

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

ЗДОРОВЬЕ



**АНАЛИЗ КРОВИ
О ЧЕМ РАССКАЖЕТ**

стр. 6



ИЩЕМ ПОДДЕРЖКУ

И в горе,
и в радости

стр. 21

ПЬЯНСТВО НА РУСИ

Как с ним
боролись

стр. 22

ЛИМОННАЯ СВЕЖЕСТЬ

Цитрус –
друг хозяйки

стр. 10

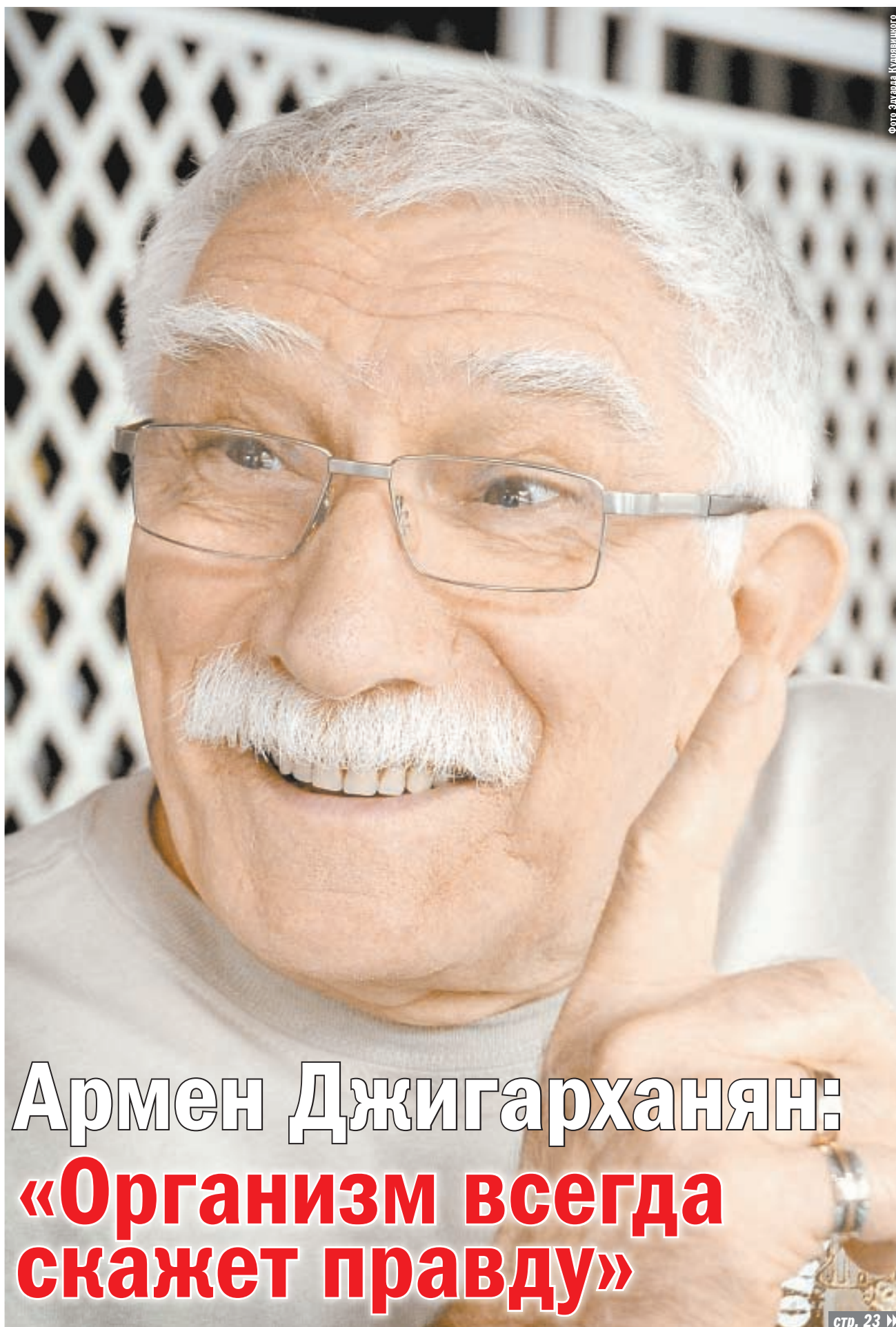


Фото Эдуарда Курдявниченко

**Армен Джигарханян:
«Организм всегда
скажет правду»**

стр. 23

**3 «ОМС плюс»
Доплати
и лечись?**

**9 Скоро в школу
Готов ли малыш?**

**11 Фитотерапия
от А до Я
Лечим желудок**

**16 Сидим на диете
Без срывов!**

**17 Свободная
любовь
Путь
к деградации?**

**20 Апноэ
Опасная
остановка**

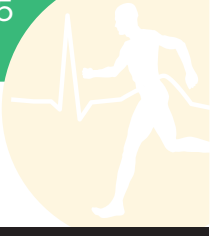
ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

**Сергей ЛИТВИНОВ,
писатель**



Сергей Литвинов в соавторстве со своей сестрой Анной Литвиновой написал уже не один десяток детективных романов, по которым снят не один телевизионный сериал и даже записан многосерийный радиосериал. Первую свою повесть Сергей и Анна написали еще в 1998 году. С тех пор выступают в литературе дуэтом. Сегодня Сергей Литвинов – первый читатель «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ



Курить – мозгам вредить

Длительное курение вызывает истончение коры головного мозга, а значит – ухудшает память и восприятие информации, обедняет язык, доказали шотландские ученые.

В исследовании приняли участие 244 мужчины и 260 женщин, как текущие курильщики, так и те, кто бросил курить и кто не курил никогда. Средний возраст добровольцев был 73 года. Каждый из них в 1947 году, будучи ребенком, принимал участие в Шотландском психологическом исследовании. Ученые опросили добровольцев и проанализировали их снимки коры головного мозга. Оказалось, что текущие и бывшие курильщики имели множество истонченных участков коры мозга в отличие от тех, кто вообще не курил. Те, кто когда-то бросил курить, частично восстановили толщину коры. Но те, кто бросил после 25-летнего курительного стажа, имели более тонкие участки коры.

Кора головного мозга утончается в процессе старения у всех, но курение ускоряет этот процесс. А чем тоньше кора, тем хуже умственные способности.

ПРОЕКТ

Избавить от боли

В течение года будет создана круглосуточная оперативная служба, куда смогут обратиться по телефону «горячей линии» или через сайт те, кому отказали в выписке обезболивающих, заявила министр здравоохранения РФ Вероника Скворцова. Кроме того, Минздрав разрабатывает закон, согласно которому больной, который повторно обращается за обезболиванием, должен получить помощь не позднее, чем через час с момента обращения. С начала года только в Москве произошло более 10 самоубийств онкобольных из-за невыносимой боли.

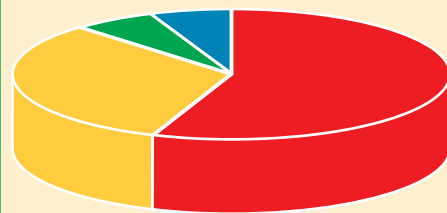
ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

33% работающих – около 22 млн россиян – трудились в прошлом году во вредных и опасных условиях, сообщает Министрство труда и социальной защиты.

ОПРОС

Ощущаете ли вы свою зависимость от гаджетов?

- 56%** Нет, жизнь богата и другими интересными занятиями
- 32%** Отчасти, люблю в свободное время уткнуться в смартфон или в планшет
- 6%** Да, я постоянно отсылаю и читаю эсэмэски, проверяю свою почту, все свободное время играю в смартфоне или на планшете...
- 6%** Не знаю, не задумывался(-лась)



Всего в опросе приняли участие 3756 человек. Опрос проведен на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

ИНТЕРЕСНО

В порыве радости

Наше социальное поведение управляется нашей биохимией, к такому выводу пришли калифорнийские ученые. Они показали, что можно сделать человека более сострадательным, воздействуя на его мозг.

Ученые давали добровольцам либо средство для поддержания высокого уровня дофамина, либо «пустышку». Дофамин – нейромедиатор, вызывающий чувство удовольствия и включенный

в «систему вознаграждения» мозга. После приема таблеток добровольцы получили задание разделить некую сумму денег с незнакомыми людьми.

Оказалось, что после приема дофаминовой таблетки (по сравнению с плацебо) вероятность того, что деньги будут поделены справедливо, резко возросла. «Мы сделали важный шаг к пониманию того, каково влияние химии мозга на наше отвращение к неравенству», – заключают исследователи.

ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Проверим гены

Голливудская звезда Анджелина Джоли, которой 2 года назад из-за опасения развития рака груди провели операцию по удалению молочных желез, теперь по той же причине перенесла операцию по удалению яичников и фаллопиевых труб. Генетические анализы показали, что актриса несет дефектный вариант гена BRCA1, при наличии которого риск развития рака груди равен 87%, а вероятность рака яичников увеличивается на 50%.

Решение пройти операцию по удалению яичников Анджелина приняла сразу после неутешительных результатов анализов крови. Они показали, что у Джоли повысилось содержание веществ, указывающих на возможное начало рака.

Все доктора, следящие за здоровьем знаменитости, согласились, что в этом случае операция – оптимальное решение. Ранее они рекомендовали актрисе провести профилактическое хирургическое вмешательство, когда ей будет на 10 лет меньше, чем было ее самой молодой родственнице на момент обнаружения у нее рака. Сейчас Джоли 39, у ее матери диагностировали рак яичников в 49. Бабушка и тетя Анджелины также скончались от рака,



Комментирует врач-генетик Центра генетики и репродуктивной медицины, кандидат медицинских наук, доцент Мария ЛИТВИНОВА:

– Основные гены, мутации в которых вызывают семейные формы рака молочной железы и яичников, – BRCA1 и BRCA2. По статистике, примерно одна женщина из 500 несет в своем геноме мутацию либо одного такого гена, либо другого. У мужчин – носителей мутации в гене BRCA2 – увеличивается вероятность развития рака простаты. Кроме того, мутации в этих генах могут приводить к лейкозам, раку легких, поджелудочной железы... Поэтому женщинам, в семье которых были два и более случаев рака молочной железы или яичников, крайне важно своевременно провести генетический скрининг, чтобы узнать, нет ли у них мутаций в этих генах.

Такие исследования можно сделать и у нас в стране. Своевременное выявление генетической предрасположенности к развитию рака позволяет провести грамотную профилактику и не допустить тяжелых последствий.

но у них он был обнаружен в более позднем возрасте.

Теперь актриса не сможет завести детей, и у нее наступила менопауза. Но риски развития рака удалось снизить во много раз.

ФИТОМУЦИЛ ХОЛЕСТЕНОРМ ПРОТИВ ХОЛЕСТЕРИНА

«Если бы молодость знала, если бы старость могла!» Слова эти каждый из нас хоть раз да слышал в своей жизни и не придавал этому большого значения. А напрасно! Если бы мы вникли в суть послания, то еще с двадцати лет начали бы вести здоровый образ жизни, делать зарядку по утрам, ложиться спать пораньше, а самое главное – полностью изменили бы режим питания! Никаких фастфудов, вредных привычек вроде курения и алкоголя, много овощей и фруктов и полезная еда!

Прочтем, вернуться к здоровому образу жизни никогда не поздно. В XXI веке основная проблема людей после 40 лет – это повышенный уровень холестерина и сахара в крови. Многочисленными исследованиями доказано, что ежедневное употребление в пищу 8–10 г клетчатки Псиллиум помогает снизить уровень холестерина и сахара в крови на 10–15%*. Взрослому человеку необходимо потреблять 30–35 г клетчатки в день, однако современная реальность такова, что организму достается не более 10 г. Клетчатка, словно метлой, выметает из организма избыточное содержание вредного холестерина, жира и сахара.

Фитомуцил Холестенорм – натуральный препарат, содержащий оболочку семян подорожника Псиллиум, который воздействует на организм благодаря высококачественному содержанию высококачественной растворимой клетчатки и фитостеролов.

Проходя по кишечнику, растворимые волокна Псиллиум связывают и выводят жиры и холестерин, поступившие с пищей, а это уменьшает поступление холестерина в кровяные сосуды. Фитостеролы дополняют действие клетчатки, уменьшая всасывание

холестерина в кровь, а также вытесняют «плохой» холестерин из крови, препятствуя образованию холестериновых «бляшек». Кроме того, Фитомуцил Холестенорм крайне благотворно влияет и на уровень сахара в крови. Замедляя всасывание сахара из кишечника, Фитомуцил Холестенорм уменьшает резкие колебания уровня глюкозы в крови после еды и способствует облегчению контроля уровня сахара при сахарном диабете 2-го типа*.

Таким образом, Фитомуцил Холестенорм помогает лучше контролировать уровень холестерина и глюкозы в крови, что является необходимым подспорьем для всех страдающих атеросклерозом, сахарным диабетом 2-го типа и людей с нарушенным углеводным обменом. Ввести в свой ежедневный рацион Фитомуцил Холестенорм в дополнение к основному лечению рекомендуется людям после 40 лет, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, повышенным уровнем холестерина и кровяного давления, больным сахарным диабетом 2-го типа, и всем тем, кому небезразлично здоровье сосудов и нормальная масса тела. Достаточно принимать Фитомуцил Холестенорм два раза в день с водой, несладким соком или кефиром во время еды или сразу после нее, и контролировать холестерин и сахар станет гораздо проще**.

Компания «PharmaMed» www.phytomucil.ru
Консультация специалиста
(495) 744-06-27

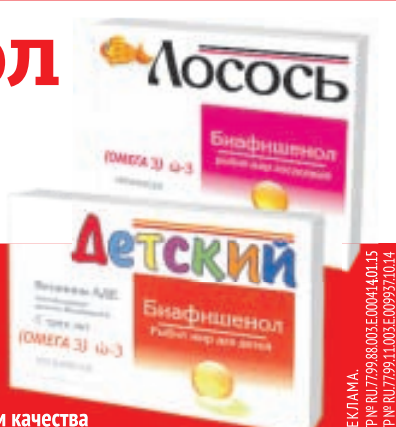
*Anderson, Allgood. Effects of Psyllium on glucose and serum lipid response in men with type 2 diabetes and hypercholesterolemia. Ziai, Larijani, Psyllium decreases serum glucose and glycosylated hemoglobin significantly in diabetic outpatients.
** Не является заменой лечению, назначенному врачом!



Биафишенол

Рыбий жир www.biafishenol.ru
для детей и взрослых

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



РЕКЛАМА.
СР№Р/077998803Е/000410115
СР№Р/0779911003Е/009937.0014

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Сегодняшней системе ОМС катастрофически не хватает денег на выполнение заявленных обязательств. И все чаще звучат предложения о том, что население должно доплачивать за некоторые медицинские услуги.

Где взять деньги?

Большинство экспертов единодушны: прежде чем «залезать в карман» к населению, следует более рационально подойти к использованию уже имеющихся средств для финансирования здравоохранения. Например, просчитать, насколько адекватно организована медицинская помощь, считает директор Института экономики здравоохранения НИУ ВШЭ Лариса Попович. Наверняка каждый человек хоть раз сталкивался с дублированием назначений на анализы: сначала сдаешь их в поликлинике перед поступлением в больницу, затем – уже непосредственно в больнице. Часто неоправданны и долгие сроки госпитализации, при этом, как правило, лечение начинается лишь на следующий день. Плюс к этому неправильные направления к специалистам или бесконечные очереди к терапевту, выписка по льготным рецептам не тех лекарств, которые пациент получает, но не принимает... Между тем это все деньги, которые идут «не туда». По словам Ларисы Попович, до 25% всех средств тратятся необоснованно.

При этом никто не отменял необходимости своевременной и полной уплаты каждым регионом установленных отчислений в систему ОМС. Закон позволяет и увеличивать объемы финансирования территориальных программ ОМС, что утверждается местной думой. Другой вопрос: много ли у нас богатых регионов, чей бюджет позволил бы добавлять средства в свой территориальный фонд? Сегодня только десять регионов показали бездефицитную программу госгарантий, у остальных нет денег даже на нее.

Кто купит полис ДМС?

Возможно, добровольное медицинское страхование могло бы стать серьезным подспорьем системе здравоохранения, но пока проблем с ним больше, чем готовых решений.

Сами страховщики констатируют: сегодня рынок ДМС существует за счет

Лечиться даром – даром лечиться?

Станет ли медицина платной

корпоративных страхователей, и их возможности уже исчерпаны. Чтобы он развивался дальше, полисы ДМС должны приобретаться за личные деньги граждан. Но последние не очень стремятся к этому.

Причина также вполне очевидна. По мнению заместителя генерального директора страховой компании «Согаз-Мед» Сергея Плехова, люди не готовы покупать программы ДМС для себя, поскольку предлагаемые продукты в значительной степени дублируют программы ОМС, что делает их приобретение нецелесообразным.

Не секрет, что по полису ДМС вы зачастую можете получить все ту же медицинскую помощь, что и в районной поликлинике, только без очереди, в более комфортных условиях.

Но когда речь заходит о личных средствах, все очень хорошо их считают. И далеко не каждый готов платить за улыбку медсестры или возможность не стоять в очереди. По крайней мере большинство пожилых людей предпочтет провести полдня в районной поликлинике и получить процедуру бесплатно, чем заплатить за нее.

Именно об этом и говорит Лариса Попович: доплата за сервис не может быть страховой моделью либо все эти

До 25% всех средств ОМС тратятся необоснованно, считают эксперты

условия – мягкие кресла в холле, доброжелательные улыбки медперсонала – должны прописываться в договоре страхования.

Придется доплатить!

Сегодня популярна другая идея – так называемая программа «ОМС плюс», инициированная Минздравом РФ. Она подразумевает, что гарантированный государством бесплатно объем медпомощи по ОМС пациент получит, не доплачивая за него, но страховка «ОМС плюс» будет покрывать только те услуги, которые выходят за пределы ОМС. В итоге в выигрыше должны остаться и пациенты, и врачи.

Некоторый резон, возможно, в этом есть. Сегодня уже практически все эксперты признают: денег на здравоохранение не хватает, поэтому получить качественную медицинскую помощь бесплатно становится все труднее. Ведь ее бесплатность – весьма относительная. Мы платим налоги, с них идут отчисления в фонды, отсюда идет оплата наших визитов к врачам. Возможно, если какая-то доля этих платежей будет из личных средств граждан, мы все только выиграем?

Но тогда встает вопрос: что конкретно готово оплачивать государство, а что может быть включено в соплатежи населения. Без четкого ответа на этот вопрос и программа «ОМС плюс», и полисы ДМС не имеют смысла, поскольку границы платного – бесплатного для населения размываются, и каждое медицинское учреждение может толковать это как душе угодно.

Под личную ответственность

Впрочем, сегодня популярна и другая идея: человек сам отвечает за свое здоровье, и эту обязанность он не должен перекладывать на плечи государства, работодателя или кого еще. Поэтому, пересматривая принципы финансирования системы

ОМС, эксперты предлагают учитывать и, например, вредные привычки человека.

«Сейчас Москва увлечена сингапурской системой – там колоссальная ответственность за свое здоровье, – рассказывает Лариса Попович. – В Сингапуре несколько систем страхования: есть рутинное, есть – от катастрофических рисков. Каждый сам накапливает деньги. Но главное – личная ответственность. Если ты хочешь занять пост, ты должен быть спортивным, иметь хорошую физическую форму, должен за собой следить. Если же ты плюешь на свое здоровье, то не должен рассчитывать, что государство компенсирует тебе затраты на лечение. У нас же после тяжелой операции коронарного шунтирования человек, которому категорически запрещено курение, идет и курит...»

Хотя, например, в США, если ты проигнорировал предусмотренный страховкой осмотр у дантиста, то лечить зуб придется потом за свои деньги.

Опыт других стран показывает, что, возможно, стоит взять на вооружение метод, когда работающий сам отчисляет определенный процент с заработной платы в фонд ОМС – своеобразное обязательное дополнительное медицинское страхование. «Здравоохранение предоставляет благо, общественное предпочтение которого выше, чем индивидуальное предпочтение, – поясняет заместитель директора ЦНИИ организации и информатизации здравоохранения Министерства здравоохранения РФ Фарит Кадыров. – Другими словами, вложение средств в здравоохранение обществом в целом оценивается выше, чем отдельными его членами. Действительно, за сигареты и спиртное люди деньги платят не задумываясь, а за свое здоровье платят не хотят. Государство должно принудительно перераспределить часть заработков работников на их же благо».

Конечно, этот подход тоже вызывает много вопросов: и какой процент, и как контролировать качество медуслуг – понятно, что человек, заплативший из своего кармана, становится особенно придирчив.

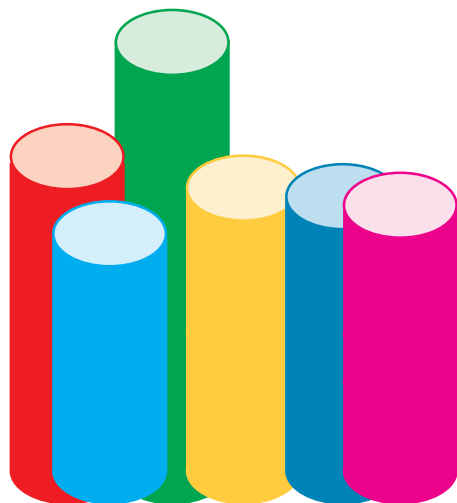
Тем не менее сегодняшняя ситуация такова, считают эксперты, что возможности медицины будут и дальше расти, а с ними соответственно и потребности населения. А вот финансирование неизбежно будет сокращаться. И рано или поздно придется ответить на вопрос: кому и что именно общество делает за свой счет, а кто и что оплачивает сам.

Елена БАБИЧЕВА

Опрос

С какими трудностями в сфере медицинских услуг вы сталкивались в последнее время?

