



При **ПЕРЕЛОМЕ** бедра спасёт **ОПЕРАЦИЯ**

стр. 6 ▶▶



Чему **НАУЧИТ** ИГРУШКА из ДЫМКОВО

стр. 9 ▶▶

ЗДОРОВЬЕ

АРГУМЕНТЫ ФАКТЫ



ЗИМНИЙ УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

стр. 12

ЗДОРОВЬЕ

ВАША ГАЗЕТА О САМОМ ГЛАВНОМ

ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ 16+

№ 52 (1082), 2015 22 - 28 ДЕКАБРЯ

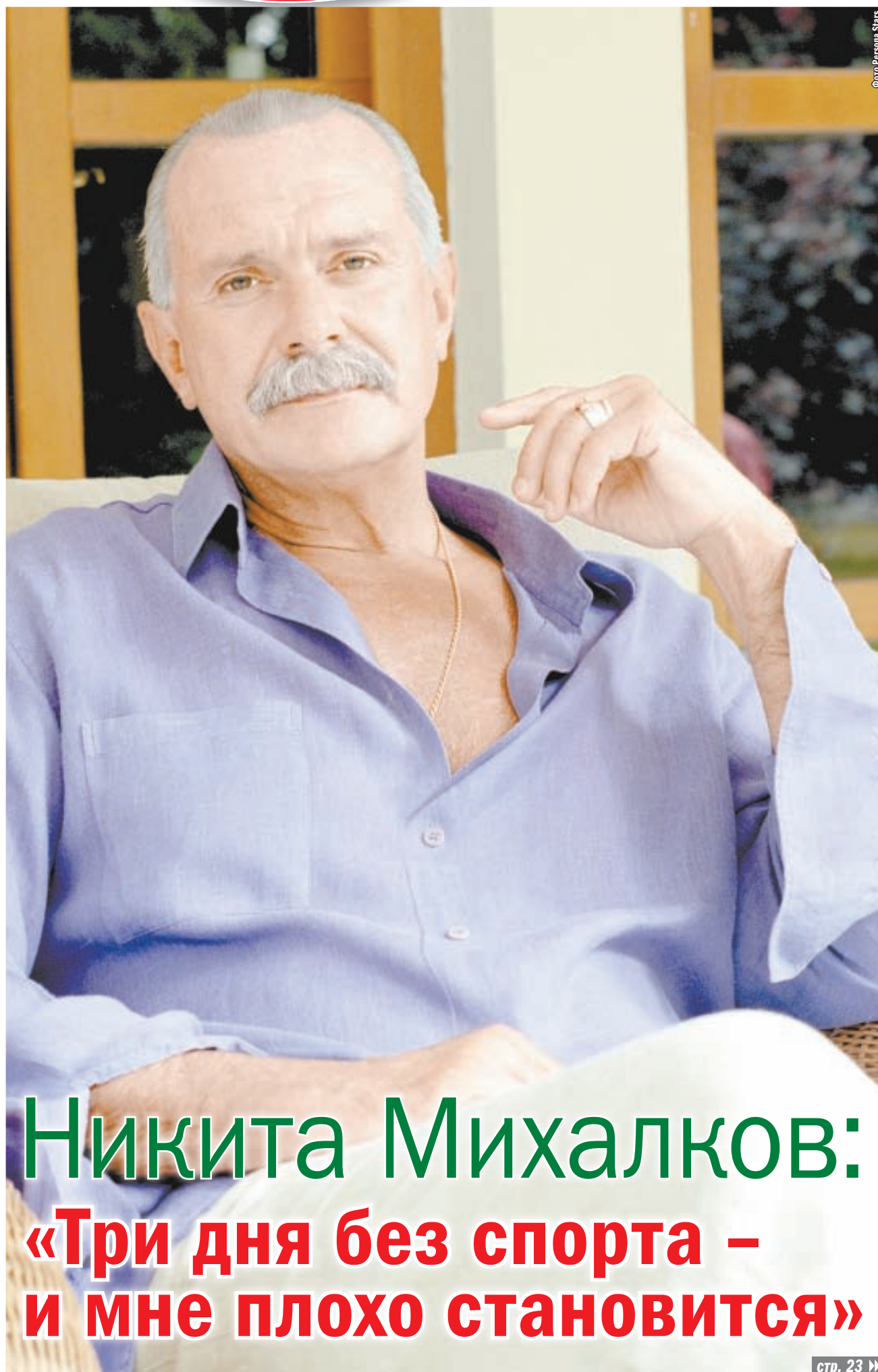


Фото: Валерия Стас

Никита Михалков:
«Три дня без спорта – и мне плохо становится»

стр. 23 ▶▶

7 Сгинь, плесень!
Контакт с ней может быть опасен

15 Чувство голода
Как его побороть

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Екатерина СЕМЁНОВА,
актриса



Екатерина Семёнова – актриса характерная. Родилась она в семье, которая была тесным образом связана с искусством. Отец – режиссёр-документалист, мама – художник-аниматор, которая создала знаменитую Алису Селезнёву в мультфильме «Тайна Третьей планеты». Спутники жизни Екатерины тоже из артистической среды. Первый муж – Антон Табаков, гражданский муж – сын Любови Полищук Алексей Макаров. Сегодня Екатерина Семёнова – первый читатель «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко

МАЛЫШАМ В СЕЗОН ПРОСТУД
РАСТИРКА DR. VERA
ТУТ КАК ТУТ!

Натуральные природные средства. Малышам в сезон простуд!
Созданы реальной мамой-педиатром, сторонником натуротерапии.
• Бальзам разогревающий «Барсучий жир» 100% Dr.Vera
• Растирка для тела с эвкалиптом и анисом при простуде Dr.Vera
Спрашивайте в аптеках города.

Dr. Vera
100% ХИТЫ
НАТУРОМЕДИЦИНЫ
www.asoyuz.com

реклама



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

ИССЛЕДОВАНИЕ

Музыку – в клиники!

Прослушивание любимой музыки на 31% уменьшает болевые ощущения и на 47% сокращает тревожность, показало длительное 15-летнее исследование учёных Цюрихского университета. Пациенты, которые слушают любимую музыку, лучше переносят операции, имеют более низкое артериальное давление и нормальную частоту сердечных сокращений. Целебный эффект музыки намного выше, если пациенты сами подбирают музыкальные произведения.

Музыка может значительно сократить общие расходы на лечение, а также помогает быстрее восстановиться после любых хирургических процедур, считают учёные. Они подчёркивают, что полученные данные являются достаточным основанием для внедрения музыкальной терапии в современных клиниках.



ИНТЕРЕСНО



Играем до старости

Трёхмерные игры могут помочь людям, теряющим память или страдающим слабоумием, установили учёные Центра нейробиологии, обучения и памяти Калифорнийского университета.

Они использовали в исследовании две игры: двухмерную и трёхмерную. Две группы студентов играли в эти игры по 30 минут в день в течение двух недель. Потом участники эксперимента прошли зрительный тест на способности к запоминанию. Оказалось, что студенты, игравшие в 3D-игру, запоминали показанные изображения даже с учётом некоторых изменений в картинках лучше, чем студенты, игравшие в двухмерную игру.

Способность к запоминанию ухудшается с возрастом, особенно в 45–70 лет. Трёхмерные игры с реалистичной графикой стимулируют функцию гиппокампа по запоминанию деталей и воспроизведению их спустя время. Специалисты советуют пожилым людям, которые не имеют возможности путешествовать и изучать новую местность, поддерживать познавательные функции с помощью видеоигр.

ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

20,3 млн человек живут сегодня в России за чертой бедности. За год бедных у нас стало на 2,3 млн больше.

ЭКСПЕРИМЕНТ

Всевидящее око

Люди станут меньше мусорить, если за ними будет следить «строгий взгляд» с рекламы, считают британские медики из Университета Ньюкасла.

Они провели такой эксперимент: напечатали два типа рекламных листовок – на одной были изображены следящие за прохожими глаза, на другой – глаза закрытые. Оказалось, что люди подсознательно воспринимают картинку как часть реальности. Изображение следящих глаз отпугивало участников эксперимента и заставляло не мусорить даже без напоминания о необходимости соблюдать чистоту. Эксперты подчёркивают, что социальная реклама подобного характера очень эффективна. Человек, увидев такую рекламу, подумает, перед тем как выбросить на дорогу мусор.



ОПРОС

Разрешить ли продажу пива на стадионах?

- 70%** Да, выпить пивка во время футбольного матча – милое дело, да и деньги, вырученные от продажи пива на стадионах, хотя бы пустить на детский спорт, тоже дело хорошее
- 13%** Мне всё равно, у нас всё так: то запрещаем, то разрешаем, сами не знаем, что хотим
- 12%** Нет, после запрета на стадионах стало меньше пьяного хулиганства, молодёжь не спаивается
- 5%** Не знаю, я на стадионы не хожу



Всего в опросе приняли участие 29 115 человек. Опрос проведён на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

ИНИЦИАТИВА

Правильный ПОДХОД

Московские врачи будут проходить курс психоонкологии. Обучение станет обязательным не только для онкологов, но и для терапевтов, сообщил руководитель Департамента здравоохранения г. Москвы Алексей ХРИПУН.

По словам чиновника, специалисты должны знать, как работать с онкологическими больными. В программу входит цикл лекций и практикумов, а само обучение пройдёт на базе Боткинской больницы. После онкологов наступит очередь терапевтов городских поликлиник. По словам Хрипуна, сейчас в столичном регистре 237 тысяч онкобольных, которым необходимы квалифицированная медицинская помощь и правильный психологический подход.



ПРОФИЛАКТИКА

Витамин от врождённых дефектов

Добавление фолиевой кислоты в муку и хлебобулочные изделия позволит сократить количество детей, рождающихся с дефектами, вызванными фолиевым дефицитом, к такому выводу пришли британские специалисты по питанию.

В последние десятилетия беременным женщинам в обязательном порядке назначают фолиевую кислоту, однако

количество врождённых дефектов у детей не сокращается, отмечают эксперты. Агентство пищевых стандартов Великобритании рекомендует добавлять фолиевую кислоту в муку и хлебобулочные изделия. Это позволит помочь родить здоровых детей женщинам, имеющим низкий социально-экономический статус, или тем, кто не планировал беременность заранее.



ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Два лучше, чем один

Люди, знающие два языка, восстанавливаются после инсульта быстрее, чем те, кто говорит только на одном, к такому выводу пришли индийские учёные из Института медицинских наук Низама. Они проанализировали данные 608 больных, перенёвших инсульт с 2006 по 2013 год. Почти половина больных были билингвами и говорили как минимум на двух языках. Оказалось, что на момент исследования познавательные функции полностью восстановились у 40% билингвов и лишь у 20% тех, кто знал только один язык.

Люди, говорящие на нескольких языках, показали лучшие результаты в тестах на оценку внимания, а также на способность получать и организовывать информацию. Однако



Комментирует доктор медицинских наук, профессор кафедры нейро- и патопсихологии факультета психологии МГУ имени М. В. Ломоносова Татьяна АХУТИНА:

– Многочисленные исследования показывают, что билингвизм, как и изучение иностранных языков, и не только в детстве, но и в зрелом возрасте, отодвигает старение мозга и наступление старческого слабоумия.

Что касается исследования индийских учёных о связи инсульта и билингвизма, то тут получен двоякий результат. Один, что у билингвов лучше восстанавливаются познавательные функции после инсульта, второй – что знание двух языков не защищает от появления речевых нарушений после инсульта. На мой взгляд, необходимо продолжить исследования, чтобы понять связь этих фактов.

знание языков не защищало от появления речевых нарушений после инсульта.

ЕСТЬ ЛИ ЗАЩИТА ОТ НОВООБРАЗОВАНИЙ?

ИННОВАЦИОННЫЕ СРЕДСТВА НА СТРАЖЕ ОРГАНИЗМА
ЕВРОПЕЙСКИЙ ЭТАЛОН КАЧЕСТВА ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
ЛЮБИМЫЕ ПРОДУКТЫ ОРГАНИЗМА
УНИКАЛЬНЫЙ ПРИРОДНЫЙ СОСТАВ
ПРОИЗВЕДЕНО В ФИНЛЯНДИИ ПО МЕЖДУНАРОДНЫМ СТАНДАРТАМ GMP

Информация: (495) 971-49-64, 971-05-12
www.naturprod61.ru www.apipharma.ru
Спрашивайте в аптеках!
Заказать также можно через сайт www.apteka.ru в ближайшую аптеку.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Наталья Ткаченко:

«За отказ родителей от прививок расплачиваются их дети»

Когда заходит речь о прививках, многие родители задаются вопросом: делать или не делать ребёнку профилактический укол?

ВПРОЧЕМ, в последнее время противников вакцинации у нас в стране прибавилось. С чем это связано?

Слово – заведующей отделением вакцинопрофилактики детей с отклонениями в состоянии здоровья Федерального государственного бюджетного учреждения «Научный центр здоровья детей» Министерства здравоохранения Российской Федерации (раздел «Клиника»), врачу высшей категории Наталье ТКАЧЕНКО.

Во спасение

– Наталья Евгеньевна, ваше отделение во многом уникально. Кто становится его пациентом?

– Отделение у нас и впрямь уникальное, поскольку прививаем мы в основном детей с хроническими заболеваниями, тяжёлой неврологической, наследственной патологией, за вакцинацию которых в других лечебных учреждениях не взялись. Тем не менее для таких детей это подчас вопрос жизни и смерти: такой ребёнок должен быть защищён от инфекций, которые могут быть для него не просто опасными – смертельными.

– Ослабленных детей прививают по особому графику?

– Мы проводим им вакцинацию в период ремиссии (затихания. – Ред.) основного заболевания. При этом мы всё чаще используем для этой категории детей комбинированные, бесклеточные вакцины, благодаря которым уменьшается инъекционная нагрузка на ребёнка да и антигенная тоже. Для сравнения: вакцина АКДС, в которой содержится цельноклеточная коклюшная вакцина, содержит в себе 3 тысячи антигенов, а комбинированная шестивалентная вакцина (против полиомиелита, коклюша, столбняка, дифтерии, вирусного гепатита В. – Ред.) – всего порядка 10.

– Теперь понятно, почему многие родители боятся АКДС-вакцины как огня...

– Адсорбированная цельноклеточная коклюшно-дифтерийно-столбнячная вакцина правда обладает большей реактогенностью, однако повышение температуры тела и/или покраснение в месте введения вакцины не являются осложнениями – это нежелательные явления после вакцинации, обусловленные естественной реакцией организма.

Честный разговор

– Тем не менее по соцсетям (и не только) продолжают блуждать страшилки про то, как после прививки ребёнок стал инвалидом...

– У этих страшилок нет никакой доказательной базы. Человеку свойственно путать понятия «после» и «вследствие». «После» – не значит из-за этого! Кстати, из более чем 80 тысяч (!) вакцинаций, которые были сделаны за шесть последних лет в нашем отделении детям с отклонениями в состоянии здоровья, не было ни одного случая поствакцинальных осложнений. Почти все наши пациенты активно рекомендуют наше отделение своим родным, друзьям и близким. Но даже у тех, кто к нам уже пришёл и кто только готовится к прививкам и поэтому звонит на нашу «горячую линию», вопросов всё равно масса.

– Что волнует родителей?

– В первую очередь вопросы безопасности вакцинации, на каждый из которых мамы и папы получают аргументированный ответ. И, кстати, абсолютное большинство из них потом прививают у нас своих детей даже не по российскому – по европейскому календарю.

– Он сильно от нашего отличается?

– В нашем национальном календаре прививок 12 обязательных вакцин против 12 инфекций. В европейском (в зависимости от страны) – их 15–17.

– Прививок против каких инфекций, на ваш взгляд, нам не хватает?

– Против ротавирусной инфекции (от которой во время летнего отдыха в зарубежных отелях страдают только российские дети), гепатита А (так называемой желтухи), ветряной оспы (эта вакцина входит в национальные календари развитых стран с 1984 года), менингококковой инфекции

Кстати

Многие родители задаются вопросом: нужно ли ребёнку сдавать анализ крови и мочи перед каждой вакцинацией?

Наш эксперт уверяет: каждый раз сдавать анализы здоровому ребёнку не имеет смысла. К тому же, если ребёнок начинает болеть, скажем, ОРВИ, реакция со стороны крови может последовать лишь спустя три дня от начала заболевания.

Это, впрочем, не касается тех больных, для которых контроль за лабораторными показателями обязателен (например, во время ремиссии инфекции мочевыводящих путей, нейтропении раннего детского возраста). Также желательно сделать прививку в рамках плановых диспансерных осмотров в возрасте 1, 3 и 12 месяцев, накануне первой в жизни вакцинации.

(от менингококкового сепсиса и гнойного менингококкового менингита погибают около 16% всех заболевших), вируса папилломы человека (ВПЧ), который в 80% случаев является причиной развития рака шейки матки. Увы, пока эти необходимые детям прививки у нас в стране родителям приходится делать платно.

– Какими вакцинами вы пользуетесь: зарубежными или отечественными?

– В основном зарубежными, поскольку против многих инфекций ещё нет отечественных вакцин, они в стадии разработки. Правда, недавно мы общались с российским производителем вакцинных препаратов. Нас уверили, что в скором времени планируется создание отечественной бесклеточной вакцины, которая придёт на смену АКДС – на неё приходится больше всего поствакцинальных реакций. Это очень обнадеживает.

Цена невежества

– А есть такие дети, которым вакцинация вообще противопоказана?

– Есть, но их число на самом деле очень невелико. Абсолютными противопоказаниями к вакцинации являются: системные аллергические реакции или осложнение на предыдущее введение вакцины. Для вакцинации живыми вакцинами – первичные иммунодефицитные состояния, злокачественные новообразования. В остальных случаях медотвод от прививок, как правило, носят временный характер. Таким поводом может быть тяжёлая перинатальная патология, в том числе перинатальное поражение центральной нервной системы, врождённые пороки развития, наследственные болезни обмена, аутоиммунная патология (ревматоидный артрит, например) и, наконец, банальная острая респираторная инфекция.

– Одна ваша коллега как-то пожаловалась мне в интервью на необоснованные отводы от прививок, которые, перестраховываясь, выдают детям врачи районных поликлиник. Вы часто с такими примерами сталкиваетесь?

– Постоянно! Доходит до абсурда: отводы даются детям с минимальными неврологическими нарушениями (так называемым синдромом мышечной дистонии), с незначительной анемией, дисбактериозом – мифическим диагнозом, от которого с невероятным усердием у нас продолжают лечить детей врачи.



С 2009 по 2015 год мы провели более 80 тысяч вакцинаций

Даже в условиях родильного дома, когда ребёнок должен получить в первые сутки жизни вакцину против гепатита В, а начиная с третьих суток – против туберкулёза, нередко срывается возмутительная практика, когда в палату к родильницам приходят с вопросом: «Кто сегодня отказывается от вакцинации?» Я называю это одним словом – «дремучество». И нежелание образовываться! Врач не имеет права так себя вести.

– Чего же тогда от бедных родителей требовать?

– Увы, у нас не редкость, когда к нам в отделение приводят на вакцинацию детей 5, а то и 10 лет, которым никогда до этого прививок не делали. С их родителями общаться очень сложно. За свою жизнь они начитались и наслушались очень много... Но наступает момент, когда страх перед инфекциями перебивает страх перед вакцинацией, которая призвана от них защитить. Я очень уважаю этих родителей за их мужество, за их здравый смысл, за их ответственную любовь к своим детям!

Правда, бывает так, что необходимость сделать ребёнку прививку родители осознают слишком поздно. Недавно к нам в НИЦЗД обратилась женщина, у которой ребёнок заболел туберкулёзом. Четверо его старших братьев и сестёр здоровы, поскольку были привиты. Пятого ребёнка мама решила не прививать. За её страх перед вакцинацией её сын заплатил своим здоровьем. Можно ли ещё что-нибудь к этому добавить?

Беседовала
Татьяна ГУРЬЯНОВА



МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

По статистике, каждый четвёртый житель планеты – в группе риска по тромбозу. Как возникает это состояние и можно ли от него защититься?

ПРИ тромбозе в кровеносных сосудах формируются сгустки крови – тромбы. Этот процесс может происходить в венах и артериях. Однако, где бы ни застрял тромб, он способен полностью или частично остановить движение крови, что не сулит ничего хорошего.

Ничуть не лучше, если тромб оторвётся и вместе с током крови попадёт в другие части организма. Например, если его занесёт в лёгкие, то возникнет тромбоэмболия лёгочной артерии – состояние, требующее немедленной медицинской помощи. Если же кровяной сгусток попадёт в мозг, может случиться инсульт.

Вот почему нужно как можно больше знать о тромбозе – предупредён, значит, вооружён!

Факт № 1
Тромбоз до поры может быть бессимптомным

Чаще всего при тромбозе поражаются ноги. Человек при этом может испытывать чувство тяжести, распирающей боли по ходу вены. Нога отекает и увеличивается в размере, кожа краснеет или становится синюшной. В общем, пропустить такое сложно.

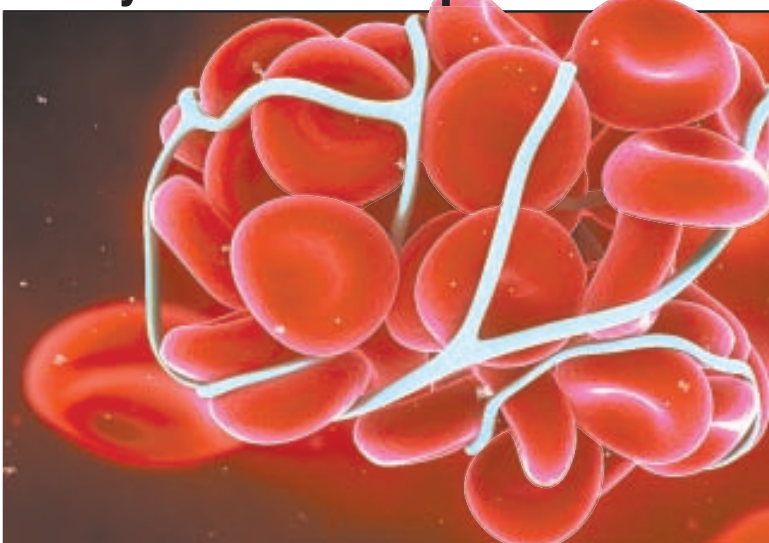
Однако тромбозы бывают и в других местах, в том числе в глубоких венах. Во многих случаях болезнь протекает бессимптомно, и люди даже не догадываются о формирующихся у них тромбах. Единственное спасение – профилактика.

● На заметку

Вишня, клюква, черника, мандарины, малина и имбирь разжижают кровь. Полезны также клубника, шпинат, гречка, помидоры и шиповник – они укрепляют стенки сосудов.

Густо = опасно

Что нужно знать о тромбах



Факт № 2
Операции, травмы и авиаперелёты сгущают кровь

В случае травм и хирургических вмешательств организму приходится сгущать кровь, чтобы залатать повреждённый сосуд и предупредить кровопотерю. А густая кровь – это риск тромбообразования. Особенно если травмы тяжёлые, а реабилитация длительная.

