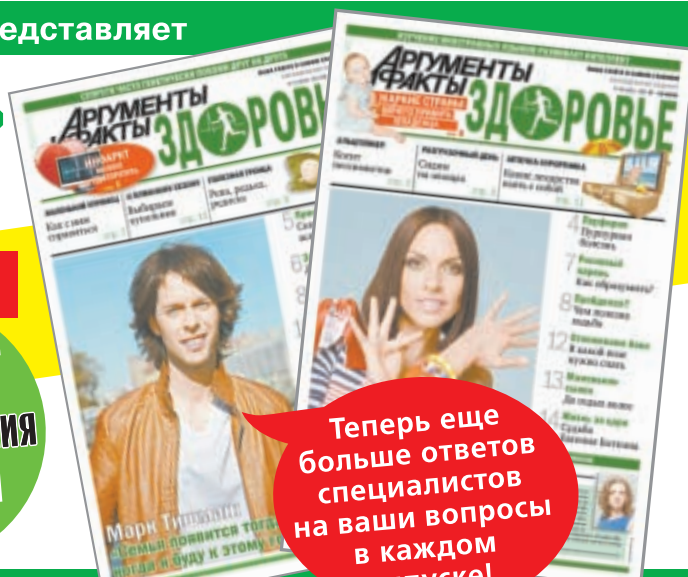
Простые ответы

на сложные вопросы

СПЕШИТЕ
НА ПОЧТУ
И ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ!



СпецПРОЕКТ
ФитТерапия
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



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

В марте очереди к педиатрам в поликлиниках традиционно длинные. Можно ли уменьшить риск детских болезней в это время года?

С началом весны наши детки словно выходят из зимней спячки: отлипают от планшетов и компьютеров и неудержимо рвутся на улицу, где их ожидает столько открытий! Можно мерить глубокие лужи, залезая туда чуть не по колено, или пускать в ручьях кораблики, и не важно, что рукава намочили до локтя.

Марток – надевай трое порток

Ранней весной довольно трудно одеться по погоде, ведь на солнышке жарко, а в тени – холодно. Особенно сложно в этом плане приходится родителям малышей, ведь дети активно двигаются, перегреваются, потеют, а потом охлаждаются, и тогда малейший ветерок грозит непоседам простудой. Так что овладеть искусством правильной экипировки по весне – задача не менее важная. К счастью, выполнимая. Просто надо соблюдать «принцип луковицы». Это значит, что вместо одной теплой куртки и джемпера лучше надеть ребенку легкую куртку, а вниз – пару кофт. Пока светит солнце, одну из одежек можно снять, а как станет холодать – надеть. Ну и, конечно, надо помнить о правиле – держать в сухости и тепле ноги. Поэтому обувь следует выбирать непромокаемую (резиновые сапоги лучше надевать на теплый носок). И не стоит торопиться снимать шапку. Правда, теплую меховую надо сменить на легкую, трикотажную.

Капель и лужи

Как не простудиться в межсезонье



фото Legion-media

Физическая активность на воздухе укрепляет лучше всего

Выйду на улицу!

Заставить себя выйти с ребенком на улицу холодной зимой трудно. Но вот пришла весна – пользуйтесь этим. Гуляйте как можно больше! В идеале – от трех часов в день. Ничто так не укрепляет иммунитет ребенка, как прогулки и физическая активность на свежем воздухе. Пусть малыш прыгает, бегает, катается на роликах, самокате, велосипеде – лишь

бы больше двигался. Кстати, весеннее солнце – самое полезное. Под его лучами в коже ребенка активно синтезируется полезный для костей и зубов витамин D.

Чаще посещайте детские площадки – в компании сверстников дети становятся более подвижными и энергичными. Ну а если ваш малыш неконтактный или стеснительный, становитесь сами его компанией. Вместе катайтесь на роликах или играйте в футбол. Это укрепляет не только здоровье, но и отношения между всеми членами семьи.

Спать и ночью, и днем

Весна – идеальное время для приема витаминов. Только не забудьте проконсультироваться с педиатром насчет выбора оптимального витаминно-минерального комплекса. Если

малыш – из категории часто болеющих детей, следует посетить иммунолога и поговорить с ним по поводу необходимости применения иммуномодуляторов. Или хотя бы лекарственных растений с иммуностимулирующим эффектом (например, эхинацеи, которая разрешена детям старше 3 лет).

Важный момент – сон. Многие родители детей, достигших садовского возраста, позволяют им не спать днем. Это очень вредно для нервной системы и иммунитета ребенка. Ребенку от 2 лет положено спать днем хотя бы полчаса, но лучше 1,5–2 часа. Ну а ночной сон малыша должен длиться 11 часов. Дневной сон полезно сохранять как можно дольше – лучше, если до школы (а то и в первом классе) ребенок будет после обеда отдыхать в кровати.

Болезнь, я тебя съем!

Весной питание ребенка должно быть регулярным, сбалансированным и полноценным, впрочем, как и в любое другое время года. Мясо положено дошколенку 5–7 раз в неделю (примерно по 50 г). Рыбу нужно есть 1–2 раза в неделю. Лучше употреблять морскую жирную рыбу, так как она содержит необходимые для правильного развития головного мозга и скелета полиненасыщенные жирные кислоты. Яйца должны быть в меню 3–4 раза в неделю. Яичный желток имеет много ценных витаминов и минералов.

Принимать пищу следует 4–5 раз в день и небольшими порциями. На ночь не наедаться, а вот утром завтракать как можно плотнее. И, разумеется, не сладостями, а кашей.

Алиса МИХАЙЛОВА

ЛЕЧИМСЯ ПРАВИЛЬНО

Лекарствами нужно уметь пользоваться

Человек, у которого есть то или иное заболевание сердечно-сосудистой системы, почти никогда не стоит перед выбором лекарственных препаратов. Их ему назначает кардиолог. Но, чтобы лечение было успешным, определенными знаниями должен владеть и пациент.

Так считает профессор кафедры факультетской терапии № 1 Первого МГМУ имени И. М. Сеченова, доктор медицинских наук **ДМИТРИЙ НАПАЛКОВ.**



«Сердечно-сосудистая система – это тонкий механизм, разобраться в работе которого без специализированной подготовки нельзя. Самодиагностика в кардиологии невозможна: чтобы выявить болезни, нужны инструментальные обследования. Самолечение – недопустимо, оно может закончиться катастрофой.

Однако успех в борьбе с заболеванием зависит не только от врачей, но и от пациента. Он

обязательно должен уметь оценивать свое текущее состояние, знать, за какими параметрами ему необходимо следить, когда бить тревогу. Лекарствами, которые назначил доктор, нужно уметь пользоваться.

Заболевания сердечно-сосудистой системы в подавляющем числе случаев – хронические, поэтому лекарства порой приходится принимать всю жизнь. Для многих пациентов важно понимать, что именно им дает препарат.

Конечно, ни один справочник не заменит кардиолога. Однако такое издание, как «Лекарственный справочник» от «АиФ», может стать хорошей шпаргалкой для пациентов. Первый выпуск новой серии «Лекарственного справочника» не только расскажет о современных принципах лечения и диагностики сердечно-сосудистых заболеваний, но, и это главное, подробно проинформирует вас о тех лекарственных препаратах, эффективность которых официально доказана.

Над новой серией справочника работали практикующие врачи и фармацевты, так что достоверность информации гарантирована.

Издательский дом «Аргументы и факты» представляет

Аргументы и факты Специальный № 1

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ

Лекарственный справочник

Препараты с доказанной эффективностью

Сердечно-сосудистые заболевания

1 Часть

- гипертония
- атеросклероз
- ишемическая болезнь сердца
- стенокардия
- различные виды аритмий
- инфаркт
- хроническая сердечная недостаточность

В продаже с 18 марта

Мама, купи игрушку!

Согласиться или отказать?

Пребывание с ребенком в магазине, где продаются игрушки, – всегда испытание для взрослых, которые не готовы к спонтанным покупкам. Как выйти из этой ситуации с минимальными потерями?



Наш эксперт –
психолог
Софья ШНОЛЬ.

Возраст имеет значение

Совсем маленьких детей лучше не брать в магазин, хотя, к сожалению, такая возможность есть не у всех родителей. Если купить игрушку просит ребенок лет трех, обсуждать с ним, нужна ли она ему, бесполезно – он сам не понимает, почему захотел именно это и именно сейчас. Вам остается или купить эту игрушку, или как-то отвлечь малыша, уведя подальше от соблазна.

Со старшим дошкольником или младшим школьником можно сначала обсудить, зачем ему эта игрушка и что он с ней собирается делать. Благодаря такой беседе можно многое узнать о том, какие потребности стоят за желанием что-то приобрести. Например, девочка может захотеть куклу, чтобы шить на нее платья, и это веский довод для родителей, а может просить ее потому, что такие же куклы уже есть у подружек.

Вторую причину – социальную – взрослые часто недооценивают, но она очень важна. В детских группах общение строится через предметы, и «особая» игрушка играет роль пропуска в детскую субкультуру. Отказывая в ней, родители обрекают своего ребенка на социальную изоляцию.

Помогите разобраться

Если трехлетним малышам еще трудно распознать свои желания, то младшие школьники как раз этому учатся. Задача взрослых – помочь им увидеть разницу между «хочу, чтобы со мной поделились восторг», «хочу взять на время поиграть» и «хочу забрать себе навсегда». Научив этому ребенка, вы избавите его от проблем с покупками во взрослом возрасте:



шопоголики – это как раз те люди, которым в детстве никто не помог разобраться со своими желаниями.

Обращая ваше внимание на какую-то игрушку, ребенок не обязательно хочет ее приобрести. Иногда ему достаточно, чтобы вы просто разделили его восхищение. Обменяйтесь восторженными репликами и... спокойно идите дальше. Если ребенок не может оторваться от понравившейся игрушки, можно разрешить ему поддержать ее, походить с ней по магазину – в большинстве супермаркетов это возможно. Часто желание забрать игрушку насовсем проходит до момента выхода из магазина. Но, если ребенок не может с ней расстаться, а вы пообещали ее купить, ничего не поделаешь – придется купить.

Будьте великодушны

За любым желанием всегда стоит нечто важное, поэтому от мамы ребенку нужна не столько игрушка, сколько внимание. Наша реакция на детскую просьбу играет роль лакмусовой бумажки, проверяющей, насколько мы готовы видеть и слышать свое чадо. Если вы не можете купить игрушку, это не значит, что ребенок не должен ее хотеть. Признание желания подчас важнее, чем его исполнение. Задача любящего взрослого в такой ситуации – доброжелательно выслушать малыша, объяснить свой отказ и посочувствовать детскому огорчению.

Бывает, что мы отказываемся что-то купить, потому что предмет нам кажется недостойным или желание недостаточно серьезным. Собравшись в очередной раз отказать, попробуйте в порядке эксперимента уступить и посмотреть, что будет. Возможно, выбор ребенка действительно окажется ошибочным, но это не значит, что

покупка была напрасной и что в другой раз ничего не надо покупать. Ведь ребенку нужно научиться, в том числе и ошибаться, иначе как он сможет в дальнейшем отличать свои истинные желания от ложных?

Проявите великодушие. Оно тут важнее, чем строгость и ограничения, потому что дает больше возможностей для проб и ошибок, на которых дети учатся понимать себя.

Однако не стоит рассеянно потакать любым детским просьбам – это уже равнодушное попустительство, которым иногда грешат много работающие обеспеченные родители. Не будет великодушным и предложение ребенку чересчур широкого выбора: «Я куплю тебе все, что ты захочешь». Это создает для маленького человека слишком сильный стресс.

Юлия ЭЙДЕЛЬКИНД

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Анна
Литвинова:

– Мне кажется, детей надо ограничивать в игрушках. Не нужно скупать все подряд. Хотя мы были сумасшедшими родителями и этими игрушками просто завалили весь дом, что было, конечно, неправильно.

МЫСЛИ ВСЛУХ

Таланты и поклонники

Похоже, что талант нынче есть у всех, он вроде национальности. Только сегодня при разговоре с подружкой несколько раз слышала по поводу знакомых: «он – талант», «она – талант», «сын – талантище», «собака – гений». И говорилось не про чревовещание или сворачивание ушей в трубочку, а про балет, оперу, высшую математику, литературу, химию, деньги...

Количество талантливых программистов вообще не поддается подсчету – что ни программист, то талант и хакер. Недавно встретила одного физика, у которого глаза смотрели в разные стороны и одновременно вглубь себя. Я почему-то сразу подумала: «Вот – талант», – хотя, кроме глаз, никаких других доказательств у меня не было. Но вообще-то я за маленькие «таланты» – способности. А то «талант, талант»... Большое слово, а смысл мельчает.

Вот у моей младшей дочери есть способность – рассмешить, устроить маленький праздник в разгар рутины. Недавно она убирала в своей комнате, шуршала бумажками, протирала что-то уксусом, а потом вдруг появилась в неожиданном образе: сотворила себе кудри, нарядилась в вечернее платье с чужого плеча и удлинила глаза с помощью карандаша. И сразу день уборки превратился в праздник.

Я тоже все бросила и занялась шляпками и вечерними нарядами, которые висят и тоскуют, – ждут своего часа иногда годами. Я тоже нарядилась и удлинила себе глаза с помощью карандаша. И так мы пережили пару часов неожиданного, незапланированного праздника. Такой у моей дочери талант, она уже не в первый раз устраивает что-то подобное.

А про большие таланты моих детей я не говорю и даже не ищу их, разве что изредка. Думаю, пусть талант сначала так сверкнет, что его невозможно будет скрыть и назвать другим, менее весомым словом.

Катерина
СКОРОДИНСКАЯ



16+

КОМЕДИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ «КОМЕДИЯ ТВ»

ВЕСНА
с Комедия ТВ!!!

НЕ ЗАБЫТЬ:

- сделать комплимент соседу
- послушать пение птиц
- прогуляться по солнечной улице
- включить Комедия ТВ

www.komedia.tv | www.16-18.ru | www.16-18.ru

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ТЕЛЕКАНАЛ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ КОМЕДИЙ



ИСКУССТВО ПРОФИЛАКТИКИ

Насморк могут вызывать самые разные факторы. Соответственно, и способы лечения его будут разными.

Заодно с простудой

Острый ринит настигает человека внезапно, за компанию с простудой или гриппом. Вызывается болезнетворными вирусами и бактериями: выделяя слизь, организм пытается справиться с интервентами.

Лечится острый ринит вместе с простудой, на фоне которой он возник, постельным режимом, обильным питьем, медом, лимонами и витаминами. Однако имейте в виду, что:

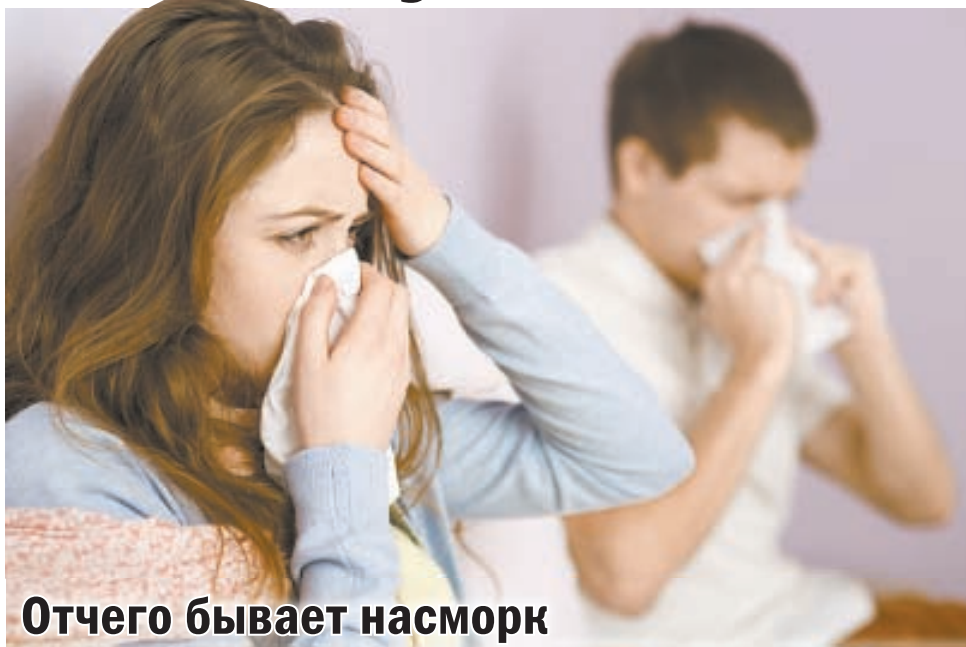
- Теплое молоко, которое традиционно считается панацеей при простуде, от насморка не только не помогает, но, напротив, усиливает течь. К другим «слизееобразующим» продуктам относятся сладости, пшеничный хлеб, копчености, белый рис, паста, мюсли и бананы.

