

**БОЛЮ В СПИНЕ
СТРАДАЮТ**

**40% ОФИСНЫХ
РАБОТНИКОВ**

№ 18-19 (1101), 2016 / 10 – 16 МАЯ

ВЫХОДИТ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО / 16+

ИФ

ЗДОРОВЬЕ

ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ

**Кому грозят
гастрит
и язва**

с.4 →

**Во что играть
с ребёнком
в лесу**

с.9 →

**Витаминные
рецепты
из крапивы**

с.14 →

ПЕВИЦА

**ДИНА
ГАРИПОВА:**

**«Я никогда не стремилась
стать звездой»**

актриса

**ИЛАНА
ЮРЬЕВА**

Убедена,
что хороший
внешний вид
на 80% зависит
от питания.



ПЕРВЫЙ
ЧИТАТЕЛЬ

информация к размышлению

Едите ли вы рыбу регулярно?

41% Нет, рыба теперь дорогая

33% Да, два-три раза в неделю

15% Разве только селёдку

7% Нет, я рыбу не люблю

4% А разве её обязательно надо есть?

Всего в опросе приняли участие 5814 человек. Опрос проведён на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье».

Всемирная организация здравоохранения рекомендует есть не менее трёх порций рыбы в неделю. Рыба содержит жирные кислоты омега-3, которые защищают нас от сердечно-сосудистых заболеваний, астмы, ревматоидного артрита и псориаза. Рыба переваривается почти в 2 раза быстрее, чем мясо или птица, и не создаёт дополнительной нагрузки на печень и поджелудочную железу.

Витамин и аллергия

Недостаток витамина D в детстве или подростковом возрасте повышает риск развития аллергии, к такому выводу пришли медики Университета Ешива в Нью-Йорке. Они два года наблюдали за тремя тысячами детей, анализировали у них уровень витамина D в крови и иммуноглобулина E (IgE) – белка, который

показывает, что иммунная система реагирует на аллергены. Низкий уровень витамина D в организме был напрямую связан с чувствительностью к 11 из 17 аллергенов, в том числе к амброзии, собачьей шерсти, тараканам и арахису. Американские иммуно-

логи считают, что дети должны ежедневно получать по 600 МЕ (международных единиц) этого витамина либо в составе продуктов, либо в виде витаминных добавок.



ФАКТ и КОММЕНТАРИЙ

Комментирует главный врач НККЦ аллергологии и иммунологии, вице-президент Ассоциации детских аллергологов и иммунологов России, доктор медицинских наук, профессор Юрий СМОЛКИН:



– Связь между содержанием витамина D в организме и вероятностью развития аллергии изучается давно. До сих пор работы в этом направлении давали прямо противоположные результаты. Приведённое исследование, наконец, убеждает, что дефицит витамина D на самом деле является фактором риска развития аллергии, особенно если у ребёнка есть наследственная предрасположенность к ней.

В настоящее время медики изучают: когда начинать профилактику витамином D и в каких дозах его давать женщинам в период беременности, в первые недели жизни ребёнка... Раньше для профилактики рахита рекомендовалась доза в 500 МЕ в сутки – и повышение её до 600 МЕ связано именно с идеей снизить риск развития аллергических реакций.

Не дают отдохнуть

интересно

Смартфоны лишают работников сил, к такому выводу пришли корейские учёные.

Они выяснили, что люди, которые во время обеденного перерыва не отрывались от смартфонов, уставали намного сильнее тех, кто прогуливался или общался с коллегами. Смартфоны чаще жаловались на эмоциональное выгорание и физическую усталость к концу рабочего дня.

Смартфоны не дают человеку полноценно отдохнуть. Человек тратит много сил на проверку почты, общение через социальные сети, поиск информации, игры. К тому же гаджеты дают чисто физические нагрузки на шею, плечи и глаза.



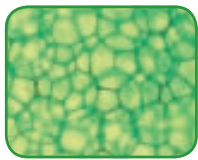
Цифры

65–70%
времени приёма пациентов
врачи в поликлиниках тратят
на заполнение документов.

Организм человека - непостижимо сложная, идеально сбалансированная система. Сотни факторов оказывают влияние на нашу жизнь и здоровье. И каждый из них играет свою роль.

1 ПРОИЗВОДНЫЕ ХЛОРОФИЛЛА

Защищают организм от действия болезнетворных микробов. Предотвращают мутации на клеточном уровне, в том числе злокачественные перерождения клеток. Обладают кроветворным и антиоксидантным действием.



2 КАРОТИНОИДЫ

Обеспечивают надежную защиту клеток организма - внутренних органов, сосудов, кожи - от повреждений свободными радикалами. Стимулируют процессы межклеточного обмена и улучшают систему естественной сопротивляемости организма.



3 ФИТОСТЕРИН

Способствует снижению уровня холестерина в крови и нормализации уровня бета-липопротеинов. Выступает в роли антиоксиданта при физических нагрузках. Участвует в процессе выработки гормонов.



4 ПОЛИПРЕНОЛЫ

Участвуют в работе печени. Играют важную роль в обеспечении метаболизма. Нормализуют белково-углеродный обмен. Стимулируют иммунитет.



5 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

Предупреждают возникновение отклонений в работе метаболической и сердечно-сосудистой систем. Участвуют в процессе липидного обмена.



6 ВИТАМИН С

Стимулирует развитие и укрепление иммунитета. Оказывает общеукрепляющее действие.



Нормализует окислительно-восстановительные процессы. Также оказывает мощное антиоксидантное воздействие.

7 ВИТАМИН К

Нормализует показатели свертываемости крови. Участвует в процессах метаболизма костей.

8 ВИТАМИН Е

Обладает антиоксидантным действием. Улучшает состояние кожи. В комплексе с другими каротиноидами стимулирует межклеточный обмен веществ и естественные защитные функции организма.



9 ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Также защищают организм от болезнетворных микробов. Способствуют лучшему усвоению других элементов комплекса.



10 МИКРО-КРИСТАЛЛИЧЕСКАЯ ЦЕЛЛЮЛОЗА

Оказывает общеукрепляющее и иммунологическое действие.



Десять сил натуральной хвои

ФЕОКАРПИН - натуральный хвойный комплекс. СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА.

Вещества и элементы, входящие в состав комплекса, обладают доказанным общеукрепляющим действием. Объединяя 10 сил натуральной хвои, **ФЕОКАРПИН** действует комплексно. Узнать подробную информацию о препарате, проконсультироваться со специалистом и задать вопросы вы можете по телефону бесплатной справочной линии.

Производитель:
ООО «Производственная компания «Бионет».

8-800-555-55-09

(отвечаем на вопросы) по рабочим дням с 10.00 до 19.00.

191025, СПб., Владимирский просп.,

д. 1/47, а/я 48.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: ИНДИВИДУАЛЬНАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ КОМПОНЕНТОВ ПРЕПАРАТА. Номер св-ва о гос. рег. № RU.77.99.11.003.Е.002397.02.15 от 09.02.2015. Реклама

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Главный гериатр Минздрава РФ Ольга ТКАЧЁВА:

«Вылечить старость нельзя, можно продлить активные годы»

Сохранить высокое качество жизни в преклонном возрасте возможно. Эту задачу решают врачи-гериатры, чьи пациенты – пожилые люди.

Слово – доктору медицинских наук, профессору, директору Российского геронтологического научно-клинического центра РНИМУ им. Н. И. Пирогова, главному внештатному гериатру Минздрава РФ Ольге ТКАЧЁВОЙ.



Особый подход

? Почему пожилым людям нужен особенный врач, ведь они могут обратиться к любому специалисту, который им требуется в зависимости от ситуации?

– Конечно, лечить болезни у пожилых должны не только гериатры. Но часто задача не сводится к лечению конкретных заболеваний. В пожилом возрасте у людей появляются специфические проблемы, которые можно обобщить одним термином – синдром старческой астении. Это потеря веса, медленная походка, уменьшение физической активности, замедление когнитивной функции – мышления, памяти. Кроме того, существует множество возраст-ассоциированных состояний, таких как недержание мочи, потеря зрения и слуха, высокий риск падений. Решением этих проблем занимается гериатр. Гериатрическая помощь – не только медицинская, но и социальная. Пожилые люди часто страдают от одиночества, бытовой неустроенности, финансовой незащищённости, иногда – от насилия. Поэтому гериатры не только лечат старческие болезни, но и ведут работу с семьёй пациента, сотрудничают с социальными службами, направляют больного к другим специалистам. Ведь наша главная задача – улучшить качество жизни пожилого человека, продлить его активные годы, не допустить инвалидизации.

? Но ведь нельзя вылечить человека от старости?

– Процесс старения остановить нельзя, можно продлить период независимого достойного существования. Можно восстановить некоторые функции и позволить человеку жить самостоятельно. Например, если больной плохо слышит – подобрать слуховой аппарат, если плохо видит – сделать коррекцию зрения, если у него проблемы с зубами – помочь с протезированием. Всё это очень важно, ведь если человек плохо слышит или видит, у него страдают мыслительные функции. А угасание мыслительных



Когда мы работаем со столетними пациентами, мы не пытаемся продлить им жизнь, мы стараемся улучшить её качество.

способностей всегда связано с угасанием физической активности. Ком проблем накапливается, но этот процесс можно остановить, если вовремя принять меры.

Кроме того, необходимо объяснить родственникам больного, что квартира, где живёт пожилой человек, должна быть приспособленной для него. Например, выключатели надо расположить на определённой высоте, в комнате, где находится пожилой человек, нужно хорошее освещение, на полу не должно быть неудобных приступочек или проводов, о которые можно споткнуться. На первый взгляд это элементарные вещи, но на самом деле – целая наука.

? В каком возрасте нужно обращаться к гериатру?

– Любой человек после 60 лет имеет право на гериатрическую помощь. Но всё же это очень индивидуально. Пациентом гериатра можно стать в 65 лет, а можно не стать им в 80. Все зависит от того, насколько быстро идёт процесс старения и насколько он обратим. Если человек уже полностью зависим от окружающих, то необходимости в посещении гериатра нет, нужно лишь обеспечить должный уход. А вот если пациент, несмотря на одряхление и хрупкость, всё ещё сохраняет самостоятельность, консультация гериатра может определить его дальнейшую судьбу.

Специалистов станет больше

? Насколько доступна такая помощь?

– На сегодняшний день в России существуют 44 кафедры гериатрии, где обучаются 3–5 тысяч врачей. Но на должности гериатров работают немного специалистов: в Москве, например, всего 25.

А потребность составляет около 150 гериатров в амбулаторном звене. Поэтому сегодня доступность гериатрической помощи недостаточна. Но в этом направлении есть существенное продвижение. Месяц назад Министерством здравоохранения были приняты Порядки оказания помощи по гериатрии, где формулируется и количество гериатров, и нормативы оказания помощи. В течение ближайшего времени такие специалисты появятся в поликлиниках, будут открыты гериатрические отделения в стационарах. Но это не означает, что пожилые люди будут госпитализированы только в эти отделения. Если требуется операция или специализированная помощь, отказа по возрасту быть не должно. В гериатрических отделениях больные будут находиться, если требуется лечение, которое не сопряжено с оперативным вмешательством или высокотехнологичной помощью. Например, если пациент зависим от окружающих, тяжело передвигается и ему сложно обследоваться на амбулаторном этапе, его могут на время поместить в гериатрический стационар.

Работы предстоит много, и она очень нужная, ведь средняя продолжительность жизни в России растёт. Сейчас она достигла 71 года. В Москве, например, 23% населения – это пожилые люди. Количество пожилых людей будет расти год от года, поэтому проблема оказания гериатрической помощи со временем будет всё актуальнее, и хорошо, что мы начинаем решать её уже сейчас.

Хрупкий пациент

? Пока программа не заработала в полную силу, куда пациент может обратиться за помощью?

– В Москве это прежде всего Российский геронтологический научно-клинический центр РНИМУ им. Н. И. Пирогова, которым я руковожу. У нас есть амбулаторное отделение гериатрии, где принимают целые команды профессионалов, которые состоят и из гериатров, врачей других направлений, специалистов по социальной работе. Мы успешно оперируем пациентов очень продвинутого возраста – старше 90 лет! Также в центре действует проект, который называется «Столетний гражданин». Команда врачей посещает жителей Москвы, которым исполнилось 100 лет и больше, осматривает их, составляет подробный план лечения. Ведь это очень хрупкая категория больных.

? Легко ли к вам попасть?

– Это не так сложно. Мы работаем по системе ОМС и квотам Минздрава. У нас есть сайт в Интернете, где можно найти информацию о центре и телефон для записи. Поскольку наш центр – федеральное учреждение, к нам могут обращаться не только москвичи, но и люди из других регионов. Хотя очередь у нас немаленькая.

Беседовала
Александра ЧИЖОВА

НУЖЕН ЛИ ВАМ ГЕРИАТР

Существует ряд признаков, по которым человек или его семья может понять, что необходимо обратиться за помощью к гериатру:

- 1 изменение походки;
- 2 тревога, депрессия;
- 3 ощущение слабости, истощение;
- 4 нарушение памяти, мышления;
- 5 немотивированное похудение более чем на 4,5 кг в течение года.



Для людей, страдающих гастритом и язвенной болезнью, весна – время обострений. И чтобы пережить опасный период без боли в желудке, необходимо принять профилактические меры.



Весеннее

Как справиться

Незнакомая знакомка

Согласно общепринятой точке зрения, главная виновница язвенной болезни – бактерия *helicobacter pylori*. Однако на самом деле эти обвинения незаслуженны. Дело в том, что в организме у 15–20% больных язвенной болезнью эта бактерия полностью отсутствует. А у остальных – присутствует в разном количестве. Более того, учёный, открывший *helicobacter*, который и сам страдал от язвенной болезни, для того чтобы убедиться в том, что именно открытая им бактерия является причиной его заболевания, поставил эксперимент на себе. Он принял культуру *helicobacter pylori*, чтобы вызвать обострение болезни. У исследователя случился острый гастрит, а вот язва никак себя не проявила.

Так что же на самом деле вызывает появление и обострение язвенной болезни? Ответ на этот вопрос учёные и врачи ищут до сих пор. Недаром они называют язвенную болезнь «незнакомая знакомка». На сегодняшний день известно лишь, что довольно большая роль в возникновении язвенной болезни принадлежит наследственности. Больше шансов пополнить ряды язвенников имеют те, чьи родственники по прямой линии страдали от этого заболевания.