- 60%** испытывали трудности при обращении к врачу и приобретении лекарств
- 37%** не смогли купить необходимые лекарства из-за высокой цены
- 30%** столкнулись с грубостью и равнодушием врачей и медсестер или стали жертвами врачебного непрофессионализма
- 28%** не смогли найти нужные медикаменты в аптеках
- 27%** вынуждены были платить за бесплатные медуслуги или лекарства
- 21%** столкнулись с отсутствием в больнице необходимого оборудования и медикаментов



По результатам опроса ВЦИОМ, в котором приняли участие 1600 человек в 132 населенных пунктах 46 областей, краев и республик России.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Сергей Литвинов:

– В СССР было много плохих вещей, но были и замечательные достижения, которые мы с удивительной глупостью разрушаем. Это великолепная система образования и бесплатная медицина. Делать медицину платной – это ошибка и преступление.



ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Человек, страдающий артритом, стремится сделать все, чтобы больные суставы меньше его беспокоили. К сожалению, многие обращаются за советом не к врачу, а к знакомым или Интернету. И после выполнения полученных здесь рекомендаций чувствуют себя еще хуже.

ДАЛЕКО не все, что говорят об артрите, соответствует действительности. Мы отобрали самые распространенные и, возможно, самые вредные заблуждения.

Лучший способ привести в порядок пораженный артритом коленный сустав – каждый день ползать на коленях или приседать. Больно? Ничего страшного – без боли сустав не разработаешь.

Это очень опасный, но в то же время прочно укоренившийся миф. Кто пустил такой слух, неизвестно, но этот человек явно плохо разобрался в механизмах развития артрита.

При этом заболевании в первую очередь страдает внутрисуставной хрящ. Он становится менее эластичным, расслаивается, местами изнашивается, поэтому уже не может обеспечивать плавное скольжение костей относительно друг друга. А еще – теряет способность нормально амортизировать нагрузку, возникающую во время движения. Если в такой ситуации резко увеличить давление на хрящ (а именно это происходит, когда вы ползаете на коленях или приседаете), это лишь дополнительно травмирует его и ускоряет его разрушение. Так что у людей, регулярно выполняющих подобные упражнения, самочувствие не улучшается, а ухудшается.

При артрите вообще ничего нельзя делать через боль. Ее появление в повседневной жизни – четкий сигнал о том, что нужно остановиться и уменьшить нагрузку. А уж специально ставить себя в такие условия, когда сустав болит, просто глупо.

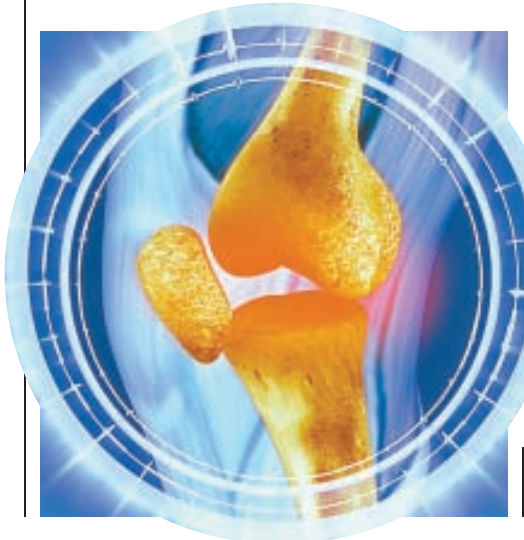
Оптимальное решение
Все это не значит, что пораженные артритом суставы нельзя разработать. Для улучшения их подвижности и функционального состояния всем пациентам назначают специальную гимнастику. Она позволяет укрепить окружающие сустав мышцы, но не перегружает больной участок.

Обычно упражнения выполняют лежа или сидя и очень плавно, без рывков. Если вы будете посвящать таким тренировкам около получаса каждый день, никаких приседаний вам не потребуется.

Зачем глотать таблетки, если можно обойтись народными методами? Благо при артрите помогает многое: компрессы, примочки, растирки.

Артрит начинается развиваться, когда в суставном хряще меняется обмен веществ. Ни одно народное средство не может его нормализовать. Более того, ни компрессы, ни примочки не останавливают разрушение хрящевой ткани. Они обладают лишь отвлекающим действием. Определенная польза может быть от разогревающих средств, потому что они усиливают приток

Хотели как лучше Артрит? Не навредите себе!



Гимнастика помогает укрепить мышцы, окружающие сустав

крови к суставу и улучшают питание хряща. Однако их эффект невелик. К тому же при артрите в суставе нередко наблюдаются воспалительные явления, и в этом случае греть пораженный участок вредно.

Оптимальное решение
Если вы хотите держать артрит под контролем, без таблеток не обойтись. Врачи всегда назначают

людям, страдающим этим заболеванием, препараты из группы хондропротекторов. Они улучшают обмен веществ в хрящевой ткани, подпитывают ее, делают более увлажненной и прочной. Такие лекарства способны остановить разрушение сустава. А еще они обладают обезболивающим действием, которое, правда, появляется не сразу, а спустя несколько недель после приема. Зато и сохраняется оно еще несколько месяцев после того, как курс лечения закончен.

Многих пациентов смущает, что принимать хондропротекторы нужно долго – по 3–6 месяцев, ведь известно: таблетки плохо действуют на печень и желудок. В этом плане хондропротекторы – приятное исключение. Они практически не дают побочных эффектов и признаны учеными одними из наиболее безопасных лекарств. Дело в том, что вещества, входящие в их состав – хондроитин сульфат и глюкозамин, – не чужды организму. Он способен вырабатывать их сам, но при артрите они требуются ему в большем количестве.

Самое полезное для суставов блюдо – холодец. Есть его нужно несколько раз в неделю.

В этом утверждении есть доля правды. Состояние суставов сильно зависит от того, насколько хорошо организм обеспечен коллагеном, а он как раз

содержится в холодце. И все же частое употребление этого блюда едва ли улучшит здоровье.

Большинство людей, страдающих артритом, немалоды – эта болезнь редко проявляется до 55–60 лет. В таком возрасте у многих уже есть изменения в сосудах, а у некоторых – даже выраженный атеросклероз. Как и любая другая мясная пища, холодец богат холестерином, а его излишки при наличии бляшек в артериях совершенно ни к чему.

Особенно нежелательно злоупотреблять жирным холодцом. Впрочем, это касается вообще любой жирной пищи, а также сладостей и фастфуда. Они весьма калорийны и могут быстро привести к набору веса. Лишние килограммы увеличивают нагрузку на суставы (особенно на коленные, тазобедренные, суставы позвоночника) и ускоряют прогрессирование артрита.

Оптимальное решение
Холодец можно есть, но не постоянно, а время от времени. В другие дни источником коллагена может стать фруктовое или ягодное желе. Его готовят, добавляя желатин, который очень близок к коллагену по своей формуле.

А еще «порадовать» суставы можно рыбой, содержащей много полиненасыщенных жирных кислот омега-3. Это природное противовоспалительное средство, благотворно влияющее на состояние хряща. Полезны для него и все продукты, содержащие много серы: бобовые, яйца, все виды капусты, проростки пшеницы. Есть их нужно почаще. Но вообще сильных перекосов в питании быть не должно. Специальной диеты при артрите не существует, но чем более сбалансированным будет ваш рацион, тем лучше.

Наталья ФУРСОВА

АРТРА®
ХОНДРОИТИН 500 мг
ГЛЮКОЗАМИН 500 мг

**ПОДДЕРЖКА СУСТАВОВ
ЛЕГКОСТЬ ДВИЖЕНИЯ**

- Уменьшение воспаления и боли
- Увеличение объема движений в суставах
- Предотвращение разрушения хряща
- Безопасность и удобство в применении

рег. ул. П. №01482901 реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Представительство компании «Юнифарм, Инк.» (США) в России: 115162, г. Москва, ул. Шаболовка, д. 31, стр. Б, тел., факс: +7 (495) 995 77 67.

Правда о статинах

Что важно знать пациенту

Препараты этой группы, как правило, назначают тем, у кого повышен уровень холестерина в крови. Речь о статинах, которые многие врачи используют для профилактики инсультов, инфарктов и других сосудистых событий. Но всем ли они нужны и правильно ли их принимают?

Слово – нашему эксперту, главному научному сотруднику НИИ цереброваскулярной патологии и инсульта РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава РФ, доктору медицинских наук,



профессору Владимиру ЛЕЛЮКУ, который по просьбе наших читателей прокомментировал основные мифы, бытующие вокруг этой темы.

Миф.

Статины вредны

На самом деле. Слухи о вреде препаратов этой группы сильно преувеличены. Как правило, статины хорошо переносятся подавляющим большинством пациентов. В то же время, как и любое лекарственное средство, статины могут привести к развитию побочных эффектов (появление кожного зуда и высыпаний, мышечные боли, расстройства пищеварения, нарушения функции печени, потенции и т. д.). Встречается и индивидуальная непереносимость этих препаратов. Однако, согласно многолетним наблюдениям специалистов, вероятность развития подобных эффектов крайне мала даже при длительном приеме этих лекарственных средств.

Миф:

Статины неэффективны

На самом деле. Способность статинов значительно снижать частоту и изменять сроки развития сердечно-сосудистых осложнений, а также уменьшать уровень смертности от них убедительно доказана. Оглядываясь в не столь далекое прошлое, сегодня можно с уверенностью говорить о том, что появление препаратов этой группы стало если не революцией, то во всяком случае одним из самых значимых событий последних десятилетий, повлиявших на эффективность профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний.

Помимо основного, снижающего уровень холестерина эффекта у статинов имеются и другие, не менее важные и значимые. Среди них: влияние на тонус сосудов, функцию эндотелия, текучесть крови и т. д.

Миф.

Статины нужно принимать только тем, у кого повышен уровень холестерина

На самом деле. Во многих случаях так оно и есть. Однако при назначении статинов учитывают не только уровень холестерина в крови, но и риск развития сосудистых событий. Особенно если идет речь о профилактике инфаркта

На заметку

Статины – далеко не единственная группа препаратов, которая используется для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Помимо них широко применяются средства, воздействующие на систему свертывания крови, – антикоагулянты, дезагреганты. Кроме того, учитывая распространенность метаболического синдрома и сахарного диабета и артериальной гипертензии, принципиальное значение имеет также коррекция подобных расстройств.

К нелекарственным методам профилактики атеросклероза относятся:

- диета с ограничением животных жиров и увеличением растительных;
- отказ от курения и злоупотребления алкоголем;
- нормализация массы тела;
- адекватная физическая активность.

миокарда и ишемического инсульта, к развитию которого помимо атеросклероза приводит немало других причин. А значит, ориентироваться только на уровень общего холестерина при назначении статинов не вполне обосновано. В любом случае назначение и выбор препаратов статинового ряда – абсолютная прерогатива лечащего врача.

Миф.

Прием статинов в больших дозах приводит к рассасыванию бляшек и чистке сосудов

На самом деле. Увы. Это не так. Несмотря на прием статинов, бляшки, представляющие собой довольно сложные образования внутри сосудистой стенки, обычно остаются прежних размеров. Плюс от приема препаратов этой группы в другом: под воздействием статинов уже имеющаяся атеросклеротическая бляшка стабилизируется, становится менее опасной за счет того, что снижается вероятность нарушения ее целостности и эмболии (закупорки) ее фрагментами более мелких артерий, а также тромбоза.

Миф.

Статины нужно принимать курсами

На самом деле. Курсовой прием статинов малоэффективен. В подавляющем большинстве случаев статины следует использовать постоянно (пожизненно). Короткие курсы статинотерапии, по мнению многих врачей, могут быть не только бесполезными, но и опасными. А посему назначать эти препараты нужно лишь тем пациентам, которые демонстрируют приверженность такой терапии.

СОВЕТЫ ДОКТОРА МЯСНИКОВА



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

От чего желудок тяжелеет



Часто после еды ощущаю тяжесть в животе. С чем это может быть связано?

Элеонора Васильевна, Кандалякша

– Следите за тем, что и сколько едите. Обильная пища с большим количеством вредных жиров, соли и сахара: выпечка, вся мясная кулинария, низкое потребление клетчатки, овощей и фруктов – все это дает не только тяжесть в желудке, но и является фактором риска для развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и онкологии.

Откуда синяк?



У меня очень легко появляются синяки. Даже от легкого прикосновения. Не опасно ли это? Как избавиться от синяков?

Татьяна, Петрозаводск

– Образование синяков в общем-то нормальный процесс. Но мы часто подходим к их оценке весьма субъективно. Женщины с тонкой и светлой кожей, избыточным весом, с поверхностно расположенными сосудами нередко воспринимают образование синяков как что-то ненормальное, тогда как ничего плохого за этим не стоит. Необходимо для начала определить: где синяки возникают, насколько распространены, что их провоцирует и есть ли еще какие-то симптомы повышенной кровоточивости, например, выделение крови из десен при чистке зубов или слишком обильные выделения при менструации.

Если синяки образуются в основном на руках и ногах, то, скорее всего, это вариант нормы. При проблемах со свертыванием они возникают обычно по всему телу – спине, животу. Руки и ноги более активно участвуют в нашей жизни, и мы часто даже и не помним, где ударились, споткнулись, кто и когда толкнул. Видим потом синяк и удивляемся. Крупные синяки более подозрительны, чем маленькие. Насторожить должно и появление в различных частях тела более 5 синяков диаметром более 1 см при отсутствии какой-либо травмы. Обратитесь к врачу и пройдите обследование. Ему важно сообщить, часто бывают ли у вас затяжные носовые кровотечения, кровоточивость десен, обильные менструации, а также какие лекарства вы принимаете. Многие из них могут провоцировать повышенное кровотечение.

ФЕЯ знает, как легко справиться с ангиной и насморком!

Насморк и ангина – самые распространенные в холодное время болячки. Тут сквозняк, там ноги промокли...

И вот они, знакомые симптомы: покрасневший нос, слезящиеся глаза, першение и боль в горле. Вроде и не особо серьезно, но и удовольствия мало, особенно, когда дома дети или на работе аврал. Вот тут-то и стоит позвать добрую ФЕЮ – помощницу, которая умеет справляться с ангиной и насморком волшебным теплом!

Устройство теплового воздействия ФЕЯ равномерно и глубоко прогревает области лобных и гайморовых пазух, слизистую гортани, борясь с болезнетворными вирусами. Воздействие тепла способствует усилению кровообращения и обмена веществ в области гайморовых пазух, и помогает ускорению заживления воспаленной слизистой оболочки. ФЕЯ не вызывает привыкания и может применяться при лечении детей от одного года, поэтому будет отличным помощником в семье с маленькими непоседами.



ЕЛАМЕД

Показания к применению ФЕИ:

насморк ангина
фронтит гайморит

Компания Еламед также предлагает устройство УНИЛОР, которое одновременно сочетает в себе тепловой фактор ФЕИ, действие магнитного поля и инфракрасное излучение. Помимо перечисленных заболеваний Унилор-01 позволяет лечить также АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ РИНИТ, АДЕНОИДИТ и ОТИТ.

Приобретайте ФЕЮ и УНИЛОР с гарантией 2 года

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

Наложным платежом с завода по адресу: 391351, Рязанская область, Елаьма, ул. Янина, 25, ОАО «Елатомский приборный завод»

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

ОГРН 1026200861620

Бесплатный телефон завода 8-800-200-01-13

официальный сайт: www.elamed.com

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!

Подготовила Татьяна ГУРЬЯНОВА

РОССИЯ 1

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

Реклама



ТЕХНОЛОГИИ

Клинический анализ крови время от времени приходится сдавать каждому из нас. Это один из самых важных методов контроля за состоянием здоровья, а в диагностике заболеваний системы кроветворения ему и вовсе отводится ведущая роль.



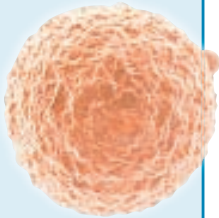
Слово – нашему эксперту, врачу-гематологу, заместителю председателя формулярного комитета РАМН, доктору медицинских наук, профессору Павлу ВОРОБЬЕВУ.



ИНТЕРПРЕТИРОВАТЬ результаты общего анализа крови может только врач. Однако, взглянув на свой анализ, вы тоже можете получить общее представление о своем здоровье. При изучении клинического анализа крови следует обратить внимание на следующие показатели:

Лейкоциты

? *Что это:* лейкоциты (WBC) – это белый кровяные тельца, которые защищают организм от инфекций. Лейкоциты по размерам превышают эритроциты, однако содержатся в крови в гораздо меньшем количестве.



✓ *Норма:* 4,0–9,0 × 10⁹/л

! *Стоит волноваться:* при лейкоцитозе (повышение уровня лейкоцитов). Причиной этого может быть:

- гнойно-воспалительный процесс, обусловленный бактериальной инфекцией (абсцесс, отит, синусит, гайморит, пневмония);
- опухоль крови – лейкоз;
- онкологическое заболевание любой локализации.

Как и при высоком СОЭ, в этом случае есть повод пройти серьезное обследование с последующим лечением.

✓ *Не стоит волноваться:* при физиологическом повышении уровня лейкоцитов, которое бывает:

- после активной физической нагрузки;
- после еды;
- после прививки, операции.

Как правило, у врачей не вызывает опасений и лейкопения (снижение уровня лейкоцитов), которая может быть вызвана:

- вирусным инфекционным заболеванием (грипп, ОРВИ);
- гиповитаминозом;
- экологическими последствиями жизни в городе.

Болезнь или норма?

О чем расскажет общий анализ крови

СОЭ

? *Что это:* скорость оседания эритроцитов (красные кровяные тельца), а точнее, РОЭ (реакция оседания эритроцитов) – это лабораторный тест, позволяющий оценить скорость разделения крови на плазму (жидкая часть крови) и эритроциты. Его суть заключается в том, что эритроциты тяжелее плазмы и лейкоцитов (белые кровяные клетки), поэтому под воздействием силы земного притяжения они опускаются на дно пробирки. У здоровых людей мембраны эритроцитов имеют положительный заряд и отталкиваются друг от друга, что замедляет скорость их оседания. Но во время болезни в крови происходит ряд изменений, в результате которых красные кровяные тельца теряют заряд, вследствие чего скорость оседания эритроцитов увеличивается.

✓ *Норма:* до 10 мм/ч (у мужчин), до 15 мм/ч (у женщин).

! *Стоит волноваться:* если показатели СОЭ значительно – в 3–5 раз – превышают норму. К такому развитию событий могут привести:

- воспаление легких (пневмония), абсцессы и флегмоны, сепсис;
- воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта (холецистит, панкреатит);
- болезни почек (пиелонефрит, гломерулонефрит);
- туберкулез;
- вирусные гепатиты;
- ревматологические/аутоиммунные заболевания (ревматоидный артрит, системная красная волчанка и т.д.);
- злокачественные опухоли любой локализации, включая онкологические заболевания крови.

Без обследования и серьезного лечения в перечисленных выше случаях не обойтись.

✓ *Не стоит волноваться:* СОЭ может повыситься накануне месячных, с пятой недели беременности и до четвертой недели после родов.

Гемоглобин

? *Что это:* гемоглобин (Hb) – это белок, содержащий атом железа, который находится в эритроцитах и отвечает за перенос кислорода к органам.

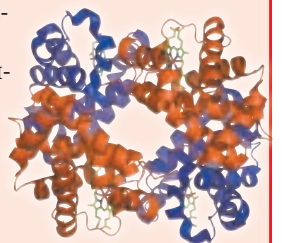
✓ *Норма:* 120–140 г/л

! *Стоит волноваться:* если гемоглобин понижен. В 90% случаев – это признак железодефицитной анемии, которая также может быть вызвана:

- любой кровопотерей, включая кровопотерю при менструации, геморрое, при травматизации слизистой рта зубными протезами;
- беременностью и вскармливанием;
- вегетарианством;
- дефицитом витамина В₁₂, которым чаще всего страдают пожилые люди в возрасте старше 70 лет. Как правило, эта проблема обусловлена атрофическим гастритом, нарушающим всасывание этого витамина в кровь.

Чтобы окончательно удостовериться в наличии железодефицитной анемии, необходимо сдать анализ на уровень сывороточного железа крови и пройти длительное (3,5 месяца) лечение препаратами железа. А при В₁₂-дефицитной анемии – сдать анализ на уровень В₁₂ в крови и пройти месячный курс недостающего витамина два раза в год.

✓ *Не стоит волноваться:* за железодефицитную анемию врачи нередко принимают гидремию – повышенное содержание воды в крови беременных женщин, что связано с физиологически обусловленным увеличением объема плазмы. Происходит как бы разведение эритроцитов. При этом абсолютное их количество остается нормальным, а удельное (в единице объема крови) – снижается. Но к анемии это не имеет никакого отношения.



Высокий уровень гемоглобина представляет потенциальную угрозу для здоровья и бывает у тех, кто:

- много курит;
- пьет мало жидкости;
- ест много мясной пищи, что, впрочем, чревато впоследствии склонностью к тромбозам, которые могут привести к инфаркту и инсульту. Учитывая это, свой образ жизни лучше пересмотреть.

Высокий уровень гемоглобина – выше 160 г/л – может быть также признаком хронического лейкоза – эритремии, которая, впрочем, имеет доброкачественное течение.



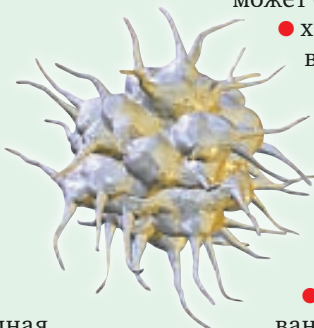
Тромбоциты

? *Что это:* тромбоциты – это кровяные пластинки, основной функцией которых является обеспечение процесса свертывания крови.

✓ *Норма:* 180–320 × 10⁹/л.

