

**ПРАВИЛЬНО
ЧИСТЯТ ЗУБЫ**



15% ЛЮДЕЙ

№ 11 (1093), 2016 / 15 – 21 МАРТА

ВЫХОДИТ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО / 16+

ИФ

ЗДОРОВЬЕ

ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ



Фото ИТАР-ТАСС



**Как отличить
мигрень
от инсульта**

с.5

**Что важно
знать
о меланоме**

с.7

**Нужен ли
ребёнку-
дошкольнику
дневной сон**

с.8

**Полезная
гимнастика
для усталых
глаз**

**НА КАЖДЫЙ
ДЕНЬ!**

с.10

**Можно ли
похудеть
за неделю?**

с.11

Эдита Пьеха:

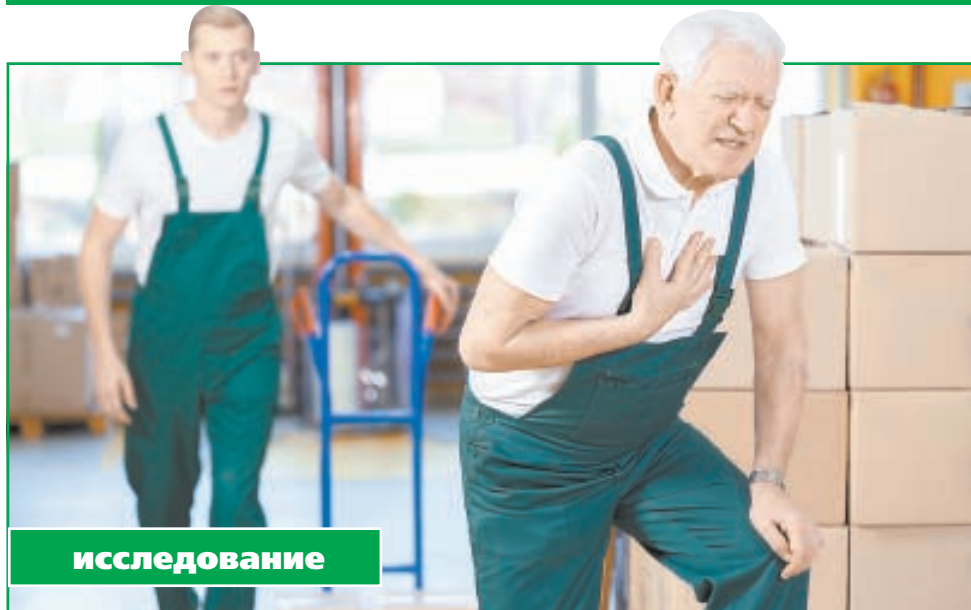
**«Я пробуждаюсь
после зимней спячки»**

**дрессировщица
ДАРЬЯ КОСТЮК**

ПРИ ПРОСТУДЕ
СТАРАЕТСЯ НЕ ПИТЬ
ТАБЛЕТКИ, ИСПОЛЬ-
ЗУЯ НАРОДНЫЕ
СРЕДСТВА, ПРОВЕ-
РЕННЫЕ ВРЕМЕНЕМ



ПЕРВЫЙ ЧИТАТЕЛЬ



исследование

Нельзя игнорировать боль

Больше половины пациентов, столкнувшихся с внезапной остановкой сердца, проигнорировали признаки, которые указывали на вероятность её развития, выяснила группа американских учёных из Медицинского центра Седарс-Синай. Учёные говорят, что тревожные симптомы проявляются у больных за несколько недель до внезапной остановки сердца, однако пациенты не сообщают о них врачам.

Исследователи проанализировали данные о 839 больных, у которых была зарегистрирована внезапная остановка сердца. За 4 недели до этого 50% мужчин и 53% женщин жаловались на боль в груди и затруднённое дыхание, а у 93% пациентов эти симптомы присутствовали за день до эпизода.

Лишь 19% пациентов, ощутив эти симптомы, вызвали «скорую помощь». 32% из них удалось спасти, в то время как из тех, кто предпочёл не обращаться за медицинской помощью, выжило лишь 6%.

У страха глаза велики

Страх перед пауками заставляет людей видеть их большими, чем они есть на самом деле, установили израильские учёные из Университета им. Бен-Гуриона.

Кроме того, оказалось, что женщины больше боятся пауков, чем мужчины.

Разделив группу испытуемых на людей с умеренной и сильной степенью боязни пауков, исследователи

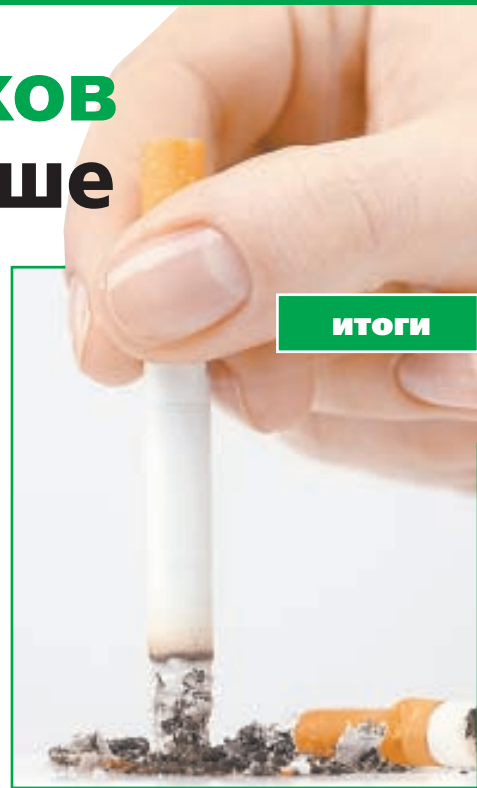
установили, что люди с сильной боязнью были склонны завышать не только размеры пауков, но и размеры жуков, бабочек и других насекомых. Пока учёные не могут сказать, вызывает ли чувство страха нарушение восприятия размера паука или, наоборот, нарушение восприятия размеров насекомого приводит к чувству панического страха.

невероятно!

Курильщиков стало меньше

Российскому антитабачному закону исполнилось три года. За это время вступил в силу запрет на курение в общественных и на рабочих местах, в кафе и ресторанах; сигареты больше не продаются в киосках и недоступны несовершеннолетним; запрещена реклама табака; любой курильщик может получить бесплатную консультацию по отказу от курения у врачей...

За три года снизилось число взрослых курильщиков — с 39% до 33%. То есть около 7 миллионов россиян бросили или не начали курить. Теперь надо реализовать те меры, которые ещё не выполнены в полном объёме, например, повышение акцизов на табак.



ИТОГИ

Не помним вкуса — едим больше?

интересно

У людей с ожирением эпизодическая память хуже, чем у их ровесников с нормальным весом, сообщают учёные Кембриджского университета.

Полные люди хуже запоминают свои эмоциональные переживания от еды в целом, а ведь именно эпизодическая память о вкусе определённых блюд может заставить их не переедать. Ожирение формируется при соблюдении определённого механизма потребления пищи — например, сидя перед телевизором, человек ест больше и «не помнит» вкусовых ощущений так хорошо, как если бы он ел осознанно.

Изучив механизм формирования ожирения, учёные планируют помочь людям с избыточным весом поменять свои привычки.

Цифры

Более **2 млн** упаковок недоброкачественных и фальсифицированных лекарств изъяла из обращения Федеральная служба по надзору в сфере здравоохранения в 2015 году.

Риск обнаружен, что дальше?

Тест, который позволяет выявить 174 гена, связанных с наследственными сердечно-сосудистыми заболеваниями, создали учёные из Великобритании и Сингапура. Исследователи с помощью этого теста образцы крови человека, можно обнаружить, есть ли у него гены, которые могут вызвать развитие таких

заболеваний, как аортальный порок сердца, синдромы укороченного и удлинённого QT-интервала, различные кардиомиопатии...

Тест поможет определить, являются ли родители носителями того или иного гена, что позволит предсказать риск его передачи детям.

Учёные протестировали 348 добровольцев. Точность диагностики составляет 100%. Тест прост в применении и позволяет быстро получить результат. Разработчики надеются, что вскоре его будут использовать в клинической практике.

ФАКТ
КОММЕНТАРИЙ

Комментирует доктор медицинских наук, профессор кафедры факультетской терапии № 1 лечебного факультета ГБОУ ВПО Первый МГМУ имени И. М. Сеченова Дмитрий НАПАЛКОВ:

— На добровольцах можно протестировать только передачу гена от родителей к потомкам. Вопрос в другом: что мы будем делать после того, как узнаем, какой у нас шанс, что то или иное сердечно-сосудистое заболевание разовьётся? Допустим, по результатам тестирования выходит, что риск ишемической болезни сердца — 75%, риск аортального порока — 40%, риск кардиомиопатии — 20%. И что дальше? Всё равно всё сведётся к ведению здорового образа жизни, более тщательному контролю за своим здоровьем после 40 лет и правильному приёму лекарств.



Борясь с кризисом, займётесь ли вы этим летом на даче огородничеством?

65% Да, опять будем сами выращивать помидоры и огурцы

17% Нет, жить натуральным хозяйством сегодня — это не выход

10% А что, пора выращивать картошку?

8% Вряд ли, надо посчитать рентабельность



опрос

Не секрет, что кариес – первопричина всех зубных болезней. Сегодня он есть у 99% россиян. В чём причина такой распространённости?

Об этом – наша сегодняшняя беседа с вице-президентом



Стоматологической ассоциации России, академиком РАН Валерием ЛЕОНТЬЕВЫМ.

Гигиена – прежде всего!

? Валерий Константинович, нас с детства учат: правильная гигиена – залог стоматологического здоровья. Этот тезис по-прежнему актуален?

— Конечно! Кариес вызывает зубной налёт, который чаще всего образуется из-за употребления сладкого. Сахар – главный враг зубов – был открыт недавно и организм человека к нему ещё не адаптировался. Заболеваемость кариесом резко пошла вверх после того, как в конце XIX века был открыт дешёвый способ получения сахара. Если ещё в начале прошлого века у человека в 60 лет были 1–2 больных зуба, то сейчас к 12 годам – уже 3–5.

? Сладкое любят все, особенно дети. Но у одних кариес возникает моментально, почти сразу после появления зубов, а другим всё нипочём...

— Зубы человека закладываются в материнской утробе. Если мать полноценно питалась во время беременности, принимала витамины – зубы заложены здоровыми. Так же важно, чтобы ребёнок во время активного роста и смены зубов получал здоровую пищу – с достаточным количеством молока и продуктов, содержащих кальций и фосфор.

Хотя выражение «всё нипочём» – это

Вице-президент Стоматологической ассоциации России, академик Валерий ЛЕОНТЬЕВ:

«И здоровые зубы можно погубить»



преувеличение. Даже здоровые зубы можно погубить, если пренебрегать правилами гигиены. Главная из них – чистка зубов. Если зубы чистить правильно, полностью удаляя зубной налёт (а это умеют делать всего 15% людей), стоматолог не понадобится.

Ещё один способ защиты зубов – правильная зубная паста. Исследования показали, что фториды за время чистки соединяются с эмалью зубов и образуют из неё вещество, которое делает зубы нечувствительными к воздействию кислот. Также фториды повышают содержание кальция в зубах, препятствуя их растворению.

После того как в России появились пасты с фтором

(в 1990 году), заболеваемость кариесом впервые перестала расти.

Грамотный подход

? Если кариес появился, нужно ставить пломбу. Почему они такие недолговечные? Сколько должна служить качественная пломба?

— Это зависит, во-первых, от качества материала (гарантия на композитные пломбы – до 5 лет, на пломбы из фосфат-цемента – самого простого пломбировочного материала, который используют для лечения по полису ОМС, – в среднем 1–1,5 года), во-вторых, от квалификации врача. Если нарушить технику установки пломбы, она может выпасть через месяц.

Самым надёжным пломбировочным материалом считается амальгама (пломбы из неё служат до 50 лет). Но такие пломбы содержат пары ртути, и в нашей стране амальгама не применяется.

? Правда ли, что, если найти хорошего врача, можно вылечить любой зуб?

— Грамотные врачи удаляют зубы только при полном разрушении коронки и корня зуба или в том случае, когда зуб не может служить опорой для протезирования. Такое бывает не так часто. Даже если зуб полностью разрушен, в корень можно

ЕСЛИ ЕЩЁ в начале прошлого века у человека в 60 лет были 1–2 больных зуба, то сейчас к 12 годам – уже 3–5.

установить штифт, на который поставить коронку, или с помощью композитного материала нарастить естественную, или использовать его в качестве опоры. В многокоренных зубах нет смысла удалять все корни – безнадёжные корешки можно стерилизовать, а остальные сохранить.

Кстати, сохранять нужно не только постоянные, но и молочные зубы. Чем дольше молочный зуб остаётся в десне, тем благоприятнее условия для формирования и прорезывания постоянного зуба.

Ищи врача!

? Многие не видят смысла устанавливать коронки и вкладки – стоят они дорого, изготавливаются долго, а служат не больше пяти лет...

— Изготовление коронок и вкладок – дело ювелирное. Если вкладка подогнана неточно, оставшаяся часть зуба будет быстро разрушаться, поэтому доверять такую работу можно только хорошо подготовленному врачу. Иногда коронки досрочно выходят

из строя из-за неправильного ухода: за искусственными зубами ухаживать нужно тщательнее, чем за естественными, тогда они могут служить до 15–20 лет.

? Предположим, не удалось сохранить ни зубы, ни корни. Какой вид зубопротезирования считается надёжнее – имплантаты или мосты?

— Современные методы протезирования достаточно надёжны и имеют примерно одинаковый срок эксплуатации. Съёмные мосты доставляют больше проблем и хуже справляются с жевательными функциями, чем имплантаты. Однако никто не даст гарантии, что организм не отторгнет имплантат, к тому же стоят они на порядок дороже.

Немаловажный момент – квалификация доктора. У каждого врача есть метод, которым он владеет лучше всего.

? Учёные научились выращивать зубы в пробирках, на подходе – вакцина от кариеса. Может быть, скоро наступит время, когда зубы перестанут приносить столько проблем?

— Научные разработки отстоят от врачебной практики на 5–15 лет. К тому же неясно, насколько прочны будут «зубы из пробирки». Вакцины от кариеса – дело недалёкого будущего. Две из них дошли до клинических испытаний: одна содержит антитела к бактериям, вызывающим кариес, и при взаимодействии уничтожает их, вторая наносится на зубы и не позволяет возбудителям кариеса фиксироваться на них. Однако это не избавит от необходимости чистить зубы – прививка станет лишь подспорьем к обычным средствам гигиены зубов. Поэтому пациенты должны учиться беречь зубы, а врачи – их лечить!

Беседовала Лидия ЮДИНА

КАК СОХРАНИТЬ ЗУБЫ ЗДОРОВЫМИ

ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

1 Ограничьте потребление сахара, а главное – употребляйте его правильно: не ешьте на ночь, между приёмами пищи и в качестве последнего блюда. Если нарушили эти правила, прополощите рот или почистите зубы.

2 Чистка зубов должна продолжаться не менее 3 минут. Чистка проводится в трёх направлениях – снаружи, изнутри и по жевательным поверхностям. Щётку нужно менять как минимум раз в три месяца.

3 Для очищения межзубных промежутков пользуйтесь зубной нитью, а также ирригатором (они избавляют полость рта от микробов). Не забывайте про ополаскиватели.

4 Посещайте стоматолога два раза в год, даже если зубы не болят. Если болят – не откладывайте визит.

5 Используйте пасты с фтором – они укрепляют зубы.

СМЕХ Хо-Хо! Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

Пациент стоматологу:
– Доктор, у меня жёлтые зубы!!!
Стоматолог:
– Жёлтые зубы, жёлтые зубы... Надо подобрать зелёный галстук.

Эндометриоз в шутку называют болезнью теорий, потому что его причины до конца не ясны. И хотя у врачей сегодня есть несколько ведущих версий, на сто процентов ни одна из них не подтверждена.

НО ЭТО не значит, что женщинам, столкнувшимся с заболеванием, нельзя помочь.



Наш эксперт — руководитель отделения репродукции МОНИИАГ, доктор медицинских наук, профессор Ксения КРАСНОПОЛЬСКАЯ.

Цена успеха

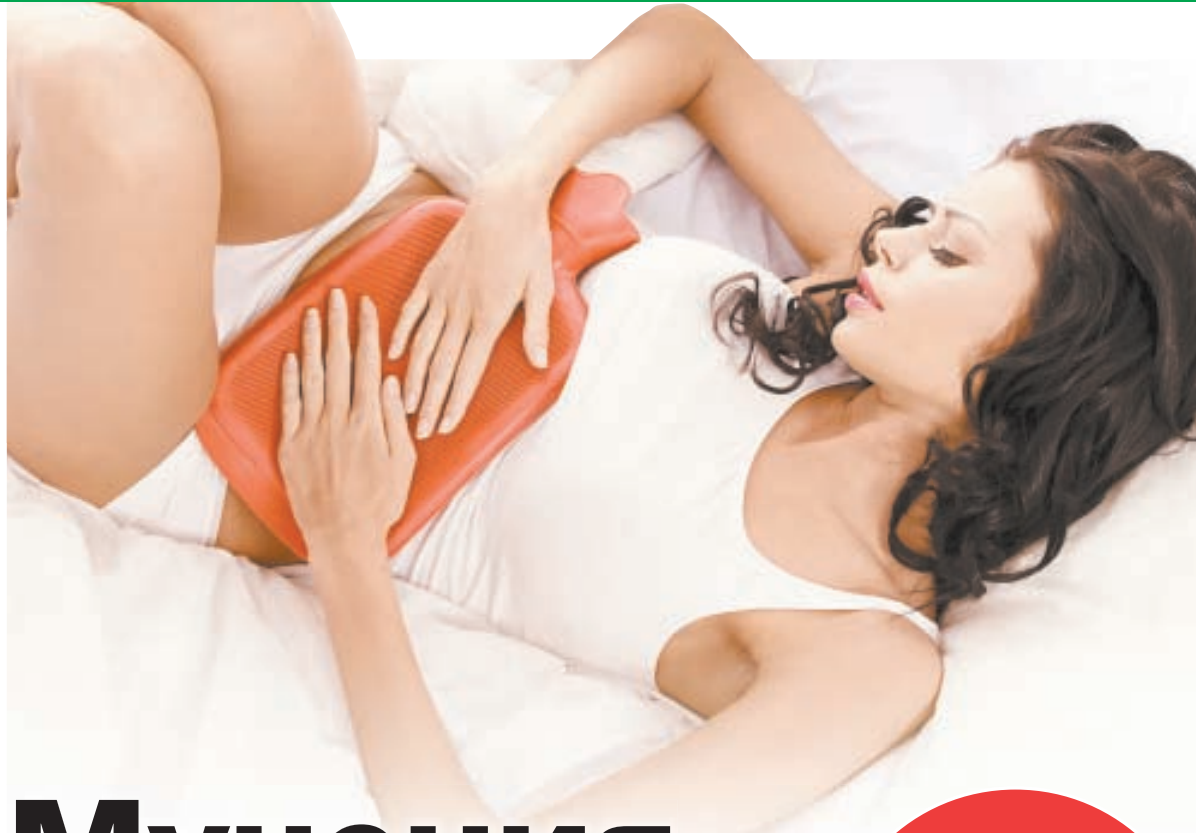
Раньше считалось, что эндометриозом страдают в основном представительницы небогатых социальных слоёв. Сейчас у специалистов другое мнение: это болезнь активных, деловых дам.