КСТАТИ



Многие уверены, что язвенная болезнь является осложнением гастрита. На самом деле это не так. Несмотря на то, что обострение язвенной болезни всегда сопровождается обострением гастрита, гастрит не вызывает появления язвы желудка или двенадцатиперстной кишки.

Замечено также, что больные язвенной болезнью отличаются повышенной эмоциональностью. И именно чрезмерная реакция на какие-либо потрясения может дать толчок к началу обострения. А вот физические нагрузки и пищевые пристрастия на возникновение язвы не влияют.

Тревожные симптомы

Один из основных симптомов язвенной болезни – боль в желудке, которая возникает на фоне голода или ночью. Как правило, больному становится лучше после еды, и даже стакан воды может немного облегчить боль. Но подтвердить или опровергнуть диагноз можно лишь после консультации с врачом и гастроскопии.

Приблизительно в 15% случаев язвенная болезнь протекает без боли и даёт о себе знать только в случае появления осложнений, таких как кровотечение или прободение язвы. Для прободения характерны сильнейшие кинжальные боли в желудке. Внутреннее кровотечение может проявляться по-разному: иногда это рвота кровью, а иногда появление сильной слабости и чёрного, как дёготь, стула. При любом из этих симптомов нельзя медлить с обращением к врачу. Кровотечение и прободение – это опасные состояния, которые требуют лечения в стационаре, а иногда и оперативного вмешательства.

Язва, не язви!

Кому грозит эта болезнь

Почему весна грозит обострениями язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки? Можно ли убежать от этого заболевания?



Наш эксперт – гастроэнтеролог, академик РАМН, доктор медицинских наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ Семён РАПОПОРТ.

НАИБОЛЬШЕЕ количество обострений язвенной болезни приходится на межсезонье. Дело в том, что весна и осень – это промежуточные периоды между так называемыми стабильными сезонами – зимой и летом. В это время происходит перестройка всего

организма, и он оказывается особенно уязвимым перед внешними и внутренними факторами. В это время даже небольшое снижение иммунитета или эмоциональная перегрузка может привести к обострению язвенной болезни. Поэтому тем, кто страдает от этого заболевания или находится в группе риска, стоит проявить осторожность.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ОБОСТРЕНИЯ ЯЗВЫ



- 1 Принимать ингибиторы протонной помпы, чтобы снизить количество соляной кислоты в желудке. Дозу и длительность применения подскажет врач.
- 2 Снизить эмоциональную нагрузку.
- 3 Следить за тем, чтобы промежуток между приёмами пищи был не больше 4 часов.
- 4 Избегать острых, жареных блюд, крепких бульонов, консервов, копчёностей.

Лечить гастрит у ребёнка сложнее, чем у взрослого, ведь в детской практике разрешены к приёму далеко не все медицинские препараты. А потому главная задача родителей – постараться уберечь своего малыша от этого заболевания.



Наш эксперт – детский гастроэнтеролог Елена ЗЛОТЯ.

Аномалии развития органов ЖКТ

Неправильное питание

ПРОВОКАТОРЫ ГАСТРИТА

Стрессы

Инфекции

Детская



Режим необходим!

Самое главное для профилактики гастрита – соблюдать режим питания. Каждая мама знает, что кормить ребёнка желательно по часам. Тогда пищеварительная система малыша настроится так, чтобы к определённому времени появился аппетит и начали вырабатываться необходимые ферменты и пищеварительные соки. Организм

готовится к перевариванию пищи. Выстраивать такой режим необходимо в самом раннем возрасте. К сожалению, ратуя за свободное вскармливание, мамы часто переходят на беспорядочное кормление своего ребёнка. Профилактика срыгивания у младенца – это тоже профилактика гастрита! Правильное баночное питание обучает малыша жеванию. К двум годам ребёнка переводят на «ясельный стол», т. е. дети должны есть четыре раза в день, получая традиционные завтрак, обед, полдник и ужин в одно и то же время. Так мы формируем «пищевое поведение».

Разумеется, надо уделять внимание и продуктам, которые оказываются в детском меню. Хотелось бы, чтобы там не было острых специй, «агрессивных» соусов (майонеза, кетчупа, томатной пасты), уксуса, чипсов, газированных напитков и, конечно же, фастфуда.

обострение

с заболеваниями желудка

Подарок на всю жизнь

К сожалению, полностью вылечить язвенную болезнь нельзя. Как говорят врачи, язва — это подарок на всю жизнь. Но зато можно избежать обострений этого заболевания.

Главная задача врача при встрече с язвенной болезнью — снизить количество соляной кислоты, которая раздражает слизистую оболочку желудка. К счастью, сейчас в арсенале медиков появились ингибиторы протонной помпы. Эта группа препаратов весьма успешно понижает кислотность. Эти лекарства произвели настоящую революцию в гастроэнтерологии. Благодаря им количество случаев обострений язвенной болезни сократилось как минимум на треть! Эти препараты или назначают на 2–3 месяца на период обострения, или большой приём поддерживает поддерживающую дозу в течение многих лет, что позволяет ему пережить весну и осень, не вспоминая о своём заболевании.

Не обойтись и без правильного питания. Чтобы избежать обострений язвенной болезни, старайтесь, чтобы время между приёмами пищи было не более 4 часов. Не стоит устраивать себе голодные вечера! Перед сном нужно хотя бы немного поесть. При язвенной болезни пища связывает избыток соляной кислоты, оберегая слизистую желудка. Не стоит злоупотреблять специями, острыми соусами, жареным, крепкими мясными бульонами. В опасный период лучше побережь себя и перейди на щадящие отварные блюда.

Тем, у кого есть язвенная болезнь, в межсезонье стоит более тщательно

следить за своим здоровьем. Ведь язвенная болезнь часто сочетается с холециститом, желчнокаменной болезнью, заболеваниями кишечника. Обострение этих «спутников» может вызвать обострение самой язвы.

Проверка не повредит!

Несмотря на то, что *helicobacter pylori* не является причиной язвы, она повинна в 100% случаев антрального гастрита.

Если речь идёт о язве двенадцатиперстной кишки, то пациенту достаточно соблюдать рекомендации врача и делать всё возможное, чтобы избежать обострений.

А вот когда дело касается язвы желудка, всё не так просто. Эта разновидность язвенной болезни может перейти в рак желудка. Особенно опасно, если язва расположилась в антральном отделе (это крайний отдел желудка, если идти сверху). Тем, кому поставили такой диагноз, нужно постоянно отслеживать течение болезни, регулярно делать биопсию тканей желудка — специальное исследование, которое позволяет оценить их структуру. И даже после того, как язва зажила, необходимо сделать биопсию тканей рубца, чтобы исключить онкологию.

ВАЖНО

Изъязвление слизистой оболочки желудка и кишечника не всегда означает возникновение язвенной болезни. Язвы на слизистой могут появиться на фоне приёма некоторых лекарств, например стероидов или обезболивающих средств. Но это так называемые симптоматические язвы, а не язвенная болезнь.

чтобы этого избежать, следите за тем, чтобы ребёнок имел возможность подвигаться после еды хотя бы в течение сорока минут, то есть он должен находиться в вертикальном, а не в горизонтальном положении.

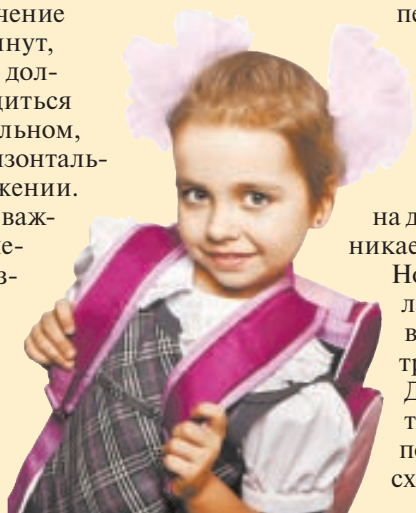
Другая важная проблема — невозможность в любой момент сходить в туалет. Поэтому, если

в сентябре ваш ребёнок собирается в первый класс, подготовку к школе нужно начинать уже сейчас. У будущего

первоклассника должна выработаться привычка ходить в туалет дома, до школы.

Обычно позыв на дефекацию возникает после завтрака.

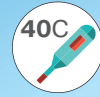
Но, чтобы это желание сформировалось, ребёнку требуется время. Дайте ребёнку хотя бы 20–30 минут после еды, чтобы сходить в туалет.



СОБЛЮДАЕМ ДИЕТУ



Если случился приступ гастрита, необходимо соблюдать строгую диету.



Потребуется щадящая пища: еду нужно измельчать до состояния пюре и следить за тем, чтобы её температура была около 40 градусов. То есть пища должна быть тёплой, но не холодной и не горячей. Это называется механическое и химическое щажение.



Обычно полное восстановление слизистой желудка происходит через 4–8 недель. Возвращаться к нормальному питанию надо постепенно.



В период обострения гастрита важно соблюдать простые правила питания.



МОЖНО



НЕЛЬЗЯ

Лёгкие овощные супы, супы-пюре



Мясные, рыбные, грибные бульоны

Подсушенный белый хлеб. Несдобную выпечку



Чёрный хлеб, сдобу

Нежирные сорта мяса, птицы и рыбы в отварном виде



Жареные жирные блюда, консервы, копчёности

Некислый кефир, простоквашу, сырники, творожные запеканки



Сыры, жирное молоко

Молочные каши из риса, гречки, манной и овсяной крупы, макароны, вермишель



Перловую, ячневую крупу

Отварные овощи (морковь, картофель, свёкла, кабачки, тыква, цветная капуста)



Белокочанную капусту, кислые фрукты и ягоды, лук, редьку, солёная и маринады

Некрепкий чай, слабые какао и кофе с молоком. Сладкие соки из фруктов и ягод, а также отвар шиповника



Чёрный кофе, газированные напитки, алкоголь, квас

Инфографика Анны Харитоновой

неожиданность

Первоклашки в опасности

Один из провокаторов гастрита — стресс. Поэтому часто неполадки с желудком происходят у первоклашек, которые ещё не привыкли к школьной жизни.

Впрочем, у желудка первоклашки немало проблем и помимо стресса. Пожалуй, одна из самых главных — недостаток движения. Когда ребёнок часами сидит за письменным столом, согнувшись почти пополам, пища не может нормально проходить по желудочно-кишечному тракту. Для того

Готовимся к экзаменам

Кроме первоклашек, среди школьников в группе риска и те, кому предстоит выпускные экзамены. Это настолько сильный стресс для подростка, что на фоне подготовки к ЕГЭ может возникнуть даже такое опасное заболевание, как язва желудка или двенадцатиперстной кишки.



Поэтому, если вы видите, что ребёнок сильно взволнован предстоящими экзаменами, посоветуйтесь с неврологом, педиатром, психологом, чтобы подобрать натуральное и безопасное успокоительное средство. Особенно внимательно нужно относиться к детям, родители которых тоже страдают от гастрита или язвы. Ведь наследственность в появлении заболеваний желудочно-кишечного тракта играет немалую роль, отвечая за 30% случаев возникновения гастрита.

Подготовила Александра ТЫРЛОВА



Мы продолжаем разговор о симптомах, заставляющих нас обратить внимание на своё здоровье.

На сей раз речь об астеническом синдроме, а по сути — упадке сил, который может быть первым признаком различных недугов.



Слово — нашему эксперту, врачу-неврологу, автору книг о здоровом образе жизни, доктору медицинских наук, профессору Евгению ШИРОКОВУ.

Сто бед — один ответ

Проснувшись, вы чувствуете себя разбитым, даже несмотря на то, что выспались? И так изо дня в день на протяжении нескольких недель? Есть смысл насторожиться и разобраться, что же с вами происходит.

ВАЖНО



Причиной внезапной усталости могут быть и острые состояния, которые требуют срочной медицинской помощи. К ним относятся:

- ✓ кровотечения (в том числе и скрытые, например из различных отделов желудочно-кишечного тракта);
- ✓ тяжёлые отравления, сопровождающиеся общей интоксикацией;
- ✓ гипогликемия (критическое падение уровня глюкозы крови при сахарном диабете);
- ✓ острая сердечная, дыхательная недостаточность;
- ✓ коронарный синдром, возникающий при ишемической болезни сердца.



При астеническом синдроме первым делом нужно обратиться к терапевту и пройти комплексное обследование.

Полный упадок!

Отчего бывает слабость

У одолевшей вас слабости могут быть разные причины. Среди них врачи выделяют:

Неврозы, астеническую депрессию и другие состояния, связанные с неудовлетворительной работой нервной системы.

Могут также наблюдаться: раздражительность, нарушение сна, аппетита, ухудшение памяти, концентрации внимания.

Соматические заболевания (хронические заболевания печени, почек, лёгких, сердца).

Могут также наблюдаться: учащённое мочеиспускание, одышка, нестабильность пульса, подскоки артериального давления, функциональные нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта.

Сахарный диабет.

Могут также наблюдаться: жажда, сухость во рту, частые позывы к мочеиспусканию, ухудшение

зрения, ощущение мурашек, онемение и покалывание в ладонях и на подошвах, кожный зуд, постоянное чувство голода, похудение.

Заболевания крови (анемия, в том числе вызванная дефицитом витамина B₁₂, лейкозы).

Могут также наблюдаться: головная боль, мушки перед глазами, головокружение, ломкость волос и ногтей, бледность кожи и слизистых.

Вирусные инфекции (герпес, гепатиты, нейроинфекции, уrogenитальные инфекции).

Могут также наблюдаться: повышение температуры до незначительных цифр, лёгкое жжение и рези при мочеиспускании, высыпания на коже лица, в полости рта, конъюнктивы, на слизистых половых органов, повышенное потоотделение.

Онкологические заболевания.

Могут также наблюдаться: повышение температуры, потливость, тошнота, потеря массы тела.

К врачу!

При астеническом синдроме первым делом нужно обратиться к терапевту и пройти комплексное обследование, которое включает в себя: общий и биохимический анализ крови, общий анализ мочи, флюорографию и/или рентген грудной клетки, ЭКГ и другие исследования (в зависимости от первопричины возникшей проблемы).