Тромбозу также способствует венозный застой, который может возникнуть при сидячем образе жизни, частых авиаперелётах, длительных переездах в автомобиле или автомобиле.

Если предстоит долгий перелёт, по возможности не берите билет у окна, иначе большую часть путешествия вы проведёте неподвижно. Сидите у прохода – волей-неволей придётся вставать, пропуская соседей. Тем самым вы разгоните кровь, снизив риск тромбообразования.

Факт № 3
Некоторые болезни провоцируют образование тромбов

Среди них – лишний вес (при серьёзном ожирении вероятность образования тромба

Спровоцировать проблемы может лишний вес

возрастает в 5 раз), ишемическая болезнь сердца, гипертония, варикозное расширение вен, нарушение обмена веществ, гормональные изменения, связанные с беременностью и приёмом оральных контрацептивов.

Кроме того, тромбозы отмечают у 15% онкобольных. Это связано с тем, что опухоли выделяют особые вещества – прокоагулянты, способствующие формированию тромбов. Вероятность тромбозов увеличивает и противоопухолевая терапия, поэтому онкобольные должны получать препараты для лечения и профилактики тромбоэмболии.

Факт № 4
Вредные привычки действительно вредят

Доказано, что тромбы у любителей сигарет появляются в 3 раза чаще, чем у некурящих. Поэтому, если вы ещё

не бросили курить, бросайте! От других вредностей – алкоголя, копчёной, острой и солёной пищи – тоже лучше отказаться. Всё это увеличивает вязкость крови.

Факт № 5
Дефицит жидкости – причина тромбоза

Если есть предрасположенность, тромб может появиться даже из-за элементарной нехватки воды в организме. Поэтому больше пейте! Если нет медицинских противопоказаний, например проблем с почками, суточная норма жидкости – 1,5–2 л. Утром – стакан воды, на ночь – стакан воды и по стакану воды между приёмами пищи в течение дня.

Факт № 6
Движение – жизнь

Изматывающие тренировки для профилактики тромбоза не показаны, зато умеренная нагрузка – утренняя зарядка, ходьба, плавание – только на пользу. Старайтесь больше двигаться и на работе – чаще меняйте позу, вставайте с места, прогуливайтесь по коридору.

● Кстати

Американские учёные считают, что стресс способен спровоцировать развитие тромбоза. Особенно у представительниц слабого пола. Исследования показали, что у мужчин в ответ на психоэмоциональное напряжение подскакивает артериальное давление и учащается пульс, а у женщин возрастает риск ишемии и сгущается кровь.

Юлия ИОНОВА

МЕДСОВЕТ

Семь раз отмерь...

? Во время колоноскопии у меня обнаружили дивертикулёз. Нужно готовиться к операции?

Виктор, Москва

Отвечает научный руководитель отдела онкологии и хирургии ободочной кишки Государственного



научного центра колопроктологии, доктор медицинских наук, профессор Сергей АЧКАСОВ:

– Оперировать больных дивертикулярной болезнью (*грыжевые выпячивания, которые образуются в слабых местах стенки ободочной кишки.* – Ред.) нужно лишь в крайнем случае, тщательно взвесив все «за» и «против». Опытные хирурги знают: операции эти не из лёгких и при неправильно установленных показаниях к хирургическому лечению могут лишь ухудшить ситуацию и привести к ещё большим проблемам со здоровьем.

При наличии воспаления мы стараемся справиться с проблемой консервативно – антибиотиками и селективными спазмолитиками, которые воздействуют на гладкую мускулатуру кишечника. При обострении дивертикулярной болезни пациентам ограничивают физические нагрузки, повышающие внутрипросветное давление в кишке, что может усугубить воспаление и привести к разрыву дивертикула, а также назначают специальную диету, нормализующую стул.

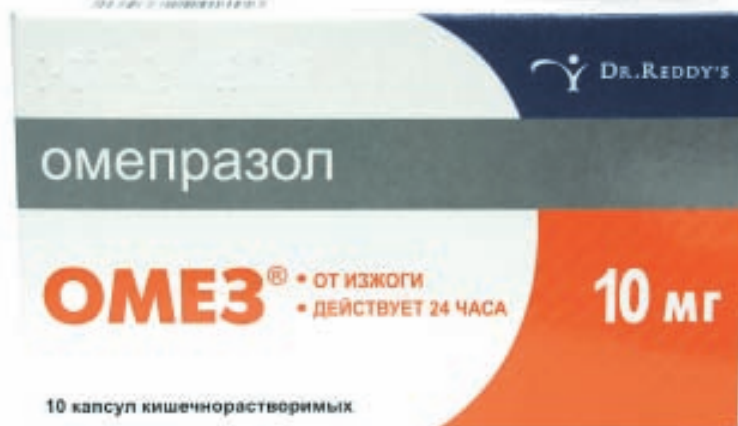


ЛЕЧИТЕ ИЗЖОГУ И ЖИВИТЕ ДОЛЬШЕ!

Ни для кого не секрет, что одним из главных факторов, влияющих на здоровье человека, является состояние его желудочно-кишечного тракта. Работа желудка определяет не только качество жизни, но и ее продолжительность.

Более 50 % населения нашей страны страдает от изжоги. Несмотря на расхожее мнение о том, что изжога – всего лишь банальный дискомфорт, последствия этого явления могут быть очень серьезными. Именно изжога является одним из факторов, провоцирующих болезни желудка, такие как гастрит и даже язва. Ни в коем случае не стоит заниматься самолечением.

Поскольку причиной изжоги является попадание соляной кислоты из желудка в пищевод, то и лечить ее надо правильно – препаратами, которые блокируют выработку кислоты в желудке. Воздействуя на причину изжоги, вы обеспечиваете здоровье себе и своим близким. Лечите изжогу и живите дольше!



Рег. номер: ЛП-000328

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Недержание мочи – проблема, которой страдают до 40% женщин и до 20% мужчин. И, как ни парадоксально это звучит, порой они не знают о своей проблеме.

ДЕЛО в том, что недержание мочи – это не обязательно необходимость носить взрослые памперсы и не всегда столь сильные (врачи говорят – urgentные) позывы, что добежать до туалета невозможно. Проблема начинается уже там, где при сильном смехе или чиханье выделяется несколько капелек мочи. Многие считают, что в этом нет ничего из ряда вон выходящего. Однако, если с этим ничего не делать, со временем развиваются выраженные потери мочи уже в вертикальном положении.



Наш эксперт – директор Клиники урологии при ГКБ им. С.П. Боткина, доктор медицинских наук, профессор, член-корреспондент РАН Олег ЛОРАН.

Все леди делают это?

Почти все женщины после 40 лет в той или иной степени теряют мочу. Состояние «лёгкого подтекания» при физических нагрузках связано с рядом факторов. У части – с травмой при родах, которую далеко не всегда фиксируют врачи, у других это так называемая врождённая дисплазия соединительной ткани.

В большинстве случаев недержание мочи развивается с возрастом. У женщин – в период менопаузы, когда в ходе гормональных нарушений происходит дисфункция замыкательного механизма нижних мочевых путей. Ведь у женщины сфинктера нет анатомически – функцию удержания мочи выполняет целый ряд мышечных и фасциальных структур таза. Если эти структуры ослабли, недержание постепенно прогрессирует и принимает форму тяжёлого и очень неприятного в социальном отношении заболевания.

В большинстве случаев заболевание развивается с возрастом

Держите недержание в узде!

Как справиться с деликатным недугом



У мужчин после 50 проблемы, как правило, возникают вследствие доброкачественной гиперплазии (аденомы) предстательной железы, которая давит на мочевой пузырь.

В изгнании

Жить с недержанием мочи непросто. Посудите сами: человек зависит от туалета, и, если его вдруг не окажется рядом, он впадает в панику – сейчас окружающие заметят его недуг, а это стыдно. Люди с недержанием мочи чувствуют себя изгоями, и, хотя это состояние не является угрожающим жизни, они нередко признаются врачу, что лучше бы страдали серьёзными сердечно-сосудистыми недугами, чем этой «срамотой».

На самом деле вины человека в этом нет. А самое главное: сегодня таким людям можно помочь.

Операция хорошо, но без неё лучше

В определённых ситуациях помогает консервативное лечение – лекарства, которые свободно продаются в аптеках. Назначать их должен уролог. Но эффективны они не всегда.

Сегодня на вооружении урологов есть синтетические петли, которые имплантируются в среднюю часть мочеиспускательного канала, что обеспечивает весьма надёжный результат. Такая пластическая операция является бескровной, нетравматичной, и пациент с синтетической петлёй начинает жить полноценной жизнью уже на вторые-третьи сутки после вмешательства. Петли бывают как женские, так и мужские.

В 95–97% случаев данный метод лечения даёт отличный результат, который сохраняется в течение 5–7 лет. Однако с годами эффективность, увы, ослабевает. И тогда возникает необходимость либо провести новую операцию с переустановкой петли, либо прибегнуть к другим оперативным методикам. «Вообще операций, корректирующих недержание мочи, известно более четырёхсот, – рассуждает профессор Лоран. – А это значит, идеального способа ещё не придумали. И это тоже проблема. То, что используем мы, – самые надёжные петлевые технологии, но и они не вечны».

Поэтому лучшее, что может решить человек, не желающий столкнуться с необходимостью такой операции, – не довести себя до такого состояния.

Гимнастика с мячиком

Избежать операции можно, если заниматься специальной гимнастикой, особенно востребованной после родов. Комплекс таких упражнений в своё время разработал знаменитый гинеколог, профессор Давид Атабеков, который работал в МОНИКИ им. М. Ф. Владимирского. За свою монографию «Очерки по урогинекологии» он даже получил высшую по тем временам награду – Сталинскую премию.

Спустя годы «гимнастику по Атабекову» усовершенствовал Олег Лоран с коллегами, и до сих пор в Клинике урологии они активно рекомендуют этот комплекс пациентам с начальной стадией недержания мочи. В зале ЛФК все упражнения выполняются

с приподнятым тазом, на доске, под углом. Это делается для того, чтобы максимально увеличить влияние внутрибрюшного давления.

Лечебная гимнастика, укрепляющая мышцы тазового дна, проста и эффективна. «Если болезнь незапущенная, на ранних стадиях, то эта гимнастика даёт очень хорошие результаты, – говорит Олег Лоран. – Мне известно множество случаев, когда женщина обходилась без операции, полностью избавлялась от неприятных симптомов и забывала о своём недуге».

Олег Борисович вспоминает одну из своих пациенток, у которой после родов возникла проблема недержания мочи, и он рекомендовал ей такую гимнастику. Она стала делать её регулярно. Даже дома, занимаясь хозяйственными делами, зажимала в промежности теннисный мячик и удерживала его в таком положении с помощью тазовых мышц. Сейчас бывшая пациентка сама доктор наук, мать уже выросших детей, и о том, что когда-то у неё была такая проблема, не вспоминает.

При этом есть виды спорта, которыми женщине заниматься не нужно. Это тяжёлая атлетика, парашютный спорт, спортивная гимнастика, тренировки на силовых тренажёрах, которые резко повышают внутрибрюшное давление. Не показан также подъём тяжестей – женщине не рекомендуется поднимать груз тяжелее 5 килограммов.

Мало не бывает

Конечно, чем больше «стаж» заболевания, тем тяжелее его лечить. Поэтому, по мнению урологов, один из ключевых моментов в борьбе с недержанием мочи – ранняя диагностика.

«Очень важно понять, что нет потери мочи в «нормальном» количестве, – подчёркивает профессор Лоран. – В любом случае это патология, и с ней, не откладывая, надо обращаться к урологу, не ждать, когда моча потечёт рекой и потребуются операция».

Если вы теряете мочу, испытываете нарушения мочеиспускания, видите изменения в моче (особенно если в ней появляется кровь) – не советуйтесь с соседями и подругами, не читайте интернет-форумы, а идите к специалисту!

Мария АФАНАСЬЕВА

Офтагель®

Длительное зрительное напряжение может усиливать ощущение дискомфорта, жжения, сухости и раздражения глаз.

- Офтагель® уменьшает симптомы раздражения, вызванные синдромом «сухого глаза»¹
- Офтагель® увеличивает вязкость слезы, образуя защитную увлажняющую пленку на поверхности роговицы
- Легкий гель выпускается в удобном флаконе



Защита и увлажнение моих глаз



Регистрационное удостоверение номер П N012493/01 от 28.09.2011.
1. Инструкция по медицинскому применению.
Представительство АО «Сантан» в России: Россия, 105064, г. Москва, Офис-парк «АРМА», Нижний Суусальный переулок, д. 5, стр. 19, оф. 402. www.santen.ru

Santen

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО МЕДИЦИНСКОМУ ПРИМЕНЕНИЮ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ТЕХНОЛОГИИ

Без боли и мучений

Против перелома есть приёмы

Перелом верхней части бедра, который долгие годы был приговором для пациентов преклонного возраста, научились лечить современными высокотехнологичными методами.

ТЕПЕРЬ пожилые люди далеко за 80 вновь обретают подвижность. А недавно травматологи столичной ГКБ № 81 поставили на ноги... 105-летнюю пациентку. Этот возрастной рубеж претендует на Книгу рекордов Гиннесса.

Грустная история

Надежда Владимировна Митюнина родилась в Тульской области и помнит революцию 1917 года. Тогда она жила в большой крестьянской семье, где воспитывались пятеро детей. Для неё всегда было привычным помогать родителям по хозяйству, сидеть без дела она не умеет. «Тружусь всю жизнь, лет с пяти, – говорит Надежда Владимировна. – Для меня потерять подвижность – всё равно что умереть».

В 15-летнем возрасте она переехала в Москву, научилась шить. Эта работа стала главной профессией, которой Митюнина не изменяет вот уже 90 лет! Во время войны она шила обмундирование для фронта. Впоследствии как труженик тыла была приравнена к участникам войны. Потом долгие годы работала в ателье. По сей день обшивает домашних, стараясь создать модную, креативную вещь. «Глаза, правда, стали подводить», – сетует пожилая женщина.

В сентябре нынешнего года со 105-летним юбилеем её поздравил Президент России Владимир Путин. А в ноябре случилась беда: Надежда Владимировна неудачно встала с дивана и упала. В больницу она попала с переломом верхней части бедра. Не могла не только стоять – даже сидеть, нога непрерывно болела. «Думала, уже не встану», – признаётся пожилая пациентка. Действительно, кости в таком возрасте становятся хрупкими, развивается остеопороз – и любое неосторожное движение может привести к перелому.



Н.В. Митюнина после операции

Комментарий специалиста

Вадим ПАРХАЛИН, травматолог:

– Обычно такая травма – приговор для пациентов столь почтенного возраста. Они остаются прикованными к постели, им требуется постоянный уход: специальная гимнастика, профилактика пневмонии и пролежней, которые развиваются из-за нарушения кровообращения... Это тяжкое бремя для близких и для самого старика, который не хочет быть обузой. Такие люди, как правило, быстро уходят из жизни. Без операции девять человек из десяти умирают в течение года.

От винта!

Но теперь ситуация изменилась. Во многих российских больницах высокотехнологичные операции поставлены на поток – а именно остеосинтез бедра штифтом, который теперь длится не более десяти минут.

Комментарий специалиста

Вадим ПАРХАЛИН:

– При остеосинтезе устраняется смещение отломков кости и обеспечивается их прочная фиксация в правильном положении, создаются наиболее благоприятные условия для формирования костной мозоли, улучшаются анатомические и функциональные результаты лечения, сокращаются его сроки. Если раньше такие больные были, по сути, обречены, то теперь им даётся ещё одна жизнь.

Проводятся операции через минидоступы, почти бескровно и абсолютно безболезненно. Делаются три надреза не более одного сантиметра в диаметре каждый. В первый вставляется штифт, в другой – динамический винт, которые пересекаются и составляют подвижную конструкцию, обеспечивающую ноге возможность динамики при ходьбе. В третьем месте устанавливается ещё один винт, закрепляющий кость.

Комментарий специалиста

Сергей КРАСНОВ, анестезиолог:

– Особый вопрос – обезболивание пожилых пациентов. Общий наркоз в таком возрасте – серьёзное испытание для организма, предпочтительнее наркоз спинальный, который временно лишает чувствительности нижнюю часть тела. Лёгкий укол в область позвоночника – и боли пациентка не чувствует.

На своих двоих

Всё время операции Надежда Владимировна была в сознании и даже интересовалась, всё ли в порядке. Ещё и врачей подбадривала, шутила: можно ли уже вставать?

Комментарий специалиста

Вадим ПАРХАЛИН:

– У нас в больнице накоплен большой опыт по оперированию пожилых пациентов, мы не боимся брать за их лечение. Только за вчерашний день к нам поступило шесть таких пациентов, все с аналогичными травмами, всем за 80. Все они уходят домой на своих ногах.

Шутки шутками, но уже на следующий день после оперативного вмешательства Надежда Владимировна и правда смогла встать на ноги. Сперва с помощью ходунков, с посторонней поддержкой, потом самостоятельно. А на третий-четвёртый день пожилая пациентка ходила уже без всяких приспособлений и делала специальную гимнастику – основу реабилитации.

Подготовила
Василиса АНДРЕЕВА



МЕДСОВЕТ

Щадящие лучи



У моей сестры обнаружили опухоль. Слава богу, в начальной стадии. Предложили провести лучевую терапию. Она в тревоге: ведь это очень тяжёлая процедура. Или сейчас это уже не так?

Галина, Пермь



Отвечает доктор медицинских наук, профессор
Анна БОЙКО:

– Сегодня пациентов с 1–2-й стадиями опухолевого процесса лечат,

используя органосберегающие методики, которые позволяют свести к минимуму лучевые осложнения, исключив из зоны облучения здоровые ткани.

Кстати, теперь можно воздействовать на опухоль не только дистанционно, но и контактно – с помощью внутрисполостных методик (заведя источник излучения внутрь пищевода, прямой кишки, тела матки, во влагалище, носоглотку, бронхи, желчные пути), с помощью аппликационных методик (наложив на нужный участок источник излучения) или с помощью интратканевых методик (внедрив радиоактивный источник в опухоль губы, языка, мягких тканей, молочной железы).

Эффективность этих методик велика. К благодатным для лучевой терапии опухолям, к примеру, относится рак шейки матки, при 1–2-й стадии которого удаётся только одними лучами излечить до 90% таких больных, а при 3–4-й, неоперабельной, стадии – до 60%!



В ритм



В каких случаях необходима установка кардиостимулятора у больного, страдающего брадикардией?

Андрей, Воронежская область



Отвечает доктор медицинских наук, профессор
Дмитрий НАПАЛКОВ:

– Необходимость в установке кардиостимулятора может возникнуть

у больных, у которых на фоне атеросклеротических изменений в миокарде развивается так называемый синдром слабости синусового узла, при котором возникают опасные паузы в сердечном ритме.

Правда, «поймать» такую аритмию можно лишь с помощью суточного холтеровского мониторирования ЭКГ. В некоторых случаях врачи прибегают и к другой диагностической процедуре – чреспищеводной стимуляции сердца, во время которой датчик, введённый в пищевод, передаёт импульс сердечной мышце и на фоне избыточной импульсации выявляются проблемы, которые не видны в обычных условиях.



ВОПРОС–ОТВЕТ

Чем опасна мочевая кислота?



Сдавала биохимический анализ крови, хотела проверить сахар и холестерин. Оказалось, они-то у меня как раз в норме, а вот уровень мочевой кислоты повышен. Чем это опасно? К кому обращаться?

О. Костина, Москва

Уровень мочевой кислоты, который выше нормы, может спровоцировать много неприятных заболеваний, одно из которых – подагра. Эта разновидность артрита сначала затрагивает косточку основания большого пальца

стопы, а затем может «перемещаться» и на другие суставы – от голеностопа до локтя. Кроме того, уровень мочевой кислоты может свидетельствовать о повышенном давлении, диабете, ишемической болезни сердца и т. д. Вот почему так важно отправиться к кардиологу, эндокринологу, чтобы они разобрались с причиной тревожного биохимического анализа крови. Очень хорошо, что вы обратили внимание на результат анализа именно сейчас, ведь теперь у вас вместе с медиками есть все шансы исправить ситуацию, улучшить качество вашей жизни, вернуть себе здоровье.

«Вам важно скорректировать образ питания и образ жизни, – считает **Сергей ТЕРЕЩЕНКО, д. м. н.,**

профессор, руководитель отдела заболеваний миокарда и сердечной недостаточности НИИ кардиологии им. А. Л. Мясникова РКНПК МЗ РФ, заслуженный деятель науки РФ. – Займитесь спортом, сбросьте вес, исключите из рациона красное мясо, мясные продукты и субпродукты, алкоголь. Скорее всего, вам назначат курс препаратов, понижающих уровень мочевой кислоты в крови, – аллопуринола или колхицина. Первый из них нужен для предотвращения развития подагры, второй купирует острые приступы болезни». Самое главное, не запускайте болезнь, ведь именно вы способны повлиять на то, чтобы уровень мочевой кислоты при следующем тесте на биохимию крови стал гораздо ниже.

ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Мы встречаемся с плесенью довольно часто даже в пределах собственной квартиры. Не опасно ли это?

Наш эксперт – профессор Первого МГМУ им. И. М. Сеченова, доктор биологических наук Николай МУШКАМБАРОВ.

Грибки-спасители

Все мы помним заслуги плесени в производстве пенициллина и прочих антибиотиков. Как особое лакомство воспринимают во всём мире сыры с плесенью. Конечно, не все наши встречи с плесенью столь радостны. Многие слышали про грибковые поражения кожи, а кое-кто на собственном опыте знает, как трудно с ними бороться. Или уедешь куда-нибудь на одну-две недельки, возвращаешься – и натыкаешься на неприятные зелёные или чёрные мохнатые пятна плесени на дне невымытой до отъезда чашки с остатками молока, банки из-под варенья, на хлебе, оставленном в выключенном холодильнике... Впрочем, из-за всё той же истории с пенициллином смотришь на эти пятна даже с некоторым пиететом: вот как они просты и доступны – спасители человечества от всевозможных бактерий.

Не покрывайтесь плесенью!

Чем грозит частый контакт с ней?



Но всё не так однозначно. Неслучайно сейчас в мире поднялась волна антипленевых настроений и всё чаще можно услышать, что плесень опасна.

Обвиняемый, встать!

Плесени вменяются в вину два основных преступления: во-первых, токсическое, а во-вторых, аллергенное действие на организм человека. Причём и то и другое может вызываться как живыми, так и мёртвыми «грибными» клетками. Нередко даже при лёгком прикосновении к старой плесени с её сухой поверхности испаривается облачко

«пыли»: это либо споры, либо просто отмершие частицы. При вдыхании этой «пыли» можно получить определённую дозу токсинов и аллергенов. А в случае спор, нашедших в нашем организме подходящие условия для своего пробуждения, возможно ещё и продление этого «удовольствия» на продолжительный срок.

