

**ДЕТСКИЙ ЛЕЙКОЗ
ИЗЛЕЧИМ**



на 80%

№ 7 (1089), 2016 / 16 – 23 ФЕВРАЛЯ

ВЫХОДИТ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО / 16+



ЗДОРОВЬЕ

ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ



**Нужны ли
брекеты
взрослым**

с.4

**С какими
питомцами
уживётся
аллергик**

с.9

**Правила ухода
за кожей рук**

с.12

**Овсянка,
рис, гречка:
что из них
полезнее**

**ВЫБОР
ДИЕТОЛОГОВ**



с.14

**Шесть
действенных
упражнений
для ног**

с.15

**Сергей Юрский:
«С соблазном
нужно бороться»**

ПЕРВЫЙ ЧИТАТЕЛЬ

**певец
ВЛАДИМИР ЛЁВКИН**

**ГОТОВИТСЯ
К ВЕСНЕ:
СТАРАЕТСЯ
НЕ ЕСТЬ НА НОЧЬ
И ХОДИТ
В БАССЕЙН**





ИНТЕРЕСНО

Преимущества двуязычных

Двуязычные дети лучше контролируют свои импульсивные порывы и, значит, имеют преимущества в повседневной жизни, считают канадские учёные из Университета Конкордии.

В возрасте от года до трёх лет билингвы не сильно отличаются от сверстников, говорящих на одном языке. Однако по мере взросления и увеличения словарного запаса двуязычные дети начинают лучше контролировать импульсивные порывы. Всё дело в постоянном переключении с языка на язык. У билингвов быстрее развиваются гибкость ума и избирательное внимание, которые необходимы, чтобы пользоваться обоими языками.



ИССЛЕДОВАНИЕ



Курение и бесплодие

Курение, как активное, так и пассивное, ведёт к бесплодию и ранней менопаузе у женщин, считают американские исследователи из Онкологического института Росвелла Парка.

Исследователи изучили данные о репродуктивном здоровье 160 000 женщин, а также о том, были ли они пассивными или активными курильщицами. Оказалось, что у куривших женщин (даже если они отказались от этой вредной привычки) бесплодие диагностировали на 14% чаще, чем у некурящих. Курящие женщины на 26% чаще сталкивались с ранней менопаузой. Те же, кто регулярно подвергался действию табачного дыма, например жил с курильщиком более 10 лет, на 18% чаще сталкивались с бесплодием или ранней менопаузой.

Учёные считают, что токсические вещества, содержащиеся в табачном дыме, влияют на работу гормонов и репродуктивную систему.

Это было крупнейшее исследование о влиянии пассивного курения на репродуктивное здоровье женщин.

ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

На 12,2% снизилась в России младенческая смертность за последний год.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Опасно для эмали

Некоторые продукты и лекарства представляют угрозу для зубной эмали, предупреждают американские учёные. Потенциально опасными для здоровья



зубов они считают фруктово-ягодные чаи, особенно с лимоном и чёрной смородиной, в которых много кислот. Также агрессивно действуют на эмаль ферменты, содержащиеся в вине и энергетических напитках.

Среди лекарств опасность представляют те, которые снижают выработку слюны, что приводит к высыханию слизистой рта и снижает защиту зубов от разрушения.

ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Стресс и вес

Стресс мешает сбросить лишний вес, показало исследование американских учёных из Университета Флориды.

Они провели серию экспериментов на культурах клеток мышей и человека, а также на лабораторных мышках. Эксперименты показали, что стресс повышает выработку гормона бета-тропина в жировой ткани и печени грызунов. Это, в свою очередь, ведёт к подавлению работы ферментов, необходимых для сжигания жиров, и избавление от лишнего веса замедляется.



Комментирует старший научный сотрудник Клиники Института питания РАМН, кандидат медицинских наук Светлана ДЕРБЕНЁВА:

— Соглашусь с западными исследователями.

Стресс оказывает целый комплекс отрицательных воздействий на человека. В том числе может тормозить процессы снижения веса или, наоборот, приводить к увеличению веса и развитию ожирения.

Механизмов тому несколько, в частности тот, который изучался американскими исследователями. Также большие эмоциональные нагрузки могут повышать аппетит. Многие люди, так сказать, «заедают стресс» и таким образом употребляют лишние калории, потребляют слишком много сахаров, соли, жиров. Со всеми вытекающими из этого последствиями в виде заболеваний сердечно-сосудистой системы, эндокринной системы, опорно-двигательного аппарата...

ПРОФИЛАКТИКА

Чай от глухоты

Зелёный чай защищает от потери слуха, показали исследования американских учёных.

С годами слух ухудшается. Причина этому — свободные радикалы, которые вырабатываются организмом в ответ на громкие звуки. Исследования показали, что нейтрализовать воздействие свободных радикалов и защитить слух от губительного воздействия шума и громких звуков может ресвератрол. Он содержится в больших количествах в зелёном чае, ну и в красном сухом вине.



ОПРОС

Какая зима вам больше нравится: морозная или тёплая?

- 57%** Морозная. Можно кататься на коньках и лыжах, а не месить слякоть, в мороз мы реже боеем гриппом...
- 20%** Тёплая. На улице не мёрзнешь, шубы не нужны, меньше денег уходит на отопление...
- 23%** Мне всё равно, я никакую зиму не люблю, я люблю лето



Всего в опросе приняли участие 10 509 человек. Опрос проведён на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

КАТАРАКТА? ГЛАУКОМА? Прорыв в офтальмологии!



Широкие шаги ученых в области здравоохранения достигли и органов зрения. Бионанотехнологии позволили создать прибор «ВИРТУС», способный вернуть вам острое зрение на микроклеточном уровне. Способствует эффективному и надежному восстановлению здоровья глаз. «Катаракта», «глаукома», «отслоение сетчатки» - теперь лишь страшные слова.

С прибором «ВИРТУС» в любом возрасте и при любой стадии болезни есть возможность восстановить зрение!

ПОДРОБНЕЕ ПО ТЕЛЕФОНАМ «ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ»:
8-499-653-73-74, 8-800-775-76-18 (бесплатно по РФ).

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ



«САМОЗДРАВ» - ДЫХАНИЕ ЖИЗНИ

Астма, сердечно-сосудистые заболевания, мигрень - удивительно, но эти и многие другие болезни появляются из-за дефицита кровообращения, который связан с низкой физической активностью. А восстановить кровообращение при помощи активной деятельности многим попросту не позволяет возраст или состояние здоровья. Именно для этого и был создан «Самоздрав» - уникальная система, которая имитирует физическую нагрузку, чтобы улучшить функции сердца и мозга в комфортных условиях.

Однако для многих пациентов такие упражнения сложны и дискомфортны, поскольку они требуют волевой задержки дыхания и времени. А восстановить кровообращение при помощи активной деятельности многим попросту не позволяет возраст или состояние здоровья. Именно для этого и был создан «Самоздрав» - уникальная система, которая имитирует физическую нагрузку, чтобы улучшить функции сердца и мозга в комфортных условиях.

«Самоздрав» поможет значительно укрепить свое здоровье и предотвратить страшные заболевания всего за 20-30 минут в день. Аппарат стоит от 1250 рублей - небольшая цена за годы здоровья и отменного самочувствия. Воспользуйтесь системой «Самоздрав» - естественное восстановление здоровья в домашних условиях!

www.samozdrav.ru

телефон для консультаций: **8-800-500-64-19** (звонок бесплатный)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Сегодня 80–90% заболевших острым лейкозом детей излечиваются.

ЛЕЙКОЗ — это заболевание костного мозга, при нём нарушается образование клеток крови. Острый лимфобластный лейкоз — самый распространённый вид лейкоза у детей, он составляет треть всех злокачественных опухолей детского возраста с пиком заболевания в 2–5 лет.

Сбой в иммунной системе

Можно ли предугадать риск развития лейкоза? К сожалению, нет. «99% лейкозов — абсолютно случайные события, — рассказывает заместитель генерального директора по научной работе ФНКЦ детской гематологии, онкологии и иммунологии имени Дмитрия Рогачёва, директор Института гематологии, иммунологии и клеточных технологий (ИГИКТ), доктор медицин-ских наук, профессор Алексей МАСЧАН. —



У детей самая бурно развивающаяся система — иммунная, и сбой в её работе у кого-то приводит к развитию лейкоза. Каждый год на 100 тысяч детей регистрируется 4 случая острого лейкоза».

Специалисты рекомендуют обращать внимание на следующие симптомы и изменения в самочувствии ребёнка:

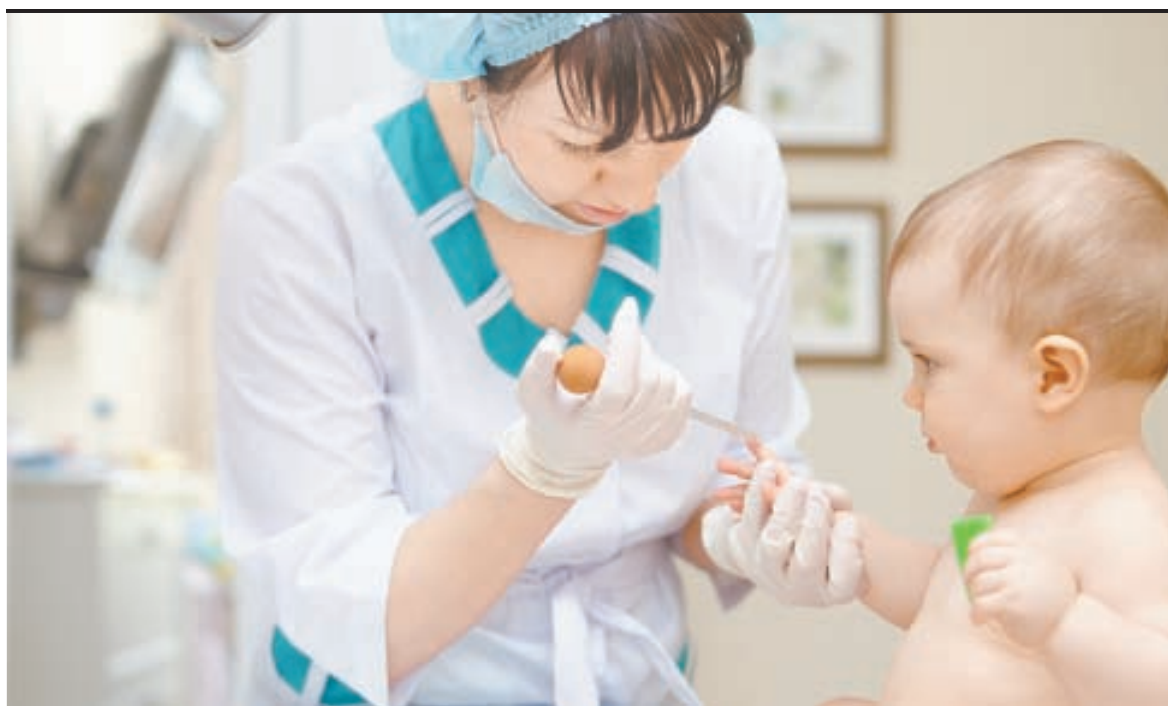
- беспричинное появление синячков, мелкой геморрагической сыпи — не от того, что ребёнок ударился, а просто так;
- бледность, увеличение размеров живота;
- появление непонятных образований на теле, увеличение лимфоузлов;
- изменения в анализах крови;
- могут быть различные боли — головные, в животе, но это необязательный симптом.

Первый, к кому должны обратиться за консультацией родители, — участковый педиатр, он решит, нужна ли ребёнку консультация гематолога.

«Если опасения небезосновательны, ребёнок передаётся

Лейкоз — уже не приговор

Это заболевание успешно лечат у детей



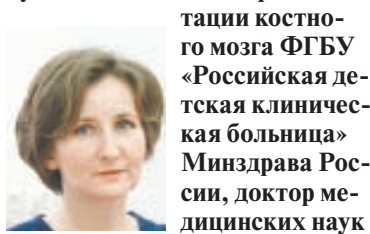
НА ЗАМЕТКУ

● Достижения отечественной онкогематологии, прежде всего детской, стали возможны благодаря вниманию государства к этой отрасли медицины. 41% средств, выделяемых на финансирование государственной программы «7 нозологий» (а это 1,16 млрд долл.), направляется на лечение пациентов с гемобластомами (злока-

чественные заболевания крови, к которым относятся и детские лейкозы). ● В России программы неродственного донорства костного мозга только зарождаются — такие пересадки стали делать всего лет 10 назад. В масштабах страны их ничтожно мало — не более 70–80 в год. Всего в стране 13 клиник имеют лицензии на транспланта-

цию, и есть 70–75 сертифицированных врачей-гематологов, онкологов и трансфузиологов, которые могут проводить эту процедуру. Одно из самых крупных отделений трансплантации — открывшийся в 2011 году в Москве Научно-клинический центр детской гематологии, онкологии и иммунологии имени Дмитрия Рогачёва.

в областную детскую клиническую больницу, к гематологам. Областные больницы решают, могут ли они своими силами справиться с данным недугом: есть ли у них необходимое оборудование и кадры, — рассказывает заведующая отделением трансплан-



тации костного мозга ФГБУ «Российская детская клиническая больница» Минздрава России, доктор медицинских наук Елена СКОРОБОГАТОВА. — Если на месте не справиться, регион обращается в одну из федеральных клиник, где есть отделение

трансплантации костного мозга. Мой совет: если вашему ребёнку поставлен диагноз «острый лейкоз», не обращайтесь в частные клиники, пользуйтесь государственной сетью. Не теряйте время и деньги!»

Современный подход

Терапия острого лимфобластного лейкоза, как правило, состоит из трёх этапов, цель которых — достижение ремиссии и восстановление нормального кроветворения. Лечат химиотерапией. «Это очень жёсткое лечение, которое потенциально затрагивает все органы и системы, и весь процесс лечения опухоли и особенно лейкозов — это непрерывная борьба с осложнениями химиотерапии», — рассказывает Алексей Масчан.

Также применяется трансплантация костного мозга от родственного или неродственного донора, но проводится она не всем, лишь около 30% детей и после достижения ремиссии.

Когда пациенту необходима трансплантация костного мозга, врачи прежде всего проверяют его близких родственников, чтобы узнать, может ли кто-то из них подойти больному как донор. Если среди родственников такого человека нет, ищут неродственного донора.

К сожалению, на это может уйти немало времени — сначала его ищут по базе Российского регистра неродственных доноров стволовых клеток и костного мозга, если в России подходящего донора нет, врачи или благотворительный фонд делают запрос в международный регистр.

Цена вопроса

Стоимость одной операции по трансплантации костного мозга превышает 2 млн рублей (согласно Программе государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на 2015 год и на плановый период 2016 и 2017 годов).

«С 2015 года на трансплантацию государство выделяет 2 млн 300 тысяч рублей

на каждого пациента на всё лечение, эта сумма позволяет закрыть многие позиции, которые раньше оплачивались благотворительными фондами, — говорит Елена Skorobogatova. — Но всё равно вклад благотворителей существенен, он составляет 20 и более процентов в лечении наших пациентов. Фонды решают вопросы не только обеспечения медикаментами, расходными материалами, но и в ряде случаев оплачивают поиск донора, транспортные расходы по доставке донорского костного мозга и многое другое. Каждый центр работает со своими фондами, мы — с фондом «Подари жизнь».

Надежда на спасение

«Цель любого детского гематолога-онколога — вылечить всех своих пациентов, — говорит Алексей Масчан, — но 10–20% больных лейкозом детей мы вылечить пока не можем. Для их лечения нужны принципиально новые подходы, и они лежат уже не в области обычной химиотерапии, какой бы интенсивной она ни была. Врачи связывают большие надежды с биотехнологиями и развитием нового направления — иммуноонкологии».

Первые исследования в области создания иммуноонкологических препаратов начались лет 15 назад в США и странах Европы. Сегодня иммунотерапия лейкозов, в том числе у детей, успешно применяется в европейских и американских клиниках, когда химиотерапия неэффективна. При новом методе лечения 70% безнадежных пациентов достигают ремиссии.

ЕСЛИ РЕБЁНКУ ПОСТАВЛЕН страшный диагноз, не обращайтесь в частные клиники, не теряйте время и деньги!

Препараты пока не зарегистрированы, но уже доступны в России. По программе индивидуального доступа курс терапии проходят несколько пациентов Рогачёвского центра.

«Новые иммунологические препараты дают надежду на то, что в ближайшие 10 лет мы коренным образом изменим подход к лечению лейкозов. Они помогают переключать резервы организма на борьбу с опухолью. И конечно, все мы мечтаем о том времени, когда агрессивная химиотерапия отойдёт в прошлое», — подводит итог Алексей Масчан.

Наталья ТИМАШОВА

куда обратиться

ВЫРЕЖИ СОХРАНИ

- Трансплантации костного мозга детям и подросткам проводятся в 13 российских медицинских центрах.
- Ведущие расположены в Москве — ФНКЦ ДГОИ им. Дмитрия Рогачёва, РДКБ, Онкоцентр им. Н. Н. Блохина.
- В Санкт-Петербурге — СПбГМУ им. академика И. П. Павлова, Институт детской гематологии и трансплантологии имени Раисы Горбачёвой.
- Есть центры в Екатеринбурге, Нижнем Новгороде.



Сегодня всё чаще взрослые люди исправляют прикус при помощи брекетов. Насколько эффективна подобная процедура и каковы её особенности?



Наш эксперт —
врач-стоматолог
Марат БАЙШЕВ.

Зачем это нужно?

Для исправления прикуса могут быть медицинские показания — например, когда неправильное положение зубов причиняет неудобства, травмирует дёсны или мешает нормально пережёвывать пищу. Но чаще всего речь идёт о том или ином эстетическом недостатке, который хочется исправить. Если человек «дотерпел» со своим прикусом до солидного возраста и не нуждается в протезировании зубов, то, скорее всего, именно второй случай.

Всегда пожалуйста

Менять прикус можно в любом возрасте — до тех пор, пока у человека остаются свои собственные зубы. Безусловно, чем человек моложе, тем исправление прикуса происходит быстрее и легче. До 12–14 лет, то есть до полной смены зубов, можно обойтись без брекетов, сделав это при помощи одних лишь пластинок. После 14 лет, когда у подростка прорезались все постоянные зубы, брекетов уже не избежать. После 28 лет процесс осложняется тем, что костная ткань полностью сформирована, поэтому изменения будут происходить медленнее, к тому же



На пенсию — в брекетах?

Когда не поздно исправить прикус



потребуется больше времени на закрепление эффекта. Всё это, конечно, представляет собой некоторую трудность, но отнюдь не препятствие. Благодаря усовершенствованию брекетов и другим достижениям современной стоматологии процедура исправления прикуса стала значительно менее болезненной и более комфортной, чем раньше. Просто от взрослого человека она потребует больше терпения.