Если телесный диагноз не подтвердится, значит, нужно посетить психиатра или невропатолога, который подберёт необходимое лечение и поможет справиться с навалившейся усталостью.

Подготовила Татьяна ГУРЬЯНОВА



— Вот это — от усталости, это — от нервного срыва, а это — от депрессии.
— Спасибо, доктор! А у вас, кроме алкоголя, больше ничего нет?



КУХНЯ ТВ

Круглосуточный
кулинарный телеканал
для всей семьи



Встречайте премьеру на телеканале «Кухня ТВ»
новая программа
**ХЛЕБ!
ЕСТЬ!**



время МСК
12:00
понедельник
вторник
среда



Ведущие передачи кулинар Алена Спирина и шеф-повар Кирилл Голиков расскажут всё, что вы хотели знать о географии хлеба, его сортах, а также о национальных рецептах с выпечкой. А самое главное — покажут, как же приготовить блюда и хлеба с разных уголков планеты на своей кухне!

Смотрите программу «Хлеб!Есть!» и балуйте себя, своих близких разнообразной выпечкой и аппетитными блюдами!

▶ СМОТРИТЕ ПРОГРАММЫ КАНАЛА ON-LINE НА WWW.KUHNYATV.RU В РАЗДЕЛЕ «ВИДЕО»

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

16+

реклама

«Я старый солдат и не знаю слов любви» – образ прихрамывающего полковника Чиснея из кинофильма «Здравствуйте, я ваша тётя!» может послужить яркой иллюстрацией мучений, выпавших на долю тех, кто страдает артрозом пальцев ног.

НА ЭТИ суставы-труженики приходится наибольшая нагрузка. Неудивительно, что с возрастом наряду с коленными и тазобедренными суставами они и становятся частой мишенью артроза.

Кто рискует?

Помимо возрастных изменений к дегенеративному процессу, сопровождающемуся деформацией и истиранием суставной капсулы пальцев ног, могут привести и другие факторы. Среди них специалисты выделяют:

✓ **Избыточный вес.** У людей с ожирением риск заработать артроз пальцев ног в 4 раза выше по сравнению с обладателями нормального веса.

✓ **Плоскостопие.** Врождённая или приобретённая деформация стопы, характеризующаяся уплощением её сводов, приводит к тому, что стопа утрачивает свою амортизационную функцию, что усиливает нагрузку на суставы пальцев ног и приводит к травме внутрисуставного хряща. Усугубить ситуацию могут также искривление позвоночника, остеохондроз, разная длина ног.

✓ **Воспалительные заболевания суставов (подагра, псориаз, ревматоидный артрит).** Удар, ушиб, переохлаждение, физическая перегрузка сустава могут привести к развитию воспалительного процесса. Если затянуть с лечением или делать это неправильно, то спустя некоторое

Поступь артроза

Почему мы хромаем



Фото Legion-media

время в воспалённом суставе может развиваться прогрессирующая деформация – и готов артроз.

✓ **Длительное ношение неудобной, тесной обуви на высоком каблуке.** Неправильное положение стопы в обуви на высоком каблуке, с узким носом сначала растягивает, а затем и повреждает её связочный аппарат, сдавливает пальцы ног, нарушает кровоснабжение и приводит к их вальгусной деформации.

Лечиться – обязательно!

Чем раньше начать лечение артроза пальцев ноги, тем лучше. Болезнь совсем не уйдёт. Но можно остановить её развитие. Как правило, медикаментозное лечение артроза стопы включает в себя приём противовоспалительных и обезболивающих средств (таблеток, мазей, гелей, пластырей), а также хондропротекторов (их

ПРОВЕРЬ СЕБЯ!

Признаками артроза пальцев ног являются:

- болевые ощущения в суставе (сперва при нагрузках, потом и в состоянии покоя);
- хруст при движении;
- формирование утолщений, визуально заметная деформация сустава;
- воспалённость и припухлость сустава.

придётся принимать длительное время), улучшающих обменные процессы в суставном хряще и замедляющих прогрессирование заболевания.

Неплохой эффект также даёт внутрисуставное введение препаратов гиалуроновой кислоты, что ведёт к уменьшению боли и улучшению подвижности сустава.

В спокойный период болезни врач может назначить ношение специальной обуви с супинаторами, а также физиотерапию, массаж и гимнастику, направленные на улучшение кровоснабжения и стимуляцию обменных процессов в поражённых артрозом тканях.

Татьяна ИЗМАЙЛОВА

ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

ПРИ АРТРОЗЕ ПАЛЬЦЕВ НОГ НЕЛЬЗЯ:

- работать, присев на корточки и вставая на носки пальцев;
- играть в виды спорта, связанные с нагрузкой на пальцы (футбол, прыжки в высоту и длину, длительный бег, в том числе и на лыжах, быстрые танцы);
- ходить в неудобной обуви с узким носком и на высоком каблуке.

НУЖНО:

- носить обувь на низком широком каблуке с мягкой эластичной подошвой;
- ходить босиком по траве, бревну, речному песку, собирать пальцами ног маленькие камушки или фасоль, катать скалку;
- по вечерам принимать тёплые ножные ванны.

АРТРА МСМ ФОРТЕ

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

ПЕРВЫЙ ШАГ
К СВОБОДЕ ДВИЖЕНИЯ

АРТРА

Хондроитин 500 мг
Глюкозамин 500 мг

ПОДДЕРЖКА СУСТАВОВ
ЛЕГКОСТЬ ДВИЖЕНИЯ

КОМПЛЕКС АРТРА МСМ ФОРТЕ + АРТРА

ЭФФЕКТИВНЕЕ И БЫСТРЕЕ

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

АРТРА МСМ ФОРТЕ
1 таблетка x 2 раза в день

+

АРТРА
1 таблетка x 1 раз в день

1 МЕСЯЦ

2 МЕСЯЦ

3 МЕСЯЦ

4 МЕСЯЦ

5 МЕСЯЦ

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ КУРСА - 5 Месяцев

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

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

Незрячие дети уже с первых лет жизни проявляют особый интерес к радиовещанию.

В ШКОЛЬНЫЕ годы они стремятся принять участие в создании радиопередач в качестве ведущих, корреспондентов и звукорежиссёров. Во многих коррекционных школах для слепых и слабовидящих детей имеются собственные радиоузлы. Кружки и клубы радиожурналистики становятся важной частью реабилитационной работы.

Информатор и объединитель

В Санкт-Петербургской школе-интернате № 1 для слепых и слабовидящих детей им. К. К. Грота собственное СМИ – «Радио Грота» – появилось в апреле 2012 года.

«Так как в радиопередачах отсутствует зрительный ряд, слепые и зрячие слушатели находятся в равном положении. Радио не только информирует и развлекает, но и объединяет людей», – говорит главный редактор «Радио Грота», старший преподаватель Высшей школы журналистики и массовых коммуникаций Санкт-Петербургского государственного университета Мария Валерьевна Быкова. Она приезжает в школу два раза в неделю, проводит индивидуальные и групповые занятия с юными радиожурналистами.

А инициатором создания школьного радио стал директор учебного заведения заслуженный учитель РФ А. В. Мухин.

Искусство общения

Передачи «Радио Грота» выходят два раза в месяц. Продолжительность каждой – десять минут. Радиотрансляции обычно ведутся во время перемен.

«В создании радиопередач принимают участие самые разные дети, – рассказывает Мария Валерьевна. – У некоторых кроме проблем со зрением имеется и ряд других физических ограничений, например, проблемы с дикцией. Поэтому при записи программ часто приходится делать много дублей».

Мария Валерьевна считает, что одна из главных задач школьного радио – помочь детям овладеть искусством общения, научить их вести дискуссию, чётко выражать свои мысли.

Темы подсказывает жизнь

Значительное место в радиопрограммах занимают школьные события. Специальные передачи готовятся ко всем праздникам и памятным

Мы хотим представить радиослушателям мир инвалидов по зрению, их чувства, переживания, их взгляды на жизнь.

Школьное радио

Средство реабилитации слепых учеников

датам. Юные радиожурналисты рассказывают также о выпускниках школы-интерната, об интересных людях, посещающих школу.

«Темы наших передач подсказывает жизнь, – продолжает рассказ Мария Быкова. – В преддверии зимних Олимпийских и Паралимпийских игр в Сочи у нас вышла программа, посвящённая истории этих спортивных состязаний. К 25-летию вывода советских

войск из Афганистана мы пригласили в студию подполковника Владимира Леонидовича Плеханова, принимавшего участие в тех событиях. Большой интерес учащихся вызвала беседа с жительницей блокадного Ленинграда Анной Алексеевной Другачёвой».

По запаху и по походке

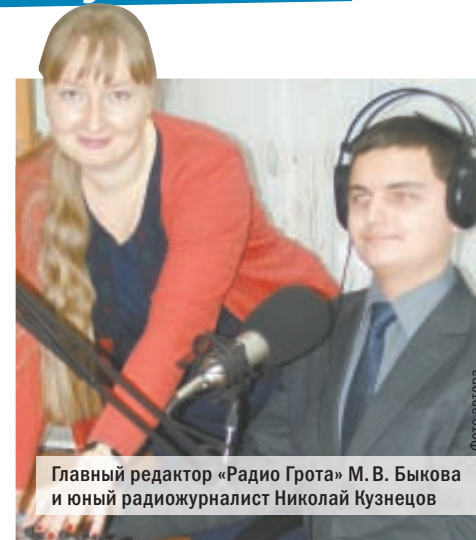
Анастасии Латышкиной семнадцать лет. В детстве ей пришлось перенести несколько операций на глазах. Родители стремились сделать всё возможное, чтобы их дочь могла видеть. Но усилия врачей оказались тщетными.

Анастасия с удовольствием вспоминает первую радиопрограмму, в которой ей довелось принять участие. Она вышла в эфир в апреле 2012 года. Передача называлась «Как я воспринимаю окружающий мир». «Я рассказала, что умею распознавать людей по запаху и походке, а также определять настроение по голосу. Однажды в школе со мной утром поздоровалась воспитатель.

И я сразу же поняла, что у неё что-то случилось. По одному сказанному слову! И правда, оказалось, что у женщины заболела любимая собака».

Мечта

Настя мечтает учиться в Высшей школе журналистики и стать радиоведущей. Осуществимы ли эти планы? «Сейчас у нас нет незрячих студентов, – говорит М. В. Быкова. – Но думаю, что мечта Насти осуществима. Инвалиды



Главный редактор «Радио Грота» М. В. Быкова и юный радиожурналист Николай Кузнецов

по зрению успешно осваивают самые разные специальности. И профессия радиоведущего, редактора радиопрограмм вполне может быть одной из них».

Девушка также рассказала о других передачах, в создание которых она принимала участие: «Очень доброй и весёлой получилась передача, посвящённая 23 Февраля. Наши репортёры опросили мужчин – сотрудников школы и одноклассников, какой подарок им бы хотелось получить к этой дате. Ответы были очень милыми. Многие мужчины в качестве подарка назвали девичьи улыбки... А наш учитель физкультуры заслуженный тренер РФ Владислав Васильевич Кустов сказал, что для него лучший подарок, если мы наконец-то научимся завязывать шнурки на лыжных ботинках».

Быть услышанным

В создании радиопрограмм принимают участие не только учащиеся школы, но и её выпускники. 25-летний Игорь Воробьёв говорит: «Мы хотим представить радиослушателям мир инвалидов по зрению, их чувства, переживания, их взгляды на жизнь. Радио даёт возможность человеку быть услышанным».

Илья БРУШТЕЙН



Восьмиклассница Александра Рюшина в студии «Радио Грота»

ДЕЛО В ДОЗЕ?

? Сынишке моей сестры исполнилось шесть месяцев. Врач сказала, что пора ему давать свежесжатый яблочный сок, ничем не разбавляя. В итоге у ребёнка аллергия!!!

Галина, Псков



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

– «Полезность» или «вредность» любого пищевого продукта определяется его натуральностью, его соответствием возрасту и его порцией. Это непреложные истины в диетологии. Малышу можно давать только свежеприготовленный натуральный сок из мякоти фрукта (кожуру яблок, груш, моркови надо срезать). Чтобы от сока

была польза, не осветляйте его дополнительным фильтрованием и используйте в течение 10 минут после приготовления.

Берите «местные» фрукты и овощи, не думайте, что в экзотических содержится больше витаминов или микроэлементов. Начинать надо с микродоз. Всем малышам, которые прошли через мои руки, я рекомендовал начинать с однократной суточной дозы в пять капель яблочного сока

в течение 10 дней и, поверьте, ни разу не видел никаких аллергических реакций.

Почему неосветлённый сок, 10 дней и такая микроскопическая доза? Да потому что за 10 дней иммунная система, контролирующая аллергические реакции, подготовится к встрече с новым для неё набором пищевых веществ, а микроскопическое количество клетчатки фрукта в неосветлённом соке «разбудит» ферментативную систему пищеварительного тракта.

Часто молодые родители сразу дают слишком большую дозу – чайную ложку, а это 90 капель! Сделайте перерыв в пару недель и начните опять с яблочного сока.



Гуляя с детьми в парке или лесу, можно рассказать им много нового.

ВСЕ дети любят играть, поэтому получать новые знания им лучше в игре. Во что можно поиграть в лесу?

Считаем

Можно посчитать, сколько белок вам встретится справа, а сколько слева. Белок нет? Считайте шишки, а потом дома из них можно сделать куклу. Если вам повезло, потому что в вашем лесопарке живёт много рыжих любительниц орешков, можно попробовать их покормить. Заодно расскажите детям что-нибудь интересное о белках. Итак, учимся счёту, внимательности и познаём новое.

Созерцаем

В японских школах есть уроки «созерцания прекрасного». Проводятся они, конечно, вне школьных стен. Дети учатся слушать звуки природы, видеть гармонию мира, ценить окружающую флору и фауну.

Если вы в лесу будете рассказывать ребёнку обо всём, что видите, может получиться занятная беседа.

Лесные учения

Уроки на природе



Если вы в лесу будете рассказывать ребёнку обо всём, что видите, может получиться занятная, познавательная беседа.

ли ощущать, как дует ветерок, и смотреть, как колышутся ветви деревьев?