- «Перекрыть кран» помогают чеснок, лук, хрен, горчица, имбирь, клюква, морковный сок, лимон.

● На заметку

Иногда хронический насморк проявляется на фоне любви к алкоголю, обычно такая реакция на спиртное бывает у мужчин старше 50 лет, но и женщины рискуют. По данным ученых из Датского института общественного здоровья, если дама выпивает больше 14 порций алкоголя в неделю, у нее на 78% увеличивается риск развития пищевого ринита. Одна порция приравнивается к бокалу вина или бутылке пива.

Из носу потекло



Отчего бывает насморк

- Один из самых полезных при насморке продуктов – мед, который в качестве убийцы бактерий работает не хуже антибиотиков.

- Справиться с насморком помогает и капуста – за счет содержащегося в ней сульфорофана, обладающего антибактериальной активностью. Больше всего этого вещества в брокколи и цветной капусте.

Полезные напитки

- В чашку горячей воды положите по 1 ст. ложке тертого свежего имбиря и меда, добавьте немного черного перца, пару ложек лимонного сока, свежей

Основная причина хронического ринита – пищевая аллергия

мяты. Перемешайте и пейте, пока не остыло.

- Разомните замороженную клюкву или бруснику в кружке, залейте горячей водой, добавьте ложку меда и перемешайте.

- Сухие плоды шиповника заварите горячей водой (не крутым кипятком!) в термосе и дайте настояться 3 часа.

- Заварите в термосе эхинацею, ромашку, чабрец, липу, мяту, листья малины или зверобой – эти травы дают хороший антибактериальный эффект.

Осторожно, молодожены!

- Частая причина хронического ринита – недолеченная простуда, «недобитые» бактерии, которые будоражат организм. Рецепт тут один – долечиться.

- Постоянную течь из носа может спровоцировать пересушенный центральным отоплением воздух – организм пытается увлажнить сухие слизистые. Выручит увлажнитель воздуха.

- Еще одна возможная причина хронического насморка – пыль, грязь и загазованность городской атмосферы. Сбежать в экологическую глушь не всегда возможно, а вот купить очиститель воздуха – легко.

- К хроническому относится и вазомоторный ринит. Причиной постоянного насморка может быть и холод, и табак, и слишком сильные запахи, и табачный дым, и алкоголь, слишком горячая или острая еда (так называемый пищевой ринит), и гормоны, и стрессы. Существует даже ринит «медового месяца»!

Шалости иммунитета

Если из носа льет во время или после еды, то, скорее всего, у вас аллергический ринит. То есть причиной насморка стала реакция на конкретный продукт. До 80% случаев хронического насморка современная западная медицина связывает с пищевой аллергией.

Типичные аллергены – орехи, цитрусовые, сахар, молоко, клубника, шоколад, куриные яйца, рыба, соя. Человек может реагировать практически на что угодно – это зависит от особенностей работы иммунной системы. Чтобы выявить аллерген, врачи-аллергологи проводят кожные тесты и другие исследования.

Кроме истинной аллергии существует еще и ложная, иначе ее называют пищевой непереносимостью. Вызвать ее могут проблемы с желудочно-кишечным трактом или недостаточная выработка пищеварительных ферментов.

Типичные примеры – непереносимость молока и целиакия. В первом случае – не хватает фермента лактазы, чтобы расщепить молочный сахар – лактозу. Во втором – организм не справляется с глютеном – белком, которого много в зерновых, особенно в пшенице, овсе, ржи.

- Пищевую непереносимость могут спровоцировать консерванты, вкусовые добавки и пищевые красители.

- Часто виноваты продукты, содержащие гистамин (вещество, играющее важную роль в развитии аллергических реакций) и другие вещества со схожими свойствами: вино, пиво, твердые сыры, копченая колбаса, сосиски, печень, консервированный тунец, селедка и селедочная икра, кетчуп, квашеная капуста, баклажаны, бананы.

- Также опасны продукты, увеличивающие количество свободного гистамина, который обычно в организме находится в связанном, неактивном, состоянии: куриные яйца, рыба, шоколад, клубника, шпинат, томаты, какао, ветчина, арахис.

Разобраться, на что именно у вас возникла аллергическая реакция, поможет обследование желудочно-кишечного тракта и ведение пищевого дневника, в котором должно фиксироваться все, что было съедено, и с какими последствиями.

Светлана ГЛЕБОВА

ГАЛАВИТ® обладает уникальным 4D МЕГА ЭФФЕКТОМ:

- 1 уничтожит вирусы и бактерии
- 2 снимет воспаление
- 3 восстановит поврежденную воспалением ткань
- 4 укрепит иммунитет



РЕКЛАМА РХ: ЛСР-008746/09; Р N 0000888/03

ГАЛАВИТ® – ЖИЗНЬ БЕЗ ГРИППА И ПРОСТУД

ГАЛАВИТ® – уникальное по механизму действия и высокой безопасности лекарственное средство, лидирующее среди препаратов иммунологической защиты.

Препарат ГАЛАВИТ® положительно воздействует на все звенья системы защиты организма от вирусов, бактерий и прочих инородных агентов, вызывающих процессы воспаления.

ГАЛАВИТ® восстанавливает работу иммунной системы, снижает интенсивность и тяжесть воспалительного процесса, что в итоге способствует нормализации общего состояния, скорейшему исчезновению симптомов воспаления и быстрому выздоровлению. Эффективность и безопасность препарата ГАЛАВИТ® подтверждена в ходе клинических испытаний на базе ведущих научно-клинических центров страны.

Грипп, ОРВИ, бронхит, гайморит, фарингит, тонзиллит, синусит – при лечении этих и многих других простудных и вирусных заболеваний ГАЛАВИТ® незаменим! Прием ГАЛАВИТА® одновременно с антибиотиками и противовирусными препаратами сократит период болезни, уменьшит побочные эффекты, снизит частоту возникновения осложнений. ГАЛАВИТ® рекомендуется принимать не только в период болезни, но и в качестве профилактики в сезон эпидемии, чтобы не заболеть.

ГАЛАВИТ® – БЛИЖЕ К ЗДОРОВЬЮ!

+7 495 269 03 43 WWW.GALAVIT.RU



МЕДСОВЕТ

Капать или нет?

Можно ли применять при аллергическом рините сосудосуживающие капли?

Елена, Можайск

Отвечает врач-оториноларинголог Олег ПОЛЯКОВ:

– Можно, но коротким курсом (не более 5–7 дней). При аллергическом рините, как правило, назначают длительный прием топических глюкокортикоидов в виде назальных спреев, которые действуют непосредственно в полости носа. А при поллинозе (сезонном рините на пыльцу растений) – за неделю до,

во время и через неделю после цветения деревьев и трав, на которые у пациента аллергия. Наряду с этим – назначаются также антигистаминные средства в таблетках.

Есть и другой эффективный способ профилактики сезонного аллергического ринита – специфическая иммунотерапия (СИТ), при которой «аллерген-провокатор» (искусственный его аналог) вводится в ничтожно малых дозах, например, в виде капель в рот или в нос. Курс рассчитан на 1–2 месяца, начинаю его за 3–4 месяца до начала сезона цветения. Однако этот метод имеет противопоказания.

Занятия пилатесом сегодня предлагают практически все фитнес-клубы. При помощи этой системы можно не только улучшить фигуру, но и значительно оздоровиться.



Наш эксперт – инструктор по пилатесу Мария АРЧУК.

Гимнастика для раненых солдат

Эта система физических упражнений была создана в начале XX века немецко-американским инструктором по самообороне Джозефом Пилатесом. Изначально она предназначалась для реабилитации раненых солдат, которые были прикованы к постели и не имели возможности выполнять трудоемкие физические упражнения. Чтобы мышцы больных не атрофировались, был разработан комплекс гимнастики, направленный главным образом на укрепление «естественного корсета» – группы мышц, в которую входят мышцы живота и глубокие мышцы спины, поддерживающие позвоночник.

Сам Джозеф Пилатес утверждал, что уже через 10 занятий больной почувствует изменения, через 20 – изменения заметят окружающие, а через 30 – он станет совсем другим человеком.

Брат лечебной физкультуры

Чем полезен пилатес

Разум и тело

Пилатес нередко называют ближайшим родственником лечебной физкультуры. Он представляет собой гармоничное сочетание восточных и западных практик, направленных на оздоровление организма. Основой пилатеса стали упражнения из йоги, дыхательной гимнастики цигун и других восточных систем.

Большой плюс пилатеса в том, что во время каждого занятия прорабатываются практически все группы мышц. Упражнения системы направлены на поддержание общего мышечного тонуса, формирование правильной осанки, гибкости, они улучшают координацию движений.

Пилатес подразумевает гармоничное взаимодействие разума и тела. Во время занятия важно полностью сконцентрироваться на рекомендациях инструктора, все упражнения нужно выполнять осознанно, внимательно следить за дыханием и своими ощущениями.

Заниматься пилатесом можно индивидуально и в группе. Условно он делится на 3 вида:

- пилатес-мат, когда упражнения выполняют на полу;
- пилатес с оборудованием – кольцами, мячами, роллерами;
- пилатес на специальном тренажере.



фото Legion-media

Занятия тренируют сердце и дыхательную систему

Благодаря тому, что существуют упражнения, не требующие специального оборудования, проводить занятия можно и дома, самостоятельно.

И стар и млад

Заниматься пилатесом может каждый, вне зависимости от возраста и веса. Существуют комплексы упражнений, созданные специально для беременных, пожилых, детей. В общем-то, если человек способен

выйти из дома и дойти до автобусной остановки, этого уровня физической подготовки будет достаточно, чтобы справиться с упражнениями.

Единственное противопоказание к занятиям – астма в период обострения, но и в этом случае можно выполнять упражнения под надзором опытного инструктора.

Спина, суставы, сердце...

Медики рекомендуют пилатес для профилактики и лечения различных заболеваний.

- В первую очередь он показан для комплексного лечения болезней спины. Во время занятий снимаются мышечные спазмы и зажимы, а благодаря укреплению мышц, которые поддерживают позвоночник, система является отличной

профилактикой остеохондроза, радикулита и межпозвоноковых грыж.

- Пилатес – один из немногих видов физической активности, который разрешен и даже рекомендован при артрозах и артритах. Не создавая чрезмерной нагрузки, он развивает подвижность суставов, а также поддерживает их функциональное состояние.

- Пилатес будет полезен пожилым людям, страдающим остеопорозом. Упражнения укрепляют мышцы и улучшают координацию движений, а это служит для профилактики падений и, как следствие, переломов.

- Во время занятий тренируется дыхательная система, нормализуется деятельность сердца, тонус сосудов. Благодаря пилатесу нередко стабилизируется артериальное давление.

- Так как во время занятий мы глубоко дышим, в организм поступает больше кислорода, ускоряется обмен веществ и быстрее происходит выведение из организма токсинов и продуктов распада. Кроме того, большое количество кислорода и концентрация на укреплении мышц живота способствуют похудению, особенно в области талии.

Юлия ФОМИНА

КАКОЙ РАЦИОН ПОМОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ ОСТЕОПОРОЗА

При остеопорозе снижается плотность костей, они становятся более хрупкими и могут сломаться даже при совсем небольшой травме. Как предупредить и остановить развитие этого грозного недуга? Будем исцеляться за обеденным столом!

Строительные минералы

Если вы хотите снизить риск остеопороза, обратите внимание на то, чтобы организм был обеспечен рядом витаминов и минералов. Вот самые важные из них.

Са Кальций. Он необходим для формирования костной ткани и своевременного восстановления ее клеток. Чтобы обеспечить им организм, почаще включайте в рацион молочные и кисломолочные продукты: молоко, кефир, творог, йогурт, простоквашу, ряженку, твердый сыр, брынзу. Значительное количество кальция можно получить из сои и соевых продуктов. Кстати, изофлавоны сои способствуют сохранению плотности кости.

Для полноценного усвоения кальция в рационе должны быть продукты, богатые

Едим и крепчаем

медью, марганцем, цинком, витаминами B6, C, K и фолиевой кислотой. Основные поставщики этих полезных веществ – орехи, семечки, все виды капусты, морковь, изюм, чернослив, бобовые, бананы, говяжья печень, зелень, грибы.

D Витамин D. Нужен для того, чтобы кальций нормально всасывался из пищеварительного тракта. Значительная часть витамина образуется в коже под воздействием солнечных лучей. Но, к сожалению, зимой и ранней весной солнце в большинстве регионов нашей страны очень робкое, показывается ненадолго и именно в те часы, которые мы обычно проводим на работе, в помещении. Поэтому в холодные месяцы может возникнуть дефицит витамина D и риск остеопороза растет.

Восполнить дефицит «солнечного» витамина помогут диетические рыбные блюда. Чемпионы по содержанию витамина D – палтус, треска, лосось, тунец, сельдь, скумбрия.

Mg Магний. Этот минерал – один из важных минеральных составляющих костной ткани, он обеспечивает прочность и гибкость костей. Достаточное поступление в организм магния замедляет возрастное уменьшение костной массы и препятствует развитию остеопороза. А вот при дефиците этого вещества усвоение кальция нарушается.

Основные источники магния: пшеничные отруби, проросшие зерна пшеницы, тыквенные семечки, семечки подсолнечника, овсяная и перловая крупа, рис, свежая зелень, бобовые, курага, бананы, хлеб с отрубями, сыр, морская рыба, говядина.

Долой из меню!

Многие продукты негативно влияют на костный обмен, поэтому, если в меню их слишком много, риск остеопороза растет. По возможности ограничьте их потребление.

Сладости и сдоба. Рафинированные и мучные продукты бедны жизненно



важными для костной ткани минералами и витаминами, зато заметно добавляют калорий. Уменьшите потребление белого хлеба, перейдите на хрустящие хлебцы или хлеб с отрубями. Вместо сахара и конфет возьмите к чаю 5–6 ягод чернослива, инжира, фиников, кураги.

Кофе, зеленый чай, некоторые травяные чаи. Обладая мочегонным действием, эти напитки активно выводят из организма кальций. Поэтому злоупотреблять ими не стоит. Если не можете отказаться от лишней чашки кофе, хотя бы добавьте в него молоко или сливки.

Важно

- Многие женщины хотят похудеть. Однако резко делать это нельзя, иначе костная ткань неминуемо пострадает. В одном из исследований ученые изучали состояние здоровья женщин, которые, сев на голодную диету, за несколько дней сбросили около 3 кг. Оказалось, что в их костной ткани значительно уменьшилось содержание кальция.
- Чтобы диета не нанесла серьезного вреда здоровью и не способствовала развитию остеопороза, диетологи настоятельно советуют худеть постепенно, не истязая себя голодовками, и обязательно включать в рацион молочные продукты и рыбные блюда.

Алкоголь. По данным специалистов, даже пара бокалов вина, если вы выпиваете их ежедневно, способствуют падению в крови уровня фосфора, который необходим для прочности костей. Поэтому возникает минеральный дисбаланс, из-за которого теряется и кальций. Конечно, немного выпить не запрещается, однако употребление спиртного не должно быть систематическим.

Ирина КЛИМОВСКАЯ



ПОТРЕБИТЕЛЬ

Надоело смотреть на улице сквозь тусклые оконные стекла? После долгой и нудной зимы пора, наконец, вымыть окна в доме. Справиться с этой трудоемкой работой быстро и качественно помогут три вещи: правильный выбор моющих средств, инструмента и четкая технология уборки. Ну что, приступим?