К чему готовиться?



Исправление прикуса во взрослом возрасте — это поэтапный процесс, который длится довольно долго, чтобы не позволить зубам

вернуться в привычное положение (чем человек старше, тем сильнее тенденция организма обратить всё в прежнее состояние). Поэтому стоит готовиться к тому, что желанные изменения потребуют много времени. Если ваш случай лёгкий (нужно скорректировать не весь прикус, а лишь расположение отдельных неправильно развёрнутых зубов), срок ношения брекетов будет минимальным — один

год. В остальных случаях будьте готовы носить брекеты два или три года. После снятия брекетов столько же времени придётся носить ретейнер (проволочный удерживатель, который приклеивается к зубам с внутренней стороны). Наконец, ретейнер меняют на капу — съёмную ортодонтическую конструкцию из силикона или гипоаллергенного пластика. Это последний этап «приучения» зубов к новому положению.

Надо сказать, что брекеты теперь тоже бывают разные: например, сапфировые и керамические — они смотрятся более эстетично. Также есть лингвальные брекеты (так называемые «инкогнито»): их не видно вообще, так как они крепятся со стороны языка и нёба. Но стоят подобные конструкции дороже обыкновенных.

Не стоит удивляться, если ортодонт направит вас на приём к остеопату. В организме всё связано, и аномалии зубо-челюстной системы не возникают сами по себе, а являются частью некоей общей проблемы. Вот почему современные стоматологи-ортодонты часто сотрудничают с остеопатами или мануальными терапевтами.

Юлия ЭЙДЕЛЬКИНД



идёт о незначительных проблемах. Кроме того, настолько сложное высокотехнологичное лечение не может стоить дёшево и цена его доступна далеко не всем.

ВАШЕ ПРАВО



Отдам орган

? Я хочу сестре отдать почку. Могу ли я стать донором и какие у меня есть права?
Матвей, Москва

▲ Отвечает юрист-консульт детской городской поликлиники № 118 Департамента здравоохранения Москвы Михаил ЖАМКОВ:



— Вы должны знать, что:

- На территории России донором может стать любой дееспособный гражданин старше 18 лет (за исключением случаев пересадки костного мозга) независимо от гражданства. Письменное согласие должно быть дано добровольно (без психического или физического воздействия на потенциального донора).
- У живого донора органы могут быть изъяты только в случае отсутствия пригодных органов трупа или при отсутствии альтернативного метода лечения. Но! Изъятие органов у живого донора допускается, если он находится с нуждающимся в генетической связи, за исключением случаев пересадки костного мозга.
- Нельзя изъять органы у человека, если он находится в служебной или иной зависимости от нуждающегося.
- Нельзя изъять органы у человека, если он страдает болезнью, опасной для жизни и здоровья получателя органа. Доноры крови, биологических жидкостей, органов и тканей подлежат обязательному медицинскому освидетельствованию.
- Для осуществления пересадки органов и тканей необходимо письменное согласие нуждающегося. Однако согласие не требуется, когда промедление в проведении операции угрожает жизни нуждающегося, а получить такое согласие невозможно.
- Вы вправе требовать от медицинской организации полной информации о возможных осложнениях в связи с предстоящей трансплантацией. Перед операцией вы должны пройти всестороннее медицинское обследование, причём консилиум врачей-специалистов должен подтвердить, что трансплантация не причинит вам значительного вреда. У живого донора может быть изъят только парный орган, часть органа или ткани, при условии, что их отсутствие не повлечёт за собой необратимого расстройства его здоровья.
- Вы можете получить бесплатное лечение (в том числе медикаментозное) в связи с проведённой операцией. В любой момент можете отказаться от процедуры по изъятию органов или тканей.
- Инвалидность донора приравнивается к инвалидности, наступившей вследствие трудового увечья.

Уважаемые читатели, если у вас есть вопросы к юристу, присылайте их на адрес редакции с пометкой «Ваше право»: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42, еженедельник «АиФ. Здоровье», или на наш электронный адрес: aifzdorovie@aif.ru

Новые технологии

В исправлении прикуса появились новейшие технологии, которые произвели настоящую революцию в ортодонтии. Новый способ заключается в изготовлении для пациента набора из 15–36 прозрачных кап, плотно прилегающих к зубам, так что они практически не заметны. Они максимально точно повторяют форму зубов, за исключением тех мест, где

есть искривления. Каждая из кап имеет определённую форму и соответствует определённому этапу лечения. Менять их нужно каждые две недели в строгом порядке, установленном врачом. Кроме того, пациент получает запасной комплект кап на случай повреждения. Носить капы нужно постоянно — снимать разрешается лишь во время еды и чистки

зубов. Для большей эффективности ортодонт назначает пациенту специальную гимнастику, которую выполняют при помощи особых тренажёров для зубов. Делать эти упражнения необходимо каждый день по 20–30 минут.

К сожалению, исправить прикус у взрослого человека подобным «безбрекетным» способом удастся, лишь когда речь

Не бойтесь паузы!

Пять заблуждений о климаксе

В представлении многих женщин климакс оброс нелепыми страхами. Что из них правда, а что — нет?

МИФ 1 *Климакс — это сбой гормонального фона.*

НА САМОМ ДЕЛЕ: Прекращение менструаций — генетически обусловленное состояние, которое бывает в возрасте от 45 до 55 лет. Более раннее наступление менопаузы может быть связано не только с наследственной предрасположенностью, но и с такими объективными причинами, как плохая экология, несбалансированное питание, хронический стресс, различные нарушения сна.

Ускорить наступление климакса на 2–3 года могут и некоторые соматические заболевания, особенно эндокринные (щитовидной железы, гипофиза). Что послужило толчком к наступлению ранней менопаузы, нужно разбираться с гинекологом-эндокринологом.

МИФ 2 *С наступлением климакса женщина буквально рассыпается на глазах.*

НА САМОМ ДЕЛЕ: С наступлением менопаузы у каждой второй женщины и впрямь возникает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и остеопороза (снижение минеральной плотности костной ткани в тех отделах позвоночника и бедренной кости, где содержатся рецепторы женских половых гормонов).

Но эти проблемы легко предупредить, вовремя начав заместительную гормональную терапию, необходимость которой должен определить врач-гинеколог или гинеколог-эндокринолог.

В любом случае не стоит себя настраивать на худшее. У каждой женщины период менопаузы протекает по-разному и зависит от её конституционального, психоэмоционального статуса.

МИФ 3 *Климакс — начало старения.*

НА САМОМ ДЕЛЕ: Каждая клетка в организме женщины имеет точку приложения к женским половым гормонам, поэтому с наступлением климакса появляются не только «приливы» и потливость, но и психоэмоциональные расстройства, проблемы зрения, кожи, ногтей, волос, урогенитальные нарушения и ряд других симптомов.

Если изменения, связанные с наступлением менопаузы, касаются только внешности, необходимо обратиться к косметологу, к врачу-трихологу (специалист по проблемам волос). Но если появятся и другие симптомы климактерического синдрома, лишнее будет обратиться

к гинекологу-эндокринологу по поводу назначения заместительной гормональной терапии, которая, кстати, улучшит и состояние кожи и волос.

МИФ 4 *Облегчить симптомы климакса можно только таблетками.*

НА САМОМ ДЕЛЕ: Многого можно добиться, изменив образ жизни. И в первую очередь наладив питание. Оно должно быть разнообразным, но предпочтение нужно отдавать рыбе, птице, молочным продуктам, которые содержат достаточное количество кальция. При этом блюда лучше тушить и варить, а не жарить.

Больше времени проводите на свежем воздухе, чаще ходите пешком, а если есть возможность, займитесь спортом (плавание, лыжи, танцы, велосипед). Хороший эффект даёт ежедневный контрастный душ, но ни в коем случае не сауна и не баня. Особенно если у вас имеются миоматозные узлы в матке.

Облегчить симптомы климактерического синдрома может и приём препаратов мелатонина, стабилизирующих вегетативные процессы в организме, снижающих уровень тревожности и нормализующих сон. Исследования показали, что через три

месяца их приёма качество жизни женщин в этот критический период значительно улучшается.

МИФ 5 *Никаких положительных изменений наступление менопаузы не несёт.*

НА САМОМ ДЕЛЕ: И это не так. Как ни странно, но у менопаузы тоже есть свои плюсы. С её наступлением женщина может не беспокоиться по поводу возможной нежелательной беременности. Если последняя самостоятельная менструация у женщины была больше года назад, можно говорить о том, что менопауза у неё уже наступила, яичники полностью истощились и секреция женских половых гормонов прекратилась, поэтому беременность наступить не может.

С прекращением функции яичников уходит и влияние половых гормонов на ткань миоматозных узлов (если они были), уменьшается питающий их кровоток, и постепенно миоматозный узел сморщивается, уменьшается и капсулируется. Так что необходимость в оперативном вмешательстве часто отпадает сама собой.

Подготовила Татьяна ИЗМАЙЛОВА



Фото Legion-media

МЕЛАКСЕН –

ЕСТЕСТВЕННЫЙ СОН

И ПРЕКРАСНОЕ САМОЧУВСТВИЕ

В ПЕРИОД КЛИМАКСА

1 ТАБЛЕТКА НА НОЧЬ 3 МЕСЯЦА

МЕЛАКСЕН 24

МЕЛАТОНИН 3 МГ



Рег. ул. 015325/01 от 29.08.2008

Рег. номер - П N015325/01 от 29.08.08. Представительство компании «Юнифарм, Инк.» (США): 115162, Москва, ул. Шаболовка, д. 31, стр. Б, тел./факс: +7 (495) 995 7767. www.unipharm.ru

На правах рекламы



UNIPHARM

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



По данным официальной статистики, в России мочекаменная болезнь встречается у 30–40% урологических больных. С чем связана такая большая распространённость камнеобразования в почках?



Слово — директору Клиники натуральной медицины, лауреату премии «Национальное достояние», профессору РАЕН Владимиру ФЁДОРОВУ.

Незванный «гость»

Почему возникают камни в почках и как это можно выявить?

— Существует множество теорий камнеобразования, но к основным относятся повышенная жёсткость питьевой воды, инфекции мочевыводящих путей, избыточное потребление мясных и молочных продуктов, а также дефицит жидкости в организме, приводящий к избытку солей и выпадению их в осадок.

Способствуют образованию камней и нарушения функции паращитовидной железы, которая регулирует процесс обмена кальция в организме, а также недостаток витаминов А и D.

Ещё совсем недавно использовали рентгеновский метод диагностики с введением контрастного вещества. Сегодня самым информативным, надёжным и недорогим способом определения камней в почках является ультразвуковая диагностика.

Предположим, мочекаменную болезнь у человека обнаружили. Что делать дальше — оперироваться?

— В большинстве случаев так и делают. У нас в стране широко применяются два традиционных метода лечения. Первый — хирургический — удаление камней из лоханок почек. Однако эта открытая полостная операция из-за её травматичности применяется сегодня всё реже ввиду большого числа возможных осложнений.

К более современным видам операций относятся эндоскопические и лапароскопические (через небольшой

Почки без камней

Как избежать мочекаменной болезни

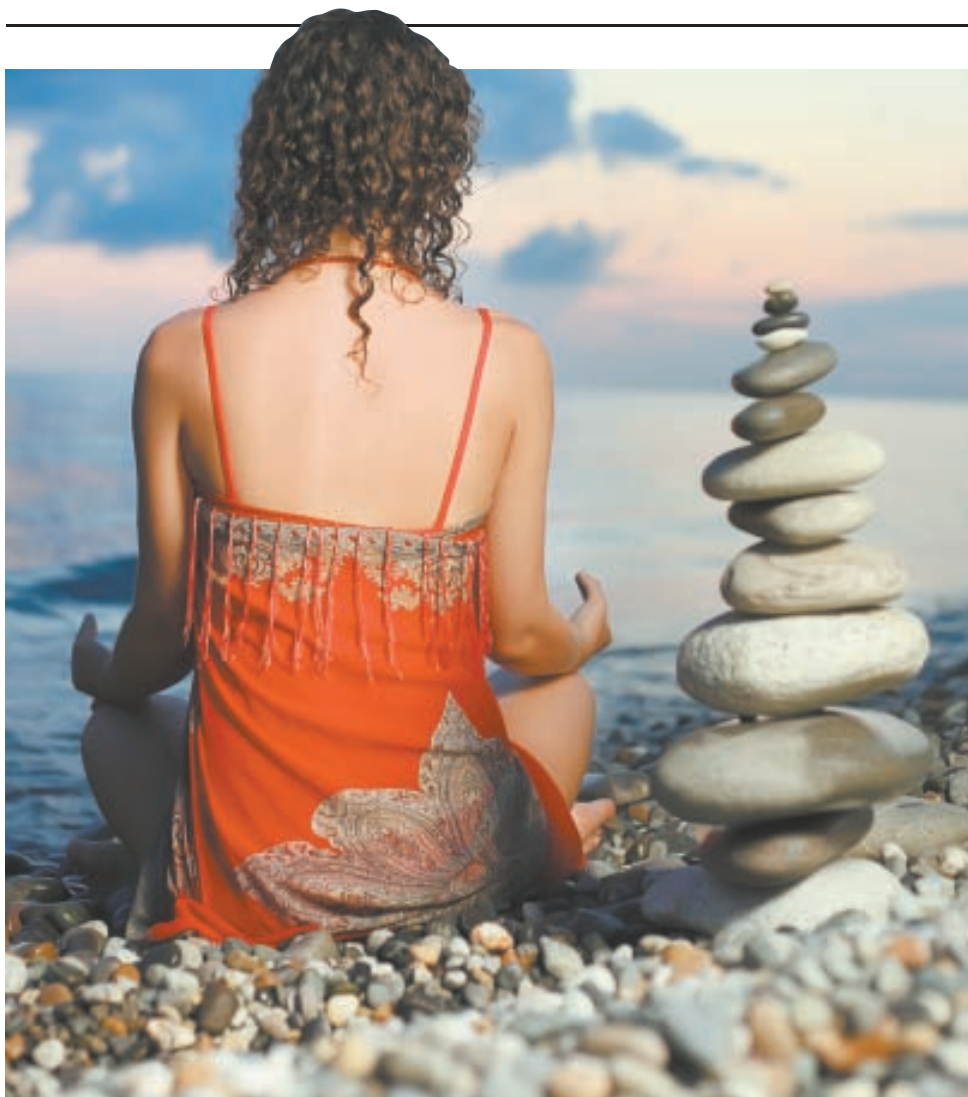


Фото Legion-media

**НЕОБХОДИМО
ВОВРЕМЯ
предупреждать
обострение инфекций
мочевыводящих путей**

разрез с помощью специального прибора нефроскопа). Это, пожалуй, самый современный хирургический метод лечения.

Второй метод более щадящий — это литотрипсия или ударно-волновая терапия, по-другому — дробление камней с помощью ультразвука. Но у этого метода есть серьёзные недостатки. К возможным осложнениям относятся: развитие гематом, обструкция мочеточника и кровоизлияния в местах дробления. Эффективность метода

составляет от 50 до 71% случаев. К сожалению, ни тот ни другой метод не даёт возможности полностью излечиться от мочекаменной болезни. Через несколько лет после операции, как правило, камни вновь появляются в лоханках почек, поскольку убирается следствие этого заболевания, а не его причины. Поэтому совет пациентам с мочекаменной болезнью традиционный — делайте упор на профилактику заболевания.

Идём на опережение

В чём она должна заключаться?

— В устранении возможных причин, вызывающих камнеобразование. Следует избегать нерационального

питания, злоупотребления алкоголем, употребления газированных сладких напитков и в то же время не допускать обезвоживания организма, малоподвижного образа жизни. Необходимо также вовремя предупреждать обострение инфекций мочевыводящих путей. Всё это может способствовать образованию камней в почках.

Если у вас уже удалили камни из почек, не расслабляйтесь — камни могут вновь образоваться. Для предупреждения подобного развития событий используйте тест с лакмусовой бумажкой для определения кислотно-щелочного равновесия мочи. Знайте, что фосфатные камни образуются, как правило, в щелочной среде, уратные и оксалатные — в кислой среде. По лакмусовой бумажке можно правильно подобрать диету для ваших почек. Нормальный уровень pH мочи должен находиться в пределах 6,0–7,0. Если pH меньше 5,0 — это говорит о том, что в моче много кислоты, если больше 7,5 — слишком много щелочи. Анализ на pH мочи у больных с мочекаменной болезнью необходимо проводить 2 раза в неделю.

Альтернатива есть

А существует ли альтернатива оперативному лечению мочекаменной болезни?

— Существует. Это лечение препаратами на растительной основе. Одни из них менее эффективны, другие заслуживают пристального внимания и могут служить в какой-то степени альтернативой хирургическим методам лечения, особенно у той части пожилых больных, кому оперативное вмешательство противопоказано.

Кстати, в Юго-Восточной Азии и Индонезии, где широко используют фитотерапию, процент хирургических вмешательств при мочекаменной болезни значительно ниже. С недавних пор восточная фитотерапия широко и успешно используется и в нашей стране для улучшения состояния мочевыделительной системы и обмена веществ у людей, склонных к образованию камней в почках. Однако выбор метода лечения — за врачом.

Беседовала Ирина ВОРОБЬЁВА

ПРОЛИТ
100 пилюль

ПРОЛИТ®
Спроси Уролога!

✓ 7 Активных компонентов
✓ Проверено временем
✓ Безопасно

Растительный комплекс для почек

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ, БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА

ГРИНВУД

Спрашивайте в аптеках Вашего города
Телефон горячей линии 8-800-5555-131
(звонок по России бесплатный) prolit.ru +18

Реклама. СТР № RU.77.99.88.003.E.004613.03.15 от 11.03.2015 г.



БАЛЬЗАМ РАСТИТЕЛЬНЫЙ С ДОБАВКАМИ

«ГАЛЕГА»

Останови диабет

Бальзам растительный «Галега» – это природный комплекс биологически активных растений, эффективность которых направлена на устранение причин сахарного диабета; нормализацию уровня сахара в крови; предотвращение негативных изменений, вызванных повышенным уровнем сахара и укрепление иммунитета.



Здравствуй! Меня зовут Иван Краснов. Пишу отзыв для таких же, как я, больных диабетом людей, потому что из-за врачебных ошибок чуть не лишился жизни.

Мне 35, у меня жена и двое детей. Я работаю поваром в школьной столовой. Десять лет назад мне поставили диагноз – диабет 2-го типа. Я всё время чувствовал себя уставшим, не мог нормально питаться, заставлял себя есть только постное. При моей-то работе! Вдобавок постоянно приходилось следить за уровнем сахара в крови.