Определяем части света

Прогулку в парке в пору цветения уместно превратить в урок биологии. Расскажите ребёнку о том, как из почек появляются листья. Кстати, чтобы малыш

воочию увидел это превращение, принесите из леса одну ветку и поставьте в банку с водой. Расскажите, какую пользу приносят нам листья, как они выделяют кислород и почему лесопарковые зоны называют лёгкими города.

А ещё в лесу можно научиться определять стороны света, можно узнать, какие птицы и звери живут в ваших краях, какие есть растения.

Поддерживаем чистоту

Прогулка в парке не может пройти без покупки чего-нибудь вкусенького, не правда ли? После того как малыш подкрепился, расскажите ему, что делать с мусором. Сейчас в парках устанавливают контейнеры для разного вида мусора (стекла, бумаги, пластика). Объясните, зачем это делают. Как мы можем помочь улучшить экологию вокруг нас? Пусть ребёнок не думает, что от него ничего не зависит, а знает, что выброшенный в контейнер, а не под ноги или в ручей пакет или пластиковый стакан — это большой шаг в сохранении природы и даже жизни на Земле. И не забывайте его хвалить за правильные поступки.

Бегаем и читаем

Конечно, в лесопарке можно делать и привычные для всех вещи: бегать, кататься на велосипедах и роликовых коньках, играть с друзьями, читать книжку, сидя на скамейке, или есть мороженое. И из всего этого извлекать огромную пользу.

Дария ЖМУРОВА, психолог

Выгодные предложения только для читателей «АиФ - здоровье»!



Подвеска «Матрона»

К 135-летию со дня рождения Матроны Московской

Эксклюзивная подвеска станет Вашим верным талисманом и защитит Вас и Ваших близких от невзгод в наступающем 2016 году! Материал: серебро 925 пробы, золото 585 пробы. Вес ок. 3 гр. Размер: 1х1,5 см. Россия. Амбер.

799 р.

Бубновский «50 незаменимых упражнений»

В книге доктора Бубновского собрано 50 основных упражнений авторской методики впервые с пошаговыми фотографиями! Упражнения для здоровья систематизированы по группам заболеваний, даны показания и противопоказания к их выполнению.

Формат 230х250, переплет, 132 с., цв. илл., мелованная бумага.

1200 р.



диск в подарок



Цепочка

Серебряная цепочка с покрытием золотом 585 пробы — это элегантное и роскошное украшение и идеальный комплект с подвеской «Матрона»! Материал: серебро 925 пробы, золото 585 пробы. Длина 55 см, вес — ок. 2 г. Россия, Красносельский Ювелирпром.

199 р.



Серебряная булавка-оберег

Станет Вашей надежной защитой и элегантным аксессуаром на каждый день. Материал: серебро 925 пробы. Размер: 2 см. Вес: 0,58 г. Россия. Амбер.



Проблемные пальцы ног?

Специальный бандаж защитит вас от мозолей, избавит от боли при ходьбе. Помогает привести в правильное положение большой палец стопы, а при постоянном использовании уменьшает деформацию. В комплекте — 2 штуки. Материал: силикон. Размер: универсальный.



2 шт.

299 р.

Сумка «Шоколад»

Уникальная цена!

Вместительная кожаная сумка шоколадного цвета как никогда актуальна этой весной. Идеальный аксессуар к сумке — зонт «Весенние мечты», который Вы можете выбрать в ПОДАРОК! Материал: нат. кожа, иск. кожа. Размер: 31х24,5х10,5 см. КНР.



Отделение для зонтика «Весенние мечты»

890 р. 2000

ПОДАРОК НА ВЫБОР:

Сделайте заказ на сумму от 400 руб., назовите оператору выбранный Вами подарок и получите его в Вашей посылке!

1. Серебряный талисман ложка-загребушка

Положите ложку-загребушку в свой кошелек, и деньги в нем никогда не закончатся!

Материал: серебро 925 пробы. Вес: 0,7 г. Россия. Амбер.



или

2. Зонт «Весенние мечты»

Широкий зонт с оригинальным орнаментом — актуальный аксессуар этой весной! Зонт идеально помещается в специальное отделение сумки «Шоколад» и будет всегда под рукой!

Материал: полиэстр. Размеры: длина в сложенном виде 23,5 см, диаметр купола 105 см. КНР.



код заказа: РМ-2016-68

МИР КНИГИ

Звонок по России и с мобильного **БЕСПЛАТНО 8 (800) 250-21-76**

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенного платежа оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенного платежа соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: АО «Мир книги», ОГРН 5087746163984, адрес: 111024, г. Москва, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 6. Товар производства КНР или РФ. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении — не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении — не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 01.10.2016 при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода РМ-2016-68. В одном заказе может находиться не более одного подарка. Если при заказе не указан подарок, то компания оставляет за собой право выбора подарка. Реклама.

На улице весна, пора менять гардероб, но многие из нас набрали лишние килограммы. Как убрать лишний вес?

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

Простые правила

? Владимир Станиславович, почему так сложно избавиться от лишнего веса? Где здесь таятся подводные камни?

— Прежде чем ответить на этот вопрос, давайте займёмся простой арифметикой. В среднем российский житель потребляет с пищей 2700–2800 ккал в сутки. А тратит не более 1700–1800 ккал, а то и меньше. Разница в потреблении и расходе как раз и откладывается в жировых клетках. Для того чтобы снизить вес, необходимо, чтобы расход калорий превышал его потребление. Другого пути нет.

? Но как на практике добиться результата?

— На сей счёт есть несколько простых правил. Начнём с первого: никогда не голодайте. Потому что любое голодание — это сильнейший стресс для организма, после которого он очень быстро начнёт запасаться жиром.

Более правильно не голодать, а снизить калорийность потребляемой пищи. Как это сделать практически? Кушать надо чаще и маленькими порциями. Положите себе на тарелку обычную порцию, разделите её на две половинки и съешьте её в два приёма. Так вы сможете усыпить бдительность жировых клеток и выключите их из работы.



Арифметика похудения

Как добиться результата

Старайтесь также ограничить в своём рационе животные жиры — они самые калорийные. Отдайте предпочтение нарезке из овощей, крупам и нежирной рыбе, а также бобовым культурам. Из молочных продуктов — творогу.

? А как быть с углеводами?

— Сделайте свой выбор в пользу медленно усваиваемых углеводов (это прежде всего фрукты) и ограничьте потребление легкоусвояемых (сахар, варенье, кондитерские изделия, сладкие напитки). Если вы действительно хотите снизить вес, то соотношение продуктов должно быть таким: 40% — овощи, 40% — крупа, 20% — мясо или рыба.

А ещё лучше отдать предпочтение соевым продуктам вместо мясных. В восточных странах, где основная пища — соевые продукты, полных людей практически нет.

Удержать победу

? Не секрет, что большинство диет, какие бы они ни были эффективные, дают краткосрочный эффект...

— Увы, статистика показывает, что только 5 из 100 человек могут удержать свой вес в течение трёх месяцев.

? Что же мешает другим?

— Многочисленные научные исследования показали, что у женщин накануне месячных из-за увеличения уровня гормона прогестерона возникает неумолимая тяга к еде, особенно к сладким блюдам. Менопауза также играет значительную роль в потере веса: яичники перестают функционировать, резко снижаются

обменные процессы в организме, что способствует набору веса.

? Как можно помочь женщинам после 40 лет снизить вес?

— Прежде всего необходим приём натуральных эстрогеновых препаратов, которые помогут продлить работу яичников, а значит, женщинам будет легче бороться с лишним весом.

Баланс есть!

? А какую роль в снижении веса играют физические нагрузки? Разве тренировки не могут помочь снизить вес?

— Здесь есть одна тонкость, о которой пациенты с лишним весом, как правило, не знают: жир в жировых клетках начинает сгорать лишь после сорочковой минуты тренировок.

Поэтому основная ошибка пациентов — высокая интенсивность тренировок в течение 10–15 минут, которая практически ничего не даёт.

Гораздо эффективнее неинтенсивные нагрузки. Например, ходьба в течение часа даёт прекрасный результат, если делать это ежедневно. Таким образом, проверенная формула красивого и стройного тела для женщин после 40 лет — это приём натуральных эстрогенов, диета и умеренные физические упражнения в течение часа.

? А что делать, если по состоянию здоровья женщина в возрасте

не может ходить в тренажёрный зал или выполнять

полноценные

физические

упражнения,

а диета не снижает

вес? Что вы можете

предложить в этом случае?

— Предлагаю сделать упор на восточную

фитотерапию, а именно на такие растения, как гуацума вязолистная (препятствует усвоению жиров в кишечнике). Листья гуацумы содержат танин, который обволакивает стенки кишечника тонкой плёнкой и препятствует всасыванию жиров. Околоплодник (пальма Диксона) стимулирует обмен веществ и вызывает ощущение сытости. И наконец, ещё одно растение — корень ревеня. Он оказывает мягкое послабляющее действие, а также затрудняет всасывание жиров.

Мой длительный опыт практического решения вопроса похудения женщин после 40 лет показывает: комплексный подход позволяет довольно эффективно решать проблему похудения без разгрузочных диет, голодания и даже без физических нагрузок.

Беседовала
Ирина ВОРОБЬЁВА

Состав:

- ✓ листья гуацумы вязолистной
- ✓ корень ревеня дланевидного
- ✓ околоплодник ареки (пальма Диксона)

ИДЕАЛ

Естественно худей за 50 рублей!*

ГРИНВУД

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



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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ, БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА

Реклама. СР № RU.77.99.88.003.E.007760.07.15 от 20.07.2015 г.

Казалось бы, время простуд давно прошло. Но это обманчивое впечатление. Врачи давно заметили: весной подхватить вирусное заболевание проще простого.

ОБРАТИВШИСЬ к специалистам, мы попросили их прокомментировать самые распространённые ошибки, которые допускают наши граждане в борьбе с этой сезонной напастью.

❌ Сбивать невысокую температуру

Сама по себе температура является защитным механизмом, при котором в организме вырабатывается собственный интерферон и при этом повышается естественная защита — включается иммунный ответ организма, помогающий бороться с вирусом.

К тому же, резко снижая температуру, мы не только лишаем себя защиты, но и рискуем заработать коллапс, когда вместе с температурой резко падает и давление. Это очень опасно! Особенно если речь идёт о людях, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями.

✅ Правильное решение:

При высокой температуре (выше 38 градусов, а при плохой переносимости лихорадки — и ниже) нужно выпить жаропонижающее. Оптимальный вариант для борьбы с жаром — препараты парацетамола или нестероидные противовоспалительные средства.

Не стоит сбрасывать со счетов и физические методы охлаждения: обтирание влажной губкой, водочным раствором, холодные компрессы на крупные сосуды (в подмышечной, паховой области, в области шеи). Не нужно укутывать больного с высокой температурой, лучше раскрыть его совсем, чтобы облегчить отдачу телом тепла.

А вот горчичники и банки при высокой температуре могут привести к катастрофе: вызвав сильный прилив крови, спровоцировать отёк лёгких. По той же причине не приветствуются на первой неделе болезни и ингаляции (над горячей картошкой или горячим паром).

Если высокая температура держится больше 5 дней, нужно незамедлительно обратиться к врачу.



В режиме болезни

Не думай о простуде свысока

Резко снижая температуру, мы не только лишаем себя защиты, но и рискуем заработать коллапс, когда вместе с температурой резко падает и давление. Это очень опасно!

❌ Ходить на работу

В простуженном, больном состоянии на работу идти нельзя. Особенно в первые двое-трое суток, когда заболевший человек максимально заразен, да и потом — до тех пор, пока у него не пройдут катаральные явления.

✅ **Правильное решение:** Отлежаться дома весь острый период.

❌ Пить мало жидкости

При вирусном заболевании обильное питьё — одно из важнейших условий выздоровления. Это увлажнит слизистую верхних дыхательных путей, поможет «смыть» вирусы и токсины.

✅ Правильное решение:

Снизить температуру помогут морсы из клюквы и брусники. Фруктовые соки обязательно наполовину разбавлять водой, чтобы не раздражать слизистые. Очень полезны и кисели, особенно черничный — он помогает отхождению мокроты при кашле.

Кстати, давая больному много пить, не стоит стараться его обильно накормить: при высокой температуре организм переходит на энергосберегающий режим.

❌ Лечить вирусы антибиотиками

Тем самым можно лишь ослабить свой организм. К тому же антибиотики на вирусы не действуют.



✅ **Правильное решение:** При вирусном заболевании единственный выход — это приём курса противовирусных препаратов, которые действуют непосредственно на вирус, ускоряют выздоровление и предупреждают развитие осложнений.

❌ Злоупотреблять сосудосуживающими каплями в нос

Длительное их применение может привести к аллергическому отёку слизистой полости носа, который развивается уже в ответ на сам препарат. Такой эффект возникает из-за постоянного воздействия сосудосуживающих капель на тонус сосудистой стенки слизистой полости носа, которая в результате перестаёт реагировать на лекарство. Получается своеобразный замкнутый круг: заложенность носа не исчезает, а для того чтобы добиться прежнего эффекта свободного носового дыхания, пациенту приходится применять сосудосуживающие капли всё чаще и чаще.

А там и до проблем посерьёзнее недалеко: лекарственно-зависимых головных болей и вазомоторного ринита — заболевания, связанного с нарушением регуляции тонуса сосудов слизистой полости носа.

✅ **Правильное решение:** Сосудосуживающие капли нужно принимать не больше недели.



Всё дело в профилактике!

- **Кагоцел®** эффективен при приеме вплоть до четвертого дня от начала появления первых симптомов ОРВИ и гриппа.
- **Кагоцел®** быстро улучшает самочувствие и сокращает продолжительность клинических симптомов гриппа и ОРВИ вне зависимости от этиологии заболевания.
- **Кагоцел®** входит в СТАНДАРТЫ МИНЗДРАВА РФ по оказанию специализированной медицинской помощи при гриппе средней и тяжелой степени тяжести¹.
- Профилактический 4-недельный курс приема **Кагоцела** способствует снижению частоты возникновения ОРВИ и гриппа в 3 раза, а также достоверно снижает число осложнений в 5 раз².

Современный противовирусный препарат для взрослых и детей с 3 лет

¹ Приказ Министерства здравоохранения РФ от 9 ноября 2012 г. № 724н, № 842н, № 842н. ² Лыткина И.Н., Мальшев Н.А. Профилактика и лечение гриппа и острых респираторных вирусных инфекций среди эпидемиологически значимых групп населения // Лечащий врач. — 2010. — № 10. — С. 66–68.