По данным статистики, эндометриоз есть у 176 миллионов женщин в возрасте от 15 до 49 лет. Причём это самая активная часть прекрасной половины человечества.

Современные женщины поздно и мало рожают. У них в среднем за жизнь бывает 400–600 менструальных циклов, что ещё столетие назад было немыслимо. А одна

КСТАТИ

«Золотой стандарт» диагностики эндометриоза — лапароскопия. Дополнительные методы обследования — ультразвуковое исследование, магнитно-резонансная или компьютерная томография.



Мучения по циклу

Как справиться с эндометриозом

из ведущих причин развития эндометриоза — это обратный заброс крови в брюшную полость во время менструации.

Важные признаки

Среди наиболее распространённых симптомов эндометриоза — хроническая боль внизу живота, болезненные менструации, нестабильный характер выделений, неприятные ощущения во время секса. Случайные и короткие по длительности боли со временем перерастают в хронические. При этом их интенсивность может не соответствовать тяжести процесса.

Хроническая боль изматывает, поэтому многие женщины, страдающие эндометриозом, не понаслышке знают о том, что такое нервный срыв.

У них формируется так называемое болевое поведение.

Но самая большая проблема — развивающееся на фоне эндометриоза бесплодие. У многих женщин оно является основным признаком болезни, при этом другие симптомы могут не проявляться вообще. По статистике, эндометриоз обнаруживают у 30–40% тех, чьи попытки забеременеть заканчиваются неудачей.

К врачу не спешим

Избежать таких тяжёлых последствий эндометриоза, как бесплодие и хронический болевой синдром, можно, если при первых же признаках неблагополучия обратиться к доктору и начать лечение. Однако многие женщины не считают нужным регулярно наблюдаться

у гинеколога. Как показывают социологические опросы, около 80% дам, которые испытывают сильные боли при менструациях, не склонны связывать их с каким-либо заболеванием и борются с ними, принимая анальгетики. При этом приблизительно треть женщин (34%) жалуются на боли внизу живота подругам вместо визита к специалисту. Между тем среди тех, кто обращается к врачу по поводу этой характерной боли, эндометриоз обнаруживают примерно у 70%.

Очень важно, что боль имеет цикличность: достигает пика в дни менструации и ослабевает после её окончания. Женщина тут же забывает о проблеме и откладывает визит к врачу. В итоге верный диагноз ставится только через 7–12 лет после появления первых симптомов.

Светлана ЧЕЧИЛОВА

Главный признак проблем — боль во время месячных.

ГОРМОН-ПРОВОКАТОР

? Читала, что женщины чаще мужчин болеют холециститом. Интересно почему?

Маргарита, Брянск

▲ Отвечает врач-гепатолог Александр ВАСИЛЬЕВ:

— В возникновении холецистита роковую роль играют женские половые гормоны, снижая скорость прохождения холестерина через желчный пузырь. Как правило, застой желчи происходит в периоды, когда гормональный уровень женщины резко меняется (менструация, беременность, приём оральных контрацептивов, климакс).

А вот от язвы желудка женские половые гормоны, напротив, защищают, оказывая трофическое действие на ткани, улучшая их питание и кровоснабжение. И в этом секрет чудесного самоизлечения язвенниц при беременности.

НЕ ДЛЯ ДАМ!

? Какие спиртные напитки наиболее опасны для женщин?

Наталья, Липецк

▲ Отвечает главный нарколог Минздрава РФ, директор Московского научно-практического центра наркологии, профессор Евгений БРЮН:



— В первую очередь я советую опасаться сладкого шампанского. Почему-то все российские женщины его обожают, хотя пить его категорически нельзя. Алкоголь и сахар не сочетаются в принципе. При переработке они вступают в конкурирующие отношения. Из-за этого продукты полураспада алкоголя дольше остаются в организме и серьёзнее травят мозг и печень. Если уж пить — то качественное белое сухое вино в небольших количествах.

Чем лечиться?

Если эндометриоз диагностирован так поздно, в большинстве случаев путь у женщины один — на операционный стол. При более раннем выявлении этого можно избежать. Сегодня эндометриоз лечат, максимально бережно относясь к яичникам. Гинекологи делают всё, чтобы отодвинуть операцию, сделать её щадящей и устранить симптомы лекарственными препаратами.

Важный метод лечения — гормональная терапия. Она подбирается очень индивидуально, в зависимости от возраста пациентки, длительности эндометриоза и его локализации. По-

мимо гормональной терапии назначают успокаивающие, седативные средства.

Недавно появились новые лекарства, зарегистрированные для лечения эндометриоза. Они принципиально отличаются от препаратов предыдущего поколения тем, что хорошо переносятся и могут применяться длительное время. Вероятность возвращения болезни в этом случае ниже, а период до возможного рецидива длиннее.



Считается, что эндометриоз — болезнь женщин репродуктивного возраста и с наступлением менопаузы прекращается. Поэтому многие из тех, кто уже не планирует иметь детей, пытаются «подождать», «потерпеть, пока не пройдёт само». Не стоит этого делать. Лечение всё равно нужно, а откладывая визит к доктору, вы рискуете усугубить ситуацию, даже если месячные уже прекратились. И наоборот, вовремя начав действовать, вы сохраните высокое качество жизни и хорошее самочувствие.



СМЕХ Ха-Ха! ТЕРАПИЯ
Объявление: «Отдам котёнка в хорошие руки. Ну а если руки действительно хорошие, то и меня забирайте!»

Сильная головная боль, нарушение зрения и чувствительности – всё это симптомы приступа мигрени. А ещё с таких же проявлений начинается... инсульт.

КАК отличить приступ головной боли от сосудистой катастрофы? И может ли одно перейти в другое?



Наш эксперт — врач-невролог-цефалголог, кандидат медицинских наук Кирилл СКОРОБОГАТЫХ.

Стечение обстоятельств

Проблемой взаимосвязи двух серьёзных неврологических заболеваний — мигрени и инсульта — занимаются учёные по всему миру. Выводы медиков таковы: лишь в небольшом числе случаев мигрень может осложниться инсультом. Причём для столь печального развития событий требуется сочетание нескольких неблагоприятных обстоятельств. Вероятность инсульта повышается при:

- ✓ **мигрени с аурой** — кратковременных, часто односторонних нарушениях чувствительности (в области лица, рук и ног), зрения, расстройстве речи и движений. Они могут возникать за некоторое время до начала приступа. В какой-то момент при развитии мигренозной ауры в мелких сосудах коры головного мозга снижается кровоток, что в редких случаях может спровоцировать инсульт;
- ✓ **склонности к образованию тромбов** — особенно сильно такая вероятность повышена у курящих людей — в целых три раза: никотин сгущает кровь;
- ✓ **приёме гормональных контрацептивов** — в этом случае шанс столкнуться с инсультом увеличивается уже в четыре раза. Чем больше в таблетках гормона эстрогена, тем выше риск осложнений.

На пике страданий

Многим пациентам с мигренью кажется, что риск инсульта напрямую зависит от силы болевых ощущений. На самом деле это не так. Мигренозный инсульт не развивается на пике боли.

Разрыв сосуда случается при инсульте геморрагического типа, когда происходит кровоизлияние в мозг. Но мигренозный инсульт

Мигренозный инсульт чаще всего имеет ишемическую природу, когда кровь не доходит до того или иного отдела головного мозга.

Катастрофы не будет?

КАК ОТЛИЧИТЬ ИНСУЛЬТ ОТ МИГРЕНИ С АУРОЙ

ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

- ! При мигрени головная боль возникает с одной стороны головы, чаще в области виска, может пульсировать и сопровождаться непереносимостью света, запахов, звуков и даже рвотой.
- ! При мигрени зрительные нарушения, онемение в руке, в области лица, языка длятся недолго, в среднем 30–60 минут.
- ! Если они сохраняются более часа, если не проходят после приступа, это повод срочно обратиться к врачу.

имеет другую природу — ишемическую, когда кровь не доходит до того или иного отдела головного мозга.

Однако это не означает, что отныне, не опасаясь инсульта, вы можете перетерпеть боль. При запоздалом приёме лекарства оно уже может оказаться неэффективным. Поэтому надо принять таблетку сразу, как только вам станет ясно, что развивается именно мигрень.

Лекарства от боли

Какой именно препарат принять, лучше решить с лечащим врачом. При слабой и средней силе приступов обычно достаточно простых анальгетиков или нестероидных противовоспалительных средств — парацетамола, аспирина, ибупрофена, напроксена.

Более тяжёлые приступы требуют специальных противомигренозных обезболивающих — триптанов.

Если приступы сопровождаются сильной тошнотой или рвотой, то в схему лечения добавляют противорвотные средства. А обезболивающие или триптаны рекомендуют в виде свечей или назального спрея. Если же эпизоды мигрени становятся слишком частыми и длятся больше трёх дней подряд, назначаются препараты для профилактики приступов: антидепрессанты, антиконвульсанты, бета-блокаторы и блокаторы кальциевых каналов.

Анна МАРТОВА

ВАШЕ ПРАВО

ГДЕ РАЗРЕШИТЬ КОНФЛИКТ?

? Меня призывают в армию. Я прошёл военно-врачебную комиссию, получил её заключение, а также результат медицинского освидетельствования. Но с результатом освидетельствования я совершенно не согласен. Могу ли я обжаловать его и как мне это сделать?

Иван К.,
Краснодарский край



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

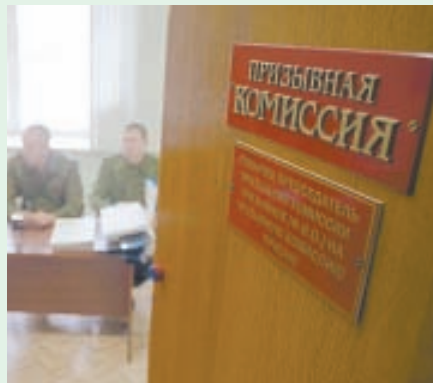
— Да, вы имеете право на независимую военно-врачебную экспертизу. Эту экспертизу можно пройти за свой счёт в медицинских организациях, имеющих лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающей в том числе выполнение работ (услуг) по военно-врачебной экспертизе.

Если заключение независимой военно-врачебной экспертизы не совпадает с заключением военно-врачебной комиссии, военно-врачебная комиссия назначает проведение контрольного обследования и повторного освидетельствования.

Важно знать, что экспертиза считается независимой, если эксперты либо члены комиссии не находятся в служебной (или иной) зависимости ни от военкомата, ни от призывной комиссии, ни от других органов, учреждений, должностных лиц и граждан, заинтересованных в результатах независимой экспертизы.

Кстати, если на момент получения военным комиссаром заключения независимой военно-врачебной экспертизы работа призывной комиссии завершена, то заключение независимой экспертизы рассматривается в рамках работы следующей призывной комиссии.

В конфликтных случаях окончательное решение по заключению медицинской экспертизы выносит суд.



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

ВЕДИТЕ ДНЕВНИК!



Если вы женщина и гинеколог-эндокринолог назначает вам препараты женских половых гормонов (оральные контрацептивы либо заместительную гормональную терапию), будьте предельно внимательны к своему самочувствию. Ведите дневник и записывайте в него все эпизоды мигрени и их особенности. Если на фоне приёма гормонов приступы учащаются, утяжеляются — это повод обратиться к врачу, чтобы отменить либо заменить лекарство.

Лёгкие в порядке?

Кому нужна флюорография

Простуда у вас давно прошла, но вы продолжаете кашлять? Тогда поспешите на флюорографию!



Суть метода

Флюорография — одна из разновидностей рентгеновской диагностики, которая применяется главным образом

для осмотра лёгких и органов грудной клетки. Традиционная плёночная флюорография отличается от классического рентгена тем, что в результате неё получается снимок меньшего размера и худшего качества. Он менее информативен, чем рентгенограмма, но такая флюорография получила широкое распространение, поскольку требует меньших затрат, чем рентген, и позволяет за одно и то же время обследовать большее количество людей.

Сегодня плёночная флюорография постепенно вытесняется цифровой. Аппараты для такой флюорографии дают значительно больше возможностей. Полученное во время обследования изображение может быть выведено на экран монитора, сохранено в базе данных, его можно послать по электронной почте.

Однако стоимость оборудования для цифровой флюорографии выше, чем для плёночной, поэтому пока оно есть не во всех медицинских учреждениях.

Для этого обследования специальной подготовки не требуется.



Показания для назначения

Флюорография — это метод скринингового обследования на туберкулёз. На начальных

этапах это заболевание часто протекает без особых симптомов и даже при прослушивании лёгких не обнаруживается хрипов. Однако на флюорограмме уже могут быть видны очаги поражения.

Тем не менее диагноз «туберкулёз» не может быть поставлен только на основании флюорографии — она позволяет лишь выделить группу людей, у которых высока вероятность туберкулёза и которым необходимо дальнейшее обследование.

При проведении процедуры 1 раз в 1–2 года флюорография никак не отражается на здоровье.

Ход обследования

Для проведения флюорографии нужно раздеться по пояс и снять металлические украшения. Грудную клетку прижимают к аппарату, врач просит задержать дыхание и делает снимок.

Безопасность



Современная цифровая флюорография даёт лучевую нагрузку в 5–10 раз ниже, чем плёночная.

Вопреки расхожему мнению плёночная флюорография даёт не меньше, а зачастую даже в несколько раз больше облучения, чем классический рентген лёгких (многое зависит от аппарата, на котором она проводится). Тем не менее эти дозы всё равно невысоки и при проведении процедуры 1 раз в 1–2 года никак не отражаются на здоровье.

Противопоказания

Флюорографию не проводят до 15 лет — у детей для раннего выявления туберкулёза применяют другие методики, которые не предполагают облучения (проба Манту, диаскинтест). Не следует проводить такое обследование у беременных.



ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

КАК ЧАСТО ДЕЛАТЬ ФЛЮОРОГРАФИЮ

- 1 ОБЯЗАТЕЛЬНО 1 РАЗ В ГОД ПРОХОДИТЬ ФЛЮОРОГРАФИЮ** тем, кто много контактирует с людьми и, заболев, может их заразить. Это работники образования, питания, транспорта, детских и лечебно-профилактических учреждений и других общественных профессий.
- 2 ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК НЕ ВХОДИТ В ЭТУ ГРУППУ**, проводить флюорографию ему нужно 1 раз в 2 года.
- 3 1 РАЗ В ПОЛГОДА** флюорография нужна тем, кто был в контакте с больным туберкулёзом (заболевание выявлено у члена семьи, сослуживца).
- 4 ПРОЙТИ ФЛЮОРОГРАФИЮ** также должны призывники в армию, студенты при приёме в вуз, люди, проживающие с новорождёнными детьми или беременными женщинами.

Наталья ФУРСОВА

Кремы ДиаДерм - полноценная серия специальных средств ухода за кожей для людей с сахарным диабетом

- Созданы с учетом особенностей кожи при диабете
- У каждого крема — свое назначение, свои показания к применению
- Рекомендованы эндокринологами и дерматологами

Полная информация на сайте

ДИАВИТ.РФ

Спрашивайте в аптеках



лучшее качество жизни при сахарном диабете

Крем для ног ДиаДерм Смягчающий

- ИНТЕНСИВНОЕ СМЯГЧЕНИЕ СУХОЙ КОЖИ НОГ
- ЭФФЕКТИВНОЕ УВЛАЖНЕНИЕ СУХОЙ И ОЧЕНЬ СУХОЙ КОЖИ СТОП
- УМЕНЬШЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МОЗОЛЕЙ И "НАТОПТЫШЕЙ"

За последние 10 лет распространённость меланомы кожи в нашей стране увеличилась на 52%, а смертность — на 23%.

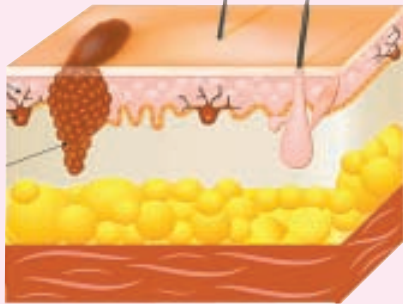
ВО многом из-за того, что мы слишком мало знаем об этой болезни и поздно обращаемся к врачу. И это действительно проблема: многие из нас игнорируют опасные симптомы, зато безоговорочно верят домыслам. Специалисты предлагают верить фактам.

ФАКТ 1 Опухоль бывает не только на коже.

Но и в глазу, во рту и даже под ногтём! Меланома в глазу может проявляться частичной потерей зрения, во рту — появлением на слизистой пятна неправильной формы, под ногтём — тёмной пигментацией, например посинением. Конечно, если до этого вы прищемили палец дверью, потемнение ногтевой пластины — следствие травмы. Но вот если никаких травм не было, а ноготь неожиданно посинел, это может свидетельствовать о подногтевой меланоме.

Однако в 90% случаев встречается именно кожная меланома, которая, как это принято считать, возникает из родинки. Но тут необходимо сделать одно важное уточнение. Есть два вида невусов — первые появляются в раннем детстве, вторые — во взрослой жизни. Так вот, меланома чаще всего развивается на фоне «взрослых» родинок. Поэтому надо быть очень внимательными к новым невусам.

Важные нюансы. К тревожным симптомам относятся: изменение цвета (потемнение вплоть до чёрного или «выпадение» каких-то пигментов, из-за чего родинка выглядит неоднородной), размера (быстрый рост) и формы («размытость» контуров). Если вас что-то смущает, немедленно обратитесь к онкодерматологу.



В 90% случаев встречается именно кожная меланома, которая возникает из родинки.

Не пропусти!

ФАКТ 2 Загорать можно, обгорать — нельзя.

В начале весны многие любят подрумяниться в солярии, чтобы кожа выглядела здоровее и свежее. Свежее — возможно, но вот здоровее ли? В нашей стране любой желающий может «коптиться» в солярии столько, сколько хочет. Это, по мнению онкологов, опасно. Если уж вы любите солярий, перед тем как туда идти, проконсультируйтесь с доктором.

