

ЗДОРОВЬЕ

# АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

**ЛЕЧИМ НАСМОРК  
НАТУРАЛЬНЫМИ  
СРЕДСТВАМИ**

стр. 9

# ЗДОРОВЬЕ

## БОЛЬНОЙ СУСТАВ

Уменьшаем нагрузку

стр. 7

## ВОЛОНТЁРЫ

Легко ли ими быть

стр. 12

## ПРЕМЬЕРА РУБРИКИ

Семь причин головной боли

стр. 6

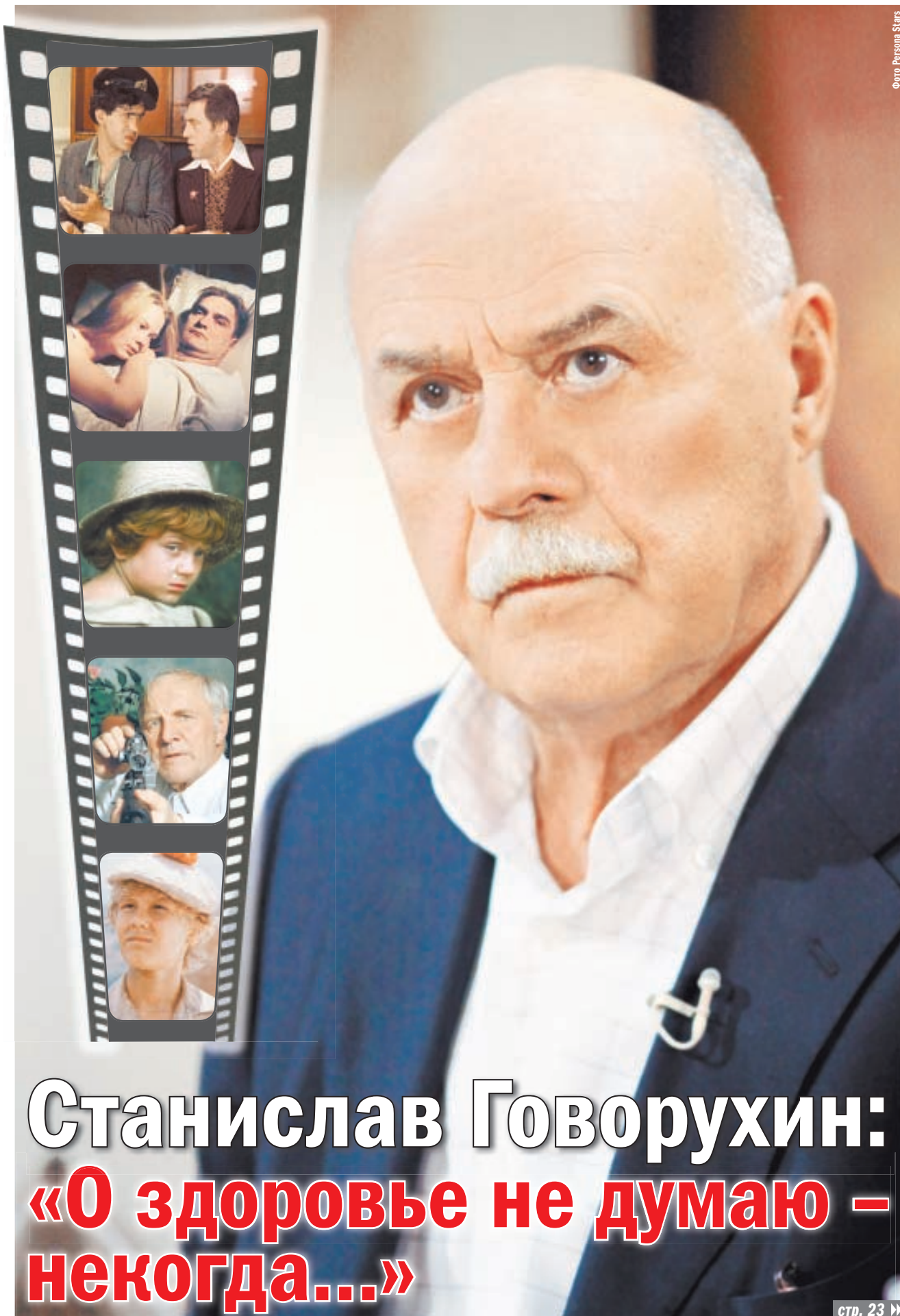


Фото Persona Stars

**Станислав Говорухин:  
«О здоровье не думаю – некогда...»**

стр. 23

## 4 Полезные привычки

Продлевают жизнь

## 8 Спорт для подростка

Какой лучше?

## 14 Разумное зерно

Мысли о мюсли

## 16 Разминка для клерков

Боремся с усталостью

## 17 Поздний брак

Правда и мифы

## 20 Роды на дому

Опасная мода

## ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Никас САФРОНОВ,  
художник



Никас Сафронов – известный художник, с чьих портретов смотрят не только актёры, актрисы, певцы, певицы, но и президенты с королевами. Он много летает по миру, поэтому здоровый образ жизни для него необходимость. Никас уверен, что некоторые «болячки» проще вылечить народными средствами, а чтобы предупредить их появление, нужно каждый день заниматься спортом, ухаживать за собой. Сегодня художник первым читает этот выпуск «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко





# НОВОСТИ НЕДЕЛИ

## НЕВЕРОЯТНО!

### Чудо от хирургии

Австралийским врачам удалось спасти жизнь 16-месячного мальчика, голова которого отделилась от шеи во время автомобильной аварии. Малыш Джексон Тейлор находился в машине со своей матерью и 9-летней сестрой в момент столкновения с другой машиной, за рулём которой находился 18-летний юноша. Во время аварии голова мальчика отделилась от шеи. Джексон был доставлен в больницу в Брисбене, где врачи провели шестичасовую операцию, в ходе которой удалось спасти жизнь малыша.

Руководил операцией доктор Джефф Аскин, именуемый в Австралии «крестным отцом хирургии позвоночника». К черепу мальчика было присоединено специальное устройство, фиксирующее голову так, чтобы она была неподвижна. Одновременно проводилась реплантация позвонков ребёнка с использованием крошечных кусочков проволоки. Специалисты говорят, что большинству детей не удаётся выжить после подобных травм, но даже если они и выживают, то остаются обезвреженными. Случай Джексона в этом отношении уникален. В ближайшее время малыша должны выписать домой.

## ОФИЦИАЛЬНО



### Товары для инвалидов станут дешевле

Российское правительство окончательно сформировало и утвердило список медтехники и других товаров медицинского назначения, которые не будут облагаться налогом на добавленную стоимость (НДС). Перечень товаров разбит на четыре категории. В них входит оборудование для диагностики, медицинские инструменты, медтехника. В частности, от НДС освобождены слуховые аппараты, кресла и тележки для инвалидов, оправы для очков и линзы, манежи, палки, костыли, ходунки. Автомобили для инвалидов и мотоколяски также отныне можно будет приобрести без НДС. В список также включены печатные машинки для печати по шрифту Брайля, книги для слепых, фильмы с субтитрами... Дополняют перечень ортопедические изделия и протезы, а также материалы для протезирования.

## ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

**На 27,3%** сократилось число отказов матерей от новорождённых детей в России за последние шесть лет.

## ИНТЕРЕСНО

### Самоедки

96% женщин минимум раз в день терзаются чувством вины, что негативно сказывается на их здоровье, показало международное исследование. В ходе масштабного опроса специалисты выяснили, что женщины часто винят себя в том, что не могут сбросить вес, причём вне зависимости от их реального веса. Они корят себя, что проводят мало времени с детьми... Причиной такого явления является перфекционизм – стремление быть лучшей во всём. Сделать перерыв и отдохнуть очень трудно, когда такое стремление становится жизненной философией.

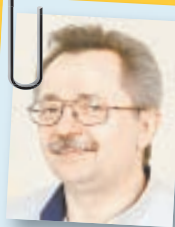
Психологи предупреждают, что постоянное чувство вины плохо отражается сначала на психическом, а потом и физическом здоровье женщин. Они рекомендуют либо изменить сложившуюся ситуацию, либо изменить отношение к ней, чтобы не терзать себя чувством вины.

## ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

### В группе риска высокие?

Высокие люди чаще болеют раком кожи и молочной железы, к такому выводу пришли специалисты Каролинского института (Швеция). Они представили результаты исследования большой группы людей старше 50 лет. У высоких женщин на 20% чаще развивался рак груди, а у высоких мужчин на 30% чаще, чем у низких, обнаруживалась меланома. И хотя сам по себе высокий рост не является прямой причиной рака, он считается одним из факторов риска.

Причины такой взаимосвязи в количестве клеток в организме. У высоких людей клеток больше, они потребляют больше пищи, в том числе и вредной, следовательно, вероятность появления раковых клеток у них выше. Риск появления меланомы, например, повышается при более обширной площади поверхности кожи.



Комментирует старший научный сотрудник «Российского онкологического научного центра им. Н. Н. Блохина» Минздрава РФ Евгений ЧЕРЁМУШКИН:

– Статистические исследования всегда отражают общие тенденции, а вот с деталями необходимо разбираться. Во всяком случае, для риска возникновения рака кожи в первую очередь имеет значение, какой у вас тип кожи и насколько сильно на неё воздействует ультрафиолетовое излучение. Как только кожа перестаёт справляться с защитной функцией, возникают необратимые повреждения, запускающие цепочку событий, приводящих к стойким дистрофиям, нарушениям пигментации, ускоренному старению. Но самое опасное – это появление неконтролируемого клеточного клона, представляющего собой злокачественную опухоль.

Профилактика – избегать лишней инсоляции, питать и защищать кожу. В ранней диагностике важным является регулярное посещение специалиста – опухоль всегда развивается без ярких симптомов.

## ПРОФИЛАКТИКА

### Полезная сиеста

Дневной сон положительно влияет на уровень артериального давления, сообщают учёные Главного госпиталя Афин (Греция).

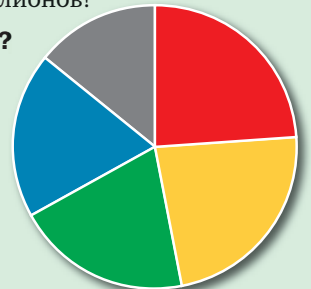
Они проанализировали данные 200 мужчин и 186 женщин в возрасте 61 года с артериальной гипертензией. У тех, кто спал в дневное время, уровень систолического артериального давления был на 5% ниже, чем у тех, кто бодрствовал. А значит, риск сердечно-сосудистого криза снижился на 10%. Кроме того, полуденная сиеста уменьшала потребность в медикаментозных препаратах.

## ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

В матрасах, подушках, одеялах наших постелей живут клещи, которые питаются отшелушенной кожей и вызывают у многих людей аллергию. На 1 см пера приходится приблизительно 200 клещей, подсчитали британские учёные. А во всей подушке их может быть больше 3 миллионов!

### Как часто вы стираете одеяла и меняете подушки?

- 24%** Раз в год
- 23%** Стираю или меняю раз в пять лет
- 20%** Никогда не стираю одеяла и подушки, не помню, когда их менял (-а)
- 19%** Стираю их раз в полгода и чаще
- 14%** А что, одеяла и подушки надо стирать?



Всего в опросе приняли участие 4308 человек.

Опрос проведён на сайте [www.aif.ru](http://www.aif.ru) по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

До 31 декабря 2016 года

должен быть рожден или усыновлен ребенок\*, дающий право на материнский капитал. Получить сертификат на материнский капитал и распорядиться его средствами семья может и позднее 2016 года.

# Материнский капитал



### Кто может получить сертификат материнского капитала

1. Мама или усыновительница. 2. Папа или усыновитель, если он является единственным усыновителем второго ребенка или у мамы прекращается право на получение материнского капитала. 3. Дети (в возрасте до 23 лет), если их родители или усыновители лишились права на меры государственной поддержки.

### Три направления использования материнского капитала

1. Улучшение жилищных условий – приобретение, строительство или реконструкция жилья, в том числе за счет кредитных средств. 2. Образование детей – обучение и проживание в учебном заведении. 3. Увеличение пенсии мамы – средства материнского капитала переводятся на накопительную пенсию мамы.

### Единовременная выплата материнского капитала

- До 31 марта 2016 года семьи могут получить выплату 20 тысяч рублей из средств материнского капитала, подав соответствующее заявление в Пенсионный фонд России. Право на выплату имеют семьи, в которых второй ребенок рожден или усыновлен до 31 декабря 2015 года.

### НЕЗАКОННО!

- Незаконно обменивать или продавать сертификат на материнский капитал! Если владелец сертификата соглашается принять участие в схемах нецелевого использования материнского капитала, он может быть признан соучастником преступления.

Когда использовать материнский капитал. Воспользоваться материнским капиталом можно не ранее 3 лет со дня рождения или усыновления второго ребенка. Исключение: для погашения займа на приобретение или строительство жилья, включая уплату первоначального взноса, распорядиться капиталом можно сразу после рождения или усыновления ребенка.

\*Второй или последующий ребенок в семье, если до их рождения или усыновления право на материнский капитал не возникло или не использовалось.



Каждый год материнский капитал увеличивается

453 026 р.





**Владимир Поляков:**

# «В 80% случаев детский рак излечим»

**Почему благотворительные фонды собирают деньги на лечение, как повлияет на детскую онкологию импортозамещение и будут ли найдены лекарства от рака?**

Об этом мы беседуем с главным детским онкологом Минздрава России, заместителем директора крупнейшего в России НИИ детской онкологии и гематологии ФГБУ РОНЦ имени Н. Н. Блохина Владимиром ПОЛЯКОВЫМ.

## Капризные цифры

– Владимир Георгиевич, сколько сегодня у нас в стране детей, больных злокачественными опухолями?

– Ежегодно онкологические заболевания регистрируются у 3,5–4 тысяч детей в возрасте до 15 лет. Всего же, с учётом тех, кто уже получает лечение, их порядка 12 тысяч. Около 43% всех случаев приходится на гемобласты – злокачественные заболевания крови и лимфатической системы: лейкозы, болезнь Ходжкина, неходжкинские лимфомы. Большая же часть приходится на солидные, среди которых преобладают опухоли головного мозга, саркома мягких тканей, костные саркомы, опухоли почек и нейрогенной ткани.

– И в большинстве случаев эти заболевания излечимы?

– К сожалению, не все. И всё же за последние годы наши результаты в лечении детей с онкологическими заболеваниями дают некоторую надежду. Ещё двадцать лет назад от рака излечивались только 20% детей, остальные умирали. Сегодня обратная пропорция – доля вылечившихся составляет 80%. И эти цифры сопоставимы с общемировыми показателями.

Но, к сожалению, пока такие достижения в лечении – лишь в нашем центре. По всей же России соотношение между выздоровевшими и не сумевшими вылечиться составляет 40 к 60. То есть 40% детей – почти половина всех заболевших – в результате умирают от рака.

Эту цифру можно было бы значительно уменьшить, если бы лечение начиналось своевременно. Например, взять саркому мягких тканей: на 1-й стадии она излечима в 80% случаев, на 4-й стадии успешность лечения не превышает 30%.

## Тревожный симптом

– То есть всё упирается в проблему ранней диагностики и организацию медицинской помощи?

– Специалисты первичного звена – педиатры, детские хирурги – должны проявлять онконастороженность. Это не всегда есть. Понятно, что сегодня участковые педиатры загружены сверх меры и не всегда им хватает знаний – иной педиатр

за всю медицинскую практику столкнётся с 1–2 случаями онкологии... Поэтому к нам в центр часто поступают дети уже с 3–4-й стадиями заболевания.

И всё же врач обязан знать симптомы, которые должны насторожить: когда ребёнок без видимой причины стал вялым и капризным, резко теряет в весе, у него появились головные боли или боли в животе. Порой опухоль верхних дыхательных путей маскируется за вирусной инфекцией или гайморитом, а опухоль брюшной полости принимают за кишечную инфекцию, наличие глистов. Любое нетипичное течение заболевания должно быть поводом для проведения дополнительных исследований. Любые симптомы, выходящие за рамки привычного, должны вызывать опасение и заставлять врача предполагать онкологию и быстро направлять пациента в детское онкологическое отделение регионального уровня для установления диагноза. Если уровень такого отделения достаточен для диагностики и лечения, больной получает всё необходимое по месту жительства. А крупные федеральные центры, где сосредоточены в одном месте большая команда ведущих специалистов и лучшие возможности диагностики, должны обеспечивать помощь самой трудной как в плане диагностики, так и лечения категории больных.

## Мы используем те же протоколы лечения, что и наши зарубежные коллеги

– Значит, в ваш центр можно попасть лишь по направлению?

– Не обязательно. Многие родители привозят детей, что называется, самотёком. Есть наш адрес, есть заключение врача – и они едут. Мы принимаем всех, кто к нам приехал.

## Трудное решение

– Но если у нас есть и где лечиться, и, главное, где вылечить, почему же собирают деньги на лечение детей за рубежом?

– На самом деле в ситуациях, когда в нашей стране помочь невозможно, но есть методы в другой стране, собирается консилиум, который может направить ребёнка на лечение за границу. Мы никогда не препятствуем в этом. Подчеркну: это не чьё-то единоличное решение. Принимает решение очень авторитетная комиссия. И, прежде чем признать ребёнка инкурабельным (неизлечимым), мы должны быть уверены, что использовали



абсолютно все возможности, в том числе лечение за рубежом.

Не секрет, что многие едут на лечение за рубеж, потому что считают: там комфортнее условия. Это действительно так, ведь и нагрузка на медперсонал там много ниже, чем в наших больницах. Но говорить, что у нас лечат хуже, чем за границей, неверно. Мы используем те же протоколы лечения, что и наши зарубежные коллеги.

Другой вопрос, что у нас может возникнуть ситуация, когда срочно требуется препарат, а его сейчас нет, потому что не успели закупить из-за тендеров. И в этой ситуации нам очень помогают благотворительные фонды...

– Значит, всё упирается не только в раннюю диагностику, но и в финансирование?

– Онкология – вообще одна из самых затратных областей медицины, и денег на то, чтобы её финансировать адекватно, всегда не хватает. Впрочем, такая же ситуация и в других странах – и там также прибегают к помощи благотворительных фондов. И очень хорошо, что и у нас люди дошли до такого сознания, что, заработав деньги, готовы поделиться.

Это тем более актуально, что сегодня на медицину выделяется лишь 3,7–3,8% от ВВП. Для сравнения: в США и странах Европы этот показатель в 5–6 раз выше.

На онкологию у нас выделяется квота, которая составляет около 137 тысяч рублей на лечение одного больного. Этого катастрофически недостаточно! Только цена на лекарства может превосходить эту сумму во много раз.

## Вектор надежды

– Сегодня много говорится о возможности импортозамещения. Смогут ли отечественные дженерики (копии оригинального лекарственного средства) заменить импортные оригинальные препараты?

– Безусловно, отечественное производство необходимо развивать, но надо понимать, что это длительный процесс. Для создания лекарственного средства требуются десятилетия и... деньги. В США, например, внедрение одного нового препарата стоит от 200 до 300 миллионов долларов. И здесь также неocenимую помощь могли бы оказать благотворители.

Что касается дженериков, считаю, что они не должны применяться в детской онкологии. Сегодня

закон о закупках вынуждает врачей закупать в рамках ОМС наиболее дешёвые препараты, которые зачастую проигрывают в качестве и эффективности более дорогим оригиналам. Производители же для удешевления препарата вынуждены порой экономить на каких-то ингредиентах, технологических процессах. Мы уже обратились в Минздрав с просьбой закупать для детей только оригинальные препараты.

– А что с обезболивающими препаратами? В последнее время эти вопросы были в центре внимания...

– Инкурабельные больные должны получать обезболивающую терапию. Но, к сожалению, сама схема получения этих препаратов несовершенна. И тех послаблений, которые были приняты недавно, недостаточно. Да, срок действия рецепта на наркотические препараты увеличен, но ненамного. И получить этот рецепт по-прежнему сложно. Если ребёнка привезли в Москву из другого города, то получить обезболивающий препарат он может лишь по месту прописки, в родном городе.

Мы этот вопрос поднимали и в Госдуме, и в Совете Федерации и надеемся, что он будет решён.

Вообще какие-то положительные сдвиги всё же происходят. Например, сейчас принимается закон о паллиативной помощи, появляется служба хосписов, которая обеспечивает комфортное состояние больного в последние дни и безболезненный уход. Ещё лет десять назад ни о хосписах, ни об этой помощи даже не думали. Мы надеемся, что в каждом регионе будет хоспис, пока они есть только в Москве и Санкт-Петербурге.

– Владимир Георгиевич, а лекарство от рака создадут?

– Трудно ответить однозначно.

Но научные работы ведутся и в области генной инженерии, и по созданию вакцины против рака. Сегодня уже не ставится диагноз «острый лейкоз», а диагностируется его вид. И для лечения мы используем таргетные препараты, которые воздействуют на злокачественную структуру клетки. Изучаем механизмы злокачественной резистентности.

Если дети будут обеспечены и передовыми технологиями в лечении, и хорошим медицинским уходом, то будут и поводы для оптимизма.

Беседовала Елена БАБИЧЕВА





# ТЕМА НОМЕРА

**По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека на 50% зависит от того, какой образ жизни он ведёт.**

НИ ОДИН из других факторов – наследственность, состояние окружающей среды, доступность медицинской помощи – не оказывает столь существенного влияния. Как же вести себя, чтобы сберечь здоровье на долгие годы?

Наш эксперт – кандидат медицинских наук, сотрудница ГНИЦ профилактической медицины Министерства здравоохранения Российской Федерации **Галина ХОЛМОГорова**.



## Откажитесь от сигарет

Пожалуй, самой опасной привычкой является курение. По статистике Всемирной организации здравоохранения, именно курение – самый распространённый, но при этом самый легко устранимый фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний, которые становятся причиной смерти в половине случаев. При отказе от курения здоровье восстанавливается довольно долго, но уже спустя 10 лет после последней затяжки риск инфарктов и инсультов у бывшего курильщика становится таким же, как у человека, незнакомого с этой привычкой.



Photo Legion-media

Отказ от употребления спиртного тоже вносит существенный вклад в здоровье сердца и сосудов. И хотя кардиологи считают безопасным употребление 50 мл крепкого алкоголя, или 200 мл вина, или 300 мл пива ежедневно, эту норму способны соблюсти далеко не все. А расплачиваться за превышение «лимита» приходится сердцу и сосудам. При этом трезвый образ жизни даёт довольно быстрый

# Фактор полезные

## Как сохранить крепкое здоровье

положительный эффект. Например, при алкогольной кардиомиопатии сердце приходит в норму уже через год после отказа от спиртного.

