

ГРИПП 2017

КТО ВЫЖИВЕТ?

№6 (1088), 2016 / 9 – 15 ФЕВРАЛЯ

ВЫХОДИТ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО / 16+

ИФ

ЗДОРОВЬЕ

ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ



Владимир Спиваков:

«Себя жалеть нельзя!»

Фото РИА Новости

Как избежать самых опасных осложнений диабета

с.4

ВНИМАНИЕ!

Откуда у детей аллергия на холод



с.8

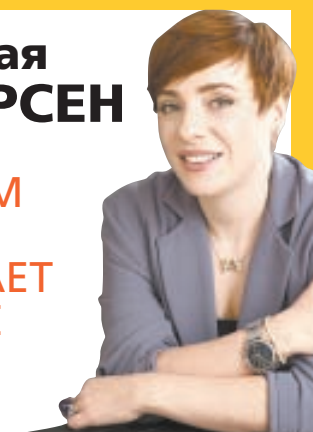
Почему февраль – месяц инсультов

с.10

ПЕРВЫЙ ЧИТАТЕЛЬ

телеведущая ТУТТА ЛАРСЕН

ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ ПРЕДПОЧИТАЕТ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



РЕКЛАМА
РН - 11 901212 1/01 от 23.09.2016

Брал®



ДВАДЦАТЬ ЛЕТ
ХК
В РОССИИ

сила трех компонентов
против:
.....боли
.....спазмов
.....колики



Боли при переедании

Праздники - это, в первую очередь, период застолий. Как ни печально, но многим из нас не удается пережить их без последствий для организма. К сожалению, практически ни один стол не обходится без жирной, острой, копченой пищи. А наш организм оказывается к этому не готов. В результате - почечная и желчная колики, спазмы кишечника вот далеко не полный список симптомов, сопровождающих нас в это время.

Тост за тостом

Праздник не будет праздником, если не поднять за него пару бокалов! Если вы не убежденный проповедник безалкогольного образа жизни, то выпейте несколько бокальчиков чего-то покрепче сока. И как правило, на следующее утро проснетесь с симптомами, которые в народе называют похмелье. И сопряжены они с головной болью.

Интересные дни

Боли при менструациях знакомы почти каждой женщине. Они могут испортить значительную часть праздников, лишить хорошего настроения и возможности активно проводить выходные. Поэтому, чтобы критические дни потеряли свою болезненность, а вы не выпали из череды культурных и спортивных мероприятий, необходимо заранее позаботиться о наличии в аптечке соответствующих препаратов.

От вирусов никуда

Зима и начало весны в наших краях — это еще и период простудных, вирусных заболеваний, которым неотъемлемо сопутствует повышение температуры тела.

Перед применением ознакомьтесь с инструкцией.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

НАБЛЮДЕНИЕ

Не спеша

Привычка медленно пережёвывать пищу – простой способ не набирать лишний вес, показало исследование учёных из Университета Калифорнии. Эксперты советуют приучать к ней детей с раннего возраста. Перерыв между укусами в 30 секунд позволяет ребёнку понять, когда он наелся, и избежать переедания.

В исследовании приняли участие 54 ребёнка в возрасте от 6 до 17 лет. Учёные следили за ними в течение года. Первая группа добровольцев ела медленно, а вторая – нет. Их результаты сравнивали с контрольной группой.

Через 6 месяцев вес участников из первой группы снизился на 2–5,7%, а через год – на 3,4–4,8%. А масса тела добровольцев из второй группы спустя 6 месяцев увеличилась на 4,4–5,8%, а спустя год – на 8,3–12,6%. Вес детей в контрольной группе через год увеличился на 6,5–8,2%.

Значит, чтобы снизить вес, необязательно менять привычный рацион, достаточно есть медленно.



ИССЛЕДОВАНИЕ



Кровь стынет в жилах

Фильмы ужасов вредны для здоровья, у людей при их просмотре происходят изменения в крови, считают британские учёные. В частности, повышается уровень свёртывающего кровь белка, известного как фактор VIII.

Получается, что выражение «кровь стынет в жилах» отражает происходящее с человеком, когда он пугается. Все логично: эволюция научила тело человека заранее готовиться к возможной потере крови в экстренных ситуациях. А испуг – показатель того, что такая ситуация наступила.

Врачи исследовали эту эволюционную черту на примере 24 здоровых добровольцев в возрасте 30 лет и младше. 14 из добровольцев смотрели фильм ужасов, а потом нейтральный образовательный фильм. Остальные смотрели то же самое, но в обратном порядке. Оказалось, из-за просмотра ужасика уровень фактора VIII повышался более чем на 11 международных единиц. А это уже реальный риск образования тромбов.

ИНИЦИАТИВА

Сельских врачей поддержат

Президент России Владимир Путин на пленарном заседании Общероссийского народного форума (ОНФ) призвал стимулировать врачей, работающих в сельских медицинских учреждениях.

Истекают сроки договоров по программе «Земский доктор». Будут ли врачи получать поддержку дальше? «Врачей, которые хотят остаться на селе, точно нужно к этому стимулировать», – считает Владимир Путин.

Государственная дума одобрила продление программы ещё на год. Согласно этой программе приехавшим в сельскую местность медикам, имеющим высшее образование, полагается выплата 1 миллион рублей единовременно. Изначально программа была рассчитана на специалистов в возрасте до 35 лет, в этом году возрастная планка была увеличена до 45 лет. Планируется, что в 2016 году программа коснётся специалистов в возрасте до 50 лет.



Комментирует директор «Гемабанка» – российского банка стволовых клеток пуповинной крови Александр ПРИХОДЬКО:

– Эти исследования открывают новые возможности для лечения ВИЧ-инфекции и расширения применения пуповинной крови. Уже более 20 лет пуповинная кровь используется для терапии около 85 различных онкогематологических, иммунодефицитных и ряда наследственных заболеваний. Сегодня активно ведутся исследования эффективности трансплантации клеток пуповинной крови при лечении рассеянного склероза, системной красной волчанки, различных аутоиммунных заболеваний, а также ДЦП, аутизма, сахарного диабета и цирроза печени.

вируса иммунодефицита человека к Т-лимфоцитам, и обладатель такого гена оказывается невосприимчивым к заражению. Частота такой мутации в мире не более 1%.

И вот теперь в Испании планируют пяти пациентам с онкогематологическим заболеванием и одновременно инфицированным ВИЧ пересадить стволовые клетки из пуповинной крови. Таким же способом планируют пролечить 25 пациентов в США.

ИНТЕРЕСНО

Поиграем в доктора

Разработана первая русскоязычная онлайн-игра для врачей «Городская больница».

Все заболевания и их симптомы, с которыми имеет дело персонаж, соответствуют реальным клиническим случаям. Диагнозы, варианты лечения и возможная динамика состояния пациентов абсолютно реалистичны – соответствующие описания составляли специалисты Центральной государственной медицинской академии (ФГБУ ДПО ЦГМА), учреждения, отвечающего за дополнительное профессиональное образование, переподготовку и сертификацию действующих врачей.



ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

На 25% сократилось число погибших в ДТП в Москве в 2015 году. Это минимальный показатель за последние 10 лет.

ИЗОБРЕТЕНИЕ

Как голая кожа



Презервативы, не снижающие чувствительность, создали австралийские учёные из Технологического института Суинберна.

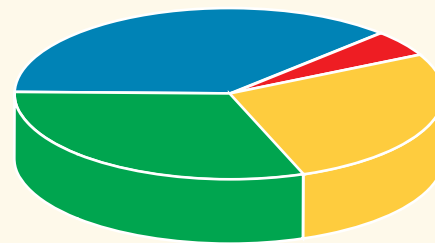
С помощью электроэнцефалографии они изучили, как мозг людей реагирует на прикосновение различных материалов. Это позволило им понять, какими особенностями должен обладать материал, чтобы он воспринимался как голая кожа.

Многие люди отказываются от презервативов, объясняя это тем, что они снижают чувствительность. Презервативы из гидрогеля не будут ощущаться. К тому же особенностью гидрогеля является и то, что в его состав могут входить различные лекарственные препараты, в том числе и те, которые помогут бороться с инфекциями, передающимися половым путём.

ОПРОС

Бойтесь ли вы свиного гриппа?

- 5%** Нет, я сделал(а) прививку
- 27%** Боюсь, мне он кажется особенно злоеющим
- 31%** Не больше, чем обычного сезонного гриппа
- 37%** Не вижу эпидемии в своём окружении, страсти нагнетают СМИ



Всего в опросе приняли участие 10 017 человек. Опрос проведён на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

И от рака, и от ВИЧ

В конце прошлого года Испанское национальное общество трансплантологов объявило о планах лечить ВИЧ-инфицированных с помощью пуповинной крови.

Основа для данной работы была заложена ещё в 2007 году, когда американцу с диагнозом «острый лейкоз», жившему в Берлине, была сделана трансплантация костного мозга донора с мутацией иммунных клеток CCR5 delta 32. В результате пациент был вылечен и от лейкемии, и от СПИДа. Этот случай стал известен как «лечение берлинского пациента».

Попадая в организм человека, ВИЧ ослабляет иммунную систему, поражая те клетки, которые призваны бороться с инфекциями, – Т-лимфоциты, или клетки CD4. С течением времени ВИЧ разрушает такое количество этих клеток, что организм больше не может защищать себя от некоторых видов рака, вирусов, бактерий, грибов или паразитов. Учёным известна мутация определённого гена, которая приводит к невозможности присоединения

Биафишенол

Рыбий жир для детей и взрослых

www.biafisheno.ru

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

Спрашивайте «Биафишенол» рыбий жир в аптеках Вашего города!



СРМ RU7988003E0004130115
СРМ RU79511003E0099370114

Реклама.16+



ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

Эльмира Алиева:

«Наши представления о цивилизации губят детей»



Профессия детского гастроэнтеролога давно стала социально значимой. С какими вызовами приходится сталкиваться представителям этой специальности в последнее время?

Слово – главному детскому гастроэнтерологу Департамента здравоохранения Москвы, заведующей отделением гастроэнтерологии Морозовской детской городской клинической больницы, доктору медицинских наук Эльмире АЛИЕВОЙ.

О стереотипах

– Эльмира Ибрагимовна, многие родители уверены, что детский гастроэнтеролог – это врач, который лечит исключительно запоры и поносы или детские колики. А на самом деле?

– Это давно не так. Нет сейчас ни одного пациента, которому можно было бы просто назначить таблетки или знаменитую «укропную воду», погладить по животу и сказать: «До свидания!» Всё меньше остаётся детей, которым детский гастроэнтеролог не нужен просто потому, что они здоровы.

– С какими проблемами вы сегодня сталкиваетесь чаще всего?

– Наши дети сегодня болеют так же, как взрослые. А с учётом их возраста болеют тяжелее. Гастриты, язвенная болезнь, хронический запор – это давно не исключение, а печальное правило для обращения к нам. Больше стало такой «специфики», как недержание кала и аутоиммунные заболевания. Неспецифический язвенный колит и болезнь Крона – это реальность сегодняшней детской гастроэнтерологии. Все эти болезни можно отнести к плодам цивилизации. Точнее, наших представлений о ней.

– Пояните, пожалуйста!

– Раньше о многих заболеваниях мы и не подозревали. Не потому, что их не было, а потому, что технический уровень исследований не позволял их диагностировать и выявлять. Но дело не только и не столько в этом.

– В чём же ещё?

– В том, как наши взрослые представления о цивилизации губят наших же детей! Они испытывают колоссальные психологические нагрузки. Они практически не отдыхают. Они работают почти наравне со взрослыми: школа, спорт, иностранные языки, музыка... Мы

торопимся в жизни сами и подгоняем их. Мы лишаем их детства, списывая данное обстоятельство на пресловутую «цивилизацию». А потом, в кабинете врача, удивляемся: почему, например, у десятилетнего ребёнка реактивный панкреатит?

Отягчающие факторы

– Но среди отягчающих факторов этой самой цивилизации не только родительские требования...

– Согласна. Полуфабрикаты, которых сегодня хватает и в школьном питании, и дома на столе, на пользу не идут никому. Тем более детям. Но причин куда больше.

Современный человек ушёл от гармонии с природой, он уже не ложится спать с заходом солнца и не просыпается, когда появляются первые лучи. Пробуждение от звонка будильника уже нефизиологично и вызывает стресс, и так целый день на протяжении многих лет. Малоактивный образ жизни, неправильное, неестественное питание, неоправданно завышенные нагрузки в школе... Нам не хватает простого понимания, что всему своё время. Завышенные ожидания родителей губят здоровье ребёнка. Дети по нашей прихоти часто вынуждены заниматься нелюбимым делом. Детский организм реагирует на это именно так – болезнью. Желудочно-кишечный тракт страдает у детей в первую очередь.

– Выходит, гастроэнтерологам приходится решать проблемы социальные и педагогические...

– Увы. Чтобы собрать анамнез, уважающий себя врач должен много общаться с ребёнком и родителями. Мы интересуемся стилем жизни ребёнка, предпочтениями в питании, интересами.

К сожалению, неправильное, несбалансированное питание, злоупотребление чипсами, газированными напитками, фастфудом, несоблюдение режима, компьютерные игры, телевизор – традиционный набор в анамнезе наших пациентов.

Да, наши дети получают то, чего не было у нас, – все блага цивилизации. Вместе с этим они получают и заболевания, о которых мы когда-то не знали.

– Ну с фастфудом всё понятно.

Но как компьютерные игры связаны с заболеваниями желудочно-кишечного тракта?

– Напрямую. В них ребёнок вкладывает эмоции. Чем выше психологическое напряжение, тем больше риск развития или обострения у него функциональных заболеваний. Стресс всегда отражается

на соматическом состоянии человека. У ребёнка на первый план обычно выходит гастроэнтерология.

Синдром раздражённой кишки, функциональный запор, функциональное недержание кала – всё это «старые знакомые» детской гастроэнтерологии, хоть раньше они и назывались по-другому. Классический пример: запор может возникнуть в результате абсолютной мелочи – поменяли ребёнку горшок. А тот его боится и несколько дней не может сходить в туалет. Разгадка, если вникнуть, на поверхности. Только её никто не ищет. Но детское здоровье и состоит из мелочей. «Мелочи» складываются в тяжёлые последствия.

Мы в равном количестве встречаем ошибки врачей и родителей

«Медвежья болезнь» – тоже классический пример стресса. Сегодня очень актуальная и распространённая проблема. Например, волнуется ребёнок утром перед контрольной. В школе проблема «выстреливает», причём в самый неподходящий момент. Плюс реакция одноклассников. Всё незатейливо, но именно так и возникает замкнутый круг психогенного характера. Не только родители, но зачастую и врачи-педиатры не знают этой патологии. А вовремя призвать на помощь невролога и гастроэнтеролога они почему-то стесняются.

Досадные упущения

– Но в педиатрии 70–80-х годов все эти проблемы так и решались – с привлечением разных специалистов.

– Мультидисциплинарный подход к диагностике и лечению заболеваний ЖКТ и сейчас актуален. Комплексный подход широко и успешно используется нами в Морозовской детской клинической больнице, что позволяет быстро и точно установить диагноз, выбрать тактику лечения, сократить лекарственную нагрузку на организм, уменьшить боль и страдание, улучшить качество жизни пациента. И это результат совместного тесного сотрудничества гастроэнтерологов, хирургов, ревматологов, дерматологов, неврологов, гематологов, врачей физио- и рефлексотерапевтов.

– Вы часто сталкиваетесь с проблемой «запущенных» в медицинском плане детей?

– Увы, причём подчас с вопиющими случаями. И мы примерно в равном количестве встречаем ошибки и беспечность как со стороны врачей, так и со стороны родителей. Слишком часто там, где требуется разобраться, не торопятся именно родители. А отсутствие настороженности со стороны рядовых врачей часто объясняется их незнанием современной гастроэнтерологии.

– Например?

– Классика – отставание ребёнка в физическом развитии. Особенно в росте. В таких случаях могут иметь место воспалительные заболевания кишечника. А участковый педиатр часто «успокаивает» маму: «Ничего страшного. Вы вот тоже невысокого роста». Тянуть с диагностикой в таких случаях нельзя! Если бы участковый педиатр вовремя провёл диагностику, не сталкивались бы профильные отделения клиник с осложнёнными формами заболеваний. И конечно, педиатрия требует служения.

Не бойтесь учиться!

– Служение – это всегда личное развитие.

– Абсолютно согласна! Понимаю, что в поликлиниках не хватает гастроэнтерологов, что приём часто ведут педиатры. Наш городской Центр детской гастроэнтерологии при Морозовской детской больнице регулярно проводит научно-практические конференции и семинары. Мы всегда приглашаем всех заинтересованных врачей и рады поделиться нашим опытом, рассказываем о новых методиках, разбираем сложные случаи.

– Родителей больных детей вы обучаете?

– Для родителей тяжёлых больных с воспалительными заболеваниями кишечника мы создали школу. Такие дети требуют особого подхода и рекомендаций.

– Каких?

– Есть заболевания, причина, этиология или процесс патогенеза которых не до конца изучен самими врачами. Например, аутоиммунный гепатит. Здесь течение заболевания бывает тяжело предугадать. Тогда и рекомендации совсем другие: чёткое диспансерное наблюдение. Анализы – вовремя, обращение к врачам – тоже. Нельзя пропускать волны обострений и улучшений.

Когда речь о классических гастроэнтерологических заболеваниях – гастрите, язвенной болезни, хроническом запоре, то, конечно, сначала важно ликвидировать эти состояния. А детей и их родителей просим уделять внимание профилактике – во избежание обострений. Плюс дробное питание, правильный режим отдыха и учёбы. Считайте, мы учим родителей цивилизованности по отношению к собственным детям.

– А сами дети вас понимают?

– Они понимают больше, чем мы, взрослые. Я много общаюсь со своими пациентами. Спрашиваю их, уходящих после лечения из больницы: «Кем хочешь стать, когда вырастешь?» Большинство отвечает: «Врачом!» Они не хотят болеть – они хотят помогать другим.

Беседовал Серафим БЕРЕСТОВ



ТЕМА НОМЕРА

Метаморфозы «сладкого»

Заболеваемость сахарным диабетом 2-го типа приняла характер эпидемии

По официальным данным, у нас в стране 4 млн больных сахарным диабетом. Реально их гораздо больше.

НЕДАВНЕЕ Всероссийское эпидемиологическое исследование NATION по оценке распространённости сахарного диабета 2-го типа, в котором приняли участие более 26 тысяч человек в возрасте от 20 до 79 лет из 63 регионов России, наводит на грустные мысли: 54% людей с выявленным в ходе исследования диабетом не знали о своём заболевании.

Почему это происходит? За ответом мы обратились к ведущим экспертам в этой области.

Почему он молодеет

Для специалистов результаты упомянутого исследования не стали откровением. Диабет – болезнь коварная. До поры до времени ничем себя не выдаёт. Классические признаки диабета (такие как жажда, сухость во рту, кожный зуд, частое мочеиспускание, похудание, нарушение зрения) могут отсутствовать до тех пор, пока недостаточность инсулина не примет серьёзный характер.