А вот лишать себя солнечных лучей неправильно. Пребывание на солнце способствует выработке серотонина (его ещё называют гормоном счастья) и витамина D, необходимого для укрепления иммунитета и костной ткани.

Важные нюансы. Загорать нужно правильно. Для начала выясните свой фототип. Всего их шесть. Люди, принадлежащие к первому фототипу, имеют светлые глаза, волосы и кожу. Они не загорают — сразу обгорают. Похожая внешность и у носителей второго фототипа. Правда, к ним загар пристаёт чуть лучше, но риск ожогов всё равно высок. Радует лишь то, что большинство жителей России принадлежат к третьему фототипу: загар у них ложится ровно, а ожогов почти не бывает. И всё же, загорая, не доводите себя до ожогов, которые повинны в появлении меланомы.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА



Лев Вадимович ДЕМИДОВ, доктор медицинских наук, профессор ГУ РОНЦ им. Блохина МЗ РФ, член Международного экспертного сообщества World Melanoma Society:

— Меланому можно победить только всем вместе, и многое зависит от самого пациента. Далеко не каждую опухоль можно увидеть, и это затрудняет процесс поиска. С меланомой — другая ситуация: её видно. И мы просто не имеем права ходить с закрытыми глазами. Очень важен регулярный осмотр кожи. Если что-то смущает, обращайтесь к врачу. Ранняя диагностика — великое дело. На первой-второй стадии болезни, когда нет метастазов, болезнь можно «схватить» в самом начале. На первой стадии выживают 90% людей в течение 15 лет. То есть излечимость почти полная.



Чем опасен возраст для женщины?

Можно в 30 выглядеть на 20, в 40 родить здоровых детей и в 50 ловить заинтересованные взгляды молодых мужчин. Однако если контролёру в автобусе вы показали пенсионное удостоверение вместо билета и он ахнул, это не значит, что вам не надо следить за своим здоровьем.

Даже если внешне всё прекрасно и вас мало что беспокоит, «официально» зафиксировать это всё же стоит. Терапевт, кардиолог, гинеколог, хирург, эндокринолог — вот врачи, имена-отчества которых женщина элегантно возраста должна помнить наизусть. И вот почему.

Женские половые гормоны эстрогены «придерживали» старение организма, но однажды, увы, и их перестаёт хватать. Менопауза — большой стресс для организма, поэтому важно не допустить,

чтобы её последствия затронули самые важные органы. В первую очередь сердце и сосуды. Риск таких заболеваний, как инфаркт и инсульт, у женщин 50+ резко возрастает. А значит, надо исключить все отягощающие факторы.

- **Изменить диету.** Забудьте о жирном, жареном и мясном. Рыба, белое мясо птицы, овощи, фрукты — ваше всё.
- **Забывать об алкоголе.** Лучше — обо всём и навсегда. Бокал (один) на государственных праздниках — максимум, что мы можем себе позволить, если хотим погулять на свадьбе у внуков.
- **Отказаться от сигарет.** «Моя бабушка курит трубку» звучит круто, только если эта бабушка не вы.
- **Обследуйтесь раз в 1–2 года.** По крайней мере сдавайте анализы: биохимия

крови, сахар, холестерин и обязательно мочевая кислота. Если её уровень повышен, врачи не оставят вас без внимания. Этот далеко не всем знакомый показатель может говорить и о подагре, и о гипертонии, и о других проблемах сердечно-сосудистой системы, и о сахарном диабете.

● **Будьте спокойны, мудры и позитивны.** Больше читайте, следите за новинками книг и кинематографа, моды и медицины. Изучайте родной город и далёкие страны. Время от времени играйте в лотерею! Больше гуляйте и общайтесь. Вовремя ложитесь спать. И поражайте всех тем, как молодо вы выглядите.

Елена СЕМЁНОВА

Юлия НЕРОВНОВА



Болеют ветрянкой почти все малыши поголовно.

ЭТО одна из немногих детских инфекций, прививка от которой до сих пор не внесена в наш Национальный календарь вакцинации.

Летучий и приставучий

Болезнь вызывается мельчайшим вирусом, чрезвычайно летучим и приставучим. Малейшего дуновения ветерка достаточно, чтобы зараза распространилась из одной квартиры по всему подъезду и даже дому. Как бы вы ни старались оградить своё чадо от ветрянки, вам это вряд ли удастся. Да и не следует слишком стараться. В детстве болезнь переносится легко, а иммунитет после неё остаётся на всю жизнь, так что, как говорится, болейте на здоровье.

Пузырьки по телу

Первые элементы сыпи появляются на коже волосистой части головы, где они никому не заметны, поэтому началось заболевание мама нередко пропускает.

Затем сыпь покрывает лицо и тело и в последнюю очередь появляется на руках и ногах. Красный бугорок сыпи через несколько часов превращается в пузырёк сначала с прозрачным, а затем с мутным содержимым. Вскоре на месте пузырьков образуются корочки, которые подсыхают и через 10–14 дней отпадают.

Высыпания продолжают в течение 3–5 дней, поэтому одновременно на коже можно найти и бугорок, и пузырёк, и корочки.

Лёгкое течение

У большинства детей ветрянка протекает легко, температура держится 1–2 дня и не поднимается выше 38 °С, а иногда её не бывает вообще. Некоторое беспокойство может вызывать зуд.

На 6–8-й день температура нормализуется, общее состояние улучшается, а корочки подсыхают и начинают отпадать.

Через пять дней с момента появления последних пузырьков, несмотря на наличие корочек, ребёнок перестаёт быть заразным и может вновь посещать детский сад или школу.

Купаться не запрещается

Главное в лечении ветрянки – правильный гигиенический уход.

Высыпания традиционно смазываются раствором зелёнки, фуорцином или тёмно-фиолетовым раствором марганцовки. Если вы не хотите, чтобы кожа у ребёнка была в горошек, используйте более современные средства, которые обладают противозудным, подсушивающим и обеззараживающим действием: лосьон Каламин, гидрогель Поксклин, 0,4%-ный крем Деласкин.

Справиться с зудом также помогают антигистаминные препараты. Если есть высыпания в ротовой полости, нужно тщательно полоскать рот после каждого приёма пищи 2%-ным раствором соды, фурацилином, грамицидином (4–5 капель спиртового раствора на полстакана воды),

Через пять дней с момента появления последних пузырьков ребёнок перестаёт быть заразным.

КСТАТИ

С 2011 года в нашей стране проводится вакцинация против ветряной оспы детям старше 1 года. Прививка не входит в Национальный календарь, но родители могут сделать её ребёнку в прививочных центрах за свой счёт.

чтобы не допустить гнойного стоматита.

Купать ребёнка можно даже при выраженном зуде. Вода при этом должна быть тёплой, струя душа слабой. Растирать кожу мочалкой, конечно, нельзя. После душа тело нужно промокнуть мягким полотенцем (не тереть!), чтобы не повредить пузырьки, а сыпь обработать одним из вышеперечисленных средств.

Рацион питания

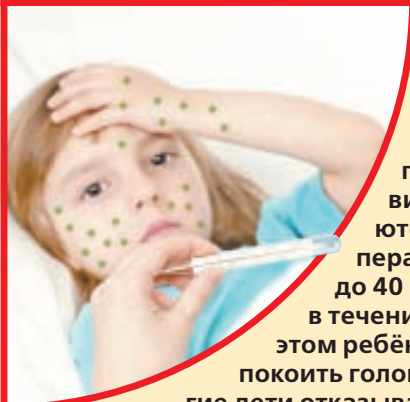
При этой болезни, как, впрочем, и при остальных, ребёнку рекомендуется обильное питьё и как можно больше живых витаминов – соков, свежих фруктов и овощей.

Если поражена слизистая оболочка рта, жевать и глотать малышу больно, предлагайте ему жидкие слизистые каши и овощные пюре, протёртые супы и кисели, йогурт, кефир, овощные и фруктовые нектары.

Из напитков рекомендуются отвар шиповника, травяные чаи, минеральная вода без газа, чай с мятой.

Лариса АНИКЕЕВА, педиатр

ВАЖНО



При тяжёлом течении болезни сыпью покрыта не только кожа, но и слизистая оболочка рта, гортани, половых органов, даже на роговице глаз обнаруживаются высыпания. Температура повышается до 40 °С и держится в течение недели. При этом ребёнка может беспокоить головная боль, многие дети отказываются от еды, плохо спят, становятся вялыми и капризными.

Высыпания в гортани могут привести к развитию ложного крупа, что утяжеляет течение болезни, кроме того, иногда развиваются гнойные осложнения: фурункулы, абсцессы, флегмоны.



Фото Legion-media

Кому не нужен сон днём?

? Сыну уже 6 лет, а бабушка всё укладывает его днём спать. С боем! С какого возраста ребёнку не нужен дневной сон?

Ирина, Новосибирск



▲ **Отвечает педиатр, доктор медицинских наук, профессор Лев ХАХАЛИН:**

— На ваш вопрос нет однозначного ответа, потому что каждый ребёнок физиологически уникален, в каждой семье есть свои поведенческие заморочки, например, в уровне шумности-скандальности-конфликтности

взрослых, и эти факторы влияют на стиль жизни даже самых маленьких детей.

Давно замечено, что проблемы с дневным сном у большинства детей начинаются на третьем году жизни. Этому есть объяснение: в этом возрасте дети начинают активно проявлять свою индивидуальность (характер показывают), которая не сразу воспринимается членами

семьи. Тем не менее у отечественных педиатров есть более-менее единое представление о том, какое место в суточном расписании дошкольника должен занимать дневной сон.

Мне известны многочисленные случаи возвращения дневного сна после нескольких лет его отсутствия у детей даже младшего школьного возраста. Это и есть доказательство правильности и необходимости дневного отдыха малышни.



ВОПРОС-ОТВЕТ

Рекомендованная продолжительность дневного и ночного сна

Возраст	Сколько должен спать ребёнок в сутки	Ночной сон	Дневной сон
Новорождённый	19 часов	до 5–6 часов непрерывного сна	1–2 часа через каждый час
1–2 месяца	18 часов	8–10 часов	4 сна по 40 минут – 1,5 часа; всего около 6 часов
3–4 месяца	17–18 часов	10–11 часов	3 сна по 1–2 часа
5–6 месяцев	16 часов	10–12 часов	Переход на 2 сна по 1,5–2 часа
7–9 месяцев	15 часов		2 сна по 1,5–2,5 часа
10–12 месяцев	14 часов		
1–1,5 года	13–14 часов	10–11 часов	2 сна по 1,5–2,5 часа; возможен переход на 1 дневной сон
1,5–2 года	13 часов	10–11 часов	Переход на 1 сон: 2,5–3 часа
2–3 года	12–13 часов	10–11 часов	2–2,5 часа
3–7 лет	12 часов	10 часов	1,5–2 часа
Старше 7 лет	не менее 8–9 часов	не менее 8–9 часов	необязательно

В порыве гнева мы подчас говорим детям совершенно неприемлемые вещи. Как они могут повлиять на их судьбу?

Под ударом – самые близкие

Если вы из тех взрослых, кто ни разу не сказал своим детям что-либо нелестное о втором родителе, вы молодец. Но, к сожалению, большинство пап и мам не всегда сдерживают эмоции и промахи ребёнка списывают на плохой характер своей второй половинки.

«Такой же безрукий, как твой отец», – злится мать на сына.

«На уме только тряпки, как у матери», – негодует на дочь отец.

«Все мужики – сво...» – предупреждает свою дочь мать.

«С девками лучше не связываться», – напутствует сына отец.

Ни к воспитанию, ни к попытке предостеречь от ошибок эти фразы не имеют никакого отношения. Если без конца повторять сыну, что он безрукий, он ничего делать не научится, а уважение к отцу потеряет.

Между тем, чтобы ребёнок в будущем мог построить счастливую семейную жизнь, его родительская семья должна быть благополучной. Это означает в том числе, что все члены этой семьи уважают друг друга.

Кстати, это касается не только детей и родителей, но и старшего поколения. Нынешние бабушки



Заставляя дочь делать выбор, быть ли ей красивой или умной, вы порождаете у неё комплексы.

Фразы под запретом

Чего нельзя говорить ребёнку

О мальчиках и девочках

Ещё одна ошибка – говорить дочери: **«Внешность – это не главное».**

Разумеется, это не самое главное в жизни, но довольно важный аспект, тем более для девочки. Девочки должны смотреться в зеркало, выбирать платья и думать о причёске. Заставляя дочь делать выбор между тем, быть ли ей красивой или умной, вы порождаете у неё комплексы.

Кстати, для девочки-подростка фраза «Внешность – не главное» означает, что она уродина и ей даже не стоит пытаться прихорашиваться. Именно на этом этапе что-то ломается во взрослеющей девочке, и возникшая низкая самооценка впоследствии мешает её личному счастью.

Мальчишкам собственная внешность тоже безразлична, но поскольку взрослые их по этому поводу тютюкают реже, чем девочек, то и комплексов у ребят меньше. Зато чуть не с годовалого возраста мальчику говорят:

«Мужчины не плачут!» – ругая за малейшее проявление «неправильных» эмоций.

Уметь их сдерживать, конечно, хорошо. Но почему-то взрослым хочется, чтобы рядом с ними был чуткий и умеющий тонко чувствовать мужчина. Но где ж таким взяться, если с детства им внушали: надо терпеть – и боль разбитой колёнки, и обиду, – и нечего лить слёзы, жалеть никто не будет. Хотя если слёзы – значит, действительно больно, и стоит проявить участие, чтобы мальчик, став взрослым, умел и сочувствовать, и своё сочувствие выражать.

Право на ошибку

Большинство и родителей, и тем более бабушек-дедушек уверены, что их ребёнок самый-самый лучший. Но это не мешает им буквально подрезать ему крылья, если у того что-нибудь не получается.

«Ты никогда не сможешь», – припечатывают они, пресекая таким образом даже попытку ребёнка научиться играть на гитаре, например.

Возможно, у ребёнка и правда не хватит способностей, но зато он будет знать, что попробовал добиться своей цели. И кому, как не близким людям, поддержать его в этом стремлении.

«Я знаю жизнь лучше. Хочу предостеречь ребёнка от разочарований», – сказала мне знакомая, не пустив свою дочь на престижный танцевальный конкурс.

Хотя лучшей помощью в данной ситуации была бы поддержка дочери.

Ребёнок же, который растёт с убеждением, что он бесталанный, неумелый, именно таким и вырастет. Вряд ли вы именно этого хотите для своего чада.

Елена БАБИЧЕВА

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

и бабушки часто не тихие старички, для которых внуки – единственная отрада и свет в окошке, а вполне бодрые люди, порой ещё работающие. У них есть и свои интересы в жизни, и свои взгляды на воспитание.

Но, как бы бабушки и дедушки ни были недовольны родителями своих внуков, не стоит этих родителей критиковать в присутствии детей. Этим вы будете лишь культивировать пренебрежительное отношение внуков к их собственным родителям.

НИКОГДА НЕ ГОВОРИТЕ...

...ДОЧЕРИ

- 1 «ТВОЙ ПАПА СЛОМАЛ МНЕ ЖИЗНЬ»
- 2 «ВСЕМ МУЖЧИНАМ НУЖНО ТОЛЬКО ОДНО» (секс).
- 3 «ВНЕШНОСТЬ – НЕ САМОЕ ГЛАВНОЕ».
- 4 «КОМУ ТЫ БУДЕШЬ НУЖНА (с такой внешностью, с такими отметками, такая хозяйственная...)?».
- 5 «Я В ТВОЁМ ВОЗРАСТЕ ДУМАЛА ЛИШЬ ОБ УЧЁБЕ (уже вышла замуж, уже родила ребёнка, уже получала второе высшее...)».

...СЫНУ

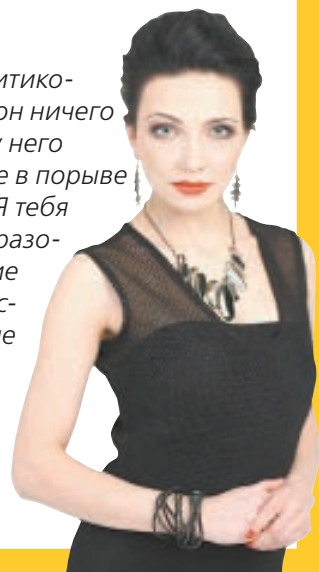
- 1 «ТВОЯ МАМА ИСПОРИЛА МНЕ ЖИЗНЬ».
- 2 «ВСЕМ ЖЕНЩИНАМ НУЖНО ТОЛЬКО ОДНО» (деньги).
- 3 «МУЖЧИНЫ НЕ ДОЛЖНЫ ПЛАКАТЬ И ДАЖЕ РАССТРАИВАТЬСЯ».
- 4 «ТЫ ТАКОЙ ЖЕ БЕСТОЛКОВЫЙ (безрукий, ленивый...), КАК ТВОЙ ОТЕЦ».
- 5 «У ТЕБЯ ЕЩЁ БУДЕТ СТО ТАКИХ МАШ (Настя, Ирин...)».

ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

Дрессировщица

Дарья Костюк

– Ни в коем случае нельзя критиковать ребёнка и говорить, что он ничего не может, что он плохой или у него что-то плохо получается. Даже в порыве не используйте выражения: «Я тебя больше не люблю», «Ты меня разочаровал», «Ты хуже, чем другие дети»... Можно отругать, объяснить, в чём его ошибка и какие последствия она повлечёт, но ни в коем случае не говорить эти фразы. С детства нужно общаться и разьяснять им сложные моменты.



первый читатель



Ходите на фитнес? Похвально! Но, укрепляя мышцы тела, не забудьте об укреплении мышц глаз. И тогда до старости сможете видеть мир ясно!

ПЕРЕД вами – комплекс утренней гимнастики для зрения, который каждому из нас, а в особенности тем, кто много времени посвящает компьютеру, телевизору и разным гаджетам, полезно делать ежедневно, а лучше дважды в день.

Слежка

Держа в вытянутой руке карандаш, в течение 1 минуты двигать его влево, вправо и вниз, при этом глаза должны следить за ним неотрывно.

Бег по углам

Стоя, быстро переводите взгляд из разных углов комнаты по диагонали: справа снизу – налево вверх и наоборот. 2 минуты.

Рисование

Движениями одних глаз нужно стараться нарисовать разные картины. Если нет таланта художника, можно рисовать просто геометрические фигуры: квадраты, круги, треугольники.

Новый поворот

Резкие повороты головы в сторону, взгляд по ходу движения. 2 минуты.