Наш консультант – эксперт по товарам бытовой химии **Лидия ГОРОХОВА**.

Мама мыла раму

Эта фраза из букваря, по которому мы когда-то учились читать, устарела, сегодняшние реалии иные – почти в каждой квартире окна давно пластиковые. И, поскольку мытье окна начинается именно с рамы, учтите: уход за пластиком принципиально иной.

Во-первых, для этой цели нельзя использовать абразивные порошки и грубую мочалку – на чувствительном к механическому воздействию пластике останутся мелкие царапины. Под запретом и средства, содержащие спирт, ацетон, бензин, кислоты, щелочи. Лучше всего купить специальный спрей-очиститель для пластиковых рам. Дороговато? Используйте жидкие или гелеобразные моющие препараты (подойдут даже те, которыми вы моете посуду или ванну). Если удалить сильные загрязнения не удается, попробуйте убрать их с помощью меламиновой губки.

Рама чистая? После мытья стекла понадобится еще одна обработка. Но здесь уже достаточно протереть раму влажной салфеткой из микрофибры. На финальном этапе не забудьте смазать фурнитуру окна машинным маслом, а также обработать силиконовой смазкой резиновые уплотнители – это предотвращает появление на них трещин, помогает дольше сохранить их эластичность и теплоизоляционные

Без разводов!

Готовим окна к весне



свойства. И последнее: хорошенько просушите дренажные отверстия внизу рамы.

Блеск в режиме non-stop

Теперь о том, чем лучше мыть стекла. Казалось бы, какие проблемы: средств для мытья окон в магазинах масса. Большинство из них содержат органические кислоты и растворители, синтетические моющие средства, фосфаты и другие компоненты. Но лучше покупать те, в состав которых дополнительно входит нашатырь или технический спирт – справиться с работой в этом случае удастся гораздо быстрее.

Особое внимание стоит обратить на моющие средства для окон с антистатиком. Он предохраняет стекло от прилипания пыли – окно останется прозрачным гораздо дольше. Если вы не хотите, чтобы первый же весенний ливень свел к нулю результаты вашей работы, специалисты

Особое внимание стоит обратить на моющие средства с антистатиком

рекомендуют использовать моющие средства с водоотталкивающими ингредиентами.

Плюс инвентарь

Для мытья пластиковых окон лучше всего использовать салфетки из микрофибры – они хорошо очищают поверхность от пыли и отлично впитывают влагу. Но внешнее и внутреннее стекло нужно мыть разными салфетками или губками.

И, конечно, стоит приобрести щетку для мытья окон. Самая демократичная по цене с одной стороны имеет

поролоновый валик в защитной сетке, с другой – резинку-сгон (она действует по принципу автомобильного стеклоочистителя).

Выбирайте инструмент с телескопической ручкой, чтобы не пришлось высовываться из окна. Сегодня в продаже есть приспособление для мытья, которое состоит из двух щеток, снабженных магнитами. Работая с внешней и внутренней стороны стекла, они притягиваются друг к другу. Вам нужно только двигать щетку по поверхности изнутри. Если наружная щетка сорвется вниз, ее удержит шнур, который крепится к вашему запястью. Правда, и стоит магнитный мойщик стекла примерно втрое дороже обычного.

Правила технологии

Впрочем, какие бы средства и инвентарь вы ни использовали, чтобы мытье окна удалось на все сто, не забывайте о правильной технологии. О том, что работу всегда начинают с мытья рам, уже сказано. Как ни парадоксально, многие хозяйки неправильно моют и сами стекла. Процесс начинается с очистки внешнего стекла от основной грязи. Смочите губку в воде с растворенным в ней моющим средством и тщательно протрите поверхность, затем «сгоните» грязь вниз и еще раз проведите губкой по периметру стекла. Дальше нанесите средство для мойки стекол и, двигая резиновой сгонкой горизонтально, очищайте стекло, каждый раз перекрывая вымытый участок на пару сантиметров. После каждого прохода резинку нужно вытирать насухо. Некоторые предпочитают использовать для этой цели старые газеты или бумажные полотенца, но это делает процесс более трудоемким. Последний этап – мытье подоконника.

И, конечно, выбирайте для мытья окон подходящую погоду – пасмурную и безветренную. В солнечный день стекло быстро высыхает, и на нем остаются разводы.

Ольга АНДРЕЕВА

ВЫБИРАЯ ПРОДУКТЫ, НЕ ОШИБИТЕСЬ С КАЧЕСТВОМ

Сейчас много говорят о том, как выбрать в магазинах вкусные и свежие мясо, сыр, творог, колбасы, рыбу. Однако не меньшего внимания заслуживают продукты, которые не считают основными в семейном меню.

На вопросы читателей отвечает врач-диетолог **Елена МИХЕЕВА**.

Молодо-зелено

? Ранней весной особенно тянет на свежие салатики. Как выбрать качественную зелень?

Антонина, Санкт-Петербург

– Не стоит покупать фасованную зелень, даже если она выглядит привлекательно, – лучше брать вразвес. Слишком «сочный» цвет петрушки или укропа, длинные стебли – признак того, что зелень содержит нитраты.

С чувством, с толком

У зеленого лука перья должны быть упругими, а «корень» – твердым и неразмякшим.

Что касается салатов, предпочтительнее брать кочанные сорта – они дольше сохраняют свежесть и соответственно витамины. Однако не стоит покупать слишком твердые кочанчики – салат получится жестким и невкусным.

При покупке листового салата обратите внимание на плотность

кустика: если он рыхлый на ощупь, значит, не успел созреть, а если слишком плотный, то явно перезрелый.

Очень важно правильно мыть зелень: ее нужно оставить на полчаса в слегка подсоленной воде, а затем хорошенько промыть под струей проточной воды.



Мыть обязательно!

? Правда ли, что сухофрукты обрабатывают для сохранности специальными консервантами, и, если да, как их правильно обработать перед употреблением?

Галина, Москва

– Да, большинство сухофруктов подвергаются химической обработке для лучшей сохранности (обычно это диоксид серы). Об интенсивности обработки говорит слишком яркий цвет и «картинный» вид товара. Однако эту «химию» легко и просто удалить – достаточно на полчаса замочить сухофрукты в воде комнатной температуры, а затем хорошенько их



вымывать. Но, если в семье есть аллергики, лучше покупать сухофрукты без обработки. Их внешний вид не такой презентабельный, но они абсолютно безопасны.

Правильное масло

? Сейчас много говорят о пользе оливкового масла. В магазинах – разные виды этого продукта. Хотелось бы узнать, какие именно подходят для тех ли иных блюд, на что стоит обратить внимание при выборе оливкового масла?

Ирина, Зеленоград

– Выбор того или иного вида продукта зависит от того, как вы намерены его использовать. О назначении говорит надпись на этикетке бутылки. Для заправки салатов из свежих овощей



и приготовления холодных соусов – только натуральное (Extra Virgin) первого отжима. Для жарки и тушения идеально подходит рафинированное (Olive Oil) – при тепловой обработке оно не образует канцерогенных веществ. Для выпечки лучше использовать жмыховое (Pomace).

Перед покупкой, чтобы не нарваться на некачественный продукт, внимательно изучите этикетку. На ней обязательно должна быть информация о производителе, экспортере и импортере. Старайтесь покупать продукт в темном стекле или в металлической таре. Обращайте внимание на дату розлива – оливковое масло может храниться не более года.

Подготовила Елена ШУМКОВА



Здравствуйте,
дорогая редакция
«АиФ. Здоровье»!

После перенесенной в детстве травмы позвоночника к боли в спине я уже привыкла – она то слабее, то сильнее, то едва ощутима.

ПЛОХО то, что с возрастом болевые точки в мышцах стали активизироваться все чаще.

Короткий эффект

Обычно я слежу за своей спиной и регулярно занимаюсь гимнастикой, хожу в бассейн, прохожу курсы массажа и физиопроцедур. Но в последние годы эффект от лечения держится очень недолго – недели две-три, иногда месяц, а потом снова возникает ощущение, что мышцы в проблемных зонах затягиваются в крепкие узлы. Даже рукой ощущаешь, что они становятся «каменными». И, конечно, усиливается боль в спине, порой отдающая в ноги.

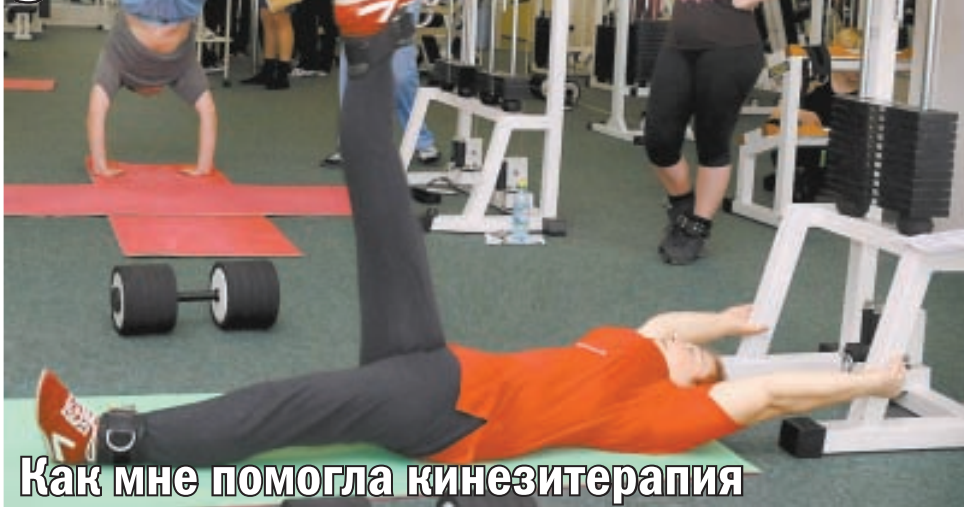
Комментарий специалиста

Лев Манвелов, кандидат медицинских наук, сотрудник НИИ неврологии РАМН:

– При нарушениях строения и взаимоотношений позвонков появляется нестабильность движений позвоночника. Страдают и связки, и суставы, соединяющие позвонки, становится неправильной конфигурация всего позвоночника. Локальная боль и болезненность при движениях усугубляются оттого, что с возрастом развивается остеохондроз – дегенеративные изменения в межпозвонковых структурах.

Опорная и двигательная функция позвоночника в большой степени определяется деятельностью его мышц. Под влиянием механических перегрузок и нервных импульсов из пораженных сегментов позвоночника в мышцах развивается напряжение, которое может стать стойким. В таких мышцах вскоре появляются уплотненные тяжи, которые и являются источником боли. Вся эта патологическая ситуация не может не влиять на ходьбу. При напряжении в мышцах человек непроизвольно стремится «разгрузить» большую сторону тела. Но при этом он перегружает здоровую. В итоге формируется неправильный стереотип движений, который может приводить к еще большему усилению боли.

Развязать узлы мышц



Как мне помогла кинезитерапия

Гимнастика в невесомости

Новый метод кинезитерапии на подвесной слинг-системе мне предложили попробовать в санатории. Честно говоря, сначала я отнеслась к новому методу несколько скептически. Все-таки за свою жизнь я перепробовала уже много методик, и все они давали лишь кратковременный результат.

Во время занятий на слинг-системах нужно выполнять упражнения лежа. Но комплекс оборудован специальными подвесками, поддерживающими руки и ноги. Эти подвески позволяют снять усилия с мышц, так что можно выполнить 30–50, а то и более движений, например

махов ногой в сторону, не почувствовав усталости.

Также слинг-система имеет широкие манжеты для спины и плеч и позволяет проводить упражнения как бы в полной невесомости. Мне удалось выполнять все требования кинезитерапевта на удивление легко. Хотя чувствовала я себя непривычно: мою поясницу и спину поддерживали подвески, ноги были приподняты выше головы, руки полностью расслаблены. Во время упражнений моя врач включала режим вибрации и просила отдыхать после каждого цикла движений. Все-таки занятие продолжалось около часа и не было слишком трудным.

Комментарий специалиста

Лина Жукаускене, кинезитерапевт:

– При нарушениях динамики позвоночника некоторые мышцы могут дезактивироваться, вынуждая другие перенапрягаться. Это, как правило, приводит к нарушению двигательной функции.

Во время упражнений на слинг-системе снимается напряжение с перенагруженных мышц. А мышцы, которые обычно мало задействованы, стимулируются с помощью вибрации при определенных положениях тела. В итоге частично или полностью дезактивированные мышцы «просыпаются», начинают брать на себя нагрузку, и это вызывает немедленное ослабление напряжения в зажатых мышцах. В результате уходит и острая, и хроническая мышечная боль. Очень часто эффект проявляется уже после одного курса лечения, который длится 5–6 сеансов.

Этот метод применяется для тренировки ослабленных мышц, для профилактики травм, широко используется спортсменами. Прекрасные результаты бывают у пациентов при болях в пояснице, шее, плечах, болях в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Занятия дают облегчение и головной боли, которая обусловлена перенапряжением мышц шеи и плеч, позволяют «выправить» неправильные стереотипы движений при реабилитации после различных видов травм. Применяются и для пациентов, перенесших инсульт.

Важно

После одного курса лечения и даже после одного занятия у относительно молодых и тренированных пациентов не наступает заметное улучшение. Но для достижения стойкого эффекта курс нужно регулярно повторять. Тем не менее многие пациенты, прошедшие кинезитерапию на слинг-системе, говорят, что эффект от занятий сохранялся от трех месяцев до года.

К сожалению, не всем можно воспользоваться этой системой. Не показано заниматься пациентам после операций на позвоночнике, после острых травм, с декомпенсацией сердечно-сосудистой и дыхательной систем, печени и почек, а также при онкологических заболеваниях позвоночника и суставов.

Прямо груз с плеч

После первого занятия я не ощутила ничего особенного. Поэтому все еще не верила словам врачей, что даже 1–2 занятия дают лечебный эффект. А потом обратила внимание, что по дорожкам санатория я хожу как-то иначе, чем раньше: спина расправлена, с плеч как будто сняли тяжелый хомут. Еще через несколько занятий, на которые я уже шла с удовольствием, возникло ощущение, что «узлы» в напряженных мышцах развязались.

И, конечно, это положительно сказалось и на координации движений, и на выносливости – теперь я могла проходить большие дистанции во время прогулок, а боли уже не беспокоили.

Ольга ЛЕСКОВА

Прыщи, Угри, Жирный блеск?

Лечение акне и розацеа без антибиотиков и гормонов - гомеопатическое лекарство (не Бад)

«Лома Люкс Акнемол» (США)

Препарат создан на основе микродоз минералов, издавна применяемых в медицине для лечения кожи, положительный опыт использования которых подтвержден многолетней практикой. Таблетки принимаются утром натощак. Уже в течение курса лечения устраняются чрезмерная жирность, воспаление кожи, прыщи, в том числе гнойные, прекращаются новые высыпания; исчезает зуд, кожа приобретает здоровый вид.

Отпускается в аптеках без рецепта.

Наличие в аптеках по телефону: 003

Справки (495) 645-68-80.

Отзывы www.lomalux.ru



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



РУССКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ КАНАЛ «365 ДНЕЙ ТВ»

www.365days.ru

Новый цикл программ
ТАЙНОЕ СТАНОВИТСЯ ЯВНЫМ

каждую пятницу

Смотрите в пакетах кабельных и спутниковых операторов



12+

на экранах российских





ТЕРРИТОРИЯ КРАСОТЫ

Подбородок минус

Как вернуть овалу лица былую четкость линий

Хотя второй подбородок чаще бывает у полных людей, не застрахованы от этой неприятности и стройные. Как сделать эту часть лица привлекательнее?

ЧАСТО лишний подбородок появляется из-за слабости лицевых мышц, возникающей с возрастом или от вредных привычек (например, от обыкновения читать в кровати, спать на высоких подушках, ходить сгорбившись, опустив голову). Резкое похудение также ослабляет волокна соединительной ткани, от чего кожа провисает. Впрочем, предрасположенность к этому эстетическому дефекту может быть наследственной.