Гагик ГАЛСТЯН, заведующий отделением Диабетической стопы Эндокринологического научного центра Минздрава России, доктор медицинских наук, профессор:

– Заболеваемость сахарным диабетом 2-го типа не только у нас, но и в других развитых странах мира давно приняла характер эпидемии. При этом диагностируется болезнь века в среднем спустя



фото Legion-Media

8–12 лет от её начала, когда у человека уже развиваются связанные с высоким уровнем глюкозы осложнения сердечно-сосудистой, нервной систем, почек, кожи, органов зрения.

К тому же сахарный диабет, который раньше считался болезнью пожилых, сегодня помолодел. Теперь его нередко выявляют у 20–30-летних и даже у детей 10–12 лет! Причина не только в образе жизни, predisposing к развитию «сладкого» недуга (несбалансированное питание, малоподвижный образ жизни), но и в отсутствии знаний о факторах риска, которые приводят к этой болезни, среди которых на первом месте – избыточный вес.

Печальная картина

Осложняет ситуацию перегруженность врачей поликлинического звена, которые нередко пропускают дебют опасного заболевания. Многим не хватает знаний. Диабет врачи знают плохо. Его боятся. А узких специалистов не хватает.



Марина ШЕСТАКОВА, директор Института диабета Эндокринологического научного центра Минздрава России, доктор медицинских наук, профессор:

– На более чем 4 млн пациентов у нас в стране приходится менее 5 тысяч врачей-эндокринологов.

При этом, как и у поликлинических врачей, времени на то, чтобы объяснить пациенту нюансы болезни, её профилактики и лечения, у эндокринолога нет.

Отчасти эту функцию призваны выполнять школы диабета (на сегодняшний день их более 1 тысячи), созданные в разных регионах страны. Большинство из них работают очень хорошо, но, увы, не все.

Все зависит от того, как организована эта работа на местах. Ведь провести одноразовый ликбез для больных сахарным диабетом – мало. Полученные ими знания необходимо постоянно обновлять.

И в случае необходимости убедить перейти на инсулинотерапию, которую большинство пациентов, а подчас и их лечащие врачи, боятся как огня. Больных страшит пожизненная необходимость делать себе инъекции и строгий распорядок жизни на инсулинотерапии. Врачей – возможность развития гипогликемии (критическое падение уровня глюкозы крови, которое может закончиться потерей сознания).

Но даже получая инсулин, многие пациенты плохо компенсируют свою болезнь.

Согласно недавнему исследованию IDMPs об управлении сахарным диабетом в развивающихся странах мира, проведённому под эгидой Международной федерации диабета, более чем 73% людей, страдающих сахарным диабетом 1-го типа, и более 82% с сахарным диабетом 2-го типа на инсулинотерапии не достигают целевых значений глюкозы крови менее (7 ммоль/л натощак).

Вырежи

и запомни!



К факторам риска развития диабета 2-го типа относится:



избыточная масса тела и ожирение (индекс массы тела более 25 кг/м²);



наличие близких родственников (родители, дедушки/бабушки или братья/сёстры) с сахарным диабетом 2-го типа);



низкая физическая активность;



гестационный сахарный диабет, который возникает во время беременности, или рождение крупного ребёнка (более 4 кг);



артериальная гипертензия (давление более 140/90 мм рт. ст.);



холестерин высокой плотности («хороший») в крови менее 0,9 ммоль/л и/или уровень триглицеридов более 2,82 ммоль/л;



синдром поликистозных яичников (у женщин).

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

Риск есть?

Для того чтобы оценить ваш собственный риск развития сахарного диабета 2-го типа, достаточно ответить на вопросы этого теста.



Сколько ни утоляю жажду, никак **не могу напиться.**



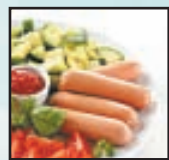
Периодически возникает ощущение **мурашек**, онемение и покалывание в ладонях и подошвах.



У меня очень сухая кожа, **плохо заживают порезы** и царапины.



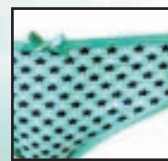
Из-за **частых позывов к мочеиспусканию** испытываю неудобства, когда приходится надолго отлучиться из дома.



Ем и не могу наесться, постоянно испытываю **сильный голод.**



Никак не могу избавиться от **прыщей**. Беспокоит кожный зуд.



Высохшие капли мочи **оставляют на белье** плотные белые пятна, напоминающие следы от крахмала.



В последние месяцы **сбросил (а) 3–5 кг и более**, не прикладывая к этому ни малейших усилий.



Отмечаю **ухудшение зрения**: контуры предметов расплываются, как будто смотрю сквозь туман.



Одолевают слабость и **сонливость.**



Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ

❗ Согласие с одним или несколькими из предложенных высказываний – повод обратиться к врачу-эндокринологу.



недуга

во всём мире

Не всё так плохо?

По мнению специалистов Эндокринологического научного центра, в России ситуация не столь драматична.

Марина ШЕСТАКОВА:

— Мы давно ведём общегосударственный регистр больных сахарным диабетом, а с 2013-го ещё и в онлайн-режиме, и постоянно мониторим ситуацию, отслеживая динамику состояния каждого пациента. Согласно нашим данным, целевого уровня гликированного гемоглобина достигают 36% больных сахарным диабетом 2-го типа. Хотя и этот процент, увы, невысок.

Однако паниковать по этому поводу, считают эксперты, не стоит. Несмотря на кризис, в распоряжении российских врачей и пациентов – самые современные и качественные препараты (таблетированные и инъекционные), многие из которых включены в списки льготных лекарств. При этом новые

препараты уже не обладают теми побочными эффектами, которые были у их предшественников. Главное – хотеть и уметь их грамотно назначать.

Гагик ГАЛСТЯН:

— Сахарный диабет – болезнь системная, требующая междисциплинарного подхода в лечении, заниматься которым должны сразу несколько специалистов: эндокринолог, хирург или сосудистый хирург, кардиолог, невролог, нефролог, окулист. Только совместная, командная их работа позволяет достичь максимально высоких результатов. К сожалению, не во всех клиниках есть такие возможности. Ведь наши больные в основном попадают в поле зрения врачей уже с осложнениями, как правило, на хирургические койки муниципальных больниц, в которых подчас нет эндокринологического отделения. Эту проблему нужно решать.

Сидеть сложа руки специалисты не собираются. Сотрудники Эндокринологического научного центра ежегодно проводят цикл лекций для врачей разных медицинских специальностей. Недавно в России стартовал и новый образовательный проект. Его результаты обнадеживают: занимаясь раз в неделю с эндокринологом, диетологом, фитнес-инструктором и психологом, окружность талии первых 30 участников программы с сахарным диабетом и избытком массы тела только за три месяца уменьшилась в среднем на 10 см. А некоторым пациентам после такой работы пришлось даже уменьшить дозу сахароснижающих препаратов. Специалисты уверяют: это только начало. Предполагается, что вскоре этот, пилотный пока, проект пойдёт по всей стране.

ВАЖНО

- ! При наличии избыточной массы тела и других факторов риска развития сахарного диабета необходимо пройти обследование в любом возрасте.
- ! Лицам без этих факторов риска проводить контроль уровня глюкозы крови нужно начиная с 45-летнего возраста. Если результат нормальный, необходимо делать это каждые 3 года.
- ! При отклонении от нормы анализа на уровень глюкозы крови проводить его ежегодно.

МЕДСОВЕТ

Как защититься?

? У моей мамы был сахарный диабет. Боюсь повторить её судьбу. Можно ли как-то защититься от этой болезни?

Маргарита, Пенза



Отвечает заведующий отделением программного обучения и лечения Института диабета ФГБУ «Эндокринологический научный центр» Минздрава РФ, доктор медицинских наук Александр МАЙОРОВ:

— Конечно! Речь – об адекватном двигательном режиме (желательно не менее 10 тысяч шагов в день (это около 5 км) и не менее 150 минут в неделю) и сбалансированном питании. Его принципы просты: достаточно максимально сократить потребление соли (не более 3–5 г в сутки), простых углеводов (сахара и сладостей), алкоголя, жиров (жирного мяса, рыбы, птицы с кожей, сала, колбасных изделий, растительного и сливочного масла, жирных молочных продуктов) – до 30% рациона.

А вот потребление углеводов (хлеба из муки грубого помола, нешлифованных круп, фруктов, овощей) нужно, наоборот, увеличить – до 50–60% от калорийности рациона.



Только цифры

По оценке специалистов, в России сахарный диабет есть у 6,2% населения (6,7 млн человек). По прогнозам, к 2035 году число больных диабетом достигнет 11,2 млн человек (11,6% населения).

ЧЕМ ОПАСЕН ДИАБЕТ

Запущенный диабет опасен своими осложнениями. Виток повышенного сахара в крови тянет за собой целый шлейф гормональных, метаболических нарушений, которые в первую очередь бьют по...



Глазам

В основе так называемой диабетической ретинопатии, которая нередко выявляется у больных сахарным диабетом с большим стажем, лежит поражение сосудов глазного дна – они меняют свою структуру, нарушается их проницаемость, что может закончиться значительным ухудшением зрения, вплоть до его потери.



Сердцу

В 80% случаев больные сахарным диабетом умирают от инфарктов и инсультов. Наиболее распространёнными формами поражения крупных артерий являются атеросклероз аорты, мозговых, коронарных артерий.

Почкам

При диабете поражаются и мелкие сосуды почек, что, в конечном счете, может обернуться тяжёлым хроническим заболеванием главного фильтра нашего организма, вплоть до серьёзной почечной недостаточности, когда больной не может обойтись без диализа.



Стопам ног

Длительное повышение уровня глюкозы крови нередко приводит не только к поражению сосудов, но и нервных окончаний. Чаще всего – в зоне стоп. При этом в них снижается любая чувствительность. На этом фоне даже самые незначительные травмы стоп могут привести к серьёзным проблемам, вплоть до гангрены и ампутации.

Инфографика Марии КЛЕМЕНТЬЕВОЙ

КАКИЕ ПРОДУКТЫ ОГРАНИЧИТЬ

Принцип светофора

Важную роль в компенсации сахарного диабета играет диета. Выбор продуктов для человека, страдающего этим заболеванием, можно сравнить с принципом светофора.

КРАСНЫЙ свет – это продукты с высоким гликемическим индексом (показатель влияния продуктов питания на уровень сахара в крови) – от 70 и выше. Сюда входят: белый хлеб, булочки и пирожки из дрожжевого и слоёного теста, сладости, пиво, квас, кола, лимонад, сладкие соки, каши быстрого приготовления, особенно рис, жареный картофель и картофельное пюре. Жиры не содержат углеводов, но их количество должно быть ограничено.

ЖЁЛТЫЙ свет – продукты со средним гликемическим индексом (от 50 до 69), которые можно употреблять, но не злоупотреблять ими. Это ржаной хлеб и изделия из муки грубого помола, свёкла, морковь, зелёный горошек, изюм, ананас, банан, дыня, абрикос, киви, отварной картофель, апельсиновый, виноградный соки.

ЗЕЛЁНЫЙ свет зажёжён для продуктов с низким гликемическим индексом (от 49 и ниже): кабачков, капусты, огурцов, помидоров, а также для грейпфрутового сока, вишни, сливы, груш, яблок, зелёного салата, молочных продуктов, отварного мяса и рыбы.

Кстати

Если больной диабетом получает инсулин, ему для расчёта дозы необходимо научиться оценивать количество углеводов в пище. Это может быть сделано с использованием системы единиц замены углеводов – хлебных единиц (ХЕ). Одна ХЕ равна количеству продукта, содержащего 10–12 граммов углеводов. Хотя такие единицы и носят название хлебных, выразить в них можно количество любых содержащих углеводы продуктов. Удобство системы ХЕ заключается в том, что у человека нет необходимости взвешивать продукты на весах, а достаточно оценить это количество зрительно с помощью удобных для восприятия объёмов (кусоч, стакан, штука, ложка и т.д.).

Материалы подготовила Татьяна ГУРЬЯНОВА



ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Заесть грипп

Какие продукты помогут выздороветь

Эпидемия гриппа в разгаре, многие болеют, а многие уже переболели. Но чувствуют они себя не очень – невыносимая слабость, то и дело бросает в пот, ноги ватные, дышалки не хватает, каждое дело даётся с огромным трудом.

«ПОСТГРИППОЗНАЯ астения» – так называется это состояние на медицинском языке. Откуда она берётся и как от неё избавиться? Мы недооцениваем грипп. Это весьма тяжёлая и порой смертельная инфекция.

Удар, ещё удар!

Всё дело в серьёзной вирусной интоксикации. Тяжелейший удар получает нервная система. Его можно сравнить с нокаутом. Организм выкарабкивается после него долго и с трудом. Второй **мощнейший удар** получают **сосуды**. Из-за токсинов нарушается их проницаемость и возникают кровоизлияния: на коже мы их иногда видим, но они бывают и незаметными – во внутренние органы. В таких ситуациях организму нужно помогать, чтобы выбраться из состояния астении с минимальными потерями. Огромную роль в этом играет питание – если вы будете потреблять правильные продукты, астения будет легче и пройдёт быстрее.

Восстановить силы

«Обычно полагают, что, для того чтобы выбраться из тяжёлой астении после тяжёлого гриппа, нужно есть пищу пожирнее и погуще, – говорит **врач-гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук Константин СПАХОВ**. – Такая логика понятна. Организм ослаб, исхудал, значит, нужна пища попитательнее – более калорийная и пожирнее. Именно так в народе представляют продукты для восстановления сил.

Но всё гораздо сложнее. Для нервной системы, а она прежде всего страдает при гриппе, в первую очередь нужны витамины группы В – В1, В2, В6, фолиевая кислота. Их больше всего в любой печени, поэтому старайтесь готовить блюда из неё почаще. Много витаминов группы В в свинине и зерновых. Но хлеб подойдёт не любой, а только из грубой или цельнозерновой муки. В муке мелкого помола и высших сортов таких витаминов почти нет – теряются вместе с оболочками зерна, уходящими в отходы. Много некоторых витаминов группы



Фото Дениса Медведева/PhotoXPress.ru

После болезни организму требуются витамины Р и С

В в зелёных овощах, особенно в листовых салатах.

Очень важно ежедневно по 2–3 раза есть молочнокислые продукты. Подойдут любые – кефир, йогурты, простокваши, ацидофилин, мацони. Можно выбирать и те, к названию которых добавлена частица «био» – биокефир, биойогурт и т. п. Они дополнительно содержат полезные бифидобактерии. Молочнокислые продукты восстанавливают нормальную микрофлору кишечника. Она очень важна не только для восстановления иммунитета, как обычно думают. Полезные бактерии нормализуют пищеварение и синтезируют многие витамины, в том числе и группы В.

Для восстановления сосудистой стенки после токсического действия вирусов важны витамины Р и С. Их много в любых ягодах, во всех цитрусовых, болгарском перце, черноплодной рябине, отваре шиповника. Но сердечникам нужно быть осторожными с черноплодкой, так как в ней много витамина К, а он существенно повышает риск тромбозов. А вот другие ягоды нужно есть обязательно, помимо витаминов они содержат массу мощных антиоксидантов, которые тоже очень нужны

при астении. Есть их лучше всего сырыми (сейчас проще и дешевле использовать замороженные ягоды), добавляя в кисломолочные продукты, каши, чай. Это очень полезно. Также необходимы любые фрукты и овощи – ешьте их свежими, чаще готовьте салаты и гарниры.

Что убрать со стола

Растительные масла будут полезны любые, а вот животных жиров много не надо. Особенно важно ограничивать легкоусвояемые углеводы и сладкое. Потребив их в приличном количестве, вы на несколько часов превращаетесь как бы в больного сахарным диабетом. Глюкоза в крови повышается выше нормы и оказывает своё негативное действие на иммунитет, сосуды и другие органы. Во время астении это особенно нежелательно. Точно так же избегайте и солёного. Натрий, содержащийся в соли, задерживает в организме воду и тем самым тормозит выделение токсичных веществ, которых при астении в избытке.

Так что после гриппа на 1–1,5 месяца лучше забыть обо всех консервах и соли в блюда нужно добавлять поменьше, а ещё лучше готовить без неё вообще. Это будет только полезнее. А пить нужно много, но не всё. Газировки, сладкие компоты и даже чай или кофе, в которые вы набухали несколько ложек сахара, – в чёрном списке. Пить их нужно несладкими, идеальны просто вода и кисловатые ягодные соки без добавления сахара».

Александр МЕЛЬНИКОВ

ВОПРОС–ОТВЕТ

Какой вирус нас ждёт в 17-м году?



Откуда учёные знают, какой штамм гриппа придёт в следующем году, чтобы заранее создать вакцину? И какой грипп ждёт нас в 2017-м?

Иннокентий, Коломна



Отвечает заведующий НОУ ФГБУ «НИИ гриппа» Минздрава России, кандидат медицинских наук **Игорь НИКАНОРОВ**:

– Есть глобальная система надзора за гриппом, она объединяет национальные центры надзора разных стран. Наш НИИ гриппа входит в эту глобальную систему и является национальным центром по гриппу в России. Цель таких центров – наблюдать за циркуляцией вирусов, изучать их, следить за заболеваемостью и прогнозировать будущие эпидемии. В течение года все национальные центры проводят анализ циркулирующих вирусов гриппа. У пациентов в первые три дня берут мазки из носовой полости и зева, определяют возбудителя, выделяют вирус, изучают его геном и изменения, происходящие в нём... Предугадать конкретную мутацию вируса невозможно. Он размножается тысячами и миллионами копий, и в любой из этих копий могут возникнуть «опечатки». Можно прогнозировать только, какая генетическая линия вируса будет доминировать в предстоящем сезоне.

К окончанию эпидемии этого года станет понятно, какой штамм будет преобладать в следующем году. В конце февраля во Всемирной организации здравоохранения соберётся комиссия, которая на основании национальных данных, в том числе и наших, порекомендует вакцинный набор на следующий год. Возовские лаборатории приготовят вакцинные штаммы, создадут диагностические тест-наборы для их контроля. Вакцинные штаммы

и диагностические наборы направляются производителям вакцин. Ни одно предприятие по производству гриппозных вакцин не имеет права использовать штаммовые наборы, отличные от рекомендованных ВОЗ. Все вакцины должны содержать предписанный набор штаммов. Для Северного полушария – один, для Южного – другой, так как сезоны эпидемий гриппа и ОРВИ у нас разные и циркулируют зачастую разные возбудители. К сентябрю вакцины будут готовы. Начало эпидемий гриппа в Северном полушарии обычно приходится на конец ноября – декабрь, к этому времени вакцина должна быть поставлена в страны этого полушария и привиты так называемые группы риска (беременные, дети, лица пожилого возраста, медицинские работники), а также все желающие.

Прогноз по циркулирующим штаммам в России на следующий год даёт Комитет по вакцинным штаммам на базе НИИ гриппа. Эпидемия ещё не закончилась, вирус пока изучается. Начиная с 2009 года у нас в зимние сезоны циркулирует штамм A(H1N1)pdm09, и все эти годы он входит в вакцину от гриппа (наряду с ещё двумя штаммами – A(H3N2) и B). Вполне возможно, что мы встретимся с ним и в следующем году.