Подобную информацию вы можете получить на сайте: www.kagocel.ru
ООО «НИАРМЕДИК ПЛЮС», 125252, Москва, ул. Авиаконструктора Микояна, д. 12. Тел./факс: +7 (495) 741-49-89.
Рег. уд. Р N002027/01 от 19.11.2007.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Диетологи предупреждают, голод и аппетит – это разные вещи. И разница между ними большая. Потому что голод помогает худеть, а от аппетита, наоборот, толстеют.

Наш эксперт – врач-психотерапевт, специалист по рациональному питанию и снижению веса Павел ИВАНИЧКО.

Нужна энергия!

Голод – явление физиологическое. Организм требует пополнения запасов энергии. Когда мы чувствуем голод, мы получаем информацию о том, что наше тело нуждается в очередной порции «топлива».

Что случится с едой, которую мы съедем, повинувшись голоду? Она вся пойдёт на обеспечение нашей жизнедеятельности. Благодаря съеденному мы сможем активно двигаться, сердце станет равномерно сокращаться, лёгкие – обеспечивать нас кислородом. Вся поступившая с пищей энергия будет потрачена организмом.

В плену эмоций

У аппетита природа совсем иная. Чисто психологическая. Повинувшись аппетиту, мы едим совсем не для того, чтобы дать организму энергию. А по другим причинам.

Голод или аппетит?

Почему мы хотим есть

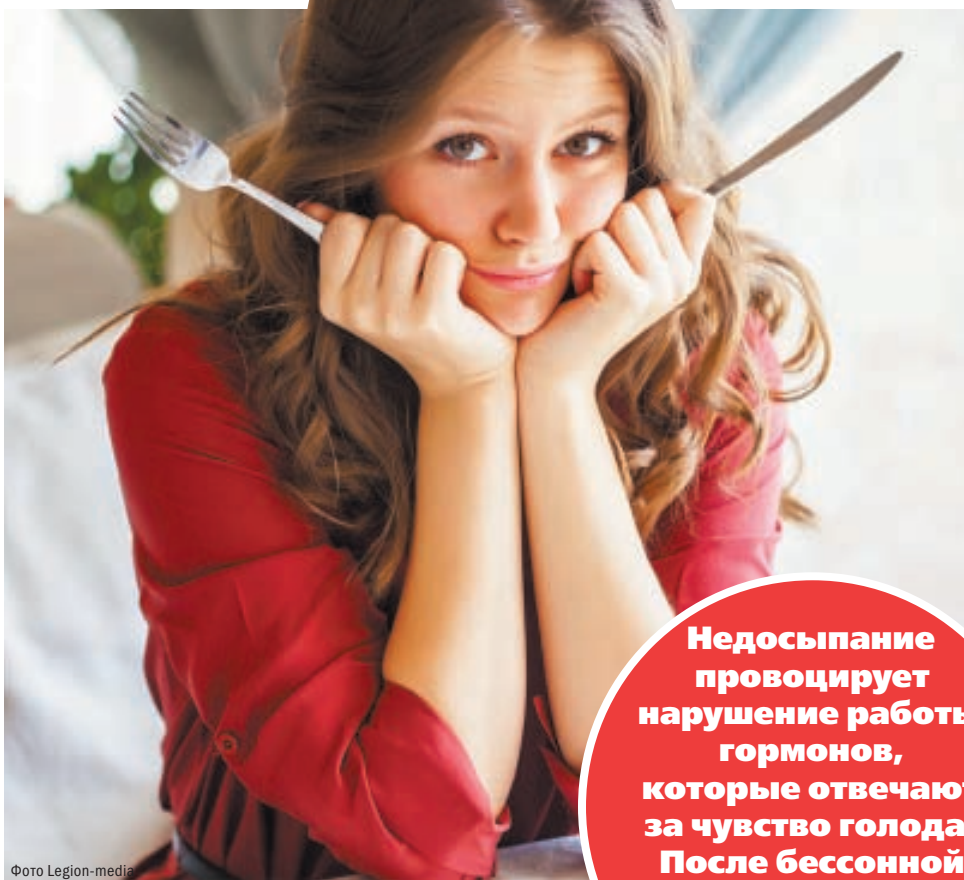


Фото Legion-media

Недосыпание провоцирует нарушение работы гормонов, которые отвечают за чувство голода. После бессонной ночи количество этих гормонов повышено.

Почувствуйте разницу!

Если раньше вы не задумывались о разнице между голодом и аппетитом, может возникнуть вполне закономерный вопрос: а как

их различить? Существует несложный алгоритм, освоив который станете чётко понимать разницу.

Вы пришли с работы, вам хочется есть. В холодильнике стоят тарелка борща и пирожное. Что вы станете есть? Конечно, борщ! И это – первое отличие. Голод «выбирает» простую и сытную еду, которая даст организму много энергии. Аппетит же «присматривается», «принюхивается»

и толкает вашу руку к тарту, печеню, конфете, колбасе. Второе отличие проявляется на чисто физическом уровне. Если вы чувствуете пустоту в желудке, подсасывание – это голод. Если в желудке урчит, а вас даже немного подташнивает – это сильный голод.

«Вместилище» аппетита – наши органы чувств, мысли, эмоции. И поэтому часто аппетит «камуфлируется» под некое томление. И не сидится, и не «ходит», и работа не работает, а хочется чего-то такого

особенного. И вы едите «особенное» – не гречку, а конфетку.

Третье важное отличие – время. Голод возникает в среднем через 3 часа после того, как вы поели. Если намного раньше – это аппетит. Потому что организм ещё не растратил энергию, полученную от предыдущего приёма пищи.

Поэтому не поддавайтесь проискам аппетита. А удовлетворяйте только здоровое чувство голода.

актриса

Илана Юрьева

– Самое главное для меня – это правильное питание. Я убеждена, что хороший внешний вид на 80% зависит от питания и только оставшиеся 20% – это тренажёрный зал и физическая нагрузка. Питание – очень сложная тема. Если в двух словах, то по утрам ешьте углеводы (каша, фрукты), а по вечерам – белки (белое куриное мясо с овощами).



первый читатель

Представьте себе ситуацию. Вы в сильном напряжении ждёте очень важного звонка. Ничем не можете себя занять, а ожидание с каждой минутой становится всё острее. На столе – ваза с конфетами. И вы, порой совершенно незаметно для себя, в процессе своего ожидания съедаете все эти конфеты. Вы были голодны? Ваш организм нуждался в энергии? Нет и ещё раз нет.

Иными словами, аппетит – это наши неудовлетворённые потребности. Невыраженные эмоции. Наши тревоги и страхи. На самом деле мы не хотим есть. Мы хотим на свидание, новое платье, услышать признание в любви и стать руководителем отдела. Но по каким-то причинам это не получается. И мы ищем утешение в еде. А в результате набираем лишние килограммы.

Марина ФОКИНА



Если человек ест тараканов от скуки, то его показывают в передаче «Фактор страха», а если от голода, то в передаче «Вести регионов России».



УСАДЬБА

«УСАДЬБА» - ТЕЛЕКАНАЛ О ЖИЗНИ ЗА ГОРОДОМ СО ВСЕМИ ЕЁ ПРЕИМУЩЕСТВАМИ, УДОВОЛЬСТВИЯМИ И ВОЗМОЖНОСТЯМИ. ГЕРОИ ПРОГРАММ ПОДЕЛЯТСЯ ЭКСКЛЮЗИВНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ И ДАДУТ НЕЗАМЕНИМЫЕ СОВЕТЫ О ТОМ, КАК ПОСТРОИТЬ ДОМ И ОФОРМИТЬ ЕГО ИНТЕРЬЕР, КАК ОБУСТРОИТЬ САД И СОБРАТЬ БОГАТЫЙ УРОЖАЙ С ОГОРОДА, КАК ПРЕВРАТИТЬ ПРИУСАДЕБНЫЙ УЧАСТОК В ПРЕКРАСНЫЙ ЛАНДШАФТНЫЙ ПАРК И ОБЕСПЕЧИТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ СВОЕГО ЗАГОРОДНОГО ЖИЛЬЯ.

● Спецпроект «Весна на грядке»

Для настоящих дачников весна – время забот. Как говорится, что весной посеешь, то осенью пожнёшь. Это не только первые тёплые дни, солнце и хорошее настроение – настал момент приниматься за дело! Пора заняться семенами, рассадой и удобрениями, вернуться на любимые грядки, ожи-

давшие хозяев всю зиму. Специально для вас мы подготовили специальные выпуски ваших любимых программ. Эксперты ответят на самые животрепещущие вопросы садоводов и огородников. В рамках тематической линейки вас ждут самые «весенние» выпуски программ «Дачные радости», «Ландшафтный дизайн», «Мастер-садовод», «Лучки-пучки», «Огородные вредители», «Высший сорт», «Сад» и «Дачная энциклопедия». **Смотрите каждый день по 27 мая в 10.00, 14.00 и 18.00 по московскому времени.**

● Строим дом мечты

Почти каждый мечтает о доме, где всё было бы так, как хочется. Однако мало кто решается сделать шаг к своей мечте: кажется, что впереди только бесконечные трудности, споры, компромиссы и в конечном счёте разочарование. Но есть люди, для которых воплощать мечты – не только стиль жизни, но и работа. В этой программе мы предлагаем провести время с лучшими архитекторами Великобритании и увидеть их ежедневную работу над проектами, подбором материалов, споры со строителями и даже со своими клиентами. Сложно ли воплотить чужую мечту о прекрасном

доме? Что чувствуют те, кому удалось воплотить свою мечту об идеальном жилище? Ответы на эти и другие вопросы – в программе «Строим дом мечты».

● Чей сад лучше

Если вы знаете, чем гортензия отличается от штокрозы, эта программа для вас. Ведущая Элисон Сидман посетит самые красивые и интересные сады, созданные любителями. В каждой серии три семейные пары будут осматривать творения друг друга. Герои оценят устройство садов с точки зрения удобства, экологичности, качества и дизайна. Победитель конкурса получит 500 фунтов стерлингов и заслуженный приз – золотую садовую лопатку. Во время прогулки герои поделятся ценными советами и рекомендациями для организации вашего сада. Они расскажут, как сделать каменный горшок для цветов, соорудить бамбуковые арки и вырастить растения на шпалере, поведают всё об обрезке деревьев и кустарников, уходе за садовым прудом и многое другое.

СЛЕДИТЕ ЗА НАШИМИ АНОНСАМИ И ПРОГРАММОЙ ПЕРЕДАЧ ТЕЛЕКОМПАНИИ «СТРИМ»!

Реклама, 16+

В офисе мы не только зарабатываем на хлеб и общаемся с коллегами, но и порти́м своё здоровье.

Вот самые распространённые способы навредить самому себе.

Сам себе враг

Ошибки клерков



На поверхности клавиатуры обитают полчища микробов, некоторые из них опасны. Поэтому не забывайте протирать поверхность клавиатуры.

Сидеть нога на ногу

Когда вы подолгу сидите, кровь застаивается в венах нижних конечностей, что может привести к варикозному расширению вен. Особенно опасна в этом плане поза нога на ногу. Ножные мышцы, сжимаясь и разжимаясь, помогают крови двигаться по венам. Если мышцы теряют тонус из-за неудобной позы, стенки вен как бы провисают, что приводит к дополнительному застою. Так что не забывайте о разминке в течение рабочего дня и не пренебрегайте спортом.

Ольга ТУМАНОВА

Есть перед компьютером



Перед монитором компьютера человек зачастую не чувствует вкуса еды, не ощущает её запаха и, главное, не осознаёт количества еды, которое он поглощает. Ведь в это время мозг занят — он обрабатывает информацию и ему некогда следить за чувством насыщения. А отсюда переедание, лишний вес и, как следствие, проблемы со здоровьем.

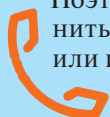
Перерабатывать

Риск гипертонии у тех, кто работает от 41 до 50 часов в неделю, увеличивается на 14% по сравнению с теми, кто проводит в офисе не более 40 часов. Для тех, кто работает больше 50 часов, этот показатель увеличивается до 29%. Так что с работы нужно уходить вовремя.



Неправильно держать телефон

Держать трубку зажатой между ухом и плечом — вредная привычка, такое положение нарушает кровообращение в мышцах шеи и может вызвать головную боль. Поэтому старайтесь не лениться держать трубку рукой или используйте устройство hands-free.



Постоянно проверять электронную почту



Те, кто слишком часто заглядывает в электронную почту, вредят своему здоровью, так как постоянное ожидание писем повышает уровень стресса. В ходе исследований также выяснилось, что электронная почта способна вызывать зависимость, и чем чаще добровольцы открывали e-mail, тем больше им хотелось делать это снова. Совет прост: ограничьте количество проверок.

Не мыть посуду

Многие считают, что мыть чашку после каждого использования необязательно. Однако остатки жидкости и чайный налёт на стенках чашки — отличная среда для размножения микробов.



Сутулиться

По статистике, от болей в спине страдают около 40% офисных работников. Ведь, когда вы сидите за компьютером, позвоночник испытывает повышенную нагрузку. Самые уязвимые отделы позвоночника при сидячей работе — шейный и поясничный. Так что следите за осанкой!



актриса

Илана Юрьева

— У артистов в гримёрках всегда стол накрыт всякими углеводными вкусностями: печенье, шоколад. И сложно себя сдержать, когда все остальные с удовольствием хрумкают. Мы даже поднимали вопрос, чтобы на гастролях были только фрукты. Но нас так рады видеть, что всегда хотят побаловать.



первый читатель

ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

РАЗМИНКА ЗА РАБОЧИМ СТОЛОМ

- 1 Повращайте головой сначала по часовой стрелке, затем в обратную сторону. Обхватите затылок руками и сложите их в замок. Надавите ими на затылок и в это же время опускайте голову назад, оказывая сопротивление.
- 2 Быстро сжимайте пальцы обеих рук в кулаки 10 раз. Затем сожмите кулаки настолько сильно, насколько можете, поддержите их сжатыми 3–5 секунд, затем расслабьте пальцы и встряхните ими.
- 3 Сидя на стуле, положите ладони на затылок, сцепив пальцы в замок. Прогнитесь назад, чтобы спинка стула упиралась вам в спину. Задержитесь в этом положении.