Токсическое действие плесени на организм во многом подобно её действию на микробы. Взять те же антибиотики, изготовленные на её основе. Они сложным образом влияют на ДНК бактерий или на синтез их белков, благодаря чему

микроорганизмы не могут размножаться или погибают. В идеальном случае антибиотики подавляют жизнедеятельность именно бактерий и почти не затрагивают процессы в клетках нашего организма. Впрочем, это вопрос дозы...

К тому же среди множества токсинов плесени есть и такие, которые более агрессивны в отношении человеческого организма. Контакт с ними приводит к тому, что синтез ДНК и белков блокируется уже в наших драгоценных клетках. Разумеется, не всё сразу и полностью: когда-то это были преимущественно нервные клетки, а иной раз – клетки печени или почек. Отсюда та или иная симптоматика, которую мы не всегда даже замечаем, а если замечаем, то никак не связываем её с истинной причиной.

Аллергия на споры грибов возникает у 20% людей

Не так страшен чёрт...

Аллергенность плесени проявляется лишь у 20% людей, заглотнувших грибковые споры. Зато как проявляется! Обычно в ходе иммунных реакций в организме возрастает количество лимфоцитов. А у этих 20% оно не просто растёт, а самым катастрофическим образом подсакивает почти до небес, превышая нормальную реакцию в 3000 раз! Это уже чрезвычайно серьёзно. Такие неприятности ждут аллергиков, астматиков и людей с ослабленным иммунитетом. Особенно жестоко страдают пожилые люди и дети.

Токсины плесени вмешиваются и во множество других процессов. И всё же демонизировать её не стоит. Достаточно лишь вовремя мыть посуду и протирать различными антисептиками места в доме (укромные и влажные), где она имеет обыкновение селиться. Ну и конечно, встретив скопление плесени, не пробовать её на вкус и запах, а просто аккуратно ликвидировать.

Василиса АНДРЕЕВА






Как защитить печень в праздники?

Впереди нас ждет череда праздников. И только нашей печени будет не до отдыха – обилие острой, жирной пищи и алкоголь нагружают ее в три раза больше нормы!

А ведь именно печень защищает наш

организм. Обеспечьте и Вы ее надежную защиту с натуральным комплексом «Гепатрин» от «Эвалар».

В уникальном¹ составе «Гепатрин» три самых важных природных компонента для защиты печени в праздники:

-  эссенциальные фосфолипиды способствуют естественному восстановлению клеток печени
-  расторопша содержит силимарин, который направлен на укрепление клеточных мембран печени и защиты их от негативного влияния свободных радикалов
-  артишок направлен на регулирование выработки желчи и ее оттока.

Выгода: вместо трех препаратов один – «Гепатрин»!

После праздника проведите полную детоксикацию печени с помощью напитка «Гепатрин-Детокс» – новинки от компании «Эвалар».

В его составе такие необходимые для детоксикации печени вещества как: L-орнитин, инозитол (витамин B₆) и таурин. Дей-

ствуя в комплексе, они интенсивно выводят токсины, защищают печень от ожирения и восстанавливают ее естественную работу, а форма напитка обеспечивает высокую биодоступность ингредиентов и быстрое их усвоение.

Качество гарантировано международным стандартом GMP. Эвалар – высокое качество, выгодная цена.



Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru «Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный) 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760 ¹Патент РФ № 24186601. БАД. Реклама



Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

80% детей до 3 лет хотя бы раз переносят отит. Что нужно сделать, чтобы ребёнок не попал в эту печальную статистику? И как лечить, если малыш всё-таки заболел?

Для начала определимся с понятиями. Отитом называется воспалительный процесс одного из отделов уха – наружного, среднего или внутреннего. Поэтому и отитов три вида – наружный, средний и внутренний. При наружном на коже раковины появляются гнойники, и «вывести» их достаточно просто. Напротив, внутренний отит – это всегда очень серьёзно. Как правило, это не первичное заболевание, а осложнение среднего отита или другой инфекционной болезни. В большинстве случаев врачи диагностируют у детей средний отит. И именно о нём сейчас пойдёт речь.

Уточним диагноз

При начинающемся отите уши болят не всегда. Иногда их может просто закладывать. Если у ребёнка вдруг возникает расстройство равновесия или тошнота и рвота на фоне ОРВИ, это тоже может быть связано с отитом. Часто воспаление среднего уха сочетается с воспалением глаз (конъюнктивитом). Оба эти заболевания вызывает гемофильная палочка. Поэтому если врач диагностирует бактериальный конъюнктивит, он, как правило, заглядывает ещё и в ушки ребёнку: а вдруг там тоже «нечисто»?

У многих детей слуховая труба (она соединяет полость уха и носоглотку) короткая и узкая. Чуть потекли сопля – и она закупоривается, вот вам и отит. К счастью, с возрастом труба увеличивается в диаметре, меняется

АиФ рекомендует

Если у ребёнка заболело ухо...
 >> вызовите врача;
 >> закапайте малышу в нос сосудосуживающие капли и дайте обезболивающее;
 >> в ухо капать ничего не нужно: а вдруг повреждена барабанная перепонка? Дождитесь врача, он сделает назначения.

Ушко болит!

Это отит?



угол её наклона – и отиты уходят. У взрослых это заболевание встречается гораздо реже, чем у детей.

Также увеличенные аденоиды могут сдавливать слуховую трубу и уменьшать её размеры или вообще полностью перекрывать. Поэтому одной из частых причин отитов бывает воспаление аденоидов. Повторные отиты являются одним из показаний для удаления аденоидов.

Страсти вокруг прокола

Если отит вовремя не вылечить, он может привести к повреждению слуховых косточек. Если вообще не лечить – к повреждению слухового нерва. Но вот что важно знать: даже после неосложнённого отита снижение остроты слуха на 1–3 месяца – это норма. Пролечили, а ребёнок всё ещё плохо слышит? Подождите, слух вернётся. Часто барабанная перепонка у больного рвётся сама. В этом нет ничего страшного, маленький рубчик, который остаётся на месте разрыва, на слух не влияет. Но прочность барабанной перепонки индивидуальна. У некоторых детей не успевает развиваться отит – уже из уха потёк гной, то есть разрыв

Кстати

Японцы и корейцы почти не болеют отитами из-за особенностей строения слуховой трубы. А вот эскимосы и американские индейцы, наоборот, почти все ими переболевают.

произошёл. Они даже боли не успели почувствовать! А другие страдают от сильнейшей боли, а разрыва не происходит. Скопившийся гной может прорваться куда угодно: возможно даже осложнение в виде гнойного менингита. В этой ситуации врачи делают надрез барабанной перепонки, чтобы гною было куда вытекать.

Нужны ли антибиотики?

Если на фоне ОРВИ скребёт в горле, появился насморк и заболело ухо, врачи назначают сосудосуживающие капли в нос. Если в семье никто не болеет ОРВИ, а ухо у ребёнка болит, с высокой долей вероятности речь идёт не о вирусной инфекции, а о бактериальной. И в этой ситуации доктор сразу назначает антибиотики. При гнойном отите альтернативы антибиотикам нет.

Важно

- Не разрешайте ребёнку в холодное время года ходить без шапки. Замёрзнет голова – тут же потечёт нос и могут заболеть уши.
- Чем чаще мы ухаживаем за детскими ушами (чистим их ватными палочками, моем, протираем), тем вероятнее, что ребёнок заболит отитом. Не стоит чистить уши чаще одного раза в неделю-полторы. Сера защищает ухо от воспаления.
- Когда мама с папой, сидя на переднем сиденье машины, открывают окно, сквозняк дует прямо в ухо ребёнку. Не забывайте об этом.
- Едва вылечив отит, некоторые родители ведут ребёнка в бассейн. Это плохая идея. Подождите 4–5 недель, а потом закаляйтесь.
- Не возите слабого, часто болеющего ребёнка на отдых из зимы в лето. При резких перепадах температуры организм вынужден приспосабливаться, иммунитет ослабевает и новые болезни не заставляют себя ждать.

Кстати, антибиотики при отите пьют долго: они должны успеть накопиться в полости уха. Если ребёнок старше 2 лет и не посещает сад, бывает достаточно 5-дневной терапии. Садовские дети и школьники должны принимать лекарства не меньше 10 дней.

80% гнойных отитов проходят без последствий. В оставшихся 20% велик риск осложнений.

А если сделать прививку?

Отит вызывают три микроба. Против двух из них, гемофильной палочки и пневмококка, можно сделать прививку. Её делают в 90 странах мира (в том числе и у нас). В 40 странах она даже включена в национальные календари прививок, то есть делается всем детям бесплатно. Но у нас её придётся делать за деньги. Практика показывает, что прививка работает: европейцы гораздо реже, чем мы, болеют отитами.

Прививка против гемофильной палочки и пневмококка предупреждает 90% случаев пневмококкового менингита, 1 из 4 случаев воспаления лёгких и 1 из 3 случаев острого среднего отита.

Евгения ДАНИЛОВА

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ

Сезон простуд в разгаре. Как не заболеть перед самым волшебным праздником и самыми весёлыми каникулами?

ВОЗ считает, что 6–8 острых вирусных недомоганий в год для ребёнка – норма. Ведь только в болезни тренируется иммунная система. Наша медицина в этом вопросе строже, поэтому среди малышей от 3 до 5 лет в категорию часто болеющих у нас попадают те, кто перенёс за год от 5 и более простуд, а среди детей старше 5 лет – 4 и более ОРВИ в год.

Застраховать ребёнка от болезни нельзя. Но можно сделать так, чтобы наши дети болели реже и легче. Для этого надо предпринять следующее:

1 Выявите хронические очаги инфекции, а затем укрепите наиболее уязвимые органы-мишени. При проблемах с горлом, например, хорошо помогают промывания

Гигиена против простуд

миндалин антисептическими растворами (делаются в лор-кабинете). Также полезно приучить ребёнка утром и вечером полоскать горло обычным чаем и промывать нос физраствором или препаратами на основе морской воды.

2 Обеспечьте ребёнку психологический комфорт в саду или школе – от этого во многом зависит работа его иммунной системы. Например, пригласите друзей вашего ребёнка в гости, устройте им весёлый праздник с маленькими призами-подарками. Или соберите группу ребятшек и сводите их в зоопарк или в музей. Совместный досуг сближает.

3 Привейте ребёнку гигиенические навыки: привычку мыть руки перед едой и после прогулки, а также после посещения туалета.

Благодаря этому элементарному навыку можно вдвое сократить заболеваемость ОРВИ.

4 В гриппозный сезон давайте ребёнку витаминные комплексы и рыбий жир. Из минералов, обладающих противовирусной активностью, незаменимы цинк и селен.

5 Придерживайтесь режима. В 21–22 часа ребёнок должен быть в постели. Перед сном можно поиграть с ним в спокойные игры или почитать книжку.

6 Ежедневно в любую погоду гуляйте. Как говорят англичане: «Нет плохой погоды, есть плохая одежда».

7 В период эпидемий каждый день проводите ингаляции. Можно использовать хвойные эфирные масла или ментоловое масло, а можно просто подышать над паром



от варёной картошки. Но лучше всё-таки приобрести специальный паровой ингалятор и делать с его помощью ингаляции на основе, например, щелочной минералки.

8 Проветривайте и увлажняйте комнату несколько раз в день. Циркуляцию вирусов легко победить постоянным притоком свежего воздуха. Откройте форточку. Но при этом нельзя допускать сквозняков. Включите, если есть, увлажнитель воздуха. А нет – разместите под батареей тазик с водой, в которую капните

масло чайного дерева (отличный антисептик) или масло эвкалипта (оказывает бактерицидное действие, смягчает слизистую носа), лаванды и кедра (дают хороший противовоспалительный эффект).

9 Если ваше чадо относится к категории часто и длительно болеющих детей, покажите его иммунологу. Обсудите с врачом вопрос, нужны ли ему иммуномодуляторы. Самостоятельно применять эти лекарства ни в коем случае нельзя! Даже безобидные на первый взгляд природные иммуномодуляторы (родиола розовая, золотой корень, эхинацея пурпурная) не стоит давать детям до 16 лет, поскольку сильная стимуляция иммунитета может вызвать серьёзные аллергические заболевания и аутоиммунные заболевания. Выбор препарата и его дозировка – прерогатива врача!

Алиса МИХАЙЛОВА

Чем самодельные игрушки отличаются от заводских?

Наши эксперты – руководитель творческого объединения «Дымковская игрушка» Союза художников России Надежда МЕНЧИКОВА



и мастерица народных промыслов творческого объединения «Дымковская игрушка» Союза художников России Нина БОРНЯКОВА.



Не только сувенир

Произведения мастеров и мастериц русских народных промыслов – лапти и туески из бересты, кружевные салфетки, деревянная посуда... – нередко воспринимаются современными людьми исключительно в качестве сувениров, созданных для украшения жилища, и приятных воспоминаний о поездках по стране. К сожалению, наши соотечественники часто забывают о первоначальном предназначении этих самобытных предметов.

Дымковскую игрушку взрослые обычно покупают для себя, не задумываясь о том, что глиняные фигурки птичек, барышень, курочек, различные многофигурные композиции созданы в первую очередь для игр и обучения детей. Ребятам обязательно нужно дать возможность с первых лет жизни играть не только с заводскими, но и с самодельными игрушками, хранящими тепло человеческих рук.



Фотографии из архива творческого объединения «Дымковская игрушка» Союза художников России (г. Киров)

И учёба, и забава

Знакомимся с народными промыслами

Кстати, с финансовой точки зрения приобретение традиционных игрушек из глины, дерева, лозы, соломки, лоскутков ткани вполне доступно. Чтобы порадовать ребёнка небольшой дымковской игрушкой, умещающейся в детской ладони, вполне достаточно ста – ста пятидесяти рублей.

Сделай сам!

Главное отличие самодельной игрушки от заводских состоит в том, что в традиционные народные игрушки ребёнок может не только играть, но и участвовать в их изготовлении. Четырёх-, пятилетние малыши под руководством взрослых с удовольствием лепят и расписывают глиняные фигурки, внимательно наблюдают за процессом их обжига в печи.

Ребёнок по праву гордится тем, что он самостоятельно создал «шедевр». Даже совсем

маленькие дети прекрасно понимают, что каждая самодельная игрушка создаётся в единственном числе, что она имеет своё лицо, свою душу. Штампованные заводские игрушки не могут этим похвастаться. Таким образом, знакомство с народными промыслами – это приобщение детей к творчеству.

В Кировской области школы и курсы ремёсел действуют практически в каждом районе. Большое внимание уделяют

исключительно женщины. Так сложилось исторически. В слободе Дымково мужчины-гончары лепили посуду, горшки, различные бытовые предметы, а их жёны и дочери из остатков глины стали делать игрушки. Они получили распространение не только в крестьянских избах, но и в дворянских усадьбах Вятской губернии.

Идеал красоты

Родителям не стоит забывать о педагогическом значении игрушки. В процессе игры ребёнок не только познаёт окружающий мир, но и начинает знакомство с основополагающими нравственными и духовными ценностями. Важнейшее место среди дымковских игрушек занимают женские фигуры: нарядные барыни и крестьянки.

Дымковские барышни должны быть округлыми, упитанными, дородными, румяными, горделивыми... Они олицетворяют традиционный крестьянский идеал красоты, который неподвластен сегодняшним веяниям моды. В этом плане наши «дамы» весьма отличаются от костлявых, худосочных заокеанских кукол, игры с которыми нередко способствуют развитию анорексии у девочек.

Семейные ценности

У всех фигурок людей – и мужчин, и женщин – открытые, добродушные и немного удивлённые лица. Этот эффект достигается благодаря дугообразным бровям, а также изображению рта в виде точек. Дымковская игрушка

Малыши с удовольствием лепят глиняные фигурки

учит детей доброте, спокойствию и гармонии. Она также способствует развитию семейных ценностей.

Наши мастерицы любят создавать многофигурные композиции родителей с детьми. Как правило, изображаются многодетные семьи: с тремя, четырьмя, пятью ребятами. Таким образом, исподволь, с юных лет, детям даётся «установка» на создание большой, крепкой семьи.

Трудолюбие и романтика

Многие дымковские игрушки посвящены крестьянскому труду. Глиняные фигурки представляют доярок с коровами, свинарок с поросятами, птичник с выводком утят... В игровой форме детям даются уроки трудолюбия.

Подростки всегда обращают внимание на многофигурные композиции, представляющие романтические randevu парней и девчат. Можно увидеть кавалеров, пришедших на свидание с гармошками, букетами цветов...

Скоро наступят новогодние каникулы, найдите возможность во время них провести пару вечеров с детьми за лепкой, рисованием, рукоделием. Поверьте, эти вечера они запомнят надолго.

Илья БРУШТЕЙН

Неблагоприятные дни с 22 по 29 декабря

25 (пик с 14.00 до 16.00) – полнолуние. Ожидается изменение атмосферного давления и температуры. Высокая скорость обменных процессов, эмоциональное возбуждение, беспокойство, невнимательность, истерия. Вероятны скачки артериального давления, заболевания с высокой температурой, воспалительные процессы, приступы стенокардии, обострение всех хронических заболеваний, увеличение числа общих психозов, в том числе суицидных и маниакальных. На полной Луне могут проявиться качества, которые человек предпочёл бы скрыть. Рекомендуется остерегаться травматизма, контролировать свои эмоции, не вступать в конфликты, трезво рассчитывать силы, отказаться от алкоголя.

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

СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ СУСТАВОВ РАСКРЫТ ФИНСКИМИ УЧЕНЫМИ!

АКУЛА И МОЛЛЮСК СПАСАЮТ СУСТАВЫ!

ЕВРОПЕЙСКИЙ ЭТАЛОН КАЧЕСТВА
ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА.

ЛЮБИМЫЙ ПРОДУКТ СУСТАВОВ

УНИКАЛЬНЫЙ ПРИРОДНЫЙ СОСТАВ НА ОСНОВЕ МОРЕПРОДУКТОВ
ПРОИЗВЕДЕНО В ФИНЛЯНДИИ ПО МЕЖДУНАРОДНЫМ СТАНДАРТАМ GMP

Информация: (495) 971-49-64, 971-05-12
www.naturprod61.ru www.apipharma.ru

Спрашивайте в аптеках! 16+

Заказать также можно через сайт www.apteka.ru
в ближайшую аптеку.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Поднимите веки!

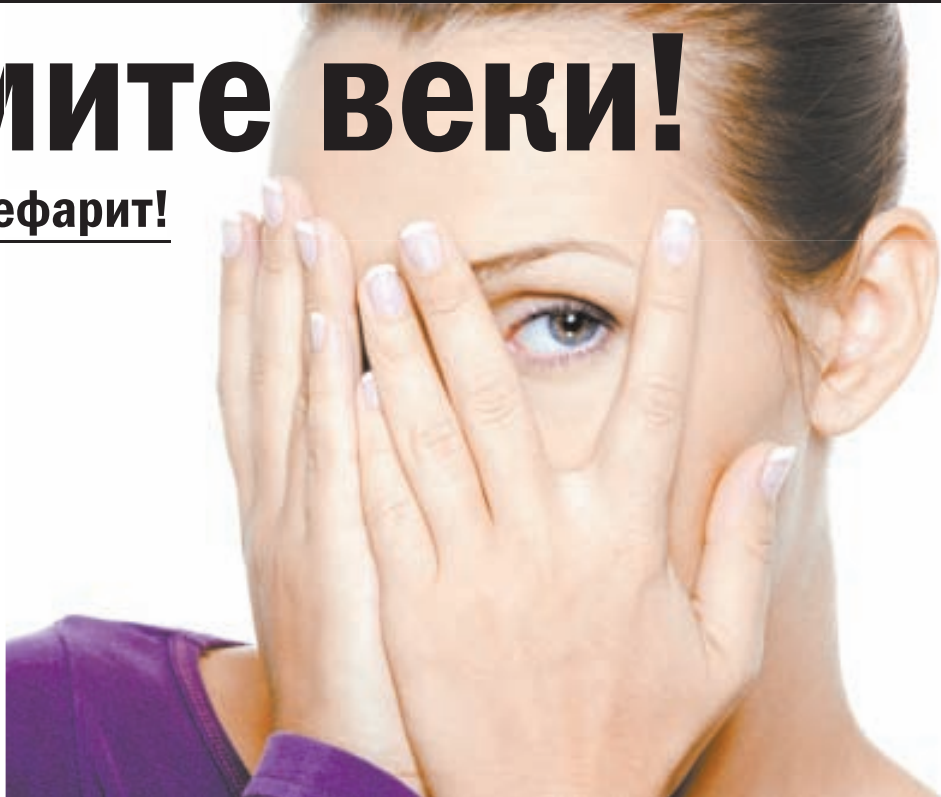
Как не проморгать блефарит!

Красные опухшие глаза могут быть не только признаком бессонной ночи, но и следствием блефарита – воспаления краёв нижнего и верхнего века.

Грязь и холод

Стать жертвой блефарита зимой несложно. В прохладную погоду легко подхватить насморк или ОРВИ, которые могут стать поставщиками болезнетворных микробов. Воротами для инфекции часто становятся ранки, трещинки и царапинки на коже век.

Если живёте в экологически загрязнённом районе, болезнь может буквально свалиться на вас с неба. Выхлопные газы, смог, пыль, промшленные выбросы, перемешиваясь с дождём и снегом, под колёсами машин превращаются в месиво, испарения от которого поднимаются



в воздух. Такая «гремучая» смесь, раздражая слизистую глаз и ослабляя локоранимую кожу век, способствует развитию блефарита.

Лечимся по правилам

В самом начале болезни появляются покраснение, небольшой зуд и жжение, припухлость век, быстрая утомляемость глаз. Не упустите эти безобидные на первый взгляд симптомы. Обратитесь к офтальмологу, который назначит антибактериальные и противовоспалительные средства.

Вы ускорите своё выздоровление, если будете соблюдать простые правила:

- ✓ Пользуйтесь отдельным полотенцем, не используйте агрессивных средств для умывания.
- ✓ Ограничьте сладости, жирную, острую и солёную пищу.
- ✓ Не забывайте о витаминах, от которых во многом зависит состояние иммунной системы. Ваш рацион должен содержать продукты, богатые витаминами А (морковь, тыква, свёкла, помидоры), Е (растительное масло, яйца, молоко), С (грейпфрут, лимон, киви, облепиха, чёрная смородина, квашеная капуста), группы В (печень, творог, сыр, натуральный йогурт, курага).

- ✓ Многочасовое сидение за компьютером или телевизором – не для больных блефаритом.
- ✓ Чаще проветривайте помещение, регулярно делайте влажную уборку. Для уборки и стирки белья используйте жидкие моющие средства, а не порошки.
- ✓ Откажитесь от курения: дым сигарет раздражает слизистую глаз и нежную кожу век.
- ✓ До полного выздоровления отложите в сторону подводку для глаз, тушь, тени.
- ✓ Во время лечения не стоит носить контактные линзы.