Сейчас учёные работают над созданием «сезонной» четырёхвалентной вакцины (от четырёх штаммов гриппа сразу – двух А и двух В). Она станет более универсальной. Это важно для нашей страны с большой протяжённостью, потому что у нас в восточных и западных регионах могут циркулировать разные типы и штаммы вирусов гриппа.



ОТ ГРИППА И ОРВИ



ИНГАРОН®

КАПЛИ В НОС

РЕКОМЕНДОВАНО
НИИ ГРИППА МИНЗДРАВА РОССИИ



Единственный препарат интерферона-гамма в РФ

36.6°

Облегчает симптомы
болезни



Укрепляет
иммунитет



Защищает
от вирусов



Побочные эффекты
не отмечены

Регистрационное удостоверение № ЛС-001330 от 27.08.2010

РЕКЛАМА
16+



www.ingaron.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Румяные с мороза щёчки у ребёнка – не всегда признак здоровья. Если румянец в тепле не сходит, а усиливается, возможно, ваш малыш излишне чувствителен к холоду.

Биохимическая реакция

О том, что бывает аллергия на холод, медицина выяснила сравнительно недавно. Холод оказывает не только физическое воздействие, но и запускает биохимические реакции.

У некоторых людей в крови накапливаются аномальные белки – криоглобулины. При понижении температуры эти белки изменяют своё строение, и иммунная система воспринимает их как чужеродные. Происходит выброс гистамина, как при привычной всем аллергии. Только в отличие от обычной аллергии в данном случае организм реагирует не на пыльцу, или шоколад, или собачью шерсть, а на холод.

В тепле становится хуже

На коже лица, рук и ног появляется краснота, кожа зудит, могут даже возникнуть волдыри. В носу щекошет и из него беспрестанно течёт. Глаза малыша на улице слезятся, вокруг них может появиться лёгкий отёк. Иногда наблюдается астматический синдром, когда на улице ребёнок начинает задыхаться. «От мороза дыхание перехватывает!» – обычно сокрушаются родители.

Поскольку проявляется аллергия на холод так же, как и другие аллергические реакции: в виде дерматита, ринита, конъюнктивита, то, что это именно аллергия, родители, как правило, понимают не сразу. А потому долго и упорно лечат насморк, глазную инфекцию или диатез. Иногда капель из носа или слезящиеся на морозе глаза воспринимают как физиологическую реакцию организма на погоду. «Потерпи! Сейчас всё пройдёт», – просит малыша мама. Но если это аллергия на холод, то скоро это не пройдёт, даже когда ребёнок окажется в тепле.

Если физиологические реакции через несколько минут на улице проходят, в крайнем случае, полностью исчезают в тепле, то с холодовой аллергией всё наоборот. В тепле симптомы могут усугубиться. Обычный румянец на щёчках или покрасневшие на холоде ручки становятся сухими, шершавыми, нестерпимо чешутся, пальчики могут опухать, а кожа на них трескаться.

Физиологический насморк на морозе – это реакция организма на изменение температуры воздуха. Несколько минут – и организм адаптируется к новым условиям. Аллергический насморк – это ответ на столкновение с аллергеном, в тёплом помещении реакция ещё некоторое время продолжается.

От мороза румяные

Что такое холодовая аллергия



Странные симптомы

Кстати, реакция на холодную погоду – самый очевидный симптом холодовой аллергии. Но, если тщательно понаблюдать за ребёнком, можно обнаружить и другие симптомы этого странного заболевания. Например, внезапный насморк, если ребёнок выпил холодного чая или вышел из жарко натопленной комнаты в прохладную. Или раздражение на коже после мытья рук холодной водой, или симптомы конъюнктивита после умывания холодной водой.

Прежде чем сокрушаться, что ребёнок болеет от одного глотка холодной воды, проведите тест. Его можно сделать самостоятельно.

Риск заболеть повышается у незакалённых детей

Аллергологи рекомендуют на внутренний сгиб локтя положить на пару минут кусочек льда. При нормальной реакции кожа, конечно, слегка покраснеет, но и только. Но кожа в этом месте может не только покраснеть, но и побледнеть или начать зудеть, гореть, может появиться волдырь, и, главное, все эти симптомы сохраняются очень долго или вообще проявляются уже после того, как ледышку убрали.

Группа риска

Механизм такой неожиданной реакции организма на понижение температуры пока до конца не изучен.

Риск заболеть выше у незакалённых детей, тех, у кого

есть хронические гайморит, тонзиллит, бронхит, холецистит, пиелонефрит. Запустить холодовую аллергию могут и хронический кариес, заболевания кишечника или печени. Если у ребёнка имеется аллергия, шанс развития реакций на холод увеличивается.

Меры предосторожности

Они такие же, как и при обычной аллергии: по возможности избегать столкновения с аллергеном. Понятно, что в нашем климате, когда полгода холодная погода, это маловероятно. Но можно снизить и риск развития холодовой аллергии, и степень её проявлений. А именно:

- одевайте ребёнка по погоде. Не забывайте про шарфы, варежки, тёплые рейтузы, но в меру. Ребёнок должен быть в тепле, но не париться в одежде. С другой стороны, облегчённые курточки и отсутствие варежек – это не закалка, а прямой путь к холодовой аллергии;
- перед выходом на улицу смазывайте ребёнку щёчки специальными противохолодовыми детскими кремами, они защитят кожу от раздражения;
- на раздражённую кожу наносите кремы с витамином Е, на губы и кожу вокруг них – масляный раствор витамина А;
- при сильных проявлениях аллергии можно использовать антигистаминные препараты, прежде посоветовавшись с врачом. А вот сосудосуживающие капли врачи рекомендуют использовать лишь в крайних случаях и кратковременно из-за риска привыкания к ним;
- самый простой способ избежать холодовой аллергии, он же и самый трудновыполнимый, – закаливание и исключение вредных продуктов.

Елена БАБИЧЕВА

ОТ НЕЁ НЕТ ПРИВИВКИ

Скарлатина – от слова «красный»



Это одна из немногих детских инфекций, от которой нет прививки. Поэтому скарлатиной до сих пор переболевают почти все ребята, правда, в последние годы болезнь переносится легче.

ВОЗБУДИТЕЛЕМ болезни является стрептококк, который выделяется из носоглотки больного при дыхании, кашле, чихании и попадает с потоком воздуха в организм здорового человека. Стрептококки содержатся в любых гнойных очагах: фурункулах, флегмонах, гнойных лимфаденитах, в воспалённой гортани при ангине... Все эти заболевания могут вызвать скарлатину.



Пылающий зев

Болезнь начинается остро – с высокой температуры (до 40 °С), головной боли, тошноты, иногда рвоты, очень сильной боли в горле.

К концу первых суток появляется сыпь: мелкоточечные высыпания на ярко-розовом фоне кожи с излюбленной локализацией в паховых и подмышечных областях, на внутренней поверхности бёдер, где они могут сливаться в крупные пятна. Сыпь может быть гладкой, а иногда возвышается над поверхностью.

Важный симптом: нос, губы и подбородок сыпью не затрагиваются, и бледный носогубный треугольник выделяется на фоне сыпи, помогая в распознавании скарлатины.

При осмотре горла врач видит «пылающий зев» – так называют ярко-красную окраску слизистой зева и мягкого нёба. Миндалины увеличены, разрыхлены, могут быть покрыты гнойным налётом.

Бросается в глаза густо обложенный язык, но через 2–3 дня он начинает очищаться и проступают ярко выраженные сосочки. «Малиновый

язык» – ещё один типичный признак скарлатины.

Сыпь держится от 2–3 до 6–8 дней, затем бледнеет и исчезает, сопровождаясь довольно обильным шелушением. Иногда с кистей и стоп кожа сходит лоскутами. Процесс этот безболезненный, несмотря на то что отпадают широкие пласты.



Почти месяц – заразный

Больной скарлатиной должен обязательно лечиться антибиотиками, и не 1–2 дня, пока держится температура, а получить полный курс в течение 5–7–10 дней в зависимости от назначенного доктором препарата.

При несоблюдении этого условия коварный стрептококк оплатит тяжёлыми осложнениями на сердце, суставы, почки. Врачам хорошо известны многочисленные случаи заболевания ревматизмом, полиартритом, гломерулонефритом после недавно перенесённой скарлатины. Поэтому не удивляйтесь, когда перед выпиской выздоравливающему ребёнку предложат сдать мочу и кровь для анализа и сделать ЭКГ.

Уход за больным включает в себя: чистый, свежий воздух, правильное гигиеническое содержание, полоскание горла, обильное питьё, полноценное питание, витамины С, А, группы В.

Больного ребёнка изолируют на 10 дней дома или в больнице при тяжёлом течении заболевания. Если переболевший посещает детский сад или первые два класса школы, то ещё 12 дней он будет лишён возможности встретиться с одноклассниками или одноклассниками, так как пока ещё остаётся заразным.

Лариса АНИКЕЕВА, педиатр





РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Бывает, что дети обманывают родителей, причём по самым разным причинам. Прежде чем наказывать ребёнка за обман, стоит понять – почему же он врёт?

Фантазёры

– А я один раз купался в море, – говорит Мишутка, – и на меня напала акула. Я её бац кулаком, а она меня цап за голову – и откусила.

– Врёшь!

– Нет, правда!

– Почему же ты не умер?

– А зачем мне умирать? Я выплыл на берег и пошёл домой.

– Без головы?

– Конечно, без головы. Зачем мне голова?

– Как же ты шёл без головы?

– Так и шёл. Будто без головы ходить нельзя.

– Почему же ты теперь с головой?

– Другая выросла.

«Ловко придумал!» – позавидовал Стасик. Ему хотелось соврать получше Мишутки...

Николай Носов, «Фантазёры»

Дети 4–6 лет порой придумывают абсурдные вещи – и сами в них верят. Психологи называют такое враньё «фантазийной ложью». И считают,

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

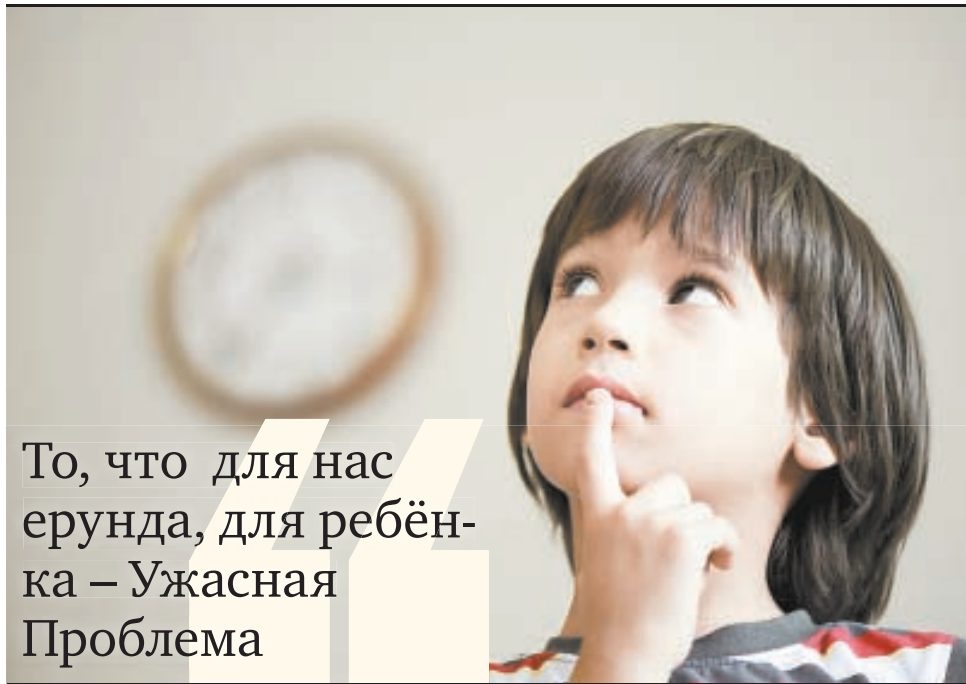


Тутта Ларсен:

– Для начала родителям нужно понять: врёт ребёнок или фантазирует. Если ребёнок выдумщик, то важно направить его фантазию в нужное русло. Если же врёт – это уже другое. Но в этой ситуации нужно начинать разбираться в первую очередь с собой, а не с ребёнком.

Врунишки

Что их толкает на ложь?



То, что для нас ерунда, для ребёнка – Ужасная Проблема

что это обычный этап развития. Ругать выдумщика ни к чему – зачем лишать его нормального детства? Другое дело, когда фантазии ребёнка растут вместе с ним. Если подросток живёт в плену иллюзий, родителям нужно разбираться, что же так пугает его в реальной жизни. Возможно, он не чувствует себя любимым и нужным, не умеет общаться со сверстниками. Вполне вероятно, что и ребёнку, и родителям потребуется помощь психолога.

Причины обмана

Если говорить о настоящем обмане, у него есть несколько основных причин. Ребёнок пытается:

! ... избежать неприятностей

Детский мир отличается от мира взрослых. То, что нам кажется ерундой (разбитая чашка или дырка на штанах), для него – Ужасная Проблема. Он точно знает, что от мамы ему влетит. И надо сделать так, чтобы не влетело. Врать он ещё толком не умеет, и все его хитрости шиты белыми нитками. Обычно так ведут

себя дети слишком строгих родителей, которые ругают их из-за всяких мелочей.

! ... повысить свой социальный статус

Когда ребёнок не слишком уверен в себе, не чувствует своей реальной ценности для окружающих, он может самоутверждаться за счёт баек о крутых друзьях или родственниках (в реальности не существующих), новых гаджетах, которые у него якобы есть. Самое печальное, что обман рано или поздно раскрывается, и ребёнок ощущает себя совсем ничтожным. Возможно, у такого малыша слишком требовательные родители, и он чувствует, что недотягивает до высокой планки, которую папа с мамой установили для него ещё при рождении.

! ... защитить свои секреты

Вспомните себя в детстве – наверняка и вы любили делать «секретки» – тайнички во дворах. Детям важно иметь свои собственные (обычно безобидные) тайны. И ребёнок готов врать, чтобы защитить их от взрослых,

Что делать папе и маме?

1. Понять, что ребёнок никогда не врёт на пустом месте (если это, конечно, не безобидные выдумки, чтобы просто посмеяться). Ложь – это всегда сигнал: есть проблемы.
2. Не спускайте ему враньё, даже по мелочам. В каждом случае надо разобраться, чтобы ребёнок усвоил: ложь не поощряется и не замалчивается.
3. Не угрожайте, не наказывайте сгоряча – вдруг вы ошиблись? Кроме того, ребёнок, на которого вы обрушите свой гнев, врать не перестанет – просто будет лучше это делать.
4. Если вы в ярости из-за обмана, сначала остыньте, а уже потом приступайте к разбирательствам. Сказать можно примерно следующее: «Расскажи, что произошло. Обещаю тебя не наказывать, но мне нужно это точно знать, чтобы я мог объяснить тебе, почему это плохо».
5. Слово, разумеется, нужно держать. Обещали не наказывать – значит, наказывать нельзя. Если вы держите своё слово, то и для ребёнка такое поведение будет нормой.

которые норовят его во всём контролировать. Даже если вы очень беспокоитесь за своё чадо, это не повод подсматривать и постоянно проверять – где, как, с кем. Лучшая база для отношений – доверие. Если ребёнок знает, что на вас можно положиться, он будет более откровенен.

! ... наказать взрослых

Порой дети врут не для защиты, а для нападения или из мести. Враньё в данном случае – это проявление агрессии в ответ на агрессию окружающего мира. Родители не слишком интересуются ребёнком, равнодушны или даже несправедливы к нему? Ребёнок будет «наказывать» их обманом – ведь он уже усвоил, что врать взрослые запрещают. Значит, будем запреты нарушать и тем самым доводить предков до бешенства! Этот случай, пожалуй, самый сложный из всех, у ребёнка уже сложилось негативное представление об окружающих, изменить его будет сложно.

Светлана ГЛЕБОВА

МЫСЛИ ВСЛУХ

Недавно я читала книгу одного зарубежного психолога, в которой сказано, что подростки – народ непредсказуемый, никогда не знаешь, чего от них ждать, настроение у них может меняться по десять раз на день. Так что если у вас в семье есть подросток, просто нужно представить себе, что вы живёте... с сумасшедшим. Терпения вам понадобится практически столько же. А всему виной – бурный рост.

Говорят, никогда дети не растут так быстро, как до года. А подростки? Ещё недавно, кажется, в прихожей стояли детские туфельки, и вот уже – ботинки, которые легко перепутать с отцовскими.

Наверное, мы все помним то время в юности, когда кажешься себе гадким утёнком. Что-нибудь одно в своей

Непредсказуемый возраст

внешности обычно не нравится особенно: кому – нос, кому – губы. Мой сын, например, недоволен тем, что он быстро растёт. Был пятым с конца на физкультуре, стал – вторым с начала.

– Представляешь, я уже второй по росту! Я не хочу так быстро расти!

– Что ты, быть высоким – это же здорово! А ты знаешь, что девочкам нравятся высокие мальчики?

– Всё равно, я не хочу расти!

Стал сутулиться, чтобы казаться меньше ростом, а когда мы идём куда-то вместе, просит меня надеть туфли на высоком каблучке, чтобы не показаться выше меня ростом.

– Видишь ли, – говорю ему, – у тебя сейчас такой возраст. У всех твоих друзей тоже



какие-то проблемы, у кого-то – прыщи, например. Тебе не нравится, что ты быстро растёшь, а другие мальчишки волнуются, что они слишком маленького роста.

Вообще, что касается внешности, даже мы, взрослые, редко ценим то, что дано природой. Всем известно, например, что те, у кого прямые волосы, хотели бы иметь

вьющиеся, а обладатели кудрей мечтают их распрямить.

У сына есть темнокожий одноклассник, и, когда в первом классе им дали задание раскрасить павлина, он оставил картинку нетронутой. Когда учительница спросила, почему он так поступил, мальчик ответил, что его любимый цвет – белый.

Другой одноклассник, Витя, однажды пришёл к нам поиграть на игровой приставке. Этот упитанный светловолосый мальчик, когда потребовалось создать свой виртуальный образ, выбрал субтильную фигуру, тёмные волосы, узкое лицо, а на нос нацепил большие очки.

Пока мы вспоминаем все эти истории, приходит время ложиться спать. Тут мне

приходится пожалеть о том, что я рассказывала сыну о том, что во время сна в организме вырабатывается гормон мелатонин, который способствует росту.

– А ведь за ночь я ещё вырасту! – говорит он с досадой.

Мне приходится призвать на помощь всё своё воображение, чтобы что-то ответить.

– Да, вырастешь! Сейчас твоя голова на подушке, а к утру ты так вымахает, что проснёшься уже в шкафу!

Смеётся. И вдруг он говорит:

– Вообще-то неплохо быть высоким. Мне нравится смотреть на всех сверху вниз.

И добавляет решительно:

– Ладно, буду расти!

У-ф-ф, ну наконец-то! Хотя, что будет завтра, кто знает? Возраст-то непредсказуемый.