Мой день начинался с прокалывания пальца и замера сахара. Я тратил на лекарства десятки тысяч рублей в месяц. Это при зарплате повара! Катастрофа! Еще и ЦЕНЫ на таблетки в РФ ВЫРОСЛИ на порядок из-за последних событий. Пришлось продать машину и взять кредит, чтобы оплачивать лечение и покупать тестовые полоски... Чуть не загнал себя в могилу, принимая все это. Меня постоянно тошнило, и за пару месяцев я сильно растолстел. А еще стал в тягость своей семье. Жил в страхе, что и у детей появится диабет.

Я думал, что хуже быть уже не может, пока однажды случай не подверг риску всю мою жизнь.

Купил новую обувь и, разнашивая ее, растер ноги до мозолей. Через какое-то время они превратились в незаживающие ранки. Я не чувствовал боли, но было трудно ходить, появилось жжение на стопах, поэтому поехал к врачу. Он сказал, что велика вероятность развития гангрены, а это значит одно – я могу ЛИШИТЬСЯ НОГИ!!!

От услышанного меня бросило в холодный пот. Я знал, что гангрена – довольно частое явление у диабетиков,

но не думал, что сам с этим столкнусь. Как я смогу жить и работать без ноги!? От врача я вышел с огромным страхом за свою жизнь и... списком лекарств еще на десяток тысяч рублей.

Вечером того же дня созвонились по скайпу со старым школьным другом, он живет за границей. Он выслушал мою беду о том, что со здоровьем проблемы, что не хватает денег на лекарства. В свою очередь рассказал мне, что в Европе на рынке лекарств творится аналогичная ситуация. Их врачи также рекомендуют покупать дорогие препараты, которые только и делают, что ухудшают здоровье. Ведь ЧЕМ БОЛЬШЕ БОЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ, тем БОЛЬШЕ ТРЕБУЕТСЯ ТАБЛЕТОК. А их продажа приносит сумасшедший доход фармацевтическим компаниям. Думаю, что Россия в этом вопросе тоже не исключение, просто об этом всем тщательно умалчивается.

После разговора с другом я решил, что буду принимать натуральные средства для лечения диабета. Вспомнил, что совсем недавно в газете читал про бальзам «Галега» – останови диабет. Нашел газету, позвонил по указанному телефону и проконсультировался со специалистом.

Консультант объяснил мне, что «Галега» – это натуральное средство, изготовленное на основе одноименной травы галеги лекарственной или по-другому козлятника лекарственного. Содержит в составе только натуральные высокоактивные компоненты. Бальзам снижает глюкозу крови, уменьшает или полностью устраняет



ОСТАНОВИ ДИАБЕТ!

ет (более 20% больных) потребность в сахароснижающих препаратах, укрепляет кровеносные сосуды и регулирует обмен веществ.

Бальзам «Галега» рекомендуется использовать как в сочетании с уже имеющейся лекарственной терапией, так и в качестве ПРОФИЛАКТИКИ, если возможен риск развития заболевания.

Я решил попробовать «Галегу», ведь на тот момент терять мне было нечего, и заказал бальзам у консультанта.

В общем, ежедневно, по три раза в день за полчаса до еды я принимал чайную

ложку бальзама.. Честно скажу, в чудо я не верил. А зря... Спустя неделю я заметил, что стал меньше уставать, постепенно смог есть любимую еду. Уровень сахара в крови пришел в норму (до приема «Галеги») уровень глюкозы в крови натощак был 9,6, спустя две недели приема на сытый желудок – 5,4) и ранки на ноге зажили. Я уже не говорю о весе. Я сбросил 4,5 кг!

Я не мог поверить результатам... Вот оно – решение проблемы для больных диабетом. Исчезла боль и покалывания, беспокойство насчет того, что ем. Нет переживаний насчет операций и уколов. Мне БОЛЬШЕ НЕ НУЖНО ПОКУПАТЬ ГОРУ ТАБЛЕТОК. Я победил диабет без продукции

ливых фармацевтических компаний и советов так называемых «экспертов».

Сразу оговорюсь, «Галега» продается только компанией «Здоровая семья», потому что промышленность не пускает добавку на рынок и всячески пытается уменьшить его продажи. Помните, что фармацевтические компании не рассматривают вас как пациента, которого можно вылечить... Они видят в вас пожизненного клиента.

А «Галега» ЭКОНОМИТ ВАШИ сотни тысяч, которые пришлось бы отдать за кучу лекарств фармацевтическим компаниям. Будьте осторожны, заказывайте у ЕДИНСТВЕННОГО официального поставщика в РФ, он гарантирует качество.

Надеюсь, мой рассказ будет полезным и спасет не одну жизнь. Будьте здоровы!

Иван Краснов, г. Вологда, 35 лет



Бальзам «Галега» рекомендовано применять:

- при сахарном диабете I-го и II-го типов;
- при заболеваниях ЦНС (сосудистые заболевания головного мозга, органическое поражение головного мозга, нарушение концентрации внимания, плохая память, повышенная утомляемость);
- при заболеваниях мочеполовой системы, в т. ч. заболеваниях почек, гинекологических заболеваниях, заболеваниях предстательной железы и снижении половой функции;
- при заболеваниях поджелудочной железы, являющихся причиной сахарного диабета;
- при заболеваниях печени, желудка, кишечника (панкреатит, холецистит, гастрит, колит, гепатит и т. д.);
- при бессоннице и сонливости в дневное время суток;
- при заболеваниях дыхательной системы;
- при заболеваниях щитовидной железы;
- при повышенном артериальном давлении - эффективно способствует снижению давления;
- при нарушении в эндокринной системе - способствует восстановлению обменных процессов;
- при инфекционных и бактериальных процессах;
- для восстановления иммунитета и предупреждения заболеваний, вызванных повышенным уровнем сахара;
- при ожирении;
- при воспалительных и инфекционных процессах в суставах;
- при нарушении работы сердечно-сосудистой системы, вызванном избыточным уровнем сахара, атеросклерозе;
- при ухудшении зрения при сахарном диабете;
- при диабетическом расстройстве нервной системы (полинейропатии) – эффективно способствует восстановлению нервных волокон.



Люди говорят...

Я к эндокринологу хожу постоянно. Но он только твердит – «принимайте инсулин». Недавно начали проблемы с желудком и желчным пузырем. И подруга как раз рассказывала про бальзам «Галега» от сахарного диабета. Не поверила в ее рассказы, если честно, но все-таки заказала, потому что надежды уже не оставалось. Через месяц перестали болеть желудок и желчный. И вот уже 7 недель пошла, как уровень сахара в крови нормальный. Я, правда, сразу ещё один курс заказала отцу (у нас диабет по наследству) и он его принимает и идет на поправку.

Светлана, 32 года

Я болела сахарным диабетом больше 4-х лет. За это время перепробовала массу препаратов: диабетон, арфазетин, сульфонилмочевины, разные травы и др. Однако сахар держался в пределах 12-14. Случайно прочитала в газете про бальзам «Галега» – останови диабет. Проконсультировалась со специалистом и заказала. И к моему удивлению, бальзам «Галега» начал действовать. До сих пор не верю. Но сейчас сахар в крови упал в 2 раза! Буду продолжать лечиться. У меня появилась надежда.

Виктория Константиновна, 43 года

Впечатления от «Галеги» положительные. Помогла похудеть. Долго лечился от ожирения, было почти 40 кг. лишнего веса, появился диабет. Знаете, если бы я сразу обнаружил этот бальзам, я бы, наверное, купил себе виллу на берегу моря. Жалко денег, потраченных впустую, времени и здоровья. Теперь вот восстанавливаюсь, вес сейчас 89 кг (был 120 почти), «Галега» помогает. И физические нагрузки 3 раза в неделю. Советую всем худеющим! Мужики, не тратьте деньги на ерундовые таблетки и шарлатанов-врачей! Никакого толку от них. Попробуйте этот бальзам, обязательно!

Дмитрий Трофимов, 45 лет

Огромное спасибо консультантам компании «Здоровая семья» за рекомендации. Месяц уже пью бальзам «Галега». Диабет пока не прошел, но положительный прогресс уже налицо. Дело однозначно идет к оздоровлению. Семь лет мучаюсь и никогда не было такого результата. Еще раз огромное спасибо. Великолепный бальзам! Раньше приходилось пить таблетки горстями, сейчас их пью крайне редко, только «Галегу». Как стал ее пить, пропали приступы. В последнее время даже перестал следить за сахаром. Чувствую себя великолепно. Пью бальзам «Галега» чуть больше двух месяцев.

Павел Николаевич, 55 лет

Сахарный диабет был обнаружен у меня в феврале 2007 года. Поначалу была только на диете, но вскоре начала принимать амарил и метформин. Несмотря на лекарства, уровни сахара заметно снижались уже после первого курса, на 3-м курсе врач отменил амарил и метформин, а после 5-го курса мой уровень сахара полностью нормализовался и я ощутила новый прилив энергии!

Валентина Семеновна, 55 лет

Сахарным диабетом 2-го типа я заболел в 1989 году. В последние годы принимал по четыре таблетки Глибомета в сутки. Несмотря на это, мои уровни сахара оставались высокими, а в последние четыре года появились боли в ногах, и снизилась потенция. О бальзаме «Галега» я узнал из газеты. Уже после второго курса из меня нормализовался уровень сахара (гликолизированный гемоглобин снизился с 7% (до лечения) до 5,4% (после 4-го курса)). Исчезли боли в ногах, а после 3-го курса бальзама «Галега» заметно улучшилась потенция. Бальзам «Галега» избавил меня от жестокого недуга и я от души рекомендую его всем больным сахарным диабетом 2 типа!

Виктор Петрович, 67 лет

Сделайте заказ и получите консультацию специалиста по телефонам:

8 800 100 24 91 Бесплатная горячая линия
8 967 001 10 82 (Билайн)
8 929 536 37 96 (Мегафон)
8 985 395 75 09 (МТС)

Звоните прямо сейчас – чем раньше нормализовать уровень сахара, тем меньше придется пить лекарств!!!
Звонок бесплатный!!!

АКЦИЯ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ!
ТОЛЬКО ДО 16 МАРТА!!!

Закажите 6 упаковок бальзама «Галега» и получите 2 упаковки бальзама и каталог совершенно бесплатно + бесплатная доставка!

Стоимость упаковки: 900 руб.
Рекомендованный курс приема от 6-ти упаковок.



Этот диагноз можно встретить в медицинской карте многих младенцев. Речь о синдроме повышения внутричерепного давления.

НО всегда ли этот диагноз оправдан? Когда родителям стоит бить тревогу, а когда — нет?

На вопросы читателей, связанные с этой актуальной темой, отвечает наш эксперт,



детский врач-невролог, кандидат медицинских наук Игорь ВОРОНОВ.

Ложная тревога

? Мой трёхмесячный сын часто срыгивает пищу. Может ли это быть признаком повышенного внутричерепного давления?

Ольга, Калининград

— В 90% случаев срыгивания у детей до года, особенно в возрасте до 4 месяцев, обусловлены незрелостью или нарушением со стороны пищеварительной, реже нервной системы.

И в совсем уж редких случаях у детей с упомянутым вами симптомом выявляется синдром повышенного внутричерепного давления, при котором срыгивания не связаны с приёмом пищи, могут наблюдаться через 1,5–2 часа после еды (хотя такое может наблюдаться и при других нарушениях).

Спросите у знакомых: их дети срыгивали до 1 года? Очень многие ответят, что срыгивали и с возрастом это прошло без лечения.

Без паники!

Правда о внутричерепном давлении



фото Legion-media

Особый случай

? Скажите, может ли перенесённая гипоксия головного мозга во время беременности или в родах приводить к повышению внутричерепного давления у ребёнка?

Галина, Пермь

— Перенесённая ребёнком гипоксия (кислородное голодание. — Ред.) головного мозга совершенно необязательно приведёт к нарушениям со стороны нервной системы у ребёнка. По крайней мере не так часто, как этот диагноз выставляют педиатры и неврологи детям до 1 года в России.

Как правило, повышение внутричерепного давления отмечается при черепно-мозговой травме, опухолях головного мозга, менингите, окклюзионной гидроцефалии.

Доверяй, но проверяй!

? Моему шестимесячному внуку назначили нейросонографию. Невролог из детской поликлиники подозревает у него повышенное внутричерепное давление. Насколько информативен этот метод и в чём он заключается?

Тамара, Москва

— Нейросонография — это УЗИ головного мозга. Этот метод является эксклюзивным у маленьких детей. Его можно проводить при наличии открытых родничков (неокостеневший участок свода черепа у младенца. — Ред.) и тонких черепных швов. После годовалого возраста, когда роднички закрываются, провести этот метод исследования практически невозможно, за исключением редких случаев.

Как правило, нейросонография позволяет врачам

выявлять повышение внутричерепного давления. Однако необходимо оценивать не только результаты этого, но также и доплерографического исследования сосудов головного мозга, поскольку и в этом случае нередко встречается гипердиагностика упомянутого выше синдрома. Вот почему так важна правильная трактовка полученных данных неврологом. Если сомневаетесь в его выводах, обратитесь к другому специалисту.



ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

Признаком повышения внутричерепного давления не является:

- повышение мышечного тонуса;
- пульсация теменного родничка;
- опора или хождение ребёнка на переднем отделе стопы (мыски, носочки);
- высывание языка;
- беспокойный сон, частое просыпание и крик во сне;
- дрожание (тремор) подбородка.

На повышение внутричерепного давления могут указывать следующие симптомы:

- увеличение или уменьшение размеров головы более чем на 3 см от нормы (см. таблицу), однако тут важно смотреть соотношение окружности головы с грудной клеткой;
- большие размеры и напряжённость теменного родничка (когда трогаешь, то он тугой);
- расхождение черепных швов;
- значительные изменения на глазном дне.

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

Нормативы окружности головы и грудной клетки

Возраст	Окружность головы	Окружность груди
1 месяц	38,0 см	37,5 см
2 месяца	39,0 см	38,5 см
3 месяца	40,0 см	39,5 см
4 месяца	41,5 см	41,0 см
5 месяцев	42,5 см	42,0 см
6 месяцев	43,5 см	43,5 см
7 месяцев	44,0 см	44,5 см
8 месяцев	44,5 см	45,0 см
9 месяцев	45,0 см	45,5 см
10 месяцев	45,5 см	46,0 см
11 месяцев	46,0–46,5 см	46,5 см
12 месяцев	47–49,0 см	48–50 см

Подготовила Татьяна ИЗМАЙЛОВА

ЧЕМ КОВАРНА ЭРИТЕМА

Среди детских инфекций, протекающих с высыпаниями, наиболее хорошо известны ветряная оспа, краснуха, корь и скарлатина. Но есть ещё и пятая болезнь — инфекционная эритема.

ЭТА болезнь широко распространена среди детей и взрослых, но, к сожалению, правильный диагноз ставится не часто, поскольку она протекает под видом краснухи, кори, аллергических реакций, контактного дерматита и других заболеваний.

Нашлёпанные щёчки

Группа риска

В настоящее время инфекционная эритема изучена не полностью, но уже известен её возбудитель, относящийся к парвовирусам типа В19. Вирус передаётся от больного человека к здоровым воздушно-капельным путём. Наиболее подвержены заболеванию дети от 5 до 12 лет. Инкубационный период длится в среднем 7 дней. Заболевание начинается с повышения температуры и появления симптомов ОРВИ: насморк, кашель, боли

в горле, головная боль, покраснение глаз и слезотечение. Могут появиться мышечные боли, тошнота, изредка рвота и жидкий стул. Через 2 дня на щёчках появляются красные пятна, похожие на следы от пощёчин. Они так и называются — «нашлёпанные щёчки», держатся 2–4 дня, а затем бесследно исчезают.

Продолжение следует

Зато на теле и конечностях появляется сыпь совершенно другого вида: пятна и бугорки



ярко-розового цвета, которые сливаются между собой и образуют затейливый кружевной (сетчатый) рисунок. Сыпь держится от 7 до 9 дней и постепенно исчезает. Иногда сыпь может появиться вновь под действием солнечных

лучей или повышенной температуры окружающего воздуха.

Лечение заключается в заботливом уходе, обильном питье витаминизированных напитков, приёме жаропонижающих, обезболивающих и антигистаминных препаратов. Дети с тяжёлыми хроническими заболеваниями (ВИЧ, лейкоз) должны получать более серьёзную терапию с применением иммуноглобулинов.

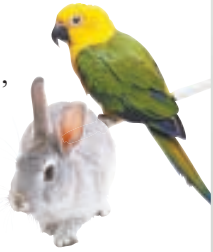
Лариса АНИКЕЕВА,
педиатр

Для многих городских детей щенки или котёнок – самый желанный подарок. Только не вызовет ли он аллергию?

УЗНАВ о вашем желании завести питомца, друзья и родные замучают вас советами. Например...

«Приобрести попугая или кролика».

Действительно, есть случаи, когда люди, страдающие от удушья при кошках, годами держат грызунов или птиц. Но ни один врач не рискнёт вам это посоветовать. Ведь другие люди точно так же страдают аллергией из-за хомячка или морской свинки! Учтите, что у грызунов больше всего аллергенов содержится в моче, так что рискует в первую очередь тот, кто меняет подстилку в клетке. Если с ней не соприкасаться, то, может быть, аллергия и не будет себя проявлять.



ВАЖНО!

Аллергией на животных страдают 30% аллергиков. Как правило, симптомы – аллергический насморк (ринит) или дерматит (сыпь, зуд) – появляются уже через несколько минут после контакта. Однако случается и замедленная реакция: симптомы возникают часов через 12. Поэтому, прежде чем приобретать питомца, пусть ребёнок пообщается с котёнком или щенком у друзей, знакомых или заводчиков.



Живой подарок

Подойдёт ли он аллергику?



фото Legion-media

«Купить рыбок или рептилий».

Рыбки и рептилии, конечно, не имеют шерсти, однако слизь на коже рептилий всегда содержит бактерию сальмонеллу, которая вызывает опасное заболевание сальмонеллёз. Кроме того, часто встречается аллергия на корма для рыб и рептилий.

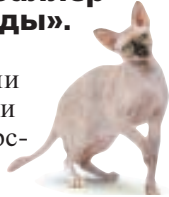


«Заранее выяснить, на какие виды животных у ребёнка может возникнуть аллергия».

Установить это невозможно. В панели для анализов есть только один аллерген «шерсть и перхоть животных», и кто именно для вас опасен – кот, собака, кролик, – анализ не покажет. И нет гарантии, что если сегодня ребёнок чихает от кошек, то завтра он не начнёт чихать от собаки.

«Завести щенка или котёнка гипоаллергенной породы».

Таковыми породами считаются кошки и собаки без шерстяного покрова (сфинксы и китайские хохлатые собачки), а также те, что не линяют (пудели, бишон фризе). Однако аллергию вызывает не только шерсть, но и отмершие чешуйки кожи (перхоть), слюна, секрет сальных желёз.