Меры самообороны

Избежать встречи с блефаритом можно, приняв несложные профилактические меры:

- ! Вернувшись с улицы, желательно помыть не только руки, но и лицо, чтобы избавиться от пыли, которая может спровоцировать развитие воспалительного процесса.
- ! Свежезаваренный чай обладает противовоспалительными свойствами. Для профилактики блефарита полезно раз в неделю делать чайные примочки на веки. Смочите ватный тампон в тёплом чае и приложите к глазам на 15 минут.
- ! Таким же свойством обладает и настой цветков ромашки. Заварите чайную ложку сухих цветков ромашки стаканом крутого кипятка, настаивайте в течение получаса, процедите. Делайте примочки так, как описано выше.
- ! Чтобы укрепить иммунитет, принимайте поливитаминные препараты, содержащие витамины А и С.

Ирина КЛИМОВСКАЯ

В начале болезни появляются покраснение, зуд и жжение

Ответная санкция – покупаем российское

ЭФФЕКТИВНОЕ РЕШЕНИЕ СЕРЬЁЗНЫХ ПРОБЛЕМ

ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ, МЫШЦАМИ, СПИНОЙ

вызывают ограничение двигательной активности человека, сокращая продолжительность жизни на 10-15 лет. «ЦИТРАЛГИН» помогает суставам с 1985 года. Применение косметического крема «ЦИТРАЛГИН» помогает улучшить питание тканей в области суставов и позвоночника, поддержать нормальный уровень перекисного окисления липидов, что позволяет увеличить объем движений, так необходимый для активной жизни. «БИШОФИТ-ГЕЛЬ» – улучшенная формула природного бишофита. Усиливает кровообращение в зоне нанесения, что повышает его эффективность.

ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ХОЛОДА И ПРОСТУДЫ

Холодная сырая погода, контакт с людьми в общественных местах увеличивают риск простудиться. Защита от простуды должна быть комплексной. Немаловажное значение имеет ограничение посещений общественных мест, обработка воздуха в помещениях ультрафиолетом, мытье рук после посещения общественных мест с применением антисептиков. Защитить слизистую носа поможет косметический крем «ВИРОСЕПТ». Его компоненты оказывают защитное и смягчающее действие, облепиховое масло и метилурацил помогают заживлению микротрещин – ворот для инфекции, облегчают отделение слизи. Профилактическое применение «ВИРОСЕПТА» создает барьер от простуды.

ВЕРНУТЬ КРАСИВЫЕ НОГТИ – ЭТО РЕАЛЬНО!

Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти. Такими изменениями страдают до 30% населения старше 50 лет. Безуспешные (по разным причинам) попытки избавиться от таких запущенных изменений ногтей вынуждали людей смириться с проблемой. Отработанная с 1997 г. методика применения



90 руб.

косметического крема «ФУНДИЗОЛ» помогает удалить поврежденные и врастающие участки ногтевых пластинок, вырастить новый ноготь. Регулярное его применение поможет сохранить привлекательный вид ногтей и кожи стоп.

ПРОБЛЕМЫ БРОНХОВ И ЛЁГКИХ –

частые спутники простуды. Избавиться от них не всегда бывает просто. Опираясь на эффективность старых рецептов, НПП «Инфарма» разработан крем «МУКОФИТИН». Камфара, масло пихты, алоэ, входящие в состав косметического крема «МУКОФИТИН», помогут облегчить дыхание. Дополнительные компоненты (витамин РР, диметилксантин и др.) усиливают кровообращение, обеспечивая согревающее действие и бережный уход за бронхами.

80 руб.

ЧИСТАЯ КОЖА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Высыпания, зуд, расчесы могут являться проявлением аллергии у детей и взрослых. Для защиты кожи от аллергической реакции необходимо ее активное увлажнение, заживление микротрещин и расчесов, нормализация электролитного баланса и pH, предотвращение вторичной инфекции. Отечественными учеными создано новое косметическое средство местного действия «ГЛУТАМОЛ». Не обладая побочными эффектами, «ГЛУТАМОЛ» может применяться длительно, что особенно важно при хроническом течении процесса. Его применение может помочь уменьшить покраснение, шелушение, утолщение кожи, кожную сыпь при аллергии. Эффект «ГЛУТАМОЛА» усилен компонентами заживляющими, увлажняющими кожу, увеличивающими ее эластичность. Пиритионат цинка обладает дополнительным подсушивающим действием.

180 руб.

СПРАШИВАЙТЕ В БЛИЖАЙШИХ АПТЕКАХ.

Справки по применению: (495) 729-49-55. www.inpharma2000.ru

ООО «Стиль», 119121, Москва, 1-й пер. Тружеников, д. 12, стр. 2. ОГРН 1097746613953. Реклама

СОВЕТЫ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

Гимнастика против сколиоза



Моему ребёнку поставили диагноз «сколиоз». Может ли помочь гимнастика?

Ирина, Москва



Отвечает профессор, доктор медицинских наук, врач-кинезитерапевт Сергей БУБНОВСКИЙ:

– Если сколиоз сформировался, то необходимо заниматься развитием мышц. Конечно, в этом случае необходимы силовые тренажёры, которые вы найдёте в фитнес-клубах или в центрах кинезитерапии.

Например, горизонтальная или нижняя тяга растягивает длиннейшие мышцы позвоночника, способствует выпрямлению поясничного и грудного кифозов, укрепляет мышцы рук. Руки должны быть сильными, так как вытягивают позвоночник вверх и вперёд по оси.



Также огромное значение для работы со сколиозом имеет пояс нижних конечностей, то есть таз и ноги. К основному корригирующим позвоночник упражнениям из этого раздела относится жим ногами под углом 45–50 градусов, лёжа на спине.



У детей со сколиозом ноги, как правило, слабые или ригидные. Такие дети плохо гнутся. А часто имеют и тот и другой функциональный дефект, ухудшающий эластичность позвоночника. Как ребёнку бегать, прыгать, если ноги не помогают позвоночнику? Поэтому кроме упражнений на силу ног нужно выполнять упражнения на растяжку. Элементарное упражнение – это «складной нож». Выполняется в положении сидя на полу, наклон к прямым ногам. Постараться руками взяться за стопы и задержаться в этом положении 20–30 секунд. Спину держать прямо.

Таким образом, для коррекции позвоночника необходимо задействовать рычаги тела, к которым относятся пояс верхних и нижних конечностей. То есть укреплять мышцы рук и ног.

Многоликая тревога

Чем паническая атака отличается от сердечного приступа

По статистике, от приступов паники страдает 5% населения. На деле – гораздо больше. Ведь далеко не все обращаются к врачу, надеясь, что «само рассосётся».

КОНЕЧНО, приступ паники, или, как его ещё называют, – паническая атака, штука неприятная. Иногда даже жутковатая. Возникает липкий, необъяснимый страх, дрожь во всём теле, сильное сердцебиение, одышка, подъём артериального давления. К этому могут добавиться другие проявления – тошнота, рвота, боли в животе, учащённое мочеиспускание, диарея... В общем, возникает множество разных и непонятных симптомов. А неизвестное всегда пугает.

Однако паническая атака не так страшна, как кажется. Даже если маскируется под серьёзное заболевание.

Маска № 1. Инфаркт

! Человеку кажется, что у него проблемы с сердцем: «Я чувствую, что оно ноет (колет, болит, бешено стучит, останавливается, работает с перебоями, разрывается на части – знакомое подчеркнуть)». При этом ни одно обследование не показывает ничего серьёзного. Казалось бы, «больной» должен успокоиться – всё в порядке! Ан нет! «У меня точно инфаркт! Кардиолог ничего не понимает, нужно искать другого», – думает человек. И ищет до бесконечности.

✓ На самом деле даже такой простой метод диагностики, как ЭКГ, способен выявить нарушения работы сердца. Не говоря уже об углублённых обследованиях – ЭКГ с нагрузкой, эхокардиографии, суточном мониторинге ЭКГ и артериального давления... Если тест показал, что сердце здорово, значит, так оно и есть! А всё, что вам кажется (боль, покалывания, замирания), – это субъективные ощущения.

Единственное, что вам не кажется, – учащение пульса. Но это нормально. В состоянии стресса активизируется симпатическая нервная система, которая ответственна за мобилизацию организма. Отсюда и подъём давления, и частое сердцебиение. Стоит вам



Наше тело реагирует на стресс физическим дискомфортом

успокоиться – сердце успокоится тоже. Но для этого требуется помощь не кардиолога, а психолога или невролога.

Маска № 2. Инсульт

! Человеку кажется, что во время приступа паники у него ползают мурашки, покалывают какие-то участки на теле, например щека или подбородок. Он впадает в ещё большую панику: «Это симптомы инсульта!» – и бежит вызывать «скорую». На нервной почве у него подскакивает артериальное давление (обычно в пределах 140/90–160/100 мм рт. ст.) и начинает болеть голова («Ну это уж точно инсульт!»). Однако «скорая» почему-то даёт успокоительное и уезжает обратно.

✓ На самом деле о гипертоническом кризе, который может закончиться инсультом, говорят только в том случае, если давление подскакивает выше 180/120 мм рт. ст. (даже если превышен один из показателей). Если же давление повышается незначительно и нет специфических симптомов

(к ним относятся внезапное онемение или слабость мышц лица, руки или ноги, резкое ухудшение зрения, неразборчивая речь, шаткость походки, нарушение координации движения, сильное головокружение), то это вряд ли инсульт. Впрочем, даже небольшой подъём давления, если он случается периодически, требует посещения врача.

Маска № 3. Психическое расстройство

! Человеку кажется, что он сходит с ума – у многих во время приступа паники возникает ощущение нереальности происходящего. Люди боятся утратить контроль над собой и совершить что-нибудь плохое. К этим страхам добавляются другие – страх выйти из дома или, наоборот, остаться одному дома («Мне станет плохо, а помочь никому»), потеря сознания или умереть. Что опять же усиливает тревогу по поводу своей нормальности: раньше был весёлым и счастливым, а теперь боюсь всех и вся!

✓ На самом деле панические атаки говорят не о психическом заболевании, а о том, что вы находитесь в состоянии сильного стресса. То, что «выделяет» ваш организм, – это кульминация тревожного расстройства, попытка довести до сознания, что вы живёте в постоянном нервном напряжении. Большинство из нас настолько привыкают к этому, что даже не замечают стресса. А вот тело ещё как замечает, реагируя на тревогу физическим дискомфортом. В том числе и приступами паники.

Нужно срочно выяснить, что (или кто) заставляет вас так беспокоиться. Ведь жить в состоянии страха – удовольствие ниже среднего. Лечение панических атак занимается психотерапевт, потому что истинная причина страданий – психологическая. Исчезнет повод для тревоги – прекратятся и приступы.

Юлия ИОНОВА

МЕДСОВЕТ

Лечить обязательно?

? У меня – эндометриоз. Не за горами климакс. Слышала, что дамам в возрасте лечить эндометриоз необязательно. Мол, сам пройдёт. Это правда?

Ирина, Можайск

Отвечает врач-гинеколог высшей категории Марина МАРЧЕНКО:

– Действительно, считается, что эндометриоз – болезнь женщин репродуктивного возраста и с наступлением менопаузы идёт на убыль. Однако это не исключает необходимости лечения, которое может включать хирургическое вмешательство, а также гормональную терапию. Последняя подбирается очень индивидуально – в зависимости от возраста женщины, длительности заболевания и его локализации.

Помимо гормональной терапии в ход идут сосудистые препараты, антиоксиданты, лекарства, повышающие иммунитет, седативная терапия (постоянные боли и частые кровотечения нередко нарушают душевное равновесие женщины).



Алкоголем круглый год обеспечит спиртзавод

Домашняя ректификационная колонна на медной спирально-призматической насадке с сорокакратной очисткой и получением спирта крепостью до 96 градусов. Колонна «Пчелка» производит сортировку всех веществ внутри себя по мере повышения температуры кипения жидкости. Это позволяет избавиться от эфиров, ацетона, сивушных масел и прочей дряни, от которой с похмелья трещит голова.

Ректификационная колонна «Пчелка» напичкана всеми самыми суперсовременными разработками, она проста в работе. Емкость в комплект не входит, можно приобрести скороварку. Высота не более 60 см, вес около 400 г. Срок эксплуатации до 50 лет.

ЦЕНА - 3998 руб. НОВАЯ ЦЕНА - 1998 руб.

Концентрат
коньяка на 300 л
в подарок!

Новый пленочный обогреватель Домашний Уют



Локально обогревает в любую стужу любые виды помещений и в отличие от других не сушит воздух и не сжигает кислород. Энергоэкономичен, компактен, пожаробезопасен, с защитой от случайного падения со стены. Эффективная сушка фруктов, овощей, трав и даже белья.

ЦЕНА - 1498 руб. НОВАЯ ЦЕНА - 1298 руб.

Простейший дистиллятор «Петрович»

Это самый упрощенный вариант автоматического дистиллятора, которым можно пользоваться в любом месте где нет водоснабжения. Для работы нужно всего три емкости. Первая куда заливается брага, вторая с холодной водой для охлаждения аппарата, и третья для сбора самогона. Самогонный аппарат «Петрович» способен производить до 1 литра самогона в час.

ЦЕНА - 1198 руб. НОВАЯ ЦЕНА - 898 руб.

ВК на 300 л
коньяка
в подарок.

ВНИМАНИЕ! ВСЕ ЦЕНЫ УКАЗАНЫ БЕЗ УЧЕТА ДОСТАВКИ

Сделать заказ можно по адресу:
302006, г. Орел, а/я 14 (А3), отдел «Товары почтой»: на сайте www.zacaz.ru
ПО МНОГОКАНАЛЬНЫМ ТЕЛЕФОНАМ: **8 (495) 781-78-81, 8 (800) 100-31-73**
Телефон для жителей Украины (050) 816-15-18. Акция «Новая цена» действует до 10.01.16.
Юр. адрес: 302025, г. Орел, Московское ш., 137. ИП Кожемякин А. А. ОИРН 309574212400031. Реклама.

ТАБЕКС®

www.intersgroup.com

SPRAPHIMO®

СПРАВКА

Быстро. Выгодно. Комфортно.

Пожалуй, лучший способ курить бросить.

БЕЗ РЕЦЕПТА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

РЕКЛАМА № РР/П1 ПОЛ/13/001 от 15.11.2013



ТЕРРИТОРИЯ КРАСОТЫ


Мороз, не тронь волос!


Как сохранить причёску под шапкой


Голова, похожая на одуванчик, или волосы, которые, наоборот, совсем не держат объём... Оба этих досадных «симптома» – признаки того, что началась зима. Холода, шапки и авитаминоз – вот главные виновники плохого состояния волос в этот период.


Усмирить энергию

В норме чешуйки волоса плотно прилегают друг к другу, благодаря чему локоны выглядят гладкими и шелковистыми. Перепад температур, который наблюдается, когда вы выходите из отапливаемого помещения на мороз, а потом возвращаетесь назад, и плохо увлажнённый воздух в домах пересушивают их. В результате волосы начинают топорщиться, при расчёсывании трутся друг об друга – возникает статическое электричество, из-за которого шевелюра порой едва ли не встаёт дыбом. К счастью, проблему можно решить.

 Самый простой и весьма действенный способ – правильная расчёска. Если от прикосновения гребешка ваши волосы электризуются – выбросьте его (увы, скорее всего, придётся поступить так со всеми металлическими и пластмассовыми расчёсками). Вместо них купите расческу из антистатического материала. Идеально – из силикона. Волосы будут электризоваться на 80% меньше.


 Перед тем как надевать шапку или капюшон, обрызгайте их с внутренней стороны обычным антистатиком для одежды. Обязательно дайте ткани просохнуть.


 Длинные волосы перед выходом из дома скручивайте в воздушный пучок – это поможет сохранить объём и не даст волосам наэлектризоваться.


 Многие думают, что ежедневное мытьё волос и использование фена способствуют образованию статического электричества, но это не так. Гораздо важнее никогда не расчёсывать волосы сразу после прихода с улицы, это только увеличит их пушистость.





Не расчёсывайтесь, пока голова не подсохнет после мытья

 Положите в сумку флакончик с маслом для волос. Если в течение дня волосы наэлектризовались, нанесите каплю средства на пальцы и пройдитесь ими по волосам. Масло снимет статическое электричество, сделает пряди гладкими, но нежирными, придаст им блеск.

 Пользуйтесь специальными шампунями с антистатическим действием, которые сделают волосы более плотными, что позволит сохранять укладку даже под шапкой.


 После мытья головы не протирайте волосы, а мягко оберните их полотенцем и оставьте так на десять минут. Не расчёсывайте влажные волосы, подождите, пока они немного подсохнут, и используйте щётку с широкими зубьями. Если же у вас вьющиеся волосы, то, наоборот, не расчёсывайте их в сухом состоянии. Лучше сбрызните разглаживающим силиконовым спреем или несмываемым кондиционером и аккуратно распределите их пальцами.


 При сушке феном направляйте струю воздуха по росту волос – сверху вниз. Так вы поможете кутикуле волоса закрыться – пряди будут гладкими и блестящими.


 Зимой лучше сократить количество укладок с применением щипцов, утюжков и плоек, чтобы оградить волосы от пагубного влияния высоких температур.


Вернуть объём

Шапка – враг объёма. Можно весь вечер накручивать волосы на бигуди, ночью не сомкнуть глаз, утром закрепить локоны лаком сильной фиксации, а потом надеть шапку – и все усилия за пять минут пойдут насмарку. Выйти из непростой ситуации можно, только обладая секретными знаниями.


 При укладке используйте лак с защитой от влажности. От мокрой метели средство не спасёт, но плёночка, которой оно покроет волосы, защитит от лёгкого снега или мелкого дождя.


 Короткие волосы пачкаются быстрее, так как на них попадает больше кожного секрета.

 В этой ситуации поможет сухой шампунь. Нанесите его на корни, после того как снимете шапку, – он впитает жир и восстановит объём. Вместо сухого шампуня можно использовать и сухие текстурирующие пудры. Они удобны тем, что продаются в маленьких баночках, которых при этом хватает надолго. Их можно носить с собой, чтобы в любой момент добавить причёске объёма. Для этого нужно насыпать немного пудры на корни и взбить волосы руками, наклонив голову вниз.

 Зимой укладочные средства нужны по минимуму. В идеале стоит отказаться от лака, пенки


и муссов вовсе. Их можно заменить специальными лосьонами для объёма, пудрами для укладки и другими лёгкими средствами для волос. Как вариант можно наносить укладочные средства не дома перед выходом на улицу, а уже придя на работу или в гости.


 Можно сделать биохимию, которая сейчас, кстати, снова начала входить в моду. Она может быть либо прикорневой, либо на всю длину. В этом случае укладка будет держаться очень долго и её не испортит даже шапка. Другой вариант – прикорневое гофре, которое поможет сохранить объём до мытья головы. Желательно, чтобы короткие стрижки были «рваными». В этом случае небрежность будет смотреться очень естественно.

 В холодное время хороши укладки, при которых объём причёски распределён не у корней, а на кончиках волос. Для этого необходимо лишь завить волосы примерно до середины их длины, после чего можно смело надевать шапку. С укладкой будет всё в порядке.


Помочь снаружи и изнутри


С наступлением холодов, как правило, снижается иммунитет, и это отражается на состоянии волос. Чтобы поддержать причёску изнутри, стоит принимать специальные витаминные комплексы. А для усиления эффекта используйте укрепляющие лечебные средства, нанося их непосредственно на волосы и кожу головы.

 Такие активные вещества, как женьшень, эфирное масло мяты и протеины, препятствуют выпадению волос, укрепляют волосяную луковицу и структуру волоса.

 Используйте масла для волос и увлажняющие сыворотки. Наносите несколько капель

на подсушенные пряди, чтобы придать волосам блеск. Кстати, отлично подойдут для этой цели и натуральные масла (из кокосового ореха, аргана, миндаля) – они создадут на поверхности прядей защитный барьер.

 В составе уходовых и укладочных средств ищите глицерин – он поможет эффективно увлажнить волосы.

 Несмотря на то, что шапки вредят объёму, не пренебрегайте ими. Головные уборы уберегут волосяные фолликулы от холодных спазмов, а значит, предотвратят нарушение питания и выпадение волос весной.

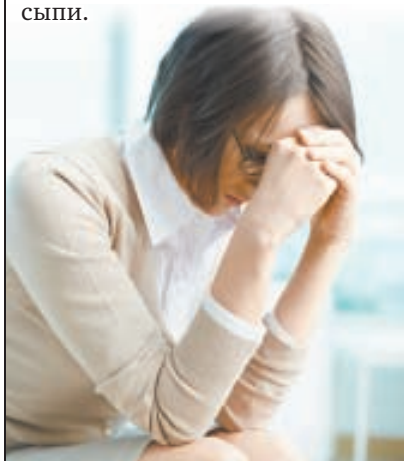
Мария РЫЖОВА

СО ВСЕГО СВЕТА

Стресс – причина прыщей
Негативные эмоции вызывают появление прыщей, предупреждают учёные из Франции.

Специалисты обнаружили зависимость между наличием стресса и состоянием кожи. Нервная система регулирует всю деятельность человека, включая работу сальных и потовых желёз. Стрессовые ситуации приводят к избыточному выбросу нейромедиаторов и нейропептидов. Эти вещества регулируют работу всего организма, в том числе и выработку гормонов. Гормональные сбои становятся

причиной патологических кожных реакций – покраснения, воспаления, угревой сыпи.

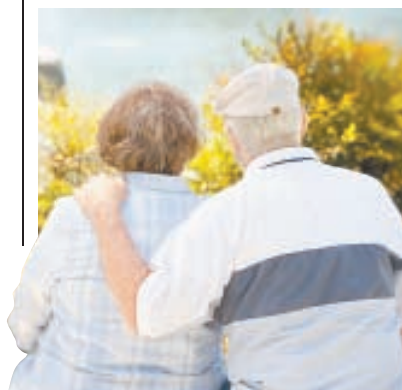


Пожилые нравятся себе
Люди старше 65 лет чаще довольны своим внешним видом, нежели молодёжь.

В исследовании приняли участие более 80 000 американцев. Для оценки внешности использовалась пятибалльная шкала. Среди людей старше 65 лет 66% отмечали, что им нравится их внешний вид. Они выбрали для оценки своей внешности самые высокие оценки – 4–5 баллов.

Среди опрошенных в возрасте от 18 до 34 лет высоко себя оценивал 61%, а в возрасте от 35 до 64 лет – 54%.

Получалось, люди среднего возраста меньше удовлетворены своей внешностью, но в старости самооценка меняется в лучшую сторону.



Брюнеты выигрывают
Женщины предпочитают брюнетов.

Согласно опросу британских учёных, 52% женщин считают, что темноволосые мужчины выглядят более выигрышно по сравнению со своими светловолосыми собратьями, 18% женщин сходят с ума от бритоголовых или лысых мачо. Седым мужчинам достались 13% женских голосов, на долю же блондинов и рыжеволосых красавцев выпало лишь 7%.