## Питайтесь правильно

Нашу страну одолевает эпидемия ожирения, диабета и, как следствие, сердечно-сосудистых заболеваний.

Как правило, в меню россиян недостаточно свежих овощей и фруктов. А между тем диетологи рекомендуют ежедневно съедать не менее пяти порций таких продуктов (порция – это одно яблоко, морковка, банан и так далее).

Кроме того, на столах наших сограждан, как правило, слишком много жиров. Причём как прямых, которые содержатся в свинине, бройлерных курах, утке, так и скрытых – их много в колбасах, сосисках и копчёностях. Ещё один вид вредных жиров – так называемые трансжиры в маргаринах, спредах, кондитерских изделиях.

Избыток жиров и сахара приводит к появлению лишнего веса. А это не только косметический недостаток, но и фактор риска возникновения сердечно-сосудистых и других заболеваний. Дело в том, что абдоминальный, или внутренний, жир обволакивает жизненно важные органы, замедляет их деятельность, нарушает кровообращение. Кроме того, жировая ткань вырабатывает около 20 наименований веществ, которые неблагоприятно воздействуют на организм.

## Больше двигайтесь

Для сохранения здоровья сердца и сосудов необходимо тренироваться не менее 30 минут в день 5 раз в неделю. Оптимальной же нагрузкой считается 300 минут упражнений в неделю. Однако это не означает, что вы должны стать заправским спортсменом. В качестве физической нагрузки может выступать быстрая ходьба. При этом у человека не должно быть никаких неприятных ощущений: ступка в висках, одышка,

слишком сильного сердцебиения. Простой тест: во время быстрой ходьбы вы должны иметь возможность поддерживать разговор со своим собеседником.

Хорошей тренировкой также станут плавание, езда на велосипеде, танцы, игры на свежем воздухе.

## Контролируйте эмоции

Ещё одна большая беда, которую испытывает вся страна, это нервно-психическое перенапряжение. Стрессы очень сильно действуют на сердечно-сосудистую систему, разрушая её.

## Важно

Пешие прогулки благотворно влияют на наше здоровье. Среди бонусов, которые получают любители ходить пешком, есть такие:

**1 здоровые сосуды** – учёные провели исследования на добровольцах и выяснили, что 10-минутные прогулки нейтрализуют вред, который наносит сосудам ног 6-часовое сидение за компьютером;

**2 острый ум** – часовая прогулка на свежем воздухе на 20% снижает количество ошибок в тестах на интеллект. Кроме того, учёные выяснили, что у тех, кто часто гуляет, память лучше, чем у домоседов;

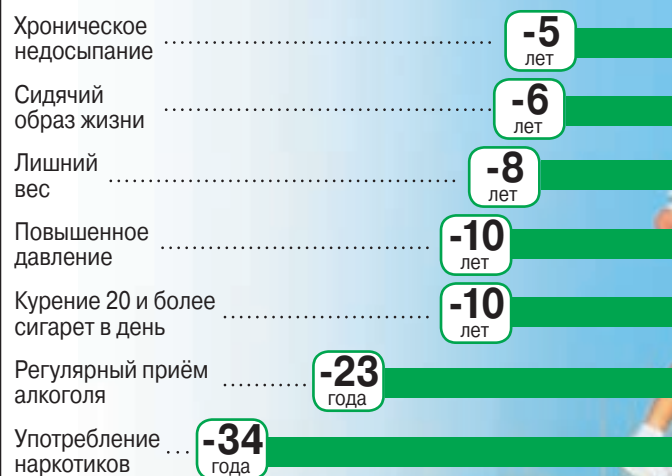
**3 низкий холестерин** – прогулки в быстром темпе повышают способность организма очищать кровь от жира после еды. Если жир не задерживается в крови слишком долго, у него остаётся меньше возможностей осесть на стенках артерий;

**4 хорошее настроение** – специалисты из США оценивали психологическое состояние добровольцев до и после прогулки при помощи специальных опросников. Выяснилось, что всего 45 минут, проведённые на свежем воздухе, существенно снижали ощущение тоски и апатии;

**5 крепкий иммунитет** – люди, ежедневно совершающие 30-минутную прогулку, выздоравливают от простуды быстрее, чем те, кто сидит дома и не выходит на улицу.

## Что отнимает годы жизни

Учёные подсчитали, сколько лет жизни мы теряем из-за нездорового образа жизни.



Инфографика Тимура ЮСУПОВА

## КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ ПРИ СТРЕССЕ

Для того чтобы стресс не нанёс вреда вашему здоровью, нужно научиться ему противостоять. Существует несколько приёмов, помогающих снять напряжение.

Наш эксперт – врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук, автор запатентованной методики коррекции пищевого поведения и снижения веса,



член Института функциональной медицины (IFM, США) **Михаил ГАВРИЛОВ**.

## Наука расслабляться

### Дыхательная практика

Практикуя глубокое дыхание, удаётся снизить кровяное давление, сердечные ритмы, уменьшить уровень стресса. Для подготовки к практике кончик языка положите позади передних зубов, сделайте выдох через рот. После глубоко вдохните на 4 счёта и выдохните через рот на 8 счётов. Делайте по 4 дыхательных цикла дважды в день.

### Точечный массаж

Самый быстрый способ избавиться от стресса – массаж задней части шеи. Здесь

находится несколько точек, воздействуя на которые удаётся очистить разум, снять напряжение и даже избавиться от головной боли. Для массажа наклоните голову вперёд и положите указательный, средний и безымянный пальцы на область, расположенную ниже основания черепа (расстояние между пальцами обеих рук – около 3 см). Массируйте эти

области достаточно интенсивно в течение 5–6 дыхательных циклов, дыхание во время массажа должно быть медленным и глубоким.

### Снятие телесного напряжения

Стресс всегда отражается в виде телесных зажимов, которые можно снять, выполняя ряд простых упражнений.

#### 1. Расслабление верхней части спины

Сядьте, руки заведите за голову, локти разведите в стороны. Наклоните

голову назад, грудную клетку поднимите вверх. Находитесь в этой позе около 1 минуты, дышите глубоко.

#### 2. Расслабление нижней части спины

Встаньте, ноги чуть шире плеч. Наклонитесь вперёд (угол между туловищем и ногами около 90 градусов), руки свободно висят вдоль туловища, шея расслаблена. Находитесь в этой позе около 2 минут, дышите глубоко.

#### 3. Расслабление шеи и плеч

Сядьте, спина прямая. На вдохе поднимите плечи вверх к ушам, на выдохе опустите в исходное положение. Повторите 5 раз.





# ЖИЗНИ: ПРИВЫЧКИ

## до самой старости

Специалисты Всемирной организации здравоохранения выяснили, какие факторы оказывают влияние на здоровье населения.



Многие усугубляют ситуацию, пытаясь снять напряжение при помощи алкоголя или заедая неприятности сладостями. Это становится причиной лишнего веса и заболеваний сердца.

### Следите за артериальным давлением

40% работающего населения нашей страны страдают гипертонией, которая провоцирует возникновение ишемической болезни сердца и атеросклероза.

Молодым людям необходимо измерять артериальное давление не реже 2 раз в год. С возрастом это необходимо делать чаще. При этом нормальное давление не должно превышать цифры 140/90. Несмотря на то что артериальное давление повышается с возрастом, оно всё равно должно оставаться в пределах этих значений. Более высокие показатели – повод обратиться к врачу.

### Соблюдайте режим

Ещё одна важная составляющая здорового образа жизни – соблюдение режима труда и отдыха. Следите за тем, чтобы сон был достаточным. Общая рекомендация – это 7–8 часов сна в сутки, однако на потребность во сне влияют возраст и некоторые заболевания. Например, людям с пониженным артериальным давлением для

восстановления сил требуется больше времени – около 10 часов. Впрочем, излишек сна тоже способен нанести вред здоровью, поэтому не стоит подолгу валяться в постели даже в выходные дни или устраивать себе послеобеденную сиесту.

Слишком напряжённая работа – ещё один фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний. Доказано, что у трудоголиков инфаркты и инсульты случаются чаще, чем у тех, кто работает не более 40 часов в неделю.

И помните: начинать вести здоровый образ жизни никогда не поздно. Полезные привычки благоприятно отразятся на самочувствии в любом возрасте!

### Кстати

Разгрузочные дни служат, чтобы уменьшить нагрузку на определённые органы. Например, при заболевании почек рекомендуются разгрузочные дни, в которых максимально ограничивается белок. При атеросклерозе назначают овощные и фруктовые. При избыточном весе устраивают белково-овощные разгрузочные дни. Но если человек здоров, разгрузка ему не нужна и даже вредна. Частые разгрузочные дни могут привести к нарушению пищевого поведения, которое в дальнейшем может проявляться перееданием.

## СОСТАВЛЯЕМ ПРАВИЛЬНЫЙ РАЦИОН

### Еда в балансе

Наше самочувствие во многом зависит от того, насколько правильно мы питаемся. Какие продукты обязательно должны присутствовать на наших столах?



Наш эксперт – кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник клиники ФГБНУ «НИИ питания», врач-диетолог **Юлия ЧЕХОНИНА**.

ЗДОРОВЫЙ рацион должен восполнять потребность организма в основных питательных веществах – белках, жирах и углеводах. Важно, чтобы каждый из этих компонентов присутствовал в меню в нужном количестве.

#### Белки

В среднем человеку необходимо не менее 60 г белка в сутки. Такое количество протеинов можно получить, ежедневно съедая три белковых блюда весом по 100 г. Омлет, творог, мясо, рыба или птица – что-то из этого списка обязательно должно присутствовать в вашей тарелке на завтрак, обед и ужин. Ведь, если какой-то из основных приёмов пищи не содержит белка, это означает, что вы в избытке получаете жиры или углеводы, а это может привести к появлению лишнего веса.

Потребность в белке зависит от пола, возраста, физиологического состояния, но количество протеинов в ежедневном меню всё равно не должно быть менее 60 г. Повышенное содержание белков требуется спортсменам, людям, занимающимся тяжёлым физическим трудом, беременным и кормящим женщинам.

#### Жиры

Специалисты допускают потребление 60–70 г жиров в сутки, но это не означает, что вы должны добавлять это количество к своему обычному рациону. Ведь жиры содержатся практически во всех продуктах, поэтому дефицит этого компонента практически не встречается. Напротив, большинство людей страдают от избытка жиров в питании. Поэтому не стоит дополнительно сдабривать маслом все приготовленные блюда. Причём необходимо ограничить как сливочное, так и растительное масло. «Безопасная» для фигуры норма – 2–3 чайные ложки растительного масла в день, добавленные в готовые блюда. Это количество восполнит суточную потребность организма в ненасыщенных жирных кислотах и при этом не слишком увеличит калорийность приготовленной пищи.

#### Углеводы

Они нужны в качестве источника энергии. При этом лучше сделать выбор в пользу сложных углеводов – круп, макаронных изделий и картофеля, а не в пользу шоколада или сладостей, в которых содержатся простые сахара и избыточный жир.

Если вы не страдаете лишним весом, можно позволить себе и два углеводных гарнира в день. Если же необходимо контролировать массу тела, лучше ограничиться одним, причём желательнее

съесть его на завтрак. Но даже тем, кто может похвастаться прекрасной фигурой, не стоит налегать на каши, макароны и картофель во время ужина. На ночь лучше ограничиться белковым блюдом с более лёгким гарниром из овощей.

#### Клетчатка

Эта разновидность углеводов содержится в овощах и фруктах. Ежедневно человеку необходимо 25–30 г клетчатки в день, или 500 г фруктов и овощей. То есть «программа минимум» на день – это два овощных салата плюс три фрукта. Кстати, фрукты лучше использовать в качестве перекусов между основными приёмами пищи. Это обеспечит дробность питания, ведь перерывы между едой не должны превышать четырёх часов. При таком режиме вы вряд ли будете испытывать муки голода и тягу к сладостям или жирным продуктам.

#### Калории

Общепринятая норма – 2000 ккал в день для женщин и 2500 ккал для мужчин. Но важна не только общая калорийность рациона, но и его состав. Ведь получить 2000 ккал можно, съев, например, 350 г шоколада. Но тогда организм получит избыток жира и углеводов, но не получит белков. А это означает лишний вес и проблемы со здоровьем.

#### Витамины

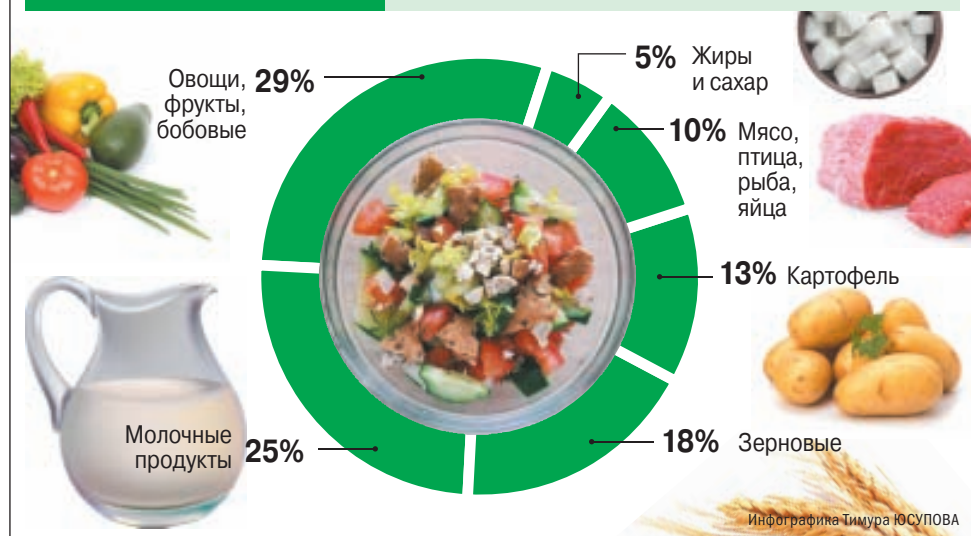
К сожалению, чтобы восполнить потребность в витаминах и минеральных веществах, одних пищевых продуктов недостаточно. Ведь, для того чтобы обеспечить необходимое количество витаминов, требуется слишком много пищи. А это лишние калории. Поэтому современному человеку не обойтись без витаминно-минеральных комплексов.

Если проблем со здоровьем нет, принимать витаминные комплексы нужно как минимум два раза в год – поздней осенью (в ноябре – декабре) и ранней весной (в марте – апреле). В этот период в меню большинства людей, как правило, имеется дефицит свежих фруктов, овощей и ягод. Но если есть какие-то заболевания или нарушения самочувствия, лучше за назначением витаминов обратиться к врачу.

Специалист назначит витаминно-минеральный комплекс в зависимости от проявлений витаминной недостаточности. Ведь признаки дефицита витаминов и минералов могут быть весьма разнообразны – от слабости и апатии до высыпаний на коже, ломкости ногтей и выпадения волос.

### Что должно быть на столе

Диетологи определили процент суточной нормы килокалорий, которые необходимо потреблять из определённых продуктов питания.







# МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

**Премьера рубрики**



Представляем вашему вниманию новую рубрику. В ней врач-ангионевролог, автор книг по здоровому образу жизни, поможет вам разобраться в различных симптомах, которые время от времени осложняют нам жизнь.

**Пожалуй, нет такого человека, у которого хотя бы однажды не болела голова. В большинстве своём мы относимся к этой напасти без особой тревоги. Однако в ряде случаев головная боль может быть симптомом серьёзных заболеваний.**



Слово – нашему эксперту, доктору медицинских наук **Евгению ШИРОКОВУ.**

СОГЛАСНО современной классификации, к головной боли нынче относят и такие жалобы, как ощущение дискомфорта, подташнивание, чувство распирания в черепной коробке. Врачи насчитывают около 100 причин головной боли.

## Мигрень

**У кого бывает.** Мигрень – болезнь преимущественно женская. Представительницы прекрасной половины человечества страдают ею в 2–3 раза чаще мужчин, что многие специалисты связывают с особенностями гормональной, эндокринной и иммунной систем женского организма. Врачи давно обратили внимание на тесную взаимосвязь приступа мигрени с определённой фазой менструального цикла.

**Характерные признаки:** приступообразное течение, односторонняя локализация (в левой или правой половине головы), нередко

# Зона риска

## Семь причин головной боли

сопровождается тошнотой (вплоть до рвоты), светобоязнью. Другой характерный признак мигрени – наличие так называемой ауры (предвестников приступа) в виде определённых запахов, зрительных нарушений (сверкающие точки, зигзаги, искры из глаз). Достигнув своего апогея, болевой приступ (который может длиться до трёх суток) постепенно угасает. Но через какое-то время может вернуться вновь.

**Стоит ли тревожиться?** Мигрень не представляет опасности, но может существенно снизить качество жизни, поэтому необходимо пройти обследование у врача-невролога, который при необходимости назначит антимигренозные препараты. При мигренозных головных болях обычные анальгетики не действуют. Для их устранения существует специальный класс препаратов – триптаны.

## Головная боль напряжения

**У кого бывает.** Чаще всего головная боль напряжения обусловлена спазмом мышц черепа, шеи, скальпа в результате мышечного напряжения, стресса, длительной работы за компьютером в вынужденной позе.

**Характерные признаки:** приступообразное течение. Боль чаще всего локализуется в области темени и волосистой части головы (затылок). Может сохраняться длительное время.

**Стоит ли тревожиться?** Как и мигрень, головная боль напряжения не опасна. Избавиться от неё можно, приняв обезболивающее (нестероидный противовоспалительный препарат), а в дальнейшем постаравшись избежать факторов, которые такую боль провоцируют.

## Важно

Не стоит «гасить» головную боль алкоголем. Если это и снимет спазм, то лишь на короткое время, а потом головная боль вернётся с новой силой. Не стоит также в этой ситуации прибегать к мочегонным препаратам.



## Заболевания шейного отдела позвоночника

**У кого бывает.** Головная боль – довольно частый спутник остеохондроза и других заболеваний и травм позвоночника.

**Характерные признаки:** в этом случае стягивающие, давящие, а то и дёргающие, жгучие головные боли локализуются в области затылка и напоминают либо невралгию, либо головную боль напряжения.

**Стоит ли волноваться?** Непосредственной опасности такие головные боли не представляют. Но разобраться в их причине всё же не помешает. Для этого придётся пройти рентгенографию шейного отдела позвоночника, а при необходимости КТ головного мозга, электроэнцефалограмму.

Помимо нестероидных противовоспалительных препаратов (НПВП) для лечения этого вида головных болей может понадобиться массаж, иглорефлексотерапия и мануальная терапия.

## Гипертоническая болезнь

**У кого бывает.** Такая головная боль носит сосудистый характер и возникает при повышении артериального давления.

**Характерные признаки:** как правило, это давящие, распирающие боли в области затылка.

**Стоит ли волноваться?** Волноваться стоит лишь по поводу нестабильного артериального давления. Как только вы его нормализуете, головные боли уйдут.

## Опухоль головного мозга, инсульт

**У кого бывает.** При описанных выше, а также других жизнеугрожающих состояниях (гематома, аневризма, тяжёлая черепно-мозговая травма).

**Характерные признаки:** интенсивная головная боль возникает мгновенно. Нередко сопровождается потерей ориентации, нарушениями зрения, речи, тошнотой, рвотой.

**Стоит ли волноваться?** Стоит, поскольку такой приступ может закончиться либо гибелью больного, либо его инвалидизацией. Чем быстрее вы вызовете «скорую», тем лучше. Никаких обезболивающих препаратов, кроме НПВП, до приезда врача принимать нельзя (особенно аспирин, который может спровоцировать внутричерепное кровотечение).

## Заболевания внутренних органов

**У кого бывает.** Очень часто головная боль возникает при заболеваниях желчевыводящих путей, а также у больных с почечной недостаточностью, сахарным диабетом.

**Характерные признаки:** боль (как правило, в области лба, правого глаза) может быть пульсирующей или постоянной, тупой.

**Стоит ли волноваться?** Из-за головной боли не стоит. Нужно лечить их причину.

## Инфекционные заболевания

**У кого бывает.** При гриппе, ОРВИ и других инфекционных описанных заболеваниях.

**Характерные признаки:** сильные, распирающие боли вызваны раздражением мозговых оболочек, которые отекают в ответ на воспаление. Могут сопровождаться высокой температурой, тошнотой, светобоязнью.

**Стоит ли волноваться?** Волноваться стоит лишь в том случае, если головная боль возникла остро, сопровождается тошнотой и рвотой. В этом случае нужно вызвать «скорую», поскольку такая боль может быть симптомом менингита.

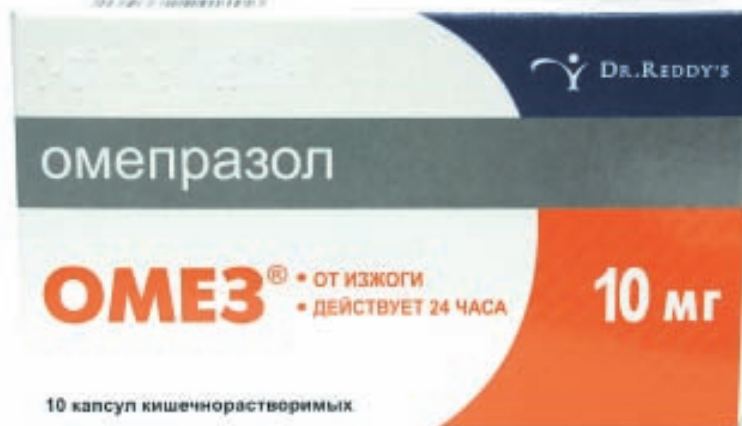
Подготовила Татьяна ГУРЬЯНОВА

## ЛЕЧИТЕ ИЗЖОГУ И ЖИВИТЕ ДОЛЬШЕ!

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

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

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



Рег. номер: ЛП-000328

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



# Не перенапрягайтесь!

## Почему важно избегать перегрузки проблемных суставов

**«Нужно уменьшить нагрузку на сустав» – подобную рекомендацию слышат от врача многие из тех, у кого диагностирован артроз. Почему это так важно и как это сделать на практике?**

### Слишком слаб, чтобы сопротивляться

В молодости мы можем бегать, прыгать, весь день трудиться или танцевать часы напролёт – и на суставы не жалуемся. Будучи здоровыми, они способны выдерживать большую нагрузку. Собственно, амортизировать её – одна из основных задач внутрисуставного хряща. Он упругий и прочный, хорошо увлажнённый, поэтому может быстро уменьшаться в объёме, когда кости сустава оказывают на него давление. А когда давление ослабевает, так же быстро восстанавливается.