«Избегать самых аллергенных животных».

Достоверных данных, какие животные более аллергенны, а какие – менее, нет. Есть мнение, что аллергия чаще проявляется на кошек, потому что у них более мелкие чешуйки кожи. К тому же в отличие от собак, кошки умываются своей слюной, распространяя её вокруг.



Владимир Лёвкин

– Разумеется, нужно учитывать аллергию ребёнка, если вы хотите завести какого-то питомца. В противном случае его придётся отдавать другим людям. У нас в квартире никаких животных нет. А вот в загородном доме живёт большая собака. Слава богу, аллергии на неё у дочери нет.



первый читатель

Правила безопасности

Если всё-таки питомец поселился в доме, а после этого у ребёнка обнаружилась аллергия – ищите для животного новые руки! Можно отправить котёнка или щенка на передержку в собачье-кошачью гостиницу, а тем временем искать ему нового хозяина. Как показывает практика, найти семью для молодого животного удаётся за 1–2 месяца. Если же эти дни вам придётся животное всё-таки держать у себя, соблюдайте правила сосуществования аллергика с ним.



1 Не пускайте источник аллергии в спальню, на кухню и другие помещения, где ребёнок проводит много времени. Идеально вообще выделить ему отдельное помещение.

2 Уберите ковры и коврики, замените шторы пластиковыми жалюзи, так как любая ткань накапливает аллергены. Наденьте противоаллергенные чехлы на матрасы и подушки (они шьются из специальной мелкой сетки, которая не позволяет аллергенам забиваться внутрь). Стирать эти чехлы и постельное бельё надо как можно чаще при температуре не ниже 60°C.

3 Как можно чаще протирайте пол, мебель, подоконники... Влажной тряпкой, а не пылесосом – он аллергены не задерживает.

4 Не разрешайте ребёнку чистить кошачий туалет или птичью клетку.

Но лучше всё-таки заранее пообщаться с родственниками будущего питомца. Возможно, лучшим подарком станет картина с его изображением – она-то точно аллергии не вызовет!

Подготовила
Татьяна МИНИНА

КОМЕДИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ «КОМЕДИЯ ТВ»

Дарим хорошее настроение каждый день!
Смотрите в пакетах кабельных и спутниковых операторов!

☀ 2 минуты смеха продлевают жизнь на 15 минут!

www.comediatv.ru



реклама



Как обидно провести время, лежа в кровати, задыхаясь от кашля!

НЕ ХОТИТЕ болеть? Следуйте нашим рекомендациям!

Советы осторожного

1 **Высыпайтесь.** Тот, кто спит менее 7 часов в сутки, заболевает почти в 3 раза чаще.

2 **Не садитесь сейчас на диету для похудения.** Особенно вредны вегетарианские диеты, поскольку иммуноглобулины, обеспечивающие сопротивление организма к заболеваниям, — это белки, для синтеза которых требуется весь набор незаменимых аминокислот. В эти дни в вашем рационе должно быть достаточно животного белка (мяса, молока, яиц).

5 ОШИБОК ПРИ ИНФЕКЦИИ

- ➔ **Пытаться перенести грипп или ОРВИ на ногах.**
- ➔ **Принимать антибиотики.** Вирусы гриппа к ним нечувствительны.
- ➔ **Применять жаропонижающие средства при температуре ниже 38,5 °C.**
- ➔ **«Лечиться» водкой с перцем или горячим глинтвейном.**
- ➔ **Не проветривать комнату.**

Грипп не спит!

Как не заболеть в разгар простуд

3 **Не грустите.** Вероятность подхватить простуду и грипп выше, если нервничать. Есть и такое наблюдение психологов: любая подверженность гриппу, ОРВИ и простуде — свидетельство того, что человек перегрузил себя сверх меры. Заболев, организм посылает шифровку: «Отдохни!».

4 **Не усердствуйте в спортзале.** Тяжелые физические нагрузки в простудный сезон снижают иммунитет. Сократите число подходов к тренажерам, лучше заниматься йогой, пилатесом, стретчингом, спортивными танцами. А вот сексу отдавайтесь чаще. Высокое либидо увеличивает количество антител в крови.

5 **Закаляйтесь в меру.** Холодный душ, контрастные обливания ног — для организма стресс, от которого он защищается выбросом антител. Их запас нельзя расходовать постоянно, иначе иммунная система привыкнет и перестанет правильно реагировать на холод.

6 **Положите в сумку дезинфицирующие салфетки или гель, чаще мойте руки.** Большинство случаев заражения гриппом и ОРВИ происходит тогда, когда мы пожимаем друг друга руки, беремся за поручни в транспорте. Своей жертвы вирус может дожидаться на дверной ручке в течение 180 минут! Тот, кто 5 раз на дню протирает руки или моет их, меньше кашляет, чихает, болеет гриппом.

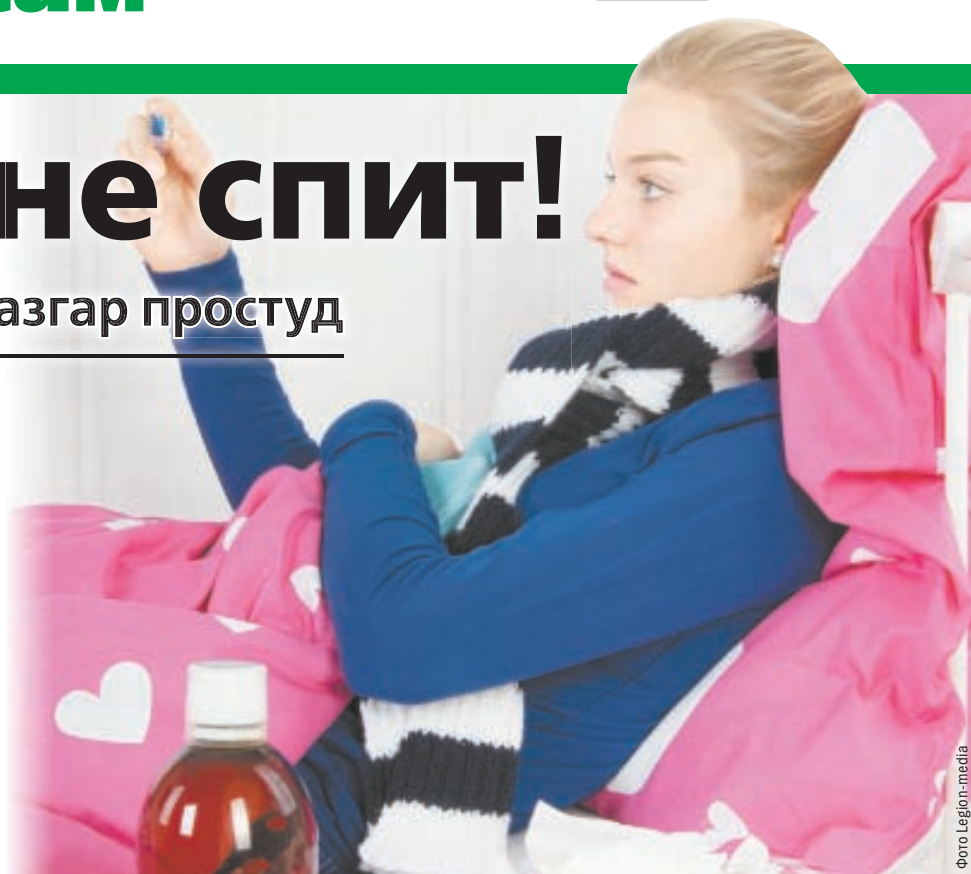


Фото Legion-media

ПРИЁМ ЖАРОПОНИЖАЮЩИХ приводит к дополнительному распространению вируса

7 **Рассасывайте леденцы, выходя из дома.** От конфет выделяется слюна, она увлажняет слизистую горла, а это дополнительная защита от инфекции.

8 **Поддержите иммунитет приёмом иммуномодуляторов с естественными, природными компонентами.** В сезон простуд это не повредит.

Подсказка доктора

«Если в этом сезоне вы не прошли вакцинацию от гриппа, то можно прибегнуть к так называемым средствам неспецифической профилактики. Во время эпидемии гриппа рекомендуется принимать витамины и минералы. Особенно полезны селен и цинк, поддерживающие иммунитет», — говорит заместитель заведующего поликлиникой № 1 НМХЦ имени Н. И. Пирогова Татьяна АЛИХАШКИНА.

Татьяна АГУШИНА

Врожденный иммунитет - природная защита вашего организма!



Сегодня в аптеках представлены разнообразные препараты, которые должны поднимать иммунитет. А по телевизору и в Интернете рекомендуют десятки препаратов, которые обещают избавление от различных вирусов. Что же делать простому обывателю с таким объемом предложений и информации?!

Крепкий и устойчивый иммунитет — вот залог здоровья и возможность благополучно миновать период вирусных и сезонных эпидемий. Можно воспользоваться теми средствами, которые прошли серьезную проверку временем. Мед, лимон, чеснок и другие народные средства не могут победить вирус, но помогут укрепить силы организма. Современная наука, конечно, не осталась в стороне и предлагает новые средства, которые эффективны благодаря новейшим технологиям и уникальным природным компонентам.

Например, на основе ферментативных гидролизатов морепродуктов создан новейший иммуномодулятор ИММУНОСТИМУЛ. Ведущие ученые дальневосточных научных центров еще с 80-х годов прошлого столетия изучают свойства природных обитателей морей Дальнего

Востока. Многолетние разработки нашли свое отражение в этом современном и эффективном препарате, в составе которого:

- **«Умная» дезоксирибонуклеиновая кислота (ДНК)** усиливает внутриклеточный метаболизм нормально функционирующих клеток и корректирует его в поврежденных клетках*. Благодаря «умной» ДНК активируются механизмы именно естественного восстановления иммунитета и жизненного тонуса.
- **Пептиды** из нервной ткани дальневосточных кальмаров, поглощающие патогенные микроорганизмы и уничтожающие их в лейкоцитах, усиливая тем самым образование антител.
- **Фукоидан** — уникальное вещество, добываемое из водорослей; он способен оказывать поддержку при выздоровлении организма, выводить вредные вещества и укреплять иммунную систему.



ООО «ФармОушен Трейд», 692856, г. Партизанск, ул. Кутузова д. 60. ОГРН 1152509000291

Все эти компоненты успешно применяются жителями Дальнего Востока для поддержки иммунной системы уже более 20 лет.

Благодаря комплексу уникальных биологически активных веществ ИММУНОСТИМУЛ обладает общеукрепляющим, тонизирующим действием, практически являясь природным «морским» иммуномодулятором. Он окажет мощную всестороннюю поддержку нашему организму, сохраняя все преимущества натурального продукта.

И вам не болеть тоже!

Материал подготовил Ковалев Николай Николаевич, доктор биологических наук, старший научный сотрудник, профессор кафедры «Биохимия, микробиология и биотехнология школы естественных наук ДВФУ (ШЕН ДВФУ); член диссертационного совета по биотехнологии Биолого-почвенного института ДВО РАН.

* Согласно СДС «Марка года» № МГ RU.001.П2447

Спрашивайте ИММУНОСТИМУЛ в аптеках вашего города!

Узнать больше можно здесь: www.pharmoceaan.ru

На правах рекламы. 16+

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Зачем нам бессмертие?

или Что мешает человеку полностью использовать тот ресурс долголетия, который природа дала ему авансом.

Голова профессора Доуэля

Лет двадцать назад в редакции и ныне очень популярной газеты произошел такой казус. Начинаящий журналист принес статью о героической борьбе ученых с различными болезнями, которую он завершил фразой, вызвавшей у его зрелых коллег вначале неопишное изумление, а потом нескончаемые приступы гомерического хохота.

Фразу эту в редакции, конечно, вычеркнули. Хотя по большому счету ничего смешного в ней не было. Просто, со свойственной юности бескомпромиссностью молодой человек написал то, о чем люди с возрастом стараются не думать. Порассуждав в статье о снижении летальных исходов, он, не мудрствуя лукаво, в конце очень справедливо заметил: «Но, вообще-то, на Земле 100%-ная смертность!».

Это, конечно, бесспорный факт. Природу вряд ли обманешь. Но люди никогда не хотели мириться с неизбежностью такого исхода. Римские императоры объявляли себя бессмертными и сами, кажется, верили в это. Алхимики варили зелье, рассчитывая дать человечеству шанс «бесконечной» жизни. Писатели-фантасты делали ставку на большую науку. Вспомните хотя бы роман «Голова профессора Доуэля» Александра Беляева.

Надежды фантастов во многом оправдались. Сейчас микрохирурги даже через несколько часов после катастрофы, без особых проблем могут «пришивать» оторванные руки. Трансплантологи пересаживают сердце, печень, почки... Успехи клонирования сулят в недалеком будущем специально выращиваемые «запчасти» для тела человека. Может быть, и правы, окажутся те, кто решился накануне кончины на экстравагантный шаг: за большие деньги приказал заморозить себя до «лучших времен».

Вот только не журавль ли в небе эти «лучшие времена»? И еще. Сколько нас на Земле тогда будет? Восемь, десять или двадцать миллиардов? Хватит ли на всех наработкой той замечательной науки?!

И тут самое время вспомнить о «синице». Которая в руках практически у каждого из нас. Но мы ее почему-то упорно игнорируем. Ведь в чем главный парадокс всей нашей жизни? А в том, что, в душе мечтая



Мы живем зачастую на 5, 10 и даже 20 лет меньше, чем могли бы

о вожделенном бессмертии, человек слишком часто полностью не использует даже тот ресурс долголетия, который авансом с рождения дала ему природа. То есть, мы живем зачастую на 5, 10 и даже 20 лет меньше, чем могли бы. И виноваты, конечно же, сами.

Однако есть и второй парадокс. Недавний социологический опрос показал: 85%(!) опрошенных об этом знают и нисколько не сомневаются, что, практикуя правильный образ жизни, можно повлиять на ее продолжительность. Однако, при этом подавляющее большинство – три четверти опрошенных – начинают заниматься своим здоровьем тогда, когда время уже упущено. А это в условиях рыночной экономики связано не только с рисками, но и с большими расходами, ложающимися теперь на плечи самих людей.

Шанс на долголетие

Возможно, по тем же экономическим соображениям в советское время был провозглашен курс на массовую диспансеризацию населения. А крупнейшие научные центры стали

разрабатывать натуральные средства, нацеленные на сохранение здоровья.

В первую очередь это коснулось сердечно-сосудистой системы. Ведь до сих пор проблемы с сердцем и сосудами остаются лидирующими в списках главных причин смертности большинства развитых стран. Одним из таких средств, разработанным в сибирском Институте органической химии, с успехом пользуются сейчас уже сотни тысяч россиян и жителей ближнего зарубежья. Это «Капилар». Из названия очевидно: входящие в его состав биологически активные вещества воздействуют на самые тончайшие кровеносные сосуды – капилляры.

Интересно

Капилляры в 15 раз тоньше человеческого волоса. А их суммарная длина, напротив, фантастически велика и достигает 100 тысяч километров. В сети этих мельчайших сосудов спокойно умещается более 80% объема всей нашей крови!

«Ну и зачем, – спросите вы, – заботиться о каких-то микрососудах, когда есть крупные – артерии и вены?» Для сомневающихся небольшой экскурс в биологию – капиллярами пронизаны все без исключения органы и ткани. Благодаря этим мельчайшим сосудам, ка-

ждая клеточка сердца, печени, головного мозга снабжается кислородом и питательными веществами, необходимыми для правильной работы. С помощью капилляров в нужный орган доставляются лекарственные вещества и выводятся продукты их распада. Именно капиллярная сеть способна разгрузить крупные сосуды, плавно, без скачков и перегрузок выравнявая артериальное давление. Вывод напрашивается сам собой: от этих самых

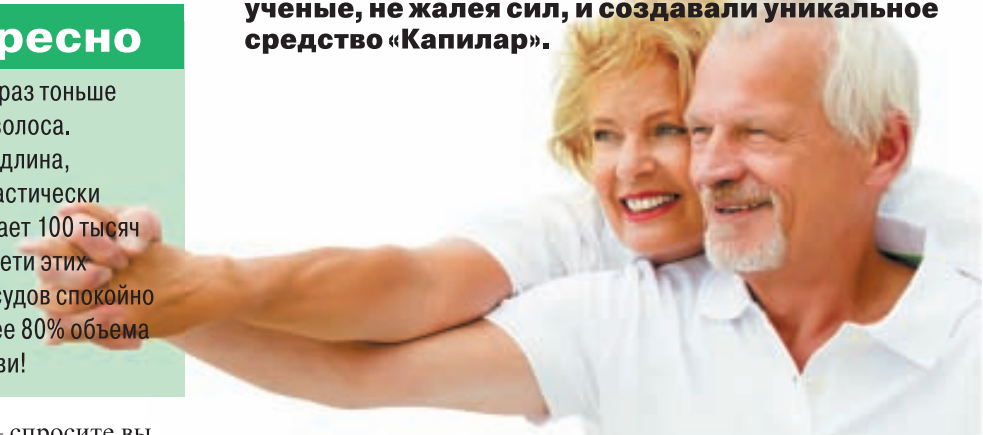
мелких и, на первый взгляд, не очень важных сосудов, напрямую зависят здоровье и долголетие человека. Однако, нарушить слаженную работу капилляров довольно легко. Возрастные изменения, плохая экология, неправильный образ жизни – отнюдь не поддерживают их здоровье. Капилляры сужаются, искривляются, закупориваются, а лишенные кислорода и питательных веществ, клетки начинают «голодать» и в итоге погибают. И последствия, поверьте, не заставят себя ждать.

Вот тут и вспоминаются навязшие когда-то на зубах призывы советского санпросвета о том, что проблему легче предупредить. Что, собственно, и делает отечественный «Капилар». Действие его активных компонентов направлено на защиту стенок капилляров, поддержание их правильной работы, что способствует улучшению кровоснабжения и питания органов и тканей, в том числе мозга и сердечной мышцы.

Кстати

«Капилар» уже более 10 лет остается одним из самых продаваемых БАДов для поддержания здоровья сосудов и сердца.*

В общем, такие возможности, как дает человеку отечественный «Капилар», упускать нельзя! Ведь речь идет о том, сколь долга будет ваша жизнь, и удастся ли сквозь нее пронести ясность ума и отличную работоспособность. Ради этого ученые, не жалея сил, и создавали уникальное средство «Капилар».



ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ



8-800-505-20-02

По России звонок бесплатный

www.procapilar.ru



Реклама. 16+

*По данным ДСМ-Групп.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Дамские пальчики

Время о них позаботиться

Розовые, гладкие, мягкие – всё это не про ваши ручки? Значит, вы уделяете им недостаточно внимания!