Клетка – **основная единица** всех живых организмов. Она может существовать **как отдельный организм** (бактерии, простейшие...), так и **в составе тканей многоклеточных** животных, растений, грибов.

Ядерные клетки **состоят из ядра**, которое находится в окружении **цитоплазмы**, и **оболочки**. Цитоплазма содержит огромное количество **питательных веществ**, а ядро – **ДНК**, где зашифрована вся информация о растении или животном.

8 нанометров – толщина клеточной оболочки.

От 5 до 20 мкм в поперечнике колеблются **размеры растительных и животных** клеток. Типичная **бактериальная** клетка значительно меньше – **около 2 мкм**, а **наименьшая** из известных – **0,2 мкм**.

Любой из нас **в начале** своей жизни **состоял из единственной клетки** на протяжении примерно 30 минут.

Из 100 триллионов живых клеток **состоит взрослый** человек.

14 миллиардов клеток уже существует **в мозге** человека **к моменту его рождения**, и число это до самой смерти не увеличивается. Напротив, после 25 лет оно сокращается **на 100 тысяч клеток в день**.

Клетка



В цифрах и фактах

Только 1/10 часть клеток нашего тела **являются** собственно **нашими**. Остальные **90%** – это **клетки микроорганизмов**, которые живут **внутри нас** и **на нашей поверхности**.

Клетки бывают **доядерные** – более **простые по строению** и возникшие в процессе эволюции раньше; и **ядерные** – более **сложные**, которые **возникли позже**.

После 30 лет интенсивность общего обмена веществ в организме человека падает, **обновление клеток идёт медленнее**, а затем угасает совсем.

1–2 дня – минимальная **продолжительность жизни** клеток человека (клеток кишечного эпителия).

70–80% массы клетки составляет **вода**, в которой растворены разнообразные соли и низкомолекулярные органические соединения. Наиболее характерные **компоненты** клетки – **белки и нуклеиновые кислоты**.

Всего **60 секунд** нужно **клетке крови**, чтобы пройти **по всему телу**.

Желток неоплодотворённого яйца страуса – это **одна гигантская клетка**, её размеры достигают **155 мм**.

Раздел биологии, занимающийся изучением строения и жизнедеятельности клеток, называется **цитологией**.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

СО ВСЕГО СВЕТА

В чём мужчины лучше Мужчины ориентируются в пространстве лучше женщин, подтвердило новое исследование норвежских учёных. По их словам, способность мужчин быстро определять своё местонахождение и направление движения связана с тем, что их мозг в процессе эволюции развивался иначе, чем мозг женщин. Женщины лучше обнаруживают объекты, например находят нужную вещь в доме. Мужчины же ориентированы на анализ ситуации в целом и определение верного направления движения.

Навигационные навыки человека зависят от активности половых гормонов – чем выше уровень тестостерона, тем эффективнее способность ориентироваться. У мужчин и женщин при ориентации на местности активируются разные участки мозга. Во время исследования мужчины на 50% быстрее определяли местоположение объекта, чем женщины.

Любой бред понятен Умению понять бессвязную речь мы обязаны так называемой «внутренней грамматике», считают учёные из Нью-Йоркского университета. Их выводы подтверждают работы лингвиста Ноама Хомского, который считал, что грамматические способности изначально заложены в мозге каждого человека и влияют на формирование речи. Человек обрабатывает каждую фразу так, что даже бессмысленная становится понятной.

Издательский дом «Аргументы и факты» представляет

ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

«АиФ. Здоровье»

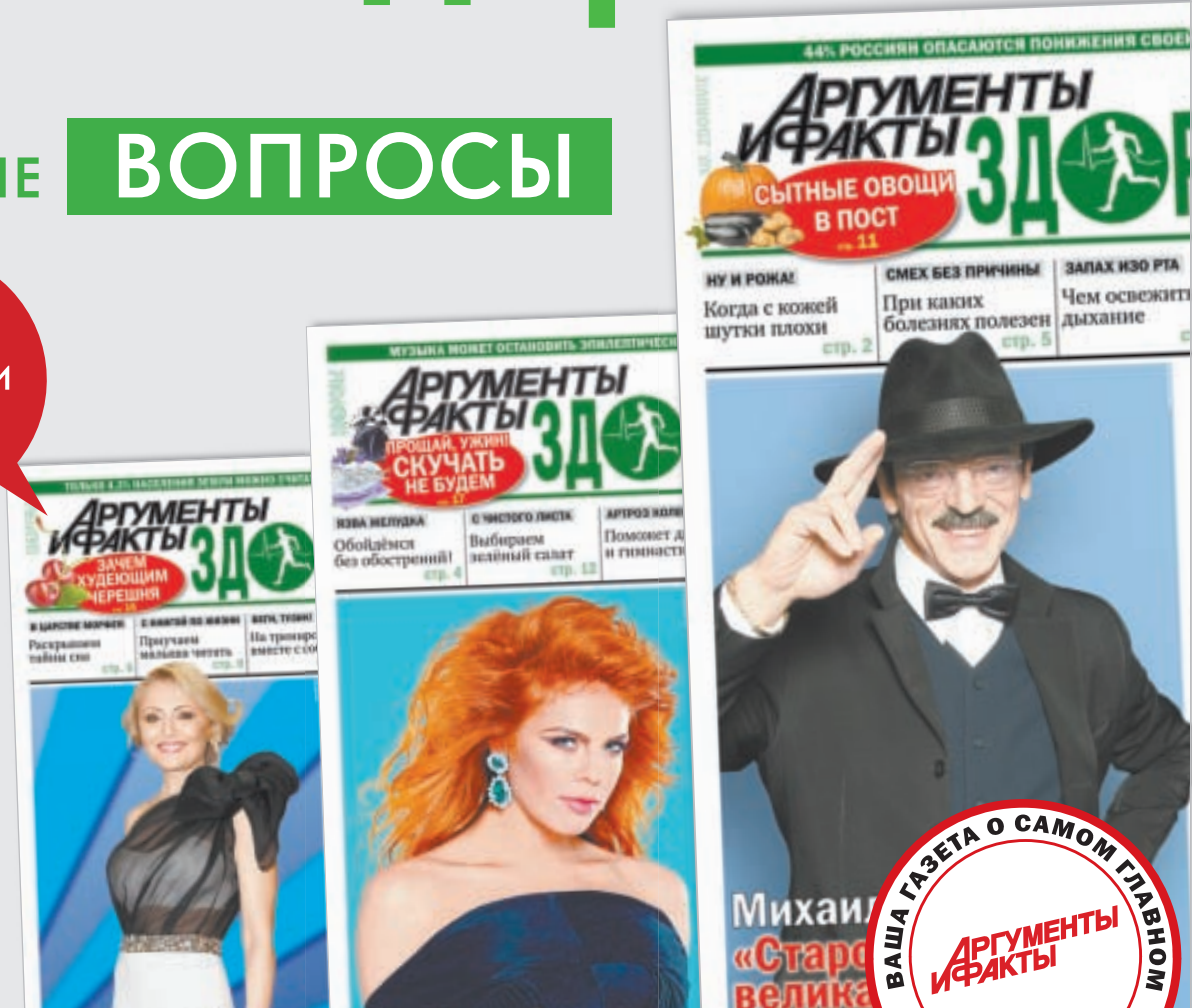
Простые **ОТВЕТЫ** НА СЛОЖНЫЕ **ВОПРОСЫ**

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

Индекс подписки 32128

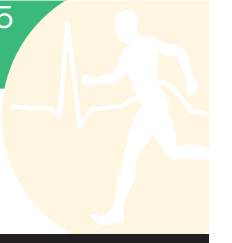
В каждом номере

- КАК сохранить здоровье и бодрость
- КАКИМ народным рецептам можно доверять
- КАК поддерживать себя в форме
- К КОМУ обратиться за помощью
- КАК решить психологические вопросы на работе и дома
- ЧТО нужно для правильного развития ребёнка



ПОДПИСКА-2016

во всех почтовых отделениях и на сайте aif.ru/podpiska



АЗБУКА ВКУСА

Перед Новым годом мы вступаем в череду посиделок с друзьями и близкими. Осталось определить место встречи!

Суши-бар



Классический вариант суши состоит из комочка липкого риса, приправленного уксусом, и сырого, реже копченого кусочка рыбы, креветки или какого-нибудь иного морского гада. Чтобы не пачкать руки, суши обычно заворачивают в съедобную упаковку из рисовой соломки или листочка морской капусты. Впрочем, у себя на родине, в Японии, суши имеют совсем другой вид. Это просто кусочки рыбы, выложенные на подушку из риса, лежащую на тарелке. Никаких колбасок и морской капусты. И уж тем более никаких роллов. Родина последних – вовсе не Япония, а США. После Второй мировой войны японская кухня приобрела популярность в Соединённых Штатах, однако некоторые рецепты были слегка «усовершенствованы».

Едят суши, обмакивая их в соевый соус или сдабривая японской горчицей васаби. Съев один «бутербродик», полагается закусить его листочком маринованного имбиря и только потом приниматься за следующий рисовый комочек. Японцы уверены, что имбирь позволяет полнее ощутить разнообразный вкус суши. То есть, если за рисом с лососем следует рис с осьминогом, имбирь поможет почувствовать разницу.

Совет

Многие уверены, что суши и роллы – диетическое блюдо. Однако это справедливо лишь для классической японской кухни, когда блюдо не содержит ничего, кроме рыбы и риса. В современные вариации на тему суши частенько кладут майонез и жирный сыр. Сёмга тоже к постной рыбе не имеет никакого отношения. Так что стандартный ролл может содержать до 500 калорий. Для тех, кто строен, эта информация не содержит угроз, но тем, кто постоянно воюет с лишними сантиметрами или килограммами, лучше обходить стороной сложносочинённые роллы.

Пойдём в кафе?

Выбираем блюда по меню



Кофейня



Видов кофе очень много, но в любой кофейне найдётся стандартный набор, состоящий из:

- Эспрессо – очень крепкий чёрный кофе, который подают в совсем маленьких чашечках (примерно 50 мл).
- Капучино – кофе с молоком и взбитой молочной пеной.
- Американо – не очень крепкий чёрный кофе. Подаётся в больших чашках.
- Мокко – похож на капучино, однако помимо кофе и молока содержит ещё и шоколад.
- Гляссе – кофе с мороженым.

Совет

И ни в коем случае не стоит сочетать кофе с сигаретой. При одновременном действии кофе и сигареты вред для сердца оказывается даже не в два, а в несколько раз сильнее, чем при действии одного из них. Появление в крови кофеина приводит к снижению эластичности аорты, увеличению вязкости крови и сужению мелких кровеносных сосудов, что в совокупности приводит к росту нагрузки на сердце. Что касается никотина, то он также вызывает сужение сосудов. А в сочетании действие двух этих веществ не просто складывается, а усиливается в несколько раз!

Шашлычная



Какой шашлык выбрать – дело вкуса, однако помните: даже не очень жирная свинина переваривается тяжело, поэтому она противопоказана людям с заболеваниями желудка и кишечника.

Но, даже если у вас вполне здоровый желудок, не стоит есть свиной или бараний шашлык на ночь. А вот рыба или курица, приготовленная на мангале или решётке, вполне могут претендовать на звание диетических продуктов.

Совет

Лучший гарнир к шашлыку – зелёные овощи. Причём овощей в вашей тарелке должно быть больше, чем мяса. Хорошо, если овощи будут присутствовать и на шампуре вперемежку с мясом.

Чем тоньше макароны, тем легче соус, который к ним подаётся

Чайхана



Обычно этим названием обозначают все кафе, специализирующиеся на восточной кухне. А раз так, вряд ли меню обойдётся без лагмана. Это блюдо популярно в узбекской, киргизской, туркменской, таджикской кухне. Главные ингредиенты лагмана – тонкая лапша, мясо (как правило, баранина), овощи и бульон. Едят лагман ложкой, но, поскольку в Среднюю Азию это блюдо пришло из Китая, не удивляйтесь, если вам предложат палочки для еды.

Совет

Даже если вы сидите на диете, в этот день сделайте себе послабление и закажите лепёшку или лаваш. Блюда восточной кухни весьма острые, а лучший способ потушить пожар во рту – съесть кусочек хлеба.

Пиццерия



Что такое пицца, знают все. Это лепёшка, на которую выложена самая разнообразная начинка и слой сыра. Классическую пиццу готовят в дровяной печи, а тесто для неё раскатывают только вручную.

Помимо пиццы в меню итальянского кафе обязательно найдутся макароны. Есть совсем малюсенькие, например орзо, которые по размеру и форме больше похожи на варёный рис, а есть гиганты – каннелони, их фаршируют мясной начинкой и запекают под соусом. Даже равиоли, которые многие ошибочно считаютпельменями, на самом деле не что иное, как макароны с начинкой. В российских кафе, как правило, в меню значится паста

карбонара – макароны с беконом и сливочным соусом, паста болоньезе – спагетти с мясным фаршем и томатным соусом и лазанья – запеканка из широких макарон с мясной начинкой.

Совет

Учтите, стандартная порция пиццы содержит около 420 ккал и довольно много жира. Если следите за фигурой, выбирайте пиццу на тонком тесте, лучше вегетарианскую.

Что касается пасты, то есть общее правило: чем тоньше макароны, тем легче соус, который к ним подаётся. Поэтому обычному блюду из тонких спагетти содержат меньше калорий и жиров, чем из толстых рожков и ракушек.

СО ВСЕГО СВЕТА

Мужская еда

Сельдерей усиливает мужскую привлекательность.

Учёные из США установили, что сельдерей увеличивает содержание феромонов в мужском поту, из-за чего мужчины становятся более привлекательными для женщин. Всё дело в том, что сельдерей содержит андростенон – стероид естественного происхождения, повышение концентрации которого увеличивает секрецию феромонов.

Кстати, помимо повышения количества феромонов сельдерей усиливает половое влечение и увеличивает объём семенной жидкости, делая оргазм ярче, дополнили исследователи.



Сладкий антидепрессант

С помощью мороженого можно бороться с депрессией, утверждают учёные из Великобритании.

В ходе эксперимента добровольцам было предложено съесть по порции мороженого. После чего учёные при помощи магнитно-резонансной томографии исследовали реакции в головном мозге.

Выяснилось, что мороженое смогло существенно повлиять на активацию зон мозга, отвечающих за появление ощущения радости. Причём исследователи установили, что хватает одной лишь ложки мороженого, чтобы это отразилось на работе мозга и у человека поднялось настроение.



Морская капуста поможет похудеть

Морская капуста снижает усвоение жиров более чем на три четверти, что может помочь при ожирении.

Группа исследователей из США провела исследование, целью которого был поиск новых пищевых добавок, которые смогут ограничить потребление жиров. Для этого учёные разработали модель искусственного кишечника, в котором проверили всасывание жиров при использовании 60 различных пищевых волокон. В результате обнаружилось, что морская капуста на три четверти снижает количество жиров, которое усваивается организмом.



Греть или охлаждать?

На восприятие вкуса продукта влияет его температура.

Например, кислый вкус интенсивнее ощущается в горячих блюдах, а горький, наоборот, в холодных. Во время эксперимента, проведённого канадскими учёными, дегустаторам предложили попробовать несколько видов растворов – горький, кислый, сладкий и терпко-вяжущий, – подогретых и охлаждённых до разных температур: от 5 до 35 градусов. Выяснилось, что кислый и терпкий вкусы лучше ощущаются при нагревании, горький – при охлаждении, а вот на сладкий вкус изменение температуры практически не влияет. Кроме того, учёные установили, что у некоторых испытуемых при нагревании или охлаждении соответствующих частей языка появляются вкусовые ощущения, даже когда они ничего не едят.



КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

Сильный голод – главный враг худеющих, ведь именно он заставляет нас набрасываться на еду и не даёт вовремя остановиться. К счастью, есть немало способов держать его под контролем.

Питайтесь равномерно

Дикий голод вечером – следствие недостаточного питания в течение дня. Лёгкий завтрак, салат на обед и пара чашек кофе на перекус неминуемо приведут к переяданию ближе к ночи. Поэтому измените подход к делу. Завтракайте плотно, желательны каши. Второй завтрак (перекус) и обед тоже должны быть сытными. Перед уходом с работы разумно ещё раз хорошенько перекусить. К 16.00–17.00 больше половины дневного рациона (примерно 60%) должно быть съедено. Ужинать нужно! Но не позднее чем за 3–4 часа до сна.

Режим питания каждого из нас очень индивидуален, научитесь прислушиваться к себе. Кому-то достаточно и трёхразового питания, главное – распределить суточный калораж по этим трём приёмам пищи равномерно. Другим требуется поесть 5–6 раз. Ваш главный ориентир – вечерний голод. Если он умеренный, то режим, которому вы следуете, вам подходит.

Меньше калорий, но больше еды

Чувство насыщения во многом зависит от объёма пищи: когда она давит на стенки желудка, специальные рецепторы посылают в мозг сигнал о том, что мы наелись. Однако одинаковый объём пищи может подразумевать разное количество калорий. Сравните: в 100 г жира примерно 900 ккал, а в 100 г овощей – от 10 до 35. К тому же в капусте, огурцах, листовых салатах, корнеплодах много воды и клетчатки. А когда клетчатка оказывается в желудочно-кишечном тракте, она разбухает. Вот почему худеющим

Возьмите за правило выпивать 8 стаканов обычной воды в день

Слона бы съели?

Как худеющему обуздать голод

рекомендуется в день как минимум 500 г овощей и корнеплодов. Их можно добавлять в любые блюда (рагу, котлеты, запеканки, омлеты). И если начинать трапезу с них, то для более калорийных продуктов в желудке останется меньше места.

Сила влаги

Человек на 70% состоит из воды, но не всегда ощущает, что настало время пополнить её запасы. Очень часто чувство жажды люди путают с чувством голода. Другие следствия обезвоживания – головная боль, плохое самочувствие. Их мы лечим сладостями.

Возьмите за правило выпивать за день примерно 8 стаканов обычной чистой воды. А ещё обратите внимание на супы. В них много жидкости и немного калорий, но, конечно же, только в том случае, если их не варить на жирном бульоне и не добавлять жирные ингредиенты – сливки, например. И ещё совет: стакан воды, выпитый перед едой, может уменьшить количество съеденного.

Кстати, чем лучше организм обеспечен водой, тем оптимальнее обмен веществ (что и требуется для снижения веса). А ещё это профилактика запоров, которые часто донимают худеющих.

Норма по белку

Блюда, содержащие белок (мясо, рыба, курица, яйца, творог, бобовые), очень сытные, поэтому они должны быть в каждом приёме пищи. Врачи рекомендуют съедать 1–1,5 г белка в день

на 1 кг веса человека. При определении порции не забывайте, пожалуйста, что белковые продукты не состоят из одного только белка и что 100 г мяса или рыбы не содержат 100 г протеина. На 100 г продукта его обычно приходится 10–20 г.

Вовсе не обязательно с утра до вечера жевать куриную грудку. Можно выпить стакан нежирного молока или кефира – они тоже относятся к продуктам, содержащим протеин. Или перекусить фруктом с обезжиренным творогом или несладким йогуртом. Если же чувство голода стало напоминать о себе, смело увеличивайте порцию нежирного белкового блюда во время завтрака, обеда и ужина.

Сложные лучше простых

Чем больше мы едим сложных углеводов, тем легче управлять голодом. Макароны из твёрдых сортов пшеницы или цельнозерновые, бурый рис, крупы, цельнозерновой хлеб, овощи, ягоды содержат грубую клетчатку. Она тормозит всасывание питательных веществ, поступивших с пищей, и в результате чувство сытости длится дольше.

При этом нужно до минимума сократить потребление простых углеводов – сахара, конфет.

Меньше стресса

Первобытный человек в сложных, опасных ситуациях стремился наесться про запас. Это осталось в наших генах. Пища часто становится успокоительным для людей, испытывающих

тревогу, расстроенных, раздражённых. Организм воспринимает такое стрессовое состояние как намёк на опасность и норовит подзаправиться на всякий случай.

Попробуйте изменить реакцию на стресс: если тянет к холодильнику, уходите из дома погулять или займитесь чем-то увлекательным. Можно пожевать жевательную резинку без сахара. Она задаёт челюстям работу, в мозг отправляется информация, что процесс идёт, «еда» во рту, и мысли о съётом уже не так досаждают.

Спите вдоволь

Полноценный сон очень важен для худеющих. Недосып вносит разлад в сложную работу гормонов. Один из них, грелин, вырабатывается в основном в желудке и включает аппетит. Лептин сообщает о насыщении. Нормальное его количество – знак для организма, что с запасами жира порядок. Низкое – сигнал тревоги: всё кончается, немедленно подкрепиться! Нехватка сна действует на эти гормоны так же, как недостаток пищи: неутолённый грелин и озабоченный мнимой нехваткой запасов лептин пробуждают аппетит.

Вдобавок к этому недосып нарушает выработку гормона мелатонина. А его снижение увеличивает риск располнеть на 40–60%. Так что, чтобы не мучиться от голода, нужно спать непрерывно 7–8 часов, причём в тёмное время суток.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Екатерина Семёнова:

– Для похудения, я считаю, подходит не голод, а правильное питание и спорт. А для здоровья как раз могу посоветовать голодание. Это хорошая вещь, скажу я вам. У моей сестры были очень большие проблемы со здоровьем, она голодала и вылечилась.

КОГДА ТРЕНИРОВКИ НЕ ПОМОГАЮТ

Движение и регулярные тренировки – неперемное условие правильного похудения. Вот только зачастую мы неверно оцениваем их эффективность!

ВИНОВАТЫ в этом невесть кем (но этот кто-то явно очень безграмотный!) придуманные мифы о физкультуре.

Миф № 1
Чем больше потеешь, тем лучше худеешь

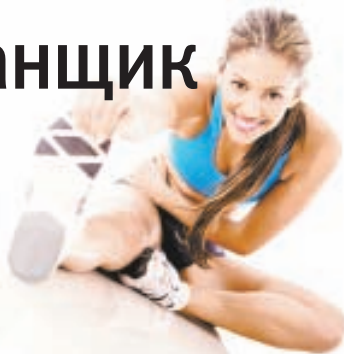
Пот – это вода, немного солей и продуктов обмена. Количество выводимой жидкости индивидуально и зависит от особенностей вашего теплообмена. Вес, потерянный за счёт пота, вернётся

Спорт-обманщик

с первым же выпитым стаканом жидкости. На сжигании жира всё это никак не отражается!

Миф № 2
Чем сильнее устаёшь на тренировках, тем скорее обретёшь стройность

Быстрая усталость нередко наступает из-за неправильного дыхания, а чтобы сжигать жир, надо обеспечивать себя достаточным количеством кислорода, то есть дышать как раз правильно. Вторая частая причина утомления – нагрузки слишком высокой интенсивности, во время которых



● На заметку

В течение первых 3–4 занятий в фитнес-клубе объём и вес могут не измениться либо увеличиться. Не пугайтесь: мышцы уже начали расти, а жир ещё не сдался. Подождите. Первые результаты похудения будут заметны после 5–6 занятий. При правильном подборе упражнений, конечно.