При артрозе в первую очередь поражается именно хрящ: из него уходит часть влаги, он становится менее эластичным, расслаивается и растрескивается. Из-за этого сустав не может выдерживать не то что ударную, а даже повседневную нагрузку. Становится трудно вставать, садиться, ходить, брать что-то в руки. Так что рекомендация «разгрузить» больной сустав отчасти обусловлена заботой о комфорте пациента.

Однако эта причина не единственная. Даже здоровый хрящ не может



выдерживать повышенную нагрузку бесконечно. Одна из причин развития артроза изначально именно в регулярных перегрузках сустава. А если проблемы уже начались, излишнее давление на хрящ ускоряет прогрессирование заболевания.

### Лечим, а эффекта нет?

Но главное, чрезмерная нагрузка на сустав снижает эффективность назначенного врачом лечения. В современной терапии артроза можно выделить два основных направления. Первое – это устранение симптомов, особенно боли. Для этого используются нестероидные противовоспалительные средства (НПВС). Они быстро улучшают самочувствие пациента,

из-за чего порой кажется, что болезнь отступила. На фоне этого многие начинают снова активно нагружать сустав, а зря. НПВС никак не влияют на процессы, происходящие в хряще и приводящие к артрозу, – сустав не болит, но его разрушение продолжается. А при чрезмерной нагрузке закономерно ускоряется.

Другая составляющая терапии артроза – приём препаратов из группы хондропротекторов. Их действие направлено на основную причину заболевания – изменения в хряще. Такие средства улучшают обмен веществ в нём, служат строительным материалом для его новых клеток, блокируют работу ферментов, которые разрушают хрящевую ткань. Основными действующими веществами хондропротекторов являются глюкозамин и хондроитин сульфат. Дополнительно в них могут вводиться и другие компоненты, например сера, обладающая противовоспалительным действием, или гиалуроновая кислота, которая помогает удерживать в хряще влагу. При длительном приёме хондропротекторы дают хороший эффект. Однако и они не гарантируют результата, если пациент продолжает перегружать сустав.

Важно понимать: речь не идёт о том, чтобы оставить проблемный участок без движения. Избегать нужно не нагрузки вообще, а именно перегрузки. А для этого достаточно лишь ответственно подойти к организации быта и досуга.

## На заметку



### Если болят ноги

То есть артроз поразил коленный, тазобедренный, голеностопный сустав.

- **Откажитесь от занятий спортом, связанных с подъёмом тяжестей, прыжками, тряской, бегом.** Подойдут только те виды фитнеса, которые предполагают плавные движения: ходьба, езда на велосипеде по ровной поверхности, плавание, аквааэробика, пилатес и, конечно, специальная гимнастика, которую назначают при артрозе.

- **Приобретите качественную обувь.** У неё должен быть низкий каблук, устойчивая, нежёсткая и эластичная подошва, просторный верх (но нога не должна болтаться!). Такая обувь хорошо «гасит» удар ноги о землю, уменьшая нагрузку на все суставы ног.

- **Подберите ортопедические стельки.** При артрозе они не повредят никому, но особенно необходимы людям, страдающим плоскостопием. Плоская стопа плохо амортизирует удар ноги о землю при ходьбе, из-за чего растёт нагрузка на находящиеся выше суставы. Стельки помогают компенсировать эту проблему. Подбирать их нужно индивидуально, лучше всего делать на заказ.

- **Не стесняйтесь ходить с тростью.** Опираясь на неё, вы значительно разгрузите больной сустав. Если болит правая нога, держать трость нужно в левой, и наоборот. Важно, чтобы трость подходила вам по высоте. Чтобы выбрать её, наденьте обувь на привычном для вас каблуке, встаньте прямо. Рукоятка должна располагаться на уровне большого пальца руки.

- **Замените стулья в квартире.** У них должны быть прочные подлокотники, выступающие вперёд. Вы сможете облокотиться на них, когда садитесь или встаёте, и таким образом перенесёте часть нагрузки с ног на руки.

- **Поднимите сиденье унитаза.** Современные унитазы низкие – когда человек садится на них, его колени образуют острый угол. При артрозе это может вызывать серьёзный дискомфорт. Специальные накладки позволяют поднять сиденье на 5–20 см (на сколько нужно – зависит от роста), что уменьшает нагрузку на суставы. Кстати, покупая стулья и кресла, также нужно следить, чтобы они не были низкими.



### Если болят руки

- **Откажитесь от подъёма и переноса тяжестей, упражнений с гирями и штангой.** Желательно избегать работы, которая требует активной мелкой моторики или повышенного напряжения кисти: шитья, вязания, ручной стирки (особенно вредно выжимать бельё).

- **Если вам трудно держать в руках мелкие предметы, увеличьте их площадь.** Ручки вилок, ложек, ножей можно обернуть плотным слоем поролона, зафиксировав его. К дверному ключу – прикрепить металлический штырёк около головки: так рычаг ключа увеличится и его будет проще поворачивать.

- **Не приобретайте тяжёлые сковороды, посуду, другие бытовые предметы, которые нужно часто поднимать, – желателно, чтобы они были облегчёнными.**

- **Заведите привычку, открывая дверь, толкать её плечом, а не вытянутой рукой.** Так же стоит выполнять и другие действия, которые требуют толкательных движений кистью.

**АРТРА МСМ ФОРТЕ**

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

**ПЕРВЫЙ ШАГ**  
К СВОБОДЕ ДВИЖЕНИЯ

**АРТРА**

Хондроитин 500 мг  
Глюкозамин 500 мг

**ПОДДЕРЖКА СУСТАВОВ**  
ЛЕГКОСТЬ ДВИЖЕНИЯ

**АРТРА МСМ ФОРТЕ** + **АРТРА**

1 таблетка x 2 раза в день      1 таблетка x 1 раз в день

**1 МЕСЯЦ**      **2 МЕСЯЦ**      **3 МЕСЯЦ**      **4 МЕСЯЦ**      **5 МЕСЯЦ**

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ КУРСА – 5 Месяцев**

РЕКЛАМА  
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ  
Представительство компании «Юнифарм, Инк.» (США): 115162, Москва, ул. Шаболова, д. 31, стр. 5, тел./факс +7 495 995 77 67. Регид. ЛП-001437 от 17.10.2012, П. №014829/01 от 20.12.2007





## РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

# До 16 лет – разрешается!

## Приучаем подростка к спорту

**Поддерживать себя в хорошей форме с помощью спортивных нагрузок – полезная привычка, прививать которую детям следует как можно раньше.**

### Работа над собой

Ранний подростковый возраст – для девочек этот период начинается уже с 10–11 лет, у мальчишек на пару лет позже – самое время привыкать к регулярной физической работе над собой. А в переходном возрасте – в 13–15 лет – фитнес особенно необходим, поскольку постоянная направленная и дозированная двигательная активность способствует не только более мягкому протеканию переходных процессов, но и правильному формированию большинства функций организма.

Разумеется, лучшая мотивация записаться в спортклуб для тинейджера – это улучшение своего внешнего вида. Но, конечно, заниматься стоит не только ради отличной фигуры. Сила, энергия, выносливость, гибкость, хорошая координация движений, уверенность в себе – вот дополнительные плюсы от этих занятий. А мамы и папы наверняка оценят и другие преимущества, которые даёт фитнес их детям. Прежде всего то, что благодаря спорту сглаживаются многие неприятные проявления пубертатного периода: негативизм, повышенная критичность по отношению к взрослым, психическая неуравновешенность...

Ведь что отличает ребёнка, вступившего в «трудный» возраст? Психологи утверждают, что это повышенный интерес к своей внешности (и, конечно, к противоположному полу), потребность в самостоятельности и личном пространстве, а также тяга



Фото Legion-media

## Главная задача подросткового фитнеса – укрепление всего организма

к группированию. Все эти стремления фитнес помогает удовлетворить наилучшим и наиболее безопасным способом. Дети наконец-то отрываются от компьютеров и дурных компаний, занимаются полезным делом, находят новых друзей среди сверстников, учатся ответственности, настойчивости в достижении целей, вырабатывают характер...

### Тренировки без бед

Разумеется, перед тем как купить дочке или сыну абонемент в фитнес-клуб, надо сводить его к врачу-терапевту и проконсультироваться, нет ли противопоказаний в плане здоровья. Наиболее опасны в этом плане сильная

близорукость, сколиоз, проблемы с сердечно-сосудистой и дыхательной системами.

Очень вредно, если подросток занимается самостоятельно на силовых тренажёрах. Во-первых, до определённого возраста это бессмысленно – растущие мышцы невозможно накачать. Во-вторых, и это главное, неумелое использование спортивных снарядов в период, когда активно развивается организм и растёт скелет, чревато многими неприятностями. Сильная вертикальная или просто чрезмерная нагрузка ведёт к повреждению позвоночника и суставов. В лучшем случае юноша или девушка будет просто меньше ростом, чем мог бы быть, в худшем – столкнётся со сколиозом и опасными травмами. Поэтому не стоит выполнять становую тягу, приседания с большим грузом, то есть те упражнения, которые дают нагрузку на позвоночник в вертикальном положении. Несмотря на это, силовые упражнения для девушек и юношей старше 15–16 лет очень полезны, если выполнять их с умом,

то есть под руководством тренера. Ведь практически у каждого нежелательного упражнения есть безопасный аналог. Кстати, травмами и разрывами мышц и связок грозят и неправильные занятия спортом, когда подростки приступают к различным упражнениям и работе на снарядах неразогретыми – то есть без предварительной разминки. Важен и правильный порядок упражнений. Поэтому присутствие тренера на занятиях обязательно, персонального тренера – крайне желательно.

### На здоровье!

Но главная задача подросткового фитнеса – всё же не похудение и приобретение красивого рельефа мышц, а укрепление организма и прежде всего сердечно-сосудистой и дыхательной систем, которые испытывают во время пубертата очень сильные перегрузки. Поэтому тинейджеру большое внимание следует уделять кардиотренировкам, которые включают в себя физические упражнения невысокой интенсивности, направленные на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Кстати, кардиотренировки – одно из немногих направлений фитнеса, которым можно заниматься и самостоятельно. Ведь бег, ходьба, занятия на беговой дорожке, велотренажёре не требуют компании. Занятия должны быть средней интенсивности, а нагрузка – индивидуально подобранной. Время тренировки вместе с разминкой – не менее 40 минут, но не более 1 часа. Но заниматься в группе подросткам всегда интереснее.

Ни в коем случае нельзя записывать ребёнка в фитнес-клуб насильно. Занятия из-под палки не принесут никакого толку. Для эффективности тренировок важно, чтобы они были юным спортсменам интересны, доставляли удовольствие, подходили по темпераменту и физическим возможностям. Можно попробовать разные фитнес-направления, а не только банальную аэробику или шейпинг. В крупных клубах, к счастью, есть такая возможность.

Алиса МИХАЙЛОВА

## УКРОЩАЕМ ГИПЕРАКТИВНОГО

«Непоседливый», «болтливый», «легко отвлекается», «носит как заведённый», «отвечает, не услышав вопрос», «постоянно что-то теряет»... **Всё больше родителей так говорят о своих детях.**

СИНДРОМОМ дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), по некоторым данным, страдают до 40% наших современников.

Точные причины гиперактивности пока неизвестны. Предполагается, что в его основе лежат микроорганические поражения головного мозга, которые могут быть вызваны либо внутриутробным кислородным голоданием плода, либо асфиксией в процессе родов, либо другой травмой при затяжных или, наоборот, стремительных родах. Любопытно, что у девочек это расстройство встречается в 3–4 раза реже, чем у мальчиков.

## Ребёнок-катастрофа

Пик проявлений СДВГ приходится на 5–7 лет, и именно в этом возрасте окружающим ребёнка людям начинает казаться, что он в принципе невоспитуем. Это не так. В двух третях случаев дети «перерастают» свою гиперактивность и невнимательность. Но папы и мамы должны им в этом помочь.

### Поговорите с ним

Первый и главный совет, который дают психологи родителям гиперактивного ребёнка: **не пытайтесь сдерживать свои чувства**. Если вы в ярости, скажите или даже крикните об этом. А если ребёнку удалось вас порадовать, порадитесь от души, не ограничивайтесь холодным: «Всегда бы так...»

**Оценивайте поступки, а не личность ребёнка.** Ему и так достаётся больше всех замечаний, окриков

и нравоучений. Воспитатель в детском саду видит в нём несносного хулигана, а учитель в школе – шалуна, который не может сосредоточиться сам и отвлекает других. Вы же должны видеть личность.



Иными словами, вы можете ему сказать: «Я терпеть не могу, когда ты разбрасываешь свои носки. У меня просто руки опускаются, когда я это вижу». Но нельзя по тому же поводу говорить: «Ты неряха. И ничего хорошего можешь от меня не ждать».

**Сделайте так, чтобы он больше двигался.** Установите дома спортивный комплекс, чтобы ребёнок в любую минуту мог повисеть на канате или покачаться на кольцах. Пусть до упаду бегает во дворе или катается с горки. А как только позволит возраст, обязательно отведите его в спортивную секцию.

**Никогда публично не присоединяйтесь к окружающим в оценке вашего ребёнка.** Ведь вы, родители, его единственный оплот и защитник. Пусть ваш сын (или дочь) знает: есть кто-то, кто видит в нём (ней) не только отвратительного хулигана (хулиганку).

### Скорректируйте его питание

Многочисленными исследованиями было установлено, что большинство (около 70%) детей с СДВГ испытывают дефицит магния. Чтобы его восполнить, включите в меню ребёнка как можно больше зелёных овощей и фруктов, круп, злаков, а также продуктов, содержащих витамин B<sub>6</sub> (он способствует усвоению магния из пищи). Его много в бананах, печённом с кожурой картофеле, буром рисе, гречке.

Исключите из рациона поваренную соль или замените её на небольшое количество морской. Откажитесь от энергетических напитков, рафинированных продуктов и полуфабрикатов – сосисок, колбас. Дело в том, что в них содержатся глутамат натрия и другие пищевые добавки, которые нарушают усвоение магния из пищи и усиливают его потери.

Евгения ДАНИЛОВА



**Насморк – болезнь коварная. Что ни делай, а за пару дней с этим врагом не сладить, но если пустить болезнь на самотёк, то и недель тут точно не обойдёшься. Ведь запущенный насморк зачастую становится хроническим. И тогда из нежеланного гостя он превращается в вечного ненавистного попутчика.**

ЧТОБЫ победить заболевание в зародыше, нужно выработать эффективную стратегию борьбы и начать «военные» действия с упреждения противника. При этом рекомендуется использовать не «химическое оружие», а натуральные вещества.

Сначала следует определиться с главными задачами. Их три. Первая – борьба с микробами, вызывающими заболевание. Вторая – создание оптимальных условий для выздоровления. Для этого нужно бережно воздействовать на повреждённую слизистую оболочку носа. Её нужно смягчать, увлажнять, защищать от появления сухости, зуда и жжения. Поэтому в первую очередь при «протечке» в носу будет полезно регулярное

# Лечение не насмарку!

## Как справиться с «протечкой» в носу



### Рекомендуется использовать натуральные вещества

применение средств, содержащих необходимые для слизистой компоненты. И наконец, третья задача – облегчение симптомов (снятие заложенности носа, уменьшение выделений, устранение чиханья, головной боли).

Впрочем, есть средства, которые с успехом решают все три задачи сразу.

✓ **Солёная (лучше всего морская) вода.** Ею нужно орошать и промывать нос.

! **Важный нюанс.** Однако нужно учесть, что промывание носа запрещено при остром воспалении среднего уха. Во всех других случаях эти процедуры показаны и рекомендованы. Проводить их нужно ежедневно и не реже трёх-четырёх раз в день.

✓ **Прополис** является одним из самых сильно-

действующих продуктов пчеловодства. Он обладает сильным бактерицидным действием, активен в отношении многих микробов.

! **Важный нюанс.** Для лечения инфекционного насморка подходит только натуральный прополис или его водная суспензия, а не спиртовая настойка, иначе можно сжечь слизистые оболочки. Прополис надо растворить в подогретом подсолнечном масле в пропорции 1:10, остудить и вставлять в нос на ватном тампоне.

✓ **Эфирные масла.** Среди эфирных масел, которые будут полезны использовать для проведения ингаляций, особенно подходят:

● **эвкалиптовое масло** давно применяют для профилактики и лечения ОРЗ и ОРВИ – оно оказывает противовоспалительное, антисептическое, стимулирующее действие на рецепторы слизистой оболочки, входит в состав многих спреев для носа, а также назальных мазей. Но его можно добавлять и в воду для ингаляций – это тоже будет очень эффективно;

● **ментол (или эфирное масло мяты перечной)** – этот компонент разжижает слизь, убивает бактерии, которые вызывают образование патологического секрета и заложенность носа. А значит, снимает воспаление и улучшает носовое дыхание. Поэтому спреи, капли, мази для носа и ингаляции с этим веществом следует применять по несколько раз в день с первых же часов заболевания.

Ментол и экстракт масла эвкалипта активны в отношении грамположительных и грамотрицательных бактерий, а также некоторых вирусов, простейших и грибов. Они усиливают дренажную функцию мерцательного эпителия дыхательных путей, облегчают образование и выделение мокроты. А кроме того, помогают восстанавливать носовое дыхание.

! **Важный нюанс.** Паровые ингаляции не имеют противопоказаний, за исключением индивидуальной аллергической реакции на растительные компоненты.

Елена АМАНОВА

## СОВЕТЫ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

### Палки – в руки!

? Вижу много своих пожилых ровесников, которые ходят с лыжными палками и рюкзаками за плечами. Хочу попробовать эту скандинавскую ходьбу. Но у меня был инфаркт, колени болят очень да и спина была травмирована. Не повредит ли мне эта ходьба?

Р.Г. Реснянская, Ярославль

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

– Физиологи доказали, что для поддержания здоровья необходимы три типа физических нагрузок:

- силовые;
- стретчинговые, или растягивающие;
- аэробные.

Скандинавская ходьба при правильном её исполнении относится к аэробным нагрузкам, задача которых – укрепление сердечно-сосудистой системы с целью профилактики гипертонической болезни, ишемической болезни сердца и, конечно же, инфарктов. К аэробным нагрузкам также можно отнести бег и плавание.

Если выбирать между бегом, плаванием и скандинавской ходьбой, то для пожилых людей я однозначно порекомендовал бы ходьбу. Бег небезопасен для суставов и позвоночника (оказывает компрессионное воздействие), к тому же в условиях города бегать даже вредно (слишком грязный воздух). Что касается плавания, я редко назначаю его своим пациентам, несмотря на то

что сам полжизни провёл в бассейне. Во-первых, чтобы получить пользу от плавания, надо плыть быстро, долго и технично. Люди же в основном не плавают, а купаются. Во-вторых, при проблемах в суставах боли будут только усиливаться, так как при движении деформированных (при артрозе) плоскостей сустава возникает трение и усиливается воспаление.

Остаётся ходьба. Но скандинавская ходьба на самом деле очень интенсивная, зачастую хватает и 20 минут такой прогулки, потом силы кончаются. А то, что я вижу на улицах, в парках, – это ходьба с палками, которые человек тащит в руках. Палки здесь должны использоваться для упражнения – толкания руками, а это требует хороших мышц плечевого пояса. Поэтому скандинавская ходьба – это не такое простое занятие, как кажется на первый взгляд.



РОССИЯ 1

На телеканале «Россия – 1» по субботам в 9.30 смотрите программу «Правила движения» с Сергеем Бубновским и Анной Семенович

Реклама

## ЛОШАДИНАЯ СИЛА® — ВЫБОР ЗВЁЗД!



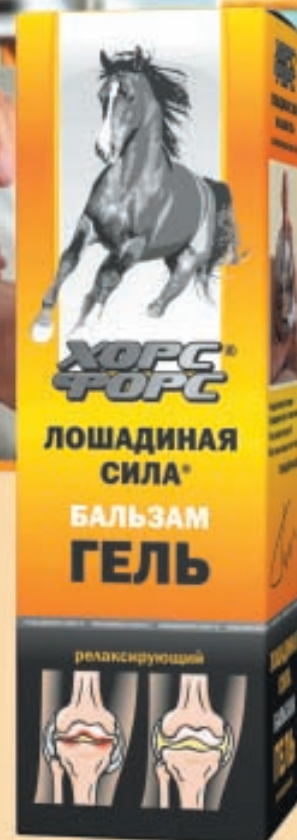
Я, ГЕННАДИЙ МАЛАХОВ,

выражаю благодарность производителям геля **ЛОШАДИНАЯ СИЛА**, который покупаю в Аптеке! Каждый вечер я втираю Лошадиную силу в свои колени. И вы видите результат!

Мне очень подошел этот гель!

*Gen*

www.horseforce.ru







# МОЯ ИСТОРИЯ

Многие ошибочно полагают, что выросший ноготь – это исключительно эстетическая проблема. На самом деле если её запустить или заниматься самолечением, то последствия могут быть самые плачевные.

Здравствуйте,  
дорогая редакция  
«АиФ. Здоровье»!

## Хождение по мукам

Всё началось с того, что я купила себе туфли, которые были чуть тесноваты. Но на них была такая хорошая скидка, что я убедилась: разношу. Разумеется, чуда не произошло, и спустя некоторое время я обнаружила, что большие пальцы на обеих ногах покраснели и отекали, особенно у края ногтя. Он встал в кожу, и я решила его вырезать.

Облегчение было недолгим, уже через несколько дней палец снова опух, краснота распространилась до основания пальца, а около ногтя начался воспалительный процесс. Я снова подстригла этот ноготь, тщательно и глубоко закругляя концы. Мне казалось, что таким образом можно обезопасить себя от выросшего ногтя и поправить положение. Но палец продолжал нарывать, и пришлось всё же идти к хирургу.

## Комментарий специалиста

Роман ШАПОШНИКОВ, хирург ФБЛПУ поликлиники Минэкономразвития России № 1, кандидат медицинских наук:

– Выросший ноготь – это постепенное расширение ростковой зоны ногтя и, как следствие, изменение направления роста ногтевой пластины в боковом направлении. Ноготь деформируется и проникает в мягкие ткани ногтевого валика, вызывая в нём развитие воспалительного процесса. Многие пытаются лечить выросший ноготь сами: обрезают углы ногтя, а сверху ещё и накладывают мазь Вишневского. Категорически нельзя этого делать! Самостоятельно невозможно должным образом обработать патологически изменённую зону роста. Последствиями самолечения могут стать довольно тяжёлые и опасные осложнения – от избыточного роста воспалённых тканей (так называемого «дикого мяса»), до гнойного воспаления кости (остеомиелита) и даже гангрены, что в результате может привести к ампутации ногтевой фаланги.