Важно не только регулярно умищать руки кремом, но и оберегать нежную кожу от «агрессоров». К их числу относятся:

Вода



Конечно, отказываться от мытья рук не стоит. Но после каждого контакта с водой руки необходимо тщательно вытирать, иначе кожа будет пересыхать. Кроме того, мыть руки нужно только тёплой водой. Для очищения подходит мыло или гель, в состав которых входит оливковое масло или другие смягчающие компоненты.

Моющие средства



Они иссушают кожу рук, делают её дряблой, вызывают появление мелких трещин. Поэтому не пренебрегайте резиновыми перчатками, особенно если нужно вымыть



ЧТОБЫ РУКИ не шелушились, поддерживайте влажность воздуха в помещении на уровне 40–60%

противень, плиту или раковину при помощи мощных средств, удаляющих стойкий жир и пригоревшие пятна.

Земля



Любите пересаживать комнатные растения или возиться на дачном участке? Не забывайте про специальные перчатки.

Причём лучше купить несколько пар разной плотности и длины. В одних удобно сажать, в других – копать, в третьих – обрезать растения.

Мороз



При низкой температуре воздуха на коже могут появиться так называемые

цыпки – микротрещины. И если осенью руки можно защитить при помощи тонких перчаток, то зимой в мороз нужно надевать варежки, они лучше сохраняют тепло.

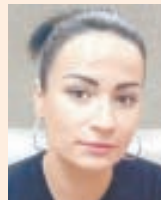
Жара



Летом руки необходимо беречь так же старательно, как и зимой, но теперь уже не от мороза, а от солнца. Ультрафиолетовое излучение может стать причиной появления пигментных пятен. Кроме того, под воздействием солнечных лучей кожа быстрее стареет, становится сухой. Поэтому солнцезащитный крем с соответствующим SPF-фактором (индекс 10–15 для средней полосы России и 20 и выше для жарких стран) необходимо использовать ежедневно перед выходом на улицу.

Комментарий специалиста

Мастер студии маникюра Ирина РЯБИНИНА:



– Для зимнего ухода за кожей рук я бы хотела порекомендовать процедуру под названием парафинотерапия. Она увлажняет кожу, делает её гладкой, способствует заживлению трещин.

Проводят процедуру следующим образом.

Кожу рук обрабатывают дезинфицирующим раствором или скрабом, затем наносят питательный крем или масло. Руки опускают в ванночку с жидким парафином, держат в ней несколько секунд, затем поднимают руки, чтобы парафин застыл, затем снова погружают в ванночку, и так несколько раз, пока слой парафина не станет достаточно плотным. После этого на руки надевают пакеты и тёплые варежки. Примерно через 30 минут варежки снимают, застывший парафин удаляют и наносят питательный крем.

У парафинотерапии есть и противопоказания. Среди них наличие аллергии к одному из компонентов, входящих в используемые косметические препараты (нужно уточнить у мастера, который проводит процедуру), повреждения на коже, острые воспалительные процессы.

И запомните: парафин, который используют для данной процедуры, является медицинским, специально очищенным от примесей (это не тот воск, из которого делают свечи). Поэтому проводить процедуру на дому не стоит.



Дарья НЕТЕСА

правила ухода за кожей рук

1 Утром и вечером смазывайте руки кремом, причём летом увлажняющим кремом с SPF-фактором, а зимой – питательным.

2 Раз в неделю, особенно зимой, делайте маски для рук. Перед сном нанесите толстый слой крема и наденьте хлопчатобумажные перчатки. Существуют и специальные маски-перчатки, про-

питанные составом на основе природных экстрактов и масел. Маски-перчатки надевают на 30 минут, затем снимают, а остатки втирают в кожу.

3 Не ленитесь ежедневно обрабатывать кутикулу специальным маслом или кремом с витаминами А и Е. Это предотвратит появление заусенцев при слишком сухой коже вокруг ногтей.

4 Пилинг может удалить омертвевшие клетки кожи и усилить кровообращение. После пилинга хорошо наносить питательные маски, чтобы закрепить эффект. Если появились пигментные пятна, то можно использовать пилинги с фруктовыми кислотами, которые осветляют повреждённые участки кожи.



КАК СОХРАНИТЬ ЛЁГКОСТЬ ДВИЖЕНИЙ И МОЛОДОСТЬ СУСТАВОВ ПОСЛЕ 50?

Приехала ко мне сестра из другого города погостить, не виделись уже около полугода. Пока обсуждали новости, готовили чай, я наблюдала за тем, какие перемены с ней произошли - и похудела, и выглядеть стала лучше. А ведь ещё полгода назад у неё были проблемы с суставами, даже не всегда удавалось справиться с любимым садом-огородом. Без физической активности сестра быстро набрала лишний вес, да и выглядеть стала старше.

Но сейчас я была удивлена произошедшими с ней переменами и, естественно, спросила, в чём причина столь прекрасного преображения. Всё оказалось просто: на очередную жалобу на лишний вес врач посоветовал правильное питание и физические нагрузки. Но какие нагрузки, если даже по лестнице подниматься трудно? Стало понятно, что без средств для поддержки суставов, так называемых хондропротекторов, не обойтись. Они оказывают защитное действие на суставы, а значит, способствуют поддержанию активного образа жизни, а там и до стройной фигуры рукой подать!

Сейчас на полке в любой аптеке можно найти множество препаратов для суставов, однако не все из них способны оказать реальную помощь суставам.

При выборе хондропротектора важно обращать внимание на его состав. Поскольку существенным фактором при деградации компонентов хряща является дефицит хондроитина и глюкозамина, следует выбирать препараты с содержанием именно этих компонентов.

КОМПЛИВИТ® ХОНДРО – это комплекс глюкозамина, хондроитина, усиленный витаминами-антиоксидантами С и Е, которые способствуют улучшению функционального состояния суставов.

Таким образом, компоненты **КОМПЛИВИТ® ХОНДРО**, необходимые для поддержки и защиты суставов - глюкозамин, хондроитин и витамины-антиоксиданты С и Е, способствуют восстановлению хрящевой ткани.

Вдохновлённая произошедшими с сестрой переменами, я решила начать «новую жизнь» и на следующей же неделе записалась в бассейн. Не забыла я и о приёме комплекса для суставов Компливит® Хондро.



ХОНДРОИТИН ускоряет процессы восстановления костной ткани, снижает потерю кальция, улучшает фосфорно-кальциевый обмен в хрящевой ткани, увеличивает подвижность суставов.

ГЛЮКОЗАМИН способствует регенерации хрящевой ткани, облегчает нормальное отложение кальция в костной ткани, тормозит развитие дегенеративных процессов в суставах.

ВИТАМИНЫ-АНТИОКСИДАНТЫ С и Е способствуют комплексной защите тканей суставов от свободнорадикального повреждения, а также их регенерации.

Движение - это жизнь! Позаботьтесь о здоровье своих суставов уже сейчас, и возраст не будет вам помехой. Продлите период активного образа жизни, ведь каждый наш жизненный этап несёт в себе свои радости!

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

В плену воспоминаний

Отпустите прошлое, и оно отпустит вас

С годами всё приятнее вспоминать первую любовь, институт, рождение первенца, переезд на новую квартиру...

НО ОДНО дело — изредка ностальгировать по ушедшим годам и совсем другое — жить прошлым. Колумбийский писатель Габриэль Гарсиа Маркес однажды сказал: «Не плачь, потому что это закончилось. Улыбнись, потому что это было». Но легко сказать «не плачь и улыбнись», если в настоящем нет ничего притягательного! Например, если личная жизнь не сложилась, а «ведь двадцать лет назад я отбоя не знала от женихов!». Или если раньше была семья, а сейчас нет. Чем сильнее контраст между прекрасным прошлым и унылым настоящим, тем сильнее хочется сбежать в прошлое. Хотя бы мысленно.

Ненадолго погружаться в счастливые воспоминания полезно: мы снова чувствуем себя молодыми, здоровыми и счастливыми. И получаем от этого удовольствие. Однако навсегда «застревать» в прошлом опасно, ведь, чем дольше вы живёте в мире грёз и иллюзий, тем меньше цените реальную жизнь. Вместо того чтобы видеть плюсы сегодняшнего дня (а они наверняка



Фото Legion-media

есть!), замечаете только минусы: «В наше время люди были добрее» (сады — пышнее, одежда — красивее, фонтаны — голубее). Если не выйти из мирного настроения, дело может кончиться депрессией, а настоящее покажется ещё угрюмее.

Поэтому нельзя «сбегать» в прошлое чересчур часто. Достали мысленную «книгу воспоминаний», полистали любимые страницы — и поставили

обратно на полку. Вам есть что вспомнить, и это замечательно. Однако не стоит идеализировать прошлое — тогда тоже были свои проблемы и заботы. Просто со временем плохое забывается, а хорошее помнится. Но реальная жизнь тоже может подарить вам немало радости! Правда, для начала нужно научиться жить в настоящем. Вот несколько подсказок.

Юлия ИОНОВА

КАК ПОЛЮБИТЬ НАСТОЯЩЕЕ

Прощай, ностальгия!



Устройте себе праздник: сходите в гости, а ещё лучше — позовите друзей к себе. Праздничные хлопоты вырвут вас из плена воспоминаний.



Сконцентрируйтесь на том, что вы делаете. Например, если вы печёте пирог, ощутите радость этого момента: тепло очага, запах корицы, довольные лица детей и внуков. Гуляете по лесу? Отвлечитесь от мыслей о прошлом — будьте «здесь и сейчас»: вслушайтесь в пение птиц, шуршание травы, почувствуйте дуновение ветра.



Простите себя. Людям свойственно анализировать свою жизнь, в том числе негативные события. С высоты прожитых лет кажется, что можно было поступить по-другому: «Если бы я была терпимее, муж бы не ушёл», «Если бы я не наорал на начальника, сейчас бы работал в хорошем месте». Но какой смысл постоянно терзать себя этими «если бы»? Обратную жизнь не прокрутишь. Всё, что вы можете, — сделать работу над ошибками

и постараться не повторять их в будущем. А мучить себя понапрасну — это путь к неврозу. Единственный способ распрощаться с сожалениями о своих поступках — простить себя и других. Отпустите прошлое, и оно отпустит вас.



Перестаньте целыми днями лежать на диване, предаваясь ностальгии. Перенестись в настоящее помогут простые домашние хлопоты (уборка, поход по магазинам), разговор по телефону или прогулка с друзьями.



Реализуйте давние мечты: научитесь водить машину, запишитесь на курсы иностранных языков, ходите в театры, музеи. Во-первых, новый опыт — это всегда интересно. Во-вторых — полезно: непривычная деятельность стимулирует умственные способности. К тому же, концентрируясь на освоении нового, вы концентрируетесь на настоящем. В-третьих, новые знания могут пригодиться вам в будущем. Возможно, ваш звёздный час ещё впереди!

ЗАГЛЯНИ В СЕБЯ

ВОПРОС—ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает семейный психолог Мария КУЗНЕЦОВА.

Не ужились

? Мне очень сложно общаться со своим начальником. Для него существует только одно мнение — собственное. Остальных он не слушает. Не могу наладить с ним отношения. Хоть с работы уходи!

Кирилл С., Екатеринбург

— Постарайтесь изменить свою реакцию на поведение шефа, не поддавайтесь его агрессии, желанию вас разозлить, вывести из себя. Внушите себе, что вы — великодушный, снисходительный и благожелательный человек, поэтому в состоянии простить даже некорректные высказывания и поступки. Но, изменив таким образом своё

поведение, не переусердствуйте. Демонстративное игнорирование нападок шефа может вызвать у него негативную реакцию. Так что без дипломатического искусства здесь не обойтись. Учитесь балансировать. «Включаться» в ситуацию нужно, но не погружаться в неё полностью, ставя между собой и агрессором невидимый барьер.

Синдром Плюшкина?



Мне очень жалко выбрасывать даже старые, ненужные вещи. Но места в квартире для всех этих памятных безделушек уже не осталось. Как мне быть?

Мария, Москва

— Спокойней относитесь к истории вещей. Да, конечно, старые вещи хранят память о людях, которых, быть может, уже нет рядом с нами, но неужели эта память безвозвратно исчезнет, если мы перестанем хранить не несколько «особенных» предметов, а целые шкафы одежды или кухонной утвари?

Дайте понять всем своим друзьям и родственникам, что вы больше не хотите получать вещи в подарок. Никаких ваз, пледов, альбомов для фотографий, сервизов, комплектов постельного белья и садовых фигурок! Конфеты? Отлично! Их можно съесть, а коробку выкинуть. Сертификат на полёт на воздушном шаре? Замечательно! Что может быть лучше новых ярких впечатлений? Наконец, никто не отменял старую добрую традицию, когда в складчину покупается по-настоящему нужная вещь и этот подарок обговаривается заранее.

Начните избавляться от предметов, которые совершенно явно стали ненужными, и только потом, «сняв» этот первый, поверхностный слой, переходите к вещам, которые тоже не нужны, но по тем или иным причинам вам жалко с ними расстаться.



Чтобы день прошёл хорошо, важно начать его с правильного завтрака. А раз так, начинаем варить кашу.

По мнению диетологов, каша — лучшая утренняя еда. Те, кто начинает с неё день, редко страдают от лишнего веса и апатии. Медики из США в ходе экспериментов выяснили, что те, кто привык завтракать кашей, в течение дня съедают на 30% меньше, чем те, кто пропускает утренний приём пищи или ограничивается тостом и чашкой кофе. К тому же в злаках много витаминов группы В, которые улучшают работоспособность, дарят заряд бодрости на весь день и берегут от стрессов.

ЯДРИЦА ПОЛЕЗНЕЕ
продела —
в ней сохраняется
больше
витаминов,
микроэлементов
и пищевых волокон

Только не ленитесь встать пораньше, чтобы приготовить по-настоящему полезную кашу. Ведь крупы, которые готовят по принципу «просто добавь воды», не заменят тарелку настоящей гречки или овсянки. Увеличение скорости готовки достигается предварительной обработкой крупы паром, в результате чего разрушается значительная часть витаминов и микроэлементов.

Вдобавок быстрые каши также включают различные консерванты, красители и вкусовые добавки (ароматы ягод, орехов, ванилина), а лишняя химия вам ни к чему. Ещё одной неприятной особенностью таких каш является очень высокое содержание сахара, что повышает их калорийность.

КРУПНЫЙ разговор

Гречка

Кому полезна?

Вегетарианцам. Среди каш гречневая — чемпионка по содержанию белка. Поэтому тем, кто по каким-то причинам решил отказаться от мяса и рыбы, стоит почаще включать гречку в меню.



Совет

Гречневая крупа бывает двух видов — ядрица и продел. Первая разновидность представляет собой цельные зёрна, а вторая — раздробленные. Ядрица считается более полезной — в ней сохраняется больше витаминов и клетчатки.



Рис

Кому полезен?

Тем, кто страдает подагрой и отложением солей. Хорошо проваренный рис как бы впитывает лишнюю соль и выводит её из организма.



Совет

Все сорта длиннозёрного практически не слипаются во время варки, а круглозёрные, напротив, постоянно испытывают тягу друг к другу и способны впитать воды в 5 раз больше собственного веса. Так что, если хотите приготовить рассыпчатую кашу, берите продолговатый рис, если размазню — круглый.

Овсянка

Кому полезна?

Жителям больших городов. Овсяная каша способна выводить из организма токсины и соли тяжёлых металлов, защищая организм от неблагоприятной экологии.



Совет

Диетологи рекомендуют всем, кто хочет избавиться от лишних килограммов, 1–2 раза в неделю устраивать овсяные разгрузочные дни. В такие дни полагайтесь съедать около 200 граммов овсяной крупы, сваренной на воде, запивая кашу чаем или отваром шиповника.



Фото Legion-media



РЕЦЕПТ ЧИТАТЕЛЯ



Фото Legion-media

ГЕРКУЛЕС НА СОКЕ

Кто-то варит овсянку на молоке, кто-то на воде. А я готовлю эту кашу на яблочном соке. Детей от такой каши за уши не оттащишь! Сварить такую чудо-кашу просто: ● 2–3 столовые ложки геркулеса залейте $\frac{2}{3}$ стакана яблочного или любого другого сока (при желании сок можно разбавить водой), доведите до кипения и варите 5–7 минут. Можно добавить в кашу немного сливочного масла, кусочки ягод и фруктов.

Анна Ерыгина, Москва

Александра БОРИСОВА

10 лет в эфире!



РУССКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ КАНАЛ
«365 ДНЕЙ ТВ»

ДОКУМЕНТАЛЬНЫЕ
ФИЛЬМЫ И ПРОГРАММЫ
О РОССИЙСКОЙ И
МИРОВОЙ ИСТОРИИ

www.365days.ru

СМОТРИТЕ В ПАКЕТАХ
КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ
ОПЕРАТОРОВ!

16+

реклама

Привести в порядок живот и ноги – задача, требующая 2–3 месяцев. Самое время начинать тренировки, чтобы весной выглядеть на все сто!

ЭТОТ комплекс упражнений нужно делать 3–5 раз в неделю по 1–1,5 часа. Если предложенное количество повторений заканчивается быстрее, повторите комплекс с самого начала. Можно разбивать тренировку на 2–3 подхода в день по 20–25 минут. Постарайтесь по возможности дополнить его ходьбой или катанием на лыжах или коньках. В качестве дополнительной нагрузки также подойдут пешие прогулки в быстром темпе.

ГОТОВИМСЯ К ВЕСНЕ

Пора начинать худеть!

Повороты сидя

Сядьте на пол и вытяните ноги вперёд, плотно прижав их друг к другу и к полу. Втяните живот, поднимите подбородок. Вытяните руки над головой и соедините их пальцами, представив себя танцовщицей. Слегка отклонитесь назад и плавно поверните корпус налево, стараясь отвести его ещё чуть-чуть назад. Если необходимо, опустите левую руку на пол, чтобы удержать равновесие. Так же плавно вернитесь обратно (поднимая руку вверх) и повторите то же самое вправо.

► Сделайте 2–3 подхода по 10–12 циклов (1 цикл – это поворот влево и поворот вправо).



Отжимания головой вниз

Расположите колени на кресле, диване или диванной подушке на полу (ноги могут быть прямыми или согнутыми), а руками обопритесь об пол. Ладони примерно под плечами или шире. Чем выше колени, тем труднее упражнение. Выполняйте отжимания, сгибая руки в локтях. Не поднимайте таз вверх!

► Сделайте 3 подхода по 5–6 раз.



первый читатель

Владимир Лёвкин

– Я стараюсь поддерживать себя в форме в течение всего года. Весной действительно хочется какого-то обновления, внешнего и внутреннего. Подсознательно начинаю следить за питанием, стараюсь не есть на ночь, в бассейн начал ходить.