тратятся углеводы (гликоген), а не жиры. Запасы гликогена в отличие от жира невелики и довольно быстро заканчиваются, что и приводит к упадку сил. Так что в обоих случаях усталость не имеет никакого отношения к реальной стройности.

Миф № 3
Во время упражнений жир превращается в мышцы

Из жировой ткани сделать мышечную невозможно. Но за счёт упражнений действительно увеличивается объём мышц, в которых больше кровеносных сосудов, чем в жире. Это ускоряет обмен веществ, из-за чего жир быстрее сгорает.

Миф № 4
Если делать упражнения для проблемных зон, то эти зоны похудеют

С гораздо большей вероятностью эти зоны накачаются: мышцы вырастут, а над ними останется всё тот же жир. Мышцы тяжелее жира, поэтому и килограммов станет больше. А вот если делать больше упражнений на крупные группы мышц (ягодицы, ноги, спину), то процесс похудения действительно можно ускорить. У этих мышц большая площадь, соответственно энергии для их работы требуется больше, чем для мелких отдельных мышц.

Полосу подготовила
Марина ДАВЫДОВА



ПОТРЕБИТЕЛЬ

Зимой солнце нас не балует. В тёмные месяцы года недостаток света сказывается и на настроении, и на здоровье. Отчасти восполнить его дефицит поможет правильное зимнее освещение квартиры.

Наш эксперт – дизайнер Ирина МИШАКОВА.

Золотая середина

Яркое освещение квартиры придаёт ей праздничности и поднимает настроение, но утомляет: световой удар напрягает глазные мышцы, может появиться головная боль. А от уютного местного освещения клонит в сон.

Оптимальный вариант для зимы, считают специалисты, – умеренно интенсивное освещение квартиры. Что это значит?

Правило первое. Сочетайте общий и местные источники света, то есть одновременно включайте люстру или освещение по периметру потолка (сейчас нередко в квартирах используют второй вариант) и дополнительно торшер или бра, подставку. Сидя за компьютером, обязательно используйте настольную лампу.

Правило второе. Учитывайте оттенок света. Самый эргономичный – тёплый белый. Но многим нравится желтоватый (обычные лампы накаливания). Поэтому главный критерий выбора – комфортность визуального восприятия.

Пятёрка на каждый день

Тем не менее, какую бы систему освещения квартиры вы ни придумали, свет даёт лампочка.

Лампы накаливания пока остаются самыми популярными в домашнем освещении.

Плюсы: многофункциональны, широкий выбор по напряжению и мощности, дают равномерный свет, недорого стоят.

Кстати

Для комфортного освещения квартиры специалисты рекомендуют:

- использовать мощность света из расчёта 10–12 Вт на каждый квадратный метр;
- не располагать монитор компьютера напротив окна – это вредно для глаз;
- если днём работаете за компьютером, постарайтесь поднимать глаза от экрана и смотреть на поток света за окном – глаза будут меньше утомляться;
- не используйте дома лампы с ультрафиолетовым излучением – самостоятельные сеансы светотерапии вредны для здоровья.

Да будет свет!

Какие лампы лучше



Техника безопасности

Как быть, если вы вдруг разобьёте люминесцентную или энергосберегающую лампу? Наденьте резиновые перчатки и соберите осколки с помощью газеты, а мельчайшие кусочки удалите липким скотчем. Никогда не используйте для этой цели пылесос!

Поместите собранное в герметично закрывающуюся банку. Откройте настежь окна, чтобы хорошо проветрить. Вымойте пол. Выйдя за пределы комнаты, снимите обувь, затем её нужно вымыть и внести на балкон.

Закончив работу, примите душ, пользуясь мочалкой с мылом.

Минусы: низкая экономичность – лишь около 10% своей мощности такие лампочки расходуют на создание света, остальное переходит в теплоэнергию, которая сушит воздух в помещении, дают жёлтый оттенок света, не самый полезный для глаз.

питающей сети – при сильно пониженном могут не загореться, а при «скачке» – выйти из строя. Содержат ртуть – разбившаяся лампа опасна для здоровья.

Энергосберегающие лампы. По сути, это те же люминесцентные, но имеют различия: во-первых, по форме – их выпускают спиралевидными или дугообразными, во-вторых, они дают различный свет – от тёплого белого до нейтрального белого.

Плюсы: суперэкономичны – такая лампочка на 18 Вт заменяет обычную мощностью 100 Вт и служит в 6–10 раз дольше.

Минусы: высокая цена, нуждается в осторожном обращении, как и люминесцентная, содержит ртуть, хоть и в небольшом количестве.

Светодиоды – это система маленьких лампочек, которые изготавливают на основе полупроводников и помещают в специальный корпус. Из них можно создать светящуюся целиком стену либо её часть или использовать в качестве локальной подсветки, причём любого цвета. Отличное средство борьбы с зимней тьмой – такое освещение мгновенно поднимает настроение.

Плюсы: светодиоды прочны – в 80 раз превышают ресурс ламп накаливания, не нагреваются, доступны по цене.

Минусы: можно использовать только как декоративный элемент освещения.

Ольга АНДРЕЕВА

ВОПРОС–ОТВЕТ

Идём за МОЛОКОМ

? В магазинах сегодня продаётся самое разное молоко: ультрастерилизованное, стерилизованное, цельное отборное. Какое из них полезнее для питья, а из какого лучше готовить простоквашу, творог, каши?

Оксана, Ногинск

Отвечает врач-диетолог Наталья ЕЛИСЕЕВА:

– Для питья больше подходит пастеризованное молоко. Технология его обработки на молокозаводах предусматривает температуру, при которой погибают все патогенные микроорганизмы, но в отличие от стерилизации сохраняются гораздо больше белков,

витаминов и других полезных веществ. А ещё лучше купить отборное цельное – этот продукт максимально приближен к естественному. Именно пастеризованное молоко используют дома для приготовления кисломолочных продуктов.

Стерилизованное на перерабатывающих предприятиях подвергается длительной термической обработке, в нём минимальное содержание витаминов и других полезных компонентов. Лучше его использовать для приготовления каш. Но варить кашу нужно на воде и добавлять молоко незадолго до окончания варки.

Ультрапастеризованное молоко проходит мгновенную (3–4 секунды) обработку при температуре 135–137 °С и быстро охлаждается. Его лучше использовать для питья и как компонент сухих завтраков – с кукурузными хлопьями, мюсли.

«Правильная» маслénка

? В какой маслénке лучше хранить сливочное масло в холодильнике, чтобы оно не впитывало запах других продуктов и не окислялось?

Дарья, Смоленск

Отвечает продавец-консультант по посуде Ольга ИВАНТЕЕВА:

– Главное, чтобы маслénка плотно закрывалась: лучше выбрать ту, что с высокими бортами и закрывающей её сверху крышкой. Она не соприкасается и защищает вкус продукта. Используйте маслénки из фаянса, керамики или фарфора – через стеклянные проникает свет, а масло

этого не любит. Что касается стальных маслénок, они удобнее при сервировке стола, так как дольше поддерживают масло в холодном состоянии.

А вот от пластиковых маслénок лучше отказаться: этот материал со временем деформируется, что может вызвать химическое взаимодействие с продуктом и нанести вред здоровью.

Гроза кариеса

? Какая зубная щётка обеспечит более эффективный уход за зубами – обычная или электрическая?

Владимир, Волгоград

Отвечает врач-стоматолог Андрей ДМИТРИЕВ:

– И у тех и у других есть свои преимущества и недостатки. Электрические щётки более эффективно удаляют зубной налёт и снижают заболеваемость дёсен по сравнению с традиционными, а наиболее продвинутые ультразвуковые убивают микробы. Однако ими надо уметь пользоваться: при сильном прижимании к зубам такой щёткой можно повредить эмаль. Кроме того, электрощётки противопоказаны при повышенной подвижности зубов, стоматите, гингивите и некоторых других заболеваниях.

Но и обычная зубная щётка должна быть правильной: при её выборе важно учитывать состояние зубов и дёсен, чтобы определиться со степенью её жёсткости. Универсальной считается средняя степень жёсткости щетины, однако тем, у кого есть проблемы с дёснами или эмалью зубов, а также детям до 12 лет рекомендуется использовать щётки с мягкой щетиной.

Эффективность чистки обеспечивают перекрещивающиеся пучки щетинок (на глаз это не видно, об этом информирует надпись на упаковке). Они расположены под углом друг к другу в противоположных направлениях, а значит, глубоко проникают между зубами, убирают налёт не только с фронтальной поверхности, но и в труднодоступных местах. Обратите внимание на ручку щётки – она должна быть длинной, это позволяет регулировать нажим щёткой на зубы, избежать травм эмали и дёсен.



Живу без ласки...

Чем чревато половое воздержание

Умение управлять своим либидо зависит от конституции, возраста и социального статуса мужчины. А если вчерашний донжуан вынужден воздерживаться от секса по независящим от него причинам? Сможет ли он с этим справиться?

СПЕЦИАЛИСТЫ убеждены: вокруг этой темы больше мифов, чем правды.

Слово – нашему эксперту, сексологу Юрию РОМАНОВУ.

Миф Отсутствие половой жизни – стресс для мужчины

На самом деле. Сексуальная абстиненция, вызванная внешними обстоятельствами, имеет две фазы. Первая длится месяц-два и выражается в том, что у мужчины нарастает желание секса, все мысли заиклены на этой теме.

Во второй фазе срабатывает защитный механизм, происходит саморегуляция организма: раз секс недоступен, то зачем зря напрягаться? И либидо, чтобы не работать вхолостую, замирает до лучших времён.

Многие мужчины в условиях жёсткой изоляции (солдаты, полярники, заключённые) практикуют мастурбацию, что совершенно нормально. Для них это самый оптимальный выход из ситуации.

Если же речь идёт об обычной командировке, то мужчина с очень сильной половой конституцией не станет себя сдерживать супружеской клятвой верности. Он постарается найти доступную женщину.

Длительная сексуальная абстиненция после 45–50 лет нежелательна



Не повезёт – успокоится мастурбацией. Эта категория мужчин очень плохо переносит воздержание. У них наступает бессонница, агрессия. Но через два-три месяца даже они привыкают к отсутствию секса. Мужчина со средней половой конституцией перенесёт разлуку с любимой нормально, без измены.

Миф Длительное половое воздержание ведёт к импотенции

На самом деле. В юности, до начала половой жизни, воздержание не опасно, оно даже полезно, чтобы парень не наделал ошибок. Ведь психосексуальное развитие мальчика-подростка продолжается до 18 лет. И безумная сексуальная чехарда с 14–16 лет может создать у него неправильное представление о сексуальной жизни.

В годы зрелости воздержание тоже не чревато опасными для здоровья последствиями. А вот длительная сексуальная абстиненция после 45–50 лет нежелательна, так как в этом возрасте происходит угасательное торможение сексуальной сферы. И если у мужчины нет возможности заниматься сексом, то его половая система иногда проседает быстро, буквально за два-три месяца, причём необратимо. Поэтому мужчинам после 45 лет рекомендуется

вести хотя бы относительно регулярную половую жизнь или заниматься мастурбацией, чтобы сохранить потенцию.

Миф Специальные вегетарианские диеты и спорт помогают ослабить либидо

На самом деле. Занятия спортом, физические нагрузки в разумных пределах, наоборот, оздоравливают организм и соответственно половую функцию. Если же мясо заменить морепродуктами и разнообразить рацион свежими салатами, фруктами, это может даже повысить влечение и потенцию.

Миф Отсутствие интимной жизни стимулирует к новым свершениям – сексуальную энергию можно сублимировать в творческую

На самом деле. Для того чтобы воздержание пробудило в мужчине творчество, нужно быть творческим человеком от природы. Чтобы создать болдинский цикл стихов, нужно быть Пушкиным. А если ты не Пушкин, то ничего гениального не напишешь. Впрочем, и о болдинском опыте нельзя утверждать как о закономерности. Если учёного или поэта изолировать от женщин, это вовсе не значит, что он сразу начнёт фонтанировать выдающимися идеями. Такого не бывает.

Миф Сексуальностью мужчины можно управлять с помощью специальных тренингов

На самом деле. Легко управлять сексуальностью конституционально слабого мужчины. И очень трудно управлять сексуальностью конституционально сильного. Так что все эти тренинги хороши для тех, кто и без них может спокойно с собой договориться. И совсем не подходят для тех, кто безуспешно пытается обуздать бушующую и не поддающуюся выхода страсть. Для них это пустая трата времени.

Подготовила Алия МАКАРОВА

СО ВСЕГО СВЕТА

Папа, худей!

Если полному мужчине удастся похудеть перед зачатием, это снизит риск ожирения у его ребёнка. Учёные из Нидерландов установили, что особые метки на поверхности ДНК содержат информацию о текущем весе отца. Они передают эту информацию ребёнку и могут повлиять на его вес в будущем.

В рамках исследования учёные изучили ДНК жителей одной из деревень Швеции, которая в прошлом пережила голод. Оказалось, что в геноме многих жителей сохранилась информация о том, что их прабабушки и прадедушки голодали. Информация о голоде сохранилась в белковой «обёртке», покрывающей нити ДНК. Собрав образцы спермы у 10 худых и полных мужчин-добровольцев, учёные решили выяснить, есть ли подобные метки у них. Различия были найдены среди особых меток ДНК. После этого полным мужчинам предложили похудеть. Взяв образцы их спермы после похудения, исследователи обнаружили, что изменились и метки на ДНК. Так, учёные установили, что данные метки отражают текущий вес мужчины и передаются его ребёнку.



Писать или звонить?

Электронная почта помогает влюблённым передавать чувства лучше, чем голос.

Учёные из США провели эксперимент, попросив добровольцев признаться в любви своим вторым половинкам при помощи электронного письма и голосового сообщения. Оказалось, что письменные признания показались адресатам более страстными. Это немало удивило учёных, однако они всё-таки выдвинули ряд объяснений полученному факту. Во-первых, многие стесняются произносить слова любви, поэтому их голос дрожит, что портит впечатление от признания, а во-вторых, в процессе написания письма у людей появляется возможность подумать и выразить свои чувства яснее.



В мужчине все должно быть прекрасно! ПростаНорм®: отечественная наука на страже мужского здоровья!

С наступлением холодов у многих из нас обостряются хронические заболевания. Простатит – не исключение. Снижение двигательной активности, переохлаждение, «прокатившаяся» эпидемия гриппа, недостаток витаминов – все эти факторы могут дать «старт» началу мучительной болезни.

ЧЕМ ТАК СТРАШЕН ПРОСТАТИТ?

Простатит – воспаление предстательной железы. Он негативно влияет на главные функции мужского организма: сексуальную, репродуктивную и нервно-мышечную. Простатит нарушает потенцию, лишая радостей интимной жизни, а сильная боль и изматывающие позывы к мочеиспусканию, сопровождающие этот недуг, выматывают мужчину.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ПРОСТАТИТА?

Прежде всего, важно вести активный и здоровый образ жизни: очень полезны пешие прогулки и физические упражнения; необходимо беречься от переохлаждения, не сидеть на холодном месте. Рекомендуется придерживаться здорового рациона питания, не злоупотреблять алкоголем и по возможности отказаться от курения. Важную роль в лечении хронического простатита играют фитопрепараты, среди которых стоит выделить ПростаНорм®.

ЧТО ТАКОЕ ПРОСТАНОРМ®?

Российские ученые фармакологи и урологи создали инновационный препарат ПростаНорм® с патентованной технологией его получения. ПростаНорм® – лекарственное средство растительного происхождения для лечения хронического простатита и восстановления функции предстательной железы.

В состав ПростаНорма® входят экстракты травы зверобоя и золотарника, корней солодки и эхинацеи, – которые призваны оказывать комплексное терапевтическое воздействие на ключевые механизмы развития простатита. Регулярное применение ПростаНорма® поможет избавиться от болей и воспаления, нормализовать мочеиспускание, а по окончании курса – снизить отек и восстановить микроциркуляцию в тканях предстательной железы. ПростаНорм® широко используется более 15-ти лет, то есть это уже проверенный временем препарат для лечения простатита.

Стоит отметить, что невысокая цена ПростаНорма® позволяет бороться с недугом без угрозы для семейного бюджета. ПростаНорм® – приведи себя в норму!

Спрашивайте в аптеках города.

Дополнительная информация по телефону +7(499) 372-13-23 и на сайте www.prostanorm.ru

PV № P 002282/01
PV № P 002282/02



Лекарственное средство для лечения хронического простатита и восстановления функции предстательной железы.

ФАРМВИЛАР

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



КАРЬЕРА

Конец года – время сдачи проектов, отчётов и подведения итогов. А ведь нужно ещё и подготовиться к празднику, купить подарки близким. Как всё успеть?

По часам

Считается, что планирование начинается с записей в ежедневник всех дел, которые вам предстоит выполнить. Однако эта тактика вряд ли увенчается успехом, если вы не знаете, сколько часов или минут у вас отнимает то или иное поручение начальства. Поэтому, перед тем как начать делать записи, прикиньте, сколько рабочего времени уходит на звонки клиентам, а сколько – на составление отчёта. Специалисты по тайм-менеджменту – так называется наука управления временем – советуют понаблюдать за собой в течение хотя бы трёх дней, чтобы разработать свой личный «хронометраж».

Теперь, когда вы определились с временными затратами, можно начинать составлять план.

Психологи советуют разделить все ваши дела на четыре основные категории: «срочно и важно», «не срочно, но важно», «срочно, но не важно» и «не срочно и не важно». При этом специалисты уверены, что дела, которые вы отнесли к двум последним категориям, лучше не выполнять. Их

● На заметку

Попробуйте повысить работоспособность при помощи таких средств:

Малиновый чай. Малина – замечательный источник витамина С и группы В, которые берегут нас от стрессов, простуд и увеличивают работоспособность. Возьмите 4 чайные ложки сухих ягод малины, залейте 2 стаканами кипятка и настаивайте в термосе 2-3 часа. Пейте 2-3 раза в день.

Лимонный напиток. В лимоне содержатся вещества, которые способствуют концентрации внимания, повышают тонус организма и увеличивают работоспособность. Приготовить лимонный тоник совсем несложно. Налейте в чашку кипятка, выжмите в воду сок из двух лимонов, добавьте немного сахара, охладите – и полезный «лимонад» готов.

Грецкие орехи. Растолките ядра орехов в ступке и смешайте с равным количеством мёда. Принимайте медово-ореховую смесь 2 раза в день после еды.

Новый год – пришёл цейтнот!



Всё успеть перед праздниками

вполне можно поручить подчинённым или отложить на неопределённый срок, освободив время для дел, которые вошли в первые две категории.

Разобравшись с тем, какие именно дела достойны того, чтобы занять своё место в вашем списке, приступайте к более конкретному планированию. Попробуйте по минутам расписать весь свой рабочий день – задача не из лёгких, поэтому разделите его на несколько частей и подумайте, чему вы посвятите утренние, обеденные и вечерние рабочие часы. При этом важно учитывать свои биологические ритмы. Жаворонкам проще выполнять самые сложные дела по утрам, совам – ближе к концу рабочего дня. Но к какой бы категории вы ни относились, старайтесь начинать свой день с чего-нибудь дисциплинирующего – зарядки или контрастного душа. Это поможет быстрее включиться в работу, не тратя времени на раскачку.

Теряем время!

Теперь, когда план составлен, посмотрите, насколько плотным выглядит ваше расписание. В нём нет ни одной свободной минутки? Увы, это означает, что часть дел обязательно окажется невыполненной. Ведь потери времени неизбежны! Клиент опоздал на важную встречу, начальник огоршил срочным внеплановым заданием, нужно выполнить работу вместо заболевшего коллеги – все эти «мелочи» могут поставить крест на вашем расписании. Сколько часов уходит на такие досадные проволочки? Специалисты

Выделите хотя бы несколько минут в день для прогулки

подсчитали, что в среднем они занимают около 20% рабочего времени, то есть полтора-два часа в день.

Но и это ещё не всё. Нужно оставить в расписании несколько дырок – это перерывы на отдых. Для того чтобы работать с максимальной отдачей, нужно каждый час давать себе 10-15-минутную передышку. Однако следите за тем, чтобы отдых не затягивался. Когда вы надолго отвлекаетесь от работы, заново вникнуть в дела бывает сложно.

Осторожно: аврал!

Бывает, что перед праздниками дел настолько много, что, записав их в ежедневник и прикинув время выполнения каждого из них, вы понимаете, что рабочего дня на всё это не хватит, как ни крути. А раз так, придётся задерживаться в офисе и жертвовать какими-то домашними делами.

Но чтобы не встретить конец года в состоянии выжатого лимона, помните, что сон никак не может войти в список этих жертв! Недосып – главный союзник стрессов, проблем со здоровьем и хронической усталости. Конечно, соблазн посидеть перед телевизором после долгого рабочего дня велик, но не стоит ему поддаваться. Тем, кто много работает, требуется больше времени для восстановления сил, поэтому ваш сон должен быть полноценным.

Постарайтесь выделить хотя бы несколько минут в день и для того, чтобы побыть на свежем воздухе. Специалисты из США установили, что даже пять минут прогулки положительно влияют на эмоциональное состояние человека, а двадцатиминутная прогулка на 20% повышает работоспособность.

Ну и конечно же, помните о том, что предпраздничный цейтнот закончится с наступлением праздников. Для того чтобы эффективно работать, нужна хорошая мотивация. В качестве неё могут выступать не только мысли о материальном вознаграждении, но и предвкушение каникул!

ВОПРОС–ОТВЕТ

На вопросы читателей отвечает практикующий психолог Мария АЛЕКСЮТИНА.

Взяться за дело

? Часто, когда много работы или предстоит какое-то сложное дело, я впадаю в ступор. Занимаюсь чем угодно, только не работой. Как заставить себя приступить к делу?

Ольга, Москва

– Чаще всего причиной такого поведения является самый обыкновенный страх: вас пугает объём или сложность задания, и потому вы всеми силами стараетесь оттянуть «момент погружения» в эту работу.

В этом случае не стоит корить себя за безделье – занимаясь более простыми делами, вы, во-первых, справляетесь с текущей работой, на которую пришлось бы отвлекаться потом, а во-вторых, как бы «разгоняетесь» и настраиваете себя на рабочий лад. Только следите за тем, чтобы приступ лени не слишком затянулся – работа в режиме аврала непременно скажется на качестве вашего труда.

Если приступы лени охватывают вас в самый неподходящий момент, когда у вас накопилось уйма дел, это, скорее всего, говорит о том, что вы просто слегка «зависли» и не знаете, за что хвататься. В этом случае стоит выбрать важное, но не слишком тяжёлое дело – оно поможет вам войти в работу.

Я – бездарь?