# Коготок увяз

## Как я избавилась от выросшего ногтя



## Кстати

Врастанию ногтя способствует обувь:

- без задников, когда при каждом шаге пальцы впииваются в подошву;
- на плотной платформе, когда нет смятения во время ходьбы;
- меньшего размера, а также с узким мысом – происходит сдавливание ноги;
- большего размера, когда пальцы не зафиксированы и ударяются друг о друга;
- на чрезмерно высоких каблуках, что увеличивает нагрузку на пальцы.

## Придётся удалить!

Едва взглянув на мой палец, врач отругал меня за то, что я неправильно стригу ногти, и назначил мне ванночки из крепкого раствора марганцовки и антибактериальную мазь. В течение

двух недель я проделывала необходимые процедуры, но палец по-прежнему болел, воспаление лишь увеличивалось. И в следующий визит хирург вынес вердикт: требуется операция.

Да, удаление выросшего ногтя – это настоящая операция с анестезией. Хирург срезал вертикальный край ногтевой пластины и затем наложил швы, соединив оставшуюся ногтевую пластину с кожей на пальце. Как он объяснил, чтобы образовался естественный валик и препятствовал врастанию ногтя.

## Последние испытания

Сама операция оказалась быстрой и не очень болезненной. Зато когда отошла анестезия, я ещё сутки непрерывно пила обезболивающие – терпеть боль не было сил.

## Комментарий специалиста

– При выросшем ногте сначала назначается консервативное лечение: горячие ванны для ног с раствором антисептика (фурацилин, марганцовка) и наложение мажевой повязки. В этот период рекомендуется носить удобную, просторную и мягкую обувь.

Для лечения выросшего ногтя используют также специальные приспособления – металлические и пластиковые пластинки, скобы, пружинки, которые помогают ногтевой пластине постепенно принять нормальное положение. Они приподнимают её, в результате чего болевой синдром исчезает вместе с проблемой выросшего ногтя. Если вовремя начать адекватное лечение выросшего ногтя, то дальнейшего осложнения и операции можно избежать.

Если же воспаление продолжается, показана операция, при которой удаляют матрицу врастающего участка ногтя. Она может проводиться с помощью и хирургических инструментов, и коагуляции матрицы электрическим током, лазером и даже химическими веществами. От того, как пройдёт этот этап операции, зависит ли рецидив впоследствии. Если при выросшем ногте просто удалили полностью ногтевую пластину, то можно ожидать рецидива врастания ногтя. Ведь корень ногтя в том месте, где он врастает, не удалён.

## Комментарий специалиста

– После операции некоторые хирурги зашивают рану, некоторые – просто закрывают её повязкой. На результат операции и её последующий косметический эффект это никак не влияет. Рана заживает в течение недели. Боль после операции беспокоит чаще всего лишь первые двое суток. Чтобы рана зажила нормально, без инфекционных осложнений, необходимо делать перевязки через день. Оперированный ноготь будет немного уже по сравнению с ногтем здорового большого пальца.

Выросший ноготь обычно бывает на больших пальцах ног. Но в последнее время встречаются пациенты, у которых ноготь врастает и на других пальцах. И всё больше случаев врастания ногтя на всех 10 пальцах – раньше такое встречалось крайне редко. Так что очень важно правильно стричь ногти – не слишком коротко и не срезая уголки, так, чтобы край ногтя представлял собой почти прямую линию и выступал над мягкими тканями, тогда ноготь не будет врастать в кожу.

Самое трудное оказалось потом – я с нетерпением ждала, как начнёт расти ноготь. Ведь если хирург неправильно удалит зону его роста, то ноготь может снова врастать и иногда даже ещё шире, чем прежде.

В моём случае всё закончилось благополучно. После операции ноготь не деформировался, не разрастался вбок, а я не пыталась обрезать края до мяса.

На прощание хирург посоветовал мне никогда не носить обувь, которая тесна или впрытк.

## Важно

Чаще всего ноготь врастает из-за:

- неправильной обработки ногтей, когда их срезают по косой линии;
- вальгусной деформации, возникающей в результате плоскостопия;
- наследственной деформации ногтей и боковых валиков;
- нарушения кровообращения (чаще на фоне варикозной болезни, что сопровождается отёком ног, стоп, пальцев и, следовательно, врастанием ногтя);
- воспалительных и инфекционных заболеваний, в том числе грибковых;
- травмы пальца;
- неправильно подобранной обуви.

Полина ФИЛИПОВА



## УВЕРЕННОСТЬ В ФИКСАЦИИ – УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

### Фиксирующий крем для зубных протезов

- Надежная фиксация протеза
- Не содержит цинк и красители
- Освежающий ментоловый вкус предотвращает появление запаха
- Подходит для полных и частичных протезов
- Доступная цена



СДЕЛАНО В ШВЕЙЦАРИИ



www.rocs.ru

На правах рекламы. 18+



# ВСЕРОССИЙСКАЯ АЛТАЙСКОЕ ЯРМАРКА ЗДОРОВЬЕ



## ТОЛЬКО ДО 1 НОЯБРЯ!!! УСПЕЙТЕ ЗАКАЗАТЬ ПО ОПТОВЫМ ЦЕНАМ.

ТЕЛЕФОНЫ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ: МТС 8 985 395 75 09

Билайн 8 967 001 10 82

Мегафон 8 929 536 37 96

БЕСПЛАТНАЯ ЛИНИЯ 8-800-100-24-91

### Первые 100 позвонивших могут получить любой препарат на выбор **СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО**

для НОРМАЛИЗАЦИИ ДАВЛЕНИЯ	Цена розничная	Цена оптовая
Лиственница Сибирская подсочка нативная композиция, «Новые сосуды»	<del>800</del>	420
Алтайский Целитель, «Нормализация давления» (в капсулах)	<del>700</del>	550
для СУСТАВОВ	Цена розничная	Цена оптовая
Живица Кедровая с сабельником, «Здоровые суставы»	<del>700</del>	450
Лиственница Сибирская подсочка с корой ивы белой, сабельником, «Новые суставы»	<del>800</del>	420
КОНТРОЛЬ САХАРА В КРОВИ	Цена розничная	Цена оптовая
Лиственница Сибирская со стручками фасоли и корнем одуванчика, «Исчезающий диабет»	<del>800</del>	420
Спецтоник® Лисичка, экстраординарное масло, «Нормализация сахара в крови»	<del>700</del>	500
для ЩИТОВИДКИ	Цена розничная	Цена оптовая
Живица Кедровая с лапчаткой, «Здоровая щитовидка»	<del>700</del>	450
Лиственница сибирская подсочка с лапчаткой белой, звездчаткой, «Новая щитовидная»	<del>800</del>	420
для ПИЩЕВАРЕНИЯ	Цена розничная	Цена оптовая
Годжидоктор с Имбирём, «Улучшение системы пищеварения»	<del>700</del>	470
Живица Кедровая с каменным маслом, «Нормализация пищеварения»	<del>700</del>	450
для СОСУДОВ	Цена розничная	Цена оптовая
Лиственница Сибирская подсочка натуральная композиция, «Новые сосуды»	<del>800</del>	420
Бальзам «Натуроник» Каштан - при воспалении сосудов, при варикозных и геморроидальных изменениях	<del>700</del>	450

для ЛЕГКИХ И БРОНХОВ	Цена розничная	Цена оптовая
Алтайский Целитель, «Легкие легкие» (медовая композиция)	<del>700</del>	530
Секрет Бобра с жиром барсука, «Быстрая помощь при кашле»	<del>700</del>	480
для ПЕЧЕНИ	Цена розничная	Цена оптовая
Лиственница Сибирская подсочка с расторопшей, медвежьим жиром, «Новая печень»	<del>800</del>	499
Спецтоник® Лисичка, экстраординарное масло, «Активная печень»	<del>700</del>	500
для ЗРЕНИЯ	Цена розничная	Цена оптовая
Нативные капли «Мастер-Ген», органелло-капли, из млечного сока растений, «Новое зрение»	<del>500</del>	320
Натуроник Ястребинка, «Активное зрение»	<del>700</del>	450
для ПОТЕНЦИИ	Цена розничная	Цена оптовая
Натуроник Годжи, «Натуральный генератор потенции»	<del>700</del>	450
Спецтоник® Лисичка, экстраординарное масло, «Здоровый мужчина»	<del>700</del>	500
ПРИ МЕНОПАУЗЕ	Цена розничная	Цена оптовая
Спецтоник® Лисичка, экстраординарное масло, «Здоровая женщина»	<del>700</del>	500
Лиственница Сибирская подсочка с якорцами и мускусом, «Женское долголетие»	<del>700</del>	420
ПРИ ОНКОЛОГИИ	Цена розничная	Цена оптовая
Каменное масло, «Долголетие»	<del>500</del>	300
Натуроник Рейши, «Здоровые клетки»	<del>700</del>	450

для ПОХУДЕНИЯ	Цена розничная	Цена оптовая
Спецтоник® Лисичка, экстраординарное масло, «Худые и сильные»	<del>700</del>	500
Натуроник Лиственничная губка, «Активное похудение»	<del>700</del>	450
для СЛУХА	Цена розничная	Цена оптовая
Нативные капли «Мастер-Слух» органелло-капли, «Идеальный слух»	<del>500</del>	320
Лиственница сибирская подсочка натуральная композиция, «Новые сосуды»	<del>800</del>	420
НЕРВНАЯ СИСТЕМА	Цена розничная	Цена оптовая
Натуроник Синюха, «Идеальное спокойствие»	<del>700</del>	450
Живица Кедровая с пыльцой, «Здоровые нервы»	<del>700</del>	450
ОГРАНИЧЕННАЯ СЕРИЯ +7 УСИЛЕННЫЕ КОМПЛЕКСЫ	Цена розничная	АКЦИЯ 3+1
Живица кедровая +7 новые суставы	600	3+1
Каменное Масло +7 новая кровь	500	3+1
Крем живичный «Добродей» +7 помощь суставам	450	3+1
Крем пантовый «Добродей» +7 омоложение	450	3+1
Лиственница сибирская +7 помощь при давлении	800	3+1
Свечи для интимной гигиены «Добродей» +7 помощь при геморрое	450	3+1
Секрет Бобра +7 острый ум	650	3+1

### ПРИ ЗАКАЗЕ

на сумму 3000 руб. получите 2 подарка  
на сумму 6000 руб. получите 4 подарка  
на сумму 9000 руб. получите 6 подарков



### ...ПОМОГЛИ В БОРЬБЕ С ПРОГРЕССИРУЮЩЕЙ КАТАРАКТОЙ...

Спасибо вам большое за ваши препараты. Капли для глаз «Мастер-Ген» и бальзам «Натуроник» Ястребинка. Они мне помогли в борьбе с прогрессирующей катарактой обоих глаз. Почему же пишут, что катаракта необратима и неизлечима, это же неправда. Мой случай – яркое этому подтверждение. Меня однозначно направляли на операцию, но после двух месяцев приема глазных капель «Мастер-Ген» и бальзама «Натуроник» Ястребинка улучшение налицо. Я это сама чувствую, и врач в шоке. Операцию отменили. Обнимаю вас всех, спасибо.

Наталья Николаевна, 67 лет, г. Владимир

### ...САХАР НИЧЕМ НЕ СБИВАЛСЯ, ДОХОДЯ ДО 20 ЕДИНИЦ...

Моя сестра 10 лет страдала от сахарного диабета. Сахар в крови ничем не сбивался, доходя до 20 единиц. Кололи инсулин, доза была очень высокой – 40 единиц в день. Но всё равно, даже с инсулином уровень ниже 12 не опускался, дважды у сестры случилась кома. Прочитав в газете про компанию «Здоровая семья» и о ее продукции, я заинтересовалась препаратами. Позвонила по указанному номеру, где мне посоветовали заказать сестре курсы препаратов «Лиственница сибирская» (исчезающий диабет) и «Спецтоник лисичка», так я и сделала. Пропив курсы «Лиственница сибирская» (исчезающий диабет) и «Спецтоник лисичка» одновременно, сестра заметила, что содержание сахара в крови начало стремительно снижаться. Врач увидел улучшения и, узнав, какой препарат сестра принимает, порекомендовал продолжать его пить и постепенно уменьшить дозу инсулина. На данный момент сахар нормализовался. Сестре стало гораздо лучше, стала лучше выглядеть, вести активный образ жизни. Я не перестаю удивляться, почему наша продвинутая медицина не берёт на вооружение такие чудесные средства.

Антипьева Светлана Николаевна, г. Челябинск

### ...УСЛЫШАЛА ТЕЛЕВИЗОР...

Мама (62 года) заболела гриппом, получила осложнение на уши и вскоре оглохла. Слух восстанавливали в больнице в течение месяца, ничего не помогало. Назначили слуховой аппарат. Мама терпеливо умалчивала о своих проблемах, мы живем в разных городах, и стеснялась своей глухоты. Слуховым аппаратом пользовалась только дома, когда никто не видит. Я узнала об этом случайно от подруги детства. Прочитала в газете про капли «Натуроник Мастер-слух» и бальзам «Лиственница», сделала заказ по телефону и выслала маме. 6 марта она вечером начала капать капли и принимать бальзам, а 8 марта в подарок к Женскому дню услышала телевизор. Теперь слышит хорошо. Большое вам спасибо. Особенно приятно то, что, позвонив по телефону горячей линии, я оказалась среди первых 100 позвонивших и получила в подарок крем «Пантовый +7» омолаживающий и себе подарок сделала.

Захарова Марина Николаевна, 41 год, г. Тюмень

Я военный строитель, жизнь не баловала, через три года после выхода на пенсию перенес два инсульта и инфаркт, парализовало правую сторону, говорить не мог, постоянно текла слюна. Газета в почтовом ящике дала надежду. Консультант компании «Здоровая семья», который принял мой звонок, эту надежду укрепил. Сделал заказ. Что могу сказать спустя полтора года? Спасибо! Огромное спасибо! Я могу писать, могу говорить, у меня два огорода, где я и тружусь в меру моих сил. «Алтайский целитель», «Каменное масло +7» вернули меня к жизни.

Ринат, г. Сафоново

### ... ДАВЛЕНИЕ ДОХОДИЛО ДО 240/100...

В 2012 году я перенесла инсульт и три микроинсульта. После этого меня перестали слушаться ноги и руки. Вся левая сторона была парализована. Я еле могла дойти до туалета, не то что куда-то выходить. Долгое время

мучило повышенное артериальное давление, доходило до 240/100. Сейчас все это уже позади благодаря вашей продукции. В феврале я прочитала в газете о «Лиственнице сибирской подсочке» и бальзама «Алтайский целитель». Это было для меня последней надеждой на выздоровление. Пропивая бальзам, постепенно, с каждым месяцем мне становилось все лучше и лучше. Нормализовалось давление, сейчас оно выше 130/80 не поднимается. Ноги и руки стали двигаться. Сейчас самостоятельно хожу в магазин, в гости и просто гуляю. Чувствую я себя прекрасно, а о том, что было со мной полгода назад, не вспоминаю. Очень мне понравилось то, что заказала я эти препараты, не выходя из дома, по телефону. Для пожилых людей это важно и удобно. Огромное вам спасибо!

Родионова Тамара Ивановна, г. Тамбов

### ...ПЕРЕДВИГАТЬСЯ МОГЛА ТОЛЬКО ПРИ ПОМОЩИ КЛЮШКИ...

Мне 58 лет, у меня обширный остеохондроз шейно-грудного отдела и пояснично-крестцового. Передвигаться могла только при помощи клюшки. Каждый свой шаг чувствовала всем телом. Боль была невыносимой. В газете увидела статью о «Всероссийской Ярмарке Здоровья», позвонила по телефону и сделала заказ. Всего 2 недели приема «Живицы» с сабельником и бальзама «Лиственница» «Новые суставы» спасли меня зимой от больницы в состоянии сильнейшего обострения. Значительно улучшилась подвижность суставов, уменьшились боли. Очень благоприятный эффект оказан на состояние всего организма. Пользуюсь также кремом «Добродей +7» для суставов. Значительно помогает от боли и заживляет все повреждения кожи. Обязательно будем лечиться всей семьей вашими препаратами и советуем всем не сомневаться в их высокой эффективности и покупать их.

С благодарностью Сасаева С.В., г. Тула

Читайте больше отзывов на сайте: [www.zd-semya.ru](http://www.zd-semya.ru)

Пришлите нам свою историю и получите курс «Алтайского целителя» в подарок!!!  
Отзывы присылайте по адресу: [zd-semya@yandex.ru](mailto:zd-semya@yandex.ru) или «Здоровая семья», МО, г. Электросталь, 144000, а/я 2489.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА





# ОБРАЗ ЖИЗНИ

## Записаться в добровольцы?

### Зачем люди бескорыстно помогают другим

Слово «волонтер» происходит от французского слова «voluntarius», что значит «доброволец». Так называют людей, которые на безвозмездной основе в свободное время занимаются общественной деятельностью.

Они навещают пациентов в больницах, сажают деревья, помогают медикам, пожарным, спасателям и органам охраны правопорядка, участвуют в проведении культурно-массовых и спортивно-оздоровительных мероприятий. Многие волонтеры помогают социально незащищенным категориям населения: инвалидам, детям-сиротам, бывшим заключенным, беженцам.

Наш автор, в течение многих лет являющийся волонтером Санкт-Петербургской региональной организации Всероссийского общества слепых (ВОС), не только поделился опытом общественной работы, но и предостерег своих последователей от возможных ошибок.

### Общественная работа даёт положительный заряд, уверенность в себе

#### Когда нужны волонтеры?

Общественные организации инвалидов, в частности Всероссийское общество слепых (ВОС), не может осуществлять свою работу без добровольных помощников. Труд волонтеров востребован в самых разных областях. Многие незрячие люди хорошо ориентируются в городе и практически не нуждаются в помощи. Но существует немало и тех, кто не способен без постороннего вмешательства покинуть собственную квартиру. В особенно трудном положении находятся те, кто потерял зрение недавно и ещё не смог приспособиться к новой жизненной ситуации.

В любой местной организации ВОС могут подсказать координаты инвалидов по зрению, нуждающихся в адресной поддержке. Это могут быть



фото Legion-media

одиноким слепым людям, не имеющим родственников, супружеские пары, где оба супруга лишены зрения, люди с многочисленными сопутствующими заболеваниями. Они будут благодарны, если вы при необходимости станете сопровождать их в поликлинику, в театры, на концерты.

#### Разные роли

В ВОС волонтеры нужны не только для сопровождения на личном автомобиле или общественном транспорте. Также их помощь может потребоваться при освоении ослепшими людьми социально-бытовых навыков, при обучении их компьютерным технологиям, при подготовке различных мероприятий. Большое значение также имеет взаимодействие со спонсорами, поиск финансовых средств, необходимых для проведения различных реабилитационных мероприятий.

В организациях инвалидов по зрению и специализированных библиотеках волонтеры также востребованы в качестве чтецов. Обычно в бюджетах библиотек заложены весьма скромные средства, поэтому нет возможности приглашать профессиональных дикторов и артистов – значительная часть аудиокниг создаётся на общественных началах.

Чтецы также требуются отдельным людям – незрячим студентам, аспирантам и специалистам, – чтобы познакомиться с художественной и профессиональной литературой, недоступной в рельефно-точечном шрифте.

Ещё одна сфера приложения труда волонтеров – помощь инвалидам по зрению в занятиях физкультурой и спортом. Здесь требуются люди с хорошей физической подготовкой. Зрячий велосипедист вместе со своим слепым напарником управляет велосипедом-танDEMом. «Глазастый» бегун во время кросса соединяет себя верёвочкой с незрячим напарником и тем самым даёт ему возможность пройти дистанцию. Также во взаимодействии со зрячими спортсменами инвалиды по зрению осваивают горные лыжи и целый ряд других видов спорта.

Безвозмездный труд волонтеров необходим не только в общественных организациях инвалидов. Их ждут в больницах, детских домах, психоневрологических интернатах, социальных гостиницах для бездомных. Волонтеры не только помогают другим, но и сами много получают от общественной работы. Она даёт огромный положительный заряд, повышает уверенность в себе, наполняет жизнь новым смыслом. Волонтеры получают ценный опыт общения с людьми, приобретают новые контакты. Они начинают более осмысленно относиться к планированию собственной жизни, отказываются от вредных привычек, начинают больше заботиться о своём здоровье.

#### Без ошибок

Чтобы волонтерская деятельность приносила радость и могла продолжаться долгие годы, необходимо избегать

нескольких типичных психологических ошибок, которые совершают многие волонтеры.

- **Общественная деятельность не должна заполнять всё свободное время человека.** Иначе помощь нуждающимся может привести к конфликтным ситуациям в собственной семье, помешать выполнению профессиональных обязанностей и даже нанести урон здоровью. Определите для себя, сколько часов в месяц вы можете тратить на общественное служение, и не выходите за пределы этого «лимита».

- **Порой физические недуги сочетаются у людей с психическими отклонениями.** Может иметь место неадекватное поведение. Иногда подопечные волонтеров пытаются втянуть их в конфликтные ситуации, заваливают жалобами в адрес социальных работников, родственников, соседей, товарищей по организации инвалидов. Не окунайтесь в пучину сутяжничества. Лучше сохранять нейтральную позицию.

- **Волонтеры сталкиваются и со случаями эгоистичного поведения своих подопечных.** Люди с ограниченными возможностями здоровья – и дети, и взрослые – могут просить у добровольных помощников дорогие подарки. Не нужно идти у них на поводу! Волонтер тратит своё время на помощь нуждающимся, но он не обязан быть спонсором.

Занимаясь волонтерской деятельностью, человек осознаёт, что рядом с ним находится много единомышленников, также готовых бескорыстно помогать другим людям. Это прекрасное, светлое чувство!

Илья БРУШТЕЙН

### ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Никас Сафронов:



– Волонтерский опыт был у меня в детстве, когда я был пионером. Когда молодые ребята отдают своё время на добрые дела, вместо того чтобы празднично шататься или сидеть в кабаке, ничего, кроме благодарности и уважения, это вызвать не может.

**КОМЕДИЯ**  
ТЕЛЕКАНАЛ «КОМЕДИЯ ТВ»

www.comediatv.ru  
www.red-media.ru  
www.redmediatv.ru

Ежедневно, 24 часа в сутки.  
Смотрите в пакетах кабельных и спутниковых операторов!