Светлана РЯБУХИНА



МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

В холода вероятность сердечно-сосудистых заболеваний увеличивается. Февраль считается самым опасным месяцем. Почему? И как предотвратить проблемы?



Наш эксперт – профессор кафедры факультетской терапии № 1 лечебного факультета Первого МГМУ имени И. М. Сеченова **Дмитрий НАПАЛКОВ**.

Со статистикой не поспоришь

Недавно исследователи из Лос-Анджелеса проанализировали статистику в семи американских штатах с различным климатом. Выяснилось, что зимой показатели смертности от сердечно-сосудистых заболеваний на всех этих территориях увеличивались в среднем от 26 до 36% по сравнению с аналогичными цифрами в летние месяцы.

Эти данные подтверждают результаты предыдущих исследований, посвящённых связи между частотой, тяжестью различных видов инсульта и временем года в разных странах мира. Так, ещё в 1956–1970 годах под руководством нашего соотечественника профессора Г. М. Данишевского проводились наблюдения, выявляющие воздействие климата на сердечно-сосудистую систему. Российскими учёными было обнаружено: больше всего смертей от инсульта приходится на зиму (31,2%) и осень (26,9%). Причём самые тревожные месяцы – февраль (11,4%) и ноябрь (9,3%).

А ещё учёные из Португалии выяснили, что снижение температуры всего на один градус по Цельсию увеличивает вероятность наступления инсульта на 3,9%. А кардиоэмболического инсульта (он возникает из-за того, что в мозг попадает тромб, образовавшийся в сердце) – даже на 5%.

В общем, как ни посмотри, получается, что мы сейчас вступили в опасный сезон, поэтому дополнительная бдительность не помешает.

Четыре гипотезы

Почему сердце и сосуды страдают зимой? Есть несколько предположений.

- 1 Более холодная погода может усиливать сужение сосудов и увеличивать артериальное давление. И то и другое – факторы риска инсульта.
- 2 Люди обычно не настолько заботятся о своём здоровье зимой, как они делают это летом. Мы едим более тяжёлую пищу, больше злоупотребляем

Сезон инсульта

Больше всего «ударов» случается в феврале



Из-за холода могут сужаться сосуды и расти давление

алкоголем, ведём малоподвижный образ жизни. А всё это создаёт дополнительные условия для образования тромбов.

3 Под воздействием холода меняется функционирование вазомоторных центров, которые отвечают за регуляцию кровообращения. Замечено также, что большей чувствительностью к сосудистым расстройствам в мозге обладают люди, имеющие нарушения мозгового кровообращения. Последние возникают при резких скачкообразных изменениях погоды.

4 Зимой организм подвергается постоянным колебаниям температуры. Когда жарко, человек интенсивно потеет, что неизбежно сопровождается потерей жидкости и электролитов. А это, в свою очередь, приводит к сгущению крови, увеличивает риск тромбозов, может провоцировать аритмию. Если человек постоянно находится в слишком тёплом, отапливаемом помещении, а затем выходит

на прогулку, сосуды из-за холода сужаются – тут и случается инсульт.

Сердце просит помощи

Увы, метеорологические факторы контролю практически не поддаются – можно следить за прогнозом погоды, но повлиять на неё нельзя. Поэтому особенно важно уделить внимание сопутствующим заболеваниям. Вместе с прочими зимними причинами они многократно увеличивают риск инсультов и других сердечно-сосудистых заболеваний.

В частности, нужно следить за уровнем и колебаниями артериального давления. При этом не только повышение, но и резкое снижение давления при помощи препаратов является фактором риска инсульта.

Будьте внимательны к работе сердца и возникновению аритмий. Неконтролируемая мерцательная аритмия сама по себе увеличивает риск инсульта в 5, а в некоторых случаях в 15 раз. В сочетании с погодными факторами она становится «бомбой замедленного действия». Если у вас её обнаружили, лечиться нужно обязательно. Сегодня пациентам назначают специальные лекарства, разжижающие кровь и препятствующие появлению тромбов, в том числе современные, к примеру, из группы прямых ингибиторов тромбина. Они снижают риск инсульта более чем на 60%.

Кроме того, зимой необходимо активно двигаться, брать на себя посильную физическую нагрузку. Придерживайтесь сбалансированной диеты, богатой овощами и фруктами.

Если вы из тёплого помещения выходите на улицу, не делайте это резко – постоит некоторое время на лестничной клетке, в подъезде. Тогда понижение температуры произойдёт медленно, и сосуды смогут адаптироваться к холоду.

Татьяна АГУШИНА

ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

Питание суставов и позвоночника

ГЕЛЕНК НАРУНГ

Одна упаковка - полный курс 85 дней

- Способствует укреплению хрящевой ткани
- Активизирует выработку внутрисуставной жидкости
- Укрепляет соединительную ткань (мышцы, связки, сухожилия)

КАРТИЛА ГЕЛЕНК - МСМ

Одна упаковка - полный курс

- При болях и воспалении в суставах и пояснице
- Повышение эластичности хрящевой и соединительной тканей

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА

8-800-333-06-07 (звонок бесплатный)

Москва 8(495)518-01-34. www.provista-ag.ru

Сердечно-сосудистые заболевания, онкология, диабет – печальные лидеры среди самых распространённых и опасных болезней XXI века. Россия, к великому сожалению, по недугам сердца и сосудов среди развитых стран занимает первое место.

Согласно официальным данным, в нашей стране 1,3 миллиона человек умирают от этих серьёзных болезней. Возможно, люди мало обращают внимания на первые звоночки и не

СЕРДЦУ БИТЬСЯ!

спешат обратиться к врачу. Вряд ли большинство серьёзно задумывается о профилактике.

А ведь важно не только лечение сердца, но, в первую очередь, грамотная профилактика под наблюдением врача. Она снижает риск развития ишемической болезни сердца, инсультов, острого инфаркта миокарда при наличии, к примеру, таких факторов риска как диабет, ожирение, курение, хронический стресс, пожилой возраст.

Давно доказана эффективность применения ацетилсалициловой кислоты (АСК) для лечения и предупреждения ССЗ. Результаты проведённых исследований показали, что регулярный приём АСК позволяет снизить риск повторного инфаркта миокарда на 30%, а ишемического инсульта на 24%.

Ацетилсалициловая кислота считается «золотым стандартом» антитромботической терапии.

Тромбо АСС – это препарат АСК в оптимальных кардиологических дозировках – 50 мг и 100 мг, который выпускается австрийской компанией Ланнахер Хайльмитель ГмбХ.

1,3 млн человек в год умирают в России от ССЗ

В отличие от других препаратов АСК таблетка Тромбо АСС не оказывает прямого раздражающего действия на слизистую желудка. Она покрыта кишечнорастворимой оболочкой, благодаря которой минует

желудок и начинает «работать» в тонком кишечнике.

Ряд исследований показал, что применение такой лекарственной формы позволяет снизить риск развития осложнений со стороны желудочно-кишечного тракта, то есть улучшает переносимость препарата при длительной терапии.

Сейчас в российских аптеках появилась новая упаковка Тромбо АСС – таблетки № 100 в дозировке 50 и 100 мг. Учитывая, что препарат принимается 1 раз в день, такая упаковка рассчитана на 3 месяца и делает лечение доступным для каждого пациента.

Подумаем о своём здоровье! Ведь если не мы, то кто? Не будем забывать о своём сердечке!

Светлана ВОРОНОВА

VALEANT
Рег. уд. П № 013722/01 от 01.11.2011. Реклама



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ИСКУССТВО ПРОФИЛАКТИКИ

По статистике, порядка 15 млн человек в России страдают артрозом. Что необходимо знать об этом заболевании, чтобы эффективно с ним бороться?

Артроз захватывает весь сустав, но начинается с изменений в хрящевой ткани

Внутрисуставной хрящ выполняет две основные функции: обеспечивает скольжение костей относительно друг друга и уменьшает давление на костные поверхности во время движения. Ни один материал, созданный человеком, не обладает столь же низкой силой трения и такой же высокой способностью смягчать толчки!

Но всё это справедливо только для здорового хряща. Если же он начинает разрушаться, то кости двигаются относительно друг друга с трудом, и даже привычная нагрузка переносится плохо. В итоге страдают и костные поверхности, и суставная капсула, и окружающие мышцы и связки.

Проблемы в суставе – следствие нарушения обмена веществ

Часть клеток внутрисуставного хряща разрушается постоянно. Но параллельно синтезируются новые. У молодых и здоровых людей два эти процесса находятся в равновесии, поэтому состояние хрящевой ткани остаётся стабильным. Толчком для развития артроза становится изменение обмена веществ, из-за которого процессы разрушения начинают преобладать.

Послужить их причиной может одномоментная травма или постоянно повышенная нагрузка на сустав. Но самый важный фактор риска – возраст. После 50–55 лет естественным образом замедляется обновление всех клеток, и клетки хряща – не исключение. К тому же организм теряет влагу. А так как хрящ на 80% состоит из воды, это приводит к уменьшению его объёма, снижению прочности и упругости.

Тяжесть течения болезни зависит от образа жизни

Артроз крайне редко диагностируется у людей моложе 30 лет, относительно редко – у тех, кому меньше 50, а вот к 70 годам он есть почти у каждого. Но выраженность заболевания бывает разной: у некоторых состояние суставов в 80 лет лучше, чем у иных в 40.

Отчасти это зависит от генетики, но всё же главенствующую роль играет образ жизни. Что особенно важно?

● **Физическая активность.** Если она чрезмерна, хрящ быстрее разрушается. Но и малоподвижный образ жизни вреден. В хрящах суставов нет сосудов, поэтому питательные вещества они получают из кровотока в окружающих тканях. Если на работе мы в основном сидим, а досуг проводим на диване, кровоснабжение ухудшается, хрящ недополучает питания и его клетки не могут вовремя обновляться. Постарайтесь найти нагрузку, которая будет для вас адекватной.

● **Качество питания.** Полные люди чаще страдают артрозом, и он протекает у них тяжелее. Так что избегайте переедания и следите за калорийностью! При этом важно, чтобы суставы получали все нужные вещества, изнурять себя диетами также не следует.

Полезны продукты, богатые серой: яйца, рыба, бобовые, лук, проростки

Угроза для суставов

Как взять артроз под контроль

пшеницы. Сера является строительным материалом для некоторых структур хрящевой ткани, способствует её своевременному обновлению. Сегодня серу даже добавляют в препараты для лечения артроза, потому что она помогает уменьшить боль и воспаление.

● **Забота об общем состоянии здоровья.** Есть ряд заболеваний, которые ускоряют развитие артроза. В первую очередь, это проблемы опорно-двигательного аппарата, из-за которых на некоторые суставы увеличивается нагрузка, например, плоскостопие и искривление позвоночника. Другая категория – состояния, на фоне которых ухудшается кровообращение, например, варикоз или атеросклероз. Могут влиять на обновление хряща заболевания щитовидной железы и обмена веществ. Все эти недуги нужно обязательно держать под контролем. В целом, чем больше вы заботитесь об общем благополучии организма, тем лучше будет и состояние суставов.

Боль в суставе – это важный, но не первый симптом

Именно боль обычно заставляет пойти к врачу. По мере развития заболевания она нарастает: поначалу появляется только к вечеру или после физической нагрузки и проходит, стоит отдохнуть. Затем продолжительность боли увеличивается, она сохраняется и в покое. Но первый признак заболевания – всё же



не боль, а утренняя скованность в суставе. Человек просыпается и замечает, что ему трудно наступать на ногу, или взять зубную щётку, или держать прямую спину. Он начинает двигаться, и в течение получаса дискомфорт исчезает. Именно такая картина характерна для ранних стадий артроза.

Чем раньше начать лечение, тем лучше будет эффект

Если хрящ начал разрушаться, вернуть его в прежнее состояние невозможно. Современная медицина не располагает препаратами, на фоне приёма которых он отрастал бы заново. Однако существуют средства, способные остановить разрушение хряща – это хондропротекторы. Сегодня их назначают всем, у кого диагностирован артроз.

Обычно в состав таких препаратов входят вещества глюкозамин, хондроитин сульфат или их комбинация. Они блокируют работу ферментов, разрушающих клетки хряща, помогают хрящу активнее удерживать влагу.

Чем меньше изменений в суставе успело произойти к началу приёма хондропротекторов, тем лучше прогноз. Так, пациенты, начавшие лечение на первой стадии, часто обходятся без обезболивающих и практически не меняют образа жизни. А значит, лучше не затягивать с визитом к специалисту!

Наталья ФУРЦОВА

После 50–55 лет замедляется обновление клеток хрящевой ткани

АРТРА МСМ ФОРТЕ

Хондроитин 400 мг
Глюкозамин 500 мг
Метилсульфонилметан 300 мг
Гиалуроновая кислота 10 мг

ПЕРВЫЙ ШАГ
К СВОБОДЕ ДВИЖЕНИЯ

АРТРА

Хондроитин 500 мг
Глюкозамин 500 мг

ПОДДЕРЖКА СУСТАВОВ
ЛЕГКОСТЬ ДВИЖЕНИЯ

КОМПЛЕКС АРТРА МСМ ФОРТЕ + АРТРА

ЭФФЕКТИВНЕЕ И БЫСТРЕЕ

- Уменьшает воспаление и боль
- Предотвращает разрушение хряща
- Улучшает функцию суставов и позвоночника

АРТРА МСМ ФОРТЕ
1 таблетка x 2 раза в день

АРТРА
1 таблетка x 1 раз в день

1 МЕСЯЦ

2 МЕСЯЦ

3 МЕСЯЦ

4 МЕСЯЦ

5 МЕСЯЦ

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ КУРСА – 5 Месяцев

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Реклама
Представительство компании «Юнифарм, Инк.» (США): 115162, Москва, ул. Шаболовка, д. 31, стр. Б, тел./факс +7 495 995 77 67. Регул. ЛП-001437 от 17.10.2012, П N014829/01 от 20.12.2007



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Большинство озабочено повышением давления, однако и давление ниже нормы может давать плохое самочувствие, поэтому необходимо его контролировать.

Норма или отклонение?

Если у вас всю жизнь пониженное давление и вы при этом чувствуете себя хорошо, то это может быть просто вашей особенностью. По всей видимости, ваши сосуды достаточно эластичны и организм хорошо переносит нагрузки, легко адаптируется к стрессу. Нередко пониженное давление бывает у спортсменов и у людей, ведущих активный образ жизни, это тоже вариант нормы.

Однако даже таким благополучным гипотоникам нужно внимательно следить за давлением. Изменение привычных цифр в ту или другую сторону должно насторожить. Если показатели различаются незначительно, верхний – на 20 мм ртутного столба, а нижний – на 10 мм, ничего страшного. Если же колебания имеют более широкую амплитуду, ничего хорошего они не сулят. Если у человека, привыкшего к пониженному давлению, верхний показатель достигает 130 мм ртутного столба, это может свидетельствовать уже о заметном нездоровье. И ощущения у него при этом обычно не лучше, чем у завязых гипертоников.

Резкое снижение давления приводит к уменьшению питания органов, к ухудшению насыщенности тканей кислородом, к замедлению реакций. Человек чувствует себя разбитым, жалуются на головные боли, головокружение, сердцебиение, боли в сердце, потливость и зябкость рук.

Гипотоники очень чувствительны к перемене погоды, не переносят духоту и толкучку, могут упасть в обморок в транспорте или в очереди. Меняется и характер: у мужчин появляется склонность к раздражительности и вспышкам гнева, у женщин – к плаксивости и излишней драматизации житейских ситуаций.

Давление, подрастай!

Боремся с гипотонией



В меню гипотоника должно быть побольше белка, которым богаты мясо, молочные продукты, орехи, бобовые и соя.

В рационе обязательно должны быть продукты, содержащие магний и калий: гречневая и овсяная каши, фасоль, курага, чернослив, финики, арбузы, свёкла, кабачки, зелень, орехи.

Хороший заряд на весь день даст чашка крепкого кофе или чая. При этом нужно помнить, что эффект кофе быстрый, но недолгий, а вот действие зелёного чая, особенно хорошего качества, длится несколько часов. Полезно также съесть кусочек шоколада, но не молочного, а горького, с высоким содержанием какао-бобов.

Витамин С укрепляет стенки сосудов, поэтому старайтесь употреблять продукты, которые содержат его в изобилии: апельсины и лимоны, квашеную капусту, сладкий перец, чёрную смородину, настой шиповника.

Вернуть сосудам тонус

Если вы обнаружили у себя снижение давления, не нужно во что бы то ни стало повышать его до нормальных цифр – достаточно добиться хорошего самочувствия.

Очень важен полноценный ночной отдых. А днём нужно стараться избегать «обморочных» ситуаций: не стоять в очередях, поменьше пользоваться общественным транспортом, не уставать и не расстраиваться по пустякам.

Скачки давления и его снижение чаще всего свидетельствуют о слабом тонусе сосудов. Самый простой способ поднять его – контрастный душ. Начинайте с небольших колебаний температур, а затем постепенно доведите разницу до 10–15 градусов. Когда это станет комфортным, можно начать ходить в баню или сауну.

Поддерживать сосуды в хорошей форме помогает также физическая активность. Если вам не по карману тренажёрный зал, корт или бассейн, занимайтесь дома гимнастикой, ходите на лыжах, ездите на велосипеде, хотя бы проходите ежедневно 3–4 километра – всё пойдёт на пользу.

Сила растений

Отлично поднимают тонус трава зверобоя и тысячелистника, листья земляники, плоды можжевельника и шиповника, цветки цикория. Залейте три столовые ложки такой смеси тремя стаканами кипятка и дайте настояться в термосе. Принимайте по стакану три раза в день за 20 минут до еды. В сбор можно добавить листья берёзы, крапивы, малины, мяты или смородины.

Если нет желания возиться с настоями и отварами, можно воспользоваться готовыми средствами из аптеки. Например, стимулирующее действие оказывают экстракт из пантов оленя и маточное молочко пчёл. Принимать их следует не менее двух недель, а при необходимости через две недели повторить курс.

При колебаниях давления хорошо помогает родиола розовая, или золотой корень. Повышает сниженное давление элеутерококк, настойка левзеи, лимонника.

Алиса ВОЛКОВА

ПИТАНИЕ И БЕРЕМЕННОСТЬ

От того, как мама питается во время беременности, зависит и здоровье малыша, и то, как быстро она восстановится после родов. Отвечаем на самые насущные вопросы будущих родителей.

Сколько?

Расхожее мнение, что нужно есть за двоих, не более чем образное выражение. Переедание во время беременности приносит малышу не меньший вред, чем если бы мама недоедала. На самом деле энергетические потребности женского организма в период беременности увеличиваются всего на 15%, то есть примерно на 300 ккал. В продуктовом эквиваленте – чуть больше 100 г мяса.

Когда?

Ориентироваться нужно на лёгкое чувство голода. Не заставляйте себя есть, если не хочется, но и доводить

Мамина еда

до голодных спазмов не стоит. Если после еды вы ощущаете дискомфорт, тяжесть в желудке или кишечнике, подождите, пока неприятные ощущения пройдут. И физическое, и психологическое недомогание тормозит выделение пищеварительных соков и нарушает усвоение съеденного.