? Мой начальник постоянно на всех орёт. Причём часто его критика просто оскорбительна. Например, он может назвать сотрудника бездарью или склероз, что у него склероз. Как быть в такой ситуации?

Наталья, Курск

– Вам нужно понять, что начальник кричит на вас вовсе не потому, что вы – плохой специалист, а потому, что таким образом пытается поднять свой авторитет в глазах подчинённых. Спокойно и доброжелательно попросите начальника привести конкретные примеры вашей бездарности и забывчивости. Скорее всего, не найдя, что ответить, шеф почувствует себя неуверенно и перестанет поливать вас грязью. Возможно, причина подобной бури эмоций заключается в каком-то незначительном промахе с вашей стороны – трёхминутном опоздании, беспорядке на рабочем столе или слишком продолжительном обеде. В этом случае признайте свою ошибку, и разговор будет исчерпан.



Ольга ТУМАНОВА

КАРСИЛ®
ГЕПАТОПРОТЕКТОРНОЕ СРЕДСТВО РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

В Карсиле® Форте – больше силы и комфорта!

ТЕПЕРЬ БЕЗ РЕЦЕПТА!

ЗАЩИТИТ И ВОССТАНОВИТ ВАШУ ПЕЧЕНЬ

УДОБСТВО В ПРИМЕНЕНИИ

ТЕПЕРЬ ВМЕСТО 12 ДРАЖЕ ДОСТАТОЧНО 3 КАПСУЛ В ДЕНЬ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

РЕКЛАМА. Рег. Уд. № ЛП-000128, 11.01.11

www.intersgroup.com

ЧИТАТЕЛЬ ЛЕЧИТ ЧИТАТЕЛЯ

Поможем друг другу!

Дорогие читатели!

Если у вас возникла проблема со здоровьем, не стоит бороться с бедой в одиночку. Расскажите о своей болезни. Наверняка среди читателей нашей газеты найдутся те, кто знает проверенные, надёжные, эффективные средства, которые помогут справиться с вашим недугом. Письма и рецепты присылайте в редакцию «АиФ. Здоровье» по адресу: **101000, Москва, ул. Мясницкая, д. 42**, или по электронной почте: **aifzdorovie@aif.ru**.

Самые интересные письма мы публикуем на страницах нашей газеты.

Полощем горло



Если заболело горло, помогут такие средства.

- 1 ст. ложку сухой травы шалфея заварите 1 стаканом кипятка, подержите на медленном огне 15 минут, дайте настояться 45 минут, процедите и полощите горло тёплым отваром каждые 2 часа.
- Смешайте по 1 ст. ложке сухих цветков ромашки, листьев эвкалипта, цветков ноготков. Залейте смесь 1 стаканом кипятка, дайте настояться 1 час и полощите горло тёплым настоем.

Анна, Воронеж

Давление, не шали!



Обострения не будет

С возрастом стало пошаливать давление. Вроде и не сильно поднимается, но всё-таки. Решила для профилактики пользоваться народными средствами. Вот что мне помогло.

- 1 ст. ложку мёда растворите в 1 стакане минеральной воды, добавьте сок половины лимона. Выпейте натощак за один приём. Продолжительность лечения – 7–10 дней.
- 2 стакана клюквы разотрите с 3 ст. ложками сахарной пудры и ежедневно съедайте в один приём за час до еды.
- Смешайте по 2 стакана свекольного сока и мёда, добавьте 100 г травы сушеницы болотной и 500 мл водки. Тщательно перемешайте и настаивайте в течение 10 суток в плотно закупоренной посуде в тёмном прохладном месте, затем процедите и принимайте по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды.

Ольга Ивановна, Тула

Хочу поделиться рецептами, которые помогают мне избежать обострения гастрита.

- 2–3 ст. ложки сухой измельчённой травы иван-чая залейте 0,5 литра воды, доведите до кипения и варите 7–10 минут, затем настаивайте 2 часа, процедите и пейте по ½ стакана за 20–30 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения – 7 дней.
- 2 ст. ложки сухих измельчённых цветков календулы лекарственной залейте 0,5 литра воды, доведите до кипения и варите на слабом огне 5–7 минут, дайте настояться в течение 1 часа и пейте при болях в желудке по ¼ стакана 3–4 раза в день.
- В ½ стакана картофельного сока разведите 1 ст. ложку мёда и пейте за полчаса до еды. Курс лечения составляет 10 дней.

Лариса, Пермь

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Екатерина Семёнова:



– Я хорошо отношусь к народной медицине, особенно в начальной стадии всяких болячек. Я с огромным пиететом отношусь к лимонам как к источнику витамина С, обожаю редьку с мёдом как отхаркивающее средство. И мне кажется, что профилактика средствами народной медицины многих заболеваний очень актуальна.

Ни капли крови!



Мои средства для полоскания помогут при кровоточивости дёсен.

- 1 ч. ложку измельчённой коры дуба обыкновенного залейте 1 стаканом кипятка и дайте настояться в течение часа, затем процедите.
- 1 ст. ложку измельчённых листьев крапивы залейте стаканом кипятка, дайте настояться 30 минут, процедите.
- 3 ст. ложки сухой травы горца птичьего залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте в течение часа, затем процедите.

Николай Васильченко, Саратов

Лицо под маской

Прошу совета!

В одном из прошлых номеров прочитала письмо с просьбой поделиться рецептом омолаживающей маски. Вот моё любимое средство.

- Разотрите 1 ст. ложку размягчённого сливочного масла с 1 яичным желтком. Добавьте 1 ч. ложку мёда и 1 ст. ложку тёртой мякоти сладкого яблока. Нанесите маску на лицо, а через 15–20 минут снимите влажным ватным тампоном.

Раиса, Казань

Спрашивайте в киосках вашего города!

✓ Рекомендуемые обследования

✓ Современная диагностика

✓ Как читать анализы



Уже в продаже

Если вы не успели приобрести «Лекарственный справочник» (№ 1, № 2, № 3, № 4, № 5 и № 6), вы можете оставить заявку на доставку справочника через «Почту России» по тел. 8 (495) 252-02-94 или по электронной почте: **ls@aif.ru**

Стоимость одного справочника с учётом стоимости доставки (стоимость доставки может меняться в зависимости от тарифов «Почты России») – 159 руб. 50 коп.



ПСИХОЛОГИЯ

Любовь – чувство иррациональное. Возникает неизвестно почему и исчезает порой тоже ни с того ни с сего. Так как же выбрать свою вторую половину, чтобы не прогадать?

ПО КАКОМУ принципу мы выбираем себе партнёров для совместной жизни? По внешности, характеру, материальному достатку, общим интересам, достоинствам или недостаткам? Или достаточно только любви? Дотошные учёные решили проанализировать всё это и вынесли свой вердикт.

О свойствах страсти

Поэты веками описывают любовную «симптоматику»: учащённое сердцебиение, эйфория, повышенная стеснительность в присутствии объекта любви. Пока художественные натуры гадают, откуда возникает этот «пожар в сердце», учёные точно знают, почему именно это происходит.

Оказывается, все эти атрибуты страсти нежной объясняются повышением концентрации в крови влюблённых особого белка – фактора роста нервов (ФРН). В 1986 году американке Рите Леви-Монтальчини была присвоена Нобелевская премия за открытие ФРН.

Эти данные были получены итальянскими учёными после проведения целого ряда лабораторных тестов у страстно влюблённых людей. Для сравнения те же тесты проводили у людей, чьё сердце свободно, а также у тех, кто уже длительное время состоял в браке. В отличие от контрольных групп в крови пылко влюблённых уровень фактора роста нервов (ФРН) зашкаливал. Концентрация ФРН у влюблённых оказалась в 1,5 раза выше, чем у состоящих в многолетнем браке, и в 1,8 раза выше, чем у одиноких. Более того, уровень ФРН оказался напрямую связан с силой романтического чувства, которое участники исследования оценивали по предложенной им шкале страсти.

Спустя 1–2 года после первичного исследования у участников, которые сохранили взаимоотношения с партнёром, однако утратили свежесть чувств,

Формула любви

Выбираем жениха



Общие интересы – отнюдь не главное условие счастливого брака

был вновь проведён анализ крови на ФРН. Уровень белка оказался у них существенно ниже и вплотную приблизился к показателям контрольных групп.

Благодаря данному открытию стало понятно, почему пылкая любовь не может быть вечной. А раз так, может, стоит выбирать спутника жизни по более надёжным причинам, чем страстное чувство (пусть даже взаимное)?

Красавица и чудовище

Противоположности притягиваются. Это доказано научно. Если у девушки и парня похожие черты лица, они вполне могут подружиться, но вряд ли будут испытывать друг к другу романтическое влечение. Шотландские учёные провели эксперимент: студентам

показывали фотографии, среди которых были снимки людей, похожих на самих участников эксперимента. Сначала исследователи просили добровольцев отобрать снимки тех людей, которым они могли бы легко довериться. И большинство выбрало тех, кто внешне напоминал их самих. Когда же дело дошло до отбора потенциальных сексуальных партнёров, большинство студентов остановило свой выбор на тех, кто на них совершенно не похож. Видимо, это происходит потому, что люди подсознательно считают, что похожие на них люди могут быть членами их семьи, поэтому доверять им можно. А вот заводить романы с «родственниками» большинство из нас инстинктивно избегают. Вот поэтому тёмным мужчинам обычно нравятся блондинки, а светловолосым парням – жгучие брюнетки.

Про характер и общие интересы

Логично предположить, что то, что справедливо насчёт внешности, подходит и для всего остального. И значит, люди с разными характерами тоже должны быть друг для друга привлекательны. Увы, исследование учёных показало несостоятельность этой теории. Экспериментально доказано, что наиболее счастливы в браке близкие по характеру люди. Причём, исследовав 300 супружеских пар, учёные пришли к выводу, что наиболее значимые для совместного счастья черты характера супругов – это открытость, лёгкий нрав и организованность.

А что же с общностью интересов? Оказалось, что этот показатель не оказывает прямого влияния на благополучие и счастье в браке. Так что, если вы увлечены кулинарией, а муж – рыбалкой или выпиливанием лобзиком, не старайтесь подчинять свои интересы интересам партнёра.

Елена НЕЧАЕНКО

ВОПРОС–ОТВЕТ

Мой – самый лучший!



У меня проблема. Мать постоянно рассказывает соседям, знакомым, да буквально всем подряд, какой я замечательный юрист, шикарный профессионал. А я всего год назад получил диплом с тройками и до сих пор не смог на работу по профессии устроиться... Меня её рассказы раздражают!

Фёдор Тимохин, Электросталь



Отвечает семейный психолог Мария КУЗНЕЦОВА:

– Ваша мама, скорее всего, хочет приукрасить действительность. А может быть, сюда примешивается и определённое чувство вины – ей кажется, что, если бы она была по-настоящему хорошей матерью, вы бы именно таким и стали – выдающимся, перспективным юристом. Возможно, у неё не находится каких-то очевидных причин для гордости за свою жизнь (карьера не сложилась, семейная жизнь не удалась) и вы – её последняя надежда попасть в ряды успешных людей.

Постарайтесь вывести маму на открытый разговор. Объясните, что вам все эти разговоры неприятны, что, возможно, вы и станете выдающимся юристом, но не сейчас, а через несколько лет. Наконец, напомните ей о других своих достоинствах, скажите, как вы любите её и переживаете из-за всего, что происходит. Любящий сын, пусть даже и не сделавший блистательной карьеры, – это уже настоящее сокровище. Так же, как и любящая мать.



ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ КОМПЛЕКСОВ

У большинства из нас с собственным телом сложные отношения – с ним связано много неудовольствия, комплексов, стыда.

Откуда что берётся?

В кабинете психолога можно услышать такие слова: «Я стесняюсь своего тела, оно некрасивое, большое (толстое, рыхлое, непропорциональное), мне в нём некомфортно, я себя в нём не люблю».

В этом недовольстве скрыты мечты об идеальной, безукоризненной внешности. Мы живём в мире, где навязывается стандартизированная красота, отретушированная фотошопом. Ты будешь признан, успешен, тобой будут восхищаться, тебя точно будут любить. Эта установка идёт из детства, когда мы очень хотели чувствовать родительскую любовь и принятие, а нас оценивали, критиковали и сравнивали с другими.

Принять своё тело

В ней, в этой установке, таятся большая ловушка и безнадёжный тупик. Получается, что любят лишь безоговорочно привлекательных и безупречных, а такой, какой ты есть, – ты недостойн любви. Но это не так. Любят разных. И вся окружающая жизнь, обычная, неотретушированная, каждый день нам это показывает.

Цельный образ

Это только мы замечаем и переживаем, что вот морщинка на лбу стала глубже, руки могли бы быть поизящнее, нос потоньше, живот поменьше, грудь побольше, спина поуже, ноги длиннее, а волосы гуще. Другие люди не воспринимают нас по частям и не разглядывают под лупой. Они видят нас целостно и как есть – с такими руками и такой спиной. Мы для них либо

привлекательны, либо нет, и в этом нет никакой трагедии, это некая данность. Тем, кому мы нравимся, мы нравимся целиком, с таким носом и такими ногами. Остальным же мы безразличны, тогда тем более не важно, как мы выглядим.

Знаете ли вы, что никто другой, кроме вас, не вправе ваше тело оценивать? Восхищаться, гладить, любить – да, критически оценивать – нет. Если вы кому-то с вашей внешностью и объёмом талии не нравитесь, это не ваши проблемы – те, другие, могут отойти от вас на безопасное расстояние и не мучиться.

Балуйте себя!

Худшее, что вы можете сделать, – это продолжать сравнивать себя с другими, искать



в себе изъяны и несовершенства и думать, что вы чем-то хуже других. Никто из нас не идеален. Позвольте себе быть собой.

Это просто тело, и оно такое, какое есть. Воспринимайте его как вариант видового разнообразия,

а не как минус. Своё тело можно совершенствовать и то, что есть сейчас, уже достаточно, чтобы его лелеять и ублажать.

Как вы можете позаботиться о нём, чем его побаловать? Что вызывает у вас приятные телесные ощущения и удовольствие? Используйте все доступные способы, чтобы почувствовать себя более лёгким и свободным. Что это может быть? Ванна, кремы, массаж. Танцы, пешие прогулки, йога или даже минутная утренняя «планка». Заботясь о своём теле, вы станете лучше к нему

относиться: потому что невозможно не полюбить то, во что мы включены эмоционально.

Ирина ЧЕСНОВА, психолог

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Екатерина Семёнова:

– Конечно, это очень тяжело – бороться с собственными комплексами. Легче всего сказать человеку: «Полюби себя!» Но это же огромный труд! Избавлением от комплексов нужно заниматься с детства.

Единомышленники

Маша
ТРАУБ

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

«Мы такие разные. Как будто это не мой ребёнок» – такую жалобу можно часто услышать от мам. Я этого не понимала, пока у меня не родилась дочь. Сын очень на меня похож. Нас трудно поднять утром, мы не завинчиваем крышечку от зубной пасты, не переключаем рычажок душа, в результате чего следующий член семьи, открыв кран, чтобы помыть руки, оказывается весь в воде. Мы оба можем целый день валять дурака, но всё сделаем в последнюю минуту. У нас с сыном не то чтобы семь пятниц на неделе, но мы способны быстро собраться, изменить планы или вообще целый день лежать на диване с книжкой.

Мой муж совсем не такой – у него ежедневник расписан на полгода вперёд. Что-то отменить из запланированного можно, только если речь идёт о жизни и смерти. Он всегда за нами завинчивает колпачки, аккуратно ставит зубную пасту в стаканчик и тапочки у него стоят в одном и том же месте. Мы с сыном можем завтракать в пижамах, муж же никогда не позволит себе выйти к столу «неприбранным».

А потом я родила дочь Симу. Она оказалась похожа на отца не только внешне, но и по внутреннему устройству. Это стало понятно в тот момент, когда дочь открывала глаза ровно в семь утра и никакие силы не могли её заставить полежать ещё хотя бы пятнадцать минут. Сейчас Симе шесть.

– Сима, иди завтракать, – зову я.

– Сейчас, я застелю постель, и ты должна меня заплести, – отвечает дочка.

– Мама, Вася не повесил полотенце! – жалуется она на старшего брата. – Мама, уже девять утра, а Вася ещё спит. Можно я его разбужу?

– Пусть спит, сегодня воскресенье.

– Тогда он пропустит завтрак! Он же не может завтракать во время обеда!

Вот как мне объяснить дочери, что мы с Васей можем завтракать даже во время ужина?

Где бы мы ни находились, в каких бы гостях ни были, мы живём по графику дочери – ровно в семь вечера она встаёт и собирается домой. Потому что в семь тридцать – ужин. В восемь – ванная, в восемь тридцать – «Спокойной ночи, малыши!», в восемь сорок пять – чтение на ночь, а в девять – отбой.

Однажды Сима отказалась пить чай. Попросила, но пить не стала. Оказывается, я забыла положить на тарелочку под чашку салфетку, как всегда делает папа.

Муж просто счастлив. Он нашёл в дочери единомышленника, которого не смог найти в сыне. И пока мы с Васей, укрывшись одеялом с головой, досыпаем последние минуты, Сима с папой делают утреннюю зарядку, умываются, переодеваются в домашнюю одежду и торжественно выходят к завтраку. Они пытаются нас перевоспитать. Мы пока держимся.

Больница имени императора Павла

И её знаменитые врачи

Чтобы событие, ставшее причиной возникновения этой больницы, не забывалось, была отлита медаль с изображением будущего царя Павла и надписью: «Освобождая сам от болезней, о больных помышляет».

Не требуя платежа

В 1762 году в Москву на свою коронацию приехала Екатерина II. В её пышной свите был и наследник – девятнадцатилетний Павел, который внезапно серьёзно заболел. Для его лечения были призваны лучшие медицинские силы России. К счастью, всё обошлось. В память об избавлении Павла Петровича от болезни 11 июля 1763 года Екатерина издала указ о создании больницы для бедных. В объявлении об её открытии говорилось: «... Не требуя от них платежа ни за что, как в продолжение болезни их там, так и по излечении».

Больница была устроена на скорую руку, и уже 14 сентября того же, 1763 года начался приём страждущих. В деревянных зданиях располагалось 25 коек. Новое же здание (правда, тоже деревянное), с церковью и флигелями для служащих, появилось в 1866 году.

Просто Клерк

Никола-Габриэль Леклерк (Le Clerc) был лейб-медиком и лечил наследника. Он стал первым главным доктором и инспектором больницы, основанной в честь счастливого выздоровления Павла Петровича. Леклерк (до возведения во дворянство просто Клерк) начинал свою карьеру полковым доктором во Франции. В своём отечестве пользовался известностью как учёный и врач, получил орден, пенсию в 6000 ливров и дворянское достоинство. Но придворные интриги лишили его места, а революция отняла пенсию.

Французский медик дважды приезжал в Россию. Первый раз был приглашён Елизаветой в 1759 году. Путешествуя в качестве врача вместе с К. Разумовским (братом фаворита императрицы) по России, написал сочинение об эпидемии на Украине. Был избран почётным членом Академии наук (ходили слухи, что исключительно благодаря близости к Разумовскому), где произнёс похвальное слово Ломоносову.

Кроме того, общение со знатоками русской истории князем Щербатовым и Собакиным дало возможность французскому медику составить шеститомный труд по истории России. С критикой этого сочинения выступил наш историк Иван Никитич Болтин. Он обвинил Леклерка в поверхностности и невежественности. Россия ни в чём не похожа на другие европейские государства, потому что слишком различно её «физическое местоположение» и совсем иначе сложился ход её истории, считал Болтин.



Павловская больница в начале XIX века.

Откаты XIX века

Великолепное каменное здание Павловской больницы строили с 1802 по 1807 год по проекту и под руководством архитектора Матвея Фёдоровича Казакова. Но, может, место оказалось заговорённым? Загородный двор с обширным парком и прудами, где открыли больницу, был отобран у генерал-кригскомиссара Глебова в наказание за присвоение казённых денег, он «задолжал» государству ни много ни мало 200 тысяч. И, возможно, опальный вельможа, прощаясь со своей недвижимостью, что-нибудь в сердцах пожелал? Павловская больница стала последним зданием в карьере великого Казакова. При её строительстве некто смотритель Троянкин (даже имя его точно неизвестно, возможно, Троенкин) растратил большие деньги. Вину за недосмотр приписали Матвею Фёдоровичу, хотя он не имел к растрате никакого отношения. И в 1811 году суд навсегда запретил великому архитектору, столько для Москвы сделавшему, заниматься строительством казённых зданий.

На фронте Неговской оживлял раненых, находившихся в агонии

А «святого доктора» Гааза, ставшего в 1807 году главным доктором Павловской больницы, судебные неприятности мучили вообще многие годы. Например, однажды завистники и недоброжелатели обвинили его в порче запасов ревеня и приписали ущерб в полторы тысячи рублей... Разбирательство, тянувшееся девятнадцать лет (!), закончилось, правда, как и все другие, полным оправданием Гааза.

В 1885 году главным доктором больницы назначается Ураноссов (написание фамилии по словарю Брокгауза и Ефрона) Григорий Александрович. На долю Григория Александровича выпало вступить в переговоры по продаже больничной огородной земли под линию Павелецкой железной дороги. И он мог запросто, что называется, нагреть Павловскую больницу. Агенты сулили такие щедрые откаты... Но Ураноссов встал на пути у коррупции, как скала. Он бился за каждую

копейку – ведь это земля родной больницы! В среднем ему удалось выторговать по 12 рублей за квадратную сажень. Всего за свою землю Павловская больница получила 400 000 рублей. Позже Григорий Александрович с откровенной гордостью напишет: «Честность свою я соблюл и сохранил».

Вхожий в аристократический круг, добрый знакомец знаменитых московских архитекторов и медицинских светил, Григорий Александрович Ураноссов проработал главным доктором больницы имени Павла до 1903 года. Одна из его последних записей: «Счастливей человек, которого любят люди добрые и злые, но чтобы достигнуть этого, нужно много над собой поработать».

Между смертью и смертью

Наследник и будущий император Павел дал обет построить эту больницу во время тяжёлой болезни, находясь почти при смерти. Удивительно, но пройдёт двести лет, и здесь будет работать доктор, который всю свою профессиональную деятельность посвятил тем, кто находится на этой самой грани – между жизнью и смертью. Более того, между смертью и смертью... Владимир Александрович Неговской, создатель новой медицинской науки – реаниматологии, первым ввёл разделение смерти клинической и смерти биологической. Состояние организма, определяемое, согласно многовековым медицинским канонам, как остановка сердца и прекращение дыхания, есть на самом деле переходный процесс от жизни к смерти биологической, необратимой.

В 1936 году Неговской начинал с маленькой лаборатории из семи человек, целью работы которой было «восстановление жизненных процессов при явлениях, сходных со смертью». Во время войны Владимир Александрович выезжал на фронт и добивался оживления раненых, находившихся в агонии и клинической смерти. В мирное время он стал создателем первого в мире института общей реаниматологии.