Держаться в тонусе

Сформировать красивую линию подбородка помогут гимнастика для лица, контрастные компрессы, массаж с помощью смоченного в соленой воде и насухо отжатого полотенца, которым не менее 10–15 раз нужно с силой хлопнуть себя по подбородку.

В салонах можно провести курс моделирующих масок – они укрепляют мышцы лица и формируют идеальный овал. Активные сыворотки сделают процедуры более эффективными. Для достижения результата необходимо пройти полный курс (не менее 10 сеансов), а затем регулярно делать поддерживающие процедуры. Пластический массаж лица, улучшающий кровообращение и снимающий отечность, тоже имеет смысл делать курсом из 10–12 процедур (2 раза в год).

Ток и уколы против жира

Увы, убрать уже появившийся лишний подбородок обычными косметическими процедурами почти невозможно – обычно приходится обращаться к более действенным средствам. Например, к аппаратным методикам. Укрепление мышечного каркаса будет более эффективным, если проводить его с помощью электротока.

Электростимуляция улучшает микроциркуляцию крови, снабжает ткани питательными веществами и кислородом. Электроды помещаются



Не читайте лежа в кровати и откажитесь от высоких подушек

на проблемную зону, и затем в течение 10 минут под воздействием тока мышцы активно сокращаются, обмен веществ ускоряется, а жировые отложения, вода и токсины выводятся из организма. Для улучшения контакта используется токопроводящий гель. Во время курса миостимуляции полезно ограничить потребление жирной и сладкой пищи и не есть за час до и в течение 2 часов после процедуры. Зато воды можно пить сколько угодно – с ней продукты обмена веществ легче покидают организм.

Электролиполиз разрушает жир импульсами электрического тока. Для других областей тела могут использоваться наконечники электродов (ленты-липучки с проводками внутри), но для зоны подбородка применяют токопроводящие иглы. Во время сеанса ощущается легкое покалывание. Количество сеансов (от 5 до 10) назначается индивидуально.

Оба этих метода нельзя проводить при беременности, воспалении на коже, опухолях, тромбозах, эпилепсии, а также при наличии кардиостимулятора.

Озонотерапия – введение под давлением озонкислородной смеси в эпидермис – также способствует разрушению жировых клеток.

Что такое ментопластика?

Также можно попробовать липоскульптуру – это безоперационный метод борьбы с жировыми отложениями при помощи инъекций специальных коктейлей, которые помогают рассосаться лишнему жиру и подтянуть нижнюю часть лица. Другой радикальный способ – липосакция. Она проводится через небольшие отверстия в коже, куда вводятся трубочки, через которые откачивают жир. Операция длится 10–15 минут. Но удовлетворительный результат возможен только при эластичной коже, а для увядающей этот метод придется сочетать с подтяжкой. Шрамов после нее не остается. Реабилитационный период занимает 2–3 недели, в течение как минимум 7 дней нужно носить компрессионную повязку. Первое время необходимо избегать физических нагрузок, длительного пребывания на солнце, посещения бани и сауны.

Чтобы новый подбородок после липосакции и подтяжки приобрел идеальные очертания, делают ментопластику, применяя имплантаты из силикона или собственного хряща. Незначительные деформации, которые получаются в результате этой процедуры, корректируются инъекциями коллагена и гиалуроновой кислоты.

Кстати

Согласно физиогномике наиболее говорящая у людей нижняя часть лица. Округлые линии подбородка говорят о мягком, добродушном нраве, квадратная форма указывает на мужественность, а двойные подбородки считаются признаком алчности и корысти.

Елена НЕЧАЕНКО

ВОПРОС–ОТВЕТ

На вопросы читателей отвечает косметолог Елена АНИКИНА.

Очищаем бережно



? Как правильно очищать кожу, склонную к воспалению? И чем лучше пользоваться при умывании – эмульсией, гелем или лосьоном?

Мария К., Северодвинск

– За кожей, склонной к воспалительным реакциям, надо ухаживать особенно тщательно. Ее категорически нельзя очищать с помощью мыла. Для очищения кожи выбирайте средства глубокого действия. Но ни в коем случае не скрабы, поскольку раздражительная кожа имеет очень тонкий эпидермальный слой, который легко повредить. Эмульсия и гель предпочтительнее для сухой и нормальной кожи, лосьон – для жирной, но он не должен содержать спирта, который будет пересушивать кожу. Умывайтесь теплой водой, поскольку горячая и холодная раздражает кожу и провоцирует ее шелушение. Причем используйте не водопроводную воду, а минеральную или термальную, в крайнем случае кипяченую.

Последствия зимы

? После зимы кожа стала очень бледной и сухой, шелушится. Как можно ее реанимировать?

Ангела, Ростовская область

– Тусклый цвет кожи говорит о том, что она стала значительно хуже снабжаться кислородом. Пожалуй, самый быстрый способ восстановить кровообращение и улучшить обменные процессы – процедура оксигенации, или газожидкостный пилинг. За счет высокого давления при помощи специального аппарата, который работает в импульсном режиме, водный раствор, обогащенный кислородом, вводится в глубокие слои кожи. Кожный покров при этом не повреждается. Оксигенация улучшает цвет лица, укрепляет и подтягивает кожу. Она помогает отшелушить омертвевшие клетки кожи. В результате кожа выглядит более молодой и здоровой. Лучше всего эту процедуру проходить курсом 1 раз в 7–10 дней хотя бы в течение месяца, а лучше – двух.

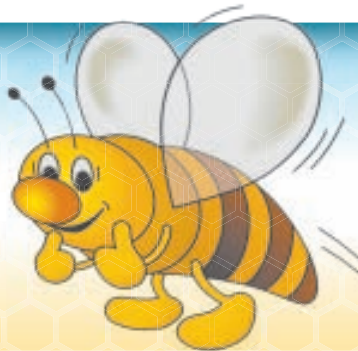
АПИЗАРТРОН® УНИКАЛЬНЫЙ СОСТАВ С ТРОЙНЫМ ЛЕЧЕБНЫМ КОМПЛЕКСОМ СНИМЕТ БОЛЬ В СУСТАВАХ И МЫШЦАХ

ТРИ ЛЕЧЕБНЫХ ЭФФЕКТА:

Разогревающее действие

Обезболивающее действие

Противовоспалительное действие



40 ЛЕТ
В ДОМАШНИХ
АПТЕЧКАХ
РОССИИ!

НАСТОЯЩЕЕ
НЕМЕЦКОЕ
КАЧЕСТВО



esparma®

115114, г. Москва, ул. Летниковская, д. 16, оф. 306. Тел.: +7 (499) 579-33-70, Факс: +7 (499) 579-33-71. www.esparma.ru, www.esparma-gmbh.ru

Регистрационный номер ПИ 012631/01 от 19.12.2008 г. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



Трансплантация – это **пересадка** от донора **органов**, ткани, **стволовых клеток**...

Человек может стать **донором для самого себя**, например при пересадке своей же кожи после тяжелых ожогов; **донором** может выступить **родственник** или **погибший чужой человек**.

В 1933 году первую трансплантацию органа **от человека к человеку** выполнил **русский хирург** Ю. Ю. Вороной. К сожалению, больной через **двое суток умер**.

100% трансплантаций **сердца**, **60%** трансплантаций **почек**, **95%** трансплантаций **печени**, поджелудочной железы и **легких** обеспечивает **посмертное донорство**.

5–7 пациентам можно пересадить органы **от одного умершего** человека и таким образом спасти их жизни.

В 1967 году хирург из ЮАР **Кристиан Барнард** впервые в мире провел **успешную пересадку сердца** человеку. Но больной прожил лишь **18 дней** и умер от двусторонней пневмонии.

0,03% составляет **риск послеоперационной смерти** для донора почки. Тем не менее среди врачей существует мнение, что использовать **органы живых доноров** можно лишь **в исключительных случаях**, когда трупные почки полностью недоступны.

Трансплантация



в цифрах и фактах

Наиболее частое использование почек **живых доноров** наблюдается **в Норвегии – 16 трансплантаций на 1 млн населения ежегодно**. В США – 13.

15–20 лет – средняя **длительность жизни** пересаженной **почки**, взятой **от живого** родственного донора, **7–9 лет – от трупа**.

Более 1 млн трансплантаций жизненно важных органов проведено **в мире** к настоящему времени, **спасены** жизни сотен тысяч больных.

10–12 часов порой **длится операция по трансплантации печени** (пересадка сердца длится 2–3 часа). За время пересадки печени **переливают до 10–12 л крови** и кровезамещающих растворов.

5–7 тысяч операций по пересадке **почек** – такова ежегодная **потребность** в таких операциях **в России**. А выполняется **всего 500–800** трансплантаций в год.

30 лет прожил после пересадки сердца американец **Тони Хьюсман**.

27 ноября 2005 года во Франции была произведена **первая в мире пересадка лица**. Пациенткой стала женщина, **лицо которой было изуродовано укусами собак**.

10 тысяч пересадок почек выполняют **ежегодно** американские **врачи**, 4 тысячи – **печени**, **2 тысячи – сердца**. США – лидер по количеству проводимых трансплантаций.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

СО ВСЕГО СВЕТА

Дело в гене?

Тяга к путешествиям может быть обусловлена генетически, считают ученые из Университета Калифорнии. Они обнаружили и описали ген DRD4–7r, названный «геном жажды странствий», он отвечает за любопытство и беспокойность и представляет собой измененную форму гена DRD4, рецептора дофамина, отвечающего за переживание удовольствия.

По оценкам ученых, около 20% людей обладают этим измененным геном 7r, и он чаще встречается в тех сообществах, история которых включает более дальние и длительные миграции. Цивилизации, мигрировавшие дальше от Африки – предполагаемого места появления человечества, имеют больше носителей гена DRD4–7r.

Более поздние исследования связали найденный ген с желанием идти на риск, исследовать не только новые места, но и идеи, экспериментировать с едой, отношениями, наркотиками и сексом. Неудивительно, что поведение носителей этого гена может быть и деструктивным, а также отличаться бесконтрольностью.

Не все ученые согласны с тем, что ген DRD4–7r можно считать движущей силой путешествий и получения новых впечатлений. Ученые из Йельского университета, также исследовавшие ген DRD4–7r, говорят, что «генетика так не работает». «Вы не можете взять и свести нечто настолько сложное, как исследовательское поведение человека, к одному-единственному гену».

Траумель С

Борется с причинами боли, а не только с ее симптомами

Боль в спине или суставах – всего лишь симптом. А причиной всегда является воспалительный процесс, протекающий в мышцах или суставах, вызывающий боль, покраснение и отек вокруг пораженного места. Для лечения болей в спине, мышцах и суставах используйте немецкую мазь **Траумель С**, действующую благодаря уникальному составу, включающему компоненты растительного и минерального происхождения.

Мазь устраняет боль и отек, действуя непосредственно на воспаление и возвращая подвижность. Наносите мазь утром и вечером, при необходимости чаще, и втирайте ее аккуратными движениями. Возможно наложение мазевой повязки. При необходимости мазь можно сочетать с приемом таблеток **Траумель С**. Препарат продается в аптеках без рецепта врача.



Регистрационное удостоверение П №011686/02

Реклама

-Heel

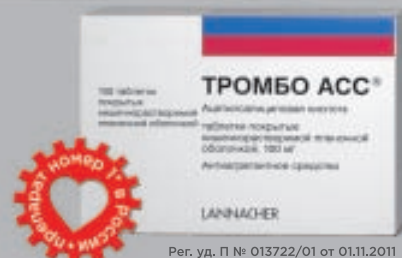
www.traumeel.com

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

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

Препарат №1* для защиты от

- инсульта,
- инфаркта,
- стенокардии



Рег. уд. П № 013722/01 от 01.11.2011

*По объемам продаж в упаковках в России по результатам 2014 года и 1 квартала 2014 года среди препаратов, содержащих АСК, по данным IMS data.

TRASS-0216-RU-555

VALEANT

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

реклама



АЗБУКА ВКУСА

Постная выпечка

Разнообразьте вашу трапезу

Многие хозяйки отмечают для себя саму возможность приготовления пирогов во время Великого поста. Ведь обычно тесто для выпечки замешивают на яйцах и молоке. Однако существует масса рецептов постных пирожков, кулебяк, коврижек, печенья.

КОНЕЧНО же, изделия из постного теста без молока и яиц не будут такими пышными, как те, что мы обычно готовим. Они получатся крупнопористыми, немного резиновыми да и черствеют будут значительно быстрее, поэтому ее не стоит готовить впрок. Правда, один ингредиент – масло – все же очень трудно удалить из рецепта. Поэтому сливочное масло в нем заменяется нерафинированным растительным маслом. Согласно Типикону – богослужебной книге, которой руководствуются православные верующие, – его тоже можно вкушать только в праздничные и воскресные дни. Это надо учитывать тем, кто придерживается строгого поста.

Пирожки с грибами и зеленым луком

Для теста: 1,4 пачки пресованных «живых» дрожжей (25 г) или 5 г сухих дрожжей растворите в 1 стакане теплой воды, добавьте 2,5 ч. ложки сахара. Влейте в небольшую миску, закройте ее крышкой и дождитесь, пока образуется пышная дрожжевая «шапка». Добавьте соль и 50–70 г рафинированного растительного масла. Полученную смесь влейте в большую миску или кастрюлю. Всыпьте в нее последовательно 2 стакана муки, хорошенько размешайте,



Изделия из теста без молока и яиц не стоит готовить впрок

прикройте крышкой и дайте подойти. Затем всыпьте еще 1 стакан муки и еще раз перемешайте. На стол насыпьте ¼ стакана муки, выложите тесто и замесите его руками. Тесто должно быть эластичным и не прилипать к рукам. Еще раз оставьте тесто, дождитесь, чтобы оно поднялось. После этого можно делать из него кружочки и формировать пирожки, наполняя начинкой. **Для начинки:** 500 г шампиньонов нашинкуйте и притомите на сковороде с добавлением 1 ст. ложки растительного масла. Нарезьте 400 г зеленого лука. **Приготовление:** Выпекайте в духовке при 180 °С до готовности.

Морковное печенье

Состав: 2 среднего размера морковки натрите на мелкой терке. Добавьте 2–3 ст. ложки сахара, 1 ч. ложку разрыхлителя для теста, внесите 1,5 стакана муки и столько же овсяных хлопьев (можно использовать

смесь хлопьев из нескольких видов злаков). Добавьте в тесто натертую на терке цедру 1 апельсина, молотую корицу, ванильный сахар.

Приготовление: Массу выложите на противень ровным слоем толщиной 0,8–1 см. Выпекайте в духовке при температуре 180–200 °С около 20–25 минут до образования румяной корочки. Получившийся готовый корж разрежьте на квадратики или ромбики, не дожидаясь, когда он остынет.

Овсяно-банановая коврижка

Состав: 1 стакан просеянной пшеничной муки смешайте с 1 стаканом овсяных хлопьев «Геркулес», добавьте ½ ч. ложки пищевой соды, 3 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки меда и 100 г рафинированного растительного масла. Добавьте 2 размятых в пюре банана, горсть изюма и измельченных грецких орехов. Для аромата можно добавить в тесто немного молотой корицы и 2 ч. ложки натертого на мелкой терке свежего имбиря. **Приготовление:** Смажьте форму для выпекания растительным маслом, выложите тесто. Выпекайте в духовке при температуре 180 °С около 30–40 минут.

Екатерина СЕВЕРЬЯНОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает священник отец Игорь (ФОМИН).

Знай меру!



Слышала, что во время поста в некоторые дни допустимо пить вино. А в какие именно?

Елена, Невель

– По Типикону, в воскресные дни на трапезе разрешается употребление вина до двух красовул – так назывались монашеские кубки. Очень трудно определить их меру. Это приблизительно две чашки. Однако важно помнить, что мы делаем это для поддержания сил, а не наоборот. Естественно, вино разрешается тем, кто не страдает алкоголизмом: человек, которого даже капля вина может подтолкнуть к запою, должен полностью воздержаться от винопития. А вот курить во время Великого поста категорически запрещается.



При подготовке были использованы материалы с сайта www.foma.ru

Смотря как отмечать



У меня день рождения в апреле, и час-тенько он попадает на пост. Все друзья ждут его с нетерпением. И раньше, был грешен, мы шумно его отмечали. А сейчас вот я стал держать пост и задумался: правильно ли это?