Не убирать на столе

Для того чтобы переключиться с одного вида деятельности на другой, мозгу в среднем требуется 23 минуты. То есть, если вы тратите на поиски авторучки пять минут, общие потери рабочего времени составляют около получаса. А вечный аврал — лучший друг стрессов, которые негативно отражаются на здоровье.



Работа не волк, а удав — живьём заглатывает.

Обед в плохой компании

Не берите на обед планшеты и мобильные телефоны, иначе к концу дня будете чувствовать себя как выжатый лимон.

Учёные из Кореи провели эксперимент на добровольцах. Половина участников во время обеда читали с экрана мобильного телефона, а остальные общались с коллегами. Выяснилось, что те, кто предпочёл смартфон во время обеда, в конце дня чаще жаловались на усталость. Учёные дают этому такое объяснение: чтение с экрана мобильного оказывает лишнюю нагрузку на мозг.





фото Legion-media

Первая зелень радует не только глаз, но и желудок. Отправляемся собирать полезные сорняки!

Свежую зелень нужно держать в холодильнике в полиэтиленовом пакете или пергаментной бумаге. Газета для этой цели не подходит.

Щавель

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН. Щавель — чемпион среди овощей по содержанию витаминов группы В, также в нём много аскорбиновой кислоты.

НО! Щавелевая кислота противопоказана при уратных камнях в почках, подагре, отложении солей.

НА ЧТО ПОХОЖ. Лёгкая кислинка делает щавелевые листья весьма пикантной добавкой к многим блюдам.

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ. Смело добавляйте листочки щавеля к обычному винегрету — и вы подарите новый вкус знакомому блюду. А ещё из щавеля можно сварить щи или сделать соус к котлетам. Понравится эта травка и сладкоежкам — пирожки с начинкой из щавеля по вкусу похожи на булочки со свежей клубникой.



Десерт из щавеля

Состав: 1 пучок щавеля, 1 яйцо, 200 мл жирных сливок.

Приготовление: щавель нарежьте, обдайте кипятком и заморозьте. Потом выложите по частям в блендер, добавьте яичный желток и сливки. Взбейте, разлейте по формочкам и поставьте в морозилку.

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ЦВЕТОВ

1 Настурция. Листья и цветы этого растения обладают мягким перечным вкусом. Их добавляют к салатам и используют в качестве украшения для мясных и рыбных блюд.

2 Фиалки. Молодые листья фиалок вкусны в салатах, цветы применяются для украшения десертов и прохладительных напитков.

3 Лаванда. Цветы лаванды придают пикантный вкус мясному жаркому, подходят в качестве приправы к соусам и желе.

ИФ **ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ**

Трын-трава

Какие витамины есть в первой зелени

Одуванчик

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН. В листьях, цветках и корнях одуванчика немало витаминов, в том числе С, А и группы В. Но главное богатство этого растения — инулин. Это вещество полезно людям, страдающим сахарным диабетом, так как обладает способностью снижать уровень сахара в крови.

НО! Не стоит налегать на одуванчик, если у вас есть проблемы с печенью, желчным пузырём или обострился гастрит.



НА ЧТО ПОХОЖ. Обладает свежим травяным вкусом с пикантной горчинкой. Кстати, лишнюю горечь можно убрать, вымочив листья в подсоленной воде в течение 30–40 минут.

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ. Листья одуванчика идут на салаты, корень используется для изготовления ароматного напитка, напоминающего кофе, а также в качестве гарнира к мясным блюдам. Почки солят и маринуют, добавляют в салаты и винегреты. Из цветков одуванчика готовят сироп.

Салат из одуванчика

Состав: 100 г листьев одуванчика, 4 ст. ложки нарубленных грецких орехов, 1 ст. ложка мёда, 3 ст. ложки растительного масла.

Приготовление: листья одуванчика мелко нарежьте, добавьте орехи и перемешайте. Приготовьте заправку, смешав мёд и растительное масло, и вылейте её в салат.

Крапива

ЧЕМ ПОЛЕЗНА. Жгучая трава по количеству витаминов С опережает лимоны, а по содержанию бета-каротина превосходит облепиху. А ещё в крапиве много витамина К, который отвечает за свёртываемость крови, поэтому с давних пор крапиву использовали для лечения ран и различных кровотечений.

НО! Кровоостанавливающие свойства крапивы могут сослужить плохую службу людям, больным тромбофлебитом. У них блюда из крапивы способны вызвать образование тромбов.

НА ЧТО ПОХОЖА. Вкус крапивы одновременно напоминает огурцы и шпинат.

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ. Конечно же, зелёные щи! А ещё крапиву можно добавлять в омлеты, салаты, начинку для пирогов, тушить с овощами и отдельно. Из крапивного сока готовят соусы, а в смеси с ягодными и фруктовыми соками она отлично освежает в жару.

СМЕХ Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

Поцелуй мужа будет более страстным, если жена зажмёт в зубах котлету.

Суп-пюре из крапивы

Состав: 100 г крапивы, 2 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, по ½ пучка петрушки и укропа, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка лимонного сока.

Приготовление: сварить картофель до готовности в мясном бульоне или в воде, растереть, достав его из бульона, со сметаной, положить обратно в отвар, перемешать, продолжать готовить на среднем огне. Соломкой нарезать морковь и лук, обжарить на растительном масле. Промыть и обсушить зелень и крапиву, мелко нарезать, ошпарив крапиву кипятком, положить вместе с зеленью в суп, добавить сок лимона, перец и соль по вкусу и варить ещё 2 минуты.

Александра БОРИСОВА

актриса

Илана Юрьева

— Мама в детстве заставляла меня есть щавелевый суп, называя его очень полезным, а мне было невкусно. И с тех пор я не люблю щавель. Крапиву готовить не умею, хоть и знаю, что это очень полезная трава. Важно знать, где собирать её, чтобы она была максимально чистой.



первый читатель

Иммануил Кант



МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА АМБУЛАТОРНОГО БОЛЬНОГО
Диагноз: старческая сосудистая деменция
Род занятий: философ
Дата рождения: 1724 год
Дата смерти: 1804 год

Из-за материальных проблем Кант поздно закончил учёбу и свои основные труды написал ближе к шестидесяти. Тогда же у него начались серьёзные проблемы со здоровьем.

по дальнейшему течению болезни, они были вызваны нарушениями памяти. Кант оставил пост ректора университета, хотя и продолжал преподавать.

В 73 года нарушения памяти были уже настолько серьёзными, что стали заметны и студентам, и коллегам. Кант прекрасно помнил давно прошедшие события, путаясь только в настоящем. Он понимал тяжесть своего состояния, поэтому носил с собой записные книжки, куда заносил всё, что случалось с ним, однако постоянно эти книжки терял. К тому же он всё время ощущал физическую слабость. В конце концов Кант оставил университет навсегда.

За дело взялись видные врачи — его друзья и поклонники. Шпанские мушки (пластырь из растёртых сухих насекомых, обладающий отвлекающим действием), кровопускание, сидячие ванны, обливание холодной водой, порошок хны (в то время он считался чудодейственным средством от всех болезней) — всё это Кант перепробовал. Но поведение его всё реже было адекватным. Он выгнал всех визитёров, общался только с сестрой и верным слугой. Последний год жизни он очень мало ел, слабо реагировал на что-либо, не мог обслуживать себя самостоятельно. Перед смертью вдруг сказал: «Хорошо».

СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

При сосудистой деменции лечат в первую очередь сосуды. На ранних этапах назначают ноотропы и церебролизин, на поздних — добавляют транквилизаторы. При сильной тревожности прописывают психотропные средства. Необходима также нормализация артериального давления.

Трактат об ипохондрии

С молодости Канта беспокоили только запоры, которые он лечил самостоятельно — соком алоэ. Сейчас бы ему поставили диагноз «диспепсический синдром», но врачи того времени вздутие живота и отрыжку за болезнь не считали.

После признания его как философа состояние Канта ухудшилось, он стал ощущать общее недомогание, быструю утомляемость. Особенно его донимала ипохондрия — боязнь заболеть, он даже написал в 1764 году работу «Опыт о болезнях головы», из которой видно, что он прекрасно понимал мнимость своих заболеваний.

Сильно беспокоила катаракта левого глаза. Дважды Кант пережил случаи кратковременной слепоты, что указывает на поражение нервной системы. Но в те времена об этом ещё не подозревали.

Вспомнить всё

Когда Канту исполнилось 70 лет, друзья деликатно писали о его «некоторых личностных изменениях». Судя

Григорий Орджоникидзе



МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА АМБУЛАТОРНОГО БОЛЬНОГО
Диагноз: кавернозный туберкулёз левой почки
Род занятий: революционер, советский партийный и государственный деятель
Дата рождения: 1886 год
Дата смерти: 1937 год

Орджоникидзе (партийная кличка — Серго), имея диплом фельдшера, лечил себя сам и, хотя знаний ему явно не хватало, к врачам идти отказывался наотрез.

Жертва революции

Четыре года в царской тюрьме, ссылки в Якутию и Енисейск с их суровым климатом привели к появлению у профессионального революционера лихорадки неясного происхождения и затяжного кашля. Но только после окончания Гражданской войны, в 1926 году, Орджоникидзе, который уже не мог больше терпеть боли в области поясницы и расстройство мочеиспускания, обратился в Кремлёвскую больницу. Ему поставили диагноз «пиелит» — так тогда называли хронический пиелонефрит. Врачи не рискнули

взяться за лечение ближайшего друга Сталина и порекомендовали ему ехать в Берлин. Именно там впервые заговорили о возможном туберкулёзе почек.

В те времена лучшим способом лечения этой болезни считался тёплый климат, и Серго часто отдыхал в Кисловодске. Но через два года ему стало так плохо, что на курорт были вызваны наши самые видные урологи. Но они не пришли к единому мнению относительно диагноза.

Морские свинки для наркома

Распространённый в те времена метод диагностики туберкулёза назывался прививка свинке. Брала обычную морскую свинку (её брюшина обладает чувствительностью к палочке Коха) и вводили ей материал больного. Но, к удивлению врачей, туберкулёзные бактерии у Орджоникидзе не нашли.

Урологи назначали диету, препараты мышьяка и лекарства от воспалительных процессов в почках и мочеполовых путях. Но состояние больного настолько ухудшилось, что большую почку пришлось ему удалить. В ней была глубокая полость, вызванная туберкулёзом.

Серго быстро поправлялся, но через год его состояние ухудшилось. Оставшаяся почка болела, добавились проблемы с печенью и сердцем. Как раз в это время начались партийные чистки, Орджоникидзе заступался за многих друзей и сотрудников... В общем, до сих пор не ясно, как именно и от чего умер нарком.

СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

Лечится это заболевание противотуберкулёзными препаратами, лекарствами, повышающими иммунитет... Если больному не становится лучше, прибегают к операции. Прогноз бывает благоприятный, если болезнь выявляется на раннем сроке.

Оксана ГЕРАСИМЕНКО

10 лет в эфире!



РУССКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ КАНАЛ «365 ДНЕЙ ТВ»

ДОКУМЕНТАЛЬНЫЕ ФИЛЬМЫ И ПРОГРАММЫ О РОССИЙСКОЙ И МИРОВОЙ ИСТОРИИ

www.365days.ru

СМОТРИТЕ В ПАКЕТАХ КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ ОПЕРАТОРОВ!

16+

реклама

Всем хороша дача. Одно но – в случае необходимости врачебную помощь можно прождать слишком долго.

ОБ ЭТОМ каждый дачник должен всегда помнить и относиться к своему организму очень бережно и осторожно. Особенно это касается людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Чтобы избежать беды, вдали от города им совершенно необходимо придерживаться определённых правил.



Неудачи на даче

Не становитесь под удар



Следите за погодой

Регулярно слушайте метеорологические сводки. Особенно побережь себя следует, если на улице очень жарко, поэтому с 11.00–12.00 до 16.00 нужно находиться в помещении.

Выходя из дома, обязательно надевайте панаму и одежду из светлой хлопковой или льняной ткани.

Также для гипертоников опасна и высокая влажность воздуха. Поэтому при влажности воздуха, превышающей 60%, на дачные работы также выходить не следует.

Измеряйте давление

Регулярно контролируйте своё кровяное давление – ежедневно, а лучше несколько раз в день взятым из дома тонометром.

Принимайте лекарства

Во всяком случае, те, что прописал вам врач. Причём ежедневно, а не только при плохом самочувствии.



Не перетруждайтесь

Работать на огороде «от зора до заката» – прямой путь к апоплексическому удару. Не поднимайте тяжести – на это есть тележки и тачки.



Тренируйте сосуды

Если позволяют дачные условия, утром и вечером принимайте душ, лучше контрастный, утром заканчивая его прохладной водой, вечером – горячей. Если душа нет, можно раз в день обливаться умеренно прохладной водой.

Поддержать сосуды поможет и правильное питание: овощи-фрукты, зелень, кисломолочная пища. Мяса и сладкого – минимум. Шашлыки не чаще чем раз в сезон.

Работайте на участке в удобном положении

А лучше регулярно меняйте позы каждые 10–15 минут. Самая опасная позиция – согнувшись в три погибели в пояснице и опустив голову вниз. Если долго стоять в этой позе, давление может подскочить. Поэтому трудиться на огороде нужно, используя садовый инструмент с длинными ручками, а если требуется копать в земле, лучше обзавестись низкой скамеечкой.

Подготовила
Елена АМАНОВА

ЕСЛИ ПОДНЯЛОСЬ ДАВЛЕНИЕ

- 1 При плохом самочувствии необходимо немедленно **прекратить любую деятельность**, измерить давление и принять горизонтальное положение (голова должна быть выше ног).
- 2 Если давление подскочило, надо **принять таблетку** валидола или нитроглицерина.
- 3 Можно **сделать горячую ножную ванну**, принять экстракт боярышника, настойку валерианы, пиона для успокоения нервов. Опасными симптомами могут быть: мелькающие перед глазами мушки, липкий холодный пот, выступивший на теле и лице, тошнота, головокружение, приступ стенокардии (давящая тупая боль в груди, отдающая под лопатку).

ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

- 4 Если через полчаса-час ваше состояние не улучшилось, надо **вызывать «скорую»**. А если самочувствие стало резко ухудшаться, например возникли такие признаки, как сильная головная боль, спутанность сознания, онемение с одной стороны лица или тела, внезапная резкая слабость, нарушение речи и движений или слуха и зрения, ждть нельзя ни в коем случае – нужна срочная медицинская помощь. Это могут быть симптомы начавшегося инсульта.



СМЕХ Хо-Хо! Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

Встречаются две подружки:
– Ты так похудела! Это новая диета?
– Да, морковь, свёкла и картофель.
– Варила или жарила?
– Копала!

КОМЕДИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ «КОМЕДИЯ ТВ»

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

☀ 2 минуты смеха продлевают жизнь на 15 минут!

www.comediatv.ru



реклама

Стойкий цвет – мечта всех обладательниц окрашенных волос. Как сохранить яркий оттенок и блеск шевелюры?

Опасное соседство

Если вы покрасили волосы, придётся избавиться от средств, содержащих агрессивные компоненты, которые вымывают краситель или изменяют цвет волос.

- ✓ На первом месте среди агрессиворов – спирт. Чаще всего он используется в питательных и увлажняющих маслах для кончиков волос. Опознать спирт в составе можно по слову alcohol. Однако если спирт стоит не в начале, а середине списка ингредиентов, то такое масло вам не навредит, так как спирта в нём немного.
- ✓ На втором месте – продукты, содержащие хну, басму и другие натуральные красители. При их соединении с химической краской цвет волос может измениться до неузнаваемости.
- ✓ Вредят окрашенным волосам и средства для придания объёма. Они сушат волосы, а из пересушенных волос красящий пигмент вымывается очень быстро.

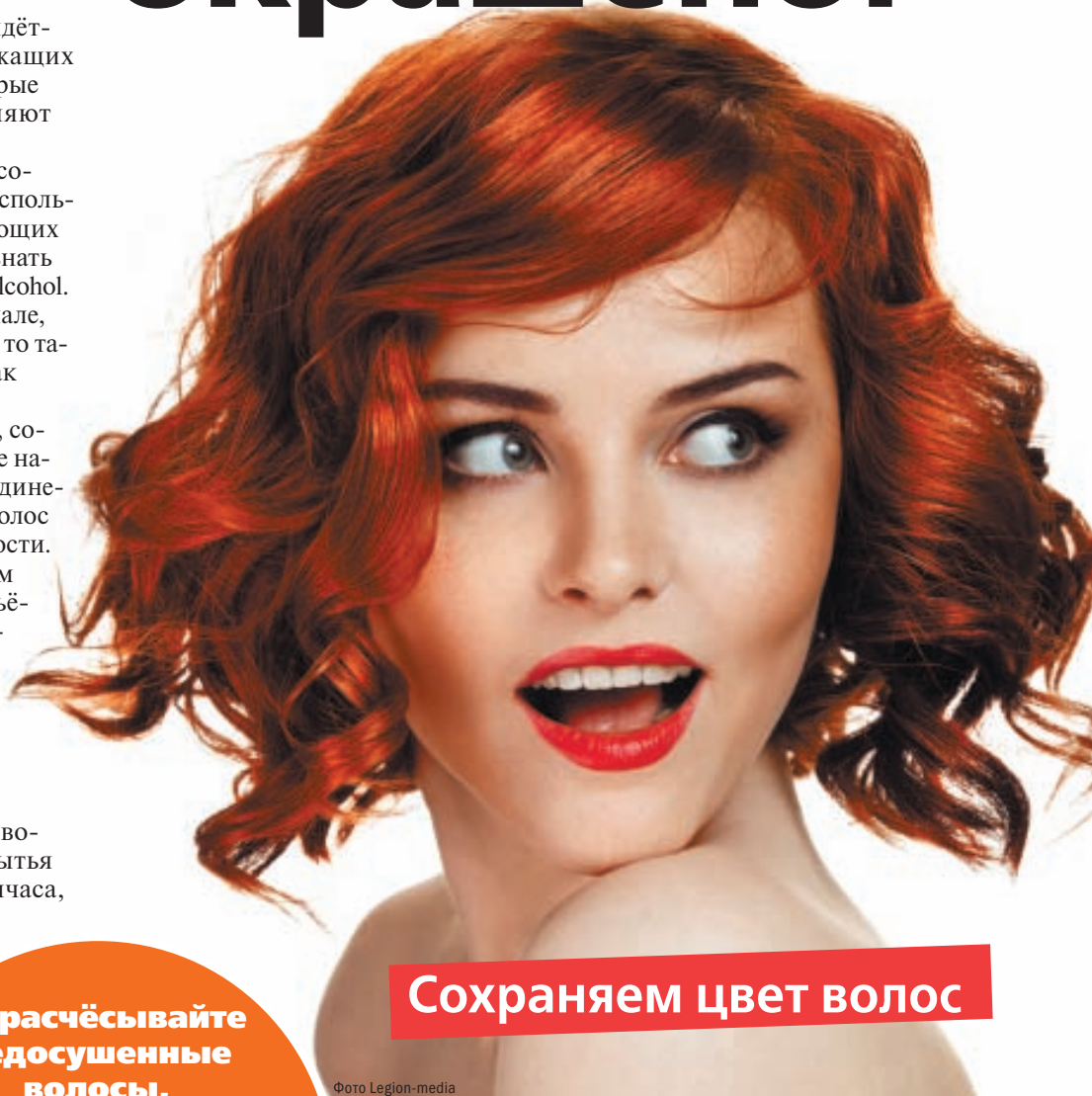
Особый уход

Главная проблема окрашенных волос – это сухость. Если после мытья шевелюра высыхает всего за полчаса, она пересушена, и ухаживать за ней нужно очень тщательно. Вам понадобится специальный шампунь для ухода за окрашенными волосами. Также пригодится шампунь от перхоти, даже если вы не страдаете от этой напасти. Таким шампунем стоит пользоваться раз в неделю – он будет работать как пилинг для кожи головы, снимая отмерший эпидермис и позволяя луковицам получать кислород и питательные вещества из масок.

После каждого мытья обязательно используйте бальзам-ополаскиватель для окрашенных волос.

Не расчёсывайте недосушенные волосы. Если не терпится, лучше пройдите расчёской по абсолютно мокрым волосам, чем по слегка влажным. Повреждений будет меньше.

Осторожно, окрашено!



Сохраняем цвет волос

Фото Legion-media

Один или два раза в неделю наносите на волосы увлажняющую маску.

Как можно реже сушите волосы феном и избегайте плоек и щипцов или хотя бы пользуйтесь специальными термозащитными спреями.

Домашняя косметика

Тем, кто любит ухаживать за волосами при помощи домашних средств, предлагаем рецепты домашних масок.

➔ 1 ст. ложку цветов ромашки аптечной настаивайте в ¼ стакана кипятка в течение 4 часов. Процедите настой, добавьте в него взбитый яичный белок. Нанесите на сухие волосы и смойте сразу после высыхания. Эта маска поможет сохранить цвет.

➔ 100 мл коньяка смешайте с яичным желтком. Нанесите на волосы на 25 минут, затем смойте тёплой водой. Эта процедура усилит цвет окрашенных волос.

➔ Смешайте 1 ст. ложку сливочного масла, 1 яйцо, 1 ч. ложку мёда, 1 ч. ложку сока алоэ, нанесите на чистые волосы. Маска подходит блондинкам – она обладает осветляющим эффектом и придаёт локонам блеск и золотистое сияние.

Марина РЫЖОВА

Поможет пудра

Если вы не успеваете вовремя покрасить корни, на помощь придут специальные тонирующие пудры и спреи.

По консистенции они напоминают сухие шампуни, но в отличие от них выпускаются не белого цвета, а самых разных оттенков. Пудру нужно распылить или нанести пальцами на корни волос, подождать несколько минут, затем расчесать волосы. Отросших корней не будет видно вплоть до следующего мытья головы. Благодаря такой маскировке можно скрыть до двух-трёх сантиметров отросших волос.

Также тонирующие пудры помогают скрывать залысины при алопеции, маскируя участки, на которых волосы поредели.

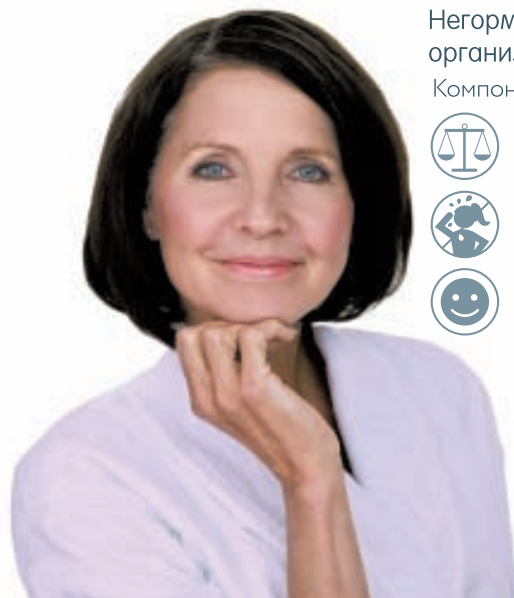


Больше собственных эстрогенов. Естественно.

Негормональная поддержка женского организма в период менопаузы.

Компоненты:

- Поддерживают гормональный баланс.
- Снижают выраженность приливов.
- Нормализуют эмоциональное состояние.



18+

Реклама



8 800 200 86 86
бесплатная горячая линия
www.mense.ru

АКВИОН

СРР № RU.77.99.88.003.E.009184.09.15 от 24.09.2015 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

актриса

Илана Юрьева

– *Никогда в жизни не красила волосы. Но по опыту своих подруг скажу, что вопрос продления цвета окрашенных волос лучше обсудить с мастером, который вас красит и хорошо знает исходный цвет и структуру вашей шевелюры.*



первый читатель

Вы познакомились с приятным мужчиной и хотите по-больше о нём узнать? Это не так уж трудно!

ДЖЕНТЛЬМЕН, понятное дело, будет показывать себя только с хорошей стороны – представители сильного пола мастерски владеют искусством самопрезентации. Но психологи советуют обращать внимание не только на слова, но и на поступки кавалера. Немало интересного о его характере может рассказать...

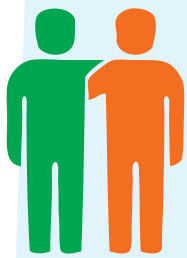


...манера общаться

Хороший признак, если мужчина звонит в течение дня и при первой возможности мчит к вам. Значит, он хочет сократить дистанцию как можно скорее. А вот если живому общению он предпочитает эсэмэски или переписку в соцсетях, скорее всего, он не желает, чтобы вас в его жизни стало слишком много. Его вполне устраивает такое отстранённое, ни к чему не обязывающее общение. Не исключено, что это временно: у разных людей разные темпы психологического сближения. Но если вы встречаетесь не один месяц, а он по-прежнему держит дистанцию, вряд ли с его стороны это серьезно.



...наличие или отсутствие друзей



У вашего избранника есть приятели, с которыми он дружит ещё со школы или института? Это замечательно! Он способен идти на уступки и подстраиваться под других. Иначе дружба столько лет не просуществовала бы. А вот если он ни с кем не общается да ещё говорит гадости о бывших приятелях, это тревожный симптом. Возможно, он растерял друзей из-за эгоизма, упрямства или диктаторских замашек.

Любовь к свободному стилю в одежде говорит о том, что ваш избранник ценит свободу и независимость.

Досмотр с пристрастием

Как вычислить настоящего мужчину



...одежда

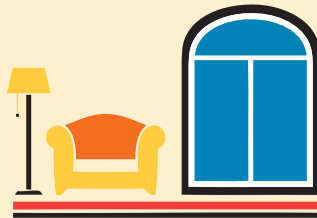
Любовь к свободному стилю (джинсы, футболка, свитер) говорит о том, что мужчина ценит свободу и независимость. Личный комфорт для него важнее мнения окружающих.

Предпочитает классику – строгие брюки, пиджак, галстук, – даже если на работе нет дресс-кода? Избранник организован, дисциплинирован и всячески старается укрепить авторитет. Не исключено, что в вашем присутствии ему тоже захочется доминировать. Вам встретился щёголь, разбирающийся в моде лучше, чем вы? Такой экземпляр тщеславен и мечтает быть в центре внимания. В вашей паре звездить будет он.

А теперь внимание на цвет. У него много красных футболок и рубашек? Возможно, кавалер несколько агрессивен и вспыльчив. И опять же жаждет быть на виду. Питает слабость к зелёной гамме? Скорее всего, он рассудителен и надёжен. В гардеробе преобладают серые и коричневые оттенки? Перед вами консервативная личность. Не любит экстравагантные поступки и побаивается перемен. Вам встретился поклонник синей гаммы? Он спокоен, уравновешен, готов идти на компромисс.



...жилище



Домашняя обстановка может многое рассказать о хозяине. Если каждая вещь – в своём ящичке, в шкафах идеальный порядок, а в доме полная стерильность – перед вами мегааккуратист и мегаперфекционист. Он рационален, успешен, но крайне требователен и придирчив к окружающим. И к вам будет относиться так же.

У мужчины дома много старых вещей и памятных безделушек? Возможно, он застрял в прошлом, и вам придётся приложить немало усилий, чтобы вытащить его оттуда. Ещё хуже, если вся квартира забита старьём – у владельца явные психологические проблемы. Он боится окружающего мира, вот и баррикадируется в своей берлоге за кучей хлама.

Зато, увидев умеренный беспорядок, можете радоваться. Перед вами нормальный мужчина, без тараканов в голове. Да, он убирает не слишком часто, но и не запускает своё жилище. В общем, золотая середина.

...стиль вождения

Обратите внимание, как он водит машину. Любит скорость и опасные манёвры? Секс с ним будет ярким, но в какой-то момент он может отправиться за острыми ощущениями на сторону.

Считает себя хозяином на дороге – всех подрезает, не пускает? В семье он тоже может быть жёстким.

Шарахается от машин в правый ряд? Он крайне неуверен в себе. Вам придётся постоянно повышать его самооценку.

А вот если джентльмен ведёт автомобиль спокойно и уверенно, надёжно с ним будет не только на дороге.