Наводим на резкость

Гимнастика для усталых глаз



Фото Legion-media

Прищур

Широко открыть глаза, сильно прищуриться, закрыть глаза. Повторять 2 минуты. Помогает глазным мышцам расслабляться, глазам – отдыхать.

Шевелим ушами

Это очень полезное упражнение не только для глаз, но и от головной боли напряжения. Чтобы научиться шевелить ушами, следует начать с поднятия и опускания бровей. Со временем уши начнут шевелиться и без участия бровей. Тогда упражнение будет наиболее эффективно.

Да будет свет!

В течение 3 секунд смотреть на яркий свет, потом закрыть глаза рукой и дать им отдых. Повторить 15 раз.

Нечёткое – чёткое

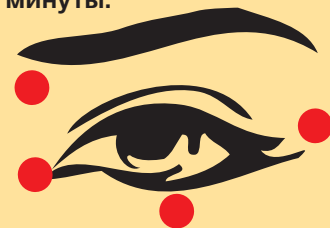
Для тренировки глаз полезно тренировать зону нечёткого видения, то есть ту зону, в которой предметы выглядят расплывчатыми. У близоруких эта зона – в отдалении, у дальнозорких – под носом. В этой зоне надо расположить предмет, который следует «обводить взглядом». Тренировка производится посредством зрения без усилий. Сначала глаза медленно, без напряжения обводят контур предмета, затем его крупные детали, в последнюю очередь – мелкие. В конце тренировки предмет будет выглядеть чётче, чем в начале.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

Помимо гимнастики глазам будет полезен специальный точечный массаж. Он предупреждает расстройства кровообращения, глаукому и катаракту, эффективен при переутомлении глаз и головной боли. Делается кончиками пальцев. Точки расположены по кругу вокруг глаза.

Первая точка – сразу под бровью на переносице, вторая – во внутреннем уголке глаза, третья – под глазом, в центре глазницы, четвёртая – между концом брови и внешним уголком глаза.

Если надавливание на точку приносит лёгкую боль и ощущение пульсации, точка найдена правильно. Нажимать на точки надо ритмично, одновременно двумя большими или указательными пальцами – круговыми движениями по часовой стрелке 1–2 минуты.



Далёкое и близкое

Взглянуть в окно на очень отдалённый предмет и пристально рассматривать его в течение 10 секунд. Перевести взгляд на своё кольцо, браслет или часы.

Остановись, мгновение!

Остановите немигающий взгляд на какой-либо точке. Можно созерцать текущую воду, пламя свечи или даже просто смотреть в пустоту. Причём смотреть не мигая до тех пор, пока не потекут слёзы. Упражнение оказывает мощное стимулирующее действие на глаза.

Елена АМАНОВА

Реклама



Хотите сделать семейный секс лучше?

НЕТ проблем!

- Восстанавливает сексуальное здоровье мужчины, а не стимулирует на один раз
- После курсового приема эффект сохраняется длительное время
- Лекарственное средство. Отпускается без рецепта врача

materia medica
Новая орбита здоровья

ИМПАЗА

Лекарственный препарат, восстанавливающий адекватную выработку оксида азота (NO), ключевого активатора эрекции

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

В европейских странах, а также в России число людей с избыточной массой тела составляет уже более 30% населения.

Секреты стройности

Что мешает похудеть

ПОЧЕМУ, несмотря на то, что аптечные полки пестрят новейшими препаратами для лечения ожирения, эта проблема до сих пор остаётся неразрешённой?



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

Причина неудач

? Сегодня в аптеках продаётся немало препаратов для снижения веса. Насколько они эффективны?

— Многолетние исследования различных средств для снижения веса показали: максимум, на что способно большинство таблеток для снижения веса, — это нейтрализовать до 20–30% излишнего жира, получаемого с пищей.

? Значит, помимо приёма таблеток надо ещё снизить калорийность пищи и добавить физические упражнения. Тогда будет результат?

— Теоретически да. Но весь вопрос: как в практическом плане снизить калорийность пищи и как правильно заниматься физическими упражнениями для того, чтобы вес действительно снижался? Основная ошибка заключается в том,

что женщины думают: чем интенсивнее будет нагрузка, тем больше будет сжигаться жир. Это заблуждение. Учёные рекомендуют неинтенсивные физические нагрузки, но они должны длиться примерно 1 час. Это связано с тем, что жир начинает сгорать на 40-й минуте физических упражнений.

Таким образом, нет смысла до пота зани-

маться интенсивной нагрузкой 15–20 минут в день. Лучшие результаты будут, если вы станете просто ходить на работу пешком.

Часовые прогулки на велосипеде летом и занятия на велотренажёре зимой дома в среднем темпе дают неплохие результаты сжигания жира.

Оптимальный вариант

? А какой диеты необходимо придерживаться?

— Учёные рекомендуют успокоить ваши жировые клетки и питаться регулярно, по частям, в одно и то же время (чтобы не было чувства голода), 5–6 раз в день, маленькими порциями, выбирая низкокалорийные продукты питания. Например, мясные супы заменить на вегетарианские. Из вторых блюд картофель заменить на рис или капусту (в ней совсем мало калорий). Для разнообразия белокочанную капусту можно чередовать с брокколи или фасолью.

Многие пациенты, употребляя салаты, заменяют сметану на растительное масло, думая, что в сметане больше калорий. Но на самом деле всё наоборот. В растительном масле калорий значительно больше, чем в сметане. Однако лучше использовать просто фруктовую или овощную нарезку без сметаны и растительного масла.

Оптимальный вариант — мясо с овощами, можно с тушёными. Когда употребляете каши, в идеале варить их нужно на воде. Но так уж совсем невкусно, тогда молоко разбавляют водой 1:2 или 1:3. Каши будут вкусными, а калорийность будет ниже.

Большинство таблеток для снижения веса способно нейтрализовать лишь до 20–30% излишнего жира, получаемого с пищей.

ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

6 ПРАВИЛ БОРЬБЫ С ЛИШНИМ ВЕСОМ:

- 1 прекратите голодать;
- 2 ешьте каждые 3 часа;
- 3 избегайте приёма продуктов с высоким содержанием жира;
- 4 ужин должен быть не позднее 18.00. Если захотите поесть позднее, это должен быть небольшой приём пищи: салаты, стакан кефира или йогурта, фрукты и овощи;
- 5 обычную порцию делите на 2–3 приёма;
- 6 упражнения выполняйте в невысоком темпе не менее 1 часа.

?

Могут ли помочь в борьбе с лишними килограммами препараты фитотерапии?

— Исходя из механизма ожирения, все препараты, способствующие похудению, разделяют на средства, стимулирующие метаболизм жировой клетки, слабительные, мочегонные, средства, уменьшающие аппетит. При этом лучше принимать не какое-то одно растение, которое действует на один из механизмов работы жировых клеток, а комбинированное средство с определённым набором трав, которые оказывают комплексное воздействие на различные перечисленные здесь механизмы обмена жировой клетки.

Я бы обратил ваше внимание на восточную линию таких растительных препаратов, которые позволяют за небольшие деньги эффективно, а самое главное, гарантированно снижать вес без побочных эффектов.

Беседовала Ирина ВОРОБЬЁВА



Жена грустно говорит мужу:
— Весна пришла,
на улице тепло, хорошо,
а мне раздеваться не во что.

Состав:

- ✓ листья гуацумы вязолистной
- ✓ корень ревеня дланевидного
- ✓ околослодник ареки (иальма Диксона)

ИДЕАЛ

Естественно худей за 50 рублей!*



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



*Цена 3-х пилюль составит около 50 рублей при средней розничной цене препарата около 999 рублей. Рекомендовано 3 пилюли в день, при продолжительности приема 4–5 недель.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ, БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА

Реклама. СТР. № RU.77.99.88.003.E.007780.07.15 от 20.07.2015 г.

проШЕРСТИм!

И хочется, и колется

Шерсть – уникальный материал, не только тёплый, но и полезный. Уже много веков её используют для профилактики и лечения различных недугов.

СОВРЕМЕННЫЕ технологии позволяют изобретать всё новые материалы – тёплые, прочные, красочные, лёгкие, дышащие, водо- и ветронепроницаемые. И всё же приходится признать, что именно шерстяная ткань по-прежнему считается одной из самых гигиеничных, дышащих и ценных для здоровья.

Согреться с ног до головы

Войлочная шерстяная обувь считается сегодня уделом стариков. Её даже так и называют – «Прощай, молодость». Да и детям всё реже

надевают валенки – немодно. А ведь носить обувь из валяной шерсти очень полезно – в ней ноги не замёрзнут и не вспотеют.

Впрочем, из шерсти уже много веков изготавливают самую разную одежду – это и красиво, и тепло, и полезно. Она улучшает работу капилляров и усиливает кровообращение, расширяет сосуды и снижает повышенное давление. А особые целебные свойства шерсти придаёт ланолин – животный воск, который широко используется в производстве косметики. Он хорошо растворяется при температуре тела и благодаря этому

Шерсть ангорского кролика очень лезет, её лучше не использовать аллергикам и людям, которые носят контактные линзы.



Можно и потерпеть

Лучше всего использовать натуральную, неокрашенную шерсть. За счёт своей пористой структуры она поглощает до 40% влаги и при этом остаётся сухой. Такое прогревание сухим теплом – то что надо при простреле. Ведь это практически физиотерапевтическая процедура, не хуже горчичников и банок. Вещи из грубой шерсти лучше носить поверх хлопковой или льняной одежды. Но в лечебных целях лучше потерпеть и надевать их на голое тело.

Чтобы меньше кололось, попробуйте завернуть шерсть в полиэтиленовый пакет и на несколько часов положить в морозилку. Можно прополоскать вещь в подкисленной уксусом воде. Также в тёплую воду можно добавить горсть горчицы порошка. А вот стирать шерстяные вещи в горячей воде крайне нежелательно. Во-первых, они от этого сядут, а во-вторых, лишатся целебных свойств.

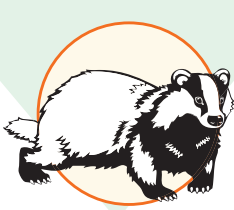
Елена АМАНОВА



ШЕРСТЬ и её свойства



СОБАЧЬЯ
массажирует,
прогревает,
обезболивает



БАРСУЧЬЯ
улучшает
кровообращение,
обезболивает

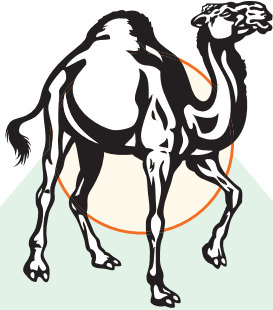


ИЗ АНГОРСКОГО КРОЛИКА
согревает
(в несколько раз
лучше овечьей)

ИЗ МЕХА ЯКА
прогревает,
обезболивает

ВЕРБЛЮЖЬЯ
обеззараживает

ОВЕЧЬЯ
обеззараживает



при соприкосновении с кожей легко проникает в неё, улучшая кровообращение, снижая боль, благоприятно воздействуя на мышцы и суставы и даже на дыхательную систему. Ворсинки шерсти, соприкасаясь с кожей, массируют её, оказывая положительное влияние на нервные окончания. Поэтому носить одежду и аксессуары из шерсти очень полезно.

От отита и гайморита

Можно применять шерсть и шерстяные вещи, например специальные пояса или «душегрейки», шарфы, платки и носки, для лечения различных заболеваний. Прежде всего они пригодятся при проблемах опорно-двигательного аппарата (радикулит и остеоартроз), а также при реабилитации после переломов.

Используют шерсть и в виде сухих компрессов при лор-заболеваниях (отит, гайморит, ангина) и болезнях дыхательной системы.

Очень полезна шерстяная одежда (особенно из шерсти ягнят) при заболеваниях почек и печени. Но только контакт материала должен быть исключительно с голым телом, что не всегда приятно, поскольку шерсть может немного колоться.

Но такое лечение подойдёт, только если нет аллергии на материал. Симптомами непереносимости могут быть не только покраснение и зуд кожи, но и кашель, насморк и чихание при ношении такой одежды. Часто аллергия бывает на какой-то один вид шерсти. Например, человек реагирует на кроличью шерсть, а на верблюжью и овечью реакции не наблюдается.

ИНТЕРЕСНО

В старину недоношенных детей заворачивали в овечьи шкуры, поскольку организм младенца плохо удерживает тепло.

А Гиппократ предлагал лечить пролежни у больных, заворачивая их в шкуры животных, – шерсть хорошо впитывала и отводила лишнюю влагу, а также дезинфицировала раны и заживляла язвы.



КАК СОХРАНИТЬ ЛЁГКОСТЬ ДВИЖЕНИЙ И МОЛОДОСТЬ СУСТАВОВ ПОСЛЕ 50?

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



В помощь желудку

У меня слабый желудок, и как только начинается вздутие, бурление или понос, я обращаюсь за помощью к народной медицине. Вот мои любимые рецепты:

→ 1 ст. ложку сухих ягод черники залейте 50 мл холодной воды, доведите до кипения, поддержите на слабом огне 20 минут, затем влейте 50 мл красного вина и кипятите ещё 10 минут. Остудите, процедите, ягоды отожмите. Принимайте 3 раза в день по 1 ст. ложке.

→ Залейте 1 ст. ложку сушёных ягод голубики 200 мл кипятка, дайте настояться в течение часа. Принимайте по четверти стакана через каждые 3 часа.

Н. К., Липецк



Растирка для сустава

Если разболелся сустав, поможет такое растирание:

→ 4,5 стакана сока редьки смешайте со стаканом натурального мёда и с 0,5 стакана водки. Добавьте 1 ст. ложку соли. Всё хорошо перемешайте. Этой смесью растирайте больные места. Также можно принимать настойку внутрь по 25 г перед сном.

Михаил Романов, Курск

Прочь, усталость!

Весной у многих накапливается усталость, появляется апатия. Хочу рассказать, как справиться с этими проблемами:

→ 10 г сухих измельчённых листьев подорожника залейте стаканом кипятка, укутайте, дайте настояться 30 минут, процедите. Настой принимайте 3 раза в день за 20–30 минут до еды по 2 ст. ложки в течение двух недель.

→ 500 г измельчённых ядер грецких орехов смешайте с 300 г мёда, 100 мл сока алоэ и соком, выжатым из 3–4 лимонов. Принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Ирина, Тверь



Имбирный чай

Хочу поделиться вкусным средством для профилактики недостатка витаминов и укрепления иммунитета:

→ 50 г имбирного корня почистите от кожуры и натрите на мелкой терке. Выжмите сок из лимона. В заварочный чайник положите имбирную массу, сверху вылейте лимонный сок. Залейте 2 стаканами кипятка. Дайте настояться в течение получаса. В готовый настой положите 1 ст. ложку мёда и немного корицы. Пейте 3–4 раза в день.

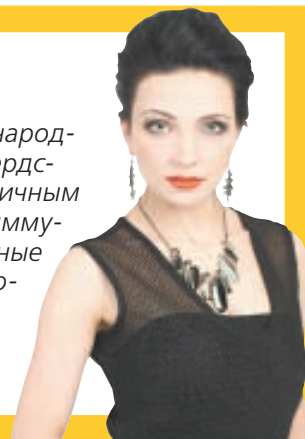
Татьяна Сергеевна, Самара



Дрессировщица

Дарья Костюк

— Я положительно отношусь к народной медицине. Если не переусердствовать, то она может стать отличным помощником в поддержании иммунитета. Имбирь, травы, различные мази при правильном использовании очень эффективны. При простуде я стараюсь не пить таблеток.



первый читатель

Результаты наблюдательной и самой масштабной в мире программы безопасного снижения веса «ПримаВера» представили ведущие специалисты на VII Всероссийском конгрессе эндокринологов.

Тревога!

Последнее время медики все-таки чаще привлекают внимание общественности к проблеме ожирения, ВОЗ даже назвала эту проблему эпидемией XXI века. Почему? Казалось бы, от избыточных килограммов как таковых никто не умирает, к чему тревога?

В 2014 году Россия заняла четвертое место в мире по количеству людей, страдающих лишним весом и ожирением. Ежегодно от болезней, связанных с избыточными килограммами, согласно данным ВОЗ, умирает по меньшей мере 2,6 млн человек. Лечение социально значимых заболеваний (сахарный диабет 2-го типа, инфаркт миокарда, острое нарушение мозгового кровообращения), обусловленных ожирением, ежегодно обходится российскому бюджету примерно в 369,5 млрд руб. То есть более 1 млрд рублей из российского бюджета!

Врачи — за здоровье!

Дело в том, что от избыточного веса страдают сердце, сосуды. Это дополнительная нагрузка на опорно-двигательный аппарат, в режиме повышенного риска работает дыхательная система, ожирение — толчок к возникновению сахарного диабета 2-го типа и даже к бесплодию.

Народ наш, конечно, грамотный — все знают, что такое дробное питание, умеют считать калории, многие занимаются физкультурой и спортом и ведут здоровый образ жизни. Но... самостоятельно похудеть почему-то получается не у всех. «Главная беда нашего времени — тревога, — говорит академик, вице-президент РАН, президент Российской ассоциации эндокринологов,



директор Эндокринологического научного центра Минздрава РФ Иван Иванович ДЕДОВ. — Людей

пугают нестабильность, непредсказуемость завтрашнего дня, и стресс они начинают заедать. Недостаточное количество гормона счастья серотонина увеличивает аппетит, так как получение удовольствия от еды — из прочих удовольствий самое древнее».

Болезнь? Лечить!

Многим людям не удаётся справиться с тревожным состоянием, и тогда даже самые маленькие пищевые дозы



Участники программы уменьшили окружность талии на 872 км и избавились от 1,5 млн кг лишнего веса! Это впечатляет

превращаются в излишний жир. Врачи считают, что это уже болезненное состояние и таким людям необходима медицинская помощь.

Во многих случаях единственный эффективный, а главное, безопасный метод нормализации веса — это медикаментозное лечение ожирения под наблюдением врача. Именно это доказала успешно проведенная в России программа «ПримаВера» — крупнейшая в мире наблюдательная программа безопасного снижения веса. Её результаты и были представлены на научном симпозиуме «Стратегия управления ожирением. Эстафета национальных программ: от завершения «ПримаВер» к восхождению «АВРОРЫ». Исследование длилось почти 3 года и объединило около 100 тысяч пациентов и более 3 тысяч врачей из 142 городов России.

Пациенты принимали препарат для снижения веса в течение 6 (59,3% пациентов) или 12 месяцев (37,7%). Клинические исследования в рамках «ПримаВер» показали, что благодаря медикаментозному лечению 12,6% пациентов избавились от диагноза «морбидное ожирение», 58,7% — от диагноза «ожирение», в рамках программы за 12 месяцев 28,7% пациентов достигли своего идеального веса. 83% участников программы достигли клинически значимого снижения веса на 10% и более.