! *Стоит волноваться:* при тромбоцитопении (снижение количества тромбоцитов ниже 100 × 10⁹/л), которое бывает при:

- аутоиммунных заболеваниях (аутоиммунная тромбоцитопения, системная красная волчанка);
- апластической анемии;
- антифосфолипидном синдроме (одна из ведущих причин невынашивания беременности);



- острых инфекционных заболеваний (вирусных и бактериальных);
- лейкозах.

Тромбоцитоз (повышение количества тромбоцитов выше 400 × 10⁹/л) также вызывает опасение врачей, ибо может быть следствием:

- хронической опухоли крови, которая является предтечей тромбоза;
- воспалительного процесса (обострение ревматизма, остеомиелита, туберкулеза, абсцесса);
- амилоидоза (нарушение белкового обмена);
- онкологического заболевания любой локализации.

✓ *Не стоит волноваться:* если тромбоцитоз возник после хирургической операции или физического переутомления.

ИСКУССТВО ПРОФИЛАКТИКИ

Весна для человека, страдающего поллинозом, или аллергией на пыльцу растений, – сущее бедствие: малейший контакт с пыльцой вызывает обострение болезни. Поищем способы защиты!

Аллергия или простуда?

Покраснение глаз, зуд век, насморк, першение в горле, кашель. Если болезнь не лечить, она развивается по нарастающей: аллергический насморк может перерасти в бронхиальную астму.

В отличие от ОРВИ при поллинозе не бывает высокой температуры, а неприятные симптомы возникают ежегодно примерно в одно и то же время. Например, при аллергии на пыльцу березы (а пыльца березы – самый злостный аллерген в средней полосе: она очень мелкая и переносится на огромные расстояния) самочувствие портится весной, злаковых трав – в разгар лета, сорных – на стыке лета и осени.

Причины болезни

- **Наследственность.** В 50% случаев поллиноз передается по наследству. Если им страдают оба родителя, вероятность развития болезни у ребенка – более 60%.
- **Гормональные изменения.** Женщины могут пополнить ряды поллинозников в любом возрасте: изменения гормонального фона увеличивают риск аллергии. Самые «опасные» периоды – беременность и менопауза.
- **«Поломка» иммунитета** в результате плохой работы ЖКТ и хронических заболеваний.
- **Плохая экология.** В сельской местности поллиноз почти не встречается – это болезнь людей, живущих в мегаполисах.

Аллергический насморк может перерасти в бронхиальную астму

Пыльца запылила**Чем облегчить жизнь в сезон поллиноза**

Грязный воздух, пища, «кишащая» консервантами, постоянный цейтнот и стресс – все это ослабляет иммунитет и оставляет «лазейку» для аллергии.

Правила «самообороны»**...дома**

В период пыления «опасных» растений не открывайте окна. Проветривайте после дождя или поздним вечером. На форточку натяните марлю, сложенную в несколько слоев, и почаще увлажняйте ее из пульверизатора.

Уберите занавески, ковры, тяжелые покрывала, мягкие игрушки – в них оседает не только пыль, но и пыльца. Ежедневно делайте влажную уборку. Пользуйтесь кондиционером, очистителем и увлажнителем воздуха. Не сушите вещи на балконе.

...на улице

Не выходите из дома в сухие, ветреные дни и ранним утром (до 11 утра содержание пыльцы в воздухе максимально). Если такой возможности нет, наденьте

солнцезащитные очки, кепку, одежду с длинным рукавом. Вернувшись с улицы, примите душ и ОБЯЗАТЕЛЬНО вымойте голову.

Профилактика

Исключите острую, копченую пищу и алкоголь. Запрещены лекарства и фитосборы, в составе которых – «ваши» растения. Например, при аллергии на пыльцу березы нельзя пить березовый сок и настои, содержащие листья и почки березы.

Воздержитесь от чрезмерных нагрузок, прививок и плановых операций. Нежелательно принимать витамины и йодосодержащие средства – они могут усилить аллергический фон.

Лечение

За две-три недели до обострения принимайте лекарства, рекомендованные врачом. Обычно это антигистаминные средства и глюкокортикостероиды. Если кашель сопровождается приступами удушья, не выходите из дома без ингалятора!

Однако таблетки и ингаляторы – это скорая помощь. Единственный способ избавиться от поллиноза раз и навсегда – провести курс аллерген-специфической иммунотерапии (АСИТ). Это устраняет причину болезни, и организм спокойно реагирует на пыльцу.

Юлия НЕРОВНОВА

Когда пылят растения и что нельзя есть в этот период*

Апрель – май
Деревья и кустарники: ольха, лещина, береза, ива, тополь, дуб, вяз, ясень, клен.

Запрещено
Яблоки, черешня, вишня, орехи, персики, сливы, морковь, картофель, помидоры, огурцы, лук, сельдерей, укроп.

Июнь – июль
Луговые злаковые травы: овсяница, ежа, тимофеевка, мятлики, райграсс, лисохвост, костер, рожь, пырей.

Запрещено
Хлебобулочные изделия, квас, пиво, ростки пшеницы, крупы, кукуруза, щавель, земляника, клубника.

Август – сентябрь
Сорные травы: полынь, марь, амброзия, лебеда, подорожник.

Запрещено
Мед, халва, горчица, майонез, подсолнечное масло, дыни, арбузы, свекла, сельдерей, петрушка, укроп, специи, цитрусовые, вермуты и бальзамы.



25% населения земного шара страдают аллергией к пыльце растений.



10–150 пыльцевых зерен на 1 куб. метр – такого содержания пыльцы в воздухе достаточно для появления первых симптомов аллергии.



Чтобы не пропустить пик пыления, следите за пыльцевым мониторингом (его можно найти в Интернете).



10–15% людей, страдающих поллинозом, имеют «гипоаллергенную» наследственность.

* Информация для средней полосы. В разных регионах календарь пыления отличается.

Инфографика Дмитрия СМЕРНОВА

ПРОСТАЯ САМОДИАГНОСТИКА

Гиповитаминоз очень коварен, потому что, почти незаметный внешне, он становится причиной многих заболеваний.

ПОНАБЛЮДАЙТЕ за своим самочувствием, ответьте на вопросы теста, и вы поймете, насколько хорошо ваш организм обеспечен витаминами.

1 Осмотрите подошвы ваших стоп и ладони рук (делать это надо до мытья).

- а) Кожа гладкая, розовая, без сухости и шелушения.
- б) Кожа влажная и бледная.
- в) Кое-где есть сухость, шелушение, пузырьки на коже.

2 Какой свет вы предпочитаете?

- а) Прямой солнечный.
- б) Приглушенный рассеянный.
- в) Яркий от люминесцентной лампы.

Не пора ли принять витаминку?

3 Войдите в темное помещение, зажмурившись, затем откройте глаза и медленно считайте: раз, два, три и так далее!

- а) Ваши глаза привыкли к темноте на счете 5–12.
- б) Глаза адаптировались на счете от 13 до 29.
- в) Вы начали различать предметы на счете от 30 и выше.

4 После непрерывного двухчасового сидения максимально резко поднимитесь и быстро походите. Что вы ощущаете в первые мгновения?

- а) Ничего особенного.
- б) Небольшую раскоординированность движений.
- в) Головокружение, потерю ориентации в пространстве, небольшую головную боль, легкую тошноту.

5 Сделайте подряд 10 быстрых приседаний.

- а) Ни единого хруста в суставах!
- б) Хруст появился 2–4 раза.
- в) Каждое движение сопровождается хрустом (может быть, даже некомфортно и больно приседать).

Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами

За каждый ответ «А» поставьте себе 0, за «Б» – 3, а за «В» – 5. Подсчитайте сумму баллов. **От 35 до 25.** Вам требуется прием аптечных витаминов. Сходите к терапевту и попросите его подобрать подходящий витаминно-минеральный комплекс. Старайтесь ложиться спать до полуночи. Утро лучше всего начинать с легкой 5–10-минутной разминки. Приучите себя

6 Перед зеркалом отверните нижнюю губу – какого цвета ее обратная сторона?

- а) Насыщенного розового.
- б) Бледно-желтоватого или бледно-розового.
- в) С синеватым оттенком.

есть на завтрак каши, заправляя свежими фруктами или вареньем из черники, смородины, малины, яблок. Ежедневно съедайте хотя бы по одному яблоку, выпивайте на ужин стакан кефира или йогурта. Старайтесь есть побольше моркови, говяжьей печени. **От 24 до 14.** У вас наблюдается сезонная нехватка витаминов. Желательно проконсультироваться с врачом по поводу приема витаминно-минеральных комплексов. Старайтесь в светлое время суток хотя бы 2 часа в день находиться

7 Какие фрукты вы любите?

- а) Кислые.
- б) Сладкие.
- в) Редкие экзотические.



на улице. Замечательно, если погода солнечная. Но даже в серый пасмурный денек прогулка помогает усвоению некоторых витаминов и микроэлементов. Налегайте на петрушку, все виды капусты, морскую рыбу и растительное масло. **От 13 и до 0.** Скорее всего, ваш рацион максимально разнообразен. Вероятно, вы давно выбрали для себя необходимые витаминные добавки и периодически поддерживаете ими организм. Продолжайте в том же духе!

Подготовила Анна БАРИНОВА



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Многие мамы и папы боятся этой процедуры. С опаской относятся к ней и некоторые лор-врачи. Между тем, шунтирование барабанных полостей – один из самых эффективных способов раз и навсегда избавиться от хронического, рецидивирующего отита.

Слово – нашему эксперту, кандидату медицинских наук,



доценту кафедры детской оториноларингологии РМАПО, члену Европейского и Российского общества ринологов **Илье ЗЯБКИНУ.**

Источник бед

С последствиями неправильно или не до конца пролеченного отита Илья Владимирович и его коллеги из лор-отделения детской клинической больницы № 13 имени Н. Ф. Филатова сталкиваются постоянно.

– Малыши болеют отитом довольно часто, – поясняет ситуацию наш эксперт. – Чему в немалой степени способствуют посещения дошкольных учреждений, несвоевременные обращения к лор-врачу и частые заболевания ОРВИ.

При попадании инфекции воспаленная слизистая оболочка евстахиевой (слуховой) трубы подчас отекает до такой степени, что закрывает ее просвет, нарушая воздухообмен с полостью среднего уха и создавая прекрасную среду для размножения в ней болезнетворных бактерий.

Требуется дренаж Когда отит лечат хирурги

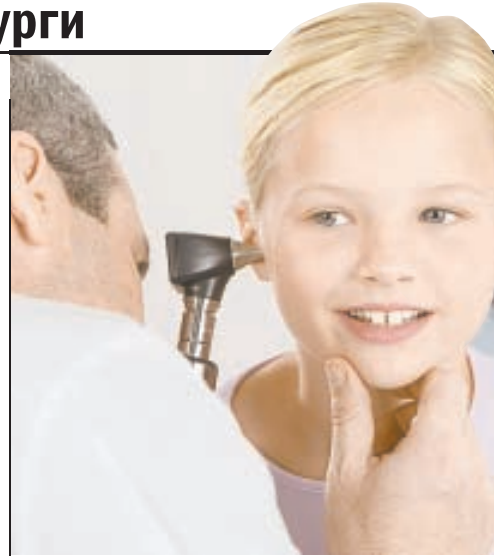
Ситуацию усугубляют аденоиды, которые согласно последним веяниям лор-врачи не спешат удалять. Отохирурги подобной тактики не разделяют: если аденоиды со своей защитной, барьерной ролью не справляются, провоцируя развитие синуситов, отитов, ребенка нужно от них избавлять.

К сожалению, родители многих ребятшек не придают этому особого значения. Учтывая, что у каждого второго ребенка отит протекает без осложнений, они зачастую не обращаются к специалистам. Проблемы возникают позже, когда после перенесенного отита в барабанной перепонке возникают изменения (втяжения, истончения), которые могут привести к серьезному патологическому процессу в ухе, вплоть до снижения слуха, а впоследствии – и к полной глухоте.

Не всегда эффективным оказываются и консервативное лечение (антибиотиками, сосудосуживающими препаратами, продуваниями, УВЧ-процедурами). Некоторые дети страдают отитами по 5–6 раз в год!

Пробить брешь

Однако недавно у маленьких страдальцев появилась надежда на выздоровление. В практику ряда детских лечебных учреждений нашей страны вошла тимпаностомия – процедура, в ходе которой под контролем микроэндоскопической аппаратуры через отверстие в барабанной перепонке



вводятся микроскопические (диаметром 1,25–1,5 мм) титановые трубочки (шунты). Обеспечивая отток жидкости и хороший воздухообмен в полости среднего уха, они препятствуют развитию воспаления и скоплению жидкости в барабанной полости, которая, загустевая, образует вязкий секрет.

Если вовремя не удалить этот секрет, он приводит к образованию холестеатомы – доброкачественной опухоли, которая представляет собой скопление слущенного эпидермиса, внешне напоминающее жемчужину. Оказывая давление на костную ткань, врастая в нее, опасная «жемчужина» постепенно ее разрушает, приводя к стойкому снижению слуха. Дело может закончиться серьезной операцией с установкой протеза и повлечь за собой инвалидность.

Специалисты убеждены: если ребенок страдает рецидивирующим или хроническим экссудативным отитом, если у него снижается слух, а консервативное лечение не приносит облегчения, нужно делать шунтирование барабанных полостей.

За и против

Как правило, тимпаностомия, которая проводится под общим наркозом и длится не более 10 минут, переносится легко и через 2–3 часа маленький пациент уходит домой.

Но операция есть операция. После нее возможны осложнения. Особенно если ее делает неопытный хирург. Многие родители также не прятает и тот факт, что в течение довольно долгого времени (от 6 месяцев до года) нужно беречь уши ребенка от попадания в них воды – до тех пор, пока барабанная перепонка не вытолкнет установленный шунт наружу. А в 15% случаев его приходится удалять хирургическим путем.

И все же плюсов от тимпаностомии значительно больше, считает наш эксперт. После нее, даже в том случае, если ребенок заболел отитом, болезнь у него пройдет гораздо легче и без осложнений.

Есть у этой процедуры и еще одно достоинство: по наблюдениям ряда ведущих зарубежных и отечественных специалистов, у 25–30% малышей с увеличенными аденоидами (на фоне которых чаще всего и возникают отиты) после шунтирования барабанных полостей ситуация нормализуется. И ребенок перестает часто болеть.

Подготовила
Татьяна ГУРЬЯНОВА

МИФЫ О МАСТУРБАЦИИ

Около 50% подростков, практикующих онанизм, испытывают жгучий стыд за свой «грех». Да и как не стыдиться, если само слово «мастурбация» переводится как «осквернять себя рукой».

А что об этом занятии говорит наука?

Официальная медицина однозначно убеждена, что онанизм, если только он не переходит в навязчивую форму, не только не вреден, но даже полезен для организма. Однако мифы о его опасных последствиях по-прежнему живучи. Попробуем в них разобраться.

Миф № 1. Мастурбация – признак психического нездоровья.

На самом деле. Современные исследования дают основания говорить о мастурбации как о норме в сексуальном поведении подростка, за исключением тех эпизодов, которые проявляются напоказ, в демонстративной или навязчивой форме. Но в таком случае мастурбация является не причиной психических нарушений, а их следствием. Впрочем, мастурбация все же может иметь негативные последствия для психики подростка. Но связано это не с самим

Руки прочь?

онанизмом, а с предрассудками, сложившимися вокруг него, а также с негативной реакцией близких, которым довелось стать случайными свидетелями этого процесса. В связи с этим у подростков зачастую возникает чувство вины, способное привести к невротизации и психологическим проблемам.

Миф № 2. Воспитанные мальчики «такими делами» не балуются.

На самом деле. Еще как балуются! Мастурбация – явление хоть и интимное, но массовое. Судя по статистике, к ней прибегают до 90% юношей и 70% девушек. После 17 лет это число существенно снижается, что, по всей видимости, связано с началом регулярной интимной жизни.

Миф № 3. Онанизм мешает в учебе, заменяет все интересы, поэтому ведет к деградации.

На самом деле. Доказано, что периодические занятия мастурбацией не только не мешают духовному



росту и интеллектуальному совершенствованию человека, но и облегчают состояние во время стресса, а также нередко ведут к повышению самооценки, что в подростковом возрасте очень ценно.

Миф № 4. Подросток, занимающийся онанизмом, потом не сможет жить нормальной половой жизнью.

На самом деле. Обычно подростковая мастурбация, если она не носит навязчивый характер, не создает проблем в развитии дальнейших половых отношений. Наоборот, мастурбируя, юноши и девушки учатся лучше понимать

свое тело, осознают, что именно может доставить им удовольствие. Считается, что женщины, которые в юности прибегали к самоудовлетворению, впоследствии более раскрепощены в сексе и реже страдают фригидностью, чем те дамы, которые сторонились этого «постыдного» занятия. Да и среди мужчин, жалующихся на проблемы с потенцией, чаще встречаются те, кто не занимался онанизмом ни в юности, ни позже.

Миф № 5. Занятия мастурбацией ведут к раннему вступлению в половую жизнь, а в дальнейшем – к импотенции.

На самом деле. Это ничем не обоснованное заблуждение. Еще Зигмунд Фрейд доказал, что каждый нормальный ребенок экспериментирует с различными типами сексуальной стимуляции. А значит – это явление нормальное и ни к каким отклонениям приводить не может. Что касается риска импотенции, он также не подтверждается.

А еще доказано, что мастурбация в подростковом возрасте оберегает молодых людей от преждевременного вступления в половые отношения,

поскольку помогает снять сексуальное напряжение. А значит – предохраняет от нежелательной беременности, СПИДа, гепатита С и других болезней, передающихся половым путем.

Миф № 6. Родители, узнавшие, что их ребенок мастурбирует, должны пресечь эти занятия на корню.

На самом деле. Если, став случайными свидетелями занятий онанизмом, родители начнут запугивать, ругать, угрожать, наказывать, унижать или высмеивать ребенка, с высокой степенью вероятности у молодого человека или девушки может развиваться навязчивый страх неминуемой расплаты. Это может привести к потере эрекции и импотенции у юношей и к фригидности и аноргазмии у девушек. Бороться следует только с навязчивой формой онанизма, которая не просто мешает социальной жизни подростка, но и может свидетельствовать об имеющихся психических нарушениях. Но с этой проблемой воспитательными мерами не справиться – нужна помощь психиатра.

Елена АМАНОВА

Весна – пора записывать будущих первоклашек в школу. Решая, готов ли малыш к учебе, родители не должны ошибаться. Иначе ребенку уготованы большие проблемы.

Наш эксперт – детский психолог Вероника КУДРЯВЦЕВА.

ВАШЕМУ ребенку вот-вот исполнится 7 лет. Он умеет читать и считать и даже может написать несколько слов. Но уверены ли вы в том, что он и впрямь готов к учебе? Давайте проверим.

Посоветуйтесь с психологом

Учеба в школе – серьезная физическая нагрузка. Поэтому обходить врачей перед школой обязаны все будущие первоклашки. Если выявятся какие-то нарушения, надо будет выработать программу по их коррекции. Но если физическую готовность к школе проверить легко, то определиться с готовностью психологической не так просто.

Если маму беспокоит поведение ребенка (неусидчивость, агрессивность или, наоборот, заторможенность, апатичность), лучше заранее обратиться к детскому психологу в специализированный центр. Не стоит закрывать глаза на некоторые отклонения в поведении малыша. Увы, чаще всего эти странности вызваны не гениальностью ребенка, как родителям хотелось бы, а особенностями (или даже нарушениями) психики, а то и банальной педагогической запущенностью. Но, если обратиться к специалисту вовремя, многие проблемы можно скорректировать. И, наоборот, если упустить момент, то последствия могут быть крайне серьезными.

В первую очередь надо показывать психологу детей, имеющих неврологические проблемы. Не нужно думать, что ребенку обязательно выпишут сильнодействующие психотропы. Чаще всего бывает достаточно применения психологических приемов, занятий с дефектологом, выполнения под руководством родителей специальных заданий и приема банальных витаминов.

Здравствуй, школа!

Готов ли малыш к учебе?

Пора зрелости

Даже если малыш знает больше своих сверстников, еще не факт, что он созрел для ученичества. Ведь помимо интеллектуальной готовности к обучению психологи выделяют еще и личностную готовность. Чтобы ее определить, можно, например, предложить малышу послушать интересную книжку. Но, дойдя до кульминационного момента, следует остановиться и поинтересоваться, что он больше хочет:

Ребенок, не умеющий себя сдерживать, вряд ли добьется успехов

узнать, чем кончилась сказка, или поиграть в игрушки? Ребенок выбрал игрушки? Скорее всего, ему еще рано за парту.

Можно поступить и так: попросить ребенка нарисовать 3 кружочка, а затем раскрасить два из них желтым цветом и один – синим. Если малыш выполнил задание строго как просили, значит, он уже готов следовать четким указаниям учителя, и соответственно учеба не станет для него стрессом. А если он малюет по-своему, использует любые краски, мотивируя это тем, что так красивее, значит, он пока не дорос до нового этапа в своей жизни.

Еще одна важная вещь – самоконтроль. Если его еще нет, необходимо над ним работать, потому что даже



ответить: «цвета молока», но не «белая». В общем, задача ребенка – не поддаться на провокации и не нарушить правила игры. Игра непростая, и взрослому трудно с ней справиться. Поэтому будьте к малышу снисходительны и терпеливы. Со временем у него все получится.

Дедукция, Ватсон!

Знания, конечно, сила. И до школы родителям нужно успеть вложить в головы своим чадам довольно солидный багаж информации. Доказано же, что в первые шесть лет дети учатся больше, чем за всю остальную жизнь. А поскольку основной источник информации для малышей – это мама и папа, родителям придется потрудиться. Сегодня существует масса книг и пособий, по которым можно заниматься с дошколятами, развивая у них память, речь, мышление, воображение...