2 минуты смеха продлевают жизнь на 15 минут!





Лазеротерапия – это **один из методов физиотерапии**, источником которого является **лазер**, дающий **оптическое излучение** высокой плотности и направленности.

**В начале 60-х годов** XX века, практически сразу после появления лазеров, началось изучение **влияния лазерного света** малой мощности на различные **биологические объекты**.

Лазерная терапия **входит в стандарт** оказания медицинской помощи больным **в большинстве направлений медицины**.

**В 2000 году в Европе и в 2003 году в США** произошло официальное **признание этого метода**, что привело к его **буму во всём мире**.

Для лазеротерапии чаще всего используют **оптическое излучение красного и инфракрасного диапазонов**, генерируемое в непрерывном или импульсном режиме.

**10–5000 Гц** составляет **частота** следования импульсов. Выходная **мощность** излучения достигает **60 мВт**.

**В 1986 году** в Москве был открыт **Институт лазерной медицины МЗ РФ**, который позднее был переименован в Государственный научный центр лазерной медицины ФМБА РФ.

# Лазеротерапия

## В цифрах и фактах

Лазерная терапия как самостоятельный метод лечения **применяется** в акушерстве и гинекологии, **гастроэнтерологии**, дерматологии, **кардиологии**, косметологии, **неврологии**, онкологии, **оториноларингологии**, педиатрии, **пульмонологии**, стоматологии, **травматологии** и ортопедии, **урологии**, фтизиатрии...

**От 8 до 15 сеансов** составляет обычно **курс** лазерной терапии.

**Противопоказанием** к лазеротерапии являются **доброкачественные новообразования** в зонах облучения, **активная форма туберкулёза**, заболевания крови, декомпенсированный **сахарный диабет**.

Лазерная терапия способствует **улучшению кровообращения**, питанию тканей кислородом, **обмену веществ**, снижению вязкости крови, **уровня холестерина** и риска **тромбообразования**.

**В 1974 году** лазерная терапия была **официально признана** в СССР.

**Процедура** лазерной терапии **проводится**, как правило, **амбулаторно** и не требует госпитализации пациента.

**Около 23%** всего **объёма** циркулирующей **крови очищается** во время процедуры лазерного облучения.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

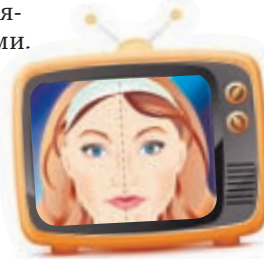
## СО ВСЕГО СВЕТА

### Дело вкуса

Красота существует лишь в глазах смотрящего, к такому выводу пришла группа учёных из Гарвардского университета и Массачусетского госпиталя. Оценка привлекательности внешности окружающих – результат личного опыта. Это понятие уникально для каждого человека, заявили учёные.

Ранее считалось, что люди предпочитают смотреть на симметричные лица и их считают красивыми. Однако авторы исследования установили, что эстетические предпочтения даже у однояйцевых близнецов могут быть диаметрально противоположными. Проведя анализ эстетических предпочтений более 3,5 тысячи добровольцев, учёные пришли к выводу, что практически каждый человек имел свой, уникальный набор предпочтений, по которому отбирал привлекательных и непривлекательных для себя людей. Эти предпочтения формировались личным опытом. Другими словами, среда, в которой рос и воспитывался человек, а также его культурные особенности не влияли на его понятие красоты. Гораздо более значимым оказался уникальный опыт: общение с друзьями или коллегами.

внешность первого друга или подруги, лица людей, которых человек видел в СМИ и по телевизору.



Действенный метод лечения - **лазерная терапия** более 40 лет широко используется в медицине. Это не чудо, не модное новшество. Лазерная терапия - это проверенный и испытанный врачами-практиками метод лечения, который сегодня можно применять в домашних условиях.

Ни для кого не секрет, что принятая практика лечения исключительно лекарственными препаратами не является оптимальной. Сильнодействующие препараты быстро заглушают боль, человек ее не чувствует, а сустав продолжает разрушаться и болезнь прогрессирует. Инфракрасный лазерный луч глубоко проникает в сустав и оказывает помощь непосредственно в зоне патологии, останавливает процессы разрушения сустава.

Лазерная терапия дает **мощный регенеративный стимул**, чем не могут похвастаться **другие методы лечения**. Запускается процесс активного выздоровления: лазер качественно снимает боли, отеки, воспаления, способствует восстановлению межсуставной

# БОЛЯТ НОГИ

## АРТРИТ АРТРОЗ ВАРИКОЗ ?

жидкости, хрящей и поверхностей суставов.

Улучшается кровообращение, питание тканей и обмен веществ, снижается вязкость крови, уровень холестерина и риск тромбообразования. Лазерная терапия благотворно влияет на нервную систему и способствует укреплению иммунитета.

Благодаря своим свойствам **инфракрасные лазеры** давно с успехом применяются для лечения таких заболеваний как: **артриты, артрозы, остеохондроз, пяточная шпора, межпозвонковые грыжи, варикоз, тромбоз, трофические язвы, гипертония, ИБС, аритмия, мигрень.**

Широко применяется лазер в **реабилитации** постинфарктных и постинфарктных состояний. Лазерная терапия не имеет

возрастных ограничений, не имеет эффекта привыкания, лечит максимально мягко и комфортно, не вызывает неприятных ощущений.

Лазерная терапия нивелирует побочные действия лекарств, увеличивая их лечебную эффективность.

Раньше лечение лазером было доступно немногим, но

сегодня такое лечение может позволить себе каждый, и для этого не нужно ходить на платные процедуры в клинику.

**Лазерные процедуры можно проводить дома - в удобное время, без очередей и суесть - с помощью лазерного аппарата «ОРИОН СТЕП»!**



[www.orion.su](http://www.orion.su)

Аппараты серии «ОРИОН» разработаны специально для домашнего применения и разрешены Минздравом РФ с 1993 года! Сегодня аппаратами «ОРИОН» пользуются уже более 10 000 человек!

Аппарат «ОРИОН СТЕП» удобен, прост в применении, не требует специальной подготовки или специальных навыков. Пользоваться аппаратом «ОРИОН СТЕП» проще, чем любой современной бытовой техникой. Гарантия на аппарат - до 3-х лет, а служит он 10-15 лет!

**Лазерный аппарат «ОРИОН СТЕП» поможет восстановить здоровье и сохранить активный образ жизни на долгие годы!**

Подробная информация, бесплатные консультации специалистов, **льготные цены**

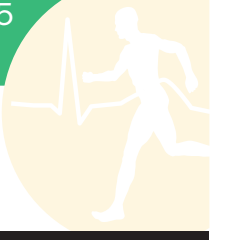
**от производителя по тел.: 8 (495) 921-33-23.**

«ОРИОН СТЕП» продается более чем в 50 городах России, подробнее по бесплатной горячей линии:

**8 (800) 505-20-25**

или на сайте **[www.orion.su](http://www.orion.su)**





# АЗБУКА ВКУСА

**В 1900 году швейцарский врач Максимилиан Бирхер-Беннер предложил своим пациентам кашу из сырых зёрен. Думал ли он, что его изобретение – мюсли – станет любимым продуктом приверженцев правильного питания, сочетающим в себе вкус, простоту и пользу?**

Мюсли от доктора Бирхер-Беннера готовились так. ½ столовой ложки овсяных хлопьев смешивали с ½ столовой ложки измельчённых зёрен пшеницы, риса, ячменя, ржи или пшена. Заправляли 1 столовой ложкой лимонного сока, а непосредственно перед подачей заливали другим соком или водой, добавляли нарезанное яблоко и 1 столовую ложку измельчённого миндаля или грецкого ореха. К началу XXI века от рецепта начала XX века уже практически ничего не осталось. Но сохранилась иллюзия, что мюсли – это что-то такое очень питательное и суперполезное...

## Достойны быть на кухне

Хотя почему же иллюзия? Даже подсушенные и обработанные мюсли могут носить гордое название «полезный завтрак». Ведь в их основе зерновые (50–80%), орехи и сухофрукты (до 30%). А значит, клетчатка, минеральные вещества, витамины группы В, Е и С. Конечно, в свежих злаках питательных веществ несравненно больше. Но городскому жителю о них можно только мечтать. К тому же много ли вы знаете людей, способных есть зёрна ячменя, пшеницы и ржи в необработанном виде? Так что мюсли есть за что любить. Судите сами.

✓ **Мюсли дают запас сил на целый день.** Злаки очень долго перевариваются и медленно усваиваются организмом. Поэтому можете быть уверены: съев на завтрак мюсли, вы не скоро проголодаетесь.

✓ **Они нравятся кишечнику.** В необжаренных мюсли много клетчатки, которая улучшает пищеварение и является лучшей профилактикой запоров и рака толстой кишки. Особенно много клетчатки в пшеничных отрубях, зёрнах овса, ячменя и ржи, сухофруктах (кураге, черносливе, изюме) – посмотрите, есть ли они в составе.

✓ **Мюсли улучшают настроение.** Углеводная пища стимулирует выработку гормона удовольствия – серотонина. Он успокаивает нервную систему, отвечает за то, чтобы мы пребывали

# Разумное зерно

## Мысли о мюсли



## Углеводная пища стимулирует выработку гормона удовольствия

в хорошем расположении духа. А уж в мюсли углеводов хоть отбавляй – от 60 до 80 г на 100 г продукта.

✓ **Снимают стресс.** Всё дело в том, что они твёрдые и к тому же хрустят. А ведь именно такая пища лучше всего снимает нервное напряжение. Вы, наверное, замечали, что в трудную минуту нас неудержимо тянет на жареные семечки, чипсы, солёные палочки, крекеры? Так вот, есть смысл заменить их на мюсли – они полезнее.

✓ **Помогают худеть** благодаря всё тем же сложным углеводам и клетчатке. Богатые ими зёрна, орехи и сухофрукты надолго оставляют чувство сытости, а значит, защищают от переедания. Кроме того, на их усвоение организм тратит немало сил – и калорий.

✓ **Облегчают жизнь при ПМС.** По мнению учёных, овощи, фрукты, крупы, злаки и мюсли без калорийных добавок (шоколада, кокосовой стружки, банановых чипсов) лучше всего снимают неприятные симптомы накануне критических дней. Если вялость, раздражительность и состояние угнетённости в это время ваши верные спутники, есть смысл пересмотреть диету.

✓ **Укрепляют иммунитет** благодаря тому, что в необжаренных зерновых, орехах, семечках и сухофруктах сохраняется немало витаминов и минералов.

## Ложка дёгтя в бочку мёда

! **Мюсли бывают разные.** Все разговоры о достоинствах заканчиваются, когда мы покупаем обжаренные, глазированные мюсли. Это уже не завтраки, а десерты – сладкие, вкусные и бесполезные. Поэтому для ежедневных нужд выбирайте мюсли с прокалёнными или подсушенными злаковыми, с необжаренными орехами и минимально обработанными сухофруктами – изюмом, курагой, черносливом. Всё остальное – для праздников.

! **Мюсли калорийны.** Если в сыровых необработанных «завтраках», как в овсянке, около 300 ккал, то в гламурных с наполнителями – 400, а то и 500, 600 ккал и до 50 г жира. Поэтому, если в составе вы увидите сахар, патоку, мёд, цукаты и тем более банановые чипсы, кокосовую стружку и шоколад, будьте осторожны. Как бы не нарваться на калорийную бомбу!

! **Они вредны для зубов, особенно если есть их с апельсиновым соком.** Поэтому завтракать ими нужно хотя бы через день и только соблюдая определённые правила. Так, мюсли нужно обязательно замачивать. По крайней мере за полчаса до употребления залейте их не соком, а молоком, кефиром или натуральным йогуртом. Так они станут по зубам даже тем, кто не привык к такой твёрдой пище.

! **Мюсли долго и трудно перевариваются.** Поэтому некоторые диетологи рекомендуют есть их в горячем виде. Вы облегчите задачу желудку, если зальёте мюсли горячим молоком и поставите на минуту в микроволновку.

! **Каша Бирхер-Беннера была куда полезнее.** Поэтому лучше всего делать мюсли самим. К овсяным или любым другим зерновым хлопьям быстрого приготовления добавьте грецкие орехи, миндаль, арахис, изюм, финики, сушёный инжир, курагу, сушёные или вяленые ягоды, сушёные тыквенные семечки или сырые семена подсолнечника, отруби, молотое льняное семя. Храните смесь в стеклянных банках с плотно закрывающейся крышкой. А перед употреблением заливайте её молоком, кефиром, йогуртом, добавляйте свежие или замороженные фрукты и ягоды, при желании – ещё и мёд, ваниль или корицу.

Евгения ДАНИЛОВА

## Рецепты



### Овощной коктейль

Состав: 3 ст. ложки несладких мюсли, ½ стакана свежевыжатого морковного сока, ½ стакана свежевыжатого томатного сока с мякотью, полпучка укропа, соль, перец по вкусу.

Взбить в блендере измельчённую зелень укропа, мюсли, томатный сок. Полученную массу залить морковным соком, посолить, поперчить, перемешать.

Разлить коктейль в высокие стаканы. Украсить кружочками огурца, пёрышком лука, веточкой мяты.

### Воздушный десерт

Состав: 3 ст. ложки мюсли с сухофруктами, 2 груши, 1,5–2 стакана натурального йогурта, 1–2 ст. ложки мёда, 1 ч. ложка лимонной цедры, 3 ст. ложки кукурузных хлопьев.

Очистить груши от сердцевин и кожуры, протереть через мелкое сито. Полученную массу смешать с мёдом и цедрой лимона. Взбить миксером до образования густой пены натурального йогурта, разложить по креманкам, добавить мюсли и хлопья. На воздушную массу фигурно выложить смесь из груш и мёда. Подавать на завтрак, слегка посыпав корицей и кунжутными семечками.

## ПСОРИАЗ ?

### Лечение без антибиотиков и гормонов

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



СПРАШИВАЙТЕ  
В АПТЕКАХ ГОРОДА!

Телефон **003**

Справки

**(495) 645-68-80**

Отзывы

**www.lomalux.ru**

Рег. № П015963/01 от 16.09.2009 г.

На правах рекламы

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

**КАРДИОМАГНИЛ УМЕНЬШАЕТ РИСК ИНФАРКТА И ТРОМБОЗА**

*Дарим Вам Жизнь*

**СБЕРЕГАЯ ЖЕЛУДОК\*\***  
СОДЕРЖИТ ГИДРОКСИД МАГНИЯ

**КардиоМагнит®**

**от 109₽ за упаковку**

\* По данным исследования: ИМЗ за ноябрь 2013–2014 г.  
\*\* По данным инструкции по применению.

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ**

**Сокращённая инструкция по применению**

Торговое название: КардиоМагнит.INN для группировки: Магния гидроксид. Состав: Гидроксид магния. Лекарственная форма: таблетки, покрытые пленочной оболочкой. Показания и противопоказания: профилактика коронарного инфаркта миокарда и тромбоза коронарных сосудов. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, таких как тромбоз и острая сердечная недостаточность при наличии факторов риска. Профилактика тромбозов после хирургических вмешательств на сосудах. Нестабильная стенокардия. Профилактика: повышенная чувствительность к АЦК, возможный приём препаратов и других ИВВ, артериальная гипертензия и артериосклероз, брадикардия, астма, гиперкалиемия, почечная недостаточность и ИВВ, длительное лечение паронемией, наличие желудочно-кишечного тракта. Побочные эффекты: головная боль, головокружение, тошнота, запор, метеоризм, диарея, диспепсия. Противопоказания: беременность, кормление грудью, детский возраст до 18 лет. Способ применения и дозы: таблетки принимают 1 раз в день натощак, запивая водой. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний при наличии факторов риска: 1 таблетка КардиоМагнит, содержащая АЦК в дозе 150 мг, в первые сутки, затем по 1 таблетке КардиоМагнит, содержащей АЦК в дозе 75 мг, 1 раз в сутки. Профилактика гипертонического инфаркта миокарда и тромбоза коронарных сосудов: профилактика тромбозов после хирургических вмешательств на сосудах, нестабильная стенокардия: 1 таблетка КардиоМагнит, содержащая АЦК в дозе 75–150 мг, 1 раз в сутки. Таблетки действуют кристаллическим, отнюдь не жидким, веществом, а именно, кристаллическим гидроксидом магния. Любая форма таблеток эффективно всасывается и действует на протяжении 24 часов. С осторожностью при лечении, гиперкалиемии, анемии и наличии тяжелых заболеваний желудочно-кишечного тракта или желудочно-кишечного кровотечения, почечной или тяжелой сердечной недостаточности, брадикардией, анемией, сниженной кислотности желудка, анемическом состоянии, на 3 trimestre беременности. Имеются противопоказания. Всегда консультируйтесь с врачом перед применением или прочтите инструкцию внимательно.

Фасма. Дата выхода - октябрь 2015 г.

ООО «Тоседо Фармасьютикалс», г. Москва, ул. Усачева, д. 2, стр. 1, тел. +7(495) 933-55-11 Факс: +7(495) 502-16-25 РУ № ПН013875/01 от 25.12.2007



# Взбодриться и преобразиться

## Комплекс упражнений для тех, кто хочет быть в тонусе

Что требуется от гимнастики осенью? Сжечь побольше калорий и поднять настроение! Для этого дышите полной грудью и выполняйте наш удобный комплекс.

### Лестница в небо

Упражнение-разминка для всего тела

Поставьте ноги на ширину плеч, выпрямите колени и спину. Поднимите руки через стороны вверх, поверните ладони вперёд, вытяните пальцы вверх. Поднимите голову, посмотрите на руки. Потянитесь пальцами вверх, а вслед за пальцами – всем телом, вставая на носки. Втяните живот, разверните плечи, почувствуйте напряжение всех мышц тела.

Опустите прямые руки в стороны, вытяните их на уровне плеч,



Фото Эдуарда Кудрявцова



ладонями вниз, пальцы должны быть выпрямлены и напряжены. Опуститесь на полную стопу и, не опуская рук, слегка присядьте вниз. Голову держите ровно, спину – прямо. Выпрямите ноги, опустите руки, медленно опустите голову сначала к одному плечу, затем к другому. Всё время смотрите перед собой, подбородок не опускайте.

► Повторите 3–5 раз.

### Закрытая дверь

Упражнение для ягодиц, бёдер, низа живота

Поставьте ноги на ширине плеч, руки на талии, спина прямая. Согните одну ногу в колене и поднимите её до уровня бедра (или насколько получится). Бедро и голень должны быть горизонтальными, колено нужно повернуть вперёд, но не выводить за линию ног, корпус можно чуть наклонить. «Давите» пяткой назад, как будто вы открываете дверь. Не раскачивайте ногой, не выводите колено вперёд от исходного положения! Можно опереться одной рукой на стул или стену, но тогда снизится нагрузка на внутренние мышцы живота.

► Выполняйте упражнение на 30–60 счётов, затем смените ногу и повторите.



### Балет

Упражнение для ног, бёдер (особенно для области галифе), нижней части живота

Поставьте ноги вместе, колени чуть согните, руки на талии, спина прямая. Плавным движением поднимите одну ногу в сторону до уровня бедра (или до того уровня, до которого вы в состоянии). При этом выпрямите колено и вытяните носок. Одновременно с подъёмом выпрямите опорную ногу и привстаньте на носок. Верните поднятую ногу на пол, одновременно опуская опорную ногу на всю стопу и слегка сгибая колени.

Движения должны быть равномерными, без махов и рывков. Можно опереться одной рукой на стул или стену, но тогда снизится нагрузка на внутренние мышцы живота.

► Выполните 10–20 раз, смените опорную ногу и повторите.



### Шлагбаум

Упражнение для мышц спины и живота

Поставьте прямые ноги на ширине плеч, спина прямая. Вытяните руки над головой. Сведите лопатки, прогнитесь в пояснице и наклоните корпус вперёд, сохраняя положение рук. Идеально, если спина и руки будут параллельны полу. Не сгибайте колени, не опускайте руки – они должны быть «продолжением» спины!

Досчитайте до 10 и выпрямитесь. ► Выполните 10–15 раз.



## Гимнастика должна быть в радость – тогда от неё будет толк

### ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Никас Сафронов:



– У меня есть несколько золотых карт в фитнес-клубы, но на занятия в них у меня не хватает времени. Занимаюсь каждый день в душе, обтираясь специальным массажёром.

Татьяна МИНИНА

Издательский дом «Аргументы и факты» представляет

ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

«АиФ. Здоровье»

Индекс  
подписки  
32128

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

В каждом номере

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

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



Подписаться можно в любом почтовом отделении или на сайте [subscr.aif.ru](http://subscr.aif.ru)





# КАРЬЕРА

**Усталость – постоянный спутник работы. Но всё-таки есть способы избавиться от этого неприятного попутчика.**

## Разминка для клерков

В течение рабочего дня не забывайте делать перерывы. Причём во время отдыха лучше не сидеть перед монитором своего компьютера, а сделать небольшую гимнастику.

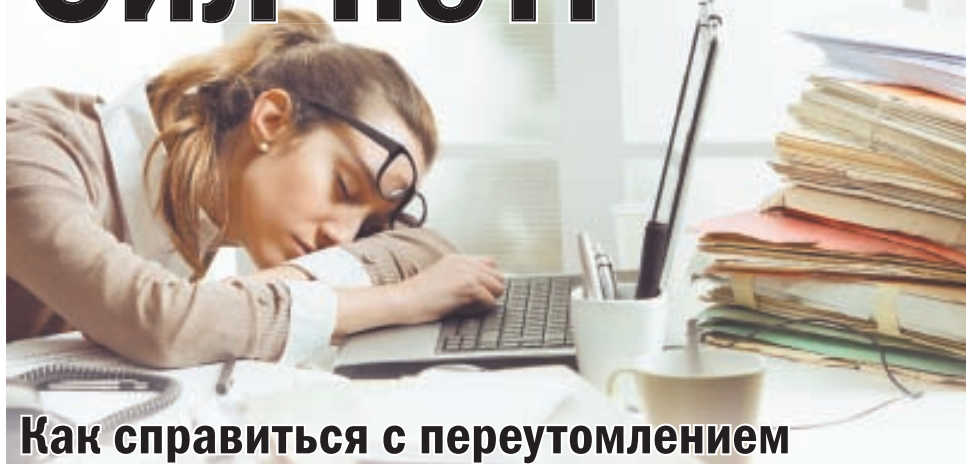
Снять напряжение с глаз можно, переводя взгляд с дальних предметов на ближние, вращая глазами и используя специальные увлажняющие капли типа искусственной слезы.