Что стоит за этими цифрами? Снижение риска преждевременной смерти на 20%, риска развития сахарного диабета 2-го типа на 58%, артериальной гипертонии на 15% и более. Одним словом, избавление от избыточного веса значительно снижает риски возникновения тяжёлых хронических заболеваний и повышает качество жизни.

У здорового человека и удовольствий больше, еда — лишь одно из них. В жизни появляются путешествия, вечеринки, танцы, красивая одежда, спорт...

Ольга ЖЕЛЕЗНОВА

Картофель – частый гость на наших столах. Это и гарнир, и начинка для пирогов, и сырьё для запеканок, да и суп без картошки редко обходится.

Витамины в мундире

Многие уверены, что в картошке нет ничего полезного. Однако это вовсе не так. Витаминов и микроэлементов в этом корнеплоде не так уж и мало. Под картофельной кожурой найдутся:

Витамин С Отдаляет появление первых признаков старения, укрепляет иммунитет.

Витамины группы В Укрепляют нервную систему, заботятся о красоте кожи и волос.

Калий Необходим для хорошей работы сердца, почек и профилактики гипертонии. Так что картофель незаменим в меню сердечников, ведь этот корнеплод – чемпион среди овощей по содержанию калия.

Цинк Без него кожа покрывается прыщами, появляются синяки под глазами, а волосы спешно покидают голову.

Медь Участвует в выработке гемоглобина, помогает работе мозга и улучшает обмен веществ.



Пациент приходит к врачу и говорит:

- Доктор, меня все считают сумасшедшим потому что я люблю сосиски.
- Что за ерунда? Я тоже люблю сосиски.
- Правда? Тогда идемте, я вам покажу свою коллекцию.

На картошке



Трудный путь на стол

Сложно поверить, но когда-то в нашей стране к картошке относились с подозрением.

Картофель попал в Россию в петровские времена. Царь-реформатор привёз несколько мешков с голландскими клубнями для выращивания в русских губерниях. Однако картофель на Руси сначала не прижился. Крестьяне не знали, как обращаться с этим растением: вместо того чтобы выкапывать клубни, ели ядовитые плоды, которые появляются после отцветания растения на картофельной ботве. Из-за частых отравлений начались даже картофельные бунты – крестьяне не желали растить и есть



картошку. Страхи простого народа разделяли некоторые представители просвещённого дворянства. Например, княгиня Авдотья Голицына повсеместно заявляла, что картошка «есть посягательство на русскую национальность, что картофель испортит и желудки, и благочестивые нравы наших искони и богохранимых хлебо- и кашеедов».

Но, после того как бунты были подавлены, а по всей Российской империи были разосланы 30 тысяч бесплатных наставлений о том, как нужно выращивать и есть картофель, этот овощ занял достойное место в русской кухне и даже был прозван вторым хлебом.

В СРЕДНЕМ
россияне съедают
по 80 кг картошки
в год. По этому
показателю нас
обходят немцы –
168 кг
и белорусы – 183 кг.

Без вреда фигуре

Многие сознательно лишают себя гарнира из картошки, опасаясь прибавки в весе. Однако не стоит слишком сильно волноваться по этому поводу. В 100 г отварного картофеля всего лишь 80 ккал. Поэтому это блюдо можно есть без опасений даже тем, кто сидит на диете.

Но, если стараетесь вести здоровый образ жизни, выбирайте картошку с розовой или тёмной кожурой. В таких клубнях меньше крахмала, чем в картофеле со светлой кожей, кроме того, углеводы из «цветной» картошки усваиваются медленнее, чем из белой. А это значит, что шансов поправиться от сортов картошки с тёмной кожурой меньше.

А вот от жареной картошки и в особенности от картофеля фри всё-таки стоит отказаться. В сочетании с жирами углеводы из картофеля увеличивают нагрузку на поджелудочную железу и печень, кроме того, из-за обилия масла жареная картошка становится весьма калорийным блюдом.

КАК СВАРИТЬ КАРТОФЕЛЬ



- 1 Очищенные клубни опускайте в кипящую, а не в холодную воду – так вы избежите «витаминовых потерь». Стоит учесть и то, что, вторично разогревая картошку, вы губите большую часть витаминов.
- 2 Варите картофель в кожуре. Так вы сохраните максимум полезных веществ. Но даже в очищенной и нарезанной варёной картошке витаминов гораздо больше, чем в жареной.
- 3 Добавьте в кастрюлю с кипящей картошкой холодной воды. Тогда при варке картофелины останутся целыми и не разварятся.
- 4 Добавьте в воду немного винного уксуса, чтобы старый картофель не почернел во время варки.

Александра БОРИСОВА



Крупнотелесный кулинарный телеканал для всей семьи

Встречайте премьеру на телеканале «Кухня ТВ»
в 12:00 по субботам и воскресеньям

«ВКУС ПО КАРМАНУ»

Сделать из домашнего обеда настоящий праздник и разнообразить ваш стол вкусными блюдами помогут вам я, Константин Ивлев, и программа «Вкус по карману».

Мои гости, домохозяйки, составляют список продуктов, которые – внимание! – покупаем мы... В нашем распоряжении имеется одна тысяча рублей, ни копейкой больше!

Гости расскажут, какие блюда она готовит для своей семьи из знакомых ей продуктов, а я предложу свой вариант... И надеюсь, что мое оригинальное меню понравится и ей, и ее близким... И, конечно же, вам! До встречи в эфире «Кухня ТВ»!

ПРИВЫЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

НОВЫЕ БЛЮДА

СЕКРЕТЫ ШЕФ-ПОВАРА



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

www.kuhnyatv.ru

Этот способ похудения так и называется – «Любимая диета». Это название она, видимо, получила потому, что занимает всего неделю.

«Любимая диета» родилась из монодиет, во время которых разрешено есть всего 1–2 продукта. Такие диеты, как известно, вредны для здоровья, так как нарушают естественную работу желудка и кишечника. В «любимой» каждый день такая монодиета. Но, поскольку они чередуются, риск намного меньше, чем если сидеть на чём-то одном неделю-две. Однако людям с проблемным желудочно-кишечным трактом «Любимая диета» не подойдёт! Также она противопоказана при анемии, гипертонии, сердечной аритмии.

ЕДИМ ПО РАСПИСАНИЮ

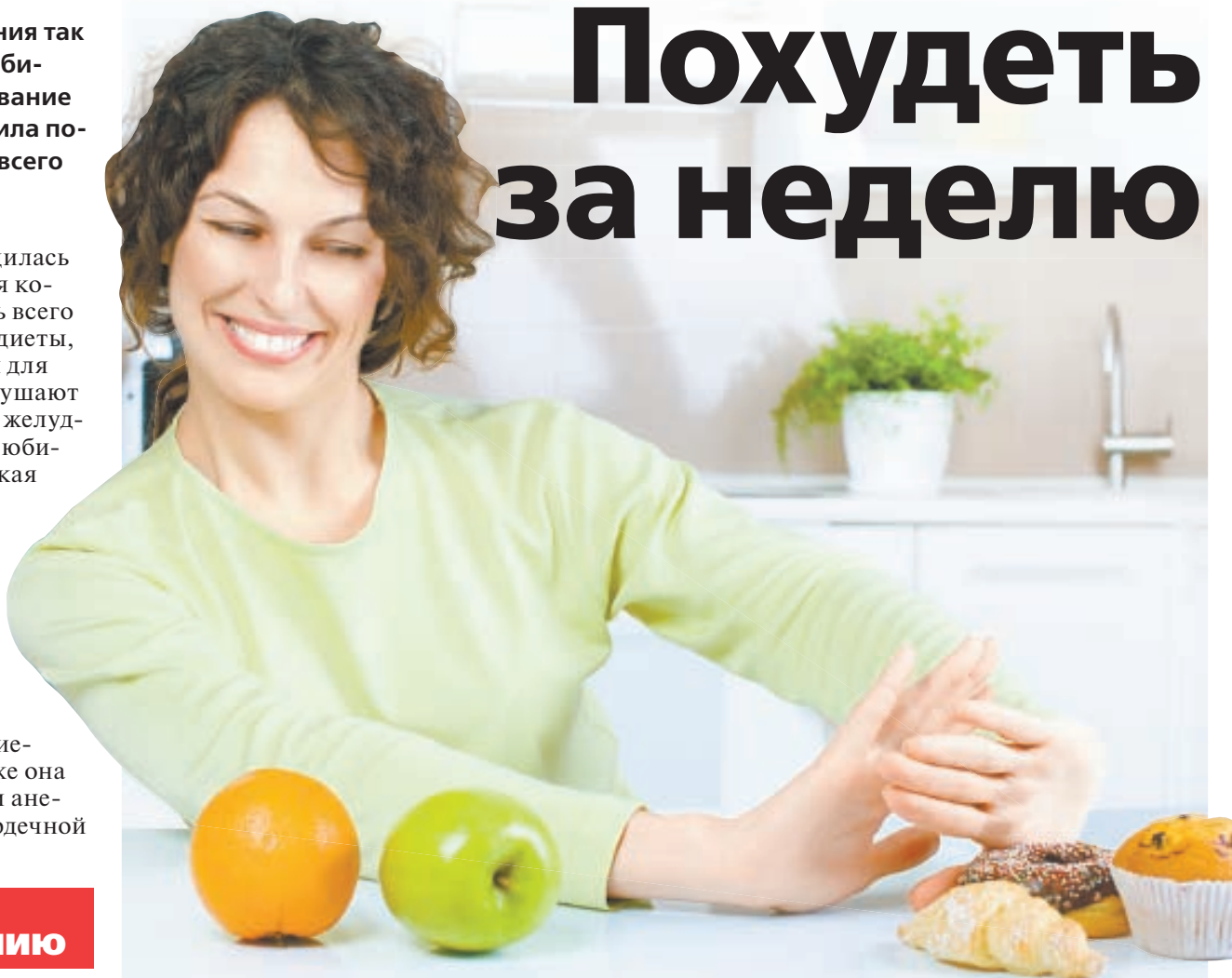
Итак, «Любимая диета» предлагает чётко расписанное раздельное питание на 7 дней плюс неделя подготовки и неделя выхода.

Подготовка

Сведите к минимуму жиры, жирные соусы, жареное мясо, копчёности, сладости.

- Ешьте побольше салатов, научитесь готовить лёгкие куриные и овощные бульоны.
- Заменяйте сладости и жирное мясо нежирными молочными и кисломолочными продуктами.

Похудеть за неделю



Основная неделя

1-й день — обильное питьё. Минеральная вода, овощные отвары, лёгкий рыбный, куриный, мясной бульоны без мяса.

2-й день — овощи в любых видах. Салаты, на пару, варёные, тушёные, запечённые. Никакого масла, можно сделать подливу из тех же овощей. Соль тоже под запретом. Можно заменить её молотым перцем, куркумой. Внимание: бобовые (фасоль, горох) и корнеплоды (свёкла, картофель, морковь) к овощам в этот день не относятся!

3-й день — опять жидкостный. Чай без сахара, овощные соки и отвары, наваристые бульоны (напомним, в первый день чай было нельзя, бульоны были лёгкие).

Придерживаясь этих принципов питания в течение 7 дней, можно избавиться от 2–10 кг лишнего веса.

4-й день — фруктовая загрузка.

Под запретом только бананы и сухофрукты. Компот и сок не допускаются, пить воду, лучше минеральную.

5-й день — протеиновый, то есть белковый. Яйца, нежирная говядина, куриное филе (без кожи!), орехи, бобовые, нежирные йогурты. Белков должно быть много, а жиров — минимум, поэтому готовим без масла, а соль по-прежнему заменяем специями.

6-й день — такой же, как и первый.

7-й день — выход из диетического пика. Приготовьте лёгкий суп с некоторым количеством мелко порезанного мяса, яйца, овощи и фрукты.

Дрессировщица

Дарья Костюк

— Лучше заниматься понемногу, но каждый день хотя бы минут по 20. Важна регулярность, а не количество времени. Слишком длинные или нерегулярные тренировки могут навредить. Здесь фанатизм — плохой друг.

первый читатель



Заминочная неделя

Аккуратно вводим в рацион те продукты, которых не было на этой неделе, — каши, молоко, корнеплоды, хлеб. Стараясь создать себе меню без излишков жира, сладостей и мучных изделий. После «Любимой диеты» вы будете насыщаться меньшим количеством еды, так что вполне реально перейти к правильному питанию и долго сохранять вес.

Разбор полётов

Как бы ни грела душу идея избавиться за неделю от кучи килограммов, подводных камней в этой диете море. Учитывайте их и не доходите до фанатизма!

1 Прислушайтесь к себе. «Любимая» — жёсткая диета. Если в какой-то день вы вдруг почувствовали себя плохо: неожиданная боль, обморок, температура, спазмы — немедленно прекращайте диету и обратитесь к врачу. Может обостриться заболевание, о наличии которого вы даже не подозревали!

2 Проконсультируйтесь с диетологом или гастроэнтерологом. Вполне вероятно, что, исходя из ваших личных особенностей, врач заменит вам часть продуктов.

3 Постарайтесь больше двигаться, делать лёгкую зарядку как до диеты, так и после неё. Как и любая диета, «Любимая» может привести к потере мышечной массы. 5-й день — белковый — включён, чтобы

поддержать мышцы, когда вы будете худеть за счёт воды и жира. Однако, если вы ведёте сидячий образ жизни, это может вас не спасти. Потеря мышечной ткани весьма неприятна и отражается в том числе на внешности — тело и лицо теряют упругость, становятся дряблыми.

4 Не объедайтесь. Следует быть готовым к тому, что после диеты часть сброшенного веса вернётся. Чем дольше вы продержитесь на рационе заминочной недели, тем дольше вам удастся сохранить достигнутое!



Материалы подготовила Татьяна МИНИНА

Прибавьте мне зарплату!

Правила разговора с боссом

Как добиться повышения зарплаты в условиях экономического кризиса? Каких ошибок следует избегать при разговоре с шефом?

Наш эксперт — бизнес-тренер Виктор МОРОЗОВ.

Не ждите у моря погоды!

Нужно ли дожидаться, когда начальник сам осознает ценность вашего трудового вклада в благосостояние компании и примет решение о повышении оклада? Или имеет смысл самостоятельно завести этот разговор?

По оценкам экспертов, более половины россиян считают просьбы о повышении зарплаты вполне корректными и уместными. Чуть менее 50% наших сограждан предпочитают вести себя скромно и не поднимать вопрос о размере материального вознаграждения.

«Я бы посоветовал всем наёмным работникам не ждать у моря погоды и рассматривать беседы о повышении оклада как нормальную, естественную и необходимую часть производственного



После разговора с начальством повышения оклада добиваются 32% представительниц слабого пола и только 29% мужчин.

За что начальник готов раскошелиться?

За что руководители российских фирм готовы прибавлять зарплаты своим подчинённым? Ответ на этот вопрос узнали представители крупного кадрового агентства, опросив 10 000 боссов.

32%	за личный вклад подчинённого в развитие фирмы.
28%	за появление новых обязанностей у сотрудника.
17%	за приобретение сотрудником необходимого опыта и знаний.
9%	за личные качества работника.

опрос

процесса. Чтобы достойно зарабатывать, необходимо знать себе цену, быть уверенным в себе и в своей ценности для компании», — отмечает эксперт «АиФ».

Не жаловаться и не ныть!

При беседе с шефом о возможном повышении зарплаты необходимо избежать принципиальной ошибки: не ныть и не жаловаться на жизнь. Заработная плата — это не подачка и не социальное пособие.

Главной причиной повышения зарплаты становятся конкретные достижения и успехи работника, прибыль, которую он приносит компании. Если за прошедшее время увеличился объём выполняемой работы, повысилась интенсивность труда, возрос круг профессиональных обязанностей, то это делает повышение оклада естественным и закономерным.

На денежную прибавку можно рассчитывать, если работник повысил свою квалификацию, например, освоил новые компьютерные программы или новый тип оборудования, изучил иностранный язык или даже смог овладеть смежной специальностью.

Без ультиматумов!

Ещё одна ошибка, которая нередко совершается во время бесед о повышении оклада: разговор в ультимативном тоне. «У меня много предложений из других компаний. Если мне не повысят зарплату — я уволюсь!» — подобные беседы вряд ли могут закончиться успехом. Для каждого руководителя важно сохранить лицо. Поддаться на шантаж и ультиматумы — это значит проявить слабость.

Даже самый ценный сотрудник перестаёт быть незаменимым, если в данной компании его держат только деньги. В некоторых случаях шантажисты могут добиться своей цели. Но их радость обычно оказывается кратковременной. Работодатель действительно может на какое-то время повысить такому сотруднику зарплату, если от его услуг пока нельзя отказаться.

Но при первом удобном случае от «сребролюбца» постараются избавиться. И сделают это без всякого сожаления.

Оценить рынок труда

Чтобы беседа о повышении оклада помогла добиться цели, необходимо не только психологически к ней подготовиться, но и провести анализ рынка труда.

Не поленитесь узнать, сколько зарабатывают коллеги в вашем регионе. При разговоре с шефом не стоит угрожать ему своим увольнением и переходом на работу к конкурентам. Однако, для того чтобы оценить справедливый размер собственного вознаграждения, подобная информация является полезной и необходимой.

Илья БРУШТЕЙН

Когда идти к шефу?

Как выбрать подходящий момент, чтобы подойти к боссу с просьбой о повышении? На этот вопрос ответили учёные.

Лучшее время, чтобы просить повышения зарплаты, — это среда каждой недели. В среду днём четыре из пяти боссов готовы обсуждать зарплаты, утверждают психологи из США, опросившие 1500 менеджеров. По мнению авторов исследования, четверг — хорошее время, чтобы предложить оригинальную идею, а в пятницу легче всего отпроситься пораньше.

А европейские социологи установили время суток, когда лучше всего просить начальника о повышении зарплаты или продвижении по службе. Это час дня. Именно в этот момент трудового цикла руководство находится в хорошем расположении духа и склонно удовлетворить ходатайства подчинённых. А наиболее критический момент — три часа пополудни.



КАК ПРОСИТЬ ПРИБАВКУ ДЕНЕГ

- 1 Не жалуйтесь на тяжёлое материальное положение.
- 2 Ссылайтесь на зарплаты в других фирмах.
- 3 Упомяните как можно больше своих достижений.
- 4 Не грозите увольнением.

ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

Дрессировщица

Дарья Костюк

— Чтобы добиться повышения зарплаты, в первую очередь нужно хорошо работать, вкладывая душу. Энтузиазм всегда востребован.

Если же ситуация такова, что вам не хотят повышать оклад и вашими талантами просто

пользуются, попробуйте поискать другое место. Хорошие специалисты всегда нужны.



Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

Лимон очень полезен для здоровья, особенно если это лимон баксов.

Чем бы дитя ни тешилось



Маша ТРАУБ

слово писателя

– Я должен чем-то заняться. Мне нужна секция, – объявил мой сын, пятнадцатилетний Василий.

Вася всегда чем-то занимался. Несколько лет играл в теннис, ездил на сборы. Но тренировки пришлось оставить – ребёнок в случае проигрыша кидался ракетками, за что получил прозвище Джон Макинрой – в честь скандальной теннисной звезды 1980-х. Потом всерьёз увлёкся шахматами и получил второй разряд. Но на соревнованиях был вспыльчив, сильно переживал, и я боялась, что он начнёт швыряться шахматной доской, как ракеткой.

– И чем ты хочешь заниматься? – уточнила я вежливо и ласково, как психологи учат разговаривать с подростками.

– Стрельбой, – ответил Вася.
– Из лука? Или по тарелочкам? – пошутила я.

Наш папа был, естественно, в шоке. Он признал только один вид стрельбы – в рамках биатлона.

– Ты собираешься работать в ЧОПе? – тоже неудачно пошутил отец.

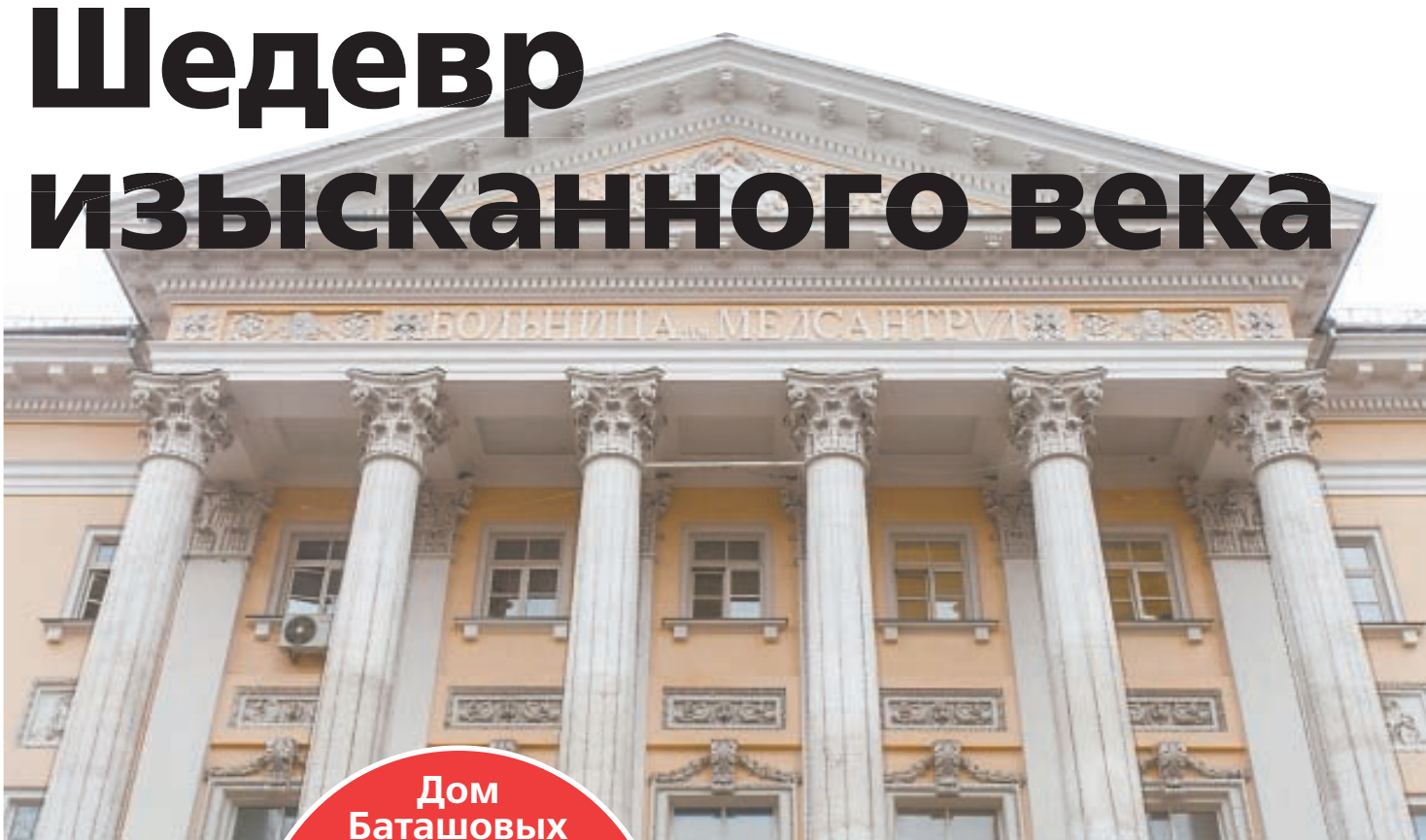
Вася сделал такое лицо, что я немедленно пошла искать ему секцию. Нашла. Меня привлекла известная мне с детства аббревиатура ДОСААФ. Ни Васе, ни его отцу я не стала рассказывать, что когда-то сама ходила на стрельбу. А моя мама, Васина бабушка, даже участвовала в соревнованиях городского масштаба. Так что я предположила, что это увлечение – наследственное.

На первую тренировку я поехала с сыном. Там оказалась такая группа, что моё сердце сразу успокоилось. Ребята сдержанные, вежливые. Здороваются, помогают младшим. Среди восьми мальчиков была и одна девочка – лет четырнадцати. Длинноногая блондинка немислимой красоты. Вот это я понимаю – самооценка у девочки! Плюхнувшись на драный коврик и установив прицел, она стреляла наравне с ребятами.

Вася не просто идёт на секцию, он туда бежит. Возвращается совершенно счастливый. Без моей просьбы выносит мусор, моет посуду и играет с младшей сестрой. Может, на него стрельба так подействовала?

Но мой муж по-прежнему считает, что я зря потакаю сыну в его странном увлечении. И можно заняться плаванием – куда больше пользы для здоровья. А действовать, исходя из логики: «Чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не мешалось» – неправильно. И только Васина бабушка, узнав про секцию, радостно закричала: «Моя кровь! Он мой внук!», будто до этого сильно в этом сомневалась.

Шедевр изысканного века



Не музей и не театр

Его сравнивают с Русским музеем России, а его ограду – с решёткой Летнего сада. Ворота венчают чугунные львы. Считается, что звеня ограда и львы отлиты на Выксунских чугунолитейных заводах, принадлежавших династии миллионеров Баташовых, и что немного дошло до нас оград столь высокого художественного уровня, как эта.

И сейчас, после некоторых утрат и искажений, дом Баташовых (Яузская ул., д. 11) прекрасен. А уж раньше, когда со второго этажа вели в сад пышные лестницы, был ещё краше. Недаром его выбрал для своей резиденции в 1812 году Мюрат. Именно потому, что здесь в войну остановился французский маршал, усадьба уцелела во время Московского пожара.

«Уникальный ансамбль дома Баташовых можно поставить в один ряд с домом Пашкова, Большим театром, Музеем революции» – так сказано о нём в одной из книг об архитектуре. Но это не музей и не театр. Это больница.

Для чернорабочих

После смерти Ивана Баташова дом перешёл к его любимой внучке Дарье, известной московской моднице. О её нарядах и «шопингах» в Париже тогда ходило немало шуток и анекдотов. Одной из последних в роде Баташовых домом владела её дочь. Потом дом купила казна.

И дворец начал свою «больничную» историю. После переустройства этот шедевр изысканного века стал Яузской городской больницей для чернорабочих. К коим относились тогда мастеровые, фабричные, ремесленные, мануфактурные рабочие, а также землекопы, каменщики, извозчики и даже лакеи. Приток рабочей силы в Москву был всегда значительным, и власти установили ежегодный сбор с каждого чернорабочего. Всякий прибывший должен был внести плату за гарантированное медицинское обслуживание. На эти деньги, с некоторым дополнительным субсидированием

Дом Баташовых конца XVIII века – истинный архитектурный шедевр. Два века в нём располагается Яузская больница.

из городского бюджета, и содержались такие больницы.

Наверное, это была самая красивая в мире больница для чернорабочих. Хотя Москва всегда удивляла иностранцев зданиями своих больниц – величественных дворцов, построенных великими архитекторами.

Всемедикосан-труд

После 1917 года больницу переименовали. Архитектурная жемчужина стала называться «имени Всемедикосан-труда» в честь профсоюза медицинских работников. Потом сжалились, упростили (всё-таки не всякий, тем более больной человек, может осилить такое словосочетание), и она стала именоваться так же, как и многие годы потом, просто Медсантруд.

В 1920 году Яузская больница была ведомственной больницей ГПУ. Говорят, тогда здесь расстреливали

Сестрёнка Сталина

Миниатюрную Ермольеву Флору уважительно называли «госпожа Пенициллин». А Сталин называл её сестрёнкой: тоже Виссарионовна. Она дважды была замужем, и оба её мужа были репрессированы. Говорят, что на вопрос Сталина, какого из двух её мужей освободить, она выбрала первого, микробиолога Зилбера, с которым была уже в разводе. И пояснив: «Он нужнее для науки», – перешла к разговору о пенициллине.



арестованных: дворян, царских офицеров, священников, литераторов, музейных работников... В память о захороненных в больничном парке установлен камень с мемориальной доской.

Отечественный пенициллин

В Яузской больнице впервые в истории отечественной медицины применили пенициллин.

Заплесневелый грибок с бактерицидным действием, первый антибиотик, открыл британский бактериолог Александр Флеминг. Впервые его использовали в 1942 году англичане. А в России пенициллин первой стала получать микробиолог Зинаида Виссарионовна Ермольева.

Число раненых в начале Великой Отечественной войны требовало эффективного препарата для борьбы с раневой инфекцией немедленно. И в 1943 году лаборатория Ермольевой начала готовить пенициллин для клинических испытаний, которые прошли в Яузской больнице, где размещался эвакогоспиталь. Именно здесь пенициллин Ермольевой и полу-

чил признание, причём, можно сказать, международное.

В 1944 году один из создателей английского пенициллина, оксфордский профессор Г. Флори, привёз его в Москву. И был немало удивлён тем, что в России уже было налажено его производство. (Все работы по созданию отечественного пенициллина велись в строжайшем секрете.) И тогда в Яузской больнице было проведено сравнение эффективности двух препаратов, российского и английского.

Оказалось, хотя отечественный препарат был менее очищен и применялся в меньших дозах, эффект от него был не хуже.

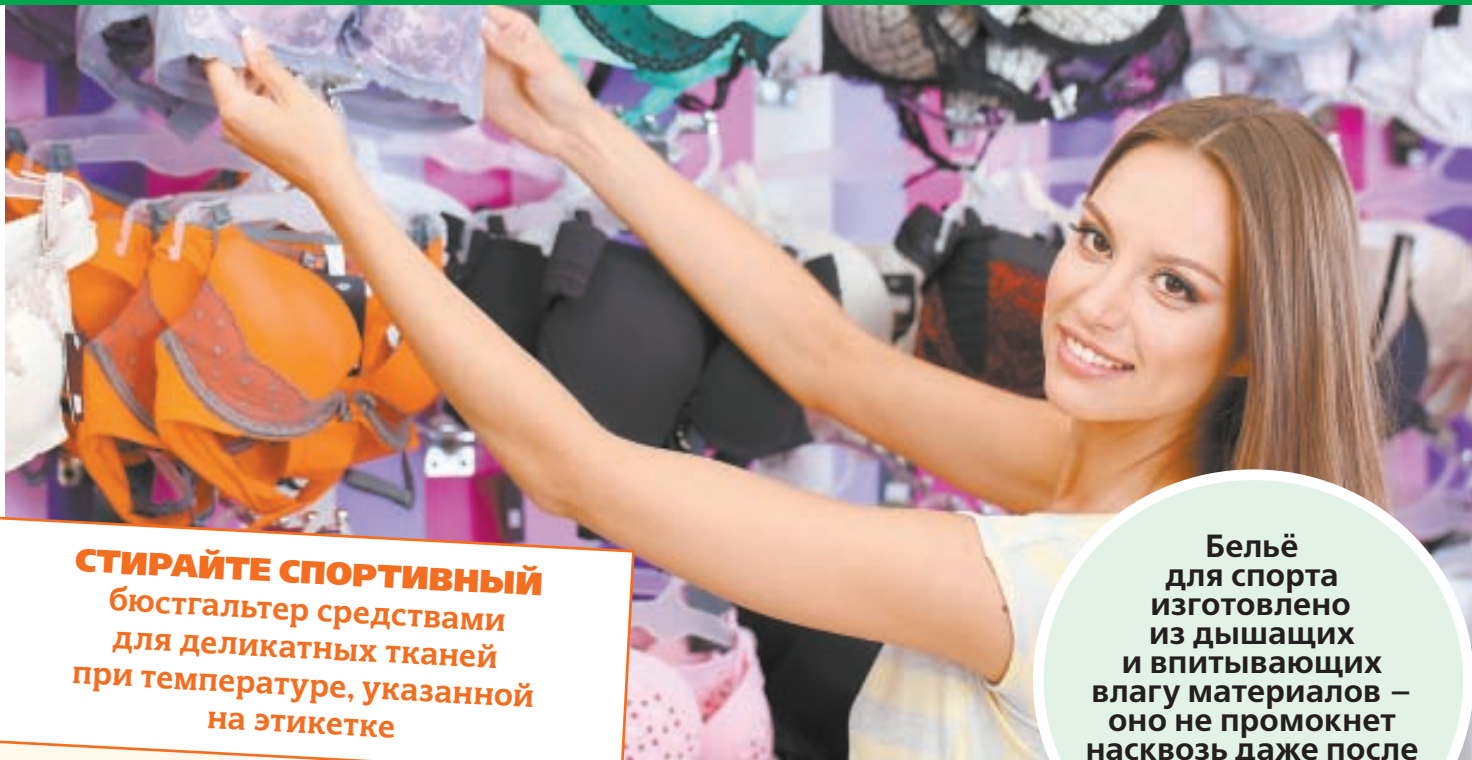
Пенициллин считается одним из самых малотоксичных биологически активных веществ, и им до сих пор лечат.



Зинаида Ермольева

Для занятий спортом женщины нужны не только спортивная одежда и обувь, но и специальный бюстгальтер. Что важно учесть при его выборе?

ХОДИТЬ вовсе без нижнего белья даже в повседневной жизни бесполезно, а заниматься спортом — тем более. От прыжков вверх-вниз грудь быстро обвиснет и станет некрасивой. Но и обычный бюстгальтер не убережёт её от микротравм и растяжек. Другое дело — спортивные модели. Благодаря специальному крою таких бюстгалтеров вес молочных желёз равномерно распределяется и не перенапрягает сосуды и мышцы спины. Кроме того, он помогает дольше не уставать во время тренировки.



СТИРАЙТЕ СПОРТИВНЫЙ бюстгальтер средствами для деликатных тканей при температуре, указанной на этикетке

Бельё для спорта изготовлено из дышащих и впитывающих влагу материалов — оно не промокнет насквозь даже после интенсивной тренировки.

НАДЁЖНАЯ ОПОРА

Для занятий различными видами спорта подходят бюстгалтеры с разным уровнем поддержки:

слабая

ходьба, йога, пилатес

средняя

танцы, коньки, силовые тренировки

сильная

бег, теннис, бокс, конный спорт, аэробика, тай-бо

По способу фиксации груди спортивные бюстгалтеры делятся на

ПРИЖИМАЮЩИЕ

ПРЕДСТАВЛЯЮТ собой топ без чашек, который сильно прижимает молочные железы к телу, не давая им сильно трястись. Они подходят только для обладательниц маленькой груди.

ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ

ПОДДЕРЖИВАЮТ тяжёлую грудь размером более В–С (2–3). Они похожи на обычный бюстгальтер, но имеют несколько особенностей — у них более широкие лямки, плотная и довольно широкая планка под грудью.

Все спортивные модели имеют, как правило, сетчатые вставки для циркуляции воздуха и Т-образную спинку, благодаря чему сидят более плотно, при этом не давят на грудную клетку и не нарушают кровообращение.



Бюстгальтер для спорта

Учимся выбирать

ЧИТАЕМ ЭТИКЕТКУ

Есть на этикетках спортивных бюстгалтеров и другие маркировки, которые описывают его особые свойства.



Compression

сильно подтягивающее бельё для обладательниц большого бюста.

Off-Set Seams

бесшовное бельё. Незаметно облегает тело, не натирает кожу.

Moisture Wicking

модель выполнена из влаговпитывающего материала. Даже во время интенсивных тренировок бюстгальтер остаётся сухим.

Anti-Microbial

использована ткань с антибактериальной пропиткой, которая помогает бороться с сильным запахом пота.

Molded Cups

моделирующие чаши защищают молочные железы во время занятий динамичными видами спорта. Такие бюстгалтеры незаметны под одеждой, придают груди красивую форму.

ВАЖНО



Никогда не покупайте спортивное бельё без примерки, даже если уверены в своих объёмах. Надевайте модель только на голое тело. Подвигайтесь, поднимите руки вверх и в стороны, присядьте. Это ваша модель, если:

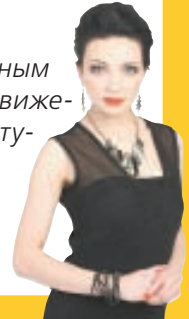
- вам удобно и нигде не жмёт;
- бюстгальтер сидит аккуратно;
- лямки достаточно широки, не болтаются и не врезаются в тело.

Елена НЕЧАЕНКО

Дрессировщица

Дарья Костюк

— Главное, чтобы бельё было удобным и не сковывало движений. Выбираю натуральные ткани. Лучше хлопка в данном случае ничего нет.