Но главное – не закинуть в головы детей как можно больше информации, а научить ее осмысливать, обобщать, делать выводы, уметь находить пространственно-временные и причинно-следственные связи.

Развить логику помогут специальные игры. Например, игра «Четвертый лишний»: ребенку предлагают четыре картинки, одна из которых – «лишняя» и которую надо убрать. Допустим, на трех картинках – банан, яблоко и груша, а на четвертой – стул. После того как ребенок уберет 1 карточку, он должен обосновать свое решение (мол, стул – это не фрукт, а мебель).

Игра «Аналогии» – сложнее. Она проверяет не просто логику, а словесно-логическое мышление. Ребенку даются три слова, два из них – в паре. К третьему слову тоже нужно придумать пару. Например, «жираф – пятна», «зебра –? (полоски)», «медведь – мед», «корова –? (травы)», «пекарь – хлеб», «художник –? (картины)», «часы – время», «градусник –? (температура)». И так – 10 пар. Если ребенок допускает не больше 2–3 ошибок – отлично! Если логика хромает, придется еще позаниматься.

Алиса МИХАЙЛОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ

Сильный характер

? Как развивать волю ребенка? Наш малыш, если у него что-то не получается, сразу бросает дело, говорит мне: «Давай, лучше ты...» Меня это уже тревожит.

Елена, Калуга



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

● Избегайте гирепеки.

Позиция мамы «лучше я сделаю сама, а то потом придется переделывать», внушает ребенку неуверенность в своих силах. Есть дети, с которыми без нажима результата не добиться. Это, конечно, не радостно, но расстраиваться и внутренне ополчаться на ребенка («Что ж он у нас такой?») не следует. Он в этом не виноват, таковы его особенности. Значит, вам надо проявлять больше последовательности, упорства и терпения, а не пускать все на самотек,

ведь очень многие дети отказываются преодолевать трудности, а таким образом волю не разовьешь.

● Разберитесь, в чем именно заключается трудность.

Часто трудности ребенка имеют не только психологическую подоплеку. Дело может быть в плохой концентрации внимания, в неловкой моторике, в неразвитом пространственном ориентировании или в непонимании устной инструкции... В случае таких объективных затруднений надо показать ребенка нейропсихологу или логопеду и пройти курс коррекционных занятий. А может быть, и полечить его у психоневролога.



● Заведите «Дневник самостоятельности и преодоления трудностей».

Каждый день вместе с ребенком обсуждайте, что туда записать, показываяте дневник папе, другим родственникам.

● Приобщайте малыша к творческим занятиям, к ролевым играм, к играм по правилам (возбудимым детям соблюдать правила трудно, и такие игры служат для них хорошим тренингом), а также к выполнению домашних обязанностей и занятиям спортом.

● Внушайте, что преодолевать трудности интересно, что это помогает вырабатывать волевой, сильный характер. Нацеливайте на процесс преодоления, а не на быстрый результат. Хотя результат (хотя бы промежуточный) тоже должен быть, ребенку важна наглядность. Чем труднее занятие, тем чаще должна звучать похвала.

● Понемногу приучайте ребенка терпеть, но не переусердствуйте. Задачи должны быть сильными.

● С возрастом нагрузки должны возрастать, а подход становится тверже. С малышом опасно «пережать», а с подростком – «не дожать».

● Не спешите предвосхищать желания ребенка. Не все и не всегда надо давать ребенку просто так, «за красивые глаза». Поощрение, награду надо заслужить, в том числе и идя по пути преодоления трудностей.

● Сами подавайте ребенку пример. Сейчас во многих семьях считают, что проще что-то купить, чем приготовить, смастерить. И дети это быстро усваивают. Поэтому из воспитательных соображений следует больше делать что-либо своими руками, привлекая



к этому детей. Установка на максимальный комфорт с минимумом затрат не способствует развитию воли, усердия и трудолюбия.

● Больше рассказывайте детям о волевых людях, преодолевших различные трудности. Только следите, чтобы в ваших рассказах не сквозило осуждение ребенка («Вот они какие, а ты...»).

● Чаще используйте в своей речи пословицы и поговорки типа «делу время – потехе час», «терпение и труд все перетрут».

Особенно важно, чтобы они звучали, когда вы ребенка хвалите: ваши слова будут лучше восприниматься на положительном эмоциональном фоне.

● Приучение к дисциплине. Разумное закаливание, постепенное, с учетом особенностей ребенка, развитие физической выносливости тоже способствуют формированию воли.



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Для мытья посуды, очистки кафеля, полировки мебели... У каждой хозяйки наберется десяток бутылочек с чистящими гелями и порошками. Заменить многие из них может обыкновенный лимон.

Лимонная свежесть

Используйте цитрус вместо чистящих средств

Отмоет ванную

Мыльный и известковый налет удалит паста из двух частей соды и одной части лимонного сока. Нанесите пасту на влажную ткань, протрите ею кафель, оставьте на 10 минут. Затем протрите губкой или мягкой щеткой наиболее стойкие отложения. Смойте водой.



Освежит воздух

Оставьте в холодильнике на сутки лимонную кожуру, и все неприятные запахи из него улетучатся. А чтобы освежить воздух на кухне, лимон, нарезанный дольками, опустите в кастрюлю с водой и доведите до кипения.

Очистит микроволновую печь

Положите половину лимона в миску с холодной водой и 3 минуты «варите» в микроволновке. После этого, чтобы удалить стойкие загрязнения, вам нужно будет лишь протереть их влажной тканью.



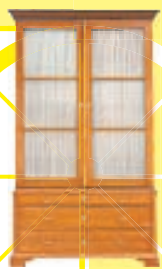
Доведет до блеска стекла и зеркала

Смешайте 1 литр воды, ¼ стакана белого уксуса и 2 ст. ложки лимонного сока в бутылке с распылителем. Хорошо встряхните и используйте как обычное средство для стекол.



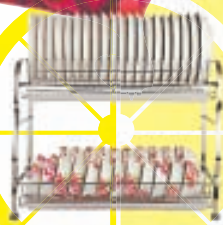
Отполирует мебель и паркет

Смешайте стакан оливкового масла с половиной стакана лимонного сока. Смочите в смеси мягкую тряпочку и отполируйте ею мебель и пол.



Вымоет посуду

Приготовьте моющее средство, смешав лимонный сок с уксусом и/или пищевой содой. Или просто разрежьте лимон пополам, посыпьте срез пищевой содой и мойте им посуду.



Выведет пятна

Кашица из соли и лимонного сока хорошо справляется с пятнами от соуса карри, крови, травы и ржавчины. Вотрите ее в пятно, оставьте на 15–20 минут, затем выстирайте вещь как обычно. При стирке белых вещей добавьте полстакана лимонного сока в отсек для полоскания или же смочите вещи лимонным соком и дайте им высохнуть на солнце. Пятна обесцветятся.



Подготовила Ирина БОГОЯВЛЕНСКАЯ
Инфографика Екатерины КУЗНЕЦОВОЙ

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!

50% людей с повышенным давлением страдают от артериальной гипертензии, но не подозревают об этом. Узнавая о своем диагнозе, они понимают, что уже несколько лет их жизнь находилась под дамокловым мечом гипертонии.

СПОХВАТИВШИСЬ в тот момент, когда от головной боли многие из них буквально теряли сознание, они увидели на тонометре цифры, возможно, и не самые зашкаливающие, – 150/100. От врача они узнали, что

Жизнь под давлением

давление, скорее всего, было повышенным в течение двух, трех, пяти лет. И все эти годы тупую продолжительную боль в затылке и висках они считали следствием хронической усталости, недосыпа и неправильного образа жизни.

К сожалению, часть гипертоников погибают, так и не получив ответ на вопрос: почему это произошло с ними? Но некоторым везет больше, и они готовятся как можно скорее одержать победу

в схватке с болезнью. И еще не подозревают о том, что этот путь будет длительным и трудным...

Врачи советуют гипертоникам изменить свое питание и образ жизни, больше двигаться. У некоторых больных оказываются большие проблемы с гипотензивными препаратами, которые не устраивают их по тем или иным причинам. Им приходится отказываться от одних препаратов и пробовать что-то новое. То лекарство

вызывает у них седативный эффект, от каких-то таблеток их тошнит, а средство, которое многие хвалят, на иных действует как сильнейшее мочегонное. Конечно, все лекарства имеют побочные эффекты, но ведь больному человеку так хочется найти «свой» препарат, с которым бы он чувствовал себя легко и комфортно.

Некоторым гипертоникам лечащие врачи рекомендуют капотен или ангиоприл. В их состав входит компонент каптоприл – вещество, которое не просто понижает давление, но делает это очень

мягко, постепенно и плавно. Резкое снижение артериального давления может привести к слабости и обморочному состоянию, а при употреблении этого компонента такого не происходит. Поэтому те, кому это средство подошло, говорят, что постоянно носят его с собой и в случае необходимости кладут таблетку под язык – через 15–20 минут наступает облегчение, а давление стабилизируется в течение часа. С ним они чувствуют себя намного увереннее и спокойнее.

Ольга ОРЛОВА



РУССКИЙ
ИСТОРИЧЕСКИЙ
КАНАЛ
«365 ДНЕЙ ТВ»

www.365days.ru

Смотрите в пакетах кабельных и спутниковых операторов

Новый цикл программ
**ТАЙНОЕ
СТАНОВИТСЯ
ЯВНЫМ**

каждую пятницу



12+

на экранах российских



12 апреля заканчивается Великий пост и наступает Светлое Христово воскресенье – великий праздник, когда православные начинают разговляться.

НО, чтобы обильная трапеза не нанесла вреда здоровью, выходить из поста нужно правильно. Первые недели расценивайте как время адаптации для организма, возвращайтесь к обычному меню не спеша.

Не все и не сразу

Основной вопрос у многих: а почему нельзя позволить себе все и сразу? Врачи предупреждают: такое поведение резко повышает риск несварения желудка и панкреатита, провоцирует образование камней в желчном пузыре и другие проблемы со здоровьем. И вот почему.

Чтобы мясо и другие продукты животного происхождения усваивались, в организме для их переработки вырабатываются специальные ферменты. Если эти продукты ограничивать в течение длительного времени, ферменты вырабатываются в меньшем количестве: организм экономит и не тратит энергию на не нужные в данный момент процессы. Поэтому, если разом загрузить

Важно

7-я неделя Великого поста называется Страстной, в память о страданиях, которые перенес Иисус в последние дни своей земной жизни. Всю Страстную неделю для верующих полагается строгий пост (особенно это касается пятницы – дня, когда Иисус был распят на кресте). Церковный устав предполагает сухоядение в большинство дней Страстной недели. Однако мирянам в качестве исключения может быть позволена горячая пища и растительное масло. В Страстную неделю нельзя предаваться никаким развлечениям, нужно посвятить себя благотворительности и милосердным делам.

Великий пост

Как правильно разговляться



в желудок мясное, жирное, сдобное, желудку просто нечем будет все это перерабатывать. Так что давайте действовать разумно, осторожно, без фанатизма, особенно если пост держали строго, по канону. Мы же не хотим провести Пасхальную неделю на больничной койке, правда?

План действий

- **Первые два дня.** Лучше, как ни грустно это звучит, обойтись без мяса. В Пасхальную ночь после службы обычно разговляются куличами, пасхой, яйцами. На следующий день диетологи советуют добавлять в рацион молоко, йогурты.
- **Еще через пару дней** можно позволить себе кусок рыбы, лучше приготовленной на пару.
- **Еще позже** – мясо. Но не истекающую жиром баранью ногу, а что-нибудь полегче: паровые котлетки, вареную курицу, грудку индейки. Кстати, в период адаптации мясо рекомендуется заедать углеводами – картошкой или белым хлебом. Обычно такое сочетание продуктов диетологи считают вредным. Но в условиях дефицита пищеварительных ферментов простые углеводы помогают организму усваивать животный белок.
- **Дней через десять** можно возвращаться к привычному меню. Прислушайтесь к себе: возможно, после долгого

поста вам захочется изменить свои пищевые привычки. Например, есть мясо не каждый день, а дважды в неделю (кстати, православная церковь считает среду и пятницу днями постными). Отказаться от жирной колбасы и сарделек. Есть больше бобовых (отличный растительный источник белка), овощей и фруктов (нам практически всем без исключения не хватает клетчатки в рационе). Полюбить каши и творог. Тогда пост станет трамплином для вашей новой прекрасной жизни – во всяком случае, с точки зрения здорового питания.

Светлана ГЛЕБОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Сергей Литвинов:

– Пост я соблюдаю. Для меня это не только ограничение себя в каких-то продуктах, но и в каких-то поступках. Особых усилий это мне не стоит. Все получается естественно.

ВОПРОС-ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает священник отец Игорь (ФОМИН).

Садимся за стол

? Когда можно разговляться на Пасху?
Евгений, Оренбург

– Разговление (первая скромная трапеза после окончания поста) на Пасху обычно совершается после Литургии и причастия. Если вы были на Литургии ночью, то после ночной службы можете приступать к праздничной трапезе. Если вы пришли на Литургию утром, то точно так же – после причастия – можно разговляться. Главное, ко всему нужно подходить с чувством меры. Не объедаться.

Если вы по какой-то причине не можете встретить Пасху в храме, разговляться можно начинать примерно в то время, когда в храмах заканчивается праздничная Литургия. Чем хороша в этом плане Церковь? Мы и постимся вместе, и разговляемся вместе. То есть все делаем сообща. Это то, чего так не хватает современному миру, – общность.

Не отступайте

? Если нарушил пост, что делать? Нужно ли продолжать поститься или уже не стоит?
Сергей, Павловск

– Если нарушил пост, нужно принести покаяние и постараться в будущем держаться крепче. Главное, не отступать, продолжать свой покаянный постный путь в ожидании радости Пасхи – Светлого Христова воскресенья.

Есть или не есть?

? Если угощают непостной едой – что делать?
Ольга, Тула

– Сегодня, когда многие люди придерживаются Великого поста, почти на любом застолье можно найти какие-то постные или умеренные яства. Однако бывает и так, что невозможно отказаться от непостной пищи: бабушка, которая никогда в жизни не постилась и наготовила тебе каких-нибудь мясных пирогов, обидится. Тогда вполне можно утешить бабушку и съесть их, но потом возложить на себя более строгое постное состояние и понести большие труды за этот поступок.

Не вредно ли?

? Может ли пост быть во вред? Я сейчас не про здоровье, а про духовное состояние человека.
Раиса, Москва

– Да, лукавый (то есть дьявол) всячески борется с нами и, если видит, что может соблазнить нас на нарушение поста, пытается сделать это всеми возможными способами. Например, пробует ввести строго постящегося человека в грех тщеславия или гордыни. Естественно, это очень опасный момент для каждого из нас. Но надо понимать, что мы впадаем в тот или иной грех, а скорее наша небдительность в данном вопросе. Поэтому правильный выход в такой ситуации – не бросать пост, а пристальнее наблюдать за своим внутренним миром, бороться с искушениями.

Пост во вред может быть и тогда, когда человек совершает его только гастрономически, не дополняя молитвой и другими духовными практиками.



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

Газета «АиФ. На ДАЧЕ»

Узнайте **больше** про **дачную** жизнь



В каждом номере:

- Советы специалистов
- Огород и все о нем
- Цветочный клуб
- Дела садовые
- Лунный календарь
- Консультации юристов
- Стройка



Мини-энциклопедия садовода в каждом выпуске!

Спешите на почту и подписывайтесь!

Подписаться можно в любом почтовом отделении или на сайте subscr.aif.ru

Дорогие читатели!

Перед вами очередной выпуск Энциклопедии «АиФ. Здоровье», посвященный лекарственным растениям. В прошлых выпусках мы рассказывали о травах, применяющихся для лечения заболеваний органов пищеварения – желудка, кишечника, поджелудочной железы, печени и желчного пузыря. Сегодня мы продолжаем свой рассказ о них.



В создании нашей энциклопедии принимает участие доктор биологических наук, профессор, преподаватель Пятигорской государственной фармацевтической академии (Пятигорского медико-фармацевтического института) Валерий МЕЛИК-ГУСЕЙНОВ. Валерий Владимирович является автором более 200 научных работ, в том числе справочников, монографий, патентов и пособий о лекарственных растениях.

Растения для лечения патологии желудочно-кишечного тракта

Растения, применяемые для нормализации пищеварения при пониженной кислотности желудочного сока, эффективны как самостоятельные средства, а также в послеоперационном периоде после резекции желудка, кишечника. При необходимости их комбинируют со средствами специфической терапии.

☞ василистник вонючий ☞ кориандр посевной ☞ крыжовник обыкновенный ☞ лук зеленый ☞ пастушья сумка ☞ фасоль обыкновенная ☞ черемша.

Растения, применяемые для нормализации пищеварения при повышенной кислотности желудочного сока, используются самостоятельно в начальных стадиях заболеваний.

☞ капуста огородная ☞ картофель ☞ кипрей узколистный ☞ подорожник блошный ☞ салат огородный.

Растения, нормализующие трофику и регенерацию слизистой ЖКТ при терапии гастрита и язвенной болезни, оказывают также противомикробный эффект и способствуют восстановлению нормальной микрофлоры кишечника:

☞ коровяк густоцветковый ☞ лапчатка гусиная ☞ липа сердцелистная ☞ окопник лекарственный ☞ орех грецкий ☞ очиток едкий ☞ пастушья сумка ☞ чеснок посевной.

Растения с закрепляющими свойствами используются при поносах различной этиологии в сочетании со специфическим лечением, тормозя моторику кишечника:

☞ голубика ☞ груша обыкновенная ☞ ежевика сизая ☞ манжетка обыкновенная ☞ морошка красная ☞ рис посевной ☞ яблоня садовая ☞ ятрышник-дремлик.

Растения со слабительными свойствами, обладая вяжущими, противовоспалительными и гемостатическими эффектами, используются при хроническом запоре и геморрое:

☞ вьюнок полевой ☞ горец почечуйный ☞ дрок красильный ☞ инжир обыкновенный ☞ кассия узколистная ☞ клещевина обыкновенная ☞ кориандр посевной ☞ многоножка обыкновенная ☞ писконник конопляный ☞ свекла обыкновенная ☞ слива домашняя ☞ фиалка душистая ☞ ясень обыкновенный.

Растения с противовоспалительными и вяжущими свойствами для лечения диспепсии:

☞ ананас ☞ базилик ☞ горчица желтая ☞ горичник лекарственный ☞ куркума длинная ☞ любисток лекарственный ☞ расторопша пятнистая ☞ розмарин лекарственный.

Растения с желчегонным эффектом, обладая также спазмолитическим и гепатопротекторным действием, используются как самостоятельно, так и в сочетании с синтетической фармакотерапией:

☞ виноград ☞ володушка золотистая.

Растения, используемые в терапии желчно-каменной болезни и хронического панкреатита, обладают противовоспалительным действием, нормализуют секреторную и моторную функции желчного пузыря и поджелудочной железы, что важно в силу частого сочетания этих форм патологии:

☞ артишок посевной ☞ кориандр посевной ☞ расторопша пятнистая.

Некоторые растения были описаны в предыдущих выпусках нашего справочника.

А теперь подробнее...

Ананас настоящий

+ **Использование:** ананасы употребляются в свежем виде и в виде соков, их можно консервировать и сушить.

✓ **Полезные свойства:** ананас издревле употреблялся в качестве десерта, обладающего изысканным вкусом и тонким ароматом. Его лечебные свойства были обнаружены относительно недавно. Состав ананаса, богатый пищевыми волокнами и витаминами, позволяет считать это растение ценным пищевым источником полезных питательных веществ. Ананас улучшает пищеварение, полезен при расстройствах стула, диспепсии.

Особой популярностью ананас обладает в связи с наличием ценных диетических свойств, которые проявляются в уникальном сочетании полезных питательных веществ и низкой калорийности. В связи с этим употребление ананасов широко используется во многих методиках похудения.

Лечебные свойства ананаса объясняются присутствием в его составе ценного вещества – бромелайна. Последние исследования ученых позволяют считать, что высококонцентрированные вытяжки

из ананаса способны помочь при лечении онкологических заболеваний. Свойство веществ, содержащихся в ананасе, связывать свободные радикалы может являться профилактикой раковых болезней.

Сок, добываемый из листьев растения, широко используется у народов Индии в качестве глистогонного средства.

⊘ **Предостережение:** употребление мякоти ананаса и свежевыжатого сока в больших количествах может вызвать повреждение слизистой оболочки ротовой полости и расстройство желудка. Не рекомендовано употребление ананаса людям, страдающим гастритами и язвой желудка.

⊘ **Противопоказания:** плоды ананаса и его продукты противопоказаны при беременности, так как вещества, содержащиеся в нем, способны вызывать сокращения мышечных тканей и поддерживать их тонус.



Рецепт

- Употребление стакана ананасового сока поможет снять приступы тошноты, в том числе вызванные морской болезнью или при авиаперелете.



Артишок посевной

+ **Использование:** для лечебных целей заготавливают соцветия, листья и корень.

Листья собирают во время цветения, соцветия – вскоре после расцветания, корни – осенью.

✓ **Полезные свойства:** растение усиливает секрецию желчи, стимулирует выведение вредного холестерина и липидов из организма. Препараты артишока помогают при тошноте,

ощущении тяжести, метеоризме и болях, вызываемых недостаточной функцией печени. Артишок снижает содержание жира и холестерина в крови.

⊘ **Предостережение и побочное действие:** препараты растения противопоказаны при закупорке желчных протоков, желчнокаменной болезни и повышенной чувствительности к препаратам растения. При длительном применении препаратов артишока возможна диарея.