Работа Неговского в Павловской больнице, именованной тогда уже 4-й градской, была подчинена той же цели – «восстановлению жизненных процессов при явлениях, сходных со смертью».

Почти два века больница строилась и расширялась. Теперь это комплекс зданий на территории в 13 гектаров по адресу: улица Павловская, дом 25.



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Считается, что туалет, особенно общественный, – самая грязная зона из всех возможных. Однако микробы кишат не только там – есть места и покруче. Хотя с виду они нередко вполне безобидны.

В ЭТОМ-ТО и заключается главное коварство: если после посещения туалета руки моют все, то кому придёт в голову мыть их после работы за компьютером или, скажем, просмотра телевизора? Между тем микробов полно и в офисе, и в гостиной, и на кухне, и в ванной. Какие же места самые «заразные»?

В доме

Губка для мытья посуды

Без преувеличения это один из самых грязных предметов в доме. Достаточно неделю помыть ею посуду, и она превратится в рассадник микробов. Частицы пищи, остающиеся на губке плюс влажная среда – идеальные условия для развития всякой пакости.

Как защититься? Чаще меняйте губки. Это не так дорого. Можно также продезинфицировать губку, смочив её водой и поместив в микроволновку на 30–60 секунд (в зависимости от мощности печки).



Зубная щётка

Ещё одно «тёплое местечко» для микробов и грибов. Особенно если вы храните её в футляре – под таким

Важно

- Мойте руки перед едой, после каждого посещения туалета и возвращения с улицы. С мылом и не менее 30 секунд.
- При этом мытьём рук всё же не следует злоупотреблять (например, не стоит мыть руки каждые полчаса). Это не только бессмысленно, но и вредно: на коже живут тысячи полезных бактерий, и после каждой «рукомойки» их количество уменьшается. Стало быть, защита вашей кожи тоже.
- По этой же причине не рекомендуется злоупотреблять антибактериальными средствами: они уничтожают не только плохие, но и хорошие бактерии.

Вот зараза!

Где любят жить микробы



На офисном столе в 400 раз больше бактерий, чем на сиденье унитаза

«колпаком» щетинки долго остаются влажными, и бактериям там особенно вольготно.

Кроме того, существует ещё одна опасность: если ванна совмещена с туалетом, на зубной щётке могут оседать микробы... из унитаза: при сливе воды часть из них попадает в воздух.

Как защититься? В совмещённой ванной хранить щётку в закрытом шкафчике. В несомещённой можно поставить в стакан на полку, предварительно смахнув с щётки лишнюю влагу. Вовремя меняйте старую щётку на новую. Внеплановую замену стоит провести после ОРВИ или другой инфекционной болезни.



Пульт от телевизора

На пультах скапливается огромное количество бактерий и вирусов, особенно если в семье кто-то болеет. И наоборот, с пульта инфекция с лёгкостью попадает на руки, а оттуда – внутрь организма.

Как защититься? Раз в неделю протирать пульты антибактериальными салфетками. В случае болезни кого-то из домочадцев делать это нужно ежедневно.



В офисе

Рабочий стол

Американские учёные обнаружили, что на рабочем месте «водится» в 400 раз больше бактерий, чем на сиденье унитаза! Это связано с тем, что многие сотрудники едят, не отходя от служебного стола. Крошки от пищи падают в ящики, на пол, забиваются в щели и служат средой для микробов. Интересно, что женское рабочее место оказалось в разы грязнее мужского.

Как защититься? По возможности есть в специально отведённых местах. Не хранить



в ящиках пищу. Чаще устраивать уборку на рабочем столе.

Компьютер

Здесь «зоной заражения» может стать мышь, наушники и особенно клавиатура. Опять же потому, что между клавишами застревают крошки от еды и пыль, а протереть там сложно. К тому же, если компьютером пользуются несколько человек, на клавиатуре оседают «персональные» бактерии каждого сотрудника. А если кто-то из них простыл, то и вирусы тоже.

Как защититься? Перевернуть клавиатуру «вниз головой» и встряхнуть из неё крошки. Пространство между клавишами почистить ватными палочками. Регулярно протирать клавиатуру, мышь и наушники влажными салфетками.

В транспорте

Общественным транспортом ежедневно пользуется огромное



количество людей. И всё, к чему они прикасаются, – ручки входных дверей, поручни, сиденья, скамейки на платформе, банкоматы на станциях метро – это места активного обитания микробов. К счастью, большая часть из них неопасна, но в смывах с поверхностей часто находят плесень (особенно в метро), стафилококк и стрептококк, что чревато заболеваниями органов дыхания.

Как защититься? Не есть в общественных местах. По возможности держаться подальше от кашляющих и чихающих людей. Как можно реже дотрагиваться до лица руками (глаза, нос и рот – входные ворота для инфекции).

Юлия ИОНОВА

Газета «АиФ. На ДАЧЕ»

Узнайте больше про дачную жизнь

+

Мини-энциклопедия садовода в каждом выпуске!

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

Спешите на почту и подписывайтесь!

Реклама 16+

«Неважно, плаваю ли я, в футбол гоняю, в теннис играю или пилатесом занимаюсь. Движение даёт энергию, держит мышцы в тонусе и позволяет погрузиться в созидательное одиночество», – признаётся всемирно известный режиссёр.

СОВСЕМ недавно, в середине октября, Никита Сергеевич Михалков отметил 70-летний юбилей. О том, как он держит себя в физической и творческой форме, нужен ли ему ещё один «Оскар» и почему изменения в стране нужно начинать с генеральной уборки, Михалков рассказал корреспонденту «АиФ. Здоровье».

Разобрать бардак

– Никита Сергеевич, где-то лет пять назад вы в нашем с вами интервью говорили о том, что началом кардинальных, ментальных изменений в стране могла бы послужить всеобщая генеральная уборка. Говорили, что нам для начала надо просто элементарно прибраться! Сейчас, по вашим ощущениям, эта идея ещё актуальна?

– Я говорил об этом и пять лет назад, и двадцать пять назад! И сегодня также готов это повторить. Проблема как была, так и остаётся актуальной, хотя кое-где убирать всё же начали.

– Ну это вы Москву, наверное, имеете в виду...

– Не только Москву. Вот, например, и на Новой Земле уборку проводят. Убирают бочки из-под керосина, которые там тысячами лежат брошенные. Уборка – тоже стратегическая задача государства. Начни её проводить в масштабах страны – такое количество нераскрытых убийств всплывёт, такое количество всевозможных захоронений радиоактивных веществ, несанкционированных построек и прочего бардака! Но это должен быть не какой-то показательный субботник, а реальная государственная программа с системой поощрений, серьёзной телевизионной, идеологической поддержкой.

– А кому это надо?

– Вам, мне, государству... Да всем нам! Если бы вы увидели, какое количество металлолома валяется на берегу Азовского моря, например! Корабли, лайнеры, баржи просто ржавеют на берегу. Это десятки, может быть, и сотни тысяч тонн! Поставить там перерабатывающий плавильный завод, переплавить всё это, очистить берег... Чем плохо? Или взять реку Камчатка, которая на четыре метра выслана

Никита Михалков:

«Три дня без спорта – и мне плохо становится»

топляком... И этот так называемый нулевой сплав – бриллиантовый материал, который прочнее любого бетона будет. Японцы готовы покупать его за валюту! Примеры можно приводить бесконечно!

– Только какой от них толк-то? Вы двадцать пять лет о необходимости уборки говорите, другие – о том, что преступно из года в год сокращать бюджет на медицину и образование.

Что от этого меняется?

– Я верю, что слова не улетают в воздух, в никуда. Как говорится, вода камень точит... В свою очередь, то, что я могу делать на своём месте, я делаю. Например, один из последних выпусков моей авторской программы был посвящён именно проблеме современного об-

Во время заплывов, занятий бегом я находил свои лучшие идеи

разования. Я постарался показать, к чему привело многократное упрощение системы обучения. Что люди знают, чего не знают...

Другой разговор, что моих сил, ещё чьих-то, может быть, просто недостаточно. Должен быть системный подход, разработана и принята грамотная программа. Безусловно, реализация подобной программы, как и любой другой реформы, будет связана с рядом сложностей, предстоит немало преодолеть. Но уборка в стране сможет принести невероятные результаты.

Бежать, как дышать

– В октябре вы отметили 70-летний юбилей. Помню, по случаю вашего 65-летия по ТВ были сюжеты, в которых показывали в том числе, как вы в спортзале занимаетесь. Не бросили это дело?

– Нет, практически каждый день стараюсь уделять этому время.

– И не лень вам?

– Это всё равно что чистить зубы. Если я три дня не позанимался



Фото Сергей Иванова

в спортзале, начинаю себя плохо чувствовать. У меня возникает такое ощущение, что я не мылся.

– Это вся ваша концепция здорового образа жизни или в неё входит что-то ещё?

– Тут дело не в здоровом образе жизни... Это как дышать. То есть для меня это настолько естественно, что я жить без этого не могу.

– Без тренажёров?

– Без спорта, без движения. Неважно, плаваю ли я, в футбол гоняю, в теннис играю или пилатесом занимаюсь. Движение даёт энергию, держит мышцы в тонусе. Дело, опять же, не в том, чтобы бицепсы накачать. Актёрская профессия обязывает тебя владеть телом. Это очень важный инструмент. Кроме того, занятия спортом погружают тебя в созидательное одиночество, которое никак не связано с унылым одиночеством. Оно осмысленное, осознанное и освещённое внутренним диалогом. Я во время занятий бегом, продолжительных заплывов находил свои лучшие

кинематографические идеи. В эти моменты идёт передача энергии. Начинаешь бегать, и первые десять минут вроде бы не очень хочется это делать... Там что-то болит, тут тянет. Но через километр, другой, третий, когда ты уже дыхание набрал, в ритм вошёл, через нагрузку на мышцы начинаешь высвобождать фантазию. Начинаешь что-то придумывать. Иногда я добежал до точки старта быстрее, чем двигался от неё, поскольку торопился записать то, что пришло мне в голову.

Издёвкам вопреки

– Никита Сергеевич, напоследок о вашей околотворческой деятельности хочу спросить... Картину «Солнечный удар» выдвинули от России на премию «Оскар». Естественно, в ваш адрес полетели язвительные реплики, издёвки, обвинения. Что вы думаете по поводу всего этого?

– Вообще, язвительные реплики, издёвки и обвинения – это верный знак того, что ты интересен, что то, что ты делаешь, вызывает реакцию. О том, что наш фильм находится в списке претендентов на выдвижение, я узнал, только когда мне как члену оscarовского комитета прислали пакет с дисками. Я даже не знал, что картина по регламенту может попасть в число возможных претендентов. Известие о том, что коллеги решили выдвинуть от России наш фильм, за что я им, конечно, очень благодарен, было для меня полной неожиданностью, и узнал я об этом из записки, полученной во время своей творческой встречи в Доме музыки.

Можем ли мы получить «Оскар»? Нет, конечно! Можем ли мы попасть хотя бы в короткий список номинантов? Тоже нет! Я являюсь персоной нон грата на Украине. Как я могу получить премию в Америке, даже если допустить, что картина кому-то понравится? А что меня действительно радует в этой ситуации, так это то, что Американская киноакадемия в составе почти шести тысяч человек вне зависимости от того, что я нахожусь в чёрном списке Украины, будет обязана посмотреть мой фильм.

Беседовал Сергей ГРАЧЁВ

Ваш вопрос специалисту

Отправьте купон по адресу: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42, «АиФ. Здоровье», или пишите на электронный адрес: aifzdorovie@aif.ru

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ

№ 669

1	9	1	7	6	4	7
4	5	2	1	5	7	11
1	5	4	6	4	7	1
1	7	7	6	8	2	9
8	9	1	8	7	1	1
2	5	4	11	1	2	7
5	7	7	2	8	1	7
8	4	4	1	7	7	1
4	5	1	5	2	4	8

№ 670

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

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Гигиена – Радиатор – Петушок – Иглесиас – Вата – Заря – Кафе – Воля – Али – Сало – Плат – Комик – Дёготь – Жбан – Ульянов – Расизм – Ромео – Вожди – Тема – Гладь – Аватар – Лайка.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

Фёдорова – Автопилот – Повесть – Метр – Гнусавость – Вал – Яго – Лимон – Кузя – Коврига – Рено – Армия – Моэм – Лукоморье – Миледи – Паж – Идол – Распутин.

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ ЗДОРОВЬЕ

Читайте в следующем номере:

- Борьба с курением: подводим итоги года
- Киста яичника: что расскажет УЗИ
- Новогодние праздники: проводим с пользой
- Ароматерапия: поможет похудеть
- Мужской климакс: мифы и правда



ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

Как год грядущий встретим?!

Красиво, по-детски игриво кружат весёлые снежинки, радуют взгляд с любовью наряжённые ёлки, на ухоженных катках блестит лёд – Новый год к нам идёт! Ответьте на вопросы теста и узнайте, насколько таинственная новогодняя ночь может стать для вас незабываемой.

- 1** Какую из этих песен вы бы с наибольшим удовольствием спели в новогоднюю ночь?
 - а) «В лесу родилась ёлочка».
 - б) «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались».
 - в) «Шумел камыш, деревья гнулись».
- 2** Как вы относитесь к розыгрышам?
 - а) Я люблю добрые, безобидные розыгрыши. Они вносят разнообразие в жизнь!
 - б) Хорошо, но больше обожаю сам (а) разыгрывать, чем когда разыгрывают меня.
 - в) Считаю их детской забавой.
- 3** С какого момента вы более тщательно начинаете готовиться к наступлению Нового года?
 - а) Со старта продаж ёлочных игрушек и новогодних украшений.
 - б) С началом торговли лесными красавицами, которые «зимой и летом одним цветом».
 - в) С показа по ТВ кинохита «Ирония судьбы, или С лёгким паром!».

- 4** Вы любите дарить подарки?
 - а) Не особенно, их выбор меня ставит в тупик и отнимает уйму времени.
 - б) Продумывать, выбирать, дарить – очень люблю.
 - в) Я сам (а) подарок!
- 5** В преддверии Нового года вам в магазине предлагают купить пиротехнические изделия, как отреагируете?
 - а) Что за праздник без милых безделушек – петард и хлопушек!
 - б) Лучше жить в своей квартире, чем в чужой палатке.
 - в) Я предпочитаю салют из шампанского!
- 6** Вас пригласили на новогоднюю вечеринку, главное условие которой – быть в карнавальном костюме. Каким будет ваш ответ?
 - а) Подумаю над предложением, вообще-то и без карнавального костюма я выгляжу забавно.
 - б) Откажусь от приглашения.
 - в) Блестящая идея и развлечусь, и окунуться в сказку.
- 7** Верите ли вы, что желания, загаданные под бой курантов, исполняются?
 - а) Разумеется, да!
 - б) Очень даже может быть.
 - в) «Ох уж эти сказочки, ох уж эти сказочки...»

- 8** По восточному календарю 2016 год будет годом:
 - а) Золотого Тельца.
 - б) Огненной Обезьяны.
 - в) Шоколадного Зайца.
- 9** Вы бы хотели новогодней ночью перевоплотиться в Деда Мороза?
 - а) Подобное происходит почти каждый год.
 - б) Нет, у меня свой неповторимый образ.
 - в) После новогоднего шампанского я готов (а) на любые эксперименты!
- 10** Часы пробили двенадцать, закуски и салаты испробованы, подарки розданы. Что дальше в программе?
 - а) В ожидании ярких новогодних чудес отправляюсь на улицу озорно дурачиться, играть в снежки и запускать фейерверки!
 - б) Звоню родственникам, рассылаю эсэмэски друзьям с пожеланием счастливого Нового года и продолжаю сидеть за «главным украшением стола» – телевизором!
 - в) Устраиваю шумную дискотеку, от души балагурю и во весь голос пою караоке до прихода рассвета или соседей (с весёлыми поздравлениями, конечно)... которым немедленно предлагаю присоединиться к застолью!
- 11** Определились ли вы, с кем будете отмечать предстоящий праздник?
 - а) Соберёмся компанией друзей.
 - б) С семьёй либо вдвоём с любимым человеком.
 - в) Жду интересных предложений.

Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
а	3	2	2	3	2	1	2	3	2	2	1
б	2	1	1	2	3	3	1	2	3	3	2
в	1	3	3	1	1	2	3	1	1	1	3

Менее 17 баллов. Волшебная ночь – замечательная возможность ощутить детство ещё раз. Когда всё было по-настоящему, каждый день на все сто! Но не забывайте, Новый год – сродни марафону. Мало подготовиться к старту, главное – распределить силы на всю дистанцию! Немного умеренности вам не помешает. Тогда и переход от праздничных гуляний к обычному ритму жизни будет мягким и безболезненным.

18–25 баллов. Новый год отличается от многих других торжеств тем, что он – предвкушение долгожданной сказки, а вы лучше Деда Мороза и Санта-Клауса, вместе взятых, способны устроить сказочный праздник для себя и близких. Лёгкий, душевный и запоминающийся. Если вы сумеете не поддаться предпраздничной лени или излишней суете, проявите фантазию и чувство юмора, то и повеселитесь в новогоднюю ночь сможете на славу!

Больше 26 баллов. Вам стоит попробовать несколько разнообразить встречу Нового года – это освежит ощущения, добавит ярких красок и эмоций! Согласитесь, сам праздник манит ожиданием чего-то нового, таинством неповторимых волшебных часов. Отложите ненадолго дела и, прислушавшись к своим желаниям и воображению, заранее продумайте сценарий главной ночи месяца, тогда она останется в вашем сердце на долгие годы!

Составил Дмитрий СВИРИДОВ

Судоку

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

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

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

№ 669

№ 670

Сканворд



1

2

КАКАЯ НАУКА УЧИТ, КАК БЫТЬ ЦЕПНЫМ ПСОМ СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ?

ФИЛЬМ «ДОНСКАЯ ...» СНЯТ ПО ПРОИЗВЕДЕНИЮ МИХАИЛА ШОЛОХОВА

ИЗМЕНЕНИЕ ТЕМБРА ГОЛОСА ПРИ НАРУШЕНИИ НОСОВОГО ДЫХАНИЯ

ДОМОВЕНОК ИЗ МУЛЬТЯШНОГО ЦИКЛА

«ХОЛОДИЛЬНИК» ДЛЯ ДВИГАТЕЛЯ АВТОМОБИЛЯ

ПОЮЩИЕ ХУЛИО И ЭНИКЕ

«ВАМПИР, ПРОЛЕЗШИЙ В АМПИР» (ПО МНЕНИЮ ЭРИХА ГОЛЛЕРБАХА)

ЛЕДЕНЦОВЫЙ «... НА ПАЛОЧКЕ»

«БЕЗ ЖЕНЩИНЫ ... И ВЕЧЕР ЖИЗНИ БЫЛИ БЫ БЕСПОМОЩНЫ, А ЕЕ ПОЛДЕНЬ – БЕЗ РАДОСТИ»

ЛЮБИМЕЦ ЛЮКА БЕССОНА

МЕСТЕЧКО С КОТОМ УЧЕНЫМ

МАЛЬЧИК ПРИ ДВОРЕ

СВЯТАЯ СТАТУА НА КАПИЩЕ

ПРОЩЕ РЕСТОРАНА

«МЕДИЦИНСКИЙ ХЛОПОК»

САМКА КАРАВАЯ

ЛЕГЕНДА АМЕРИКАНСКОГО БОКСА

«БОГОРОДИЦА БЕЛЫЙ РАС- СТЕЛЕТ НАД СКОРЬЯМИ ВЕЛИКИЙ ...»

КУВШИН ПОД КВАС

1

МЕХАНИЧЕСКИЙ ЛЕТЧИК

«... СПОСОБНА СТЕ- РЕТЬ В ПОРОШОК ВСЕ ОСТАЛЬ- НЫЕ ДОСТО- ИНСТ- ВА»

КАКОЕ «ЛЕКАР- СТВО» ПРОТИВ ЦИНГИ ДАВАЛ МАТРО- САМ ДЖЕЙМС КУК?

ШУТ НА СЦЕНЕ

АНГ- ЛИЙ- СКИЙ КЛАС- СИК И ШПИОН

НЕЛОЖЬНОСТЬ ПО ЦВЕТУ КОЖИ

2

«И СИНЕГО МОРЯ ОБМАНЧИВЫЙ ... В ЧАСЫ РОКОВОЙ НЕПОГОДЫ»

МУЛЬТЯШНЫЙ ПОПУГАЙ

«НАД ШРАМОМ ШУТИТ ТОТ, КТО НЕ БЫЛ РАНЕН» (ШЕКСПИРОВСКИЙ ГЕРОЙ)

КАКАЯ РИСОВА- НАЯ ФИГУРКА ЗАМЕНЯЕТ РЕАЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА В ВИРТУАЛЬНЫХ МИРАХ?

СТИХО- ТВОР- НЫЙ ...

БЕЗ ЧЕГО «НИ ТПРУ, НИ НУ»?

КАКАЯ КОЖА ИДЕТ НА ИЗГОТОВЛЕНИЕ ДЕТАЛЕЙ АККОРДЕОНА?

«КОГДА КИПИТ МОРСКАЯ ... КОРАБЛЬ В ПЛАЧЕВНОМ СОСТОЯНЬЕ»

ЛЕЙТМОТИВ ТОК-ШОУ

Ответы опубликованы на стр. 23

АиФ здоровизм

Желаем вам в год Обезьяны, чтобы и мартышкин труд по-человечески оплачивался!

Дмитрий Свиридов

Аргументы и факты

Главный редактор, президент ИД «АиФ» Н.И. ЗЯТЬКОВ
 Генеральный директор ИД «АиФ» Р.Ю. НОВИКОВ
 «Аргументы и факты. Здоровье» № 52 2015 года.
 Выходит еженедельно. 16+
 Газета зарегистрирована в Федераль- ной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и мас- совых коммуникаций, рег. № 01233.

Директор департамента по развитию издательско- тематических проектов Тамара ОЛЕРИНСКАЯ
 Главный редактор Татьяна КУКУШЕВА
 Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА
 Ведущий редактор Александра ТЫРЛОВА
 Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА
 Учредитель и издатель – ЗАО «Аргументы и факты».

Адрес издателя и редакции: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42
 Телефон для вопросов: (495) 646-57-57
 Адрес электронной почты: aifzdorovie@aif.ru
 Реклама в «АиФ»: (495) 646-57-55, 646-57-56 (факс)
 Публикации, обозначенные рубрикой «Наша экспертиза», «Будьте здоровы!», печатаются на правах рекламы.
 Редакция не несёт 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, Хорошёвское ш., д. 38.
 Телефоны: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62.
 http://www.redstarph.ru
 E-mail: kr_zvezda@mail.ru
 Номер подписан 17.12.2015 г.
 Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.
 Дата выхода в свет 22.12.2015 г.
 Заказ № 144-2015. Тираж 450 590 экз.
 Цена свободная.

ISSN 1562-7551



9 771562 755431