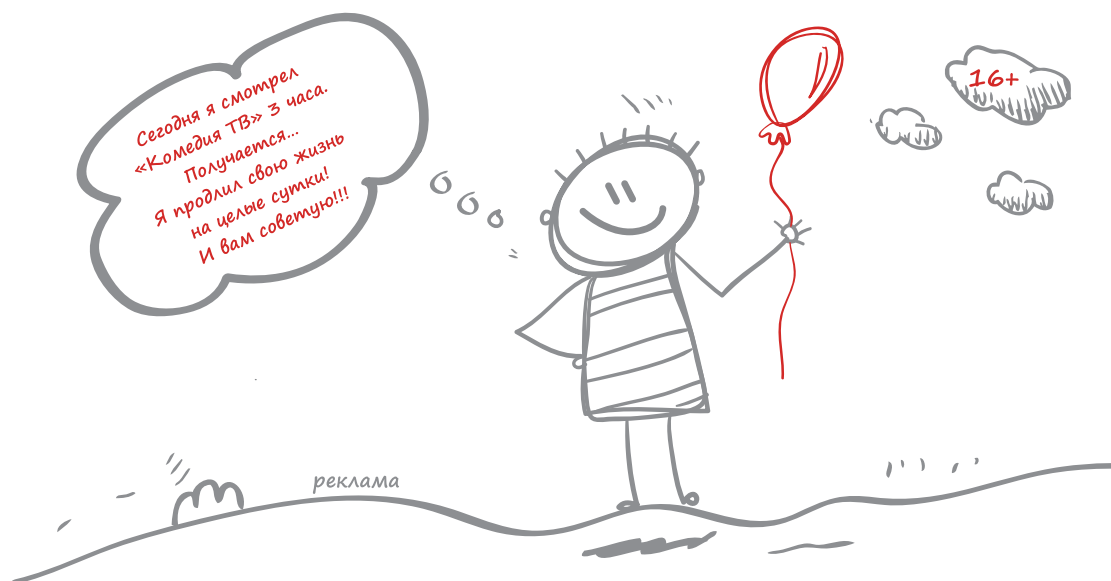
первый читатель

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



Семейная жизнь в цифрах и фактах



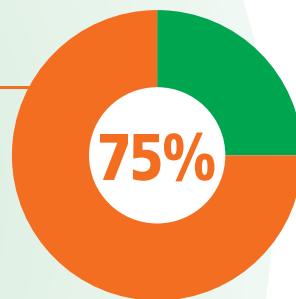
На 15% **ниже риск преждевременной смерти** у семейных людей по сравнению с одиночками.



Женатые мужчины **пьют меньше холостых**, а замужние женщины, наоборот, больше, чем те представительницы слабого пола, которые разведены или потеряли мужа.

68,5 раза в год занимается сексом среднестатистическая супружеская пара, то есть немного чаще, чем один раз в неделю.

75% российских мужчин в годы брака **изменяют своим жёнам**.



Каждый 10-й брак в России сегодня не имеет официального оформления.

Большинство супружеских пар считают **3-й год** после свадьбы **самым счастливым**.

30% детей в России сейчас рождаются у пар, отношения которых официально не зарегистрированы.

36 минут **общаются в среднем родители с детьми** в будний день. И 2 часа 20 минут – в выходной.

Около 8 часов в неделю **проводит вместе** современная семья.

На 7 лет **дольше живут женатые мужчины** по сравнению с разведёнными и холостыми.



На **50% реже болеют ангиной** и подвергаются сердечным приступам те мужчины, которых любят жёны, по сравнению с ровесниками, имеющими проблемные отношения с женой.

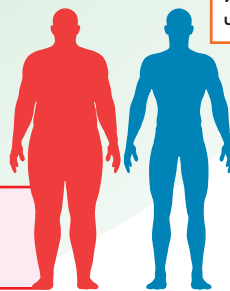
Брак **снижает риск** возникновения тревожных состояний и **депрессий**.



Лишь 3% женатых мужчин готовы вступить в брак со своими любовницами.

В 4 раза больше средств **накапливают женатые люди** по сравнению с одиночками. Но те, кто развёлся, имеют ценного имущества на 77% меньше, чем одиночки.

80% браков **в прошлом** заключались между троюродными братьями/сёстрами и даже более близкими родственниками.



Более 90% браков в России **распадается**, причём половина из них раньше чем через год.

Ближайшие 30 лет станут критическими для современного института брака.

Женатые мужчины **полнеют быстрее холостых**: или они перестают следить за собой, или их перекармливают жены.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

Плюсы родительства

Дети улучшают иммунитет взрослых, к такому выводу пришли бельгийские учёные. Воспитание даже приёмного ребёнка даёт иммунной системе взрослого больший стимул, чем сезонные вакцины против гриппа. Эта закономерность является удивительным примером взаимовыгодного влияния двух генетически не связанных особей.

Кроме того, учёные установили, что люди, имеющие детей и живущие совместно с ними, реже страдают от ожирения и гастроэнтерологических заболеваний.

Короткая память весной

Активность головного мозга зависит от времени года, выяснили учёные Нидерландов. 28 добровольцев каждый сезон – зимой, весной, осенью и весной – в течение 4–5 дней проходили тесты, направленные на изучение их памяти и внимания, и подвергались процедуре МРТ, с помощью которой исследовалась активность мозга.

Оказалось, что максимально внимательны мы в период летнего солнцестояния, а минимально – во время зимнего солнцестояния. Лучшая кратковременная память наблюдается осенью, а худшая – весной.

Пока ноги носят

Жизнь есть движение. Люди понимают это особенно хорошо, когда болезнь движения затрудняет. И тогда у них желание одно: снова двигаться легко и свободно.

▲ Как этого достичь, читателям, позвонившим в редакцию во время прямой линии, объясняла к.м.н., ведущий научный сотрудник лаборатории по изучению безопасности антиревматических препаратов Научно-исследовательского института ревматологии им. В.А. Насоновой Ирина ДЫДЫКИНА.

? Болят коленный и тазобедренный суставы. Лечу их постоянно – обезболивающие, крем с пчелиным ядом. Однако если долго хожу, начинаются ощущения нехорошие. Врачи предлагают уколы внутрь суставов, но дают понять, что остановить их разрушение невозможно.
Юрий Николаевич, 84 года, Москва

— Наша задача – пользоваться своими конечностями, пока, что называется, ноги носят. Но я бы воздержалась от совета вводить внутрисуставные инъекции. Посоветовала бы в первую очередь использовать трость, наколенники, хорошую ортопедическую обувь. Что касается обезболивающих, то к ним надо подходить осторожно. После 50 лет, особенно если были инфаркты, инсульты или есть гипертония, не всякий препарат можно назначить. Наиболее безопасным считается парацетамол, можно использовать ибупрофен.

А чтобы снизить риск развития побочных эффектов, лучше использовать местные формы анальгетиков – мази, гели, кремы. К примеру, диклофенак. Лично я рекомендовала

бы матарен плюс, который содержит хондронейтральный, т.е. безопасный для хряща, анальгетик – мелоксикам, а также капсоцин, улучшающий его проникновение. Но обезболивающие принимать только тогда, когда есть боль. Нет боли – принимать не надо!

Если говорить о долгосрочной терапии, направленной на лечение суставного хряща, то мои предпочтения сейчас – в пользу хондроксида максимум. Ещё следует помнить, что средства локальной терапии хороши для коленных суставов, голеностопных, области позвоночника, плечевых, суставов кистей, стоп. В тазобедренные, к сожалению, они не проникают – надо принимать таблетки.

? Моей маме 60 лет. У неё болят колени. Назначили хондроитин длительным курсом. Хотела бы узнать, насколько он эффективен.
Ольга, 37 лет, Москва

— Есть целая группа препаратов – хондропротекторы, к которым относятся прежде всего глюкозамин и упомянутый вами хондроитин. Они необходимы для построения хряща и сустава и используются уже более 100 лет, доказав свою эффективность в лечении остеоартроза. Но для достижения эффекта действительно требуется длительный курс терапии. Вариантов хондропротекторов много: например, донна, структум и т.п.

Но при выборе важно, насколько эффективно активное вещество проникает в сустав. Наибольшая проникающая способность,

конечно, у инъекций. Однако есть такой новый крем, как хондроксид максимум, который сопоставим с ними. В нём высокая концентрация действующего вещества – 8% (в других – 3–5%). То есть именно максимум. И самое главное – наличие в его составе наночастиц – мицелл. Это крошечные гранулы, в которые помещают действующее вещество. Отсюда высокая проникающая способность через кожу и ткани в кровоток.

А при длительном применении локальная терапия этим кремом может быть альтернативой инъекционным хондропротекторам.

Мицеллы – наночастицы, доставляющие лекарство сквозь кожу в кровь.

? Что сделать, чтобы остановить прогрессию остеоартроза? Беспокоят суставы пальцев. Узелки. Очень некрасиво.
Людмила Ивановна, 57 лет, Пермь

— В вашем случае нужна локальная терапия – она позволит уменьшить боли и предупредить прогрессирование вот этих узелковых деформаций. Ну и конечно же, ЛФК, физиотерапия, контроль веса. А вообще, в Перми великолепные ревматологи, с которыми наш институт дружит много лет. Если вы обратитесь к ним, то лечение будет успешным.

Мария БЕЛЯЕВА

Продажная любовь

Почему она процветает в Италии

Древнейшая профессия на Апеннинах существовала с античных времён, в чём может убедиться каждый, кто съездит на экскурсию в Помпеи, где публичных домов было несколько десятков.

ПРИХОД христианства отменил многие старые порядки, но не этот. Даже в самом Ватикане в разные периоды и в разном количестве имелись бордели.

Образованная в 1861 году Итальянская Республика искоренять их не собиралась, а даже, наоборот, упорядочила их существование, назначив санитарные нормы, разбив заведения на категории, а также установив сумму налога, точные расценки и даже минимальную продолжительность свидания — в самых первых республиканских публичных домах она равнялась двадцати минутам.

Всё упорядочить

Не обошлось без ограничений. В публичных домах строго запретили устраивать рестораны и проводить разного рода вечеринки или концерты. Оговаривались в законе и условия размещения этих заведений: они не имели права находиться возле учебных заведений и церквей, а на окнах обязаны были иметь всегда закрытые ставни. Ближе к концу XIX века ещё и расценки снизили, чтобы избавиться от нелегальных «бабочек»,

которым стало просто невыгодно работать вне официальных борделей.

Фашистский режим тоже благосклонно отнёсся к легальной проституции и даже на волне заботы о здоровье и моральном облике нации ввёл обязательные регулярные медосмотры для путан, а также обязал владельцев возвести десятиметровые стены вокруг каждого борделя.

Закон Мерлин

Все закончилось с вступлением Италии в ООН. Дело в том, что Конвенция о правах человека содержит часть, посвящённую борьбе с работорговлей и проституцией. Сенатор Лина Мерлин, дама 70 лет, разработала

В Тоскане в целях борьбы с уличной проституцией клиентов путан начали штрафовать на 500 евро.

на территории Италии не осталось ни одного из имевшихся полутора тысяч официальных борделей. «Девочки» отправились кто куда, но явно не на пенсию, а бизнес стал криминальным. Выросло и число венерических заболеваний в стране. Самой же разработчице закона пришлось скрываться, поскольку бывшие владельцы борделей открыто угрожали ей убийством.

Закон Мерлин пытаются оспорить с самого дня его принятия, но пока безрезультатно.

Наше время

Сегодня ситуация с проституцией в Италии абсурдна. Самим проституткам не грозит ничего, кроме штрафа за неуплату налогов или слишком скандальный наряд в общественном месте, но это не те деньги, чтобы из-за них отказываться от стабильного заработка, тем более что с любой другой работой в стране напряжённо. Хотя доходит и до анекдотов. Пару лет назад мэр одного из городов Ломбардии объявил, что отныне на вверенной ему территории девицы лёгкого поведения обязаны под угрозой штрафа в 500 евро надевать на работу длинные брюки и светоотражающий жилет с шести вечера до восьми утра. Цель — сделать «бабочек» менее привлекательными в глазах клиентов и более видимыми для полиции. На тех, кто дважды за полгода попался на несоблюдении распоряжения мэра, будут заводить уголовные дела. Мэра поддержали его коллеги ещё в нескольких провинциях.

Если кто и рискует ответить за разврат, так это те, кто способствует труду работников пани, — владельцы гостиницы или бензоколонки, на территории которой работает ночная бабочка, причём владельцы этих структур могут вообще быть не в курсе.

Мария КУТИЛИНА,
наш специальный
корреспондент в Италии

СКОЛЬКО ИХ?

Сколько «девочек» работает в стране сегодня, никто толком не знает.

Озвучиваемые приблизительные цифры доходят до

70 тысяч человек.

Из них чуть больше половины стоят вдоль обочин дорог и всего

5-6 % принимают клиентов у себя на дому.

Рекорд по концентрации тружениц пани держит Милан — там осело 40% всех итальянских жриц любви. Ещё процентов двадцать приходится на Турин.

Интересно, что при всей современной свободе нравов целых 15% итальянцев пользуются услугами проститутки. То есть спрос по-прежнему велик, а значит, запрещай не запрещай — древнейшая профессия никуда не денется.

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

Удержать донжуана

Можно ли избежать измены

Многие женщины уверены, что все мужчины полигамны — склонность к изменам у них в генах. Но разве не существует верных мужчин?

Тяга к полигамии действительно имеет биологическое объяснение — в древние времена мужчинам приходилось быть «ходоками»: нужно было оплодотворить как можно больше женщин, чтобы передать свои гены потомству. Чем больше детей они «сделают», тем больше вероятность, что род не прервётся. Но в наши дни изменников интересует не потомство, а исключительно собственное удовольствие. Поэтому обвинять во всём гены — мол, мы бы и рады перевоспитаться,

но разве с природой поспоришь! — значит лукавить.

Вместе навсегда

Далеко не все мужчины стремятся к полигамии. Британские исследователи выяснили, что в процессе эволюции многие представители сильного пола переосмыслили левые связи и решили, что это им... невыгодно: на поиск любовницы

Опросы российских социологов показывают, что 53% женатых мужчин собираются хранить верность супруге.

приходится тратить много нервов и денег. Моногамные отношения куда спокойнее. Правда, уточняют учёные, к таким выводам пришли не все джентльмены, а лишь те, кто обладает аналитическим умом и высоким интеллектом.

Опасный возраст

Однако расслабляться рано. При определённых обстоятельствах даже самые верные могут свернуть налево. Чаще всего измены случаются из-за сексуальной неудовлетворённости, например, если супружеский интим стал скучным и предсказуемым. Или же из-за несовпадения темперамента ему хочется часто и много, ей — редко и мало. А бывает, что мужчине элементарно не хватает любви и уважения со стороны партнёрши или же он вступил в опасный возраст — между 42 и 49 годами. Сексологи не зря назвали этот период «семилетием безумцев»: многие джентльмены уходят в сексуальный «запой» — заводят интрижку за интрижкой, пытаясь доказать всем, что они ещё молоды и активны.



Фото Legion-media

КАК ПРИВЯЗАТЬ МУЖЧИНУ

Специалисты уверены, что, если женщина ведёт себя правильно, риск столкнуться с изменой у неё невелик. Так что же делать представительницам прекрасного пола?

Разнообразьте сексуальную жизнь. Осваивайте новые техники, позы, игры — тогда у партнёра не будет соблазна попробовать это на стороне.

Старайтесь не оставлять его одного надолго: мужчины плохо переносят одиночество. В какой-то вечер им может стать так тоскливо, что они проведут его в компании другой женщины.

Не копите обиды, иначе взаимное недоверие будет нарастать. Решайте проблемы сразу же (по крайней мере обсуждайте, а не замалчивайте). Иначе ваш благоверный с радостью отправится на сторону, лишь бы вырваться из гнетущей домашней атмосферы.

Следите за эмоциональным состоянием супруга. Если он устал на работе, не требуйте от него, чтобы он немедленно повесил новую люстру, а вызовите электрика. Если хочет выговориться — выслушайте и посочувствуйте, а не обвиняйте в слабости.

Не отказывайте мужу в близости.

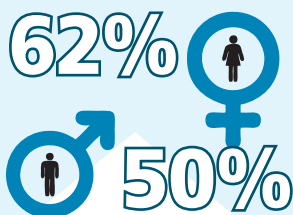
Конечно, периодически все могут уставать или быть не в духе. Но отказы не должны стать системой. Например, если вы переживаете менопаузу и страдаете от неприятных ощущений во время полового акта, лучше использовать специальные лубриканты, чем лишать себя и мужа плотских радостей.



ОТ АДЮЛЬТЕРА ХУДЕЮТ!

Исследователи объясняют полученные наблюдения влиянием измены на психику человека. Ловелас постоянно находится в состоянии эмоционального напряжения. Это приводит к повышению выработки адреналина и кортизола, что впоследствии приводит к учащённому сердцебиению, повышенной трате калорий и скачкам уровня серотонина. Этот процесс похож на процессы сжигания жира как по своим принципам, так и по результату.

Есть и другое объяснение полученному наблюдению. Регулярные измены приводят к перестройке режима с целью выделить время для встреч с любовником или любовницей. Это приводит к ускорению ритма жизни и, как следствие, к похудению.



после своей измены сбрасывали определённое количество килограммов. Таковы данные британских социологов.



ДИВАЗА

современный ноотропный препарат, нормализует мозговое кровообращение

Голова ясная – жизнь прекрасна!

рекомендуется курсовой прием

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

горячая линия: 8 (495) 681-93-00

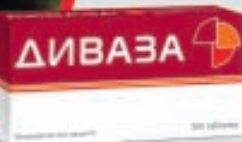
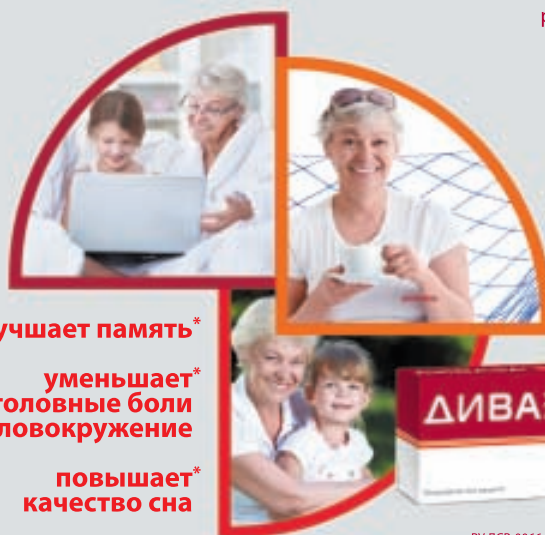
www.materiamedica.ru



улучшает память*

уменьшает* головные боли и головокружение

повышает* качество сна



реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РУ ЛСР-006646/10-090710

Любая физкультура полезна для здоровья. Но, оказывается, физические нагрузки сказываются ещё и на уровне интеллекта.

ОТ УПРАЖНЕНИЙ УМНЕЮТ

Датским учёным удалось установить, что существует прямая связь между уровнем интеллекта человека 55–60 лет и тем, насколько активно он занимался физкультурой в возрасте от 30 до 50 лет. Так вот оказалось, что чем лучше физическая подготовка в молодости, тем выше интеллектуальное развитие в зрелом возрасте.