«Велосипед» вразбивку

Лёжа на спине, согните ноги в коленях, ступни на полу. Прижмите подбородок к груди. Подтяните левое колено к груди, обхватив его и голень руками и приподняв голову и плечи от пола. Одновременно выпрямите правую ногу над полом. Сосчитайте до трёх и поменяйте ноги. Если тяжело, то сначала вернитесь в исходное положение, затем подтяните правое колено к груди.

► Сделайте 2 подхода по 12–16 раз (поровну на каждую сторону в подходе).



Планка

Поставьте руки на ту опору, с которой отжимались. Ладони на ширине плеч. Примите положение упора на ладонях и носках ног (если ноги скользят по полу – занимайтесь босиком или наденьте кроссовки). Втяните живот, напрягите спину и вытяните корпус в прямую линию с ногами. Удерживайте это положение в течение 30 секунд, не прогибая поясницу и не поднимая таз.

► Сделайте 3–4 подхода по 30 секунд, постепенно старайтесь довести время каждого до 1 минуты.



Приседания с полунаклоном

Встаньте прямо, руки соедините ладонями перед грудью, ступни на ширине плеч. Приседайте не ниже прямого угла в коленях, одновременно слегка наклоняя корпус то вправо, то влево. Одно приседание – один полунаклон в сторону. Не спешите, движения размеренные и плавные. Если необходимо, положите руки на опору.

► Сделайте 3 подхода по 10–14 раз (следите, чтобы получилось равное количество полунаклонов в разные стороны).



Выпады в три стороны

Встаньте прямо, руки поставьте на пояс, ступни на ширине плеч. Сделайте выпад вперёд правой ногой, направляя колено левой ноги к полу (углы в коленях должны быть прямыми или больше). Вернитесь в исходное положение и сделайте этой же ногой выпад вправо. Колено сгибается опять-таки не глубже прямого угла, ступня не разворачивается, а ставится в сторону параллельно левой. Вновь вернитесь в исходное положение и сделайте выпад правой ногой назад. Колени сгибаются как в предыдущих положениях, ступни всё время параллельны друг другу. Вернитесь в исходное положение и сделайте все выпады левой ногой.

► Выполните 3 подхода по 16–20 циклов (циклы делятся поровну между сторонами, то есть на одну ногу приходится 8–10 циклов).

? Раньше было строгое правило: дамскую сумочку по цвету нужно было подбирать исключительно к обуви. Так же никаких денег не напасёшься! Говорят, теперь всё изменилось. Неужели правда? Может, и другие модные правила нынче уже неактуальны?

И. Александрова



▲ Отвечает профессор, директор центра «Менеджмент и коммуникации в индустрии моды» в Высшей школе экономики Ануш ГАСПАРЯН.

Сумка и обувь одного цвета

Аксессуары живут своей жизнью и могут быть контрастными. Более того, разные цвета у обуви и сумки даже приветствуются.



Ремень обязателен

Если вы носите брюки или юбку со шлёвками, ремень носить обязательно, особенно если вы заправляете блузку или футболку.



Колготки не надевают под босоножки

Ошибочно думать, что колготки и чулки нельзя надевать под босоножки. Напротив, это старое классическое сочетание, которое называется «Миланский шик». Другое дело, что чулки и колготки в этом случае должны быть тончайшими и бесшовными (допустим лишь шов-стрелка сзади, но не на мыске). А вот надевать их под шорты – образец дурного вкуса.



Брюки должны закрывать каблук

Под туфли на высоком каблуке нельзя надевать короткие штаны. Исключение – зауженные брюки-дудочки, которые могут доходить лишь до середины щиколоток. Во всех остальных случаях правильная длина – до конца каблука, минимум – до его середины.



Актуальные правила

Неактуальные правила моды

Как не надо носить

Можно носить

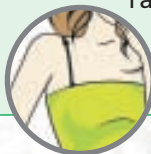
Жертвы моды

Что носить, чтоб людей не рассмешить?

Женщины

Бельё не должно быть заметно окружающим

Нижнее бельё не должно просвечивать через одежду и торчать напоказ. Но силиконовые бретельки бюстгалтеров, которые многие надевают под вещи с открытыми плечами, ещё хуже. Идеальный вариант – бюстгалтер без лямок.



Мужчины

Воротник поднимать – грустно

Поднятый воротник у футболки-поло и ворот рубашки, выложенный на лацканы пиджака, – это не гангстерский, а деревенский стиль.



Рубашку с коротким рукавом нельзя надевать под пиджак

Главное правило – манжет сорочки должен выглядывать из рукава пиджака на 1,5 см.



Пиджак нельзя застёгивать наглухо

Если у пиджака две пуговицы, нижняя всегда должна быть расстёгнута, а верхняя застёгнута. Если пуговиц три, то нижняя и средняя всегда застёгнуты, а верхнюю пуговицу можно как расстегнуть, так и застегнуть. Застёгивать наглухо можно лишь пиджаки военного стиля на четырёх пуговицах – френчи.



Ремень и обувь одного цвета

Ремень, если речь идёт о классических брюках, в обязательном порядке подбирается под цвет и фактуру обуви. Чёрные туфли в сочетании с коричневым поясом – моветон. Кстати, завышенная талия возможна, только если мужчина носит брюки так называемого английского кроя (их надевают с подтяжками). Во всех остальных случаях штаны не следует натягивать: ремень должен располагаться аккуратно в районе пупка, не выше.



Носки нельзя надевать под сандалии

Носки под сандалии – недопустимый вариант. Открытая обувь предполагает голые ноги. И неважно, что на мужчине при этом надето – шорты или брюки.



Материал подготовила Мария АГРИОМАТИ

Инфографика Марии Клементьевой

ВОПРОС–ОТВЕТ

Пластырь не поможет?

? Очень хотелось бы бросить курить. Какие аптечные средства наиболее эффективны и на чём основан механизм их действия?

Борис, Архангельск

▲ Отвечает врач-нарколог Алексей НАЗАРОВ: – Одни антиникотиновые средства содержат в небольшом

количестве так называемый «чистый» никотин и за счёт его замещения снижают тягу к курению. Другие содержат

вещества, которые устраняют ощущение удовольствия от выкуривания сигареты, воздействуя на нервные рецепторы.

Что действует эффективнее? Вопрос некорректный. Во-первых, потому что любое из средств – не панацея: они облегчают отказ от курения, уменьшая физические симптомы абстиненции, но не оказывают действия на психологическую составляющую никотиновой зависимости.

Поэтому большинство специалистов-наркологов считают, что такие средства должны применяться в комплексном лечении – например, наряду с рефлексотерапией, занятиями с психологом.

Во-вторых, ряд антиникотиновых средств имеют противопоказания, например, пластырь не рекомендуется использовать людям, страдающим хроническими заболеваниями печени и почек,

зависимости желудка, серьёзными заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Даже натуральные гомеопатические препараты иногда вызывают индивидуальную непереносимость. Кроме того, во время лечения часто требуются лекарственные препараты, которые помогают бороться с нарушениями сна, повышенной раздражительностью, депрессией, резкой прибавкой в весе.

Мороз — это **понижение** температуры воздуха **ниже 0 °C**.

-1° до -3 °C — такая погода в зонах умеренного климата считается **слабым морозом** или заморозками.

-25 °C и ниже — при такой температуре **на европейской части России** от посещения школы освобождаются **ученики 1–4-х классов**. При **-27°...-31 °C** — ученики 5–11-х классов.

На 30% повышается **содержание кислорода в воздухе** с появлением мороза. Воздух становится лечебным.

При физической активности на морозе в организме человека активизируются **защитные клетки**, лейкоциты, которые борются с инфекциями. При этом **увеличивается** и **выработка интерферона**, который повышает иммунитет.

Число простуд заметно **снижается** во время **сильных морозов**, так как **вирусы ОРВИ** активно **поражают нас** в период оттепели при температуре **около 0 °C**.

Когда человек **вдыхает морозный воздух**, в организме усиливается **сжигание холестерина**, главного виновника проблем с сердцем и сосудами.

Мороз в цифрах и фактах

Мороз способен повысить уровень гемоглобина и увеличить выработку эритроцитов.

-4° до -12 °C — умеренный мороз, от **-13° до -22 °C** — значительный мороз, от **-23 °C до -33 °C** — **сильный мороз**, от **-34 °C до -43 °C** — жестокий (лютый) мороз, **от -44 °C** — **крайний** мороз.

-36 °C и ниже — при такой температуре освобождаются от учёбы **ученики младших классов в Восточной Сибири**, а ребята постарше — при температуре **-38 °C**.

Обморожения на морозе чаще всего возникают при температуре **ниже -10 до -20 °C**, особенно при высокой влажности и сильном ветре.

Ветер усиливает ощущение мороза. Каждый **метр в секунду** ветра приравнивается к **2 градусам мороза**.

Мороз **не даёт клещам**, малярийным комарам и прочим насекомым **размножаться** и таким образом **защищает нас от эпидемий**.

При морозе **укрепляется вегетативная нервная система**. Достаточно в мороз ежедневно совершать **часовые прогулки**, и вы станете более **устойчивы к стрессу**.

До 250 ккал способно «сжечь» **трёхчасовое** пребывание **на морозе**.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

СО ВСЕГО СВЕТА

Когда мы счастливы

Мы счастливы, когда занимаемся сексом, и несчастны, когда стоим в очереди, говорят британские исследователи, опросившие миллион человек, используя специальное приложение, которое заставляло людей в любое время суток и врасплох.

Уровень счастья участников опроса снижался на 7–8% по сравнению с другими видами деятельности, когда те находились на работе. Наиболее приятным времяпрепровождением добровольцы считали секс. Затем следовал досуг: походы в театр, посещение музеев и занятия спортом. Самое непопулярное занятие — ожидание в очереди.



Чьи дети балбесничают

Дети, чьи родители страдают депрессией, хуже учатся в школе. К таким выводам пришли американские исследователи. Они проанализировали данные о 1,1 млн. детей, родившихся в Швеции с 1984 по 1994 год. У 3% матерей и 2% отцов была диагностирована депрессия в тот период, когда их дети учились в школе. Дети родителей, страдавших депрессией, учились хуже, чем те школьники, родители которых не имели такого заболевания.



Круглосуточный кулинарный телеканал для всей семьи

www.kuhnyatv.ru

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО, ЖИВИТЕ ВКУСНО, СМОТРИТЕ «КУХНЯ ТВ»!

РЕЦЕПТЫ МИРОВОЙ КУХНИ, ГАСТРОНОМИЧЕСКИЕ ПУТЕШЕСТВИЯ, ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ И УВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ МАСТЕР-КЛАССЫ.

СПРАШИВАЙТЕ ТЕЛЕКАНАЛ У СВОЕГО КАБЕЛЬНОГО ИЛИ СПУТНИКОВОГО ОПЕРАТОРА.

ЖИВИ В ПОЛНУЮ СИЛУ!



реклама

16+

В новый дачный сезон — с газетой «АиФ. На даче»!

Досрочная подписка

Льготные цены

СПЕШИТЕ оформить подписку на ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2016 года

✓ **ВО ВСЕХ ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

! Не забывайте, что сейчас вы можете подписаться и на любой период первого полугодия.



Реклама 16+



Несдержанный характер и провокационное поведение композитора было известно его современникам. Но Брамса ещё при жизни признали гением, и ему прощалось всё.



**МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА
АМБУЛАТОРНОГО
БОЛЬНОГО**

ФИО: Брамс
Иоганнес

Диагноз: синдром
обструктивного
сонного апноэ

Род занятий: композитор
и пианист

Дата рождения: 1833 год

Дата смерти: 1897 год

Морфей и лира

Композитор с молодости обладал счастливой способностью погружаться в объятия Морфея в считанные секунды. Став старше, он мог заснуть во время званого обеда или в театральной ложе. В поздние годы Брамс безмятежно спал в венских кафе и был местной достопримечательностью: на него приходили смотреть туристы. Он храпел так, что стёкла в окнах дрожали. Его коллеги по турне с ужасом вспоминали, как им пришлось ночевать с ним в одном номере или ехать в одном купе. А когда кумир Австрии заснул на дебютном выступлении Густава Малера, из-за храпа музыку было слышно лишь частично.

Брамс знал об этой своей особенности, но ужас окружающих его только забавлял.

Не внимал он также доводам друзей и поклонников, которые просили его меньше выпивать. Брамс любил не только дорогое вино, но и вкусную еду, а одежду шил у знаменитого портного, который за глаза утверждал, что в ширину и в высоту его клиент одинаков. И правда, маленький рост композитора с лихвой компенсировался его тучностью.

Курортная жизнь

Несмотря на все излишества, Брамс лет до 45 ничем не болел. Но его мать настаивала, чтобы единственный сын постоянно консультировался у врачей. Неясно, от чего именно его лечили, но известно, что рекомендовали лечение водами, и Брамс с удовольствием ездил на курорты.

В те времена полнота считалась признаком благополучия, но, когда огромный живот стал мешать вынимать ключи из кармана, музыкант решил сбросить вес. Врачи велели побольше ходить. С тех пор он ходил по любимым кафе пешком, время от времени устраиваясь на лавочке отдохнуть.

Храп болезнью тогда не считали, а такой диагноз, как «апноэ» — остановка дыхания во сне, которая приводит к кислородному голоданию, ещё не был известен. Сейчас исследователи убеждены, что в воспоминаниях современников у Брамса описаны признаки именно апноэ — «нездоровый» храп, повышенная сонливость днём... Все эти симптомы вкупе с отчётливо видной на фотографиях короткой шеей (провокационный фактор) указывают, что композитор на самом деле страдал этим синдромом.



СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

Сегодня применяется несколько методик лечения этого недуга, вплоть до хирургического. Поначалу врачи советуют бросить курить и выпивать, снизить вес. Если у пациента гипертония, начать её лечить. Нередко помогают специальные приспособления, которые, фиксируя челюсть, препятствуют храпу. Разработаны полоски-расширители, делающие просвет ноздрей шире...

Если всё это не помогает, рекомендуют лазерную пластику мягкого нёба.

Рузвельт — не только единственный президент США, избиравшийся более двух раз, но и человек, чьи сведения о здоровье закрыты для широкой публики до сих пор. Правда, в основном это касается полиомиелита.



**МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА
АМБУЛАТОРНОГО
БОЛЬНОГО**

ФИО: Рузвельт
Франклин

Диагноз: меланома

Род занятий: 32-й президент
США

Дата рождения: 1882 год

Дата смерти: 1945 год

Таинственное пятно

Рассматривая фотографии президента, начиная с 1941 года и до смерти, можно заметить у него на лице пятно над левой бровью. Отсутствие информации о состоянии здоровья Рузвельта заставляет исследователей изучать его портреты с особой тщательностью.

Начиная с 1970 года в прессу регулярно стали поступать материалы, написанные историками и врачами, в которых были приведены признаки меланомы у Рузвельта. Как правило, события развивались так: после появления статьи тут же печаталась другая, автором которой был близко знающий президента человек, чаще

всего лечащий врач Говард Г. Брунн. Он, старательно обходя вопросы о меланоме, пишет, например, о проблемах с сердцем у президента, а в ответ на прямые вопросы, заданные уже позже, отрицает онкологический диагноз.

Эти опровержения, в конце концов, насторожили общественность, которая до сих пор с почтением относится к лидеру страны времён Второй мировой войны.

Маскировка для фото

В 1989 году в серьёзном медицинском журнале появляется статья хирурга Гарри С. Голдсмита, в которой не только процитированы рассуждения врачей о наличии меланомы у Рузвельта, но и представлены доказательства в виде фотографий и их описаний. На эту статью обратили внимание многие специалисты, и наличие онкологии было почти доказано.

Образование над левой бровью Рузвельта соответствует всем пяти критериям меланомы. Интересно, что за 17 лет (с 1923 по 1940 год) она должна была бы увеличиться, но этого не произошло. Видимо, рост новообразования сдерживался. В 30-х годах рак как раз начали лечить радиотерапией.

Остаётся загадкой, каким образом пигментное пятно на лице Рузвельта исчезло в 1940 году. Вероятно, меланома была удалена или замаскирована косметическими средствами. Впрочем, не зря же одна из самых известных биографий политика, написанная Хью Г. Галлагером, называлась «Красивый обман».



СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

Сегодня основной метод лечения меланомы кожи — хирургический. Дополнительными считаются полихимиотерапия, лучевая терапия и иммунотерапия. Если при I и II стадиях можно ограничиться только операцией, то при III и тем более IV необходимо серьёзное комплексное лечение. Прогноз зависит от стадии болезни.

Оксана ГЕРАСИМЕНКО

ДИВАЗА

современный ноотропный препарат,
нормализует мозговое кровообращение

Голова ясная – жизнь прекрасна!

рекомендуется курсовой прием

* Коррекция эмоциональных и когнитивных нарушений у пациентов с хронической ишемией головного мозга.
Р. КАМЧАТНОВ, О.В. ВОРОБЬЕВА, А.П. РАЧИН. Журнал неврологии и психиатрии, 4, 2014

горячая линия: 8 (495) 681-93-00

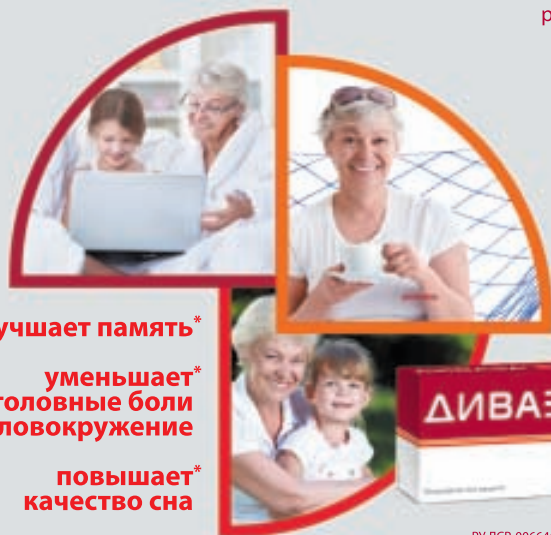
www.materiamedica.ru



улучшает память*

уменьшает*
головные боли
и головокружение

повышает*
качество сна



реклама

МОЖНО ПРОТИВОПОСТАВИТЬ НЕОБЪЕДИНЁННОМУ
ОПЫТУ ПРОФИЛЬНЫМ НАУЧНЫМ ДОСТИЖЕНИЯМ
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СПЕЦИАЛИСТОМ

РУ ЛСР-006646/10-090710

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 «ИФ. Здоровье» по адресу: 101000, Москва, ул. Мясницкая, д. 42, или по электронной почте: aifzdorovie@aif.ru.

Самые интересные письма мы опубликуем на страницах нашей газеты.