Те, кто подолгу работает за компьютером, часто испытывают напряжение в кистях рук. Виной тому однообразные движения, которые выполняются при использовании компьютерной мыши и клавиатуры. Чтобы избавиться от напряжения, достаточно размять суставы, покрутив запястьями в разные стороны. Также полезно время от времени встряхивать кисти рук и сжимать и разжимать пальцы.

Ноги офисного работника тоже часто затекают. Делать зарядку можно, не отходя от рабочего места. Переступайте с пятки на носок, вращайте ступнями. И почаще пользуйтесь лестницами вместо лифта.

Но, пожалуй, самую большую нагрузку испытывает позвоночник. Расслабить его помогут скручивания: поставьте руки на плечи и поворачивайте корпус, как бы стараясь увидеть, что происходит у вас за спиной. Другое упражнение, которое можно делать, не отходя от рабочего места, – «замок». Соедините руки за спиной в замок и постарайтесь как можно ближе свести локти. Вы почувствуете,

# Сил нет!



## Как справиться с переутомлением

как уходит напряжение мышц спины и расправляется грудная клетка. Хорошо также вращения головой в разные стороны. Это упражнение поможет расслабить шею.

## Мозг, трудись!

Как правило, обитатели офисов жалуются не столько на физическое, сколько на умственное перенапряжение. Снять его помогут такие способы.

**Не забывайте время от времени отвлекаться от работы.** Ведь, как известно, лучший отдых – это смена деятельности. Выполнили важное задание – сделайте уборку на столе или почитайте новости в Интернете. Однако это не означает, что вы должны делать несколько дел сразу, иначе сконцентрироваться будет сложно. Доказано, для того чтобы переключиться с одного задания на другое, мозгу требуется около 20 минут. Поэтому отдых должен быть именно отдыхом и не требовать от вас интеллектуального напряжения.

**Слушайте музыку.** Она отвлекает далеко не всегда. Напротив, классическая музыка улучшает внимание и снимает умственное напряжение. Лучшим средством против усталости признаны произведения Моцарта.

**Не сдерживайте эмоции.** Учёные из США провели необычный эксперимент. Добровольцам раздали листки с изображениями негативных эмоций разной степени интенсивности – неудовлетворённость, злость, агрессия, ярость и прочее. Каждый опрашиваемый должен был прочесть описание эмоции и постараться припомнить случаи, когда он испытывал описанную эмоцию. Перед началом опыта у всех участников измерили содержание в крови своеобразных гормонов, отвечающих за усталость и стресс, – кортизола и тестостерона. Кроме того, учёные проводили сканирование головного мозга добровольцев. Оказалось, что после приступа гнева у испытуемых повышалась активность левого

полушария головного мозга, которая несёт ответственность за расслабление. Именно поэтому психологи только приветствуют появление в офисах «листочков гнева» и «кукол для битья».

**Ходите в бассейн.** Плавание – признанный способ снять напряжение, избавиться от ощущения тревоги и улучшить сон.

## Ешь и работай!

Оказывается, некоторые продукты питания способны улучшить работоспособность. Почаще ешьте:

**чечевицу** – она содержит аминокислоты, необходимые для быстрого протекания биохимических процессов в клетках мозга;

**репчатый лук** – он способствует лучшему насыщению клеток мозга кислородом;

**чеснок** – содержит элементы, активизирующие клетки мозга;

**рыбу** – содержит вещества, необходимые клеткам мозга при длительной напряжённой работе;

**орехи** – содержат дофамин. Это вещество активизирует мыслительные реакции;

**брюссельскую капусту** – повышает способность к концентрации;

**лимоны** – витамин С уничтожает нестабильные молекулы кислорода, которые вызывают умственное переутомление и снижают концентрацию внимания.

## Не забывайте про отдых!

Чтобы полноценно работать, нужно хорошо высыпаться. Учёные провели целый ряд исследований, чтобы понять, как недостаток сна влияет на работоспособность. Оказалось, что невыспавшийся человек не только медленнее реагирует на изменение ситуации, но и буквально не способен воспринимать информацию. Дело в том, что при недостатке сна мозг обрабатывает данные с ошибками. Вам что-то говорят, а ваш мозг воспринимает информацию частично, собирает из полученных данных искажённую картину. Разумеется, если в этом состоянии сотрудник получает задания, сделать их быстро и хорошо практически невозможно. В результате человек попадает в замкнутый круг – приходится задерживаться на работе, чтобы исправить промахи, а значит, снова поздно ложиться.

Утешительная тактика «отоспаться в выходные за всю неделю» вряд ли поможет. Выспаться впрок невозможно. Более того, если подолгу валяться в кровати в субботу или воскресенье, можно навредить своему организму – учёные связывают избыток сна с возникновением сосудистых нарушений в работе мозга. Но, даже если сосуды не пострадают, ничего, кроме ощущения разбитости и усталости, сон до обеда не принесёт.

Именно поэтому тем, кто хочет работать с полной отдачей, необходимо следить за качеством сна. Соблюдайте режим дня, старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время. Не валяйтесь в постели после пробуждения даже по выходным. И конечно же, не засиживайтесь допоздна перед экраном телевизора.

Если заснуть после напряжённого дня всё равно не получается, попробуйте натуральные успокаивающие препараты. Наиболее эффективны и безопасны среди них средства, содержащие аналоги мелатонина. Это вещество вырабатывается в организме человека и отвечает за контроль суточных биоритмов.

Ольга ТУМАНОВА

**ЕСТЕСТВЕННЫЙ  
СОН  
И ПРЕКРАСНОЕ  
САМОЧУВСТВИЕ**

**МЕЛАКСЕН 24**

МЕЛАТОНИН 3 МГ

на правах рекламы



UNIPHARM WWW.MELAXEN.RU



рег. уд. 015325/01 от 29.08.2008

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ



**Что думают специалисты о браке в возрасте «за пятьдесят и дальше»? Спасёт ли от старости молодой мужчина или молодая девушка?**

Наш эксперт – врач-геронтолог, кандидат медицинских наук Андрей МУСИН.

ПЕРЕД вами семь расхожих утверждений, далеко не все из которых являются правдой.

**Если вступают в брак пожилые люди, они, будучи умудрёны своим опытом, обычно живут дружно.**

**На самом деле.** В любом возрасте на людей действуют определённые стереотипы. У женщин: «Ты меня должен обеспечивать!» У мужчин: «Ты меня должна обслуживать!» Если сойдутся два сформировавшихся эгоиста, то конфликта не миновать.

**Если старый мужчина женится на молодой женщине или пожилая невеста выходит замуж за молодого жениха, у старшего в паре начнётся вторая молодость.**

**На самом деле.** Эффект этот очень кратковременный – недели, месяцы. А дальше у человека в возрасте резко наступает

# Нужен ли бабушке жених?

## Правда и мифы о позднем браке



истощение. Лучше, если возраст одинаков. Тогда супруги чаще склонны к долгожительству. Но на первых порах влюблённость действует на старшее поколение весьма благоприятно. Если зрелый мужчина женится на молоденькой, он как бы подтверждает самому себе: «Я ещё ого-го!» То же и со зрелыми женщинами.

**Пожилые мужчины хотят жениться на молодых девушках, так как только юные дамы могут возбудить пожилого кавалера.**

**На самом деле.** Сильное возбуждение ещё не означает способности совершить половой акт. Количество гормонов у мужчин пожилого возраста явно недостаточно, следовательно,

и секса им нужно меньше, чем молодой женщине. Поэтому измены в таких парах – довольно частое явление. Для мужа это может стать сильнейшим стрессом. Поэтому чаще всего зрелый мужчина, понимая свои возможности, тянется к женщинам того же возраста.

**Женщины в возрасте, которые подыскивают себе молодых людей в супруги, выглядят моложе своих ровесниц.**

**На самом деле.** Вступив в брак, зрелая женщина действительно может вдруг начать выглядеть лучше: она непременно начнёт больше ухаживать за собой, а влюблённость даст положительный настрой и блеск в глазах. Но неизбежно

наступит критический момент и произойдёт резкое одряхление. И никакие SPA-процедуры не помогут.

**У пожилых тоже бывают сильнейшие страсти: ревность, желание увести женщину у соперника, попытки суицида на любовной почве.**

**На самом деле.** Африканских страстей у стариков не бывает. С возрастом ощущения и чувства притупляются. Здесь играет роль спад выработки половых гормонов и неизбежное развитие атеросклероза в зрелом возрасте. А если слишком эмоциональные реакции всё же появляются, чаще всего они обусловлены сосудистыми поражениями головного мозга и свидетельствуют о нездоровье пожилого человека.

**Замужние пожилые женщины живут меньше разведённых дам и старых дев.**

**На самом деле.** То, что пожилые замужние женщины живут меньше, – неправда, как лишены основания и утверждения, что у замужних «двойная» нагрузка: дома

и на работе, поэтому жизнь короче. Замужние женщины, как и женатые мужчины, живут дольше разведённых ровесников: вышедшая на пенсию дама продолжает работать дома по хозяйству, сидит с внуками. А ведь известно, что, как только человек прекращает трудиться, на него наваливаются хронические болезни.

**Дольше других живут холостяки**

**На самом деле.** Согласно современным исследованиям холостяки долго не живут. По продолжительности жизни всех опережают женатики. Стабильный брак улучшает здоровье мужчин, кроме того, будучи в браке, они имеют возможность вести интимную жизнь до самой старости – 70–75 лет. По данным экспертов в сексологии, сексуально активные пожилые люди не только чувствуют себя более счастливыми, но и лучше оценивают состояние своего здоровья. Однако им не всегда требуется полноценный секс. Даже простые объятия в супружеской постели улучшают качество их жизни.

Алия МАКАРОВА

Реклама



**анаферон**

**Пусть годы идут без гриппа и простуд!**



- Применяется для лечения и профилактики гриппа и ОРВИ
- Снижает риск развития осложнений простуды
- Помогает предупредить обострение хронических заболеваний
- Экономичен (1 упаковки хватает на полный курс лечения гриппа/ОРВИ)

RU PN0003362/01  
Горячая линия: (495) 681-09-30  
materna medica

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

**ВETERАНЫ СПЕЦНАЗА РЕКОМЕНДУЮТ**



СПЕЦСРЕДСТВО СПЕЦМАЗЬ



СПЕЦГЕЛЬ СПЕЦМАЗЬ гель-пленка



СПЕЦМАЗЬ крем с пихтой сибирской и муравьиным спиртом



**SHUSTER** PHARMACEUTICAL LTD

8-800-200-53-77  
звонок по России бесплатный

Реклама. Косметическое средство. ООО «Шустер Фармасьютикал», ОГРН 1087746524733, г. Москва, Нагорный проезд д. 7  
Крем-бальзам универсальный Спецмазь. Декларация соответствия ТС РФ RU.Д.Н.0018.00337, действительна до 25.09.2015. Гель-пленка для рук Спецгель Спецмазь. Декларация соответствия ТС РФ RU.Д.Н.0018.01209, действительна до 21.05.2015





# ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ



**Давно употреблял БАД «Тонгкат Али Платинум», а тут он исчез из аптек, мне ска-зали, их лишили государственной регистрации. Почему? Что произошло? При этом я вижу, что в Интернете он по-прежнему продаётся, но покупать опасаясь. Прошу вас, разберитесь в ситуации: таких, как я, сотни тысяч!**

**А. Гусятников, Рязань**

Вопрос нашего читателя мы переадресовали генеральному директору компании «ТЭСКОМ ФАРМА», официального дистрибьютора этой биологической добавки в России, Олегу МЕЛЬНИКУ.

## Кому мешает БАД?

– Ваша БАД на рынке уже более 5 лет, что случилось?

– Действительно, на рынке мы уже давно. В конце 2009 года мы получили свидетельство о государственной регистрации БАД «Тонгкат Али Платинум». Она прошла все необходимые исследования на безопасность, и мы получили разрешение от Роспотребнадзора продавать его. В январе 2010 года началась рекламная кампания в прессе и на ТВ. БАД быстро стала популярной, было много довольных клиентов. Но мы решили провести дополнительные клинические исследования. В 2011 году они целых шесть месяцев шли в НИИ урологии в Москве. Заключение НИИ подтвердило заявленные свойства препарата, и уже в следующем году у нас в рекламе снялась Анна Семенович. Так наша БАД стала известной во всей стране и стала второй по продажам в России среди биологически активных добавок, по данным аналитической системы DSN. Но в том же году глава представительства американской корпорации «Пфайзер Эйч Си Пи Корпорейшн» в РФ (она в том числе производит известный рецептурный препарат) Даниил Блинов обратился к депутату А.П. Петрову с заявлением (исходящий номер 472) о том, что в нашей БАД якобы содержится незарегистрированная фармацевтическая субстанция – тадалафил. Собственно, само это вещество не запрещено, просто фармсубстанции нельзя использовать в БАД – это уголовно наказуемо. И то что никакого тадалафила нет в настоящем «Тонгкат Али Платинум», мы совершенно уверены – и были, и есть, и будем.

Тем не менее в конце 2012 года прокурор Москвы Марков направил письмо на имя руководителя московского МВД Якунина с просьбой провести проверку по обращению депутата Госдумы Петрова. Было возбуждено дело № 98 об административном правонарушении, препарат проверили, но результаты анализа показали полное отсутствие незадекларированных субстанций. И 16 января 2013 года дело было прекращено.

– Я так понимаю, это была не единственная проверка?

– Нет. Продажи тем временем набирали обороты. И вот в прокуратуру поступило новое

## Добавка правды



Photo: Press.ru

обращение от некоего гражданина Бабаджанова Ж.А., местонахождение которого, кстати, так и не установили. Однако анализы второй проверки снова ничего не показали. 12 июня 2014 года дело прекратили.

## Популярность как повод для подделки

– А сами вы контролируете качество?

– Конечно. В мае 2014-го наш единственный официальный дистрибьютор «Спарт», компании «ТЭСКОМ» и «ТЭСКОМ ФАРМА» решили проводить исследования каждой партии, которая поступает в продажу у нас в стране. Их проводило ГБУЗ «Центр лекарственного обеспечения контроля качества Департамента здравоохранения г. Москвы», и ни разу мы не нашли в них незадекларированных веществ.

Но чем популярнее становилась наша БАД, тем больше становилось интернет-магазинов и других продавцов (несетевые аптеки, например), которые продавали поддельный Тонгкат по цене в 2,5 раза ниже, чем настоящий. Мы начали бороться с фармацевтическими пиратами своими силами. Закупали в таких «магазинах» подделки, проводили исследования в ГБУЗ ЦЛЮ и КК ДЗ г. Москвы. И можете себе представить: в контрафактной БАД обнаружили не только тадалафил, но и мышьяк! Исследование, которое провели в декабре 2014-го, выявило в подделке помимо этих субстанций ещё и дрожжи и плесневые грибы. Анализ упаковки тоже показал много отличий. И объём контрафакта лишь растёт, он продаётся и в Интернете, и в несетевых аптеках, где меньше контроля...

– Вы выяснили, откуда берётся поддельная БАД?

– Настоящую мы ввозим из Малайзии, а лжепрепараты идут, по нашим данным, из Китая. Судя по наличию дрожжей и плесени, речь идёт о каком-то абсолютно кустарном производстве.

Чтобы бороться с подделками, компания «Спарт» инициировала регистрацию новой БАД, и 25.12.2014 г. было выдано свидетельство о государственной регистрации БАД: «Тонгкат Али Платинум Форте» в новой упаковке с защитой от подделок и с новой формулой. Подтвердили его безопасность, получили официальное разрешение на продажу в Роспотребнадзоре. А 12 января 2015 года документы по «старой» БАД были поданы на перерегистрацию, однако в настоящее время разрешительная документация отозвана. А 19 марта мы подали в ОВД по ЮАО Москвы заявление о привлечении к уголовной

ответственности неустановленных лиц, которые, как мы полагаем, могли путём обмана, представляясь от лица компании «ТЭСКОМ» и её якобы дочерних структур, осуществлять незаконную реализацию поддельных БАД «Тонгкат Али Платинум». На коробке незаконно напечатан наш зарегистрированный товарный знак (его правообладатель – «ТЭСКОМ»). Шли следственные действия, сделаны контрольные закупки лжепрепарата на миллион с лишним рублей. Исследования показали содержание тадалафила в образцах, но дело идёт и по сей день. Но когда мы дополнительно обратились в прокуратуру ЮАО, она не одобрила возбуждения уголовного дела на основании результатов контрольной закупки. Мы просто развели руками: ну не нашла прокуратура состава преступления в этой ситуации!

– Как странно!

– Это не единственная странность. Вдруг появляется некоммерческое партнёрство производителей БАД. В него, кстати, входит уже упомянутая американская фармацевтическая компания «Пфайзер». В мае 2015 года НПП БАД выпускает пресс-релиз, посвящённый исследованию различных БАД, в том числе и «Тонгкат Али Платинум», на содержание фармацевтических субстанций. В трёх из шести образцов был обнаружен тадалафил, в остальных – никаких фармсубстанций не было. Один из «плохих» образцов был из партии ТП-13, которая была ввезена в РФ в 2012 году. На момент исследования упаковки из неё просто не могли находиться в продаже. Три года прошло! Два других образца были из ТП-23, но в них было обнаружено разное количество тадалафила: 30 и 19 мг. При промышленном производстве такое расхождение в составе невозможно! Это явная подделка – и подделка кустарная.

## Что проверяли?

– Но вы же и сами проверяли каждую партию? Сравнили с вашими исследованиями?

– Конечно. Ни в одном экземпляре из нашей партии ТП-23 никаких фармсубстанций и в помине не было.

Вплоть до конца августа НПП БАД инициирует проверку нашей БАД Роспотребнадзором и правоохранительными органами. В июне нам сообщили из одной аптеки, «Самсон фарма», о том, что наш препарат изымают для проверки. Проверка Роспотребнадзора показала отсутствие фармсубстанций, о чём нам и сообщил ответственный исполнитель этой организации. После этого

мы обратились в прокуратуру ЮАО с просьбой возбудить уголовное дело в отношении интернет-аптеки, в отношении того, что они продают поддельный Тонгкат, представляясь сотрудниками нашей компании. Прокуратура переправила наше заявление в ОБЭП Южного округа. Оттуда нам ответили, что «решается вопрос о возбуждении уголовного дела». А воз и ныне там.

Одновременно Министерство здравоохранения Республики Беларусь выносит постановление № 35 о приостановке ввоза и распространения нашей БАД «на основании лабораторных исследований изъятых образцов и обнаружения запрещённых веществ». Но только вот в чём подвох: ни компания «Спарт», ни «ТЭСКОМ», ни «ТЭСКОМ ФАРМА», а также ни один из прямых официальных дистрибьюторов не поставляли «Тонгкат Али Платинум» и «Тонгкат Али Платинум Форте» на территорию Республики Беларусь!

– То есть исследовали подделки?

– Иного объяснения просто нет. И, несмотря на то, что у нас есть результаты официальных проверок правоохранительных органов, испытательной лаборатории на каждую ввозимую партию, самого Роспотребнадзора, наконец, 29.07.15 эта организация издаёт приказ о прекращении действия государственной регистрации на обе наши БАД! Никто не видел исследований, которые провёл белорусский Минздрав. В последнем письме Роспотребнадзора (от 30.09.2015) нам ничего не сказали об этих исследованиях, у нас вообще есть сильные сомнения в том, что они были. Тем более что касается препарата «Тонгкат Али Платинум Форте», то он не изымался и не исследовался ни в Беларуси, ни в России.

Кстати, легче от этого никому не стало. Значит, не разобравшись в ситуации, можно не просто прекратить действие разрешительных документов, но и перечеркнуть годы кропотливой работы, поставить крест на деловой репутации. Почему, вместо того чтобы бороться с пиратами от фармацевтики с контрафактом, войну ведут с законным брендом?

– Что планируете делать?

– Будем отстаивать свою правоту в суде, мы готовим исковое заявление по поводу действий Роспотребнадзора, которые уже причинили нам материальный ущерб на 20 с лишним млн рублей. А пока напоминаю всем, кто собирается приобрести наши препараты прямо сейчас: настоящие БАД из торговли изъяты.

## Кстати

По свидетельству Олега Мельника, генерального директора компании «ТЭСКОМ ФАРМА», официального дистрибьютора «Тонгкат Али Платинум» и «Тонгкат Али Платинум Форте», она НЕ сотрудничает со следующими сайтами:  
[www.manfarma.ru](http://www.manfarma.ru)  
[www.viagra-purchase.ru](http://www.viagra-purchase.ru)  
[www.my-dick.ru](http://www.my-dick.ru)  
[www.дляпотенции.рф](http://www.дляпотенции.рф)  
[www.aptekaslim.ru](http://www.aptekaslim.ru)  
[www.krasuli.ucoz.com/shop/504/desc/tongkat-ali-platinum](http://www.krasuli.ucoz.com/shop/504/desc/tongkat-ali-platinum)  
[www.well-men.ru](http://www.well-men.ru)  
[www.sfarm.ru](http://www.sfarm.ru)



## ЧИТАТЕЛЬ ЛЕЧИТ ЧИТАТЕЛЯ

## Поможем друг другу!

## Дорогие читатели!

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

Самые интересные письма мы публикуем на страницах нашей газеты.

## Вместо пемзы

Если потрескалась или огрубела кожа на пятках, сделайте ванночки.

- Размешайте 1 ст. ложку картофельного крахмала в 1 л тёплой воды и опустите ноги в таз со смесью на 15–20 минут.
- 1 ст. ложку сухой травы зверобоя заварите 2 стаканами горячей воды. Прокипятите в течение 10 минут, остудите, процедите и добавьте 2 ст. ложки уксуса. Вылейте смесь в тазик с тёплой водой. Принимайте ванну в течение 10–15 минут.



Дарья,  
Астрахань

## Шаг до простуды

Мой ребёнок осенью часто болел, приходилось пропускать школу, брать больничный на работе, потом выслушивать недовольство учителей из-за отставания по программе. Думаю, многим мамам знакомы эти проблемы. Но простуду можно «поймать» в самом начале, пока ребёнок не разболелся. В такой ситуации давать ребёнку «взрослые таблетки» рука не поднимается, хочется обойтись чем-то натуральным. В этом году как раз в такой ситуации подруга посоветовала мне попробовать барсучий жир, богатый полезными веществами. Оказалось, что в аптеке совершенно свободно продаются бальзамы и крема с барсучьим жиром, в том числе и детские. Не знаю, помогли ли растирания с бальзамом на ночь, но вечером вялый и явно болевающий сын утром встал без единого признака простуды и первую осеннюю волну эпидемий в классе мы выдержали стойко. Теперь этим средством профилактики пользуется вся наша семья.