Петр М., Оленегорск

– Все зависит от того, как вы отмечаете день рождения (то же касается и дня ангела). Если это бурное застолье, после которого трудно вспомнить события вечера, – такой праздник лучше не отмечать. Если вы проводите этот день без обильного виновождения и переядания, без соблазнительных танцев и других греховных поступков; если вы с благодарностью вспоминаете своих родителей, делаете им какие-то подарки, может быть, совершаете какие-то добрые дела, собрав своих близких, – такой день рождения вполне можно отметить.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Анна Литвинова:

– Я уважаю тех, кто постится, но в первую очередь мое особое уважение относится к тем, кто постится духовно, кто старается в пост удержаться от ненужных страстей, кто посещает службы, кто ограничивает себя в алкоголе, в дурных поступках. К сожалению, очень многие пост рассматривают как вариант разгрузочных дней или диеты. И это, я считаю, полный бред. Много я видела таких «постящихся», они только поправляются, потому что углеводов много употребляют, и бывают очень злобные в такие дни.



Круглосуточный кулинарный телеканал для всей семьи

www.kuhnyatv.ru



ВКУС ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ!

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



6+

на правах рекламы

Иногда очень трудно расслабиться даже в выходной день. И дело не только в длинном перечне забот, но и в неумении правильно организовать свой отдых.

ЕСЛИ не получается отправиться на спа-комплекс или на прогулку в красивое место, попробуйте отдохнуть дома. Внутри него есть немало прекрасных способов релаксации.



Ароматная ванна

1 Подушечка под голову и английская соль

Часто расслабить мышцы тела мешает напряженность и перегиб шеи, опирающейся о твердый бортик. Подложите под шею специальную подушечку. Можно скатать валиком обычное полотенце и связать его тесьмой, чтобы не развернулось.

Всыпьте в ванну 1 стакан английской соли (сульфат магния) или морской. Смешайте по 2 капли ароматических масел мяты, эвкалипта и розмарина с 1 ч. ложкой растительного масла (оливкового или рапсового). Внесите смесь под струю воды. Можно всыпать в мешочек стакан соли и добавить по 2 ст. ложки сушеной мяты, эвкалипта и розмарина и положить в ванну. Или купите соль для ванн, содержащую эти травы или женьшень.

Теплая ванна и английская соль ускоряет циркуляцию крови, активно расслабляет мышцы. Так же действует ароматическое масло мяты перечной.

2 Музыка

Медленная и спокойная музыка поможет расслабиться не только мышцам, но и перегруженному информационно мозгу.

3 Целебные ароматы

Смешайте 5–7 капель масла лаванды или иланг-иланга с 1 ч. ложкой растительного масла (идеальный вариант – оливковое). Вылейте смесь в ванну под струю воды. Либо поместите пригоршню цветков лаванды или

Домашний релакс

Как создать расслабляющую атмосферу

Домашние растения могут отвлечь нас от повседневных забот

ромашки в носок, завяжите и бросьте в ванну. Можно упростить процедуру и купить соль для ванн, содержащую эти растения.

4 Пена для ванн

Недаром во многих санаториях применяются так называемые жемчужные ванны – с маленькими воздушными шариками, мягко массирующими кожу. Таким же эффектом обладает пена для ванн, создающая воздушную прокладку между водой и вашим телом.

5 Лечение для кожи

Чтобы выйти из ванны не только чистой, расслабленной, но и похорошевшей, сделайте несколько косметических процедур, пока лежите в теплой воде.

Доктор Джоан Роуз из Сан-Франциско – специалист в области траволечения и ароматерапии – советует для

этого взять 3 части молотых овсяных хлопьев и 1 часть розовых лепестков. Пригоршню этой смеси завяжите в носок и опустите в ванну. Осторожно протрите кожу горсткой столовой соли, чтобы удалить ороговевшие частицы и открыть поры. Если кожа грубая и шероховатая, можно использовать мочалку из люфы или мелкозернистую пемзу. Поскольку соль забирает влагу из кожи, добавьте в ванну ½ стакана цельного молока. После такой терапии кожа станет более ровной и мягкой.



Цветы на окошке

Окунувшись в повседневные заботы, мы часто недооцениваем значение комнатных цветов в нашей жизни, привычно думая о них как об удачном украшении интерьера. Однако именно домашние растения могут отвлечь нас от повседневных забот, успокоить, настроить на благодухный лад, сделать чуточку счастливее, добрее и, наконец, помочь нашему здоровью.

Каланхоэ, например, называют домашним доктором, а иногда цветком Гете. Его действительно любил немецкий поэт Гете и поражался его живучести. Когда вы будете ухаживать за этим растением, часть его энергии непременно передастся вам.

Кстати, в пору простуд листья каланхоэ обеспечат лучшую профилактику заболеваний горла.

Жасмин самбак порадует вас длинными побегами, на которых весной появляются изящные звездчатые цветки с неповторимым ароматом. Их можно использовать для ароматизации чая. Собирают их ночью – в это время они сильнее всего пахнут. И даже обычная герань с ее мягкими ворсистыми листочками, содержащими цитранелловое и гераниевое масло, ослабляет головную боль, снимает усталость, нормализует сон. Листьями душистой герани можно наполнять маленькие подушечки-саше, их кладут в белье для придания ему приятного аромата.



Антистрессовая кошка

Любое домашнее животное тоже обладает антистрессовым действием, но, пожалуй, лучше всего снимает усталость кошка. Когда вы приходите домой, она прыгает вам навстречу, всем существом выражая любовь и привязанность, но, если вы не в духе, не настроены на общение, уйдет в сторону. А если кошка оказала доверие гостю – это не случайно, и вы сразу проникаетесь к нему таким же доверием и симпатией.



Аквариум

Хотите, чтобы частичка живой природы вошла в ваш дом? Заведите аквариум.

Тропические рыбки изумительной окраски, зелень водорослей будут притягивать ваш взор, успокаивать нервы, давать отдых глазам. К тому же присутствие аквариума повышает влажность в комнате, что оздоравливает атмосферу.

Выберите такое место, чтобы ваш искусственный водоем был хорошо освещен естественным светом, но не находился под прямыми солнечными лучами, иначе вода в нем будет зацветать. Кроме естественного освещения нужна и искусственная подсветка: осенью и зимой, когда дни короткие, рыбкам бывает недостаточно света от окна.

Алиса ВОЛКОВА

ОПАСНОСТЬ СТРЕССА ЧАСТО НЕДООЦЕНИВАЮТ

Все болезни – от нервов, любят говорить некоторые. На самом деле, конечно, не все. Но многие, особенно если речь идет о сердце.

МЕДИЦИНСКИЕ исследования, проведенные в разных уголках планеты, показывают: стресс может провоцировать ряд кардиологических заболеваний, а также ухудшать течение уже имеющихся.

Гол в сердце

1996 год, чемпионат Европы по футболу, сборная Дании играет – и терпит поражение. В последующие несколько дней смертность от инфаркта миокарда в стране возрастает в 14 раз. 1998 год, команда Англии проигрывает Аргентине в серии пенальти. На следующий день число госпитализаций с инфарктом увеличивается на четверть.

И в том и в другом случае в больницу попали в основном мужчины. Для женщин гол

Отставить волнение!

в ворота их команды не был таким уж волнующим событием.

Кардиологи любят приводить эти примеры, чтобы показать: сильные эмоциональные переживания крайне негативно влияют на организм. При этом врачи делают оговорку: конечно, инфаркт не возникает на ровном месте, сердечно-сосудистая система у пострадавших уже работала с неполадками. Но, если бы не стресс, организм, возможно, еще долго бы их компенсировал.

В стрессовой ситуации в кровь выбрасываются гормоны адреналин и кортизол. Это приводит к повышению давления. Если человек здоров, ничего не произойдет: когда стрессовое воздействие прекратится, давление придет в норму. Если же в организме есть проблемы, волнение может стать фатальным.



Сплошные нервы

По мнению врачей, вредны не только чрезмерные эмоциональные встряски, но и менее сильные, но частые переживания. Если давление поднимается регулярно, это в итоге может привести к гипертонии. К тому же на фоне стресса активизируются процессы воспаления, что может вести к повреждению сосудистой стенки и развитию атеросклероза. Более активно идет и тромбообразование.

Вкупе все это может вызвать ускоренное развитие сердечных болезней.

Вносит свою лепту и наше поведение. Люди, подверженные регулярному стрессу, больше курят и чаще злоупотребляют алкоголем, а это главные враги сердца.

Готовьтесь к... лучшему!

От ежедневных неурядиц не получится спрятаться, они часть нашей жизни. Что же, всем гарантированы проблемы с сердцем? Ни в коем случае. Многое зависит от того, как мы переживаем стресс. Чтобы эффективно с ним бороться, достаточно соблюдать ряд правил.

- **Избавляйтесь от волнения.** Быстрее вывести из организма гормоны адреналин и кортизол помогает физическая нагрузка. Регулярные тренировки позволяют снять напряжение, а заодно и улучшить работу сердца.
- **Увеличивайте ресурсы организма.** Соблюдайте режим

Важно

Обязательно обратитесь к врачу, если на фоне нервных переживаний вас несколько дней подряд мучит бессонница, болит голова, регулярно «скачет» артериальное давление, начинает часто биться сердце. В таких ситуациях не всегда удается справиться самостоятельно, может потребоваться медикаментозное лечение.

дня, спите не менее 6 часов ежедневно, правильно питайтесь, не злоупотребляйте диетой. Это делает нервную систему более стабильной, и она достойно отвечает на стрессы.

- **Учитесь расслабляться.** Для этого хороши любые методики – от глубокого дыхания до медитации.
- **Найдите хобби.** Человек, который чем-то увлечен, менее болезненно реагирует на повседневные неурядицы и не придает им слишком большого значения.

Ксения КНЯЗЕВА



ИНТИМ-КЛУБ

Некоторые дамы воспринимаются мужчинами исключительно как коллеги и добрые знакомые. Как превратить мужчину-друга в любимого? Как разбудить в нем страсть?

Но нет любви хорошей у меня!

В первое же мгновение, когда новая пациентка вошла в его кабинет, у психолога Антона Федосеева промелькнула в голове мысль: «Дама с такой внешностью вызывает доверие, она вполне могла бы быть хорошим страховым агентом». Интуиция не подвела эксперта. В первое же мгновение посетительница уверенным голосом произнесла: «Я работаю в крупной страховой компании, занимаюсь автострахованием, в основном автомобилями премиум-класса...»

В словах женщины не было ничего странного и удивительного. Но психолог обратил внимание, что свой монолог об автостраховании дама начала, даже не поздоровавшись, не представившись и не сообщив о цели своего визита... В течение десяти минут она вещала об особенностях различных страховых договоров, не давая психологу вставить слова.

Наконец, Антону Федосееву удалось прервать увлеченный монолог барышни, узнать ее имя, основные детали биографии, а также цель визита... Оказалось, что петербурженке Диане 28 лет. Она очень обеспокоена отсутствием личной жизни. «У меня много мужчин-друзей, мужчин-приятелей, прекрасные отношения с коллегами. Но ни с одним из них, к сожалению, не завязываются романтические отношения, между нами не пробегают искра. Меня воспринимают исключительно как друга, приятеля и коллегу, а не как женщину! А ведь я тоже мечтаю о любви и о семье!»

Замужем за работой

Чтобы разобраться в причинах неудач в личной жизни молодой женщины, психолог провел с ней серию из десяти консультаций. Впрочем, первая причина провалов на любовном фронте стала понятна уже сразу: Диана – типичный трудоголик, она буквально замужем за работой. Людям с подобными психологическими установками – и мужчинам и женщинам – трудно найти любимого человека.

При этом женщинам-трудоголкам приходится особенно несладко: мужчины относятся к ним с уважением, но не видят в качестве спутниц жизни.

Свой «парень»

Почему таким не везет в любви



Проблема состояла не только в том, что Диана ежедневно по десять – двенадцать часов посвящала работе... В свободное время ей также не удавалось отвлечься от проблем и особенностей автострахования. «Кто о чем, а вшивый – о бане» – эта грубоватая поговорка точно передает стиль общения деловой женщины и с друзьями, и с посторонними людьми.

Антон Федосеев настоятельно порекомендовал клиентке изменить свое поведение: с мужчинами, которые могут рассматриваться как потенциальные женихи, он буквально запретил ей говорить о служебных делах. Эта рекомендация имела двойной положительный эффект: во-первых, Диана перестала отпугивать потенциальных ухажеров своим трудоголизмом, а во-вторых, она сама научилась расслабляться и отвлекаться от служебной рутины.

Большая разница

Почему такие женщины, как Диана, успешно штурмуют карьерные высоты, являются надежными и преданными друзьями, но не вызывают у противоположного пола романтических чувств? Дело в том, что дружба и любовь по своей сути разные понятия. Любовь немыслима без ощущения избранности. Влюбленным мужчинам и женщине необходимо понимать, что они являются единственными друг для друга. А вот друзей может быть много.

Мужчины редко видят спутниц жизни в женщинах-трудоголиках

Во время общения с психологом выяснилось, что обычно она встречалась со своими друзьями-мужчинами в больших компаниях. Молодые люди летом вместе ездили на шашлыки, осенью собирали грибы, зимой катались на лыжах и на коньках. Девушка даже не предпринимала попыток остаться кем-то из парней наедине, выделиться кого-либо из своего мужского окружения.

В беседе с психологом смущенная Диана призналась, что в родном Санкт-Петербурге у нее вообще не было общения тет-а-тет с противоположным полом: «За всю свою жизнь, я только три раза была наедине с кавалерами, и всегда это случалось в отпуске – в Испании, Турции и Египте», – сказала она.

Необычный эксперимент

Психолог предложил Диане перейти к решительным действиям и постараться сблизиться с кем-либо из мужчин, входящих в их компанию. По мнению эксперта, мужчина-друг вполне

может стать любимым человеком, если женщина изменит стиль общения с ним.

После долгих размышлений Диана остановила свой выбор на Игоре, 34-летнем программисте. Два года назад он развелся с женой, но остается прекрасным отцом, много времени проводит с трехлетним сыном и постоянно носит с собой фотографию малыша.

Психолог предложил провести необычный эксперимент. По его рекомендации Диана пригласила мужчину к себе домой якобы для того, чтобы очистить компьютер от вирусов. При этом она, по совету Антона Федосеева, вырезала из групповой фотографии фото Игоря и заказала в ближайшей к дому фотомастерской его портрет.

Когда Игорь вошел в комнату Дианы, он буквально лишился дара речи. На рабочем столе барышни он увидел свою собственную фотографию в роскошной золоченой рамке. Но откуда могла появиться эта фотография?

«Помнишь, прошлым летом мы всей компанией ездили на шашлыки и там фотографировались... Ты так хорошо получилась на общей фотографии, что я решила украсить свой рабочий стол твоим портретом», – объяснила Диана.

В гостях молодого человека ожидали и другие сюрпризы. Он обратил внимание на ее новое платье, разжигающее мужские фантазии откровенным декольте... Также его приятно поразили кулинарные способности давней знакомой – ее домашние эклеры с заварным кремом буквально таяли во рту.

Диана стала активнее пользоваться косметикой, регулярно посещать солярий. Она записалась в фитнес-клуб, улучшила осанку, занимаясь йогой...

«Благодаря помощи психолога и моей собственной работе над собой я нашла мужчину своей мечты. Мы с Игорем были хорошими товарищами, а стали гармоничной, любящей парой», – с благодарностью говорит бывшая пациентка. Такие слова – бальзам на сердце любого психолога.

Илья БРУШТЕЙН

ДИРИЖЕР ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ!