Неполадки в животе

У меня слабый желудок — вот уже несколько лет мучаюсь от гастрита. Справиться с неполадками в животе мне помогают следующие средства.

- Мелко нарежьте толстые нижние листья алоэ и смешайте их с таким же количеством мёда. Смесь

принимать 3 раза в день по 1 ч. ложке за 15 минут до еды. Курс лечения 10 дней.

- Залейте стаканом кипятка 5 г плодов аниса и настаивайте 2 часа в термосе. Принимайте по четверти стакана 3–4 раза в день при спазмах в желудке.
- Смешайте по 1 ст. ложке мелко нарезанных корня

солодки, плодов фенхеля, корневища пырея, корня алтея, листьев ромашки. Заварите 2 ч. ложки на стакан кипятка, настаивайте, укутав, 30–40 минут, процедите. Принимайте по 1 стакану перед сном.

Елена Михайловна, Александров

Владимир Лёвкин

— Честно говоря, я доверяю профессиональной медицине, но и против народной ничего не имею.

От кашля, например, помогает яичная микстура. Вскипятите стакан молока, добавьте по 1 ст. ложке сливочного масла и мёда, хорошо взбитый яичный желток и примерно ¼ ч. ложки соды.



первый читатель

Во всё горло

Если разболелось горло, попробуйте мои рецепты.

- К 100 мл морковного сока добавьте 1 ст. ложку мёда, разбавьте водой в пропорции 1:1 и полощите горло каждый час.
- ½ стакана анисовых семечек залейте 1 стаканом воды, кипятите 15 минут. Добавьте ¼ стакана мёда и 1 ст. ложку коньяка. Принимайте по 1 ст. ложке каждый час.

Татьяна, Дмитров



прошу совета!



Сонное царство

В одном из прошлых номеров прочитала письмо с просьбой поделиться средством от бессонницы. Вот оно.

Смешайте по 1 ч. ложке измельчённой травы пустырника, чабреца, цветков календулы. 1 ст. ложку сбора залейте стаканом воды и кипятите в течение 10–15 минут, затем настаивайте 1 час. Принимайте по 100 мл перед сном.

Галина, Егорьевск

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

Следуя традициям

В последнее время я стала задумываться о том, как питаюсь. Может, следовать в этом вопросе религиозным заповедям — и сохранить здоровье? Интересно, а что по этому поводу говорят врачи?

Александра Е., Тверь



▲ Ответ на этот и другие вопросы можно найти в книге Ольги Сорокиной «Почему мы боеем», которая вышла в издательстве «ЭКСМО».

— Многих интересует, как врачи относятся к постам. Михаил Меерович Гурвич, самый известный врач из старой когорты классических гастроэнтерологов-диетологов (ныне, к сожалению, ушедший от нас), отвечал на этот вопрос очень аккуратно, что это, мол, не медицинский вопрос, а вопрос веры. Он лично не видел в постах никаких угроз здоровью, тем более что строгость поста определяется индивидуально, и есть категория людей, которых батюшки благословляют в пост вкушать животную пищу, — беременные, больные, ослабшие, студенты в экзаменационную сессию.

Вообще надо сказать, что посты и религиозные предписания,

касающиеся питания, наряду с их духовной составляющей, которую могут и не принимать люди, не относящие себя к какой-либо конфессии, несут большой практический смысл.

Религия и пищевые традиции, тесно переплетаясь, направлены на выживание родов, племён и народов и в конечном итоге — на сохранение здоровья каждого его отдельного члена.

Кошерная пища у евреев, например, когда нельзя готовить молочную еду в той же посуде, что и мясную, — это, по сути, гигиенические нормы, которые хозяйке, проживающей в местности с тёплым климатом, необходимо соблюдать, чтобы всем членам семьи не отравиться и продолжить свой род. Ведь когда заповедь прописывалась, холодильников в этом жарком регионе быть не могло. В холодном климате и с возможностью устроить ледник — другие предписания и рекомендации.

Городскому жителю это не так бросается в глаза, но вы, конечно, замечали, что христианские посты очень удачно приходятся на подходящие периоды. Скажем, в Рождественский пост, который верующие соблюдают в середине зимы, нельзя употреблять молоко и мясо, но можно рыбу. Как раз в это время скотину загоняли в загоны и удои снижались. Удои молока резко падали, в том числе и потому, что коров покрывали и ждали



В КАЖДОЙ ИЗ МИРОВЫХ религий можно найти рекомендации — наставления, касающиеся множества здоровых пищевых привычек, которые отражают местные традиции

от них к весне телят, так что резать их на мясо тоже было нецелесообразно. Зато рыба на ледниках прекрасно сохранялась, и её было в изобилии. Существовали к тому же любопытные способы доставки живой рыбы за десятки вёрст от места, где её ловили. Так, на Байкале, чтобы рыба не уснула совсем, её поили водкой и окунали подышать в вырубленные по дороге проруби. Это сейчас

визитной рыбной карточкой Байкала считаются омуль и сиг, а раньше это была еда бедных. Везли же к столу знатных господ огромных осетров. А вот Великий пост к Пасхе гораздо более строгий: к завету на всю животную пищу добавляется строгий запрет и на рыбу. Да и откуда её взять-то было? Ту, что была выловлена осенью, уже всю съели, а реки-озёра стоят ещё подо льдом, много не наловишь. Так что всё логично.

Научные данные и врачебные рекомендации по питанию не противостоят здравому смыслу и вторят религиозным предписаниям: надо есть в основном свежие сезонные продукты, фрукты и овощи, выращенные в своей полосе, и избегать импортных. (Привет санкциям! Спасибо, Брюссель!) Развитие техники вносит свои коррективы, и с изобретением холодильников и морозильников появляется медицинский совет: лучше есть мороженные ягоды и фрукты, чем свежие, привезённые издалека.

Врачи настоятельно рекомендуют возвратиться к практике заготовки продуктов со своих огородов, хотя бы в парочке кашпо на балконе высаживайте зелень. Помимо экономической выгоды свежие продукты, выращенные собственными руками, полезны для здоровья со многих точек зрения. И уж в любом случае принципиально лучше по качеству, чем фабричные полуфабрикаты, потребления которых следует избегать.

Два такта жизни



Марина
СТЕПНОВА

слово писателя

Я ничего не успеваю. Вообще ничего. Не высыпаюсь, злюсь. Должна сдать тексты тем и этим, прийти на встречи тут и там. Чтобы добраться в Москве в любое нужное место, нужен час. Это в один конец. И если без пробок. Неотвеченные письма, непрочитанные письма, ещё хуже – непрочитанные книги. Совсем караул – книги, которые я только мечтаю написать. И – ничего не успеваю. Некогда.

В реальности думаю только об одном – какие-то три недели назад, в деревне, всё было медленным-медленным и таким счастливым. Длинные солнечные дни. Трактор проехал по улице – событие. Пересаживала цветок из одного горшка в другой – пальцами уминала землю, расправляла корни, бормотала, уговаривая. Готовила обед на печке, томилась вместе с ним, тихо вздыхала – перец чёрный и душистый, соль, лавровый лист. Такое простое, маленькое, домашнее колдовство. В Москве проживаешь за день тысячу нервных, заполненных жизнью. В деревне живёшь целый день одной жизнью, своей собственной, и тянется она, пока не начнёт темнеть – и ещё долго-долго потом. Как здесь хорошо пишется, господи! Думается. Дышится. Как в деревне вообще всё – хорошо.

Но – молчит телефон, в почтовом ящике только спам. И уже через месяц начинаешь скучать, ещё через два понимаешь – ты никому не нужен. Ты просто живёшь, ходишь, а не бегаешь, думаешь, а не спешишь, а это слишком медленная, недопустимая роскошь.

И вот уже пакуются чемоданы, сортируются подарки (мёд, маринованные груши, чеснок твоей маме или моей? всем, всем мамам по чесноку!). Мы с тоской смотрим на деревья, прощаемся с соседями, гладим кошек, договариваемся с цветами, а сами так и подпрыгиваем внутри от нетерпения – в Москву! в Москву!

В Москве ты нужен всем – как сосватанная невеста, но только если ты рядом, на расстоянии перегона метро, телефонного звонка, выстрела. Москва воняет, толкается, скалит зубы так, что сразу и не поймёшь, смеётся она или издевается. Москва торопится, предъявляет свои права, выставляет тебя напоказ, чтобы покровославиться самой – и взамен отбирает всё и сразу.

И уже через три недели я плохо сплю, злюсь, ничего не успеваю. Но ничего, ещё через пару месяцев мы снова уедем в деревню. Сменить, как говорил Набоков, угол агонии. Пожить хоть немного настоящей жизнью. Подумать. Почитать. Чтобы потом опять вернуться. Ко второму акту, со второго такта. Приготовились – и... начали!

Сюда с удовольствием едут пациенты из Западной и Восточной Европы. Чтобы лечиться в бассейнах с горячей термальной водой, дёшево вставить или вылечить зубы или пройти курс омолаживающих процедур.

Медицина с российскими проблемами

Как лечатся венгры

О ВЕНГРИИ говорят как о медицинском рае – дёшево, качественно, быстро. А что думают о своём здравоохранении сами венгры?

Хочешь быть здоровым? Плати!

Венгерская медицина похожа на российскую, ведь основы и той и другой были заложены в те времена, когда страна была членом соцлагеря. Однако за последние 20 лет она претерпела значительные изменения. Конституция страны гарантирует своим гражданам полное медицинское обслуживание. Правда, расходы на них оплачивает не само государство, а Фонд медицинского страхования, в который работодатели отчисляют 11%, а работники – 3% дохода.

Всё работающее население страны имеет медицинскую страховку. При этом вместе с потерей работы человек теряет и страховку. Приобрести её он в таком случае должен в течение месяца самостоятельно (22 евро в месяц). В противном случае бесплатно сможет получить только экстренную медицинскую помощь, а лечиться планово он будет вынужден за свой счёт. Также за свои деньги приобретают себе страховку и пенсионеры, инвалиды. Бесплатное медицинское обслуживание положено лишь детям до 18 лет (если ребёнок продолжает учёбу в вузе – до момента окончания учёбы). При этом всех детей необходимо вовремя приводить на плановые осмотры, обследования, которые утверждены государством. Также обязательны все положенные прививки. Отказаться от вакцинации нельзя (кроме отвода по противопоказаниям). Считается, что непривитой ребёнок – угроза для окружающих. Поэтому такие малыши сразу попадают в поле зрения органов опеки. Бывали случаи, что у родителей-«антипрививочников» забирали детей.

Первичная консультация взрослому пациенту без страховки обойдётся примерно в 16 евро. Вызвать врача на дом в Венгрии нельзя – даже при очень плохом самочувствии пациент приходит к доктору в его частный кабинет.

К врачам-специалистам можно попасть лишь по направлению семейного доктора. Все виды анализов и обследований – за отдельную плату. Поэтому люди готовы отдать за страховку последние деньги.



**22 ЕВРО В МЕСЯЦ
платят за медстраховку
в венгрии**

Хороший врач – богатый врач?

Несмотря на высокую стоимость медицинских услуг, в Венгрии так же, как и в России, хорошим докторам негласно принято доплачивать из своего кармана: врач в Венгрии – малооплачиваемая профессия. При средней зарплате по стране в 1500 евро врачи получают чуть больше 1000 евро, а медсёстры – 800 евро. Поэтому венгерские врачи стремятся уехать работать за границу, а в самой Венгрии работает медперсонал из Сирии, Украины, России. Сегодня в венгерской медицине, несмотря

на медиков-«гастарбайтеров», серьёзный кадровый кризис. Врачей не хватает даже в Будапеште.

Венгерские врачи, как и их российские коллеги, жалуются на урезание расходов в больницах и на нехватку нужных лекарств и оборудования. Хотя по российским меркам венгров грех жаловаться. Здесь отлажено работает система лекарственного обеспечения.

Ежегодно парламент утверждает перечень медсредств, на которые будут выделяться государственные субсидии.

Плюс застрахованным пациентам также компенсируют расходы и на покупку обычных лекарств, выписанных врачом, – в среднем пациент оплачивает не более 25–30% от стоимости препарата.

Национальный герой

Венгрия – пожалуй, единственная страна, в которой национальный герой – фармацевт. История началась с того, что выпускник Будапештского университета Гедеон Рихтер в 1901 году приобрёл небольшую аптеку, в которой оснастил лабораторию для производства препаратов.

Уже через два года компания разрослась настолько, что пришлось строить новый завод, где производили препараты по собственным разработкам и из своего сырья.

Компания достойно пережила все катаклизмы истории. «Гедеон Рихтер» и сегодня самый известный бренд Венгрии. С Россией компанию связывают давние отношения. Сегодня на российском рынке представлено около 100 препаратов компании.

Лидия ЮДИНА



Далеко не каждый интимный контакт заканчивается женским оргазмом. Стоит ли переживать по этому поводу?

Наш эксперт — сексолог **Ярослава ДМИТРИЕВА**.

Мужской подход

И для мужчин, и для женщин оргазм является кульминацией полового акта. Но в мужской и в женской сексуальности его роль различна. Для мужчины интимный контакт без достижения оргазма — это фиаско, свидетельство его мужской неполноценности. Достижение кульминации является главной целью половой жизни. Но с медицинской точки зрения мужские опасения и тревоги из-за невозможности достичь оргазма в конкретный момент не имеют под собой оснований. В большинстве случаев если у кавалера «не получилось» — это не свидетельствует о каких-то физиологических нарушениях и тем более об угрозе импотенции. Причины обычно кроются в излишнем волнении, усталости, стрессе.

Обман во имя любви

Почему дамы имитируют оргазм?



Женщины устроены по-другому

Женская сексуальность имеет другие проявления. Для большинства женщин также важно регулярно испытывать оргазм. Регулярно, но совсем необязательно во время каждой близости. Дамы не зациклены на этом явлении. Интимный контакт может

доставлять женщинам наслаждение и без достижения «кульминации».

Для слабого пола гораздо важнее совсем другие факторы: психологический контакт с партнёром, понимание друг друга, мужская нежность и решительность, готовность мужчины прислушиваться к женским пожеланиям.

Некоторые эксперты-сексологи даже разделяют два понятия — «физиологический

оргазм» и «психологический оргазм». Тем самым они подчёркивают, что половой контакт может доставить женщине удовольствие, даже если она не достигла «кульминации». С другой стороны, состояние физического удовлетворения ещё не гарантирует, что сексуальный опыт был для женщины удачным и она захочет его повторить...

Правда не нужна?

Почти каждая женщина хотя бы раз в жизни имитировала оргазм. Для сильной половины человечества такое поведение их спутниц может показаться странным. Почему дамы идут на обман?

В большинстве случаев они поступают так из любви и деликатности. Во-первых, как было сказано выше, у женщин нет потребности в достижении оргазма во время каждого полового акта. Во-вторых, они не хотят огорчать мужчин, не хотят наносить им психологическую травму.

Лишние вопросы

Часто мужчины из-за недостаточного понимания женской сексуальности засыпают своих спутниц вопросами: «А ты не имитировала оргазм? А у тебя всё было по-настоящему? А ты меня не обманываешь?»

Подобные вопросы являются совершенно лишними. Они не способствуют интимной гармонии в паре. Гораздо лучше, если мужчины не будут пытаться разгадать «женские секреты», а внимательнее прислушаются к тем пожеланиям и просьбам, которые дама сама высказывает.

Дело не в количестве оргазмов, а в той любви, нежности, заботе и страсти, которые женщина каждый день и каждую ночь получает от своего любимого.

Если даму всё устраивает в интимной жизни, она любит своего мужа и время от времени имитирует оргазм, чтобы не огорчать своего спутника, — это совершенно нормальная ситуация.

Илья БРУШТЕЙН

СО ВСЕГО СВЕТА

Опасные фото

Селфи разрушают романтические отношения, показало исследование учёных из США.

По словам специалистов, чем больше селфи человек выкладывает в Интернет, тем выше вероятность конфликта в отношениях. Специалисты опросили 420 пользователей Интернета в возрасте от 18 до 62 лет. Они выяснили, что по количеству селфи можно судить о степени удовлетворённости человека собственным телом.

Другими словами, люди, довольные своим внешним видом, чаще выкладывают селфи. Однако большое количество селфи также оказалось связано с частыми конфликтами в романтических отношениях. Дело в том, что из-за высокой самооценки любители селфи часто считают себя лучше партнёра, склонны к изменам и эгоизму. Кроме того, далеко не все одобряют страсть своего партнёра к публикации фото в Сети.



Чувства важнее пьянства

Влюблённость меняет подростков к лучшему, считают учёные из Германии.

В ходе исследования было установлено, что молодые люди, после того как встретят любовь, отказываются от многих вредных привычек, а также употребляют меньше алкогольных напитков. Специалистами был проведён эксперимент, в котором были задействованы более тысячи подростков. Возраст испытуемых варьировался от 12 до 18 лет. Участники испытания рассказали о том, есть ли у них вторые половинки, а также сколько алкоголя они употребляют. Оказалось, что у тех подростков, кто был в отношениях, поведение сильно отличалось в лучшую сторону. Причём отказ от вредных привычек у большинства из них произошёл на фоне зарождающейся влюблённости.

ВАШ БЛАГОПРИЯТНЫЙ ПРОГНОЗ

ПРИ КЛИМАКСЕ

ВОЛНЫ ЖАРА

РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

- ✓ КОМПЛЕКСНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ СОСТАВ ИЗ 10 КОМПОНЕНТОВ ДЕЙСТВУЕТ НА ВСЕ ПРОЯВЛЕНИЯ КЛИМАКСА*
- ✓ УЛУЧШАЕТ НАСТРОЕНИЕ, ПОВЫШАЕТ СЕКСУАЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ*
- ✓ МОЖЕТ СПОСОБСТВОВАТЬ СНИЖЕНИЮ РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОСТЕОПОРОЗА*

СГР № RU.77.99.55.003.E.009870.10.14 от 27.10.2014

VALEANT

ООО «ВАЛЕАНТ»: Россия, 115162, г. Москва, ул. Шаболовка, д. 31, стр. 5. Тел./факс: +7 495 510 2879. www.valeant.com

Сертификат соответствия AA01.01.РЦФ.000059.03.15 от 05.03.2015

*Инструкция по применению БАД к пище ЭСТРОВЭЛ® EST-1115-RU-755 Реклама

Мечтаете ходить на фитнес, но никак не можете определиться, чем именно заниматься? Направлений – море!

ШЕЙПИНГ, аэробика, тренажёры для вас скучны, однообразны и утомительны? Ну и ладно! Попробуйте что-то новенькое!

Танцуй!