Рецепты

- Настой: 1 часть листьев или цветочных корзинок артишока заваривают 500 мл кипятка, нагревают на слабом огне 10–15 минут, настаивают 45 минут. Принимают по 3 ст. ложки 3 раза в день при запорах, печеночной, почечной недостаточности.
- Настойка: 100 г измельченного растительного сырья (цветочных корзинок и листьев, взятых в пропорции 1:1) заливают 100 мл 70%-ного спирта, настаивают 20 дней, процеживают. Принимают по 20–30 капель 3 раза в день.



Василистник вонючий

(рутвица смердюча)

+ **Использование:** траву заготавливают во время цветения (июнь-июль), срезая верхушки растений длиной 30–35 см. Сушат на чердаках или в помещениях с хорошей вентиляцией, расстилая тонким слоем на бумаге или ткани и периодически перемешивая.

✓ **Полезные свойства:** в народной медицине растение

используется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Препараты василистника также применяются для лечения гипертонической болезни. В быту соком травы и корней окрашивают ткани в желтый цвет.

⊘ **Предостережение:** ввиду наличия в траве алкалоидов применять препараты василистника вонючего необходимо с осторожностью и под наблюдением врача.

**Володушка золотистая**

+ **Использование:** траву растения заготавливают во время цветения.

✓ **Полезные свойства:** применяют володушку при болезнях печени и желчного пузыря, при холециститах, ангиохолитах и гепатитах. Препараты растения изменяют состав желчи в сторону повышения содержания желчных кислот. В народной медицине Китая володушку применяют при инфекционных заболеваниях, головокружении и головных болях.

⊘ **Предостережение:** препараты володушки противопоказаны при желчнокаменной болезни.

Виноград культурный

(виноград винный)

+ **Использование:** заготавливают листья во время цветения, плоды – после их созревания.

✓ **Полезные свойства:** плоды растения улучшают обмен веществ, оказывают противовоспалительное действие, облегчают отхаркивание, а также обладают легким слабительным действием. Сушеный виноград (изюм) обладает общеукрепляющим, послабляющим, желчегонным и противовоспалительным действием.

Листья нормализуют обмен веществ, возбуждают аппетит, обладают антисептическим действием. Их также применяют при нарушении обмена веществ.

⊘ **Противопоказания:** виноград не рекомендуется употреблять при ожирении, язвенной болезни, сахарном диабете и колите, сопровождающемся поносом, а также при кариезе.

**Рецепты**

● Настой приготавливают из расчета 1 ст. ложка листьев винограда на 200 мл кипятка. Настой кипятят 10–15 минут, настаивают 45 минут и принимают по 50 мл 4 раза в день.

● Сок из свежих плодов винограда принимают 3 раза в день натощак, за 1 час до обеда и вечером (начинать нужно с 200 мл сока на прием и доводить разовую дозу до 500 мл).





Вьюнок полевой

(березка, берестень, бирюзки, вьюнчик, горчинка, повой малый, повеличные колокольчики, тянучка, миндальная трава)

+ **Использование:** собирают корни, траву и семена растения. Корни заготавливают осенью или ранней весной, листья, траву и семена – в июле-сентябре.

✓ **Полезные свойства:** препараты вьюнка оказывают слабительное, мочегонное, противолитературное, обезболивающее и антиоксидантное действие. Растение применяют при гастрите, энтероколите.

✋ **Предостережение:** ряд авторов отмечают ядовитость растения (особенно в свежем виде), поэтому применение вьюнка внутрь требует осторожности и врачебного контроля.



Рецепт

● При запорах в качестве слабительного средства измельчают равное количество корней ревеня и семян вьюнка; принимают по 4 г на прием.

На заметку

Полезный сорняк

Садоводы и огородники считают вьюнок злостным сорняком. И не случайно! Стебли вьюнка закручиваются вокруг растений, вредят им и мешают уборке урожая. Удалить поселившийся на участке вьюнок очень сложно. Его корни быстро прорастают в землю и уже через 2–3 месяца оказываются на глубине около полутора метров! А если почва рыхлая, корни можно обнаружить и на 3–5 м под землей! Стебли вьюнка отрастают до 75 см в длину, а семена сохраняют всхожесть до 22 лет!

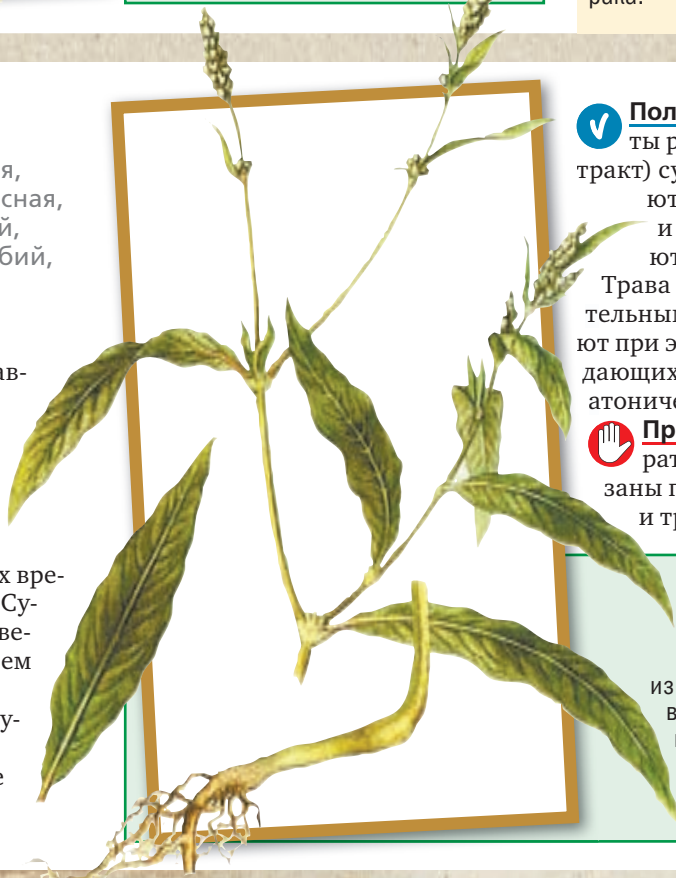
Но есть от вьюнка и польза. В его стеблях много витаминов. Среди них:

- Витамин А – необходим для острого зрения, отвечает за здоровье кожи и слизистых оболочек.
- Витамин С – укрепляет иммунитет, помогает организму справляться не только с вирусами и бактериями, но и с ранними морщинами, заболеваниями сердца и сосудов.
- Витамин Е – главный антиоксидант. Помогает организму противостоять неблагоприятному воздействию окружающей среды, служит профилактике рака.

Горец почечуйный

(почечуйная трава, бредьона почечуйная, гаркушник, горчица красная, горец обыкновенный, горчак почечуйный, бабий, гусятник дикий, лягушачья трава)

+ **Использование:** заготавливают траву во время цветения, срезая ее на высоте 10–25 см от земли без грубых нижних частей. Собранный траву очищают от земли и примесей, пожелтевших и пораженных вредителями частей растения. Сушат на чердаках или под навесами, разстлав тонким слоем на бумаге или ткани. Желательно проводить сушку в сушилке с искусственным обогревом при температуре 40–50 °С. При медленной сушке сырье темнеет.



✓ **Полезные свойства:** препараты растения (настой и экстракт) суживают сосуды, повышают свертываемость и вязкость крови, усиливают моторику кишечника.

Трава растения обладает слабительным действием. Ее применяют при энтероколитах, сопровождающихся спастическими или атоническими запорами.

✋ **Противопоказания:** препараты растения противопоказаны при беременности и тромбофлебите.



Рецепт

● Водный настой приготавливают из расчета: 1 ст. ложка измельченной травы на 0,5 л воды; кипятят на слабом огне в течение 10–15 минут, настаивают 45 минут и принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды в течение 7–20 дней.

Горичник русский

(адамово ребро)

+ **Использование:** траву заготавливают летом (июль-август), корни – поздней осенью или ранней весной; семена – после их созревания.

✓ **Полезные свойства:** препараты растения оказывают противовоспалительное действие, усиливают деятельность пищеварительных желез. В народной медицине корни растений употребляют в качестве средства, улучшающего пищеварение. Отвар корней используют для полосканий при неприятном запахе изо рта.

**Груша обыкновенная**

(груша лесная)

+ **Использование:** собирают плоды и сок растения.

✓ **Полезные свойства:** плоды и сок растения применяют в качестве желчегонного средства; отвар сушеных груш рекомендуют при лихорадке, кашле и поносе, причем закрепляющие свойства наиболее выражены у диких груш. Плоды растения – ценный поливитаминный продукт, способствующий хорошему пищеварению и перистальтике кишечника. Грушевый сок используют в диетическом питании как профилактическое и лечебное средство для укрепления капилляров.

**Рецепты**

- Настой: 1 ч. ложку сухих корней или 1 ст. ложку измельченной травы заливают 250 мл воды, кипятят в течение 10–15 минут, настаивают 45 минут и принимают по 100 мл настоя 3–4 раза в день до еды.
- Настойка готовится из расчета 25 г измельченных корней на 100 г 40%-ного спирта. Настаивают 7–10 суток и принимают по 25 капель 3 раза в день.

**Дрок красильный**

(громбой, дрика, дрович, лелек, молочай, желтый красильный цветок)

+ **Использование:** во время цветения собирают молодые побеги с цветками, сушат в тени или в сушилке.

✓ **Полезные свойства:** препараты травы дрока оказывают желчегонное, обезболивающее, слабительное действие. Настой и отвар растения используются при гепатите. В гомеопатии в виде эссенции дрок применяют как антибактериальное средство.

✋ **Противопоказания:** беременность.

✋ **Предостережение:** ряд авторов дрок красильный относят к ядовитым растениям и рекомендуют применять с осторожностью. При использовании больших доз препаратов дрока возможно отравление, подобное отравлению никотином: наблюдаются головокружение, головная боль, тошнота, рвота. Растение ядовито. Не рекомендуется длительное применение.

**Рецепты**

- В качестве слабительного средства рекомендуется 15 г травы дрока залить 300 мл теплой воды, кипятить до уменьшения первоначального объема жидкости на 1/3. После охлаждения принимать по 2 ст. ложки.
- Настой: 1 ст. ложку измельченной травы заваривают 2 стаканами кипятка, кипятят на слабом огне 10–15 минут, настаивают 45 минут и принимают по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день.



Инжир обыкновенный

(смоковница, смоковница обыкновенная, винная ягода, фи́га, фиговое дерево)

+ **Использование:** заготавливают плоды по мере их созревания и листья.

✓ **Полезные свойства:** препараты инжира назначают для улучшения пищеварения как слабительное, потогонное и мочегонное средство. Отвары и варенье из плодов рекомендуют при гастритах, запорах.

Плоды инжира употребляют в свежем и сушеном виде, а также для приготовления варенья, джема, пастилы, консервов, конфет, компотов, пряников, кофе и вина.

⊘ **Противопоказания:** инжир и его препараты противопоказаны при диабете и острых воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.



Кориандр посевной

(кишнец посевной, клоповник, календра, кинза, киндзи)

+ **Использование:** плоды (семена) кориандра собирают по мере их созревания. Собранные семена сушат при температуре 30–40 °С, лучше в тени.

✓ **Полезные свойства:** плоды кориандра улучшают пищеварение, оказывают антисептическое, болеутоляющее, спазмолитическое, желчегонное, ветрогонное действие. Кориандр входит в состав желчегонного, желудочного и слабительных сборов.

Свежая зелень и семена широко используются в качестве пряности и добавки к блюдам.

⊘ **Предостережение:** использование больших доз кориандра может вызвать нарушения дыхания.

Рецепт

● Настой: 1 ст. ложку плодов заваривают 1 стаканом кипятка, нагревают на слабом огне 10–15 минут, настаивают 45 минут и принимают по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Клещевина обыкновенная

(«турецкая конопля»)

+ **Использование:** для лечебных целей собирают семена растения. Посевы с растрескивающимися коробочками убирают вручную ножом или серпом в несколько приемов по мере созревания семян, после подсушивания коробочки очищают на веялках. Очищенные семена являются сырьем для получения касторового масла, которое широко используется в медицине и других отраслях народного хозяйства.

✓ **Полезные свойства:** касторовое (клещевинное) масло широко используется как слабительное средство при запорах, некоторых отравлениях, воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

⊘ **Противопоказания:** при непроходимости кишечника прием касторового масла категорически противопоказан.



⊘ **Предостережение:** при приеме внутрь иногда (редко) касторовое масло может вызвать тошноту. Вкусные семена клещевины содержат ядовитое вещество белковой природы рицин, который вызывает тяжелые отравления, зачастую оканчивающиеся летальным исходом.

Рецепт

● В качестве слабительного средства масло применяют внутрь по 1 ч. ложке.

Крыжовник обыкновенный

(крыжовник отклоненный, крыжовник культурный, крыжовник европейский, северный виноград)

- +** **Использование:** собирают ягоды по мере их созревания.
- ✓** **Полезные свойства:** крыжовник является диетическим продуктом, рекомендуется детям и пожилым людям при нарушении обмена веществ и ожирении. Растение оказывает желчегонное, слабительное и обезболивающее действие. Отвар ягод применяют при желудочных резях, поносах, как легкое слабительное и витаминное средство.



Лук зеленый, репчатый

- +** **Использование:** для лечебных целей используют луковички растения и его сок.
- ✓** **Полезные свойства:** препараты, приготовленные из репчатого лука, усиливают двигательную и секреторную функцию желудочно-кишечного тракта, оказывают антигельминтное действие.
- ✗** **Противопоказания:** препараты лука в больших дозах противопоказаны при болезнях почек, печени, сердца.
- ✗** **Побочное действие:** растение может раздражать желудочно-кишечный тракт, печень и почки. Лук включают в пищевой рацион осторожно, начиная с небольших количеств.



Рецепт

- Измельченную луковичку среднего размера настаивают в 1,5 стакана кипяченой воды в течение 12 часов. После процеживания принимают настой по 1/2 стакана 2 раза в день в течение 3-4 дней в качестве глистогонного средства и для улучшения пищеварения.

Рецепты

- Настой: 1 ст. ложку ягод крыжовника заваривают 1 стаканом кипятка, нагревают на слабом огне 10-15 минут, настаивают 45 минут и принимают по 1/4 стакана 4 раза в день, подсластив по вкусу.

Липа сердцевидная

(липа мелколистная, лутошка, лубняк, мочальник, липина, лычник, глуш, тей)

- +** **Использование:** заготавливают соцветия с прицветными листьями. Сбор цветков проводят в течение 10-15 дней во время распускания большей их части. Собранные цветки сушат при температуре не выше плюс 45 °С, оберегая сырье от прямых солнечных лучей.
- ✓** **Полезные свойства:** препараты липы повышают секрецию желудочного сока и желчи; содер-



жащиеся в растении биофлавоноиды ускоряют процессы регенерации тканей. Применяют цветки липы при почечно-каменной и желчнокаменной коликах. В качестве наружного средства цветки липы широко применяются для полосканий при воспалительных заболеваниях рта и горла, для мытья головы при выпадении волос; в виде примочек и компрессов – при язвах, ожогах, мастите, геморрое.

Рецепты

- Порошком углей липового дерева лечат поносы, вздутие живота, отрыжку: начиная с дозы «на кончике ножа» (около 0,1 г), ежедневно увеличивают ее и к 10-му дню доводят дозу до 1 ст. ложки на прием.
- Настой для внутреннего применения готовится из расчета: 2-3 ст. ложки растительного сырья на 2 стакана кипяченой воды (суточная доза).
- Настой для наружного употребления готовится из расчета: 4-5 ст. ложек на 2 стакана кипяченой воды.



КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

Мы садимся на диету, и тут же сталкиваемся с новыми проблемами, из-за которых порой вынуждены «сойти с дистанции». Напрасно – эти трудности можно преодолеть!

Обходим препятствия

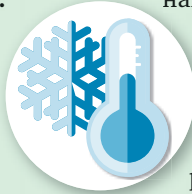
Какие ловушки подстерегают нас на пути к желанной фигуре

Проблема первая, холодная

Сидя на диете, вы постоянно мерзнете – как будто лично для вас наступило глобальное похолодание.

Почему так происходит

После обильной трапезы температура тела повышается в среднем на 1 °С. Когда же калорийность и объем пищи уменьшаются, выделяется меньше тепла. К тому же мы становимся более чувствительными к изменению температуры воздуха, поэтому зябнем.



Решение

Проблема довольно распространенная, а решается она очень просто:

- одевайтесь по погоде;
- замерзли – выполните несколько физических упражнений (не обязательно проводить полноценную тренировку, достаточно, например, подняться на несколько лестничных пролетов, «забыв» о лифте);
- согрейтесь чашкой горячего кофе или чая.

Проблема третья, скучная

С диетой ваша жизнь стала «постной», вы страдаете от недостатка общения и новых впечатлений.

Почему так происходит

Вы думаете, что ограничения в питании ставят крест на походах в гости, в ресторан, на фуршеты. С мыслью «мне все равно там ничего нельзя есть, зачем зря расстраиваться!» вы мрачно сидите дома.



Решение

Можно соблюдать диету и при этом вести вполне светский образ жизни. Но поддаваться соблазнам надо умеючи.

- В гостях поскорее наполните тарелку до краев овощами, не дав ни малейшего шанса подложить вам салата «оливье» или колбасы.
- В ресторане научитесь грамотно читать меню. Позиции со словами: «фаршированный», «в панировке, кляре или фритюре»,

«со сливочным/сырным соусом», «хрустящий» – пропускайте сразу (заказав такие яства, вы сразу получите лишних 1000–1500 ккал!).

- Ваш выбор: блюда вареные, тушеные, приготовленные на гриле или открытом огне. Соус – «спасибо, не надо».
- Никогда не посещайте презентации или корпоративные вечеринки на пустой желудок. Тогда вы будете контролировать аппетит, а не он вас.
- Салатные заправки просите подать отдельно, чтобы следить за их количеством.
- Из алкогольных напитков отдайте предпочтение вину – с одним бокалом вы «выпьете» не так много калорий.
- Из десертов заказывайте фруктово-ягодное ассорти. Напомните официанту, что крем и сливки к дарам природы не относятся. Ну а самое эффективное «средство» от перекармливания – словоохотливые соседи, которые отвлекут вас от жевания и помогут удержаться в рамках диеты.

Проблема вторая, энергетическая

Вы с энтузиазмом включились в диету, но очень скоро вам начинает казаться, что все силы уходят на борьбу с весом. Не хочется ни работать, ни гулять, ни заниматься домашними делами – энергия на нуле.

Почему так происходит

Постоянное перекармливание может стать своеобразным допингом. Оно возбуждает нервную систему подобно тому, как других стимулирует чашка крепкого кофе. Со временем многие привыкают к этому. Стоит урезать калорийность рациона – и нервная система приходит в нормальное, спокойное состояние, но вместе с этим уходит обычная живость.

Еще одна вероятная причина слабости, а заодно и головных болей в первую диетическую неделю – нарушение режима питания. Завтракать? Можно обойтись. Обед? Как можно

позже. Ужин? Лучше пропустить, чтобы поскорее похудеть. Не получая вовремя пищи, организм не может выработать достаточно энергии, и вы быстро утомляетесь. А еще больше вас может расстраивать то, что пропуск обеда зачастую не дает желаемого результата. Диетологи подсчитали: при двухразовом питании мы съедаем на 15–25% больше, чем при 4–5-разовом.



ЭНЕРГИЯ

Решение

Чтобы избавиться от вдруг навалившейся усталости, действительно нужно больше отдыхать, вдоволь спать. Отложите пока дела, которые «терпят». Переживите этот недолгий период адаптации – и вы снова будете свежи, энергичны и полны сил.

А чтобы путь к идеальной фигуре был короче, следовать надо строго по графику как минимум с четырьмя остановками на первый и второй завтрак, обед и ужин.

Проблема четвертая, голодная

Все время мучительно хочется есть.

Почему так происходит

Возможно, ваш рацион действительно стал излишне скудным – жертва напрасная. Если снизить калорийность питания на 50% от нормы, через 12 недель скорость обмена веществ уменьшится на 32% и, значит, расставание с лишними килограммами затянется.



Решение

Энергетическая ценность суточного меню должна быть не минимальной, а оптимальной. Рассчитайте свою дневную формулу стройности: 1 ккал в час на 1 кг массы тела. Например, вы весите 70 кг. Значит, 1 ккал × 24 ч × 70 кг = 1680 ккал в день. Чтобы не набрать лишних килограммов, следуйте правилу

нулевого баланса: приход калорий должен быть равен расходу. Если же хотите похудеть, нужно, чтобы расход превышал приход. При этом нужно не уменьшать количество «топлива», а увеличивать затраты – лучше всего подходит бассейн, фитнес-клуб или активные прогулки.

Кстати, интерес к содержанию холодильника заметно снизится, если в вашем рационе будет достаточно протеинов. Они быстрее, чем другие составляющие пищи, посылают сигнал «ты сыт», медленнее и неохотнее по сравнению с углеводами и жирами превращаются в лишние килограммы и сантиметры. К тому же хорошая порция белков подавляет желание «полакомиться сладеньким». Так что ешьте больше молочных продуктов (особенно творога), постного мяса, птицы, рыбы, морепродуктов, сои.

Евгения ДАНИЛОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Сергей Литвинов:

– Я стараюсь себя поддерживать в хорошей форме. Считаю, что это обязанность и перед близкими. Ведь чем лучше здоровье, тем меньше тратишь денег на врачей. Я стараюсь много гулять, летом езжу на велосипеде, занимаюсь йогой, питаюсь правильно, много не пью алкоголя и не курю. Вот такая у меня программа здорового образа жизни.

Неправильное питание, хронические стрессы, вынужденный прием лекарств, плохая экология и, как следствие всего перечисленного, нарушение микрофлоры кишечника – вот основные причины возникновения запоров.

Как избавиться от запора?