Много хорошего слышала о финском растительном средстве Фемикапс для женщин. В чем его преимущества?
Финские ученые разработали уникальный природный негормональный комплекс ФЕМИКАПС. Российские врачи высоко оценили качество ФЕМИКАПСА, который нормализует многие функции женского организма.
Телефон 8 (495) 971-49-64, www.naturprod61.ru, www.apipharma.ru Спрашивайте в аптеках! Можно приобрести: www.apteka.ru
РЕКЛАМА

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

КАРСИЛ®

ГЕПАТОПРОТЕКТОРНОЕ СРЕДСТВО РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Праздничному столу все рады, кроме печени...

carsil.ru

Карсил — восстановление и защита вашей печени.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
 ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ
 РЕКЛАМА, Рег. Уд. № ЛП-000126, 11.01.11

КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

Редко кто набирает много лишних килограммов за короткий срок. Обычно мы обрастаем жирком постепенно. Как только у вас появляется ощущение, что вы поправляетесь, начинайте делать упражнения. Они не позволят делу зайти настолько далеко, что это будет заметно окружающим.

1 Плие

Упражнение для бедер с акцентом на внутреннюю поверхность, живота, ягодиц, спины и груди.

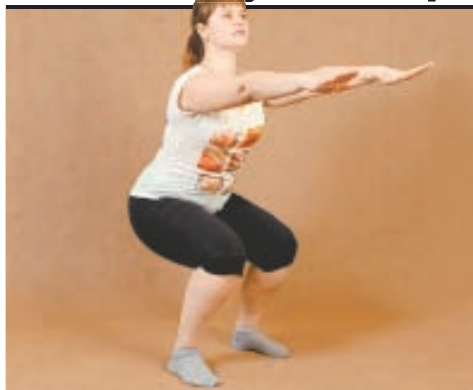
Встаньте прямо, руки на пояс, поднимите подбородок. Ноги расставьте как можно шире, носки разверните в стороны. С силой разводя колени в стороны, присядьте, вытягивая прямые руки в стороны на уровне плеч и разворачивая ладони назад. Плавно вернитесь вверх, поставив руки на пояс.

► 2 подхода по 12–15 раз.



Превентивный удар по жиру

Как не допустить прибавки в весе

**2 Параллельные приседания**

Упражнение для бедер, живота, спины, ягодиц и плеч.

Поставьте ноги на ширину плеч, руки на пояс. Приподнимите подбородок, разверните плечи, втяните живот и прогните поясницу вперед. Присядьте, опуская бедра до параллели с полом – в нижнем положении таз и колени должны быть примерно на одном уровне. Одновременно вытягивайте руки вперед параллельно друг другу. При приседании корпус слегка наклоняется вперед, а таз отводится назад. В нижнем положении задержитесь на 3 счета (считайте про себя «и раз, и два, и три») и встаньте, вернув руки на пояс.

► 2 подхода по 12–15 раз.

3 Тянемся вперед

Упражнение для брюшного пресса.

Лежа на спине, соедините ноги и поднимите их вверх, колени слегка согнуты. Вытяните руки на полу вдоль тела, подбородок опустите на грудь. Из этого положения потянитесь руками вперед, слегка сутулясь и отрывая плечи и лопатки от пола. Не помогайте себе махами рук, ног или головы! Если болит шея, поддерживайте ее руками по очереди. Не спешите, не раскачивайтесь корпусом, движения должны быть очень скупыми, слушайте мышечное напряжение.

► 3 подхода по 10–15 потягиваний.

**4 Танец живота лежа**

Упражнение для ягодиц и живота.

Лежа на спине, согните ноги и поставьте их на пол так, чтобы голени были как можно ближе к вертикали. Руки вытяните вдоль тела ладонями вниз. Напрягите живот, обопритесь на руки, плечи и лопатки и оторвите таз от пола. Туловище, бедра и колени составляют одну линию. Теперь плавно, без рывков, пружинистым движением слегка опускайте таз и возвращайте его в верхнее положение.

► 2 подхода по 20 раз.

**5 Ноги вверх**

Упражнение для ягодиц, живота и области талии.

Лягте на живот, ладони подложите под лицо. Разведите ноги, вытяните носки. Напрягая бедра и ягодицы, поднимите прямые ноги над полом, отрывая колени и стараясь их не сгибать. Аккуратно опустите ноги на пол.

► 3 подхода по 6–8 раз.

Татьяна МИНИНА



Забота о близких...

«Помочь быстрее восстановить силы после лечения»

Для тех, кому нужны силы после перенесенной болезни, мы создали специализированное питание **Нутридринк**, богатое энергией, витаминами и белком. Ведь белки – это важная часть питания.

Доказано, что специализированное питание с высоким содержанием белка и энергии может помочь в восстановлении веса и сил организма после перенесенных заболеваний: инсульта, операций, в пожилом возрасте; состояний, связанных с потерей аппетита или потребностью в дополнительном количестве белка и энергии; поддерживать самостоятельность и ежедневную активность.^{2,4}

Если вы беспокоитесь, что ваш близкий ослаб после лечения, теряет силы из-за болезни, возраста или по другой причине, помогите ему восстановить их со специализированным питанием **Нутридринк**.

Нутридринк – полноценная, сбалансированная по составу, легко усваиваемая смесь с высоким содержанием белка и энергии для диетического питания взрослых.

Мы заботимся о тех, кому нужны силы после лечения, и о тех, кто с ними рядом.

Нутридринк.
Создан для заботы о близких

За дополнительной информацией обращайтесь на сайт www.нутридринк.рф или по телефону: +7 (495) 228-33-88. Спрашивайте в аптеках города, а также воспользуйтесь интернет-сервисом по поиску продукции аптечного ассортимента.™



NUTRICIA
Nutridrink



ПСИХОЛОГИЯ

Почему обычное для слуха европейца мужское имя приобрело в России отрицательный смысл?

По-королевски
Собственно, имя Альфонс и по сей день в ходу во многих европейских странах. И популярность его основана на крепких исторических традициях. Так, например, в Португалии это славное имя на протяжении веков носили целых шесть королей! Издавна считалось, что все, названные Альфонсами, должны обладать здравомыслием и здоровым консерватизмом, они – отличные семьянины, а честное и доброе имя для них дороже всяческих наград.

Удивительное дело! Почему же у нас в России Альфонс из имени собственного превратился в нарицательное и теперь, произнося слово «альфонс», мы представляем себе определенный тип мужчины, который находится на содержании у женщины? Оказывается, во всем виноват Александр Дюма-сын, автор пьесы «Господин Альфонс». В этом произведении, снявшем в конце XIX века популярность в России, главный герой живет на содержании у своей любовницы. И живет, надо сказать, весьма неплохо.

Итак, альфонс – это мужчина, который влюбляет в себя женщину, а затем либо живет за ее счет, либо использует ее для каких-то своих меркантильных целей. Но альфонс альфонсу рознь. Есть мужчины со вполне умеренным «аппетитом», им главное – не напрягаться, не принимать решений, не нести материальной ответственности и в конечном счете просто поменьше работать. При этом самые совестливые из них готовы заниматься домашним хозяйством.

Но встречаются и альфонсы «высокого полета». От них домашними тапочками и карманными деньгами не отделаешься. Такие, как правило, ищут женщин успешных и состоятельных, то есть тех, которые смогут обеспечить своему

Неравный брак

Жених по имени Альфонс

возлюбленному высокий жизненный уровень: престижные автомобили, абонементы в закрытые клубы, зарубежные путешествия по высшему классу. В подобных союзах женщины обычно старше своих кавалеров, они уже не обременены детьми и вполне могут пожить для себя. И вообще многое могут себе позволить, в том числе и такого «дорогого» в буквальном смысле этого слова спутника.

Женщина обеспечивает своего мужчину, а он может безмятежно срывать цветы удовольствия, не думая о завтрашнем дне. Правда, некоторые альфонсы достаточно дальновидны. Они потихоньку собирают своих «мамочек», сколачивая личный капитал на черный день, а иные, менее ленивые, даже делают карьеру, используя связи и возможности своей подруги и не слишком при этом напрягаясь.

Маска, я вас знаю!

Легко ли распознать альфонса? Если у него нет на ваш счет каких-то «долгоиграющих» планов, то сделать это вполне реально. Альфонс скуп на деньги и щедр на слова. В нужный момент обязательно выяснится, что он забыл дома бумажник, и вам придется заплатить за билет в трамвае или обед в ресторане. И такие ситуации день ото дня будут все учащаться. Ваш новый знакомый может оказаться весьма «проблемным» человеком, причем чудесный ключик к избавлению от всех невзгод окажется в вашем кошельке. Такие альфонсы не стремятся ввести вас в круг своих друзей, а поняв, что вы не слишком платежеспособны, попросту исчезают с вашего горизонта. Если же потенциальный альфонс решил провести с «любимой» «много лет» или считает, что сможет «раскрутить» ее на солидные суммы,



фото Fotolia/PhotoXPRESS.ru

Жертвы партнеров-прилипал – недолюбленные женщины

он действует гораздо острее. Не исключено, что месяц-другой женщина будет присутствовать на аттракционе невиданной щедрости, а потом расслабится и сама не заметит, как постепенно их общие (а затем и его личные) счета оплачивать придется только ей. Конечно, милую даму будут уверять, что все трудности носят исключительно временный характер: совсем скоро будет найдена престижная работа, друг вернет крупный долг, закончатся выплаты по кредитам... Но недели постепенно сменяются годами, а ситуация в корне не изменится.

Есть и категория альфонсов, которые своих намерений не скрывают. «Я тебе нравлюсь? Покупай, пока не опередили!» Вот так – просто и по-деловому: в конце концов вас же никто

не заставляет – обычная рыночная экономика.

Альфонс многолик, и в толпе потенциальных женихов вычислить его бывает непросто, так же, впрочем, как невозможно зачастую с ходу определить ловеласа, брачного афериста или маменькиного сынка. Многие из нас в поисках своей половинки совершают ошибки. И думают над тем, как их исправить. К тому же далеко не все женщины, попавшие в сети альфонсов, чувствуют себя несчастными.

Удел неуверенных в себе

Кстати, большинство альфонсов (сознательно или бессознательно) среди множества окружающих их женщин подыскивают себе подруг с заниженной самооценкой – недолюбленных, закомплексованных, неуверенных в себе, недовольных своей внешностью или судьбой. Манипулировать такими особами альфонсу проще, да и связь получается более надежной, надо только чаще говорить любимой, что никто ее – незавидную невесту – так любить не будет. «Так» не будет, но ведь интересно попробовать, как оно «по-другому»? Тем более если женщину начала тяготить сложившаяся ситуация с партнером-прилипалой. Или ей всерьез кажется, что ее просто используют, но нет сил расстаться с этим человеком? Или она все-таки рассталась с альфонсом и теперь чувствует себя униженной, раздавленной, недостойной бескорыстной любви? Даже в таких ситуациях не все так безнадежно. Опытный психолог поможет жертве альфонса проанализировать ситуацию и вместе с ней обязательно найдет выход из жизненного кризиса.

Мария ЛЬВОВА, психолог

ВОПРОС-ОТВЕТ

Проверить чувства?

? *Мой возлюбленный считает, что, прежде чем мы вступим в брак, надо проверить свои чувства. Именно поэтому он заключил контракт и теперь год будет жить в другой стране. А мне очень грустно...*
Софья П., Москва



Отвечает семейный психолог Мария КУЗНЕЦОВА:

– Повод для грусти, действительно, есть. Но есть и повод задуматься. Если вы не просто встречались, но уже поговорили о браке, значит, ваши чувства не легковесны. Нужно ли их проверять целый год? Не напомнить ли вашему жениху хрестоматийную фразу: «Ах, если любит кто кого, зачем ума искать и ездить так далеко...»? Наша жизнь, увы, не бесконечная, поэтому стоит серьезно подумать, так ли уж необходима подобная «искусственная разлука». Если же, по мнению вашего партнера, без проверки все-таки не обойтись, расстаньтесь на неделю-другую, проведите отпуск отдельно. Кстати, ничуть не менее эффективной проверкой может стать тот же отпуск, но... проведенный вместе. В отпуске, в путешествии бытовых проблем, как правило, меньше, но зато возникают самые разные незапланированные ситуации, которые показывают людей и их отношения в новых ракурсах.

Конечно, и логика вашего возлюбленного имеет право на существование. Но вопрос в том, подходит ли она вам? И на этот вопрос можете ответить только вы сами.



«АИФ. ЗДОРОВЬЕ. ЛЕКАРСТВЕННОЕ ОБОЗРЕНИЕ» –
мы говорим языком понятных цифр и аргументов.
Наш проект для тех, кто понимает ценность информации.

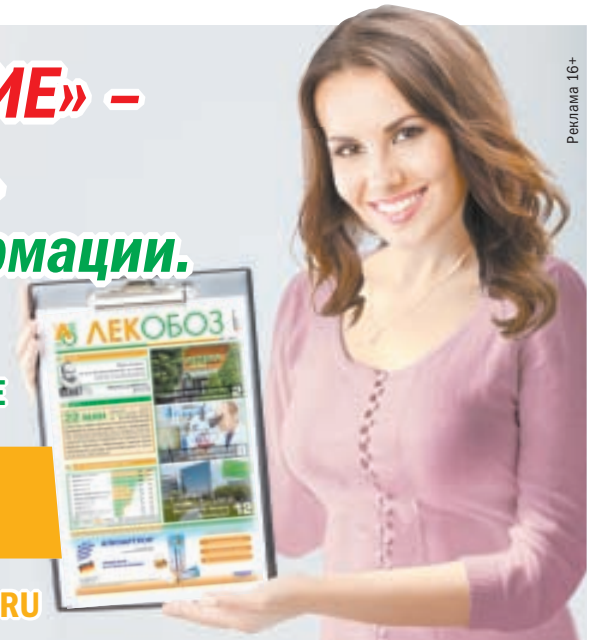
ФАРМАЦЕВТИКА И МЕДИЦИНА:

ПРОФЕССИОНАЛЬНО, ДОСТОВЕРНО, ГРАМОТНО ОБО ВСЕМ, ЧТО ПОМОЖЕТ ВАМ В РАБОТЕ



СПЕШИТЕ НА ПОЧТУ И ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ!

ПОДПИСАТЬСЯ МОЖНО В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ ИЛИ НА САЙТЕ SUBSCR.AIF.RU



Реклама 16+

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. Электрозаводская, д. 27, стр. 4**, или по электронной почте: **aifzdorovie@aif.ru**.

Самые интересные письма мы публикуем на страницах нашей газеты.

Нет остеохондрозу!

Уже много лет мучаюсь от шейного остеохондроза. Все бы ничего, но эта болезнь привела к тому, что у меня стала часто болеть голова. Чего я только не пробовала! Подруга посоветовала мне делать гимнастику. И вы знаете, мне это помогает. Как только голова начинает болеть, я делаю несколько упражнений – и боль проходит! Вот эти упражнения. Их можно делать даже во время рабочего дня.

● Как только почувствовали, что начинает «сдавливаться» голову, медленно поворачивайте ее направо, потом налево, пока не почувствуете напряжение шейных мышц.

● Поднимите руки на высоту плеч и широко растопырьте пальцы. Сожмите кисти рук в кулаки, затем разожмите пальцы. Все движения выполняйте плавно и медленно. Через некоторое время вы почувствуете, как мышцы расслабляются, а головная боль уходит.

Елена Лодейкина, Новгород

Как гипертоник гипертонику

Я гипертоник со стажем. За годы, что страдаю от этой болезни, собрал большую коллекцию народных рецептов и хочу ими поделиться с читателями «АиФ. Здоровье».

● Справиться с повышенным давлением поможет смесь, приготовленная из 20 штук истолченных ядрышек абрикосовых косточек, 200 г измельченных ядер грецкого ореха, сока 3 лимонов и 200 г меда. Перемешайте все до однородной массы и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Смесь нужно хранить в холодильнике.

● Хорошо помогают при гипертонической болезни и чесночные настойки. Необходимо очистить и истолочь 2 большие головки чеснока, залить их 250 мл водки и настаивать в течение 12 дней. Чтобы вкус настойки не был слишком резким, можно добавить в нее листья мяты перечной. Принимайте чесночные настойки по 20 капель 2–3 раза в день за 15 минут до еды.

Иван Петрович, Кимры

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Анна Литвинова:

– У нас в семье очень хорошо относятся ко всем продуктам пчеловодства. Мои дети играют в теннис, и за несколько дней до соревнований каждый день пьют лимонный сок с теплой водой и медом. Сама я по утрам выпиваю по 10 капель настойки маточного молочка с пчелиным подмором.