Что?

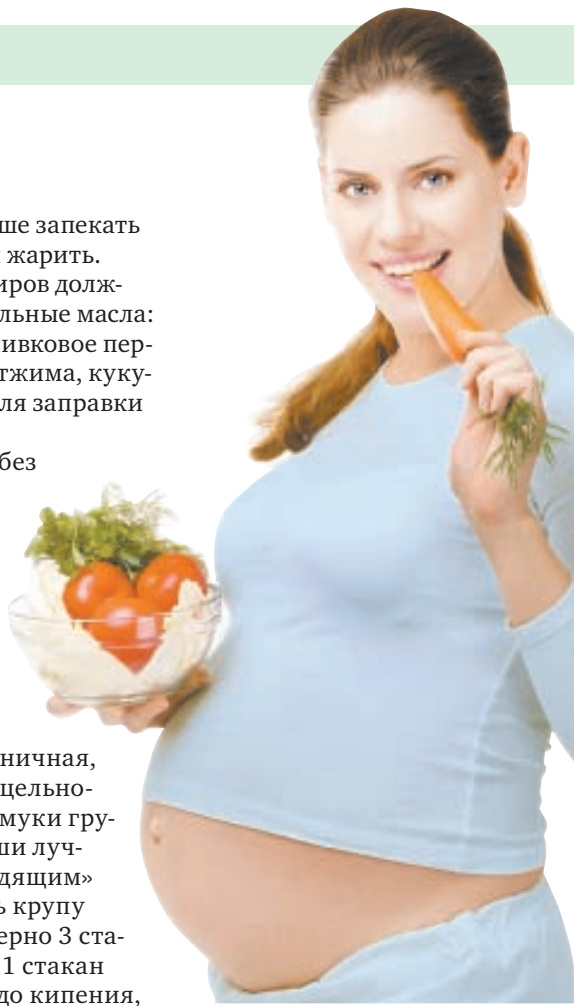
Если вы и раньше питались сбалансированно, то с наступлением беременности резко менять что-то в диете не надо. Если же особым порядком в питании вы не отличались, то обратите внимание на несколько правил.

● Белки – главное в рационе беременной женщины. Ешьте постное мясо, птицу, рыбу, бобовые, орехи (грецкие, фундук, арахис), семена подсолнечника. Мяса нужно съедать по две, а рыбы – по три порции

в неделю. Их лучше запекать и варить, нежели жарить.

● Источником жиров должны стать растительные масла: подсолнечное, оливковое первого холодного отжима, кукурузное, соевое (для заправки блюд).

● Не обойтись и без углеводов – это наш главный источник энергии. Оптимальные продукты на время беременности – крупы (гречка, овсяная, пшённая, кукурузная, пшеничная, ячневая) и хлеб, цельнозерновой или из муки грубого помола. Каши лучше готовить «щадящим» способом: залить крупу кипятком (примерно 3 стакана кипятка на 1 стакан крупы), довести до кипения,



снять с огня и хорошенько укутать на 1–1,5 часа. Это позволит сохранить максимум витаминов.

Чем запить?

Желательно в день выпивать до двух литров жидкости. Это могут быть соки (лучше – свежевыжатые), очищенная вода, отвары, травяные чаи.

Много споров вокруг кофе и чёрного чая – пить или нет? Камнем преткновения обычно становится кофеин, которого много в этих напитках. Долгое время считалось, что он вреден для беременных, но сейчас врачи не столь категоричны. Прислушайтесь к своему организму: 1–2 чашечки кофе в день вполне допустимы.

Светлана ГЛЕБОВА



Удивительно, но далеко не все стремятся найти постоянную работу. Многие предпочитают временные заработки. Как складывается профессиональная жизнь таких людей?



Наш эксперт – бизнес-тренер Виктор МОРОЗОВ.

По контракту

Арсений четыре года назад получил высшее педагогическое образование и стал дипломированным преподавателем биологии и географии. Но работать в средней школе мужчине не захотелось. Ему удалось найти работу, более соответствующую его жизненным планам: Арсений стал сотрудником российского представительства международной общественной экологической организации.

Работа молодому человеку нравилась, начальство также ценило его трудовой вклад. Проблема заключалась в том, что работа в общественной организации – интересная, почётная, но весьма нестабильная. Все сотрудники, включая Арсения, работали на основании годичных контрактов.

Штат укомплектовывался исходя из пожертвований из-за рубежа, которые борцы за природу смогли собрать за год. В этом году из-за сокращения финансовых поступлений

Стабильность или свобода?

Всегда ли постоянная работа лучше временной?

часть сотрудников попали под сокращение. В качестве благодарности за четырёхлетний труд Арсений получил электрочайник, красочный альбом с видами природы и... полную свободу в поисках новой работы.

Привычная чехарда

Родители, учителя с многолетним стажем, посоветовали сыну всё-таки устроиться работать в школу, мол, преподаватели везде требуются. Работа стабильная. Можно работать в одном месте вплоть до ухода на пенсию.

Но Арсений даже не думал следовать этим советам. Нестабильные трудовые отношения стали для него привычным делом. В настоящее время молодому человеку удалось получить грант на издание детской книги по экологии. Кроме того, он в качестве журналиста-фрилансера пишет статьи для интернет-сайта экологической направленности. Желания устроиться на более стабильную работу он не высказывает.

Без прав и гарантий

«Которые тут временные? Слазь!» – цитата из поэмы Маяковского идеально подходит к многочисленной армии временных работников. Их в любое время могут попросить «с вещами на выход».

«В России в последние годы растёт число временных работников, на которых практически не распространяются меры социальной защиты», – отмечает бизнес-тренер Виктор МОРОЗОВ. Такие работники в любой момент могут потерять работу, им трудно отстаивать свои права.

Аутсорсинг и аутстаффинг

Формы занятости могут быть самые разные: работа по краткосрочным договорам и контрактам, сдельная работа (без гарантированного заработка), работа по вызову. Распространению временной занятости также способствуют такие явления, как аутсорсинг и аутстаффинг.

При аутсорсинге (от англ. outsourcing – внешние ресурсы)



Отсутствие большого штата сотрудников часто выгодно предприятию

фирмы перестают выполнять часть производственных процессов самостоятельно и передают их другим организациям. Например, компания увольняет штатных сотрудников своей бухгалтерии или отдела информационных технологий. По мере необходимости для выполнения данных видов работ приглашаются другие компании и частные специалисты.

При аутстаффинге (англ. out – вне, staff – штат) часть персонала – это охранники, уборщики, водители и т.д., которые постоянно работают на конкретного работодателя, но не являются штатными сотрудниками фирмы. Их можно в любой момент уволить. А при изменении экономической конъюнктуры снова принять на работу.

Только если нужно

В роли временных сотрудников всё чаще оказываются люди с высоким уровнем образования. Например, научно-исследовательские институты, вузы всё активнее привлекают персонал на основе грантов, краткосрочных договоров, связанных с реализацией отдельных проектов.

Некоторые эксперты считают такую ситуацию вполне нормальной: работодатели могут экономить средства, используют персонал только в тех

случаях, когда в конкретных сотрудниках есть необходимость. Кроме того, есть мнение, что человек работает более качественно и добросовестно, если он не имеет фиксированной зарплаты, а получает деньги за исполнение конкретных заданий и поручений.

В ущерб семье

Однако у временной занятости есть и негативные стороны. Социологи уже давно бьют тревогу: распространение временной занятости негативно сказывается на цифрах рождаемости, на стремлении мужчин и женщин вступить в брак, создать прочные семейные отношения.

Причина этой взаимосвязи вполне понятна: если человек может в любой момент потерять работу, то мысли о создании семьи и рождении детей начинают улетучиваться.

Не могут или не хотят?

«Временщики» не могут или не хотят найти стабильную работу? На этот вопрос невозможно дать однозначный ответ. С одной стороны, число штатных мест постоянно сокращается. С другой стороны, появляется всё больше таких людей, как Арсений, которые привыкли к этой нестабильной ситуации.

«Опасность заключается в том, что если Арсений решит изменить свой жизненный ритм и стать штатным сотрудником с гарантированной зарплатой, то сделать это может быть непросто, – предупреждает эксперт АиФ. – Работодатели часто с подозрением относятся к таким сотрудникам».

Илья ВОЛЬФ

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Тутта Ларсен:

– Работа на фрилансе – это образ жизни. И мне он кажется довольно комфортным, мне так удобнее. Для меня фриланс – это возможность делать то, что тебе действительно нравится. Уход от форматов и рамок дал мне возможность реализовать свой проект.

ВОПРОС–ОТВЕТ

На вопросы читателей отвечает психолог Мария АЛЕКСЮТИНА.

Меня уволили!

Недавно потеряла работу и никак не могу прийти в себя после этого. Как мне пережить этот стресс?

Ольга, Курск

– Попробуйте найти негативные моменты в своей прошлой работе. Может быть, вы тратили слишком много времени

на дорогу или вынуждены были общаться с неприятными коллегами, а может, вам приходилось задерживаться в офисе или работать по выходным. Перебирая в памяти всё это, вы будете меньше переживать из-за потери работы.

Чтобы поднять свою самооценку, вспомните как можно больше своих достижений. Может быть, вам удалось сделать хороший проект или просто вы всегда работали быстрее своих коллег. Тогда, отправляясь на собеседование, вы будете выглядеть более уверенно. Не замыкайтесь в себе. Чаще встречайтесь



с друзьями и знакомыми. Во-первых, вы почувствуете себя нужным, а во-вторых, не исключено, что кто-то из ваших друзей поможет вам найти новую работу.

Займитесь любимым делом. С хобби будет легче пережить период вынужденного безделья.

Остаться или уйти?

Вот уже пятнадцать лет работаю на одном месте. Не ленюсь, выполняю всё в срок. Но меня всё равно не ценят! Почему?

Полина, Тула

– Возможно, в том, что начальство не ценит ваши заслуги, отчасти виноваты вы сами. И дело вовсе не в том, что вы работаете плохо. Вероятно, то, что вы делаете, уже

давно превратилось в рутину. А если работа не в радость, то и энтузиазм снижается сам собой.

Кроме того, у людей, которые долго заняты одним и тем же, часто, что называется, замыливается глаз. Они выполняют свою работу подобно автомату, не задумываясь и не пытаясь что-то улучшить. А ведь для многих руководителей одно из главных достоинств сотрудника – способность проявить инициативу и неравнодушное отношение.

Если это ваш случай, лучшим выходом из положения будет смена работы.



АЗБУКА ВКУСА

Как пожарить витамин

Готовим полезную еду

Где больше витаминов?
В варёных продуктах или в обжаренных?
А может, в приготовленных на пару? Давайте разберёмся!

Как уж на сковороде

Конечно, уже жарить никто не станет, а вот картошку или мясо – запросто!

Преимущества

Во время жарения полезные вещества сохраняются лучше, чем при варке. Например, на сковороде потери витаминов группы В составляют примерно 30%, тогда как в кастрюле с водой пропадает 70% этих веществ. Ну а самым полезным считается быстрое обжаривание, когда кусочки овощей или мяса проводят на сковороде всего 5–7 минут.

Недостатки

Во-первых, жареные блюда всегда калорийнее отварных за счёт масла, налитого на сковороду. А во-вторых, в процессе обжаривания в продуктах образуются вредные вещества канцерогены, которые увеличивают риск возникновения злокачественных опухолей. Больше всего канцерогенов содержится в аппетитной золотистой корочке.

Советы

Всегда меняйте масло на сковороде. «Отработанное» масло содержит массу вредных веществ и становится причиной изжоги

и других проблем с желудком.

● Пользуйтесь антипригарными сковородами. Они

позволяют если не отказаться от масла совсем, то сократить количество жиров до минимума.

● Следите за тем, чтобы еда не пригорала.

● Откажитесь от фритюра.

Плавая в огромном количестве раскалённого масла, продукты обогащаются не только лишними калориями, но и канцерогенами.

● Если у вас здоровый желудок, не пренебрегайте специями и маринадами. Они размягчают мясо и птицу, сокращая время их приготовления, а значит, и витаминные потери.

Альтернатива

Готовьте на гриле. Это не избавит от канцерогенов, но сократит количество жира в продуктах.

● Запекайте в духовке. Например, в фольге. Так вы избежите не только использования жира для жарки, но и избавите продукты от вредной корочки. Если не нравится еда, приготовленная в фольге, пользуйтесь пергаментом. Он поможет снизить количество жира в готовых блюдах.

Кастрюльный бунт

Положил, залил водой, поставил на огонь, подождал – и суп готов. Но так ли полезны варёные блюда?

Преимущества

При варке обычно не используется масло, поэтому еда получается менее жирной, чем при обжаривании. Именно поэтому тем, кто хочет похудеть, рекомендуют налегать на отварное мясо или рыбу.

Недостатки

В процессе варки продукты покрыты водой, которая «вымывает» из них значительную часть витаминов. Так, пока вы варите суп, овощи и крупы теряют до 40% фолиевой кислоты и до 70% аскорбинки.

Советы

Плотно накрывайте кастрюлю крышкой. Дело в том, что кислород тоже способен разрушать витамины, поэтому чем меньше воздуха в кастрюле, тем лучше! По этой же причине крышку стоит открывать как можно реже.

● Чем меньше времени овощи проведут в воде, тем полезнее они будут. А раз так, старайтесь класть их в кипяток, а не в холодную воду.

● Не кладите все продукты в кастрюлю одновременно. Мясо варится около полутора часов, а нарезанный картофель – всего 15 минут. Витамины разрушаются, когда

вы чистите и измельчаете овощи. Поэтому по возможности варите их целиком и в кожуре.

● Капнув в кастрюлю, где варятся овощи, несколько капель лимонного сока, вы сохраните значительную часть витамина С.

● Не протыкайте продукты ножом, чтобы узнать, доварились ли они.

Альтернатива

Пользуйтесь мультиваркой. Это сократит время приготовления, а значит, снизит потери витаминов. К тому же плотно прилегающая крышка мультиварки ограничит доступ воздуха к продуктам.

С лёгким паром!

Пароварки занимают весьма почётное место на кухне у поклонников здорового образа жизни.

Преимущества

Пища не подвергается воздействию слишком высокой температуры – в пароварке она около 100 градусов, тогда как, например, запекание в духовке происходит при 250–300 градусах. Такая невысокая температура позволяет продуктам сохранить максимум полезных веществ. Не так давно исследователи провели интересный

эксперимент. Они взяли капусту брокколи, разделили её на две части, половину отварили в кастрюле, а другую половину поместили в пароварку. Затем учёные измеряли количество полезных веществ в готовой капусте. Отварная брокколи потеряла приблизительно 40% витаминов, тогда как приготовленная на пару – всего 11%.

Недостатки

Варка на пару – процесс долгий. А потому он годится в основном для овощей, рыбы, круп и небольших кусочков птицы. Сварить в пароварке мясо – занятие для очень терпеливых. К тому же еда

из пароварки обычно получается слишком пресной.

Советы

Если покупаете электрическую пароварку, ищите модель с несколькими чашами, чтобы готовить гарнир и основное блюдо одновременно. Иначе, пока вы приготовите рыбу, овощи придётся разогревать. А разогрев – это потери витаминов. Обратите внимание на наличие поддонов для сбора сока. Если их нет, количество чаш не играет особой роли – запах продуктов из разных корзин будет смешиваться.

● Функция ускоренной подачи пара экономит время и сократит потери витаминов.

Альтернатива

С точки зрения сохранения витаминов замену пароварке не найти.

Александра БОРИСОВА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ



Per. № 000371/01

www.afala.ru
тел.: (495) 684-43-33

афала

- АФАЛА – лекарственное средство для лечения простатита и аденомы предстательной железы.
- АФАЛА нормализует мочеиспускание, уменьшает воспаление.
- АФАЛА нормализует функциональное состояние предстательной железы.



Реклама

МУЖСКАЯ ЗАЩИТА
ОТ ПРОСТАТИТА



Подтянуть живот и укрепить поясницу – что может быть полезнее? Приведение этих зон в тонус придаёт фигуре стройность, улучшает работу кишечника и служит для профилактики боли в спине! Кроме того, именно эти зоны зимой склонны к заплыванию жирком. Предлагаем вам комплекс для мужчин и женщин.



Горизонт «на четвереньках»

Встаньте на локти и колени. Следите, чтобы предплечья и бёдра были строго перпендикулярны полу. Смотрите вниз, но не опускайте голову совсем низко – шея должна быть параллельно полу. Вытяните правую руку и левую ногу как продолжение спины параллельно полу. Чтобы удержать их в этом положении, втяните живот и напрягите спину. Медленно сосчитайте до пяти, опустите конечность и вытяните левую руку и правую ногу.
► Сделайте по 10–15 раз на каждую пару конечностей.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Тутта
Ларсен:

– Сейчас я кормлю ребёнка грудью, поэтому не мучаю себя диетами. В этот период самое главное – правильное питание, я очень слежу за рационом. Например, в первой половине дня можно и даже нужно позволять организму насытиться углеводами, а вечером, конечно, стоит от них воздерживаться. Для меня на первом месте правильное питание, а потом уже физические нагрузки! Когда малышу будет год, то начну заниматься спортом активнее.

Не щадя живота

Упражнения для пресса



Планка с поворотом

Встаньте на четвереньки, в упор на ладони и носки ног. Ладони на ширине плеч, ноги на ширине бёдер. Корпус и бёдра образуют прямую линию: не поднимайте таз и не опускайте голову. Втяните живот и не расслабляйте его на протяжении всего упражнения. Поднимите правую руку вверх, поворачивая вслед за ней корпус и голову. Опора остаётся на одну руку и две ноги, при этом корпус не сгибайте! Сосчитайте до трёх и вернитесь в исходное положение. Можно опуститься на колени для отдыха. Сосчитайте до пяти, вернитесь на носки и выполните поворот влево, сосчитайте до трёх, вернитесь и опять сосчитайте до пяти.

► Повторите 10 раз, по 5 раз в каждую сторону.



Подъёмы ног под углом

Лёжа на спине, подложите руки под ягодицы. Поднимите прямые ноги примерно на половину прямого угла к полу. Сосчитайте до трёх. Сгибая ноги, подтяните колени к груди. Выпрямите ноги над полом, как в начале упражнения, опять сосчитайте до трёх и опустите на пол.

► Сделайте 10–15 раз.



Мельница

Лёжа на спине, согните ноги и прижмите колени к груди. Вытяните руки вперёд над полом, приподнимите голову и плечи, отрывая их от пола, подбородок опустите на грудь и не поднимайте в течение упражнения. Напрягите живот и начинайте энергично двигать прямыми руками вверх-вниз поочерёдно с небольшой амплитудой (10–15 см). Не расслабляйте живот и не опускайте плечи, чтобы подать основную нагрузку на пресс.

► Сделайте 100 таких движений.



Обратные отжимания

Встаньте спиной к опоре (такой, которая не сдвинется назад, – дивану, креслу, стулу, упёртому в стену), обопритесь на неё ладонями. Прямые ноги положите на пол как можно дальше от опоры. Сгибайте руки, опуская таз к полу, и выпрямляйте их. Не опирайтесь на ноги и не сгибайте их! Не забывайте держать живот всё время втянутым, а спину напряжённой.