- Регулярное трехразовое питание.
- Соблюдение диеты: ограничение сладкого и мучного; ежедневное употребление в пищу овощей и фруктов, кисломолочных продуктов; объем потребляемой жидкости – не менее 1,5–2 л в день.
- Физическая активность: ежедневные пешие прогулки – 1,5–2 часа, физические упражнения на брюшные мышцы.
- Прием пребиотика ЭУБИКОР.

Спрашивайте в аптеках

Что же такое запор?

Это задержка опорожнения кишечника более чем на 48 часов. Чем же опасен этот недуг? Во-первых, если каловые массы задерживаются в кишечнике, происходит всасывание ядовитых веществ, образующихся при их распаде, начинается самоотравление организма. У человека, страдающего запором в течение длительного времени, может снижаться аппетит, появляются отрыжка воздухом, дурной вкус во рту. Нередко снижается трудоспособность, возникают головные боли, боли в мышцах тела, наблюдаются общая нервозность, подавленное настроение, расстраивается сон.

При хронических запорах могут развиваться заболевания, требующие специального лечения. К тому же увеличивается опасность возникновения рака толстой кишки.

Почему ЭУБИКОР?

Компенсация дефицита пищевых волокон при приеме ЭУБИКОР способствует:

- Активизации процессов пищеварения;
- Размягчению содержимого кишечника, облегчению акта опорожнения;
- Удержанию воды в кишечнике;
- Росту и развитию собственной (РОДНОЙ) микрофлоры человека;
- Подавлению патогенной микрофлоры.

Надеемся, что наши советы помогут Вашему кишечнику работать как часы. Будьте здоровы!

сайт: zubikor.pf

КИШЕЧНИК
должен
работать
как ЧАСЫ



Производитель: ООО «НПК «Базовый Индивидуальный Комплекс» тел. в СПб. (812) 331-77-51

ЭУБИКОР КРОШКА: Декларация о соответствии ТС № RUJ.D.RU.AB45.B.10495 от 08.05.2014 г.
ЭУБИКОР: Свидетельство о гос. регистрации № RUJ.77.99.11.003.E.008643.10.13 от 23.10.2013 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Почему в обществе осуждается частая смена половых партнеров? Ведь мы – свободные личности!

Наш эксперт – сексолог **Юрий РОМАНОВ.**

БЕСПОРЯДОЧНЫЕ половые связи на научном языке называют красивым словом «промискуитет». Слово это образовано от латинского «promiscuus» – «смешанный», «общий». Когда-то, на заре человечества, когда первобытные люди жили в племени, они вступали в половые контакты без всякого порядка и со многими партнерами. Буквально: пришел – увидел – повалил. И никаких проблем с обеих сторон. Но развитие шло вперед, и людям стала свойственна избирательность в поисках полового партнера, которая закрепилась в форме брака и семьи. Иными словами, нежелание вступать в половые отношения со всеми подряд стало признаком интеллекта и цивилизации.

Личное дело?

Но промискуитет не отмер вместе с мамонтами. Термин прижился в сексологии и означает то же самое – беспорядочные половые сношения со многими партнерами, только уже в наше цивилизованное время. Стоит ли писать об этом? Какое кому дело, ведь в конце концов каждый – кузнец своего счастья. И... несчастья, кстати, тоже. Что из того, что интим людям нравится чувствовать себя раскрепощенными в сексуальном отношении и свободными от скучных общественных норм и правил? Каждый может воскликнуть: «Да, я такая! Да, я такой! Это моя личная жизнь – и не лезьте в нее, это частное дело, имею право. Да и потом когда и шалить, как не в молодые годы?»

Все пройдет?

А нашалившись, нагулявшись, все остепенятся, выйдут замуж или женятся, обзаведутся детьми, будут жить-поживать да добра наживать. И... забудут про бурную молодость? Станут хранителями

Свободная любовь



Чем грозит склонность к промискуитету

семейного очага? Оказывается, все не так просто. Сексологи предупреждают: беспорядочные половые связи, особенно ранние, – это серьезная проблема с далеко идущими последствиями.

Причем последствия угрожают не только вступающему в беспорядочные связи индивиду, но и человечеству в целом. Женщины, как всегда, принимают на себя главный удар. Если девушка-подросток вела разгульную жизнь – не важно отчего: для собственного удовольствия или из-за психологических комплексов, то в дальнейшем у нее в 90% сохранится потребность в постоянной смене партнера. То есть обнаружится неспособность удовлетворяться постоянной связью. Так что, прощай, прочность семьи! Но и у мужчин, старающихся «нагуляться» до женитьбы, промискуитет становится привычным, и тогда картина абсолютно та же самая – измены в браке становятся привычкой, а отпечаток множества половых связей остается на всю жизнь.

Их десять из ста

Картина, знакомая каждому сексологу: на прием приходит женщина и просит «сделать что-нибудь» с мужем, который имеет одну или

несколько любовниц. Специалист обязан разобрать каждый случай, побеседовать с обоими супругами и выяснить, в чем корень проблемы. Приблизительно в 10% случаев оказывается, что проблема эта неразрешима, потому что мужчина обладает стойкой склонностью к промискуитету. С женским промискуитетом на приеме приходится сталкиваться много реже (видимо, мужья не склонны ходить к сексопатологу по поводу измен жен, а разбираются с ними в узком семейном кругу). Но в клиниках, где лечат венерические заболевания, таких пациенток встречается немало. Кстати, не только женщины, но и мужчины, без проблем находящие себе половых партнеров, всегда имеют одно или несколько заболеваний, передающихся половым путем.

В поисках идеала

Этого сторонника промискуитета или, иными словами, многочисленных сексуальных связей, можно пожалеть. Механизм, обычно запущенный в детстве деспотичной или чересчур заботливой матерью, заставляет такого мужчину искать, как ему кажется, идеальную женщину, способную «понять» и «оценить». Половой

акт – обязательная составляющая такого общения, потому что эти мужчины, несмотря на коммуникабельность и часто внешнюю неотразимость, эмоционально совершенно незрелы и, если можно так выразиться, «пусты». Проще говоря, они не умеют любить женщину. Они умеют совершать коитус – и искренне думают, что это все, что нужно для любви. После физической близости партнерша часто становится им неприятной, отвратительной. И – вперед, к новым связям.

Как молоды мы были!

Беспорядочные половые связи часто встречаются среди подростков. Есть и множество асоциальных компаний, где принят определенный стиль сексуальных взаимоотношений: вся интимная жизнь этой молодежи сведена к примитивному сексу с кем и как придется. Это часто происходит от бедности духа или из подражательства.

Беспорядочные половые связи часто встречаются среди подростков

А если это болезнь?

К промискуитету, как у мужчин, так и у женщин, может привести патологически повышенное половое влечение. Обычно сексуальная расторможенность возникает при поражениях глубинных структур мозга, при определенных психозах и других расстройствах. В этом случае промискуитет – уже не распущенность, а следствие заболевания.

Стыд спасет человечество?

Сексуальная раскрепощенность сейчас весьма распространенное явление. Не морализируя, основываясь только на фактах и наблюдениях, можно вывести четкую зависимость: промискуитет в своей массе ведет к деградации. В опасности прежде всего молодые люди – школьники и студенты. В русском менталитете всегда уделялось внимание предотвращению ранних половых связей, и аморальность пресекалась таким понятием, как стыдливость. Помните: человек, способный испытывать чувство стыда, не склонен к промискуитету. А стыд – чувство существа высшего порядка...

Алия МАКАРОВА

ПСОРИАЗ ?

Лечение без антибиотиков и гормонов

Эффективность и безопасность гомеопатического лекарства (не БАД) «Лома Люкс Псориалис» (США), созданного на основе микродоз солей никеля и брома из минералов Мертвого моря, подтверждена 20-летней практикой. Уже в течение курса лечения исчезает зуд, прекращается шелушение, рассасываются псориазные бляшки, нормализуется сон, улучшается общее самочувствие. Значительно увеличивается ремиссия. Принимается **внутри** 1 раз в день натощак.



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА!
Телефон **003**
Справки **(495) 645-68-80**
Отзывы **www.lomalux.ru**

Reg. № П015963/01 от 16.09.2009 г. На правах рекламы

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

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
БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИЗ ВСЕРОССИЙСКОЙ ФОРУМ «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»
ОСНОВА ПРЕДСТАВИТЕЛИ РОССИИ
9-11 апреля 2015
Москва, Гостиный Двор

ЗДОРОВЬЕ 9-11 апреля

ДЛЯ ВСЕХ

ВЫСТАВКА

Выставка работает 10:00–20:00
(495) 638-66-99
www.znopr.ru
expo@blago.info

Доступная медицина | Здоровое питание | Туризм и отдых
Здоровье и красота | Благоприятная среда обитания
Физическая активность и досуг | Бесплатная диагностика

ВХОД СВОБОДНЫЙ **МОСКВА, ГОСТИНЫЙ ДВОР**

12+



ПОТРЕБИТЕЛЬ

Подушка душная, одеяло кусачее!

Выбираем постельные принадлежности

К покупке подушек и матрасов надо относиться внимательно. Они напрямую влияют на осанку и наше здоровье.

Наш эксперт – врач-остеопат Борис ПРОТАСОВ.

Ни пуха, ни пера?

Синтетический волоконный наполнитель подкупает низкой ценой. Если он качественный, то упругостью и мягкостью напоминает пух и перо. Производители подбадривают: это правильный выбор. Поверим им?

Да, пух, перо, шерсть, насколько бы качественной ни была их обработка, быстрее пачкаются. Еще в них заводятся разнообразные клещи – от пылевых до пероедов. Неэстетично, неприятно, а для аллергиков – опасно. А если человек не просто аллергик, а астматик?! Синтетические подушки и одеяла легко стирать. Но любое синтетическое волокно собирает статическое электричество, притягивающее пыль, в которой заводятся те же самые паразиты.

Значит, пух-перо все-таки лучше? По-своему – да. Но не надо кидаться в первый попавшийся магазин. Залог здоровья – качественный наполнитель, прошедший фабричную обработку. Иначе подушки будут буквально удыхать своими испарениями.

Латекс, который все чаще используют в производстве подушек, на первый взгляд привлекателен: форма таких изделий «подстраивается» под анатомические особенности хозяина. Их «минусы» – недолговечность и «капризность» в эксплуатации. Подушки из низкокачественного латекса, ко всему прочему, быстро теряют упругость.

Есть «рынке сна» и совсем необычные предложения. Например, травяные подушки. В качестве наполнителей используются лаванда, вербена, хмель, порошок фиалкового корня, листья чайного дерева, эвкалипт, цветы ромашки в разных сочетаниях. Некоторые из этих трав обладают уникальным седативным эффектом, успокаивают нервы и облегчают засыпание. Но помните, многие – сильные аллергены.

Русский размер

В России любят квадратные подушки. Традиционный русский размер – 70x70 см, и большинство из нас с неохотой соглашаются на удлиненный евростандарт – 50x70 см. Но у ортопедов и невропатологов имеются серьезные претензии к нашему любимому формату. Если у человека проблемы с позвоночником, удлиненная подушка ему полезнее.

Вообще, грамотному доктору подушка способна многое рассказать о своем хозяине. Например, если человек привык спать на боку и предпочитает



Сон на слишком мягкой кровати грозит сутулостью и болью в спине

высокие подушки, значит – его шея поневоле прогибается. Подушка маленькая? Шея во время сна изгибается в другую сторону, что тоже вредно для позвоночника.

Если подложить вместо подушки жесткий валик, даже у здорового человека может заболеть шея. Это в Японии принято спать на циновке, подкладывая под голову валик.

Но японцы весят меньше россиян, поэтому им можно спать на твердом. А если тяжелый человек ложится на жесткое изголовье, то рано или поздно начнутся проблемы с позвоночником и тазобедренными суставами.

Его величество Матрас

Но, для того чтобы крепко заснуть, одной подушки недостаточно. Понадобится как минимум еще и матрас. Что же внутри него? Обычно – это или синтетические материалы, или системы пружин, или пробка, доказавшая свою безопасность и комфортность. Но в моду вновь возвращается перина. Стоит ли следовать за этим веянием? Лучше не стоит. Ведь мягкая перина не поддерживает тело, а лишь принимает его форму. Если у человека проблемная осанка, эта форма тоже будет неправильной.

Вообще большинство людей, предпочитающих спать на очень мягком ложе, страдают сутулостью. Ведь когда вы ложитесь на перину, спина проваливается, а остальные части тела оказываются выше.

Еще одно модное направление – гидроматрасы. Часто их позиционируют как ортопедические. Увы, спать на гидроматрасе не полезнее, чем на перине. Он также проминается.

Серафим БЕРЕСТОВ

ВОПРОС–ОТВЕТ

Цвет имеет значение?



Правда ли, что выбирать цвет стекол для солнечных очков нужно, учитывая состояние зрения?

Галина, Астрахань

Отвечает врач-офтальмолог Татьяна ВЛАДИМИРОВА:

– Да, это так. Например, при близорукости лучше выбрать солнцезащитные линзы коричневых тонов, при дальнозоркости – зеленых. Тем, кому коррекция зрения не нужна, подойдут очки с черными, коричневыми и серыми линзами (они поглощают все цветные лучи почти одинаково). Желтые и оранжевые линзы обладают недостаточной фильтрационной способностью, хотя увеличивают контрастность, – подходят для неяркого солнца. Синие или голубые скорее выполняют функцию модного аксессуара, а не защитную.

Умный горшок



Каждый раз перед отъездом в отпуск приходится решать проблему, кто будет ухаживать за домашними растениями. Слышала, что существуют горшки с функцией автополива. Как они «работают», долго ли смогут «поливать» цветы в наше отсутствие?

Ирина, Иркутск

Отвечает биолог-консультант по комнатному цветоводству Марина БОРОВКОВА:

– Система автополива работает по принципу капиллярного поднятия жидкости к корням растения. Устроен такой горшок следующим образом: внутрь на ножках устанавливается разделительное днище, под ним будет скапливаться вода. Сверху дренажный субстрат, обеспечивающий доставку воды к корням, сбоку устанавливается буфер с поливочным отверстием и индикатором уровня воды. Затем насыпается земля и высаживается растение. Его корни должны прорасти до дренажного слоя, чтобы напитываться влагой, на это уходит около трех месяцев, в этот период растение поливают обычным способом. Потом нужно лишь заливать воду в резервуар, и растение будет обеспечиваться влагой до 12 недель. Единственный недостаток горшков с системой автополива – высокая цена. Если вы уезжаете на неделю-полторы, можно использовать очень простой способ полива. Нужно взять большой таз, заполнить его керамзитом (продается в цветочных магазинах), залить водой и разместить внутри горшки с цветами.



Защита от солнца



Окна моей квартиры выходят на южную сторону – весной и летом у нас просто Сахара. Какие современные способы защиты от солнца наиболее эффективны и бюджетны?

Марина, Саратов

Отвечает дизайнер Антон МАКЕЕВ:

– Самый дешевый вариант – солнцезащитная пленка из лавсана с нанесенным на нее тонирующим зеркальным солнцезащитным слоем. Она сохраняет отличную видимость изнутри помещения, пропускает свет, но не солнечные лучи. Клеют пленку прямо на внутреннее стекло, смачивая его водой и разглаживая покрытие. Операция эта кропотливая: нельзя допустить образования пузырьков воздуха, иначе пленка отлетится. Еще один минус – каждый год нужно покупать новую.

Поэтому более эффективный, эстетичный и выгодный, на мой взгляд, способ – использовать рулонные мини-жалюзи на каждую створку окна. Они легко монтируются с помощью шурупов, обработаны пылеотталкивающей, антистатической и антибактериальной пропиткой, имеют различную светопрозрачность.

Буферный эффект



Скоро придет время носить босоножки. Хочется, чтобы педикюр выглядел достойно. Какие лаки будут достаточно долго держаться, смогут улучшить вид ногтей и защитить от грибка?

Дарья, Москва



Отвечает врач-дерматолог Марина ПИТЕРЦЕВА:

– Любой декоративный лак будет держаться гораздо дольше, если под него нанести базовое покрытие, и, кроме того, оно обеспечивает «буферный эффект», защищая ногти от вредных веществ, содержащихся в цветном лаке. Базовые основы бывают разными, но все они содержат защитные и питательные компоненты. При их выборе нужно учитывать состояние ногтей. Например, если они стали ломкими, начали слоиться, лучше покупать основу, содержащую протеины, экстракты и масла лекарственных растений, витамины А и Е.

Есть лаки-основы, маскирующие косметические дефекты ногтей: продольные или поперечные бороздки, микротрещины. Однако, прежде чем их использовать, необходимо выяснить, а почему, собственно, появились такие дефекты? Ведь такие изменения в ногтях могут свидетельствовать о нехватке витаминов или говорить о первых симптомах заболеваний кишечника, поджелудочной железы, почек.

Для профилактической защиты ногтей от грибка существуют специальные лаки, но поверх них не наносят декоративные.

Подготовила Елена ШУМКОВА

25–29 лет – лучшее время для **первого опыта отцовства**, полагают более половины россиян.

До 35 лет – оптимальный возраст у мужчины **для зачатия ребенка**, считают медики. **Сперматозоиды** в эти годы находятся **в фазе наибольшей активности** и пока еще не содержат «поломок» в генах.

В 3 раза меньше шансов на успешное зачатие у мужчин **после 45 лет** по сравнению с 35-летними. Однако **папы в возрасте** гораздо **внимательнее и нежнее** относятся к своим детям, чем молодые отцы: **серьезнее занимаются их воспитанием**, лучше заботятся об их будущем, отмечают психологи.

Детей в возрасте **до 8 лет** лучше воспитывают **матери**, а **с 8 до 17 лет** – **отцы**, считают психологи.

Религиозные мужчины, особенно протестанты евангелического направления, являются **более чуткими отцами** и реже прибегают к насилию в семье, чем мужчины других конфессий, показало масштабное исследование в США.

У мужчины, общающегося с маленьким ребенком, снижается уровень мужского гормона **тестостерона** и повышается уровень женских гормонов – **эстрогена** и **пролактина**, он становится **менее агрессивным** и более нежным.

ОТЦОВСТВО



в цифрах и фактах

888 детей – 548 сыновей и 340 дочерей – оставил после себя владелец гарема **султан Марокко Мупай Исмаил**. Он с 1727 года и до сих пор считается **самым плодовитым отцом** в мире.

В 90 лет житель Индии Нану Рам Йоги **стал отцом** в 21-й раз.

Чем больше **отец** участвует **в жизни ребенка**, тем **выше успеваемость**, тем **меньше психологических проблем** и проблем с законом.

2 240 000 американских отцов **воспитывают** своих **детей в одиночку**.

На 17% ниже **риск смерти** от болезней сердечно-сосудистой системы **у мужчин, имеющих детей**, чем у бездетных. А **у отцов пятерых** и более **детей** этот **риск ниже на 20%**.

Почти 20% детей во Франции в возрасте 13–16 лет **живут только с папами**.

684 067 – число семей в России, состоящих **только из отца с детьми**, по данным Всероссийской переписи населения, проведенной **в 2002 году**. Понятия «одиноким отцом» в законодательстве РФ нет.

В 1910 году в США начали праздновать **День отца** в честь Уильяма Смарта, который после смерти жены **в одиночку воспитал шестерых** детей. **В 1966-м** этот день стал **национальным праздником**, и сейчас его отмечают во многих странах мира **в третье воскресенье июня**. В России **День отца пока не является официальным** праздником, но в некоторых регионах отмечается с размахом.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

СО ВСЕГО СВЕТА

Из рук друга

Будем ли мы любить конкретное блюдо, зависит от того, кто впервые приготовил его для нас, утверждают американские ученые.

Если конкретное блюдо для вас впервые приготовил хороший друг, вы с большой долей вероятности это блюдо полюбите. А если бы это же кушанье вы впервые попробовали из рук неприятного человека, скорее всего, оно вам не понравилось бы.

Любимая с детства еда помогает нам в минуты упадка душевных сил. Давно знакомые блюда дают чувство комфорта и защищенности, когда мы чувствуем себя одинокими и покинутыми.

Пришла любовь

Настоящая любовь приходит в среднем **дважды в жизни**, к такому выводу пришли лондонские социологи, опросив 2 тысячи человек. При этом один раз человек переживает это чувство без взаимности.

Также оказалось, что каждому 20-му его вторая половина разбивала сердце. А каждый 7-й живет с другим человеком не по любви. 73% из тех, кто не испытывает теплых чувств к своему партнеру, стали жить с этим человеком именно после того, как от них ушла их настоящая любовь.

Опрос также показал, что мужчины более привязаны к своей половине, чем женщины. Так, 37% мужчин заявили, что сохранили бы союз ради морального комфорта жены.



ПОДПИСКА-2015

Лечимся осознанно



Кандидат психологических наук, врач-реабилитолог, ведущий программы «О самом главном» Сергей АГАПКИН:

– ОДИН из основных показателей адекватности человека – его подход к собственному здоровью. Не просто бездумное выполнение предписаний врача, а работа с врачом

в союзе – залог успешного лечения. И в этом может помочь «Лекарственный справочник» от «АиФ». Ведь он дает человеку возможность осознанно участвовать в процессе своего лечения, понимать, как и на что действует тот или иной препарат, имеет ли он аналоги, как правильно его принимать и т. д. Перефразируя известную поговорку: на врача надейся, а с себя ответственность не снимай.



Издательский дом «Аргументы и факты» представляет



▶ **Препараты с доказанной эффективностью**

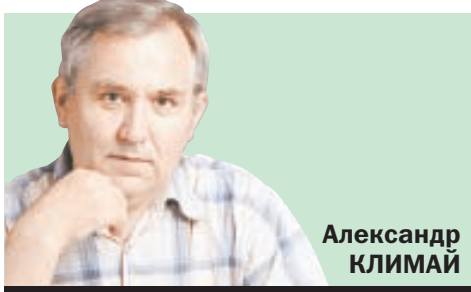
▶ **Каким лекарствам можно доверять**

Уже в продаже!