Старинный рецепт



Стоит взглянуть первому солнышку, как я вся покрываюсь веснушками. Но однажды подруга посоветовала мне воспользоваться старинным рецептом.

● 0,5 стакана молока смешайте с соком половинки лимона, влейте 1 ст. ложку водки и вскипятите. После снятия пены добавьте 10 г сахара. Протирайте лицо лимонным тоником 2 раза в день, и веснушки исчезнут.

Ирина, Самара

Прошу совета!

Кровоточат десны

Дорогие читатели нашей любимой газеты «АиФ. Здоровье»! Дорогие коллеги! Может, кто знает, что делать, если кровоточат десны? Уже и зубную щетку сменила, и пасту купила другую, а толку нет. Пришлите, пожалуйста, рецепты отваров и настоев для полоскания, мазей, у нас в поселке зубного врача нет.

Агафья Петровна, п. Вербилки

После гриппа

Хочу поделиться с читателями рецептами тонизирующих средств, которые помогут восстановиться после гриппа.

● Возьмите 4 ч. ложки сухих ягод малины, залейте 2 стаканами кипятка и настаивайте в термосе 2–3 часа. Пейте как чай 2–3 раза в день.

● Еще одно признанное тонизирующее средство – грецкие орехи. Растолките ядра орехов в ступке и смешайте с равным количеством меда.

Принимайте медово-ореховую смесь два раза в день после еды.

Инесса Николаевна, Электросталь



Я не привыкла отступать перед трудностями. И на работе карьеру сама сделала, и детей без мужа подняла. Что мне какой-то там артрит! Людей послушала, со специалистами посоветовалась и купила себе АЛМАГ-01. Лечусь дома, перед телевизором: обмотаю сустав и наслаждаюсь фильмом.

Н. С. Васильева, Н. Новгород

ОТВЕЧАЕТ ТРЕБОВАНИЯМ ОФИЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ

Чтобы вылечить артрит, а также еще одно распространенное заболевание – артроз, необходимо как можно скорее снять воспаление и боль, восстановить функции сустава, предотвратить рецидивы заболевания. Для этого, как правило, используются лекарства. Но, к сожалению, они не всегда могут попасть к месту назначения: отек, застой, нарушение кровообращения в больном органе не дают этого сделать.

АЛМАГ-01 позволяет восстановить кровоток в больном органе и доставить лекарство к пораженному суставу. Кроме этого, магнитотерапия – это мощнейшее природное противовоспалительное, болеутоляющее и восстанавливающее средство.

КАК ВЕРНУТЬ ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВАМ?



В ГВК госпитале им. академика Н.Н. Бурденко подтверждают: «При лечении АЛМАГом-01 отчетливо проявлялось обезболивающее, противовоспалительное, стимулирующее процессы восстановления свойство. Это способствовало сокращению сроков лечения».

А в санатории «Солотча», г. Рязань, сделали вывод, что «АЛМАГ-01 может с успехом использоваться при реабилитации больных суставными заболеваниями, в том числе имеющих сопутствующие болезни».

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ	
АРТРИТ	АРТРОЗ
ПОДАГРА	
ОСТЕОХОНДРОЗ	
РАДИКУЛИТ	
УШИБЫ	ПЕРЕЛОМЫ

«АЛМАГ-01 отвечает требованиям медицинской практики», – считают в Московском медицинском институте им. Н.А. Семашко.

Данные факты доказывают значимость аппарата в процессе лечения. АЛМАГ-01 нужен для того, чтобы остановить разрушительные процессы в суставах и вернуть им свободу движений. Он активно используется в 80% лечебных учреждений страны.

УДОБНЕЕ ЛЕЧИТЬСЯ ДОМА

При хроническом течении суставных заболеваний магнитотерапевтические курсы нужно проводить систематически. Такое лечение дает возможность остановить болезнь и улучшить состояние здоровья при минимальной лекарственной нагрузке. Однако часто ежедневное посещение кабинета физиотерапии связано с определенными сложностями. Поэтому лечиться удобнее дома. Практика показывает, что, если регулярно проводить поддерживающие процедуры с помощью АЛМАГ-01, суставы могут перестать быть вечной проблемой.

КАЧЕСТВЕННО, С ГАРАНТИЕЙ И СЕРВИСНЫМ ОБСЛУЖИВАНИЕМ!

Качество аппарата соответствует международным стандартам и проверено временем. Лечебные свойства аппаратов высоко оценили многие известные люди, в том числе народная артистка РСФСР В.И. Талызина и первая женщина лётчик-испытатель М.Л. Попович.

ОГРН 1026200861620.

АПЧХИ! БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Лор-болезни являются едва ли не самыми распространенными заболеваниями в мире. Оно и понятно: ухо, горло и нос подвергаются атакам микробов, вирусов, различных аллергенов в первую очередь. Что делать? Нужно решить основную задачу: не дать вирусам размножиться. Вирусы не выносят повышенной температуры, поэтому нужно

хорошенько прогреть «входные ворота» инфекции. Есть средство, которое используется в клинической практике для решения этой задачи. На смену мешочкам с разогретым песком или солью пришел УНИЛОР – устройство теплового и инфракрасного лечения. Аппарат УНИЛОР, являющийся новинкой на рынке, дает возможность не только быстро и надежно устранить симптомы болезни, но и предотвратить заболевание. Прогревание лор-органов способствует ускорению кровообращения, нормализации тонуса

сосудов, уменьшению венозного застоя в слизистой, стимуляции иммунитета.

Нагревательные элементы аппарата УНИЛОР для прогрева области носа и прогрева области уха благодаря своей анатомической форме обеспечивают хорошее прилегание к зоне теплового воздействия, что обеспечивает высокую эффективность теплотерапии.



ОГРН 1026200861620.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ	
НАСМОРК	ГАЙМОРИТ
ФРОНТИТ	АНГИНА
ЗАБОЛЕВАНИЯ УША (ОТИТ)	
АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ РИНИТ	
АДЕНОИДИТ	

Приобретайте АЛМАГ-01 и УНИЛОР с гарантией 2 года

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

Наложенным платежом с завода по адресу: 391351, Рязанская обл., р.п. Елатма, ул. Янина, 25, ОАО «Елатомский приборный завод»

В интернет-магазинах: www.elamed-shop.ru www.blagomed.ru www.almag-original.ru

Бесплатный телефон завода 8-800-200-01-13 официальный сайт: www.elamed.com

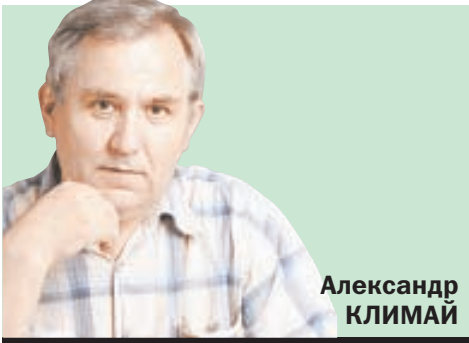
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

РЕКЛАМА



МАШИНА ВРЕМЕНИ

Энергия гнева



Александр
КЛИМАЙ

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

Однажды застал своего друга буквально рычащим в трубку. Закончив «разговор», всегда интеллигентный Алексей проронил:

– Достали они меня с этим заказом!..

Друг проводил ремонт в квартире, и я был в курсе проблемы.

– Я им покажу, как надо работать! – не унимался Алексей. – Я эту фирму выведу на нужный уровень или закрою!

Он занимал приличную должность в правоохранительном учреждении, но вряд ли она помогла бы ему реализовать свою угрозу.

– Как же мне с ними бороться?! – продолжал кипятиться друг. – Научи, психотерапевт!

– Напой хотя бы чаем... – попросил я, – и я предложу тебе пару рецептов.

– Прошу!..

Обсудив вопросы, из-за которых заехал к Алексею, я сказал:

– Лучший способ – встать на место обидчика, войти в его положение и попробовать понять его.

– Угу, стать адвокатом для... раздолбая! – буркнул собеседник.

– Именно!.. Может, у нее проблемы дома, а ты... как цепной пес!

– У него!

– Не важно. Оправдывая этого человека, ты учишься не осуждать его, а пробуешь понять.

– Угу... – не меняя угрюмого выражения лица правоохранитель.

– Не нравится фирма, магазин, кафе, не хочешь на них тратить время, найди другие...

– И все похожи друг на друга!

– Ну, так не бывает! Гнев, дружище, опасен, и нужно бороться с его проявлением. Иначе – гипертония, нарушение сердечной деятельности, язва 12-перстной кишки...

Алексей молчал.

– Из негатива нужно создавать позитив – и ты будешь королем положения!.. Ведь что такое гнев?! Это форма энергии, которую нужно направить в правильное русло, и она продвинет твоё дело!

– На словах это просто, – не сдавался собеседник, – а вот на деле...

– Проанализируй свой гнев. Скорее всего, ты попал в ситуацию, которую одномоментно изменить не в силах. Тогда измени отношение к ней, прими ее – и неблагоприятная энергия поможет решить сложную проблему.

– Прими... Вон и с начальником не складывается... Уволит, наверное...

– Найдешь новую работу. Не нужно бесконечно тратить драгоценную энергию на переживание несправедливости своего положения. Сосредоточься на решении возникшей проблемы, и тогда заботы вроде твоего ремонта превратятся в удовольствие.

Жертва самолечения

От чего умер Александр Македонский

История свидетельствует: великий завоеватель неплохо разбирался в медицине. Возможно, это его и погубило.

Мог заменить врача

Александр Македонский получил неплохое образование, и медицина там была не последним предметом. «Царь интересовался не только отвлеченной стороной этой науки, но... приходил на помощь заболевшим друзьям, назначая различные способы лечения и лечебный режим», – писал о нем Плутарх в «Сравнительных жизнеописаниях».

Остается только гадать, как лечил своих товарищей Александр. Впрочем, он наверняка прекрасно знал полевую хирургию. Даже рядовой воин того времени был экспертом в колотых и рубленых ранах – что уж говорить о полководце. Можно также утверждать, что царь отлично разбирался в ядовитых и целебных травах. Во время азиатского и индийского походов он составлял гербарий и отсылал результаты своему учителю, философу и врачу Аристотелю.

Хромой завоеватель?

Неизвестно, кто и из каких соображений впервые начал приписывать Македонскому болезни, которыми тот никогда не страдал. Но рассказы о них до сих пор передаются из уст в уста и кому-то уже стали казаться правдой. Так, многие уверены, что Александр был одноглаз, хром и при этом страдал эпилепсией. Это не так. Одноглазым был не Александр, а его отец Филипп. Эпилепсией страдал его сын Геракл. Хромым же был казначей (и казнокрад) Гарпал, один из друзей и сподвижников завоевателя.

Но это не значит, что сам Александр был абсолютно здоров. Он мог сколько угодно объявлять себя сыном бога Зевса, бессмертным и не подверженным болезням. На деле же было иначе.

Придворный скульптор Македонского Лисипп так изобразил своего царя: подбородок поднят, лицо повернуто вправо, голова наклонена назад и влево. Попытайтесь воспроизвести эту позу – и вас тут же обвинят в презрении к роду людскому... В своей работе Лисипп придерживался наставлений Аристотеля, который говорил: «Надлежит не идти против природы, а представлять величайшего из всех живущих естественным образом». Значит, изображение правдиво? Тогда Александр, возможно, страдал синдромом Брауна. Это редкая форма косоглазия. Если человек с такой болезнью попытается держать голову прямо, то предметы будут двоиться в глазах. Зато таким поворотом головы, как у скульптуры, зрение можно скомпенсировать. Так что дело вовсе не в презрении царя к «смертным», а в болезни. Она бывает врожденная или приобретенная. В данном случае скорее второе – в юности завоеватель получил серьезную травму головы, сопровождавшуюся частичной потерей зрения.



Доверие Александра Македонского врачу Филиппу (худ. Г. Семирадский, 1870)

Разные глаза

С глазами ему вообще не везло. Или везло, это уж как посмотреть. Один из его летописцев, Арриан, упоминал: «Один глаз у него был цвета неба, другой – цвета ночи». Это называется гетерохромией глаза, то есть разноцветием. Штука опять-таки редкая, встречается примерно у 0,5% людей.

В старину обладателя таких глаз по-дозревали в связях с потусторонним миром. Жрецы покоренных Александром народов буквально трепетали от его взгляда. Мистические страхи были напрасны. Если кому-то и следовало задуматься, то самому Александру. Согласно исследованиям современных иридодиагностов (врачи, ставящие диагноз по радужной оболочке глаза), гетерохромия указывает на врожденную слабость желудочно-кишечного тракта. О чем-то таком догадывались и врачи древности, поскольку советовали царю быть как можно более воздержанным в пище.

Ни хромотой, ни эпилепсией великий завоеватель не страдал

Девять ударов

Никакими другими хроническими болезнями Александр не страдал. Серьезная врачебная помощь, если верить свидетельствам, потребовалась ему всего девять раз. Восемь из них укладываются в «профессиональные риски» завоевателя полумира. Вот как их перечисляет Плутарх: «При Гранике его шлем был разрублен мечом, проникшим до волос и кости черепа. Под Иссом царь был ранен мечом в бедро. Под Газой он был ранен дротиком в плечо, под Маракандой – стрелой в голень так, что расколота кость выступила из раны. В Гиркании – камнем в затылок... В области асаканов – индийским копьем в лодыжку. В области маллов стрела длиною в два локтя, пробив панцирь, ранила его в грудь и глубоко засела в кости около соска. Там же ему нанесли удар булавой по шее».

Еще один раз царь оказался виноват сам. После стремительного марша

к городу Тарс, разгоряченный, он решил искупаться в горной реке. Выйдя из воды, он «упал, будто пораженный молнией, потерял дар речи и провел в беспомощности около суток, едва подавая признаки жизни». По всей видимости, это был инсульт.

Смерть на дне стакана

Царя поднял на ноги врач Филипп. С помощью какого снадобья – не ясно. Известно только, что и Филипп, и остальные врачи категорически запретили царю алкогольные возлияния. Но Александр продолжал баловаться вином. После окончательной победы над Дарием он беспрерывно пьянствовал 22 дня. Потом, в Индии, даже устроил алкогольные игры – кто кого перепьет. Победителем вышел некий грек по имени Промах, который выпил около 4 хоев (примерно 13 литров) вина. Правда, он и еще 40 человек скончались спустя три дня.

За день до смерти Александр выпил около 8 литров вина. На следующий день в разгар пира осушил кубок Геракла и скорчился от боли в животе.

Обычно разгадку его гибели ищут в том самом кубке. Говорят, выпить посудину античного героя подобно смерти. Забывая при этом, что кубок имел объем 0,27 литра – чуть больше нашего граненого стакана.

Другая версия: в вино подсыпали яд. Но царь прожил еще почти две недели, несколько раз ему становилось лучше, он даже играл в кости и строил планы по захвату Аравийского полуострова.

При этом мало кто вспоминает о медицинском образовании царя. Александр, с тех пор как ему велели следить за желудком, регулярно принимал лекарство на основе чемерицы белой, которое готовил сам. В микродозах оно до сих пор используется как слабительное. Но малейшая передозировка может повлечь за собой смерть. Симптомы очень похожи на те, что были у царя, – озноб, лихорадка, жар, боль в животе. К тому же чемерица плохо сочетается с алкоголем, тем более в постинсультный период. Неудивительно, что Александра от такого сочетания хватил еще один удар – в последние часы перед смертью он не мог говорить, едва двигался, а потом впал в кому, из которой уже не вышел.

Константин КУДРЯШОВ

Светлана Захарова – прима необычная. Несмотря на мировую славу, гастрольные приглашения, которые ей сыплются наперебой из главных культурных столиц, множество престижных премий, в общении Светлана осталась такой же простой и доброжелательной, какой была в первые годы работы в Большом.

В НЕЙ абсолютно нет напыщенности и «бронзовости», которой так порой грешат звезды.