► Сделайте 10–15 раз, можно с отдыхом.



Отжимания от стула

Отжимания от опоры, когда руки стоят ощутимо выше ног, – самый лёгкий вариант. Во время упражнения втяните и не расслабляйте живот, это позволит дать необходимую нагрузку на спину и область талии.

► Сделайте 10–15 раз, можно с отдыхом.



Элина ДРЕВИНА

Неблагоприятные дни с 9 по 15 февраля

- 10** (пик с 11.00 до 14.00) – соединение Луны с Нептуном в Рыбах. Не исключены инфекционные болезни. Полезны водные процедуры, массаж, лёгкие прогулки.
- 12** (пик с 16.00 до 18.00) – соединение Луны с Ураном в Овне. При переутомлении могут появиться вялость и бессонница. Рекомендуется отказаться от курения и кофе.
- 15** (пик с 10.00 до 12.00) – первая четверть Луны, Меркурий в первых градусах Водолея. Вероятны бессонница, головные боли, заболевания верхних дыхательных путей, лёгких и бронхов.

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



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+



КАЛЕЙДОСКОП

14 февраля – День **святого Валентина**, или День **всех влюблённых**.

Праздник назван в честь **христианского священника Валентина**, который **в III веке** во времена войн римского императора Клавдия II, не разрешавшего своим солдатам вступать в брак, **тайно венчал влюблённых**. За что был казнён.

В 496 году римский **папа Геласиус** объявил 14 февраля Днём святого Валентина.

С XIII века День святого Валентина стал широко отмечаться **в Западной Европе**, с 1777 года – в США, **в России – на рубеже XX и XXI веков**.

Более **81%** юношей и девушек в возрасте **от 18 до 24 лет** отмечают этот день сейчас **в России**.

В 1797 году в Англии было издано «**Руководство** для молодого человека **по написанию валентинок**», которое содержало множество стихов и посвящений для тех, кто **сам не мог объяснить** своей даме **в любви**.

Около 189 млн роз продаётся в День святого Валентина **только в США**. Однако 15% американских женщин в этот день отправляют себе цветы сами.

День святого Валентина

в цифрах и фактах

В 2010 году в Мехико в День святого Валентина был побит **мировой рекорд по самому массовому** в мире **поцелую**, в котором участвовало почему-то нечётное количество человек – **39 897**.

По числу продаваемых поздравительных открыток (**около 277 млн**) День святого Валентина занимает **второе место после Рождества**.

130 долларов в среднем **тратит** каждый мужчина США **на конфеты, открытки, украшения, цветы и свидание** в День всех влюблённых – **в 2 раза больше**, чем женщины.

На 20–30% увеличиваются в этот день **продажи презервативов**.

В Голландии издавна считается **незастенчивым** для женщины 14 февраля самой **попросить мужчину** на ней **жениться**. Если этот смелый жест не будет оценён, мужчина должен **подарить даме платье**, предпочтительно шёлковое. Правда, в последнее время эту **традицию стали забывать**.

Саудовская Аравия является **единственной в мире** страной, где День всех влюблённых... **официально запрещён**, причём под страхом больших штрафов.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

СО ВСЕГО СВЕТА

Курению учит кино
Всемирная организация здравоохранения считает, что кинематограф популяризирует курение среди подростков, и просит правительства стран присваивать фильмам, содержащим сцены употребления табака, строгий возрастной рейтинг.

Согласно исследованию ВОЗ, фильмы со сценами употребления табака побуждали начать курить 37% подростков из всех зарегистрированных в 2014 году юных курильщиков. ВОЗ нашла сцены курения в 44% голливудских фильмов, из которых 36% было разрешено для просмотра подростками. Кроме того, эксперты проанализировали самые кассовые картины 2002–2014 годов. Почти две трети из них также содержали сцены употребления табака.

По оценке медицинских организаций США, сократить потребление табака у подростков на 20% можно, если фильмы, содержащие сцены употребления табака, маркировать более строгим возрастным рейтингом. В США самый строгий рейтинг NC-17 означает, что просмотр фильма запрещён людям до 17 лет.

Кассовые фильмы со сценами курения выходят и в других странах: в Германии, Исландии, Италии, Польше, Нидерландах и Великобритании.

В России действуют строгие правила демонстрации курения на экране. Картины, содержащие сцены курения, должны сопровождаться специальным предупреждением о вреде табака.



Еженедельник «АиФ. Здоровье»

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

Льготные цены!



Досрочная подписка!



АиФ

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!**





Не родись красивой

Каких женщин любят мужчины

По статистике, на 100 мужчин в нашей стране приходится 113 одиноких женщин. И если молодые девушки нехватки ухажёров не чувствуют, то про зрелых дам этого не скажешь. Как выделиться среди конкуренток?

БОЛЬШИНСТВО женщин уверены: чтобы джентльмен обратил на тебя внимание, нужно быть красивой. Эффектной. Сногшибательной. Однако, как выяснили американские учёные, исключительно на внешность клюют лишь те кавалеры, которые не дозрели до серьёзных отношений. Мужчины, заинтересованные в создании семьи, оценивают другие вещи.



Интеллект

Это неправда, что мужчины не любят умных женщин. Социологи опросили представителей сильного пола в 30 странах мира. Выяснилось, что подавляющее их большинство (особенно в развитых странах) женский интеллект ценят гораздо выше внешней красоты. Кстати, наши соотечественники с ними солидарны: каждый второй мужчина, имеющий высшее образование, стремится найти спутницу жизни себе под



стать. Правда, есть одно но – заумных дам, демонстрирующих интеллектуальное превосходство, они побаиваются. Как ни крути, но мужчине важно ощущать себя лидером.



Обаяние

Обратите внимание – именно обаяние, а не безупречная красота. Большинство мужчин опасаются «девушек с обложки». Они считают их эгоистичными, самоуверенными, заикленными на своей внешности и не способными подстраиваться под окружающих. Рядом с такими красотками многим из них не по себе. Поэтому в жёны они предпочитают брать женщин попроще – милых, симпатичных, но отнюдь не холёных красавиц.



Душевность

Доброта, мягкость, нежность, отзывчивость, заботливость – эти качества характера, по мнению большинства мужчин, обязательно должны быть у его будущей избранницы. Чем старше женщина, тем сильнее она хочет встретить «простую, душевную женщину», которая сможет его выслушать, посочувствовать, поддержать.



Активность

С точки зрения мужчин, с активной, любознательной, раскрепощённой женщиной никогда не будет скучно ни в жизни, ни в постели. Она постоянно чем-то увлечена, вечно что-то придумывает, и это подстёгивает мужское любопытство.



Уверенность в себе

Самоуверенных дамочек, как мы уже говорили, мужчины терпеть не могут. Зато уверенных в себе только приветствуют. По мнению представителей сильного пола, независимость и гордость делают женщину сексуальнее и таинственнее. Такую даму хочется покорять и завоевывать. Если же избранница постоянно в себе сомневается («Я не очень толстая?», «У меня не слишком виден целлюлит?»), партнёр тоже начнёт сомневаться в её привлекательности. Вот почему никогда нельзя критиковать себя в присутствии мужчины.



Пропорциональность сложения

Дамы с тициановскими формами у современных мужчин не всегда в почёте,

но и пресловутые 90×60×90 тоже нравятся далеко не всем. Зрелые мужчины, как правило, любят женщин с формами. Чрезмерная худоба нравится лишь 8% представителям сильного пола. Поэтому морить себя голодом не стоит. И вообще, мужчины считают, что главное не вес, а пропорции.

Идею пропорциональности женского тела когда-то провозгласил Леонардо да Винчи, и с тех пор она глубоко въелась в мужское подсознание. Художник считал, что самыми соблазнительными формами обладают женщины, у которых соотношение окружности талии и бёдер не превышает 0,85. Интересно, что и современные врачи, специализирующиеся на эстетической хирургии, называют этот же показатель.



Запах

Нашему носу хватает нескольких секунд, чтобы понять, «наш» это человек или «не наш», комфортно рядом с ним или не очень. И если носу кто-то не понравился, не поможет ничто – ни красивая внешность, ни три высших образования, ни вилла на престижном курорте.

Запах женского тела подсказывает мужчинам, будут ли они совместимы в сексе, родят ли здоровое потомство. Понятно, что это происходит подсознательно – повлиять на выбор носа мы не в состоянии. И всё же не стоит мешать собственной привлекательности. В нашем организме вырабатываются феромоны – вещества, вызывающие половое влечение у противоположного пола. Не злоупотребляйте духами, иначе они перебьют запах вашего тела и у феромонов не останется ни единого шанса.

Юлия НЕРОВНОВА

ВОПРОС – ОТВЕТ

О спорт, ты – мир?



Мне пятьдесят два, разведён. В последние годы увлёкся спортом, отдаю ему всё свободное время, остальные интересы ушли на второй план. Честно говоря, мне самому это не очень нравится...

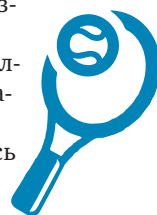
Владимир П.,
Нижний Новгород



Отвечает
семейный психолог
Мария КУЗНЕЦОВА:

– Действительно, такое вытеснение всех

других интересов не может не беспокоить. Возможно, вы заполняете тренировками эмоциональную пустоту. Благодаря спорту вы находитесь в отличной физической форме, а значит, имеете все шансы как можно дольше оставаться молодым. Но здесь же таится и опасность. Раз вы молоды, значит, важные решения – например, связанные с выбором спутницы жизни, – можно отложить на потом. Да и свою дозу радости, удовольствия вы постепенно привыкаете получать только от спорта. Но беда в том, что таким образом общая картина мира постепенно начинает выглядеть для вас бедно и однообразно. Для счастья – как бы вы ни пытались убедить себя – одного спорта маловато будет. Полная насыщенная гармоничная жизнь невозможна без богатой палитры эмоциональных переживаний. Так что вам в срочном порядке нужно добавлять новые краски в свою повседневную жизнь. Как это сделать? Лучше всего разработать индивидуальную программу, своеобразный ежедневник на ближайшие полгода. Если не справитесь самостоятельно, обратитесь к психологу.



Кстати

Мужчинам нравятся женщины, которые... нравятся другим мужчинам. Их подстёгивает дух азарта и соперничества. Поэтому в разговоре с понравившимся джентльменом можно «случайно» обмолвиться, что за вами ухаживает коллега по работе или пытается вернуть бывший муж.

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



ТЕРРИТОРИЯ КРАСОТЫ

Улыбка бабы-яги

Потеря зубов вызывает морщины

Знаете ли вы, что зубы – это каркас для кожи лица? И каждый удалённый зуб – это лишние складочки, обвисания и морщинки.

ПЛАСТИЧЕСКИЕ хирурги говорят: «Бесполезно подтягивать лицо, пока не вставлены зубы!» Возможно, профилактика морщин – как раз тот мотив, которого вам не хватает, чтобы отправиться к доктору?

Откуда складки?

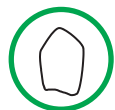
Челюстно-лицевые хирурги и стоматологи-ортодонты отлично знают, как морщины связаны с отсутствием зубов. Например:



«Восьмёрки», они же зубы мудрости, много лет считались ненужными. Их никогда не лечили и предлагали удалить, даже если они не болели. Оказалось – и стоматологи это признали, – что «восьмёрки» полезны с точки зрения сохранения молодости. Если они выросли, то выступают как внутренний каркас для щёк, и удаление этих зубов сулит ранние вертикальные морщины на щеках и обвисание нижней части щёк, так называемые брыли.



Коренные зубы – главная поддержка для щёк изнутри. Если их не хватает, щёки становятся впалыми, причём несимметрично впалыми. А впадины быстро приводят к образованию глубоких вертикальных морщин и усилению носогубных складок. Вслед за потерей жевательных зубов опускаются уголки глаз, появляются «гусиные лапки», а дополняют их всё те же брыли и морщины-марионетки – множественные ветвящиеся складки, идущие вниз от уголков губ, из-за которых нижняя челюсть кажется приделанной на шарнире.



Клыки как верхние, так и нижние отвечают за изгиб нижней линии овала лица – примерно по краям нижней челюсти. Если их не хватает, овал лица теряет чёткость, образуются складочки и подвисания типа двойного подбородка. Опускаются уголки рта, что придаёт лицу утомлённое выражение,



а вслед за ними усиливаются и носогубные складки. Могут появиться всё те же брыли и морщины-марионетки.



Отсутствие одного или нескольких передних зубов ведёт к западанию верхней или нижней губы, затем оно трансформируется в морщины. Позже усиливаются морщинки в области носогубного треугольника, появляется дряблость под нижней губой. Опускается линия улыбки – теперь уголки рта при улыбке не поднимаются. Ну и морщины-марионетки традиционно сопутствуют потере зуба, где бы он ни находился.

Когда паниковать?

Сколько можно ходить без зубов, пока проявятся все эти неприятные последствия? Тут нужно разобраться, что происходит после утраты зуба.

В кости челюсти имеется так называемая зубная лунка. Если зуб из неё выпадает, то в области его бывшего корня уменьшается количество кровеносных сосудов – они теперь не нужны. Вслед за этим костная ткань вокруг лунки начинает рассасываться, вместо

Отсутствие клыков приводит к появлению второго подбородка

лунки образуется вмятина. Затем челюсть опускается, истончается в этом месте.

В юности упругая кожа и быстрое восстановление клеток позволяют прожить 3–5 лет до того, как утрата зубов отразится в виде морщин. А вот после 40 лет такие морщины появляются уже через полгода-год после потери зуба! Трудно сказать, что опаснее – ведь, пока молодость позволяет человеку избежать протезирования, разрушается челюстная кость. Так что в любом возрасте потерянный зуб желательно восстановить в течение 3 месяцев. Иначе есть риск состариться внешне раньше, чем это положено природой!

Татьяна МИНИНА

ВОПРОС–ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает один из ведущих специалистов в области дерматокосметологии, врач-дерматолог-косметолог, кандидат медицинских наук Тамара КОРЧЕВАЯ.

Эффект удержится!



Никогда серьёзно не занималась своей кожей. А сейчас вроде бы и время для этого пришло, а начинать боюсь. Ведь если я потом брошу это делать, резко постарею?

Валентина, Самара

– С подобным мнением, весьма распространённым среди женщин, я постоянно сталкиваюсь в работе. Спешу уверить: это заблуждение. Эффект от ухода за кожей (конечно, если он был комплексным и грамотным) сохраняется достаточно долго. Научив кожу быть красивой, мы запускаем в ней омолаживающие процессы. Кожа медленно забывает эти уроки.

Кстати, по опыту могу сказать: начав ухаживать за собой, женщина уже никогда этого не бросит. В крайнем случае перейдёт на более простые и бюджетные варианты.

Какой крем лучше?



Сейчас в магазинах часто бывают распродажи кремов для лица. По какому принципу нужно их выбирать?

Татьяна, Калининград

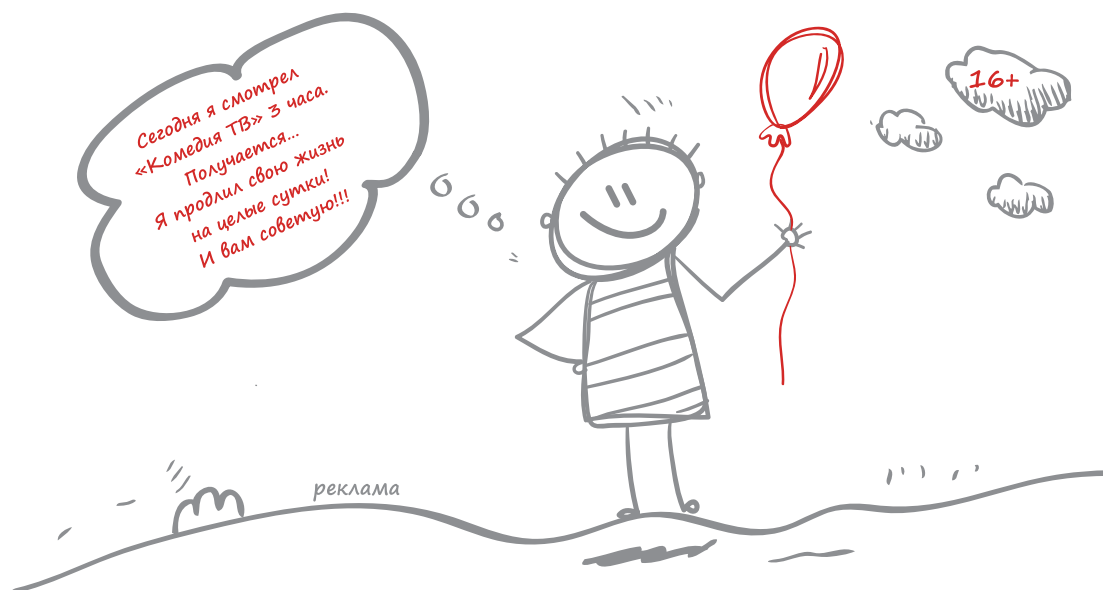
– При выборе крема для лица, который желательно всё же подбирать с помощью профессионала, нужно учитывать разные нюансы: его текстуру (для зимы она должна быть более плотной, для лета более лёгкой), а также его состав. Важно также чётко понимать, чего вы хотите от крема – сиюминутного эффекта (увлажнить кожу, убрать раздражение) или работы на перспективу (постепенного запуска процесса самоочищения и стимуляции обменных процессов). В зависимости от этого и нужно покупать либо «крем-помощник», либо «крем-тренер», который заставляет кожу трудиться. Иногда полезно их сочетать.

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



ЧИТАТЕЛЬ ЛЕЧИТ ЧИТАТЕЛЯ

Поможем друг другу!

Дорогие читатели!

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

Самые интересные письма мы опубликуем на страницах нашей газеты.

Перхоти не будет!

Если появилась перхоть, попробуйте моё средство:

● После мытья головы ополаскивайте волосы тёплым отваром ягод брусники. 100 г ягод брусники отварите 10 минут в 1 литре кипятка, дайте настояться до остывания, процедите. Отвар способствует уничтожению перхоти и уменьшению зуда кожи головы.

Валентина, Москва



Заслон от вирусов

Думаю, в сезон ОРВИ и гриппа мои советы по укреплению иммунитета пригодятся многим:

● 2 ст. ложки еловой или сосновой хвои залейте стаканом кипятка и варите 20 минут. Дайте настояться 30 минут, процедите. Пейте по 0,5 стакана отвара 2 раза в день. Можно добавлять в отвар немного мёда или сахара.

● Смешайте в равных долях траву мелиссы, сушеницы топяной, корень валерианы, траву душицы, липовый цвет. 1 ст. ложку смеси залейте 2 стаканами кипятка, дайте настояться 30 минут в термосе и выпейте в течение дня в 2–3 подхода.

Лариса, Уфа

Болят колени!