ИХ ОПЫТ

О штампе
в паспорте



Александр
КЛИМАЙ

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

Ехал как-то в междугороднем автобусе и невольно оказался в компании словоохотливых собеседниц. Они сидели зади меня, и не слушать их разговор было невозможно. Тема общения была довольно интимная, и я обернулся, давая понять, что слышу их. Женщины притихли, но ненадолго.

— Что из того, что я поддалась напору родителей, — рассказывала одна, — и уговорила Дмитрия оформить отношения? Даже свадьбу сыграли... Окончилось-то чем?! Прожили три года, нажили сыночка, и... муторный развод с возвратом девичьей фамилии... Потом столько времени и сил ушло на замену документов! А вот жила бы в гражданском браке — волокиты было бы меньше...

Мне захотелось рассмотреть выражение лица этой дамы. Но я удержался, потому что услышал вопрос второй собеседницы:

— То есть сейчас, Нина, ты не жалешь, что твой нынешний брак незарегистрирован?

Я прислушался.

— Нет уж, милый предложит — я еще подумаю! Мы четыре года вместе, воспитываем двух детей, что еще нужно для счастья?! Обойдусь без штампа в паспорте!

— Да-а... — грустно выдохнула собеседница, — а я всегда хотела и штамп, и фамилию поменять. И... чтобы детишки законного папу имели.

— Сколько ты живешь с Николаем?

— Пять лет.

— Это — стаж!

Подруги перешли на шепот, и я отвлекся. Потом голоса опять зазвучали громче. Судя по всему, у второй был вариант «пробного» брака, в котором партнеры предполагают получить узнать друг друга и, если совместная жизнь получится, расписаться в загсе. Но, видимо, семейная лодка Натальи села на мель. Меня это не удивило. Обычно после трех лет совместной жизни в гражданском браке шансы женщины получить законное предложение руки и сердца стремительно падают... И большинство женщин это прекрасно понимают. Почему же решение зависает в воздухе? Причины разные: и нежелание брать на себя ответственность, и неуверенность в чувствах к партнеру, и... Но есть юридическая сторона вопроса. Без «штампа» невозможно совместная покупка или продажа недвижимости... Кроме того, муж и жена являются наследниками первой очереди друг друга. А в жизни всякое случается... И, самое главное, если такая пара успела произвести на свет ребенка, настанет время, когда он спросит вас о том, почему он «незаконный»... И тогда не обойтись без консультации психолога, а то и психотерапевта.

Стоит ли доводить до этого? Ведь вы и сейчас можете радоваться удавшейся жизни!

Опасная остановка

К нарушениям сна в Эстонии относятся очень внимательно

Храп — распространенная ночная «музыка» во многих домах. Иногда он сопровождается остановками дыхания. Если они случаются часто и длятся более 10 секунд, то речь идет о серьезном заболевании — obstructивном апноэ сна. Какие методы используют для его лечения? Рассказываем об опыте Эстонии.



Наш эксперт — пульмонолог, сомнолог эстонской Северо-Западной региональной больницы, президент Эстонского общества сомнологии Эрве СЫБРУ.

Кто под ударом?

Ночное апноэ приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям: аритмии, инфаркту миокарда, инсульту. Порой — к диабету или ожирению.

Чаще всего апноэ страдают люди 35–65 лет. Но оно может дать о себе знать в любом возрасте, если у человека есть лишний вес. Мужчины более подвержены апноэ. Ученые определили, что во сне храпят почти все, а апноэ наблюдается у 24% представителей сильного пола и только у 9% дам.

Также врачам удалось установить, что нарушением дыхания во время сна страдают 83% гипертоников, 77% пациентов с избыточным весом, 76% людей с сердечной недостаточностью и 48% диабетиков.

За рулем — не спать!

Опыт Евросоюза показывает: апноэ — не только угроза для здоровья человека, но и проблема для всего общества. Ночные затруднения дыхания ухудшают качество сна, а их последствием становятся дневная сонливость, снижение работоспособности, производительности труда. Но главное: усталый, сонный человек, садясь за руль, может спровоцировать ДТП.

В 2016 году в ЕС даже вступит в силу специальная директива, по которой всех водителей, страдающих гипертонией или полнотой, будут принудительно отправлять на проверку качества сна к врачу-сомнологу. Чтобы не создавали аварийных ситуаций.

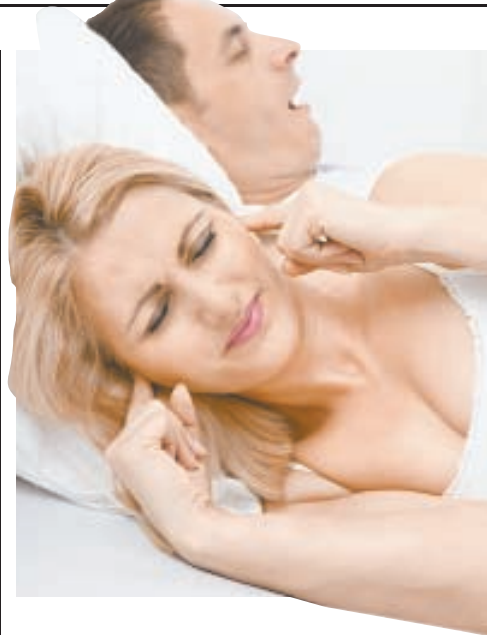
Всех излечат-исцелят

В сентябре прошлого года в Таллине состоялся конгресс Европейского общества по изучению сна. В ходе него

● На заметку

Чтобы снизить риск появления проблем со сном, специалисты рекомендуют:

- ужинать не позднее чем за 4 часа до того, как вы ложитесь спать;
- не употреблять перед сном алкоголь, он, конечно, действует как антидепрессант, но качество сна у нетрезвого человека снижается, и выспаться не получается;
- ложиться спать в одно и то же время.



специальные дыхательные аппараты, которые под давлением подают воздух в бронхи, открывают дыхательные пути и не дают им чрезмерно сужаться. Порой требуется и операция, например, если остановки дыхания связаны с нарушением строения челюсти, искривлением носовой перегородки или изменениями в мягких тканях глотки. Вообще сомнология — это область медицины, к работе в которой привлекаются разные специалисты: пульмонологи, неврологи, психиатры, отоларингологи, ортодонты, стоматологи, челюстно-лицевые хирурги. Ведь нарушения сна вызывают разные заболевания.

Дышим и... худеем

Есть пациенты, которым, чтобы избавиться от апноэ, нужно попросту снизить вес. Однако не всегда полнота является полнота причиной остановки дыхания или их следствием. Эстонские врачи заметили, что на фоне лечения апноэ многие их пациенты худеют — вес снижается на 10–20 кг, бывает — даже на целых 40. Секрет тут прост. При апноэ ткани организма плохо снабжаются кислородом, который необходим для нормального обмена веществ. А где обменные процессы нарушены — там нет и изящных форм.

Екатерина ТАКЛАЯ, Таллин

1600 врачей из 66 стран мира обсуждали проблемы сна, в том числе и апноэ, и способы их решения. Методов лечения апноэ немало. Чтобы выбрать подходящий способ для конкретного пациента, врач обследует его. В обязательную программу входит полисомнография — диагностическая процедура, позволяющая проследить, как работает организм, пока человек спит.

Некоторым людям, которые страдают от ночных остановок дыхания, нужно принимать лекарства. Иногда пациенты используют ночью

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.



-Heel

www.traumeel.com

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Мы все рождаемся с потребностью быть для кого-то ценными и нужными. Как малышу жизненно необходимо ощущать привязанность к маме, так и взрослому человеку нужно чувствовать привязанность к тому, кто ему небезразличен и с кем он ощущает особую связь.

ВЕДЬ привязанность, близость – это основа человеческих отношений, лучшее природное лекарство от тревог, стрессов и сложностей жизни.

И в горе, и в радости

Близость – взаимная настроенность друг на друга, симпатия, теплота и безопасность. Чувствовать себя по-настоящему близким можно лишь с тем, от кого не исходит никаких угроз, кому ты доверяешь и рядом с кем можешь оставаться собой. Если вам сложно выражать партнеру все свои чувства, если вы скрываете какие-то свои переживания, значит, вы лишь на пути к подлинной близости. Вы ощутите ее тогда, когда сможете раскрыть себя, не боясь, что вас не поймут, застыдят или покинут.

Чтобы быть близким, нужно принимать того, кто рядом, а не переделывать

Будь со мною рядом!

Как построить по-настоящему близкие отношения

и подминать под себя. Принимать – это не значит позволять себя мучить. Это значит – понимать, какой человек рядом с тобой, почему ТЫ его выбрал, каковы его сильные и слабые стороны, на что он способен, а чего не сможет дать никогда. И, если он делает тебе больно, говорить ему об этом, а не терпеть.

Да, близкие отношения не отменяют злости, раздражения и других неприятных эмоций, которые неминуемо возникают у нас при взаимодействии с окружающими. Мы все очень разные, и мы живые люди – не роботы. Но ценность близости как раз и заключается в том, что, даже злясь на любимых, мы остаемся в контакте, мы не разрываем связь и мы говорим о том, что чувствуем, не обвиняя. А дорогие нам люди не уходят в глухую защиту, не набрасываются с претензиями в ответ, а сожалеют о нашей боли и находят слова утешения.

Именно эта уверенность, что близкий человек будет рядом, как говорится, и в горе, и в радости, создает ощущение надежности и тыла. Именно такие отношения можно

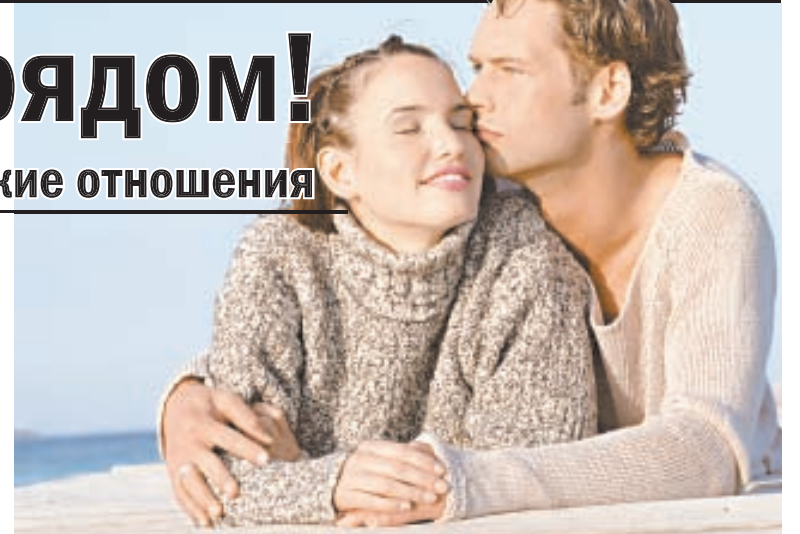
назвать поистине глубокими, искренними и прочными.

Из детского опыта

Когда в детстве нам было плохо или страшно, мы бежали к маме. С возрастом этот механизм никуда не исчезает. Когда нам плохо, мы хотим прижаться к любимому человеку и внутренне на него опереться. Нам очень важно чувствовать, что мы не одни, что мы для кого-то значимы и нам дадут то, что нам надо: внимание, утешение, признание.

Не нужно переделывать людей и подминать под себя

Другое дело, что у всех разный опыт детства и взаимодействия с родителями, поэтому кто-то из него вынес, что быть близким – это безопасно: тебя услышат, поддержат и примут любым. Или же небезопасно – не поймут, отвернутся, обидят, высмеют, бросят.



О панцирях и стенах

Те, кто в детстве не получил опыта безопасной привязанности, боятся чрезмерно близких отношений – вроде вступают в них, а потом сбегают (а иногда сбегают не физически, а внутренне, эмоционально, увеличивая дистанцию и возводя вокруг себя неприступную стену). Чтобы по-настоящему быть с кем-то, быть кому-то близким и строить глубокие отношения, нужно открываться, обнажаться, быть откровенным, а значит, становиться уязвимым. Не бояться, что тот, кому ты доверился и к кому привязался, подчинит тебя, бросит или сделает больно. Но разве может это позволить себе человек, травмированный и израненный, ушедший в себя, как черепаха в панцирь? Ему проще

не привязываться, не открывать своих чувств. Если рядом с вами такой партнер – подчеркнуто независимый и самодостаточный, – не обвиняйте его в злом умысле. Он просто не умеет быть близким. Для него близость тесно связана с болью и страхом, и вряд ли его вылечит даже самая искренняя и бескорыстная любовь. Если этот человек вам дорог и вы хотите быть рядом, честно ответьте себе на вопрос: чего вы хотите от отношений с ним? Может ли он дать вам то, что вы ждете? Если не может, вы вряд ли будете счастливы. Это неприятное открытие, но только честный разговор с собой приведет вас к по-настоящему счастливым отношениям.

Ирина ЧЕСНОВА, психолог

Коксартроз - деформирующий артроз тазобедренного сустава. Характеризуется прогрессирующим течением и нарушением двигательной функции человека.

Один из правильных вариантов лечения - это использование магнитного поля аппарата АЛМАГ-02! Кому-то АЛМАГ-02 может помочь снять боль уже на первом сеансе, кому-то - на последующих, это зависит от восприимчивости организма.

ДВОЙНОЙ УДАР ПО КОКСАРТРОЗУ

До недавнего времени лечение проводилось только в медучреждениях, оборудованных специальной техникой. Сегодня АЛМАГ-02 позволяет лечить коксартроз и в домашних условиях. Глубина проникновения магнитных импульсов АЛМАГа-02 достаточна, чтобы достать до тазобедренного сустава и результативно на него воздействовать. Кроме этого, при коксартрозе желательно влиять магнитным полем и на пояс-

С БОЛЬЮ ПОРА ПРОЩАТЬСЯ!

нично-крестцовый отдел позвоночника. И снова АЛМАГ-02 позволит справиться с этой задачей благодаря наличию дополнительных излучателей!

К КАЖДОЙ БОЛЕЗНИ - ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД!

• АЛМАГ-02 дает возможность быстрее восстановить поврежденные ткани и повысить результативность дорогостоящих медикаментозных средств, что позволяет сократить их дозы и сроки употребления.

• В АЛМАГе-02 для лечения каждого из заболеваний разработана своя индивидуальная программа. Это дает возможность успешно справиться не только с травматическими повреждениями, но и с их осложнениями: лимфатическим отеком, посттравматическим синдромом.

• Благодаря наличию 3 типов магнитных



излучателей АЛМАГом-02 можно ОДНОВРЕМЕННО воздействовать на разные зоны, что необходимо при лечении таких заболеваний, как остеопороз, осложненный переломом шейки бедра; артроз; артрит; венозная недостаточность; гипертония; хронический панкреатит. Нередко процедуры АЛМАГом-02 - это

единственно возможное средство, когда нельзя применять лекарства, а лечение другими физическими факторами противопоказано.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

- КОКСАРТРОЗ
- ПОЛИАРТРИТ
- ПЕРЕЛОМ ШЕЙКИ БЕДРА
- РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ
- ГОНАРТРОЗ
- ПОЛИАРТРОЗ
- ОСТЕОПОРОЗ
- ПЯТОЧНАЯ ШПОРА

Бегущее импульсное магнитное поле аппарата АЛМАГ-02 обладает **противовоспалительным и болеутоляющим действием**, способствует снятию отеков и мышечных спазмов, **улучшению кровотока**, активации обменных процессов на клеточном уровне, позволяя находящимся в крови лекарственным и питательным веществам легче поступать в поврежденные ткани.



В Американской академии медицины сна было проведено первое масштабное исследование, которое показало, что сонливость, возникающая днем у людей, страдающих бессонницей, - это функциональные отклонения в работе головного мозга.

Другое исследование, проведенное в Англии, доказало, что уже одна неделя недосыпа вызывает сбой в работе сотни генов, повышая риск заболеваний, связанных со стрессом, иммунной системой и воспалением.

БЕССОННИЦА ВЕДЕТ К БОЛЕЗНЯМ МОЗГА

СОВРЕМЕННОЕ СРЕДСТВО ЛЕЧЕНИЯ БЕССОННИЦЫ

Лечить бессонницу жизненно необходимо. Но делать это нужно грамотно, потому что бесконтрольный прием снотворных средств может стать причиной физической и психологической зависимости и может привести к серьезным побочным эффектам.

Современная медицина рекомендует «неспящим» ДИАМАГ (АЛМАГ-03) - магнитотерапевтический аппарат, специально созданный для лечения заболеваний головного мозга, в том числе и расстройств сна. Под действием магнитного поля в клетках головного мозга происходят физико-химические изменения, которые дают возможность наладить работу нервной системы и восстановить нормальный сон.

ДИАМАГ начинает работать с пер-



ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

- БЕССОННИЦА
- ШЕЙНЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ
- МИГРЕНЬ
- ПОСЛЕДСТВИЯ ПЕРЕНЕСЕННОГО ИНСУЛЬТА
- БОЛЕЗНЬ ПАРКИНСОНА

вых минут сеанса. Для проведения процедуры достаточно надеть излучатель на голову, выбрать нужную программу и нажать кнопку «пуск». После сеанса аппарат отключается автоматически. В России около 1000

лечебно-профилактических учреждений применяют аппарат в своей практике, а многие уже приобрели его для домашнего использования.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АППАРАТА ДИАМАГ позволяет: нормализовать тонус внутримозговых сосудов; уменьшить уровень тревожности; улучшить работу мозговых центров, отвечающих за сон, и изменить саму структуру сна; усилить кровоснабжение мозга и насыщение его кислородом, что позитивно влияет на улучшение памяти и внимания.

Приобретайте АЛМАГ-02 и ДИАМАГ 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 область, Елатъя, 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.



МАШИНА ВРЕМЕНИ

Разгульное русское бражничество прочно и давно прописалось в массовом сознании.

В Европе бытует забавный стереотип, что пьянство неуклонно возрастает к востоку. Испанцы считают алкашами французов, те – немцев, немцы – поляков, поляки – русских. А каждый русский считает своего соседа еще большей пьянью, чем он сам. Традиционно это возводится к временам князя Владимира Красное Солнышко. Выбирая для своей страны новую веру, он ответил исламскому эмиссару: «Руси есть веселие пити, не можем без того быти».

Алкотуристы

Эта фраза – не более чем лукавство князя, опытного политика, нашедшего благовидный предлог отказаться от ислама, который запрещает даже «единую каплю вина». Дело в том, что русские в то время были чуть ли не самым трезвым народом Европы. Нет, с хмельным питьем наши предки были близко знакомы, да и ассортимент впечатлял: брага, квас, мед, пиво. Но крепость этих напитков не позволяла упиться вусмерть – от 1 до 6%. Да и употребляли их только по праздникам. Ведь сырье – и зерно, и мед – считалось стратегическим. Излишки его изымались и отправлялись на экспорт – в Византию и Европу.

Впрочем, аристократии и лицам духовного звания были доступны привозные вина крепостью до 16%. Но и среди них откровенные алкоголики водились крайне редко. Причиной тому – культурное влияние Византии, где вино пили «греческим обычаем», разводя его водой в пропорции. Тех,

Русь была чуть ли не самой трезвой страной в Европе

«Зелено вино»

Как на Руси боролись с пьянством

кто пил вино неразбавленным, осуждали. По иронии судьбы, такими «питухами», как тогда называли пьяниц, оказывались приезжие европейцы. Так, в Новгороде приглашенные Ярославом Мудрым скандинавские наемники «почали пить и делали весьма сильно, после чего приступали ко дворам мужей новгородских и чинили неприличное девкам и женам». Пришлую пьянь тогда пришлось крепко поучить, некоторых даже до смерти.

В массы спиртное не проникало до самого начала XVI столетия. Да и тогда австрийский посол Сигизмунд Герберштейн, посетивший Московию, оставил любопытную запись о нравах местных жителей: «Именитые либо богатые мужи чтут праздничные дни тем, что по окончании богослужения устраивают пиршества и пьянства, а простой народ большей частью работает, говоря, что праздничать – дело господское».

Не страшен хмель, страшно похмелье

К тому времени многие уже знали, что со спиртным шутки плохи. Особенно с новым, крепким алкоголем, который на Руси именовали «зелено вино» – от слова «зелье», то есть яд. В Западной же Европе спирт называли аквавит – буквально «живая вода». Хотя по смертоносному эффекту они не отличались друг от друга. Так, король государства Наварра, Карл Злой, принял смерть от спирта. Правда, парадоксально. Врачи прописали ему спиртовой компресс на все тело. Короля завернули в войлок, пропитанный «живой водой». И оставили на час. Когда пришла пора доставать больного, уронили свечку. Проспиртованный король вспыхнул и сгорел. Было это



Хромофотография И.А. Морозова, 1902 г.

в 1387 г. Десятью годами ранее на другом конце Европы, близ реки с характерным названием Пьяна, погуб в битве с татарами родственник Дмитрия Донского, князь Иван Суздальский. Причина проста – вместо должной разведки и подготовки верхушка войска предалась «веселию и бражничеству». Несколько позже история повторилась. Московский князь Василий II решил дать татарам битву у Суздаля. По словам летописца, «Князь устроил дружине пир силен. Поутру же, покушав похмелья, нашли, что татары их окружили». Результат позорен – войско разбито, князь в плену. «Похмельем» тогда называли не утреннее состояние, а особую похлебку – жирную и острую, с добавлением большого количества соленых огурцов, напоминающую рассольник. Так что князь как человек поступил, в общем, грамотно. Но как полководец – вряд ли.