Тамара, Нижний Новгород

## ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Никас  
Сафронов:

– Народным целителям, травникам, которые собирают народные рецепты, нужно сказать огромное спасибо. Народная медицина веками приносила людям облегчение. Но, конечно, когда люди, которые ничему не учились, хотят почувствовать себя врачами, это опасно.

Наверное, народной медицине следовало бы уделять больше внимания в медицинских вузах, взять из неё самое лучшее. Мои бабушка, мама лечили травами, так что я верю, что народная медицина помогает людям.

## Прошу совета!

## Лёгкая походка

В одном из прошлых номеров прочитала письмо с просьбой поделиться средством для устранения тяжести в ногах. Вот мой рецепт.

- Смешайте в равных долях растительное масло и сок лимона. Мягкими массажными движениями втирайте смесь в ноги, начиная от бедра и двигаясь вниз, к ступням.

Елена, Омск

## ВОПРОС–ОТВЕТ

## Лекарство – жир?



Слышала, что при простуде хорошо помогает барсучий жир. Это так?

Светлана Сергеевна, Тула

Отвечает врач-терапевт  
Арина КОРОБКОВА:

– Барсучий жир действительно часто используют при лечении простуды, потому что он обладает антисептическими и противовоспалительными свойствами, а также укрепляет организм, помогая ему бороться с болезнью, и уменьшает интоксикацию. Нередко данное средство применяют и в терапии более серьёзных, чем банальная ОРВИ, заболеваний, например бронхита или даже туберкулёза.

Барсучий жир можно принимать внутрь, однако он имеет специфический вкус, который нравится не каждому взрослому, не говоря уже о детях. Также существуют средства, предназначенные для наружного применения, основой которых является барсучий жир. Их рекомендуется использовать для растираний и компрессов, которые хорошо согревают и таким образом ускоряют избавление организма от простудных вирусов и улучшают самочувствие.

Некоторые подобные средства дополнительно содержат эфирные масла, усиливающие эффект барсучьего жира. Применять растирания и компрессы можно, если нет высокой температуры, лихорадочного состояния и других противопоказаний.

## СЕРИЯ МАССАЖНЫХ БАЛЬЗАМОВ НА ОСНОВЕ БАРСУЧЬЕГО ЖИРА

Косметическая серия бальзамов основана на сочетании уникальных свойств барсучьего и медвежьего жира, экстракта перца и натуральных эфирных масел.



Производитель: ООО «ЛЕКУС»

Форма выпуска: бальзам, гель-бальзам, крем-бальзам

[www.lekus.ru](http://www.lekus.ru)

**Свойства барсучьего жира** обусловлены его дикой средой обитания – зимняя спячка и голодная весна стимулируют накопление в жире огромного количества полезных и биологически активных веществ. Барсучий жир обладает общеукрепляющим, противовоспалительным, иммуностимулирующим действием, ускоряет процессы восстановления и регенерации тканей. Его уникальный химический состав включает в себя: полиненасыщенные жирные кислоты, витамин А, ненасыщенную жирную олеиновую кислоту, фолиевую кислоту, минеральные вещества и др.

**Экстракт перца**, входящий в состав, деликатно разогревает кожу, помогая полезным элементам проникнуть глубоко в ткани, усиливает местное кровообращение, обмен веществ и защитные силы организма.

**Эфирные масла мяты, эвкалипта и чайного дерева** имеют выраженные противовоспалительные, бронхолитические, антибактериальные свойства, эффективны при простудах, ОРВИ и гриппе.

ИЗГОТОВЛЕНО В СООТВЕТСТВИИ С ГОСТ, ПОДТВЕРЖДЕНО СЕРТИФИКАТОМ КЛИНИЧЕСКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ! Реклама







# ИХ ОПЫТ

Поехали!



Маша  
ТРАУБ

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

Даже не знаешь, за кого больше волноваться: за подростков или за маленьких детей. Мой сын – четырнадцатилетний Василий – отправлялся в трёхдневную поездку в Ярославль. С классом. Он у нас ответственный, поэтому показал фото отеля, где они будут жить, и доложил, в котором часу его нужно доставить на вокзал.

На вокзале толпились дети. Рядом стояли родители. Дети то и дело зыркали в сторону взрослых и давали понять, чтобы они уже уходили.

– Я только никак не пойму, как они доедут до Астрахани с Ярославского вокзала? – спросила одна из мам.

– До какой Астрахани? – ахнула другая родительница.

– Так они разве не в Астрахань? Лиза сказала, что в Астрахань, – перепугалась первая мама.

Родители провели опрос и большинством голосов решили, что дети всё же отправляются в Ярославль. Уточнить это у классного руководителя было нельзя, поскольку классная написала, что опаздывает и пусть дети сами садятся в вагон. Дети с облегчением помахали родителям.

– Скажите, а кто-нибудь знает, когда они возвращаются? – спросила я.

И тут начался переполох. Потому что мама отличницы ответственно заявляла, что детей нужно встречать в среду в девять вечера. Мама той девочки, которая, якобы, ехала в Астрахань, говорила, что надо встречать в четверг в шесть утра. А мама одного мальчика собиралась ехать на вокзал тоже в четверг, но в одиннадцатом часу вечера. Мы уткнулись в телефоны и стали проверять расписания прибытия всех поездов.

– Лиза! Лиза! – кинулась в вагон мама. – Вы когда возвращаетесь?

– Не знаю! – радостно ответила девочка. – Я потом скажу!

– Вася, кто-нибудь знает, когда вы прибываете? – спросила я.

Василий сделал вид, что оглох.

– Давайте мы обменяемся телефонами – и первый, кто узнает, позвонит другим, – предложила мама отличницы.

– Нет, пусть они приезжают, когда хотят, и сами добираются до дома, как хотят! – возмутилась другая мама.

– Может, не пускать их, пока не поздно? – задумчиво спросила ещё одна мама.

– Женщины, а давайте выпьем? У меня с собой! Хоть согреемся! – предложил единственный мужчина и немедленно достал пластмассовые стаканчики и бутылку коньяка.

Мамы немного помялись, но было холодно и никто не отказался.

– А вы чей папа? – уточнила мама отличницы, когда разлили, кажется, по третьему стаканчику.

– Ничей! Я просто смотрю: женщины стоят, мёрзнут, переживают.

– Господи, да мы хуже детей! – перепугалась мама Лизы, с ужасом глядя на незнакомца.

## Надежда на родные стены

### Италию захлестнула мода рожать на дому

Лет пятнадцать назад в России внезапно появилось новое веяние – домашние роды. Многие женщины начали отказываться от услуг роддомов, давая возможность своим детям появиться на свет прямо на родительском ложе или в ванне.

#### Назад к природе

С чем это было связано, не очень понятно: то ли с печальным состоянием отечественных больниц, то ли с повышением благосостояния некоторой части населения, то ли ещё с чем. Наиболее экстремальные роженицы решали обойтись даже без помощи профессиональной акушерки.

Интересно, как меняются людские предпочтения: сначала все радовались прогрессу и возможности получить трёхмерное ультразвуковое изображение будущего ребёнка, да ещё и в цвете, а потом вдруг резко потянулись назад, к природе.

А есть ли такая мода на Западе? Возьмём для примера самую чадолюбивую нацию – итальянцев. Их трепетное отношение к будущему потомству сегодня принимает довольно экстремальные формы: от горячего желанья лечь под нож хирурга и непременно сделать кесарево сечение до столь же страстных стремлений избежать больниц любой ценой и родить дома, как это происходило на Апеннинском полуострове веками, вплоть до тридцатых годов XX века. Есть, конечно, и золотая середина разумного отношения к процессу рождения ребёнка, однако идея родов на дому, как и идея кесарева «на всякий случай», сегодня в Италии достигли небывалых высот.

#### Отношение к боли

Чем отличались домашние роды старинные глубокой от современных? «Роженица в те давние времена получала помощь исключительно от родственниц и знакомых, уже имеющих потомство», – рассказывает журналистка Розанна Кампизи, написавшая книгу «Рожать будешь в муках», посвящённую современным проблемам родов в Италии. – Роды проходили в атмосфере сугубо женского таинства, в котором тревога и паника фактически отсутствовали. Сейчас же избыточность медицинского вмешательства в естественный процесс столь же велика, как и неинформированность будущих мам о том, что их ожидает во время родов».

Кампизи вторит главный врач миланской клиники «Манджагалли» Алессандро Кустерманн: «Современной итальянской женщине очень часто не хватает представлений о двух вещах – что собой представляет боль во время схваток и как долго длятся роды как таковые». По словам доктора Кустерманн, раньше чем-то вроде подготовки к родам служили недомогания во время месячных, сегодня же бал правят болеутоляющие, принимаемые многими при малейшем дискомфорте этого рода. Между тем психологи утверждают, что болевые



ощущения усиливаются вместе со страхом их ожидания: женщина, зная, что её ждут всего лишь десять секунд пиковой боли на каждую минуту родовых схваток, страдает куда меньше. Предпочсть кесарево сечение со всеми его последствиями, будучи осведомлённой об этом, было бы странно. Однако гинекологи не стремятся массово просвещать своих пациенток на этот счёт.

#### Разброс мнений

В общем, выбор современных итальянок способа появления ребёнка на свет основывается чаще всего на... невежестве. Здесь широко бытует мнение, что натуральные роды даже с анестезией – это куда более хирургического вмешательства, которое представляет собой кесарево. Более того, в частных клиниках кесарево зачастую активно рекомендуют, поскольку не везде имеется оборудование, необходимое для устранения разнообразных осложнений во время родов. Между прочим, ситуация с домашними родами в присутствии профессиональной акушерки в техническом плане оказывается ещё хуже, чем в случае с частными клиниками, ведь ни одна машина «скорой помощи» не может вместить в себя даже половину оборудования, которое может потребоваться в случае непредвиденных осложнений.

## Выбор современных итальянок часто основан на невежестве

Так стоит ли итальянкам рожать дома? «Да», – утверждает Марта Кампиотти, президент Национальной итальянской ассоциации родовспоможения на дому (НИАРД), – домашние роды столь же надёжны, как и те, что проходят в стационаре, и это подтверждает опрос, проведённый среди 24 000 женщин». Всё бы ничего, но Кампиотти ссылается на исследование, проведённое аж в середине семидесятых годов прошлого века. Честно ли ставить на одну планку показатели по нынешним домашним родам с бо́льничной статистикой сорокалетней давности?

Дальше ещё интереснее: уточняется, что домашние роды – это надёжная альтернатива стационарным, однако не для всех, а только для избранных: для заведомо бесперебойных рожениц. НИАРД утверждает, что такие вмешательства в процесс, как эпизиотомия и стимуляция родов, являются не только бесполезными, но и вредными для здоровых женщин и их младенцев.

Однако всем известно, что даже очень благополучные беременности могут внезапно получить осложнения в процессе родов, и что тогда? На это НИАРД уверяет, что, согласно их положению, на домашних родах должны присутствовать две акушерки, а больница, в которую в случае чего можно будет метнуться распутывать ситуацию, не должна находиться дальше, чем в 30–40 минутах езды от дома. То есть число избранных, к которым придут на дом акушерки, сужается ещё больше, не говоря уже о том, что первая же дорожная пробка – а в Италии в них нет недостатка как в больших городах, так и на провинциальных дорогах, – поставит под удар здоровье, а то и жизни матери и ребёнка, доверившихся идее родов на дому.

#### Разумна ли цена?

Средняя цена на домашние роды в Италии, включающая не только сам процесс, но и несколько недель акушерского наблюдения до и после него, составляет три тысячи евро. Интересно, что в некоторых регионах, например в Лацио, местные законы предусматривают компенсацию в виде 800 евро за счёт региона. Журналистка Даниэла Минерва из серьёзного еженедельника «L'Espresso» уверенно заявляет, что эта инициатива подлежит осуждению: «Понятно, что тот, кому эти 800 евро погоды не сделают, отправятся рожать в надёжную больницу со всем необходимым оборудованием. Но многие малоимущие женщины наверняка решат попытаться счастья и рискнуть здоровьем ради этой региональной милостыни, которой наверняка не хватит в случае чего для спасения жизни этих несчастных матерей и их новорождённых».

Мария КУТИЛИНА,  
наш специальный корреспондент  
в Италии



Клиническая больница имени С. П. Боткина, расположенная по адресу: 2-й Боткинский проезд, дом 5, была построена на деньги фабриканта Солдатёнова, а носит имя доктора, который не имел к ней никакого отношения, потому что умер намного раньше её основания.

АНЕКДОТ или нет, но ходили слухи, что никакой отмены крепостного права на самом деле не было, а это Козьма Солдатёнов всех выкупил, за всех заплатил и отпустил на волю. Во всяком случае широта натуры фабриканта Козьмы Солдатёнова такой народной молве способствовала.

#### В здоровой местности

Козьма Терентьевич юность провёл, служа в отцовской лавке, потом, получив наследство, страстно занялся самообразованием. Стал не только владельцем крупнейших мануфактур, но и книгоиздателем – десятки изданий, в том числе впервые «Отцы и дети» Тургенева, коллекционером – в его особняке на Мясницкой, дом 37, висели полотна Айвазовского, Иванова, Сильвестра Щедрина, «Лес» Шишкина (Солдатёнов был первым приобретателем этой картины).

И одно из самых значительных пожертвований на развитие медицины (более двух миллионов рублей) было сделано по его завещанию: «...На предмет устройства и содержания в Москве новой бесплатной больницы для всех бедных... без различия сословий, званий и религий под названием «больница Солдатёнова». Умер Солдатёнов в 1901 году.

А в 1902 году, получив деньги, город выделил около 12 гектаров земли на Ходынском поле, близ Петровского парка. По проекту Иллариона Иванова-Шица (одного из самых востребованных мастеров русского модерна) решено было построить двенадцать корпусов (двух- и трёхэтажных)

# Солдатёновская больница

## Крупнейшая клиника Москвы



Больница Солдатёнова

на 505 больных. Революция 1905–1907 годов отодвинула начало строительства. Но в 1910 году построили, наконец, первый, инфекционный корпус. Курировать строительство Врачебный совет при городском управлении поручил Фёдору Афанасьевичу Гетье. Он же стал и первым главным врачом новой больницы.

К 1912 году готовы были ещё шесть корпусов: терапевтический, хирургический, дифтерийный, скарлатинный, «для смешанной инфекции» и приёмный. А в 1913-м, накануне войны, сдали ещё три корпуса.

### В 1920 году больницу переименовали в Боткинскую

«Москва получила в дар грандиозное учреждение... Последовало торжественное открытие новой, устроенной по последним методам образцовой больницы... Больница эта была сооружена... вне города, в здоровой местности и составила гордость Москвы», – писал тогдашний губернатор. В честь «незабвенного» Козьмы Терентьевича Солдатёнова на открытии выпили шампанское.

#### Новейшие методы лечения

Студенты-медики стремились получить практику в этой больнице. В отчёте за 1911 год записано: «Стремление врачей работать при хороших госпитальных условиях так велико, что ещё задолго до открытия больницы главный доктор и старшие врачи буквально осаждались просьбами о допущении заниматься в Солдатёновской больнице».

Корпуса стояли на расстоянии друг от друга 60–80 м, имели застеклённые веранды, выходящие в большой сад. Палаты были на шесть коек, но имелись и на одну: «для беспокойных и неопрятных». Для прогулок больным выдавались тёплые костюмы, часть пациентов выводили на проветриваемые веранды. Больные проводили там по несколько часов, лёжа на кушетках, завернутые в меховые одеяла-конверты.

Отличие от XIX века, когда в больницах и богадельнях кормили скудно, в новой Солдатёновской больнице рацион подбирался в зависимости от возраста пациента и тяжести его заболевания. Из больничных отчётов 1911 года следует, что врачами «...выяснились наиболее желательные способы питания, устанавливались его нормы и выработывались наиболее целесообразные меню».

Больничными правилами разрешалось посещение

пациентов: «благоприятно для больных, поддерживает душевную бодрость». Однако из-за низкого культурного уровня оказалось, что посетители «являются для больницы не только тяжёлым бременем, но нередко серьёзным злом». Посетители являлись в грязной одежде и обуви, садились на постели, приносили еду и спиртное. Санитарно-гигиенические правила на рубеже веков были в новинку.

В Солдатёновской больнице применялись новейшие методы лечения, анестезия, наркоз, асептики. Здесь работали лучшие врачи (что и отражено ныне в названиях корпусов больницы, мемориальных досках, бюстах). Терапевт Фёдор Афанасьевич Гетье – с 1919 г. лечащий врач Ленина и Троцкого. Владимир Николаевич Розанов, крупнейший хирург своего времени, заведующий хирургическим отделением, работал в больнице со дня её основания. Патологоанатом – Алексей Абрикосов, впоследствии академик. (Кстати, представитель знаменитого рода, внук благотворительницы Агриппины Абрикосовой и отец лауреата Нобелевской премии 2003 г. физика Абрикосова). Постоянно консультировал в терапевтическом отделении больницы профессор Московского университета Василий Шервинский (медицинское светило тех лет), разбиравший наиболее интересные и запутанные случаи.

При терапевтическом корпусе больницы имелись водолечебница, светолечебница, отделение физиотерапии, клиническая и бактериологическая лаборатории.

Больницу для ознакомления с передовым опытом посещали представители мэрии Парижа, муниципалитетов Германии. Опыт перенимали как иностранные врачи, так и архитекторы, попечители благотворительных обществ.

#### Каков урожай, товарищ?

С началом войны ритм больницы изменился: стало поступать много раненых. В августе 1914 г. больницу посетил Николай II с дочерьми и великой княгиней Елизаветой Фёдоровной. Они беседовали с ранеными фронтовиками. Елизавета Фёдоровна подарила всем серебряные образки. Августейшие особы сфотографировались вместе с медицинским персоналом. Осмотрели рентгеновский кабинет, перевязочную, операционную, для которой Василий Солдатёнов, племянник основателя больницы, с началом войны приобрёл во Франции операционный стол новейшей модели для черепно-мозговых операций.

В каком положении оказалась больница во время революции, можно понять по воспоминаниям хирурга Владимира Николаевича Розанова (он оперировал в Солдатёновской больнице Ленина после покушения Ф. Каплан). «Нам, работникам Солдатёновской больницы, которая стоит за две версты от заставы, зима 1918/19 была очень трудна – и холодно, и голодно. Рядом с больницей был расположен так называемый Петровский огород. Получить этот огород для нужд служащих было крайне желательно, так как он был бы большим подспорьем. Особенно в смысле снабжения картофелем... Владимир Ильич не только быстро помог нам получить этот огород, но и потом не забывал про него все годы, звонил по телефону... «Товарищ Розанов, каков будет урожай?..»

В 1920 году Солдатёновскую больницу переименовали. С тех пор все называют её Боткинскую в честь выдающегося терапевта и клинициста Сергея Петровича Боткина. Но в 1993 году здесь всё же установлен памятник Козьме Терентьевичу Солдатёнову.

Ирина ГОЛУБЕВА

ДОКУМЕНТАЛЬНЫЕ  
ФИЛЬМЫ И ПРОГРАММЫ  
О РОССИЙСКОЙ И  
МИРОВОЙ ИСТОРИИ



РУССКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ КАНАЛ  
«365 ДНЕЙ ТВ»

www.365days.ru

СМОТРИТЕ В ПАКЕТАХ  
КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ  
ОПЕРАТОРОВ!



12+

реклама





# ПСИХОЛОГИЯ

## Тяжёлый случай

### С какими мужчинами сложно выстроить отношения

**Многие женщины, начиная встречаться с мужчиной, закрывают глаза на некоторые его недостатки: мол, со временем он изменится. На самом деле люди меняются очень редко.**

**ОСОБЕННО** если новый кавалер – один из типажей, о которых мы сейчас расскажем. Несколько раз подумайте, стоит ли тратить на такого время.

#### Одинокий страдалец

Он будет долго рассказывать о своём трудном детстве, непростых отношениях с одноклассниками и трагической первой любви... Дескать, всё это травмировало его хрупкую психику. Вы, естественно, броситесь его утешать. Но он ни за что не выйдет из роли страдальца – ему нравится чувствовать себя жертвой. Так что выхода два: либо бесконечно его жалеть, либо бежать со всех ног, пока он не заразил вас своей депрессией.

#### Мистер прагматик

Человек, у которого всё в жизни происходит по расписанию. Он не просто любит порядок – он не может спокойно жить, если что-то не подчиняется его контролю. Спонтанно вырваться из города на выходные, внезапно подарить даме букет – это всё не про него. Он не способен на романтику и сильные чувства. Остаться рядом с таким «сухарём» сможет лишь «железобетонная» леди, которая сама скупа на эмоции.

#### Ходячий идеал

Такие мужчины могут показаться воплощением мечты – блестящее образование, достойная работа, прекрасное чувство юмора, любовь к спорту и, разумеется, никаких вредных привычек. Есть лишь одно «но»: этот ходячий идеал ищет такую же идеальную жену. Как только он обнаружит, что вы не дотягиваете до его планки, отношения рухнут. Он снова отправится на поиски совершенной женщины.

#### Мамыны сын

Встречаясь с таким «экземплярком», будьте готовы к тому, что в отношениях вас будет трое: вы, он и его мама. Причём мама может присутствовать



как зримо, так и незримо. И, естественно, мамино мнение всегда будет важнее, чем ваше. А если мама сочтёт, что вы недостойны быть рядом с её прекрасным сыночком, будьте уверены – он её послушает.

#### Прожжённый манипулятор

Он то отталкивает, то притягивает, то летит к вам через весь город, чтобы увидеть три секунды, то без объяснений пропадает на месяц, то открывает перед вами душу, то застывает её на все пуговицы. Встречаясь с таким «мистером икс», женщина теряет голову – она не в силах понять его поведение. А манипулятору только это и надо. Увидев, что дама у него на крючке, он начинает ставить свои условия. И та терпит – лишь бы видеть его почаще. Ведь манипулятору мало овладеть телом женщины – ему нужно завладеть её разумом. Это даёт ему ощущение безграничной власти.

#### Убедённый себялюб

У него есть одна большая любовь – к себе. Такие мужчины, как правило, заботятся о своём внешнем виде: «кубики» на животе, дорогой парфюм, костюм с иголкой. Женщину выбирают себе под стать – красивую и ухоженную. При этом душевные качества избранницы значения не имеют. Главное, чтобы статусно выглядела. Впрочем, и в этом случае отношения могут длиться недолго, ведь такому мужчине интересен, по сути, только он сам.