А еще Светлана – счастливая жена и мама. Муж Вадим Репин – известный музыкант, который радуется ее успехам. Насчет материнства Светлана призналась в интервью «Аргументам и фактам»: «Будем честны: и раньше, и сейчас немногие балерины решаются стать мамой. Ведь есть опасность того, что на сцену ты уже не вернешься. Но я сделала свой выбор и счастлива, что у нас теперь есть наша Анечка». После рождения дочери балерина быстро вернулась на сцену, причем с новыми силами, новым наполнением ролей. А еще очень изменились ценности в ее жизни, мировоззрение. Она стала более философски смотреть на жизнь. Много из того, что волновало ее раньше, после рождения Анечки стало казаться незначительным.

Самым важным для бытового комфорта прима называет хороший сон. В спальне Светланы Захаровой – звуконепроницаемые окна, тяжелые шторы. Полный покой! А еще в квартире звезды Большого театра – идеальный порядок. Когда Света чувствует, что в ее доме есть что-то лишнее, безжалостно выбрасывает: «Не люблю, когда вещи на меня давят». Мне говорят: «Такое – и на помойку?! Ведь все это хранит какую-то историю!» А зачем мне эти воспоминания? Нужно жить сегодняшним днем».

О юбках и партнерах – Светлана, поклонники привыкли видеть вас блистающей на сцене Большого театра в знаменитых балетах «Лебединое озеро»,

Светлана Захарова:

«В день спектакля стараюсь подольше спать»



Фото Эдуарда Кудрявниченко

Если я за что-то берусь, то отдаюсь этому полностью

«Жизель», «Дама с камелиями» и многих других. А чего зритель никогда не увидит, что остается «за кулисами»? Как обычно проходит у вас день перед важным выступлением?

– В день спектакля я обычно стараюсь долго спать, никогда не хожу на утренний класс. Примерно за пять часов до спектакля приезжаю в театр, сама занимаюсь, готовлюсь к спектаклю, гримируюсь и почти ни с кем не общаюсь... После мировой трансляции «Лебединого озера» в Интернете и в кинотеатрах всего мира начинается очень сложный гастрольный график. Мои гастрольные графики в Париже, Вене, Токио, Милане. Между поездками, конечно, спектакли в Большом театре. – *Исполнение ваших давних партий как-то меняется с годами? От чего это вообще зависит – каким получится спектакль именно сегодня?*

– Во-первых, важно, в каком театре я танцую, какую редакцию. Исполнение может меняться даже от того, в каком я костюме. Например, в «Жизели» у нас в Большом театре легкие костюмы, а на Западе – в основном это тяжеловатые крестьянские юбки. Уже от этого движение другое, поведение другое, атмосфера, настроение.

– *В опере я встречала противоположные точки зрения насчет партнерства на сцене. Одна певица сказала, что, если ты профессионал, пение не должно зависеть от «соседей» по спектаклю. А другая оперная дива призналась, что с кем-то ей хуже поется, а с кем-то лучше, человеческий фактор никто не отменял...*

– От партнера тоже очень многое зависит. Он либо может тебя так вдохновить, что ты проживешь спектакль, либо ты просто танцуешь роль, которую много раз танцевала...

Будни и радости – *И как с таким графиком еще сидеть на диете – ума не приложу?! Можете развеять миф о питании балерин? Многие считают, что вы обходитесь в день листком капусты, что ходите полуголодными...*

– Нет, а силы тогда откуда брать? Особенно зимой, когда солнца нет. Но мясо я не ем и птицу тоже. Нахожу в других продуктах радость. Люблю рыбу, морепродукты.

– *Идеальный отпуск для Светланы Захаровой – это...*

– Я стараюсь отпуск проводить в таких местах, где можно делать какие-то процедуры для тела, массажи, ванны. То есть предпочитаю полное расслабление. Никакой физической нагрузки, никаких экстремальных видов спорта, только полное спокойствие. И море на меня действует очень хорошо.

– *Вы постоянно радуете публику новыми ролями. А чем еще помимо балета заняты ваши будни?*

– Недавно было торжественное открытие моей первой фотовыставки под названием «Светлана Захарова. Стоп-кадр». Это наша совместная работа с гениальным фотографом Владимиром Фридкисом.

А в марте впервые пройдет благотворительный

детский танцевальный фестиваль «Светлана». Это уникальное событие проводит мой Благотворительный фонд содействия развитию балетного искусства. На фестивале будут представлены разные жанры и направления: хореографический, народный, современный танец. Свое мастерство представят коллективы из Москвы, Московской области, Саратова, Екатеринбурга, Владикавказа, Оренбурга, около 400 детей со всей России.

– *Светлана, а по своей депутатской деятельности вы не скучаете?*

– Мне просто некогда скучать! Это был мой выбор – отказаться идти в следующий созыв, у меня физически не хватало времени и сил на эту профессию. Я привыкла: если за что-то берусь, то отдаюсь этому полностью. Поняла: на сегодняшний день мне необходимо быть в искусстве.

Беседовала **Ольга ШАБЛИНСКАЯ**

Неблагоприятные дни с 19 по 25 марта

19 (пик с 03.00 до 06.00) – соединение Луны с Нептуном и Меркурием в Рыбах. Есть вероятность инфекционных заболеваний, аллергических реакций. Исключите алкоголь, кофе.

20 (пик с 12.00 до 15.00) – новолуние, солнечное затмение. Не рекомендуется проводить операции, делать прививки, наркоз. Опасен алкоголь и возбуждающие средства.

21 (пик с 14.00 до 16.00) – Солнце переходит в знак Овна, соединение Луны с Ураном в Овне. Велика вероятность падений и травматизма. Будьте осторожны с огнем и острыми предметами, откажитесь от возбуждающих средств.

22 (пик с 05.00 до 08.00) – соединение Луны с Марсом в Овне. Возможны инфекционные заболевания, бессонница, воспаление глаз. Избегайте импульсивных действий, резких движений, ожогов, порезов, ударов по голове.

23 (пик с 11.00 до 14.00) – соединение Луны с Венерой в Тельце. В зоне риска – шея, щитовидная железа, носоглотка, пищевод, легкие. Рекомендуется остерегаться простуды, некачественных продуктов питания.

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

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 № 597 № 598

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

1	2	1	1	2	1	2	1	2
2	1	1	2	1	2	1	2	1
8	2	2	1	2	1	2	1	2
8	2	2	1	2	1	2	1	2
4	1	1	1	1	1	1	1	1
4	1	1	1	1	1	1	1	1
2	1	2	1	2	1	2	1	2
2	1	2	1	2	1	2	1	2
2	1	2	1	2	1	2	1	2

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Дневник – Напарник – Нонсенс – Затмение – Дузе – Медь – Чудо – Йога – Тан – Белл – Март – Робби – Тайлер – Шифр – Андроид – Первач – Евреи – Авран – Клад – Клуни – Клюква – Алеко. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** Автопарк – Уголовник – Недобор – Чека – Диснейленд – «Ада» – Ров – Горло – Сума – Руденко – Дело – Князь – Буер – Авиалиния – Кармен – Маш – Нега – Кредитор.

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ ЗДОРОВЬЕ

Читайте в следующем номере, который выйдет 26 марта:

- **Пиелонефрит: избежать обострения**
- **Аллергия и беременность: риск есть?**
- **Синдром третьей четверти: чем помочь ребенку**
- **Запах изо рта: как от него избавиться**
- **Зависть: разрушительное чувство**



ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

Счастливы ли вы в семейной жизни?

Откровенно ответив на все вопросы, вы поймете, удачен ли ваш брак и счастливы ли вы в семейной жизни.

1 Как вы чувствуете себя после семейных ссор?

- а) Довольны, что удалось высказать все накопившее.
- б) Переживаете, что это случилось.
- в) Все зависит от ситуации.

2 Вы больше загружены семейными проблемами, чем ваша вторая половина?

- а) Да, все в доме держится на ваших плечах.
- б) В этом у вас равенство.
- в) Нет.

3 Вам удается сочетать карьеру и семью?

- а) Нет.
- б) Да, ведь семья поддерживает вас во всех делах.
- в) Удастся, но с трудом.



4 Вы удовлетворены интимом?

- а) Нет.
- б) Да.
- в) Не всегда.

5 Вы часто ревнуете?

- а) Да.
- б) Нет, ибо доверяете своей второй половине.
- в) Без повода не ревнуете.

6 Вы всегда с радостью возвращаетесь домой после работы?

- а) Нет.
- б) Практически всегда.
- в) Когда как.

7 В вашей семье принято делиться переживаниями, обсуждать проблемы?

- а) Нет.
- б) Конечно.
- в) Не всегда.

Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами.

Чем больше вы выбирали вариант ответов «а», тем меньше удовлетворены своей семейной жизнью. Похоже, в вашей «ячейке общества» имеются серьезные проблемы. Вам пора выяснить их причины, поговорив со своей второй половиной или даже со специалистом по пробле-

мам семьи и брака. Действуйте, иначе ваш семейный корабль может быть раздавлен льдами взаимонепонимания!

Преобладание варианта ответов «б» означает, что вы счастливы в браке. Ваш семейный союз основан на доброжелательности, взаимопомощи, взаимоуважении и любви. И, если на вашу долю выпадают какие-то испытания, вы можете выстоять и решить сообща возникающие проблемы.

Если преобладает вариант ответов «в», то вы явно не можете с полной уверенностью сказать, устраивает ли вас личная жизнь или нет. Похоже, в вашей семье что-то не так. Возможно, вы только приближаетесь к осознанию семейных проблем. Не стоит тянуть время, попробуйте разобраться, в чем тут дело, обсудите это откровенно со своей второй половиной.

Составил Евгений ТАРАСОВ, психолог

Проверьте эрудицию

1. Кем актер Михаил Чехов приходится писателю Антону Чехову?

- а) Кузенком.
- б) Дядей.
- в) Племянником.
- г) Однофамильцем.

2. В какой усадьбе находится «скамья Онегина»?

- а) В Михайловском.
- б) Тригорском.
- в) Петровском.
- г) Болдино.

3. Как в Бельгии называют любителей зимнего плавания?

- а) Моржи.
- б) Пингвины.
- в) Тюлени.
- г) Полярные медведи.

4. После завершения какой войны Россия официально стала называться империей?

- а) Ливонской (1583 г.).
- б) Северной (1721 г.).
- в) Русско-турецкой (1878 г.).
- г) Первой мировой (1918 г.).

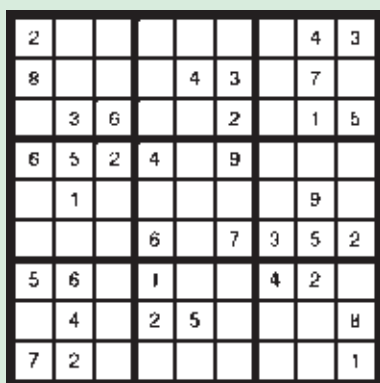
5. Кто был скульптором памятника Г. К. Жукову в Москве?

- а) А. Цигаль.
- б) Е. Вучетич.
- в) В. Клыков.
- г) И. Казанский.

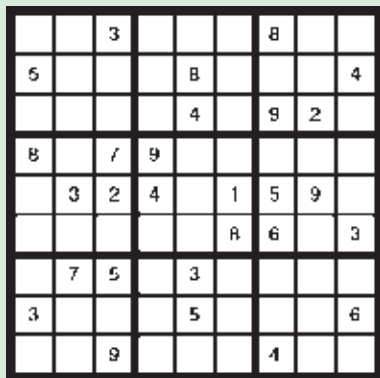
ОТВЕТЫ: 1. Племянником, 2. В Тригорском, 3. Полярные медведи, 4. Северной, 5. В. Клыков.

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!!!



№ 597



№ 598

Сканворд



Ответы опубликованы на стр. 23

МИХАИЛ ЛЕРМОНТОВ ВСЕГДА ВОЗИЛ С СОБОЙ ... СВОЕЙ МАТЕРИ	САМЫЙ БОЛЬШОЙ В МИРЕ ПАРК АТТРАКЦИОНОВ БЛИЗ АМЕРИКАНСКОГО ГОРОДА ОРЛАНДО	СИМВОЛ БАНКРОТСТВА	САМАЯ КРАСИВАЯ ЦЫГАНКА, КОТОРУЮ КОГДА-ЛИБО ВСТРЕЧАЛ ФРАНЦУЗСКИЙ ПИСАТЕЛЬ ПРОСПЕР МЕРИМЕ
ЧТО СЛУЧАЕТСЯ, ЕСЛИ ЖЕЛАЮЩИХ УЧИТЬСЯ В ВУЗЕ МЕНЬШЕ, ЧЕМ СВОБОДНЫХ МЕСТ?	МЕТАЛЛ, ЗАНИМАЮЩИЙ ТРЕТЬЕ МЕСТО ПО ОБЪЕМУ МИРОВОГО ПРОИЗВОДСТВА ПОСЛЕ ЖЕЛЕЗА И АЛЮМИНИЯ	«... ЖИЗНИ»	В КАКОЙ РОЛИ БАЛЬЗАКОВСКИЙ ГОБСЕК СТАНОВИТСЯ ВЕРШИТЕЛЕМ СУДЕБ?
УБИЙЦА СМЫСЛА	САМОЛЕТНАЯ ДОРОГА	ПОПУЛЯРНАЯ У УЗБЕКОВ ФА-СОЛЬ	ПОЭТИЧЕСКАЯ УСПАДА
ФОКУС МАГА	«ЕРМОЛОВА ИТАЛЬЯНСКОГО ТЕАТРА»	АРМЯНСКИЙ МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	МЕСЯЦ ИЗ «ДОМБАЙСКОГО ВАЛЬСА» НАШЕГО БАРДА ЮРИЯ ВИЗБОРА
«ГАРАЖ» УЧРЕЖДЕНИЯ	НА КОГО ОПЕРЫ ОХОТЯТСЯ?	ОЛЕГ	ПОТайной Язык
1	КТО ИЗ ВЕЛИКИХ ИЗОБРЕТАТЕЛЕЙ ВСЕРЕЗЬ ПРОБОВАЛ НАУЧИТЬ ГОВОРИТЬ СВОЮ СОБАКУ?	ЗНАТОКИ УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО ... СУЩЕСТВУЕТ БОЛЕЕ ПЯТИ ТЫСЯЧ ЛЕТ	ЭСТРАДНЫЙ КУМИР ... УИЛЬЯМС
ЛУЧШИЙ САМОГОН	КИНОШНЫЙ РОБОТ	КАКОЙ ИЗ РОМАНОВ ВЛАДИМИРА НАБОКОВА ПОСВЯЩЕН «РАДОСТЯМ СТРАСТИ»?	ЯХТА НА КОНЬКАХ
ИЗ КАКОЙ ЯГОДЫ ГОТОВЯТ САМЫЕ СИЛЬНЫЕ НАПИТКИ, ЧТОБЫ ОМОЛАЖИВАТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ?	СТОПОР ГРАНАТЫ	БЛАГОДАТКА СРЕДИ ЯДОВИТЫХ ТРАВ	«ВНИМАНИЕ ПРИДУМАЛИ ... ЧТОБЫ ЕГО ПОСТОЯННО ОТВЛЕКАТЬ»
3	«ГДЕ НЕТ ЛЮБВИ, ТАМ НЕТ ВЕСЕЛИЯ» (ПУШКИНСКИЙ ГЕРОЙ)	КАНАВА ВОКРУГ КРЕПОСТИ	ГОЛЛИВУДСКИЙ СЕКС-СИМВОЛ ИЗ СЕМЬИ БЫВШЕЙ «КОРОЛЕВЫ КРАСОТЫ»
2	ЗАРЫТЫЙ ...		

АиФ здоровизм

Совести дали свободу, и она не вернулась.

Александр РОГОВ

Аргументы и факты

Главный редактор, президент ИД «АиФ» Н.И. ЗЯТЬКОВ
 Генеральный директор ИД «АиФ» Р.Ю. НОВИКОВ
 «Аргументы и факты. Здоровье» № 12 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
 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 13.03.2015 г.
 Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.
 Дата выхода в свет 19.03.2015 г.
 Заказ № 104-2015. Тираж 450 628 экз.
 Цена свободная.

ISSN 1562-7551



1 5 0 1 2



9 771562 755431