Если с возрастом стали болеть колени, помогут такие средства:

● Разведите в стакане тёплой воды 1 ст. ложку крупной соли и добавьте 1–2 капли йода. Размешайте и смочите этим раствором марлю. Сделайте компресс на колено на 30–40 минут. Курс лечения 5–10 дней.

● При болях, вызванных отложением солей, полезно на 2–3 дня в неделю становиться вегетарианцем. В такие дни лучше начинать с варёного риса без соли, который перед варкой выставлялся в воде в течение суток.

● Пейте по 1 десертной ложке свежего сока из корней сельдерея трижды в день.

Дарья Ивановна Носова, Липецк



ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Тутта Ларсен:

– Я не поклонница народной медицины. Есть, конечно, народные рецепты, которые работают: подорожник действительно останавливает кровь. Вот в этот рецепт я верю. Доверяй, но проверяй!

Не ставьте на паузу!

Мне недавно исполнилось пятьдесят. Вроде и не старость, но уже и немолода. Стала полнеть, сердцебиение появилось, спала плохо. И вот какие средства помогли мне уменьшить все эти проявления «женской осени», или, по-научному, климакса:

● Смешайте 2 части семян фенхеля, 1 часть листьев мяты, 3 части коры крушины и 1 часть полыни горькой. 2 ст. ложки смеси залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 20 минут, затем процедите. Принимайте по стакану утром и вечером.

Елена, Ижевск

Прошу совета!

Совсем не сплю!

Дорогие читатели «АиФ. Здоровье»! Расскажите, как вы справляетесь с бессонницей. Я в последнее время очень плохо сплю по ночам, часто просыпаюсь. Но начинать пить снотворное мне пока не хочется!

Нина Павловна, Волгоград

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



ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

Газета для каждого дачника



на ДАЧЕ

надёжный помощник

60

млн

российских дачников

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ и присоединяйтесь к ним



ИНТИМ-КЛУБ

Почему многие мужчины и женщины после развода сохраняют интимные отношения со своими прежними супругами? Чем привлекателен секс с бывшим и какие опасности он может в себе таить?

Просто друг?

Петербурженке Веронике 36 лет. Она юрист, специализируется на экономическом праве. Стройная, грациозная брюнетка никогда не испытывала недостатка в мужском внимании.

В настоящее время дама не состоит в постоянных отношениях. Но в её квартире регулярно появляется её бывший супруг и ровесник Иван.

«Мы развелись уже пять лет назад, у каждого из нас своя жизнь... Мои знакомые уверены, что нам просто удалось сохранить дружеские отношения после развода. И только моя мама и одна-единственная лучшая подруга знают, что мы с моим бывшим мужем занимаемся сексом.

«Он хорошо меня знает»

Какими же качествами обладает Иван? Чем он привлекает Веронику? «Думаю, что дело не в каких-то особенных сексуальных талантах или чудесах потенции, — объясняет Вероника. — Просто мы десять лет прожили вместе. Ванечка знает каждый сантиметр моего тела лучше, чем я сама. Он знает все мои привычки, в жизни и в постели. Знает, как мне доставить удовольствие».

Сексолог **Юлия КОРНЕЕВА** вполне понимает мотивы Вероники: «Как правило, и мужчины, и женщины после 30–35 лет уже не ищут в постели новизну. Интимные отношения с незнакомым человеком представляются им неприятными и непривлекательными. В этом плане интим с бывшим мужем может оказаться разумной альтернативой».

По старой памяти

Бывший муж в роли любовника



Почему они расстались?

Но где же здесь логика? Если мужчине и женщине хорошо друг с другом в постели, то почему их пара разрушилась? На самом деле брачные отношения сравнительно редко рушатся из-за сексуальной несовместимости.

Гораздо чаще крушение семейной лодки происходит из-за бытовых склок, финансовых проблем, взаимоотношений с родственниками, споров о воспитании детей, измен, взаимных разочарований и невыполненных обещаний.

«Когда семья рушится, взаимный сексуальный опыт, знание и понимание особенностей друг друга остаются у бывших супругов в качестве своеобразного бонуса, — объясняет Вероника. — Если расставание прошло сравнительно мирно, без мучительного

Позитивные эмоции помнятся дольше, чем негатив

раздела имущества и судебных процессов, то через некоторое время бывшие супруги нередко возвращаются друг к другу в качестве любовников».

Ничего личного?

«Важно понимать, что если у мужчины и женщины сохранились интимные контакты после официального расставания, то это совсем не значит, что они снова могут стать парой», — делится своими мыслями Вероника. Она

предостерегает женщин от попыток удержать мужчину с помощью интима.

«Даже если в постели с «экс» царит полная гармония, не пытайтесь вновь начать с ним серьёзные отношения, не пытайтесь дважды войти в одну реку. Это приведёт только к боли, призрачным надеждам и разочарованиям... С помощью интима никогда не получится изменить характер мужчины, его поведение, его стиль жизни. Только секс, и ничего больше», — уверена женщина.

Воспоминания сближают

Сексолог Юлия Корнеева не согласна с тем, что интимные отношения между половинками распавшейся пары связаны исключительно с удовлетворением сексуального влечения. «Это гораздо

более сложное и комплексное явление. Бывших супругов сближают общие воспоминания, общие интересы. Если в браке есть дети, то мужчина и женщина никогда не станут чужими друг для друга».

Память большинства людей сохраняет в первую очередь позитивные эмоции. Через какое-то время после расторжения брака взаимные обиды забываются, и желание пообщаться с бывшим может стать очень сильным. У кого-то это общение ограничивается совместным чаепитием, а кто-то оказывается в постели.

Не чужие

Продавец-консультант из Твери Оксана семь лет назад развелась со своим мужем Сергеем. Пять лет назад она вышла замуж за Александра, владельца магазина, в котором она работает. К Машеньке, дочери Оксаны от первого брака, Александр относится как к родному ребёнку. Не забывает о Маше и родной отец: помогает материально, дарит подарки на праздники.

«Всё случилось, когда Сергей заехал к нам после работы и привёз алименты для Машеньки сразу за несколько месяцев... Он был голоден, попросил накормить его ужином. Александр тогда был в командировке, Машенька находилась у бабушки. Я даже не знаю, как мы с Серёжей оказались в постели. Я просто не воспринимала его как чужого человека, не думала о том, что изменяю мужу».

Оксана уверена в том, что об этой истории никто и никогда не узнает. Она не собирается признаваться мужу в своём проступке. Но сама женщина не может забыть о случившемся. У неё ухудшился сон, появились головные боли. «Секс с бывшим — это отвратительно! Это измена, которая может отравить душу и разрушить новые отношения», — делится своим опытом Оксана.

Борис ИЛЬИН

СО ВСЕГО СВЕТА

Такая разная любовь

Влюблённые женщины склонны к депрессии, а мужчины — к общению, предупреждают учёные из США.

Так называемый «гормон любви» окситоцин по-разному воздействует на мужчин и женщин. В ходе своих исследований нейробиологи из Калифорнийского университета в Дэвисе выяснили, что при определённых обстоятельствах избыток окситоцина в теле женщины может стать причиной депрессии.

Специалисты изучали поведение самцов и самок мышей, вводя им окситоцин с помощью назального спрея. В итоге выяснилось, что самцы,



находящиеся в подавленном состоянии, получив большое количество гормона, демонстрировали мотивацию и потребность в социальных связях, то есть окситоцин действовал на них положительно. Что же касается депрессивных самок, то на их состояние введённый гормон не оказывал никакого воздействия, в некоторых случаях даже усугубляя положение. Поэтому специалисты не исключают возможность усиления депрессии у женщин из-за окситоцина. В связи с этим американские учёные не рекомендуют давать представительницам прекрасного пола лекарства на основе этого гормона для повышения настроения, поскольку эффект может быть совершенно обратным.

Соревнуемся с друзьями

Удовлетворённость половой жизнью зависит от окружения человека.

Если количество половых актов меньше, чем в среднем у друзей и близких, человеку кажется, что этого недостаточно, а если больше, люди полностью довольны своей половой жизнью. Учёные из США провели эксперимент, который длился в течение 10 лет, всё

это время специалисты оценивали удовлетворённость интимной жизнью у 15 тысяч пар. Выяснилось, что для осознания счастья необходимо заниматься сексом два-три раза в месяц, но только в том случае, если в твоём окружении есть люди, у которых на протяжении года секса вообще не было.





Шайбу и лыжню!

Маша
ТРАУБ

слово писателя

За зимние виды спорта у нас в семье отвечает муж. В детстве он почти профессионально занимался хоккеем и ходил со своим отцом на лыжах. У меня с лыжами и коньками хуже – стою, даже иногда двигаюсь, но никакого удовольствия не получаю. Ещё мне всё время холодно. Или хочется кофе. И в туалет тоже.

Но муж надеялся передать свой опыт детям. Проблема в одном – он не умеет учить. Кругами ездил на коньках вокруг сына – и переступанием, и задом, и тормозил так, чтобы снег летел, но всё без толку. Вася как я – стоит на коньках, даже двигается, но без всякого удовольствия. С лыжами вообще смешно. Муж бережно хранит лыжи «Таллинн» со старыми, практически раритетными ботинками. И в них выходит на лыжню. Понятно, что на лыжне образуется пробка – все хотят разглядеть лыжи, на которых ещё деды катались, а уж такие ботинки вообще только в музее можно увидеть. В общем, муж становится звездой лыжни. Понятно, что на лыжне образуется пробка – все хотят разглядеть лыжи, на которых ещё деды катались, а уж такие ботинки вообще только в музее можно увидеть. В общем, муж становится звездой лыжни. Понятно, что на лыжне образуется пробка – все хотят разглядеть лыжи, на которых ещё деды катались, а уж такие ботинки вообще только в музее можно увидеть. В общем, муж становится звездой лыжни.

Но муж упрямый, и теперь он выводит на каток дочь Симу. У девочки уже три хоккейных клюшки – по росту, от совсем маленькой до средней. И муж собирается купить ей новую, потому что клюшка должна быть непременно по росту. У Симы пять шайб – две маленькие и три большие. И муж учит её кататься, как хоккеист. Дочь уверенно освоила врезание в бортик со всего маха и одному мальчику, который потянулся к шайбе, уже залепила клюшкой по голове. Я стою у бортика и оттуда пытаюсь напомнить, что Сима – девочка и что ей нужно фигурное катание, а не хоккей. Сима, впрочем, совершенно равнодушна к фонарикам, корабликам и прочим девичьим фигурам – она осваивает боковое торможение. Пока тормозит в детей.

С лыжами у мужа тоже наступила вторая молодость. Симе лыжи очень нравятся. И папа купил ей красивые, дорожные. С ботинками на меху.

Они вышли на тренировку. Муж показывал разные виды скольжения. Но современные лыжи оказались с такой мощной отдачей, что дочка скользила не вперед, а назад. Я стояла рядом и гадала, врежется дочь в деревянную горку или нет. Муж своим профессиональным коньковым ходом отъезжал вперёд метров на десять и ждал Симу. Она очень старалась, но двигалась в обратном направлении. А ещё он научил дочь кричать: «Лыжню!», чтобы обогнать впереди идущих лыжников. Папа с дочкой совершенно счастливы: один в доисторических лыжах, вторая – задним ходом, и оба дружно кричат «Лыжню!».

Между отчаянием и надеждой

Как проходит реабилитация слепоглухих в Германии

Специальное обучение слепоглухих детей началось у нас ещё до революции. А в советское время некоторые выпускники Загорского детского дома для слепоглухих получали высшее образование. А как учат детей с такой патологией в других странах?

Монастырская помощь

Монастырь Святого Франциска в Хайлигенбронне находится в 90 километрах к югу от Штутгарта, столицы федеральной земли Баден-Вюртемберг. Здесь уже 150 лет помогают незрячим, глухим и слепоглухим людям. В 1991 году при монастыре был создан «Фонд Святого Франциска». Юридически фонд и монастырь – независимые друг от друга организации, но они тесно сотрудничают.

Основной источник доходов фонда – финансовые субсидии федеральной земли Баден-Вюртемберг и частные пожертвования. Помощь здесь оказывается всем нуждающимся вне зависимости от вероисповедания.

Группа «Юлиан»

Все слепоглухие люди, которые находятся на попечении «Фонда Святого Франциска», распределяются в так называемые жилые группы. В каждой – семь или восемь человек. У каждого подопечного имеется отдельная комната.

Жилая группа имеет своё имя. Группа, где мне довелось провести несколько часов, называется «Юлиан». Моим гидом по группе стал социальный работник Тим Пфайфер.

– В нашей группе из семи подопечных шестеро являются слепоглухими. Ещё одного нашего постояльца нельзя отнести к категории слепоглухих. Он – инвалид по зрению, прикован к инвалидному креслу и отягощён целым «букетом» других диагнозов, но слух у него нормальный, – рассказывает Тим. – Главная особенность всех подопечных «Юлиана» – поражения головного мозга, которые ведут к глубокой умственной отсталости. Наша «семёрка» нуждается в помощи персонала во всех сферах жизни, включая

личную гигиену, приём пищи... Кроме того, всем этим людям нужна постоянная медицинская помощь в проведении различных процедур. В дневное время у нас обычно одновременно дежурят три сотрудника. Три опекуна для семи постояльцев – это не роскошь, а необходимость, учитывая психическое и физическое здоровье этих мужчин и женщин. Ни один человек из нашей семёрки, к сожалению, не обладает речевыми навыками, ни один не владеет языком жестов.



Беате Шорк со слепоглухим учащимся

По будням, с восьми тридцати утра до пятнадцати тридцати, все подопечные группы «Юлиан» находятся в «Центре реабилитации и развития». Идея состоит в том, чтобы максимально приблизить ритм жизни слепоглухих людей с умственной отсталостью к ритму жизни здоровых сограждан. Они не могут получить образование, не могут ходить на работу... Но пребывание в «Центре реабилитации и развития» обеспечивает соблюдение чёткого, структурированного режима дня. Для каждого подопечного составляется индивидуальный план занятий и трудовой терапии. Работа

со слепоглухими людьми – это всегда тонкая грань между отчаянием и надеждой.

Школа

В школе для слепых и слабовидящих детей, расположенной на территории монастырского комплекса, учатся 90 ребят, 20 из них – слепоглухие. Беате Шорк, руководитель отделения по работе со слепоглухими, рассказывает:



Католический монастырь Святого Франциска в деревне Хайлигенброн

– У нас есть и тотально слепоглухие дети, и слепые дети с тугоухостью, и глухие мальчики и девочки с нарушениями зрения, и слабовидящие слабослышащие. Есть учащиеся, которые являются слепоглухими с рождения, кто-то потерял зрение и слух уже в подростковом возрасте... Мы стараемся помочь всем детям. Например, уже несколько лет у нас учится Михаэль. Ему 16 лет. Даже с помощью двух слуховых аппаратов мальчик слышит очень плохо. И он почти ничего не видит. Но он способен различать на слух отдельные слова, неплохо владеет рельефно-точечным (брайлевским) шрифтом.

Михаэль вряд ли сможет получить какое-либо профессиональное образование... Как и у многих слепоглухих детей, у Михаэля поражения зрения и слуха сочетаются с умственной отсталостью. Но уровень его интеллектуального развития может позволить ему работать в мастерской для людей с инвалидностью.

Работа в мастерских

В монастыре Святого Франциска находятся не только слепоглухие люди с умственной отсталостью. Здесь живут инвалиды по зрению и слуху с нормальным уровнем интеллекта. Таких людей можно встретить в учебно-производственных мастерских.

В мастерских работают не только подопечные монастыря и «Фонда Святого Франциска», но и все инвалиды, которые могут и хотят выполнять какую-то работу. Рабочий день длится с восьми утра до шестнадцати часов сорока пяти минут, с перерывом на обед. Часть работников мастерских живёт в жилых группах на монастырской территории, остальные после окончания работы уезжают к себе домой.

Зарплаты сотрудников-инвалидов составляют от ста до трёхсот евро.

В монастыре работники живут на полном обеспечении, поэтому зарплату можно потратить на личные нужды.

В свободное время работники мастерских ходят на занятия по гимнастике, кулинарные курсы, музыкальные занятия, их возят на экскурсии.

Илья БРУШТЕЙН

Фотографии автора и из архива «Фонда Святого Франциска»



Воспитатель Александра Леман со слепоглухой подопечной



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Гормональный фон – важный показатель молодости. С возрастом выработка определённых гормонов снижается. Если удастся поднять их до нормы – считайте, юность вернулась! Но можно ли сделать это без приёма лекарств? Оказывается, можно!

Специалисты предупреждают: гормональный фон нарушается не только в силу возраста, на него негативно влияет и нездоровый образ жизни, особенно недостаток движения и переедание! Пусть с возрастом всё тяжелее выходить на пробежку и делать отжимания, но уж на обычную прогулку и лёгкую зарядку силы найти можно. Толстеть не нужно!

Инсулин – гормон, отвечающий за усвоение глюкозы, то есть любых углеводов – от сладкой выпечки до правильной каши. С возрастом у многих развивается инсулинорезистентность: инсулин в организме вырабатывается, а рецепторы в клетках его «не замечают». Это так называемый сахарный диабет 2-го типа (он не врождённый, а приобретаемый с возрастом). Его предвестники – повышенный аппетит и ожирение.

Замедлить развитие сахарного диабета можно при помощи регулярной физической нагрузки. При движении в мышцах образуется больше ферментов, при помощи которых организм получает энергию из жиров и углеводов. Эти мышечные ферменты определяют и чувствительность к инсулину.

Бегом от старости

Физкультура поддержит нормальный уровень гормонов



Нагрузка для мачо

Достаточный уровень гормона роста и тестостерона в мужском организме помогает сохранить юношеское состояние кожи, эластичность мышц, связок, высокую половую потенцию. При этом далеко не все мужчины знают, что физическая нагрузка стимулирует выработку этих гормонов.

Правда, тут есть одна хитрость. Чтобы повысить уровень тестостерона, нужно добавить в тренировку силовые упражнения. Необязательно даже гантели или гири – отлично работают отжимания, подтягивания, приседания на одной ноге. Конечно, пожилым нужно быть аккуратными и не пытаться повторить свои достижения

Силовые тренировки улучшают выработку тестостерона у мужчин

Кстати

Как долго сохранится «хороший» уровень гормонов, если человек прерывает свои занятия физкультурой? В среднем омолаживающий эффект держится не менее 5 дней (вот почему даже новичкам рекомендуют тренироваться не менее 2 раз в неделю). Чем длиннее ваш физкульт-стаж, тем длительнее сохраняется результат.



В эксперименте приняли участие две группы женщин. Одни пытались похудеть при помощи диеты, другие – за счёт физкультуры 4 раза в неделю.

«Диетическая» группа утратила как жир, так и мышцы. «Спортсменки» же сохранили жир, сохранив мышцы и плотность костей. Важно, что именно в физкультурной группе при этом у всех снизилась концентрация опасных типов эстрогенов – женских гормонов, которые после менопаузы способствуют развитию рака груди.

Кстати, тренировались женщины очень просто: быстрая ходьба, басейн, аэробика.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

Позвоночник – в порядке



Давно страдаю артритом. Да и позвоночник периодически прихватывает. Есть ли какой-то универсальный способ вернуть былую подвижность?