#### Скупой рыцарь

Даже обеспеченный мужчина может оказаться скупым. Он так любит деньги, что считает глупым тратить их

непонятно на что. «Непонятно чем» нередко оказываются цветы, подарки, рестораны и даже милые безделушки, которые так любят женщины.

#### Настоящий полковник

Умный, сильный, уверенный в себе – женщине кажется, что она наконец-то встретила настоящего мужчину, ту самую «каменную стену», за которой можно спрятаться. Спрятаться – то можно, но полковник способен превратиться в тирана, полностью контролирующего жизнь своей пассии: с кем она общается, что ест на ужин, какую одежду носит?

#### Страстный коллекционер

Речь не о коллекционерах вин или древних монет. Такие мужчины «собирают» женщин. Многие даже заводят блокнотики, куда записывают бывших любовниц. Коллекционеры опытные в общении со слабым полом и знают, как понравиться избраннице. Но когда добиваются своего, теряют интерес – трофей добыт, галочка в блокноте поставлена.

#### Увлечённый фанат

Не так важно, чем он «болен»: футболом, прыжками с парашютом или рыбалкой. Для фаната это не просто хобби, это смысл жизни. Остаться с ним долго сможет лишь такая же увлечённая натура (причём тем же самым, что и он). Остальным придётся смириться с тем, что на ваш день рождения он может рвануть на футбол или ежегодный слёт любителей зимней рыбалки.

Дарья НЕРОВНОВА

## СОВЕТЫ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

### Приседайте, на ленитесь!



У меня заболела спина. Её причиной врачи считают грыжу позвоночника. Предлагают операцию. Но я слышал, что её последствия могут быть страшнее самой болезни. Что же делать?

Борис, Московская область



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

– Боли в спине – довольно частое явление в жизни каждого

из нас. Но как только появился МРТ, оживились нейрохирурги, увидев новое поле деятельности. Они назвали одну из проблем позвоночника – грыжу – основной причиной боли в спине, хотя разрушение диска или разрушение хряща на самом деле не является причиной болевого синдрома. Это лишь следствие болезни мышц спины. С этим кто-то из врачей будет согласен, кто-то нет.

Ежедневно читаю снимки МРТ и не встречаю ни одного слова про наличие этих мышц и связок. Как правило, пациенты, показывающие эти снимки, уже «сели» свои мешки лекаря и хондропротекторов. В результате боль уменьшилась, но качество жизни снизилось. Те же офисные сотрудники очень много сидят. Да ещё в одной позе. Это и есть самая страшная нагрузка для позвоночника. Мышцы ног, поставляющие для него питание (кислород, вода, микроэлементы) через сосуды, проходящие внутри этих мышц, в течение дня работают явно недостаточно. Беговая дорожка в кабинете не считается. Есть простой рецепт. Каждый час или два выходить из кабинета в помещение, где не курят. Встать лицом к форточке, ноги на ширине плеч, руки за головой и глубоко присесть с прямой спиной 20–25 раз. При этом выдох делать при вставании. День будет проходить незаметно и спина в конце дня болеть не будет. Слово «грыжа» рекомендую забыть. Это всего лишь мишень для нейрохирургов.

Есть ещё тренажёрные залы, но это другая песня. А пока приседайте – и спина болеть не будет. Ведите дневник приседаний. Некоторые мои пожилые пациенты, те, кому за семьдесят, могут присесть таким образом по 400 раз в день. После этого они забыли про боли в спине, боли в коленях, головные боли и высокое давление.

Мужчинам я бы напомнил про такую болезнь сидячих профессий, как простатит, а женщинам – воспаление придатков. Всё это от застоя мышц тазового дна. Поэтому приседайте. Но не один день и не два, и даже не месяц. Полгода-год. Если есть коллектив, приседайте с коллективом в качестве производственной гимнастики. В таком случае можно включить музыку.

Для разнообразия можете отжиматься от стула, с упором в ручки. Здесь хватит и 10 раз в одной серии. Можно сделать день отжиманий, день приседаний. Надо стремиться сохранить здоровье, иначе зачем всё остальное? Жизнь есть движение!

### Неблагоприятные дни с 22 по 26 октября

**20** (пик с 22.00 до 00.00) – первая четверть Луны. Ожидаются перепады атмосферного давления и температуры. Возможны головные боли, обострение хронических заболеваний, особенно опорно-двигательного аппарата и органов мочеполовой сферы. Желательно не вступать в конфликты, отказаться от возбуждающих напитков и тяжёлой пищи, остерегаться переохлаждения, исключить высокую физическую нагрузку.

**23** (пик с 20.00 до 00.00) – соединение Луны с Нептуном в Рыбах, Солнце переходит в знак Скорпиона. Весьма вероятны осадки, перепады атмосферного давления температуры. Повышена вероятность аварийных и травмоопасных ситуаций. Возможны инфекционные заболевания, боли в ступнях ног, венах. Не исключены отёки и ухудшение зрения. Рекомендуется не перегружать печень, глаза и ноги, соблюдать диету, отказаться от спиртного и кофе. Полезны водные процедуры, массаж стоп, гимнастика, лёгкие прогулки.

**26** (пик с 13.00 до 16.00) – соединение Луны с Ураном в Овне, перигей Луны. Возможны головные боли, бессонница. Рекомендуется отказаться от возбуждающих напитков, курения, шоколада, тяжёлой и жирной пищи. Не следует протезировать, удалять и лечить верхние зубы, стричь волосы, утомлять глаза. Остерегайтесь падений и травматизма.

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

### ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Никас Сафронов:



– Женщинам нужно быть внимательными, сопоставлять детали, вникать в жизнь своего мужчины. Возможно, женщинам даже стоит ходить на какие-то психологические курсы, где учат распознавать неподходящего человека.





## ГОСТЬ НОМЕРА

В начале осени у Станислава Говорухина, режиссёра таких культовых картин, как «Место встречи изменить нельзя», «Ворошиловский стрелок», «Так жить нельзя» и многих других, вышла новая работа – фильм «Конец прекрасной эпохи», снятый по произведениям Сергея Довлатова.

ПО ЭТОМУ случаю Станислав Сергеевич поговорил с нашим корреспондентом о критиках, компромиссах, борьбе с курением и наплевательском отношении к собственному здоровью.

**В поиске героев**

– Станислав Сергеевич, прежде чем обсудить с вами вопросы здоровья, хотел бы спросить про нездоровую реакцию, которую порой вызывают ваши фильмы. В прошлом году, например, многие критики незаслуженно, на мой взгляд, обругали вашу картину «Weekend». В этом году пришлось по ленте «Конец прекрасной эпохи»...

– Я могу вам объяснить природу такой реакции. Дело в том, что я снимаю не для критиков. Кроме того, наши критики, что сейчас, что при советской власти, не умели и не умеют судить жанровое кино по законам жанра. То есть, грубо говоря, они уверены, что Хичкок – это ниже, мельче, чем, скажем, Антониони. На самом же деле это абсолютно равнозначные фигуры. И если продолжать сравнительный ряд, то Гайдай в годы «Бриллиантовой руки», «Кавказской пленницы» никак не ниже уровня Тарковского. Но у нас повелось так, что Гайдай люди от кинокритики и за режиссёра-то не считали, а Тарковского иначе как гением не называли.

– Одна из основных претензий к вашей новой работе заключается в том, что, мол, такие, как вы, в своё время гнобили таких, как Довлатов, а сейчас на нём паразитируете. Что бы вы ответили тем, кто так считает и предъявляет вам подобные претензии?

– Я бы ничего им не стал отвечать. Ну о чём с ними говорить?! (Задумывается.) Мне просто нравится Довлатов как писатель. Он замечательный, чеховский абсолютно. И потом – человек с большим чувством юмора.

– Многие считают его ещё весьма актуальным сегодня...

– Не знаю... Меня актуальность в моих фильмах никогда не интересовала. В данном случае я тоже об этом не думал. У меня вообще совершенно иное отношение

**Станислав Говорухин:****«О здоровье не думаю – некогда...»**

к собственным картинам, нежели у большинства зрителей. Снимая, я не ставлю себе никаких идейных задач, не думаю о том, что я хочу донести, что поведать. Мне это потом зрители объяснят. А моё дело – снять фильм.

**Искусство компромисса**

– Я от вас не отстану с темой актуальности, уж извините... В основе фильма в том числе лежит рассказ «Компромисс». Разве поиск компромисса – это не про сегодняшний день, не про всех нас?

– Это всегда было. Жизнь любого человека в большей или меньшей степени состоит из компромиссов. Я тоже всю жизнь иду на компромиссы.

из провинции, героя, с которого можно брать пример, то наверняка предупредят корреспондента о том, чтобы искомый персонаж не был горьким пьяницей, трижды разведённым, дважды судимым и так далее. Это нормально. Герой должен быть публикательным. Его биография должна быть почище, чем, может быть, у среднестатистического гражданина. Правильно? – Есть ощущение, что с такими положительными героями как раз какое-то безвоздушное пространство.

– Но это же не значит, что их нет в принципе. По логике вещей можно догадаться, что они есть. Просто время сейчас дикое. Не востребованы такие герои. О них не снимают кино, не пишут книг.

**Назло запретам**

– Возвращаясь к вашему фильму: у вас там герои много курят и пьют. Как-то это не ложится в заданный курс здорового образа жизни.

– Не ложится – и не надо. Кому хочется выпить, тот пойдёт и сделает это. А кому хочется, но нельзя в силу выбранного им курса здорового образа жизни, как вы говорите, будет на фильм в итоге злиться, критиковать его.

– Но вообще борьба с алкоголизмом и табакокурением насколько, по-вашему, правильно у нас протекает? Вы ведь сами заядлый курильщик...

– С одной стороны, абсолютно правильно и хорошо, что с курением борются. Но с другой стороны, происходит это немного по-варварски. В этом вопросе нам не мешало бы оглянуться на Запад. Посмотреть, как это происходит, допустим, во Франции, в Италии, в Испании и в других европейских странах. Там курящий человек не чувствует себя ущемлённым в правах. А у нас он это чувствует. Запреты ввели, а о том, как выкручиваться курильщику, не подумали. Нельзя же просто взять и с помощью закона, запретов, штрафов отвалить всех в один

миг от пагубной привычки. Я, например, 62 года курю, так что мне абсолютно пофиг на этот закон, хотя я сам принимал участие в его принятии. Что ж я теперь меньше курить стану?! Нет, конечно... Может, даже больше смолю буду.

**Болезнь – роскошь**

– А что у нас происходит с употреблением алкоголя? Насколько успешно идёт борьба на этом фронте?

– Страна стала меньше пить, и это совершенно очевидная вещь.

– С чего вы это взяли?

– Да хотя бы из собственных наблюдений! Те же молодые актёры практически вообще не пьют, берегут здоровье. Или, скажем, приезжаю куда-нибудь в Сибирь, еду обедать со встречающей стороной... И вот сидят человек 15 мужиков-шахтёров, и никто из них не курит, и пьют по чуть-чуть.

– Может, просто вас стесняются.

– Да ну-у... Бросьте вы... (Затягивается трубкой.)

– Напоследок у меня к вам традиционный вопрос: как вы лечитесь, если простуда, грипп скосили вас в период съёмочного процесса? Что делать в этой ситуации?

– Ничего не делать, а точнее, идти и работать, иначе прогорюшь. Съёмочный день стоит очень дорого, так что болеть и простаивать – это непозволительная роскошь. Профессия режиссёра, конечно, не самая трудная, но и лёгкой её не назовёшь. Актёрам тоже в этом смысле не очень легко приходится. Вот, например, у актрисы мама сегодня умерла. Она может вырваться со съёмки на день-два, а после обязательно должна вернуться на площадку, шутить, улыбаться. Это издержки профессии.

– Ну а вообще для поддержания себя в форме, для своего здоровья вы что-то специально делаете?

– Выпиваю, курю, ем всё, что нравится. Вот и весь мой «здоровый» образ жизни.

Беседовал Сергей ГРАЧЁВ

**Выпиваю, курю, ем всё, что нравится. Вот мой «здоровый» образ жизни**

– И вас это никогда не корбило?

– Особенно нет, как не коробит это и главного героя фильма. Он относится к необходимости компромисса с юмором. Я также. Тут ещё понимаете какой момент: в советское время находить некую удобоваримую золотую середину были вынуждены все. Потому что говорилось одно, а делалось совершенно другое. Сейчас время другое... Говори, что хочешь, где хочешь, практически.

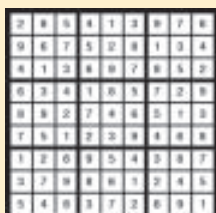
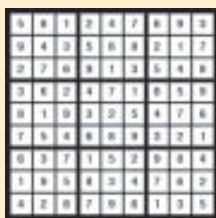
– Опять же есть мнение, что сейчас возрождается цензура...

– Ну а в чём цензура-то? В том, что какие-то вещи являются публикательными, востребованными, а какие-то нет? Ну так во всём мире происходит. И никто никогда никакой особой трагедии из этого не делал. Да и сейчас не делает. Если, например, журналисту дают задачу найти героя нашего времени

**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 № 655 № 656

**ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД****ПО ГОРИЗОНТАЛИ:**

Детство – Легионер – Грешник – Голливуд – Рифф – Дама – Элли – Роды – Фея – Лицо – Герц – Запад – Травма – Дыня – Аладдин – Ананас – Амате – Бранч – Бюро – Какао – «Чикаго» – Герда.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:**

Хоттабыч – Литвинова – Горилла – Сабо – Дешифровка – Бог – Дар – Дрозд – Кеды – Заначка – Мака – Ольга – Пища – Евдокимов – Библия – Гид – Вече – Радиация.

**Уважаемые читатели!**

**Следующий номер газеты будет целиком состоять из ОТВЕТОВ НА ВАШИ ВОПРОСЫ.**

Не пропустите этот

**СУПЕРНОМЕР!**





# ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

## Умеете ли вы убеждать?

Обладаете ли вы искусством убеждать? Если да, то в какой степени? Определить это можно с помощью предлагаемого теста. Следует лишь откровенно выбрать наиболее подходящие для вас варианты ответов на все его вопросы.

**1** Всегда ли вы терялись на экзаменах?

- а) Практически никогда.
- б) Иногда.
- в) Да.

**2** Способны ли вы «отшутиться» в трудной ситуации?

- а) Да.
- б) Смотря в какой.
- в) Нет.

**3** Легко ли вам испортить настроение?

- а) Нет.
- б) Когда как.
- в) Да.

**4** Способны ли вы полностью сосредоточиться на каком-то деле?

- а) Да.

б) Смотря на каком.  
в) Нет.

**5** Готовы ли вы пойти на обман ради достижения каких-то своих целей?

- а) Да.
- б) Не всегда.
- в) Нет.

**6** Вы уверенный в себе человек?

- а) Да.
- б) Не совсем.
- в) Нет.

**7** Способны ли вы заговорить с совершенно незнакомым человеком?

- а) Да.
- б) Не всегда.
- в) Нет.

### Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами.

**Выбор преимущественно варианта ответов А** означает, что вы способны уговорить кого угодно и убедить практически любого. Скорее всего, коллеги или партнёры будут просто в восторге от ваших идей даже в том случае, если вы сами не очень-то уверены в этом. С вашими способностями вы наверняка легко идёте по жизни, вот только не стоит злоупотреблять ими в угоду лишь своим интересам.

**Предпочтение, отданное варианту ответов Б**, говорит о том, что ваша способность убеждать людей

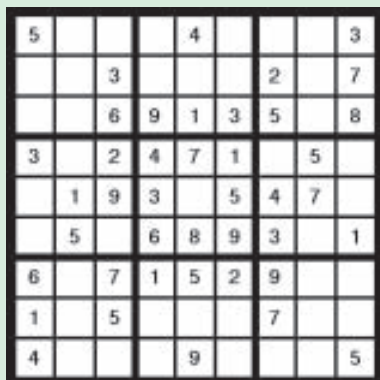
обычно проявляется только тогда, когда вы на все сто процентов уверены в достоверности и правильности выдвигаемых вами аргументов и предложений. Вот только не слишком ли вы перестраховываетесь? Вам не помешало бы хотя бы иногда пойти на риск.

**Если ваш выбор остановился в основном на варианте ответов В**, это свидетельствует о вашей неуверенности в себе, мешающей вам в решении многих, даже самых важных задач и проблем, из-за чего вы, даже имея веские доводы, практически никого не можете убедить в своей правоте. Вам следует настаивать на своём, особенно если сами вы убеждены, что правы.

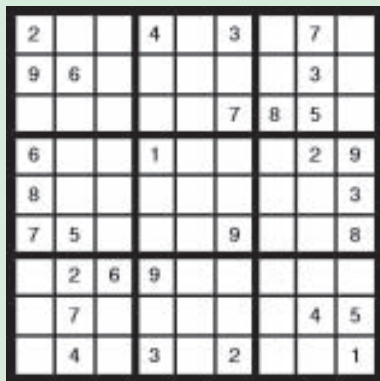
*Евгений ТАРАСОВ, психолог*

## 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!!!



№ 655



№ 656

## Сканворд



1

Ответы опубликованы на стр. 23

ВРЕМЯ, КОГДА ДНЕВНОЙ СОН – ОБЯЗАННОСТЬ, А НЕ РОКОШЬ

ГОВОРЯЩАЯ ОБЕЗЬЯНА ИЗ СКАЗКИ «БАРМАЛЕЙ» КОРНЕЯ ЧУКОВСКОГО

ДЛЯ ЧЕГО ИСПОЛЬЗОВАЛИ ПЕРВЫЙ В МИРЕ ПРОГРАММИРУЕМЫЙ КОМПЬЮТЕР?

ОБУВЬ ДЛЯ СПОРТЗАЛА

ВДОВА КНЯЗЯ ИГОРЯ РЮРИКОВИЧА

ЕДИНСТВЕННАЯ КНИГА, КОТОРАЯ ОБГОНЯЕТ ПО ПРОДАЖАМ ПРОИЗВЕДЕНИЯ АГАТЫ КРИСТИ

КЛУБНЫЙ ИНОЗЕМЕЦ

ГДЕ РАЗДАЮТ «ОСКАРЫ»?

КАКОЙ «ДЖИНН» ВЫРЫВАЕТСЯ ИЗ ВЗОРВАВШЕГОСЯ ЯДЕРНОГО РЕАКТОРА?

ФАВОРИТ АДА

СРЕДИ ЛУЧШИХ КАРТИН ОЧАРОВАТЕЛЬНО ЗАГАДОЧНОЙ ГРЕТЫ ГАРБО ЕСТЬ И «... С КАМЕЛИЯМИ»

«ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОРНЕПОД» У ПЕРУАНЦЕВ

2

ЭКСКУРСИОННЫЙ ПОВОДЫРЬ

ДРЕВНЕРУССКИЙ МИТИНГ

ПОДРУЖКА СТРАШИЛЫ И ЖЕЛЕЗНОГО ДРОВОСЕКА

ТЕХНИКА ДЖАЗА

ТАЙНОЕ СБЕРЕЖЕНИЕ

ДОБРАЯ КОПДУНЬЯ

ОЛЕГ

КАКОЙ УЧЕНЫЙ С СЕРДЕЧНОЙ ФАМИЛИЕЙ ВВЕЛ ЕДИНИЦУ ЧАСТОТЫ?

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ...

«УЙТИ ПРЕЖДЕ, ЧЕМ ОТКАЖУТ СИЛЫ – ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО УМЕТЬ СМОТРЕТЬ В ... ПРАВДЕ»

ЧТО ПОГУБИЛО АНГЛИЙСКУЮ ПИСАТЕЛЬНИЦУ ШАРЛОТТУ БРОНТЕ?

ПЕВЧИЙ ПТАХ, ЦЕНИВШИЙСЯ В ДРЕВНЕМ РИМЕ ЗА ВКУСОВЫЕ КАЧЕСТВА

ВИЗАВИ ВОСТОКА

РЫБА ДЛЯ СКОПЫ

«ТОРПЕДА» С БАХЧИ

ЧЕШУЙЧАТЫЙ ФРУКТ

ХОЗЯИН ВОЛШЕБНОЙ ЛАМПЫ

«БЛАГОСЛОВИ ... ВСТАТЬ, А ЛЯЖЕМ САМИ» (РУССКАЯ ПОСЛОВИЦА)

КАК ПРЕЗЕНТ, ТАК И ТАЛАНТ

ДО СЪЕМОК В ЭТОМ ФИЛЬМЕ ГОЛЛИВУДСКАЯ ЗВЕЗДА РЕНЕ ЗЕЛВЕГЕР ПЕЛА НА ПУБЛИКЕ ВСЕГО ДВАЖДЫ

ДЕРЕВЯННЫЕ БАШМАКИ

«ВОСКРЕСНЫЙ ОБЕД» В РЕСТОРАНЕ

ПОСЛЕДНЯЯ РОЛЬ В КИНО ДЛЯ ЛЕГЕНДАРНОГО АКТЕРА РОСТИСЛАВА ПЛЯТТА

КТО ВЫЗВОЛИЛ СКАЗОЧНОГО КАЯ ИЗ ЧЕРТОВОВ СНЕЖНОЙ КОРОЛЕВЫ?

ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ КИЛОГРАММ ПОРОШКА ... НУЖНО 1200 БОБОВ

2



2

на правах рекламы



Круглосуточный кулинарный телеканал для всей семьи

www.kuhnyatv.ru

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

**УДИВЛЯЙ КАЖДЫЙ ДЕНЬ!**



6+

## АиФ здоровизм

Отстаивая свою точку зрения, не превышай пределов необходимой самообороны.

Александр РОГОВ

## Аргументы и факты

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

«Аргументы и факты. Здоровье» № 43 2015 года.

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

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

Адрес издателя и редакции: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42  
Телефон для вопросов: (495) 646-57-57  
Адрес электронной почты: aifzdorovie@aif.ru  
Реклама в «АиФ»: (495) 646-57-55, 646-57-56 (факс)  
Публикации, обозначенные рубрикой «Наша экспертиза», «Будьте здоровы!», печатаются на правах рекламы.  
Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений.  
Номер сверстан в компьютерном центре «АиФ».

Перепечатка из «АиФ. Здоровье» допускается только с письменного разрешения редакции.  
Отпечатано в АО «Красная Звезда» 123007, г. Москва, Хорошевское ш., д. 38.  
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 15.10.2015 г.  
Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.  
Дата выхода в свет 20.10.2015 г.  
Заказ № 135-2015. Тираж 450 573 экз.  
Цена свободная.

ISSN 1562-7551



1 5 0 4 3



9 771562 755431