Любите танцевать? Отлично! Тогда больше всего пользы и удовольствия вам принесёт танцевальный фитнес. Так, занятия боди-балетом сформируют отличную осанку. ● Освоение ультрамодного **ПОР ДЕ БРА** (Port De Bras), что с французского означает «движения рук и тела», научит двигаться плавно и гармонично, а одновременно поможет укрепить проблемные зоны, придать телу рельеф. ● Другое модное танцевальное направление – **ВАКИНГ** (Waacking по-английски означает «махать руками») – объединяет в себе джаз, хаус, стрип и хип-хоп. Основная его особенность – чёткие движения руками и стремительные «подиумные» проходы. Возможно, эти занятия будут полезны не только

Каждому – по потребностям

Какой фитнес выбрать

королевам дискотек, но и зажатым, стеснительным девушкам – чтобы раскрыться, а ещё научиться красиво двигаться под модную музыку и сжечь до 600 ккал за час.

Действуй, сестра!

Боевым дамам танцы могут показаться чем-то несерьёзным. Другое дело – восточные единоборства, где можно и тело прокачать, и выплеснуть свою агрессию, а заодно получить немаловажный в наши дни навык самообороны. Однако занятия единоборствами противопоказаны людям с проблемными суставами и связками. Другое дело – тай-бо или ки-бо (боевая аэробика). ● **КИ-БО** совмещает в себе хореографию с элементами единоборств. Упражнения основаны на сильных ударах ногами и руками по невидимым

противникам. Удар сочетается с силовыми упражнениями и базовыми шагами аэробики. ● **ТАЙ-БО** – это микс танцевальной аэробики, кикбоксинга, карате и тхэквондо. Элементы бокса способствуют разработке мышц рук, плечевого пояса, спины и груди. Элементы тхэквондо и карате укрепляют мышцы ягодиц и ног. А упражнения из аэробики укрепляют сердечно-сосудистую систему и развивают дыхательную.

Тише едешь – дальше будешь

Спокойным, мягким девушкам нужен «тихий», женственный фитнес. И тут больше подойдут йога, стретчинг, пилатес, калланетика. ● Занятия **ЙОГой** мягко воздействуют на гормональную систему, нормализуют обмен веществ, способствуют



ЗАНЯТИЯ ВОСТОЧНЫМИ единоборствами помогут выплеснуть агрессию

движений по определённым правилам, практически всегда с повторением. ● **КАЛЛАНЕТИКА** – это медленная, спокойная по форме гимнастика со статической нагрузкой. Она способствует подтяжке мышц и быстрому снижению веса и объёма тела. ● **СТРЕТЧИНГ** включает в себя упражнения на растяжку соло и в паре, позы очень простые и доступные. Упражнения направлены на то, чтобы улучшить осанку, гибкость, снизить избыточный вес.

Елена НЕЧАЕНКО

Еженедельник «АиФ. Здоровье»



Спешите оформить подписку на второе полугодие 2016 года. Во всех почтовых отделениях

Льготные цены!



Досрочная подписка!



закажите себе ЗДОРОВЬЕ



Не забывайте, что сейчас вы также **МОЖЕТЕ ПОДПИСАТЬСЯ** и **НА ВТОРОЙ КВАРТАЛ ПЕРВОГО ПОЛУГОДИЯ.**

Подписка на «АиФ. Здоровье» – любимая газета каждую неделю **С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ!**



Сергей ЮРСКИЙ:

«С соблазном нужно бороться»

Знаменитый актёр Сергей ЮРСКИЙ рассказал «АиФ. Здоровье», что его возмущает сегодня в медицине и в культуре.

Путь в никуда

Сергей Юрьевич, в недавнем интервью вы с возмущением говорили об идее импортозамещения в медицине. Что именно вызывает у вас такой гнев?

— Я старый человек, я знаю, что люди испытывали, когда зубные врачи ему говорили: «Мы найдём нерв и его убьём». И что это было на деле? «Давайте я тыкну сюда»... Когда человек орал страшным голосом, врач делал вывод: «Вот! Теперь нашли, будем убивать». Но оказалось, что разные люди думали на эту тему и додумались, как сделать так, чтобы нерв определял аппарат. Да, такой аппарат стоит денег. А как же! Работа над его созданием была большой. Но из-за того, что рубль дешевеет, теперь говорят: «Да мы сами обойдёмся». Обойдёмся?! Чтобы вернуться к этим пыткам?!

Помимо этого у нас в стране есть другая острая проблема — сокращают врачей. При этом отовсюду слышатся призывы: России нужна единая национальная идея. Так может, сделать национальной идеей оздоровление населения, возможность дать ему жить, а не выживать?

— Конечно, это очевидно! Но у нас всё носит характер чистого прожектирования. Сгнило образование. Это не значит, что в России единодушно все плохие врачи. Но в целом мы живём в то время, когда очень многое теперь делают аппараты. Когда-то врач, к которому ты приходил, смотрел язык, глаза, ногти,摸, ощупывал пациента и ставил диагноз. Тогда все должны были быть людьми врачебного искусства... Существовал отбор, доверие к авторитетам, которые говорили: «Этот может лечить, а этот асистировать будет». Сегодня всё это ушло.

В вашем спектакле «Предбанник» звучит такая фраза: «Корыстная медицина не бывает талантливой»... Быть может, всё дело в этом?

— На мой взгляд, это одно из самых страшных явлений, хотя сейчас об этом как-то



Это бесконечная череда казусов, в основном ужасных, из которых нет выхода.

А культура как-то может противостоять всему этому?

— Культура — это есть самоограничение, то есть отличие добра от зла. В конечном счете это молитва «Отче наш», кончающаяся словами «избави нас от лукавого». Лукавый — это не пляшущий чёрт, который с небес спрыгивает, и это не Запад, как мы сейчас стараемся представить. Лукавый — это человек, это обстоятельства жизни, которые вокруг. Лукавый не в стороне от тебя, он в твоём окружении, в твоём сегодняшнем дне, и надо не дать ему проникнуть вовнутрь, не найти отклика на него.

Там, где лукавство — там соблазн. Каким соблазнам в своей жизни подвергается Сергей Юрский?

— Как у всех людей, ничего такого особенного нет. Опять-таки лукавый приходит не к каким-то избранным личностям, это для каждого проблема — для актёра, для режиссёра, для старого человека. Какие соблазны? Соблазн не замечать перемен в себе, не замечать перемен в обществе, по-прежнему выходить на сцену и играть, допустим, всё тот же водевиль, который имел и все ещё имеет успех. Вот это соблазн! Но это тот соблазн, от которого я отказался очень давно и не принял его, так что тут гордиться особенно нечем. Это уже давно случилось.

Но эти соблазны приходят всё время. За деньги сделать то, чего без денег делать очень не хотелось бы, — вот соблазн ежедневный. Но нужно уметь с ними бороться. Это и есть наша жизнь.

Беседовала
Ольга ШАБЛИНСКАЯ

КОРЫСТНАЯ МЕДИЦИНА — одно из самых страшных явлений, хотя сейчас об этом как-то стали меньше говорить

машин, то начнётся впадение в варварство, как с поиском нерва в зубе... Потому что без машины врач сам уже не сможет поставить диагноз. Это путь в никуда.

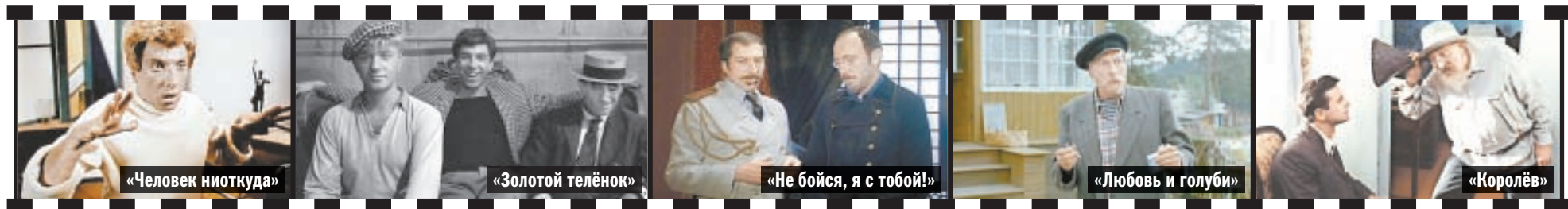
Держите удар!

Сергей Юрьевич, сейчас много говорят о сегодняшних нравах... Мы уже на дне?

— Нет, дна мы ещё не достигли. Но то, что происходит с людьми, те вещи, которые я наблюдаю, наводят на грустные мысли... Я телепередачи с Андреем Малаховым с трудом смотрю, хотя к нему отношусь с восхищением, потому что он «струну держит», это очень трудно. Но то, что он вытаскивает на поверхность каждый день...

стали меньше говорить. А напрасно, нужно трубить во все колокола! Во-вторых, врачи стали регистраторами, они ответственны за машины. Ты ему говоришь, что болит, а он тебе отвечает: «Вот этот аппарат сейчас поставим, и он нам всё скажет».

Это уже очень тревожно. Мировое ли это явление? Может быть, отчасти. Таланты есть и там, таланты есть и у нас. Но если теперь импортозамещение коснётся



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
№ 682

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
8	5	2	3	1	5	7	1	2	6	4	
6	1	7	1	2	1	5	6	4			
7	1	4	6	7	2	6	5	5			
1	7	5	1	6	1	1	4	7			
7	1	5	1	7	2	5	2				
7	7	1	7	1	1	6	5	6			
7	7	1	6	1	5	2	5	6			
9	6	5	2	3	3	4	7	1			

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

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Гобист — Андропов — Габарит — Карпович — Люси — Роза — Ямча — Темя — Юта — Тёща — Трус — Касса — Маруся — Мышь — Кляссер — Реванш — Злоба — Брюки — Бюро — Носок — Гривна — Гиена.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Бумеранг — Манучаров — Галатея — Шуба — Гравитация — Бог — Сыр — Мокус — Тюря — Корзина — Зима — Танка — Саго — Театралка — Крипта — Том — Взор — Вечность.



Читайте в следующем номере:

- Капризы погоды: их влияние на артериальное давление
- Симптомы-обманщики: какие болезни они маскируют
- Уход за волосами: 10 ошибок
- По списку: учим ребёнка планировать дела
- Кисломолочные продукты: чем полезны



Довольны ли вы своей жизнью?

Ответить на этот вопрос поможет наш тест.

1 Вам нравится ваша работа?

- а) В общем, да.
б) Не совсем.
в) Нет.

2 Вы с оптимизмом смотрите в будущее?

- а) Да.
б) Не всегда.
в) Нет.

3 Довольны ли вы своей внешностью?

- а) Да.
б) Не совсем.
в) Нет.

4 Удовлетворены ли вы своей интимной жизнью?

- а) В общем, да.
б) Не совсем.
в) Нет.

5 Считаете ли вы, что ошиблись в выборе своей второй половины?

- а) Нет.
б) Иногда кажется, что это так.
в) Да.

6 Считаете ли вы, что судьба к вам несправедлива?

- а) Нет.
б) Иногда.
в) Да.

7 Заетаете ли вы неприятности сладостями?

- а) Нет.
б) Иногда.
в) Да.

8 Завидуете ли вы друзьям и подругам?

- а) Нет.
б) Иногда.
в) Да.

9 Ценят ли вас родственники?

- а) В основном да.
б) Не все.
в) Нет.

10 Хотели бы вы начать жизнь сначала?

- а) Нет.
б) Иногда.
в) Да.

11 Хотелось ли бы вам хоть раз выдать себя за другого человека?

- а) Нет.
б) Иногда.
в) Да.

12 Ссоритесь ли вы с любимым человеком?

- а) Только по веским причинам.
б) Иногда.
в) Часто.

13 Летаete ли вы во сне?

- а) Случается.
б) Часто.
в) Никогда.

14 Вас всё раздражает?

- а) Нет.
б) Иногда.
в) Да.

Выбор преимущественно варианта ответа «а» говорит о том, что вы явно довольны своей жизнью. Возможно, и существуют некоторые вещи, которые вам порой хотелось бы изменить, однако, в общем, вы счастливы и вполне удовлетворены тем, что имеете в настоящее время.

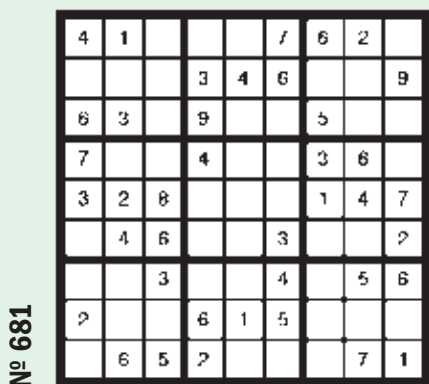
Предпочтение, отдаваемое варианту ответа «б», означает, что вы в основном довольны своей нынешней жизнью. Хотя наверняка в ней существует всё-таки немало того, что вам хотелось бы изменить.

А выбор преимущественно варианта ответа «в» свидетельствует, что вы недовольны собой и всей своей жизнью. Существует множество вещей, которые вы непременно хотели бы изменить. Скорее всего, у вас имеется немало проблем, которые вам пора бы решить, но для этого нужно не сидеть сложа руки, а начать что-то предпринимать. Лишь некоторые аспекты вашей жизни приносят вам удовлетворение, не принося, однако, полной радости.

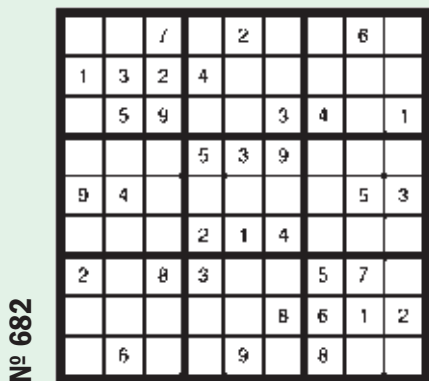
Евгений ТАРАСОВ, психолог

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!!!

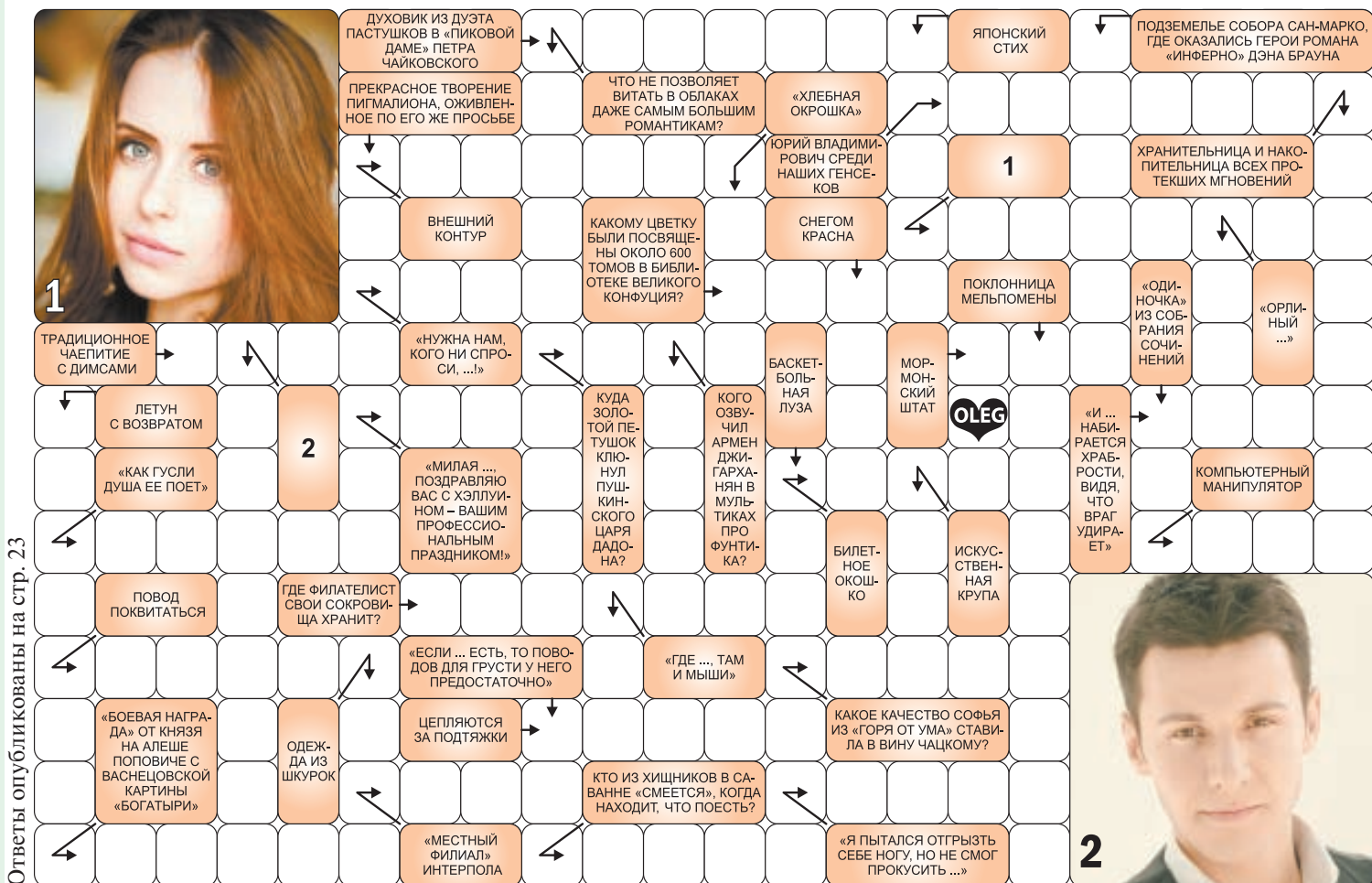


№ 681



№ 682

СКАНВОРД



Ответы опубликованы на стр. 23



здоровизм

В ногу шагай
не со стадом,
а со временем.

Александр РОГОВ

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

Главный редактор, президент ИД «АиФ» Н.И. ЗЯТКОВ
Генеральный директор ИД «АиФ» Р.Ю. НОВИКОВ

«Аргументы и факты. Здоровье» № 7 2016 года.

Выходит еженедельно. 16+
Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, рег. № 01233.

Директор департамента по развитию издательско-тематических проектов Тамара ОЛЕРИНСКАЯ

Главный редактор Татьяна КУКУШЕВА

Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА

Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА
1-й зам. генерального директора Марина МИШУНКИНА
Директор службы рекламы Ольга ГАЙДУК

Отдел распространения Олеся КОРОБКО

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)
Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений. Перепечатка из «АиФ. Здоровье»

допускается только с письменного разрешения редакции.
Отпечатано в АО «Красная Звезда» 123007, г. Москва, Хорошевское 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 11.02.2016 г.
Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.
Дата выхода в свет 16.02.2016 г.
Заказ № 0366-2016. Тираж 460 620 экз. Цена свободная.

ISSN 1562-7551



9 771562 755431

1 6 0 0 7



>