Опасная трезвость

Когда Иван Грозный наладил в государстве кабацкое дело, многие поняли, что бороться с последствиями пьянки

глупо, а надо отвадить питуху от спиртного. Лекарши решили, что, если человеку пить приятно, надо сделать, чтобы стало наоборот. И додумались.

«Возьми ногтей человеческих грязных, влей в них зелено вино, дай настояться две недели. Будет ногтевка. Угости питуха. Как пронесет его верхом и низом, дай пить снова, покуда не станет просить живота (жизни). Тогда оставь». Такими рецептами полны почти все лекарские травники от времен Ивана Грозного аж до Петра Великого. Иные снадобья были совсем уж жуткими. «Добудь мочу лесного ежа, влей в зелено вино и поднеси. Как у выпившего станет извергаться черная желчь и кровь, оставь. Заново поднеси ему через полгода, и так до трех раз, покуда не станет от вида вина воротить». В «зелено вино» добавляли порошок из зловонных клопов-малинников, толченые панцири раков, слизь с лягушек и жаб, конский навоз, трупных червей. Доходило даже до того, что в вине топили живых мышей: дескать, они свой предсмертный ужас перед спиртным передадут человеку и тот остережется пить.

Особо эффективным считался пчелиный метод. Пчелам давали здорово изжалить больного, после чего ему подносили стопку. Человек испытывал что-то вроде анафилактического шока и от страха за жизнь прекращал пить.

Разумеется, все это сопровождалось магическими заговорами. Например, такими: «Где спала свинья, собери соломы и прикопай штоф с вином и три раза скажи – свинья и та вина не пьет, а помой жрет. Так и ты, раб Божий имярек, вина не пей и через то не болей». Именно это сыграло с отечественными знахарями злую шутку. Их старания по излечению алкоголизма стало можно проводить по уголовной статье «колдовство», одной из самых строгих на Руси. А извести знахарей руки у государства чесались давно.

Дело в том, что торговля спиртным давала стране ощутимый доход. Ясное дело, что любой, кто хотел отвадить человека от пьянства, рассматривался как расхититель государственной казны. В Разбойном приказе XVII века дел о «знахарях, что чинят Государевым кабакам поруху», видимо невидимо. Минимум, что полагалось уличенным в таком преступлении, – пытка, усечение языка, выжигание на лбу клейма «вор» и ссылка в Сибирь. Так Русь из самых трезвых стран Европы превратилась в то, что мы видим сейчас.

Современные методики избавления от алкогольной зависимости в общем стоят на тех же принципах, что и 400 лет назад. В СССР большим вкалывали рвотное, заставляли нюхать спирт, при этом под аккомпанемент рвоты декламировали: «Водка – гадость, не буду ее больше пить!» Полная аналогия с мочой ежа. Нынче же вшивают под кожу так называемую «торпеду» и подносят стопочку. Несчастный почти впадает в кому. Его реанимируют и говорят: «В следующий раз врача рядом не будет и никто не поможет». Чем это отличается от лечения пчелиным ядом?

Константин КУДРЯШОВ

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.ru | www.komedia.tv | www.komedia.ua
СПОНСОРСТВО ВАКСТА | АГЕНТСТВО И СЛУЖБЫ ОБЩЕСТВЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ | КРУГЛОСУТОЧНЫЙ РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ТЕЛЕКАНАЛ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ КОМЕДИЙ

Армен Джигарханян считает, что люди напрасно ушли от своей животной сути, потому что тело всегда подсказывает верное решение.

Формула счастья

– Армен Борисович, вы в актерском мире давно уже признаны главным философом. Скажите, к какому выводу вы пришли: что же такое счастье?

– Когда какая-то боль заканчивается – это самое высокое счастье. Наверное, каждый меня поймет, кто хоть раз испытывал сильное страдание – физическое или моральное. В тот момент, когда оно кончается, и наступают, думаю, лучшие, великие минуты... Мы же никто не знаем на самом деле, какое оно, счастье... Тише, громче оно... Никто не знает!

Я видел потрясающий фильм о ленинканском землетрясении. Сняли его англичане: они приехали в Гюмри и попали в очень странную жизненную ситуацию... Погибла девочка лет двенадцати. В школе. А мама девочки была в тот момент беременна. Съёмочная группа два месяца ждала, чтобы женщина родила ребенка. Снято, как ей принесли младенца... Именно это и есть сила искусства – показать зрителю такие сложные эмоции... Это что, слезы? Или радость? Что эта женщина чувствовала в тот момент? Если бы меня спросили: как сыграть эту сцену, я бы не ответил... Более того, скажу вам: эта женщина очень плохо «играла» эту «роль». Потому что в жизни все намного сложнее бывает, чем кажется, счастье и горе идут рядом зачастую...

– А деньги играют роль в ощущении счастья? Нищий человек может быть счастливым, по-вашему?

– Думаю, что нет. Если говорить честно, я не верю в философию нищих. Она в итоге дорого обойдется, потому что неверная. Люди счастливы только тогда, когда они получают от своего дела и материальное, и психологическое удовлетворение. Я видел очень счастливых шахтеров: они точно знали, ради чего они спускаются под землю и совершают свой труд. Потому что потом пойдут в кассу и получат удовлетворение. Иного не дано. Я приведу такой пример. Это помещение раньше было кинотеатром. (Разговор происходит в Театре под руководством Армена Джигарханяна. – Ред.) Но мы знаем, что театр без колосников будет клубом культуры и отдыха.

Армен Джигарханян:

«Организм всегда скажет правду»

Так же и с людьми. У каждого из нас есть набор потребностей. Если они не будут удовлетворены, качество жизни страдает, и любой человек со временем начнет чувствовать себя несчастным. В конце концов, чего мы хотим? Хотим жить, хотим вкусно поесть, тепло и красиво одеться. «А давайте поедем в Испанию, погуляем, Аргентину посмотрим, узнаем что-то»... Вот и весь набор потребностей. Не так уж много. И ваш труд должен быть оплачиваемым настолько, чтобы вы могли это себе позволить. Так что я не верю в то, что художник должен быть голодным. Потому что голодные, и я это знаю по себе, злые. Композитор Верди был невероятно богатым человеком, а какую музыку писал! Важно только душой не ожиреть.



фото из архива редакции



Когда какая-то боль заканчивается – это самое высокое счастье

Сигналы тела

– В интервью «АиФ» вы

как-то сказали, что ваш любимый кот очень многому вас научил. Если честно, это весьма неожиданное заявление...

– Фил меня научил естественности. Я вообще очень люблю передачи про животных. Там столько истинной силы жизни... Смотрю их, не отрываюсь. Мы от «настоящести» ушли, к сожалению. Люди живут, не чувствуя своих тел и даже воспринимая их как помеху. А на самом деле тело всегда объективно. Если в чьем-то присутствии у вас начинает болеть горло или давить грудь – это всегда знак. Если у вас начинаются боли перед походом на работу или еще куда-то – тоже знак. Но мы умом гасим все эти сигналы, мол, что это за глупости... А на самом деле тело подсказывает всегда верный путь. Всегда ответы на все вопросы, даже на очень трудные, нужно у тела спрашивать. И, даже если врачи вам

советуют одно, а тело другое подсказывает, я бы посоветовал прислушаться все-таки к организму.

– А почему люди в основном живут как «голова профессора Дуэля» и не прислушиваются к сигналам тела?

– Это у нас называется «интеллект». Людям нравится искать сложные пути, это считается признаком ума. А на самом деле из точки А в точку Б всегда самое короткое расстояние – по прямой. Животное так и пойдет к цели – напрямую. А мы будем вилять, предаваться философии... Посмотрите, как спит животное! Сколько расслабленности, комфорта! Разве зверя заставишь спать в неудобной позе? А люди очень часто просыпаются с болями, так как лежали неудобно...

Я говорю вам честно: благодаря моему коту я узнал очень многое... Даже что такое актерство. У меня был халат, и кот любил издала разбежаться и прыгнуть на меня. И это было прекрасно, понимаешь? Они тоже очень чувствуют красоту

и эксцентричность жизни, животные... Фил прожил со мной 18 лет, и мне его очень не хватает...

Не бойтесь перемен

– Я застала вас за просмотром футбольного матча. Не знала, что вы такой страстный болельщик!

– Да, вы знаете, я очень много узнаю благодаря футболу о театре. Театр, как и футбол, тоже коллективное творчество. Один хуже играет, другой лучше. Поэтому лучше давайте этого чуть-чуть назад, а этого вперед. Видишь, какие я примитивные вещи говорю... Но это так. Это тоже входит в понятие – коллективное творчество. Хотя самое великое творчество – это рождать детей. Там более двух человек нам не нужно.

– Армен Борисович, вот вы сказали: если человек себя чувствует плохо перед походом на работу, это знак. Но многие люди всю жизнь ходят на нелюбимую работу и не знают, где бы себя могли еще применить. Как найти дело своей мечты?

– Надо быть открытым и не бояться перемен. Я никогда не возьму смелость на себя критиковать товарища Ленина с его фразой «Каждая кухарка может управлять государством». Потому что он предлагает человеку шанс, говорит: «Давайте рискнем». Я очень люблю Америку. Там людям часто говорят: «Эту работу вы делаете не очень хорошо». – «А как мне жить дальше?» – «Попробуйте вот это». Я думаю, что это очень хороший способ перемены жизни. Но нужно предложить человеку альтернативу.

Я в театре это тоже проповедую. Приходит актер, актриса: «А может, я сыграю это?» Я отвечаю: «Давай попробуем. Но я сегодня уже тебе говорю: боюсь, что не получится у тебя. Если я ошибаюсь, я публично извинюсь». Чаше всего я оказываюсь прав... Я же тоже смотрю... И всегда выступаю за правду, а не за сладкую ложь. Но есть люди, которые не хотят правду. Они хотят обмана. А я считаю, что благодаря правде мы получаем право выбора. Например, лучше пусть мне врач честно скажет: «Вам долго нельзя в самолете. Потому что от этого проблемы с венами». А я уж сам дальше решу – лететь или не лететь. Правда и в нашей актерской профессии очень важна. Я говорю коллегам: «Не надрывайся, не нужно это в этой сцене. Ну два-три раза возьми выше ноту. А может, не надо? Потому что нам интересно, как ты шел к этой правде».

Беседовала
Ольга ШАБЛИНСКАЯ

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

№ 603

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

№ 604

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

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Бельгия – Савоярды – Рональд – Ванзаров – Баул – Пиво – Сумо – Окно – Зал – Слон – Неуч – Лавра – Темень – Шелк – Матвеев – Войско – Рутил – Права – Инки – Кубок – Теннис – Регби.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Активист – Уизерспун – Робость – Офис – Биатлонист – Пир – Вор – Ницше – Депо – Лавраки – Ваза – Яство – Винт – Акапулько – Вокзал – Наш – Ребе – Извозчик.



Читайте в следующем номере, который выйдет 16 апреля:

- **Первичный иммунодефицит: как с ним жить**
- **Гемодиализ: советы пациентам**
- **Знаки тела: болезни на слух**
- **Снижение веса: грамотный подход**
- **Полезное меню: девять продуктов для здорового сердца**
- **Коклюш: чем опасен петушинный крик**

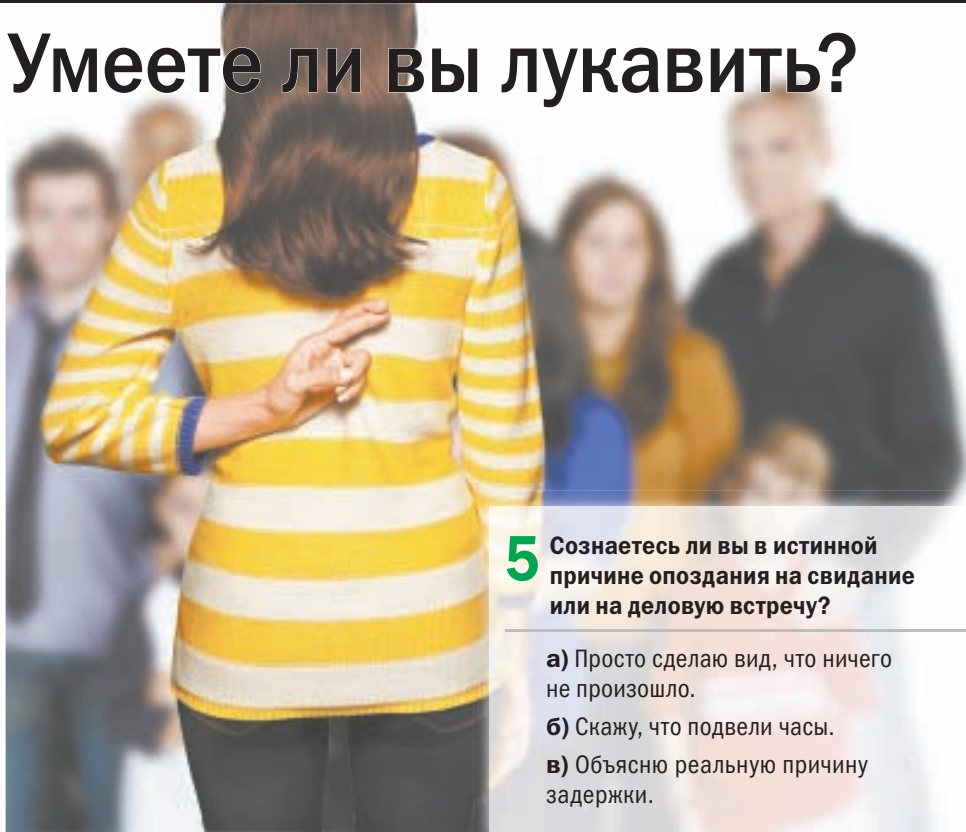


ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

Кое-кто готов и приврать ради красного словца, а для кого-то жизнь без постоянного вранья просто невыносима. Проверьте с помощью предлагаемого несложного теста, к какой категории относитесь вы. Для этого честно выберите наиболее подходящие вам варианты ответов на все тестовые вопросы.

- 1 Любите ли вы разыгрывать своих друзей, приятелей, подруг или родных?**
 - а) Просто обожаю!
 - б) Иногда мне это нравится.
 - в) Считаю это глупостью.
- 2 Готовы ли вы прибегнуть к любым доводам, чтобы победить в споре?**
 - а) Только так и поступаю.
 - б) Мне кажется это вполне допустимым.
 - в) Стараюсь быть объективным человеком.
- 3 Часто ли вы преувеличиваете в рассказах о себе?**
 - а) Конечно: не похвалишь себя, кто тебя похвалит?!
 - б) Порой стараюсь «подать себя в лучшем свете».
 - в) Никогда.
- 4 Будете ли вы носить некрасивую вещь, если она подарена близким вам человеком?**
 - а) Возможно, надену разок-другой.
 - б) Конечно.
 - в) Ни за что!

Умеете ли вы лукавить?



5 Сознаетесь ли вы в истинной причине опоздания на свидание или на деловую встречу?

- а) Просто сделаю вид, что ничего не произошло.
- б) Скажу, что подвели часы.
- в) Объясню реальную причину задержки.

Ключ

Выбор в основном варианте ответа А может говорить о том, что вы явно любите вводить людей в заблуждение. Будьте осторожнее при контактах с малознакомыми людьми, ведь они могут не понять этой вашей «милой» привычки!
Предпочтение, отданное преимущественно варианту ответа Б, означает, что вы стараетесь по возможности казаться честным человеком. Однако в трудной ситуации вы мо-

жете начать защищаться «ложью во спасение». Вот только эта ваша ложь не всегда оказывается убедительной.
Ну а если выбирались преимущественно варианты ответа В, то это уже может свидетельствовать о том, что вы всегда и везде стремитесь быть искренним человеком. И, даже если обстоятельства все же вынуждают вас прибегать к мелкой лжи, вы запутываетесь в своих объяснениях и нередко берете свои слова обратно.

Евгений ТАРАСОВ, психолог

Проверьте эрудицию

- 1. Какое название получил остров Бедлоу в 1956 г., хотя мог бы быть переименован на 70 лет раньше?**
 - а) о. Пасхи.
 - б) о. Свободы.
 - в) о. Святой Елены.
 - г) о. Вознесения.
- 2. Как Гоголь перевел на русский язык с украинского слово «винница»?**
 - а) Место покаяния.
 - б) Дочь винодела.
 - в) Винокурня.
 - г) Бочка на 40 ведер.
- 3. Кто из знаменитых спортсменов – не братья?**
 - а) Легкоатлеты Знаменские.
 - б) Хоккеисты Майоровы.
 - в) Боксеры Кличко.
 - г) Футболисты Воронины.
- 4. Самое крупное озеро мира.**
 - а) Байкал.
 - б) Каспийское море.
 - в) Виктория.
 - г) Большое Медвежье.
- 5. Назовите художника картины «Меншиков в Березове».**
 - а) И. Репин.
 - б) В. Серов.
 - в) В. Суриков.
 - г) В. Петров.

ОТВЕТЫ: 1. о. Свободы, 2. Винокурня, 3. Футболисты Воронины, 4. Каспийское море, 5. В. Суриков.

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!!!

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

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

№ 603

№ 604

Сканворд

1

ЕВРОПЕЙСКАЯ СТРАНА, ЧЕЙ ГЕРБ УКРАШАЕТ ДЕВИЗ «В ЕДИНСТВЕ — СИЛА»	КАКОМУ СПОРТСМЕНУ НУЖНО ПОКАЗАТЬ СВОЮ МЕТКОСТЬ?	ВАГОННЫЙ ГАРАЖ	КУШАНИЕ С ШИКОМ	СРЕДИ ФИЛЬМОВ ЭЛЬДАРА РЯЗАНОВА НЕ ПОСЛЕДНЕЕ МЕСТО ЗАНИМАЕТ «... ДЛЯ ДВОИХ»
«ВО ТЬМЕ ЗАБЛУДИВШИШЬСЯ, ПРИШЕЛЕЦ ИДЕТ, НЕВОЛЬНОЮ... ОН В СЕРДЦЕ НЕСЕТ»	В АМЕРИКАНСКОМ ШТАТЕ МИЧИГАН ЗАПРЕЩЕНО ПРОДАВАТЬ И ПИТЬ... ПО ВОСКРЕСЕНЬЯМ	ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ТИРАМИСУ	СЫЩИК ИЗ РОМАНОВ АНТОНА ЧИЖА	«ВОЗДУШНЫЙ...» (НАШ КЛАССИЧЕСКИЙ ФИЛЬМ О ВОЕННОМ ЛЕТЧИКЕ)
«ВЛАСТЕЛИН МИРА» СРЕДИ МУЖСКИХ ИМЕН	КАКОГО ВЕЛИКОГО ФИЛОСОФА НАЗВАЛИ В ЧЕСТЬ КОРОЛЯ ПРУССИИ?	ЧАША ДЛЯ ЦВЕТОВ	ГЛАВНЫЙ МЕКСИКАНСКИЙ КУРОРТ	БУКВА КИРИЛЛИЦЫ
БОРЬБА ПУЗАТЫХ	СУМКА ЧЕПНОКА	МОРСКОЙ ВОЛК	ТРОННЫЙ	КОГДА ИМПЕРАТОР НАПОЛЕОН СЧИТАЛ «САМЫМ СКУЧНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ»?
ПРОФСОЮЗНЫЙ...	КАКУЮ ШАХМАТНУЮ ФИГУРУ ФРАНЦУЗЫ ОКРЕСТИЛИ НЕ ТОЛЬКО «ШУТОМ», НО И «БЕЗУМЦЕМ»?	«КОГДА БОГ ЗАКРЫВАЕТ ДВЕРЬ, ВЗАМЕН ОН ОТКРЫВАЕТ...»	ОЛЕГ	«ТУТОВАЯ ПРЯЖА»
«НОЧНАЯ...»	МОГУЧАЯ РАТЬ	«ВЧЕРА, ДРУЗЕЙ МОИХ ОСТАВЯ... НОЧНОЙ, В ЕЕ ОБЪЯТИЯХ Я НЕГУ ПИЛ ДУШОЙ»	МОНАШЕСКАЯ ОБИТЕЛЬ	ВОЗДУШНЫЙ...
ИГРА, ОСВОЕННАЯ НАШЕЙ ЭСТРАДНОЙ ЗВЕЗДОЙ ЛАРИСОЙ ДОЛИНОЙ ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА В ПУЭРТО-РИКО	ШТАБ ФИРМЫ	«ДИПЛОМ ВОДИТЕЛЯ»	КАКОЙ НУЖЕН МИНЕРАЛ, ЧТОБЫ ПРИГОТОВИТЬ ТИТАНОВЫЕ БЕЛЛА?	2
«ВОИНЫ ТУЧ» ДРЕВНЕГО МИРА	ИГРА, В КОТОРОЙ РУКАМИ МЯЧ МОЖНО ПЕРЕДАВАТЬ ТОЛЬКО НАЗАД	«ВОИНЫ ТУЧ» ДРЕВНЕГО МИРА	ЧТО СДЕЛАЛ СЕБЕ ПАРФЯНСКИЙ ЦАРЬ ИЗ ЧЕРЕПА РИМСКОГО ПОЛКОВОДЦА МАРКА КРАССА?	

2

ОТВЕТЫ опубликованы на стр. 23

АиФ здоровизм

Лечение считается успешным, пока не иссякнут деньги.

Александр РОГОВ

Аргументы и факты

Главный редактор, президент ИД «АиФ» Н.И. ЗЯТКОВ
Генеральный директор ИД «АиФ» Р.Ю. НОВИКОВ
«Аргументы и факты. Здоровье» № 15 2015 года.
Выходит еженедельно. 16+

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

Адрес для почтовых отправлений: 107996, г. Москва, ул. Электрозаводская, 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 03.04.2015 г.
Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.
Дата выхода в свет 09.04.2015 г.
Заказ № 107-2015. Тираж 450 574 экз.
Цена свободная.

ISSN 1562-7551



1 5 0 1 5



9 771562 755431