Под физической подготовкой имеется в виду способность человека пройти обычные тесты по физкультуре, похожие на российские нормы ГТО. Например, сделать 40 приседаний за 1 минуту, 10 отжиманий, 20 подтягиваний... Такие нагрузки далеки от спортивных нормативов, зато они сразу позволили вычислить среди участников исследования людей, которые регулярно делают зарядку и бегают трусцой, и тех, кто не вылезает из офисного кресла! Оказалось: чем выше интеллектуальные способности человека, тем лучше физические данные. Учёные объяснили это тем, что интеллектуально развитые люди чаще думают о том, что для продления молодости им необходимо заниматься своим здоровьем.

1 СОВЕТ. Тренируйте тело в удобном вам режиме, если хотите сохранить светлый ум и память в зрелом возрасте.

НИКОГДА НЕ ПОЗДНО

Американские учёные провели своё исследование. Их интересовало, какой эффект дадут посильные упражнения для людей 65 лет и старше. Что если 30 лет назад они зарядку вообще не делали? Есть ли смысл начинать теперь?

Оптимально – зарядка утром и вечером по 20–30 минут, длительные активные прогулки или бассейн 3 раза в неделю.

Оказалось, есть! Добровольцев разделили на три группы. В первой делали упражнения 75 минут в неделю, во второй – 115, а в третьей – 225 минут. Заданное количество времени распределяли на 3–5 дней. Через 3 месяца положительные изменения были замечены у участников всех групп! Люди стали эффективнее решать интеллектуальные задания, у них улучшились координация движений, чувство равновесия. Самый выраженный эффект был отмечен у тех, кто занимался по 225 минут в неделю.

2 СОВЕТ. В зрелом возрасте упражнения желательно делать под наблюдением врача. Если это недоступно, выберите только самые безопасные – те, которые выполняют лёжа, сидя на стуле или на полу. Занятий по 15–20 минут 5 раз в неделю вполне достаточно.

Детей и внуков – на буксир!

Подобрав занятия для себя, не забудьте позаботиться о детях и внуках. Исследования показывают, что если человек занимался спортом будучи подростком, то в возрасте 40–70 лет он

будет чувствовать себя намного здоровее, чем его сверстники, игнорировавшие физические нагрузки! Даже если дети в какой-то момент забросят физкультуру, у них в любом случае на 20% будет снижен риск инсульта и инфаркта во взрослом возрасте. Так что не забудьте записать ребёнка в секцию и регулярно её посещать!



Зарядка для ума и тела

Фитнес для долголетия

ГАНТЕЛИ И ПРЫЖКИ

Если вы никогда не занимались регулярно, то утяжеление и прыжки могут повредить вам суставы. Но через год-другой постоянных тренировок можно будет приступить к прыжкам и подобрать гантели, даже если вам 40 лет. Как утверждают исследователи из США, именно прыжки и занятия с гантелями – лучший способ профилактики возрастного остеопороза (ломкости костей).

Учёные пригласили добровольцев для участия в программе: одна группа занималась с отягощением (гантели и штанги), другая выполняла прыжковые упражнения. Через 6 и 12 месяцев занятий всем участникам была сделана денситометрия – обследование, которое позволяет определить плотность костей. Во всех случаях прочность костей заметно увеличилась.

3 СОВЕТ. Прыжки – упражнение, довольно опасное для суставов и требует наличия сильных мышц. Многим просто не хватает сил довести такие упражнения до конца. А вот тренировки с отягощениями можно начинать с самыми лёгкими гантелями – по 1–2 кг, – и это уже будет польза! Рекомендуется заниматься 4 раза по полчаса в неделю.

Татьяна МИНИНА

«ЗДОРОВОЕ ТВ» – телеканал о здоровье, медицине и здоровом образе жизни.

Как не потерять здоровье, не растратить то, чем нас так щедро одарила природа, – на этот важнейший вопрос отвечают авторы и ведущие программ канала – известные российские врачи всех специализаций и эксперты по нетрадиционной медицине.

Территория вещания: Россия, СНГ, страны Балтии.

Для подключения к телеканалу «Здоровое ТВ» обращайтесь к местным операторам кабельного и спутникового телевидения.

129110, Москва, ул. Щепкина, 51/4 стр.1
Телефон: +7 (495) 229-63-78
Факс: +7 (495) 229-63-65
www.tv-stream.ru

СТРИМ
ТЕЛЕКОМПАНИЯ



реклама

16+

«Когда мне было 4 года, у меня умер папа. Наша семья осталась без кормильца. И тогда, в 4 года, я поняла, что никто уже не будет обо мне так заботиться, что я должна думать о себе сама», — рассказала «АиФ. Здоровье» легендарная певица Эдита Пьеха.

Родом из детства

? Эдита Станиславовна, как вы сегодня проводите своё время?

— Как любое живое существо, я пробуждаюсь потихоньку после зимней спячки. Но у меня для этого есть хорошие условия: я живу за городом, кругом лес, собачки бегают, тишина, поэтому всё, что природа подарит, мне доставляет большую радость. Скоро у нас зацветёт сирень, травка зазеленеет, я буду ходить на прогулки со своими собаками, буду радоваться цветению природы — это так успокаивает!

? Весна, как говорят, пора любви. Как-то в интервью Эрнст Неизвестный сказал мне, что нашему обществу недостаёт любви. Вы с этим согласны?

— Я бы не стала так обобщать. Любовь — это всё-таки индивидуально. Мне кажется, нашему обществу сильно не хватает внимания со стороны тех, кто должен давать ему это внимание. Я имею в виду заботу о пенсионерах, о детях, о том, чтобы людям было где жить, о том, чтобы людям жить было комфортно. Но это все заботы вышестоящих лиц, целого сословия, на чьи плечи возложены обязательства о благополучии нашего общества, о гражданах. Видимо, они с этими обязательствами пока не справляются.

Эдита Пьеха:

«Я пробуждаюсь после зимней спячки»



Фото: Persona Stars

? Вы чувствуете, что вам в этом смысле тоже не хватает внимания?

— Когда мне было 4 года, у меня умер папа. Наша семья осталась без кормильца. И тогда, в 4 года, я поняла, что никто уже не будет обо мне так заботиться, что я должна думать

о себе сама. Во время войны, когда мы голодали, я действительно заботилась о себе сама, научилась готовить, помогала маме на огороде, выживала, как могла.

До приезда в Советский Союз я всегда была голодная. Поэтому для меня слова «диета»

не существует. Конечно, сейчас я воздерживаюсь от жирной пищи, от копчёностей. Но не потому, что заставляю себя. Я просто не привыкла это есть. Мясо я тоже не привыкла есть, поэтому я его почти не ем, отдаю предпочтение рыбе.

Я вычитала в каком-то гороскопе, что в прошлой жизни я жила на Аляске в семье эскимосов. Видимо, поэтому у меня страсть к рыбе и ко всему, что связано отнюдь не с Европой.

Жить по совести

? Ваши кулинарные пристрастия тоже родом из вашего непростого детства?

— Изысков у нас дома никогда не было, всё моё детство прошло в бедности.

Отчим на огороде выращивал картошку, морковку. Так что блюда на нашем столе были в основном из картошки. Мама часто готовила драники. Я до сих пор их обожаю.

Сама тоже люблю готовить, но, честно говоря, сейчас немного лениво стоять у плиты. Хотя бывают у меня проблески хорошего настроения. Тогда я иду на кухню, надеваю передник и что-нибудь готовлю. Ну а так в основном я живу скромно, кур не держу, кроликов тоже, покупаю то, что есть в магазине. Никаких изысков, как всегда.

? Вы своим внукам часто рассказываете о той своей непростой жизни, о военном времени?

— Зачем? Всему своё время, у каждого человека своя история, зачем рассказывать о плохом? Внуки уже взрослые. Стасу 34 года, внучке 30 лет. Они сами и без меня по книжкам, по истории, по кинофильмам знают, что такое война. Я узнала, что такое война наяву. Бомбёжки, голод, потеря папы, брата, отчим, с которым мы не дружились с самого начала, — всё это закалило меня. Судьба распорядилась «угостить» меня всеми трудностями, которые возможны для ребёнка. Прожив в нищете, поголодав, до сих пор не понимаю тех, кто выбрасывает еду...

? Сегодня многие молодые относятся к Победе неоднозначно. Кто-то даже говорит, что зря мы не сдались, сейчас бы жили в Германии...

— Во-первых, молодёжь плохо знает, что такое патриотизм, что такое Родина. Во-вторых, они воспитаны в достатке, они не могут дойти своим умом до понимания, что такое долг перед Родиной, перед страной, в которой ты живёшь, долг перед родителями.

Но когда-нибудь жизнь преподаст каждому свои уроки, придётся столкнуться с трудностями, с неприятностями, бороться за себя. Возможно, тогда они изменят свою точку зрения.

Беседовала
Валентина ОБЕРЕМКО

Моё детство — это сплошная «диета». Я постоянно недоедала, так что после, когда война закончилась, я специально никогда не худела.



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

№ 689

№ 690

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Василёк — Разрядка — Гузеева — Датчанин — Орёл — Кино — Спор — Айва — Оса — Гипс — Бокс — Гаучо — Лавсан — Троя — Сметана — Дятлов — Вальс — Груша — Утро — Рабле — Арахис — Апель.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

Голодуха — Подсолнух — Георгин — Вкус — Всеволод — Гоа — Тир — Верба — Анка — Главарь — «Ника» — Кредо — Удел — Спортсмен — Гречка — Быт — Небо — Аннексия.

- **Страховая медицина: обеспечивает ли качественное лечение?**
- **Депрессия: подо что маскируется**
- **Обмороки: когда бить тревогу**
- **Неправильный прикус у ребёнка: как его исправить**
- **Вредная еда: каким продуктам не место на нашем столе**
- **Автозагар: опасность есть?**



Не пора ли вам отдохнуть?

Любая, даже самая любимая работа может вызывать утомление. Особенно когда человек не соблюдает правильный режим труда и отдыха. Тем более если работа сопряжена с различного рода стрессами.

Предлагаемый вашему вниманию тест поможет определить, насколько вы переутомились и какой вид отдыха вам необходим для восстановления растратенных эмоциональных и физических сил. Нужно лишь честно ответить «да» или «нет» на предлагаемые вопросы.

За каждый положительный ответ «да» полагается 2 балла, а за каждый отрицательный «нет» – 0.

1 На вас всё чаще стала наваливаться усталость в середине дня?

2 Вы с трудом засыпаете?

3 Ваш сон стал прерывистым, беспокойным?

4 На работе вы многое не успеваете сделать?

5 Вы начали уставать от обычных, привычных нагрузок?



6 Последнее время вас многое не радует?

7 Вас стали выводить из себя мелочи жизни?

8 У вас начал снижаться интерес к интимным отношениям?

9 По утрам вы не чувствуете себя отдохнувшим (ей)?

10 Днём на вас всё чаще наваливается сонливость?

11 Дома у вас всё стало валиться из рук?

12 Вам всё труднее и труднее сосредоточиться?

13 Вы стали забывчивы?

14 Выходные дни не приносят вам избавления от накопившейся за рабочую неделю усталости?

15 У вас снизился интерес к работе?

16 Вы стали легко реагировать на любые погодные катаклизмы?

17 Вы начали испытывать непонятное внутреннее напряжение?

18 Вы мечтаете оказаться на каком-нибудь необитаемом острове?

Сложите набранные вами баллы и оцените полученный результат.

Если в итоге вами набрано всего от 0 до 6 баллов, то это может означать, что вы пока полны физических и душевных сил, а потому готовы работать всё с той же интенсивностью без ущерба для своего нервного и физического здоровья. Однако не считайте себя двужильным, не пополняйте ряды трудогики, а потому не отказывайтесь от положенного вам отпуска и постарайтесь его провести с максимальной пользой для себя.

Набранная сумма баллов в пределах между 6 и 20 свидетельствует о том, что у вас появились первые признаки усталости. Вам неплохо было бы как можно скорее начать больше отдыхать. Если же у вас пока нет возможности использовать полноценный отпуск, то хотя бы чаще вырывайтесь на природу.

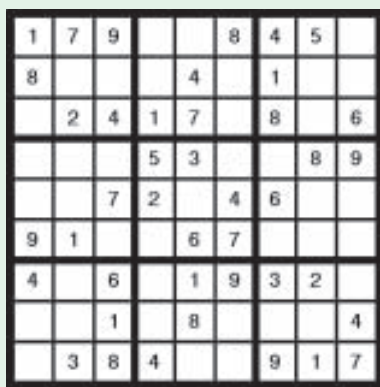
Если же сумма набранных баллов находится в промежутке между 22 и 36, то это уже достаточно ясно говорит о том, что у вас имеется выраженное тяжёлое переутомление, возможно, достигшее опасной, «кризисной» черты. Если вам не удастся взять отпуск в ближайшее время, то, возможно, скоро вам уже придётся обращаться за помощью к соответствующим медицинским специалистам.

Евгений ТАРАСОВ, психолог

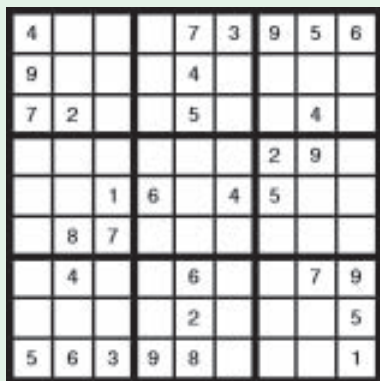
СУДОКУ

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

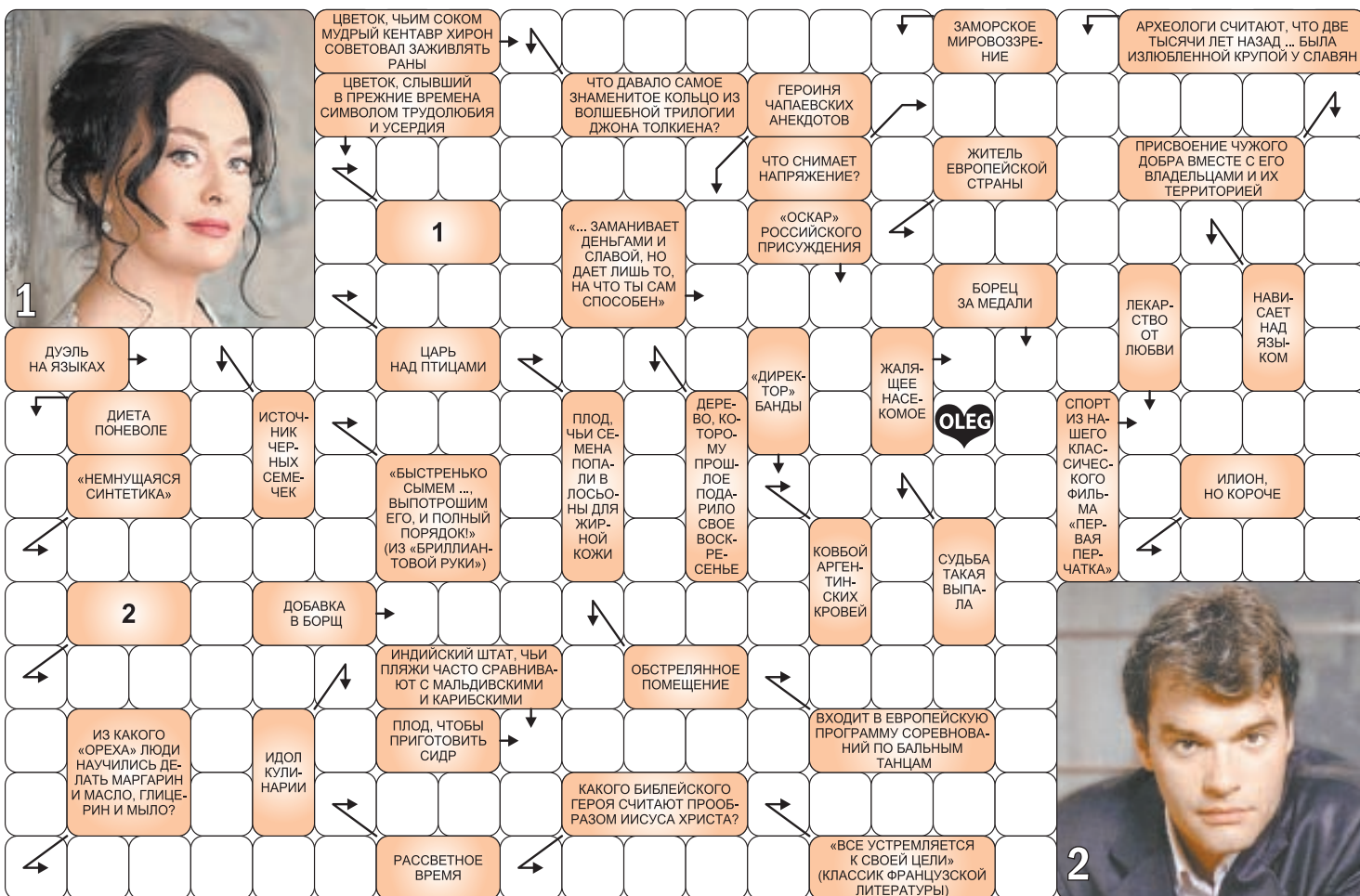
№ 689



№ 690



СКАНВОРД



Ответы опубликованы на стр. 23

СМЕХ Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

Опечатка на плакате при входе в городскую поликлинику: «Само лечение опасно для вашего здоровья!»

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

Главный редактор, президент ИД «АиФ» Н. И. ЗЯТЬКОВ
Генеральный директор ИД «АиФ» Р. Ю. НОВИКОВ
«Аргументы и факты. Здоровье» № 11 2016 года.
Выходит еженедельно. 16+

Директор департамента по развитию издательских тематических проектов Тамара ОЛЕРИНСКАЯ

Главный редактор Татьяна КУКУШЕВА
Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА
Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА
1-й зам. генерального директора Марина МИШУНКИНА
Директор службы рекламы Ольга ГАЙДУК

Отдел распространения Олеся КОРОБКО
Учредитель и издатель – ЗАО «Аргументы и факты».
Адрес издателя и редакции: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42
Телефон для вопросов: (495) 646-57-57
Адрес электронной почты: aifzdorovie@aif.ru
Реклама в «АиФ»: (495) 646-57-55, 646-57-56 (факс)
Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных объявлений.

Перепечатка из «АиФ. Здоровье» допускается только с письменного разрешения редакции.
Отпечатано в АО «Красная Звезда» 123007, г. Москва, Хорошёвское ш., д. 38.
Телефоны: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62.
http://www.redstarph.ru
E-mail: kr_zvezda@mail.ru
Номер подписан 10.03.2016 г.
Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.
Дата выхода в свет 15.03.2016 г.
Заказ № 0370-2016. Тираж 450 629 экз.
Цена свободная.

ISSN 1562-7551



1 6 0 1 1



9 771562 755431