Михаил, Пермь



Ответ на эти и другие вопросы можно найти в книге кандидата биологических наук Ольги Сорокиной «Почему мы боеем», которая вышла в издательстве «ЭКСМО».

– Могу предложить вам два упражнения: одно – для укрепления позвоночника, а другое – для ног. Выполняя их ежедневно или через день, вы получите от них большую благодарность за их укрепление, увеличение кровоснабжения и сохранение подвижности и здоровья.



Упражнение для позвоночника.

Обопритесь спиной о стену, прижмитесь к ней, ноги поставьте примерно в 20 см от неё и закройте глаза.

Теперь представьте, что в руке у вас нитка жемчуга, переброшенная одним концом через палец. Вы тянете другой

конец, и блестящие жемчужины одна за другой медленно начинают переползать вниз. Когда один конец стал гораздо длиннее – тянем за другой конец. Жемчужины – это ваши ценные позвонки в позвоночном столбе.

Теперь открываем глаза и один за другим, начиная с шеи, не торопясь, прочувствованно отрываем позвонки от стены и нагибаемся, касаясь руками пола или до того момента, как почувствуем дискомфорт. В этом положении задерживаемся и в обратном порядке, максимально прижимаясь к стене, разгибаемся. Достаточно трёх повторений в день, чтобы обеспечить лучшее кровообращение и питание вашему позвоночнику. Ведь не трудно? И времени много не займёт.



А для укрепления ко-

леней и ног лучше старых

добрых приседаний никто

ещё не придумал. Если вы

не спортсмен-первостепен-

ник, то сначала надо придерживаться за ручку двери или стул и присаживаться до тех пор, пока позволяет ваш организм сделать это забытое во взрослой жизни движение. Постепенно, с каждым днём на одно приседание больше и ниже. Врачи знают много старушек, которые теперь могут присесть до 150 раз; просто они очень хотели жить без боли и быть в своём почтенном возрасте на своих ногах.



20-летней давности. Запомните: силовая нагрузка должна быть адекватна вашему возрасту и физическому состоянию.

И ещё одна тонкость: на ужин нельзя есть углеводные продукты. Рыба, мясо, молоко – пожалуйста. Каши, фрукты, хлеб, макароны – под запретом! Не стоит налегать и на полуфабрикаты, так как в них всегда есть крахмал. Дело в том, что гормон роста вырабатывается в основном ночью, а углеводы мешают его синтезу.

Женский вопрос

Недавнее исследование Американского общества клинической онкологии дало интересный результат: оказывается, регулярная физкультура помогает снизить риск возникновения рака груди после наступления менопаузы! Основным эффектом тренировок заключается в снижении веса: дело в том, что полные женщины чаще подвержены развитию опухолей груди.

Интересно

Для профилактики старения хороша любая физкультура средней и низкой интенсивности. Такая, чтобы вы от неё не задыхались, а во всём теле ощущалось тепло и лёгкая усталость! Важно также не сидеть сиднем целый день – это может свести на нет все плюсы утренней или вечерней гимнастики. Постарайтесь каждый час встать, потянуться, 5 минут походить по комнате.



Татьяна МИНИНА

БУДЬ ЛИДЕРОМ СЕКСА!

Желаете найти наиболее эффективный и безопасный способ, который поможет Вам избавиться от проблем в постели?

Вооружитесь **ИНФОРТЕ** - инновационным средством нового поколения, активные вещества которого действуют с удвоенной силой, дают результат, который видно в любом возрасте!

Состав **ИНФОРТЕ** подобран из наиболее активных природных компонентов: **женьшень, ямс, пория кокосовидная, горянка** - известные и издревле использовавшиеся ингредиенты для усиления мужской силы. Их сочетание взаимно усиливает действие друг друга, обеспечивая продолжительный эффект уже с первой капсулы.

Стимуляция выработки собственного тестостерона способствует:

- ♂ Усилению сексуального желания
- ♂ Поддержанию мужской активности
- ♂ Снятию умственной и физической усталости

Ощутите готовность к близости в нужный момент!

Узнать подробнее, получить консультацию и сделать заказ Вы можете прямо сейчас по тел.: 8(499) 677-15-69. Цена 690 руб!

ДЕЙСТВИЕ КАПСУЛЫ ДО 3 ДНЕЙ!

+ СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!



Концерты, гастроли, перелёты, смена часовых поясов... В таком режиме маэстро Владимир Спиваков работает по пять-шесть часов ежедневно. Как его на всё хватает?

Почти как шахтёры

– Владимир Теодорович, вы в прекрасной физической форме. Это генетика? Чудеса тренажёрного зала? Или работа дирижёра – сама по себе тяжёлый физический труд и тут уже не до штанги с беговыми дорожками?

– Когда-то я занимался спортом. А есть такое понятие: мышечная память. Поэтому когда летом я отдыхаю, стараюсь, чтобы мышцы, наоборот, работали: много плаваю, поднимаю тяжести. Это приводит тело в боевое состояние.

Но скажу так: если вы целый день работаете, это уже держит вас в тонусе лучше любого фитнеса. Учёные выяснили, что по энергетическим затратам на первом месте стоит труд шахтёра, а следом за ними идут дирижёры.

А ещё работа (если она любимая) пробуждает интерес. Интерес к совершенству. Понимаете, все достижения – это же как линия горизонта: чем выше поднимаешься, тем она оказывается дальше от тебя.

И заставляет двигаться вперёд.

– Я видела вас на репетиции. Вы один за весь оркестр работаете. Это необходимость, иначе музыкантов не раскачать, или вы просто не можете удержаться?

– Во-первых, не могу удержаться. Во-вторых, как когда-то сказала Марина Ивановна Цветаева, оркестр – это единство множества. Очень точное определение! Если жажда творчества есть и у руководителя, и у людей, с которыми он работает, тогда и результат будет замечательный.

– Но это же колоссальные энергетические затраты! Понятно, когда ты так затрачиваешься на концерте, – там идёт обмен энергией с залом. А на репетиции-то можно себя и пожалеть!

– Себя жалеть нельзя. Это и в спорте, и в творчестве основной принцип. Тратить себя должно стать привычкой. Каким-то образом все эти затраты потом восполняются – хорошим настроением, удовлетворением от сделанного.

– А после концерта вы быстро восстанавливаетесь?

– Нет. Как правило, после концерта я не сплю и ничто на меня не действует. Потому что в голове продолжает звучать то, что звучало на сцене.

Владимир Спиваков:

«Себя жалеть нельзя!»



Фото Валерия Христоворова

Тратиться должно стать привычкой. Эти затраты потом восполняются

– У актёров есть одно верное средство снятия стресса...

– Вы про спиртное? На меня и это не действует! (Улыбается.)

Уроки детства

– Вы один из тех уникальных людей, которым удалось удачно совместить спорт и музыку. Да ещё какой спорт и какую музыку: бокс и скрипку! (В детстве Владимир Спиваков занимался боксом и даже получил второй юношеский разряд. Как признаётся сам музыкант, на ринг его привело желание научиться давать сдачи – законы послевоенных ленинградских дворов были весьма суровы. – Ред.)

– Ну, бокс остался в молодости – когда-то я этим серьёзно увлекался. Сейчас-то у меня уже нет времени на такие вещи. Я ещё и живописью увлекался, когда мне было лет 17: вон висят мои работы (показывает на одну из стен в кабинете).

– Но вы же скрипкой начали заниматься в 6 лет. А первое правило музыканта – беречь руки и лицо. В спорте же – сплошные травмы...

– Судьба уберегла. Хотя спорт – это было абсолютно моё решение. И родители мне в этом не мешали – делать то, что мне хотелось.

– Чему вас научила музыка и чему спорт?

– Дисциплине. Верность слову – это очень важно и в спорте, и в музыке. И там и там всё на доверии построено. От доверия даже дети получают. Разве нет? (Смеётся.)

Болею за дело

– Музыку часто называют врачом душ. От театральных режиссёров я в последнее время часто слышу: в кризис залы стали заполняться больше. А у вас в Доме музыки такая же картина?

– Сейчас – да. Хотя начинали мы с нуля. Это же не намоленное место было, как Консерватория или Концертный зал Чайковского. А в России ко всему новому относятся очень осторожно.

– А как родился Дом музыки?

– Мы как-то были на гастролях в Сингапуре. Зал, в котором мы играли, меня потряс. На репетиции ко мне подошёл человек с маленьким аппаратиком и начал спрашивать, какая акустика для вечернего

концерта мне больше нравится, потом нажал несколько кнопок на аппаратуре, который держал в руках, и нужную акустику отладил.

После этого я глубоко задумался, а вернувшись домой, постарался сделать всё, чтобы в Москве тоже появился концертный зал с такими техническими возможностями, – так возник Московский Международный Дом музыки, который теперь стал знаковым местом и новым культурным символом Москвы.

– Но ведь одной акустики для этого мало...

– Я это понимал. И приглашал к нам в Дом с концертами Лучано Паваротти, Пласидо Доминго, Хосе Каррераса. Сегодня у нас афиша составляет уже на полтора года вперёд – желающих выступить здесь масса.

К тому же мы ещё и возвращаем свою будущую аудиторию. У нас больше 30% концертов в афише ориентированы на детей. Раскупаются эти абонементы в первую очередь. И на гастролях по России почти в каждом городе на концерте в первых рядах сидят ребятишки – нарядные, весёлые.

Я как-то спросил: «А вы кто?» – «Мы дети вашего фонда», – отвечают. Через наш фонд (Международный благотворительный фонд Владимира Спивакова. – Ред.) прошло более 20 тысяч детей со всей страны. Наши специалисты ездят по городам, проводят прослушивания. Тем талантливым ребятам, у семей которых нет денег на то, чтобы полноценно заниматься музыкой, мы помогаем: и инструменты им покупаем, и лечим, и учим, и посылаем на мастер-классы, и даём возможность играть с лучшими оркестрами (чего на том же Западе начинающие музыканты лишены).

– То есть вы не только публику растите, но и тех, кто потом будет играть в вашем Доме музыки. Дальновидная политика!

– Жизнь течёт между двумя полюсами – интерес и идея. Интересы побеждают. Но – на краткое время. А идеи работают на долгосрочную перспективу. Вот и наш Дом музыки, наш фонд – это идея, а не интерес. Я болею за своё дело. И делаю всё для того, чтобы здесь было лучше.

Беседовала Юлия ШИГАРЕВА

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

№ 679

№ 680

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

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

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Икебана – Маклаков – Ипотека – Трибунал – Фужи – Дети – Ваза – Гора – Еда – Рожа – Диор – Калья – Шелест – Мята – Атавизм – Бистро – Ницше – Драка – Очко – Тэффи – Атаман – «Нокиа».

ПО ВЕРТИКАЛИ:

Вышибала – Абсентизм – Инфаркт – Озон – Интриганка – Дон – Вор – Регби – «Аида» – Комната – Тёща – Амат – Лжец – Дряхление – Улыбка – Дом – Нони – Валторна.



Читайте в следующем номере:

- Операции на позвоночнике: стоит ли их бояться?
- Исправление прикуса у пожилых: важные нюансы
- Лежачий больной: чем рискует
- Отёки: три способа с ними справиться
- Животные дома: скрытые риски



ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

Довольны ли вы собой?

Пройдите тест, чтобы ответить на этот вопрос.

1 Хотели ли бы вы родиться заново и начать жизнь сначала?

- а) Нет.
- б) Иногда.
- в) Да.

2 Выбрали бы вы и во второй жизни того же спутника или спутницу жизни?

- а) Да.
- б) Возможно.
- в) Нет.

3 Говорите ли вы, если не ладится ваша работа: «Такое может быть только со мной!»?

- а) Нет.
- б) Смотря какая работа.
- в) Да.

4 Удавалось ли вам выигрывать в лотерею или в какой-то игре на деньги?

- а) Да.
- б) Не очень много.
- в) Нет.

5 Страдает ли ваше самолюбие от того, что кто-то считает вас несимпатичным, скучным человеком?

- а) Нет.
- б) Когда как.
- в) Да.



6 Находите ли вы какое-то утешение в том, что с вашими знакомыми случаются те же неприятности, что и с вами?

- а) Нет.
- б) Смотря какие.
- в) Да.

7 Учащается ли у вас пульс, когда знакомые или родственники делают дорогие покупки?

- а) Нет.
- б) Когда как.
- в) Да.

8 Радуетесь ли вы, когда понимаете, что вам завидуют?

- а) Да.
- б) Смотря кто.
- в) Такого не бывает.

9 Мучает ли вас, если вы видите, что кто-то делает что-то лучше вас?

- а) Нет.
- б) Смотря что.
- в) Да.

10 Любите ли вы высказываться перед большой аудиторией?

- а) Да.
- б) Не очень.
- в) Нет.

11 Имеется ли у вас какое-нибудь хобби?

- а) Да.
- б) Иногда появляются новые увлечения.
- в) Нет.

Ознакомьтесь с выводами.

Большинство ответов А. Это означает, что вы исключительно довольны собой и своей жизнью. Однако стоит задуматься: а не страдаете ли вы отсутствием самокритики, более объективного взгляда на самого себя? Постарайтесь узнать об этом у своих близких друзей и родных.

Большинство ответов Б. Это говорит о том, что вы в меру довольны собой. Но всё же вас нельзя отнести к категории крайне самоуверенных или самовлюбленных людей, с чем вас нельзя не поздравить!

Большинство ответов В. Это свидетельствует о том, что вы не очень-то нравитесь себе. Возьмите себя в руки и постарайтесь обрести уверенность. Подумайте, возможно, вы просто себя недооцениваете.

Евгений ТАРАСОВ, психолог

Проверьте эрудицию

1. В какой стране находится Суэцкий канал?

- а) В Израиле.
- б) В Египте.
- в) В Ливии.
- г) В Тунисе.

2. Кто из этих физиков не был лауреатом Нобелевской премии?

- а) Игорь Курчатов.
- б) Мария Кюри.
- в) Лев Ландау.
- г) Нильс Бор.

3. Какую походку воспела в известной песне Лайма Вайкуле?

- а) Джазовую.
- б) Блюзовую.
- в) Рэповую.
- г) Панковскую.

4. Без чего не приготовить фри-касе?

- а) Без шампуров.
- б) Без морских водорослей.
- в) Без миксера.
- г) Без мяса.

5. Какое второе название имел рукописный журнал «Друг честных людей», издававшийся Денисом Фонвизинным?

- а) «Недоросль».
- б) «Простаков».
- в) «Стародум».
- г) «София».

ОТВЕТЫ: 1. В Египте. 2. Игорь Курчатов. 3. Джазовую. 4. Без мяса. 5. «Стародум».

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!!!

№ 679

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

№ 680

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

Сканворд



Ответы опубликованы на стр. 23

ИСКУССТВО, ЧЬИ ВЫСТАВКИ УКРАШАЮТ СТАНЦИИ ЯПОНСКОГО МЕТРОПОЛИТЕНА

ЧТО ПРОИЗОШЛО С БОРИСОМ ПАСТЕРНАКОМ ПОСЛЕ АРЕСТА ОЛЬГИ ИВИНСКОЙ?

ИПОСТАСЬ МИЛЕДИ ИЗ МУШКЕТЕРСКОГО РОМАНА АЛЕКСАНДРА ДЮМА

ОПЕРНЫЙ ШЕДЕВР ИТАЛЬЯНЦА ДЖУЗЕППЕ ВЕРДИ

2

АРМЕЙСКИЙ СУД

МУЗЫКАЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ, ЧЬИМ ПРЕДКОМ БЫЛ ОХОТНИЧИЙ РОГ

ЖИЛИЩНЫЙ КРЕДИТ

РУССКАЯ НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ ГЛАСИТ: «ДОБРЫЕ ... ДОМУ ВЕНЕЦ, А ЗЛЫЕ — СТРАШНЫЙ КОНЕЦ»

РОДНЯ ПО ЛИНИИ ЖЕНЫ

ИЗНОС НА ПРЕДЕЛЕ

«С ДОСТАВКОЙ НА ...»

СВЯЩЕННЫЙ ПЛОД НА САМОА

1

ФАРФОРОВЫЙ ОПУС

СПАГЕТТИ ПО ХОРВАТСКОМУ РЕЦЕПТУ

ЧТО «БУКВАЛЬНО» СВАЛИВАЕТСЯ С ПЛЕЧ, КОГДА ПРОБЛЕМА РЕШЕНА?

КАКАЯ ИГРА БОЛЬШЕ ВСЕГО ПРИВЛЕКАЕТ ДЕТЕШЕК ИЗ НОВОЙ ЗЕЛАНДИИ?

СОВЕЩАТЕЛЬНАЯ ... В СУДЕ

ПАНАЦЕЯ ОТ ГОЛОДА

ОЛЕГ

КТО ВЕРНУЛ ПОСЛЕВОЕННОМУ ПАРИЖУ ТИТУЛ СТОЛИЦЫ МИРОВОЙ МОДЫ?

ТРАВА ДЛЯ ДУШИСТОСТИ ЧАЯ

«ВОДОЧНЫЙ ВРЕД» ЗДОРОВЬЮ

ЭПИГРАФ К ГОГОЛЕВСКОМУ «РЕВИЗОРУ» ГЛАСИТ: «НА ЗЕРКАЛО НЕЧА ПЕНЯТЬ, КОЛИ ... КРИВА»

КАКАЯ РЕКА ПРИНЕСЛА НОБЕЛЕВСКУЮ ПРЕМИЮ МИХАИЛУ ШОЛОХОВУ?

УКОРОЧЕННЫЙ ПОХИТИТЕЛЬ

С КЕМ СПОРИТ ВЛАДИМИР СОЛОВЬЕВ В СВОЕЙ РАБОТЕ «ОПРАВДАНИЕ ДОБРА»?

«ЭТОТ РОПОТ И НАСМЕШКИ СПЫШИТ ГРОЗНЫЙ ... И МОГУЩЕЮ РУКОЮ ОБНЯЛ ПЕРСИЯНКИ СТАН»

ГАЗ ГРОЗЫ

КУЛАЧНАЯ БАТАЛИЯ

«ТЕЛЕФОННАЯ КОМПАНИЯ», ПОСТАВЛЯЮЩАЯ ПРОТИВОГАЗЫ ДЛЯ ФИНСКОЙ АРМИИ

«ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ДУША ВЕРИТ, ЧТО У СТРАДАНИЯ ЕСТЬ ПРЕДЕЛ» (РУССКАЯ ПОЭТЕССА)

БАЛЛ СРЕДНЕГО РОДА

2

АиФ здоровизм

Недостаточную глубину мысли женщина восполняет глубиной чувств.

Александр РОГОВ

Аргументы и факты

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

«Аргументы и факты. Здоровье» № 6 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

Ведущий редактор Александра ТЫРЛОВА

Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА

1-й зам. генерального директора Марина МИШУНКИНА

Директор по рекламе 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 04.02.2016 г.

Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.

Дата выхода в свет 09.02.2016 г.
Заказ № 0365-2016. Тираж 450 594 экз.
Цена свободная.

ISSN 1562-7551



1 6 0 0 6



9 771562 755431