Юлия ИОНОВА

САМЫЙ-САМЫЙ?

? Мой взрослый сын – настоящий хвастун. Но когда я ему говорю об этом, он не соглашается. А можно ли вообще как-то охарактеризовать хвастуна, отличить его от человека, который просто радуется своим успехам?

Тамара Викулова, Пермь



▲ На вопросы читателей отвечает семейный психолог Мария КУЗНЕЦОВА:

– Хвастун никогда не сидит молча и не любит слушать других. В центре внимания должен быть только он. При этом практически все хвастуны – луны по натуре, так как

постоянно преувеличивают свои достижения.

Надо ли говорить о том, что одним из основных факторов, провоцирующих хвастовство, является неуверенность в себе? Чтобы поднять свою самооценку, хвастун изобретает самые разнообразные истории своих успехов.

Вашему сыну (если у него действительно есть эта проблема) стоило бы посмотреть на себя со стороны. Вашу помощь он, скорее всего, не примет. А вот консультация психолога может оказаться вполне приемлемым вариантом. Но лучше, если совет обратиться к специалисту будет исходить не от вас, а от кого-то из его друзей.



СМЕХ Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

– Как ты можешь утверждать, что ты перфекционист, если у тебя дома такой бардак?
– Это идеальный бардак!

первый читатель

актриса

Илана Юрьева

– Для меня самое важное мужское качество – широта души. И тут на первом месте поступки. Способен ли мужчина поддержать в сложный момент, помочь, решить конфликтную ситуацию. Когда он много говорит, но мало делает, это должно насторожить вас. А если мужчина – будущий спутник жизни, то обязательно надо обращать внимание на то, чтобы у вас были схожие взгляды на будущее.





Голова в порядке

Если разболелась голова, помогут такие средства.

➔ 1 ст. ложку сухой травы мать-и-мачехи залейте стаканом кипятка, дайте настояться 30 минут. Принимайте за час до еды по 1 ст. ложке 3 раза в день.

➔ 1 ст. ложку цветков клевера лугового залейте 1 стаканом крутого кипятка, дайте настояться в течение 30 минут, затем процедите. Принимайте по 0,5 стакана 2 раза в день.

➔ 1 ч. ложку листьев полыни обыкновенной залейте 1 стаканом и настаивайте, укутав, 3–4 часа. Принимайте 3 раза в день по 100 мл.

Алла, Подольск

Маникюр на пятёрку

Дорогие читательницы «АиФ. Здоровье»! Хочу рассказать вам свою историю, может, кому-то пригодится мой опыт.

Началось всё с того, что я решила нарастить ногти. Пока ходила с ними, не могла нарадоваться – длинные, прочные. Но потом мастер посоветовала мне искусственные ногти снять, чтобы мои собственные ноготочки немного восстановились. После процедуры снятия я пришла в ужас – под акрилом мои ногти превратились в какие-то тряпочки! Лак на них держался от силы полдня! Когда подружки мои руки увидели, стали даже спрашивать, а не болею ли я чем! Но когда я им рассказала, в чём дело, одна из приятельниц дала мне совет – делать ванночки для ногтей.

Ванночки бывают двух видов – солевые и масляные. Их нужно чередовать.

➔ Для солевой ванночки нужно всего лишь растворить в воде 1 ст. ложку морской соли и опустить туда руки на 20 минут, а потом вымыть и нанести питательный крем.

➔ Для масляных ванночек подходит любое

растительное масло. Его нагревают и точно так же опускают кончики пальцев в мисочку на 20 минут. Потом остатки масла лучше не смывать, а промокнуть салфеткой. Я делала ванночки ежедневно: день – с солью, день – с маслом.

И через две недели мои ногти стали заметно лучше!

Ольга Ирмухамедова, Казань

Синяка не будет!

Если ударились, избежать синяка и отёка поможет компресс из свежих листьев петрушки.

➔ Измельчите листья петрушки и приложите к больному месту. Через час листья можно снять.

➔ Если же отёк уже появился, поможет обычный творог. 2 ст. ложки творога смешайте с 1 ст. ложкой мёда и приложите к больному месту.

Михаил Семёнович, Тверь

СМЕХ Ха-Ха! Хо-Хо! ТЕРАПИЯ

– Угадай, сколько у меня зубов?
– 32, наверное.
– Правильно! А в какой руке?

«АиФ. На даче» – газета для каждого дачника

Спешите оформить подписку на второе полугодие 2016 года.

Индекс 34187



Во всех почтовых отделениях или на сайте subscr.aif.ru

ВАШ БЛАГОПРИЯТНЫЙ ПРОГНОЗ ПРИ КЛИМАКСЕ

ВОЛНЫ ЖАРА

РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

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

СГР № RU.77.99.55.003.E.009870.10.14 от 27.10.2014

VALEANT

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

Сертификат соответствия AA01.01.РЦФ.000059.03.15 от 05.03.2015

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

В колонне



Борис МИНАЕВ

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

Каждую осень и каждую весну перед 7 ноября и 1 мая папа звал меня с собой на демонстрацию.

– Ну пойдёшь завтра со мной? – говорил он, заходя в мою комнату и смущённо улыбаясь. – Только я тебя разбуджу рано, часов в шесть.

– Во сколько? Нет, не пойду. Не хочу.

– Ну смотри...

Каждый раз у меня было чувство неловкости от этого разговора. Как будто я делал что-то не то. Мне не хотелось на демонстрацию. Я всегда смотрел её по телевизору, надеясь увидеть отца там, среди колонн трудящихся, которые шли по Красной площади под голос диктора.

Отца я увидеть никак не мог: колонны показывали издали. Очень редко – кого-нибудь крупно. Красивую женщину. Или ребёнка на плечах взрослого. Но совсем маленького. А меня на плечи уже не возьмёшь.

Однажды мама сказала:

– Ну сходи ты с ним ради бога!

– Зачем?

– Посмотришь. Порадуешься вместе со всеми. Понимаешь, твой отец идёт впереди колонны. Его же на фабрике все знают. И ты тоже пойдёшь впереди колонны.

– Я пойду впереди колонны?

– Ты пойдёшь впереди колонны.

Я попытался себе представить это.

Не получалось.

Мне казалось, гораздо важнее, если отца покажут по телевизору, как он идёт впереди колонны, а вдруг я это пропущу?

Но мама тогда сказала:

– Сходи, потому что он хочет, чтоб ты пошёл.

Я пожал плечами.

– Только я разбуду тебя в шесть! Иди, ложись.

Я лежал в темноте, недовольный собой. Я ругал себя за то, что согласился. Что мама сумела меня уговорить каким-то обманчивым путём.

Но она меня так и не разбудила. Отец, наверное, просто не разрешил ей. Он знал, что я не хочу идти.

Иногда мне кажется, что я вижу это, как в старом кино. Эти огромные толпы, которые скапливаются на Манежной и часами ждут, когда их отправят через Красную площадь, через Васильевский спуск. Стоят в оцеплении конные милиционеры, солдаты. Все оживлены. Все поют песни. Играет музыка. Колышутся флаги. На деревянных шестах люди держат портреты старых людей в шляпах.

Впереди фабричной колонны – мой отец. Он ждёт и улыбается. Сейчас подадут сигнал – и тогда...



Градская больница

За что она получила такое название

Это была первая больница в Москве, построенная на деньги городского бюджета.

Случай на Театральной площади

Прежде московские больницы создавались либо на частные пожертвования, как соседняя Голицынская, либо на средства императорского двора. Поэтому новую больницу стали называть Градской, то есть городской.

Инициатором создания Градской был тогдашний московский генерал-губернатор. Однажды, осматривая на Театральной площади работы по строительству театра, он заметил людей, столпившихся возле крестьянской телеги. В ней лежало тело. Человек умер, не получив никакой помощи. Для Москвы того времени это было заурядное происшествие. Но московский генерал-губернатор так не посчитал. Кстати, он тоже был Голицыным, как и основатель Голицынской больницы.

Другой Голицын и шестьдесят кирпичей

Разрешения на учреждение новой больницы московский генерал-губернатор Дмитрий Владимирович Голицын добился у императора очень быстро. Образовали комитет, особую инициативу проявлял при этом

лейб-медик Христиан Лодер, награждённый императором за устройство госпиталей во время войны 1812 года. Архитектору Осипу Ивановичу Бове поручили проект.

На участке, выбранном для устройства больницы, находилась тогда усадьба знаменитого екатерининского фаворита графа Орлова. Здесь граф когда-то устраивал конские скачки, в которых участвовали его знаменитые орловские рысаки. После его смерти усадьбу унаследовала дочь. И вот в 1828 году город купил эту землю у Анны Орловой, а митрополит освятил закладку здания. В основание фундамента заложены шестьдесят особым образом изготовленных кирпичей, на которых были вытиснены золотом имена всех почётных особ, присутствовавших при закладке здания.

14 октября 1833 года Градская приняла первых больных. По принципу «Все бедные и неимущие обоим пола принимаемы и лечены будут безденежно, кроме достаток имеющих». Величественное здание с торжественно оформленным фасадом и куполом церкви Марии Магдалины стало одним из лучших произведений Бове.

Эвениус

Строительство больницы прерывалось эпидемией холеры. Поэтому отнюдь не случайно её первым главным врачом стал Александр Егорович Эвениус. Выпускник медицинского факультета Московского университета, он по окончании учёбы был оставлен для практических упражнений при Мариинской больнице. Потом, попробовав себя в деятельности полкового врача конноегерского полка, решил, что «слишком мало знает в области медицины», и вышел в отставку.

Он посетил все университетские города Германии, Швейцарии и Голландии, работал в клиниках Франкфурта, Майнца и Парижа, ознакомился с медицинским делом в Лондоне. Вернувшись в Россию, Эвениус стал заниматься офтальмологией, причём за труды на этом поприще ему было объявлено высочайшее благоволение.

Но вот в 1830 году холерная эпидемия, пришедшая из Польши,

В 1839 г. – снова эпидемии. Все места в Градской заняты, пришлось даже устроить добавочное отделение на сто коек.

распространилась по всей России. В числе врачей, командированных из обеих столиц в провинциальные города, страдавшие полной медицинской беспомощностью, был и тридцатипятилетний Александр Егорович. После «быстрого и удачного прекращения эпидемии» в Саратове Эвениуса командировали в Аткарск, потом – в Нижний Новгород и, наконец, вернули в Москву.

Именно Эвениус, которого генерал-губернатор Голицын и прежде приглашал для работы в московских лечебных учреждениях, возглавил новую больницу. Ведь борьба с эпидемическими болезнями ещё не была закончена. В первый год своего назначения Эвениусу пришлось много поработать «по устройству внутреннего медицинского управления и служебного порядка» Градской больницы. И впрочем: в 1834 и 1835 годах в Москве свирепствуют тиф и цинга. В 1839 году – снова эпидемии. Градская – на острие борьбы: все места в больнице заняты, пришлось даже устроить добавочное отделение на сто кроватей в специально нанятом доме.

Слияние

Со временем Градскую больницу стали называть Первой, поскольку рядом в 1866 году появилась Вторая. В 1959 году они объединились. А соседняя Голицынская больница лишилась самостоятельности и стала частью Первой Градской почти сразу после революции. Сейчас всё это – городская клиническая больница № 1 имени Н.И. Пирогова по адресу: Ленинский проспект, дом 8.

Ирина ГОЛУБЕВА



СМЕХ Хо-Хо! Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

- Доктор, ваша яблочная диета для похудения мне не помогает.
- А вы яблоки моете?
- Да.
- Попробуйте не мыть.

СПИД в цифрах и фактах

Синдром приобретённого иммунного дефицита (СПИД) – это заболевание, которое **поражает систему защиты организма от инфекций**. Даже самая простая инфекция становится смертельной. СПИД вызывается вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ).



Если у заражённого ВИЧ **число CD4-лимфоцитов в крови не более 200**, это состояние называется СПИД.

В группу риска входят: гомосексуалисты и проститутки, наркоманы.

4/5 больных СПИДом детей – это те, **чьи матери больны СПИДом**, инфицированы ВИЧ или принадлежат к группам риска.

38 млн взрослых и детей, либо заражённых ВИЧ-инфекцией, либо уже болеющих СПИДом, насчитывается сейчас **в мире**.

Симптомы СПИДа – лихорадка более 1 месяца, диарея более 1 месяца, необъяснимая потеря веса на 10% и более, затяжные, не поддающиеся лечению пневмонии, затяжные, повторяющиеся вирусные, бактериальные, паразитарные болезни, увеличение лимфоузлов двух и более групп свыше 1 месяца...



ВИЧ **передается через кровь**, при незащищённом сексе или от матери к ребёнку при родах. В быту, при поцелуях, укусах и рукопожатии ВИЧ не передаётся. Не передаётся он и комарами.

10 лет проходит в среднем с момента заражения ВИЧ до проявления симптомов СПИДа.

В 1982 году **в СССР** были зарегистрированы **первые случаи СПИДа** у ВИЧ-инфицированной девочки и её матери, которая в 1978 году была невестой студента из Африки (тот через несколько лет умер от СПИДа).

В настоящее время учёные создали **лекарства против СПИДа**, которые продлевают жизнь пациентов на десятки лет.



До \$15,9 млрд в год возросли мировые расходы на борьбу с ВИЧ/СПИДом к 2009 году по данным Объединённой программы ООН.

1 006 388 ВИЧ-инфицированных (по предварительным данным на 3.02.2016 г.) зарегистрировано **в России**. Из них умерли 212 579 человек, в том числе 27 564 в 2015 году (на 12,9% больше, чем за аналогичный период 2014 года).

Более 200 тысяч научных статей опубликовано о ВИЧ. На сегодня вирус иммунодефицита человека – самый изученный из всех вирусов.



15 мая – Всемирный день памяти жертв СПИДа.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

ПЕРЕЖИВАТЬ ОПАСНО ДЛЯ КАРЬЕРЫ

Подростки, которые много нервничают или страдают от депрессии, в зрелом возрасте часто оказываются без работы, показало новое исследование шотландских учёных из Университета Стирлинга. Они проанализировали данные о трудоустройстве более 7000 американцев, родившихся в 1980–1984 годах. Оказалось, что люди, которые в подростковом возрасте испытывали сильный психологический стресс, в 16–20 лет были безработными на 32% чаще, а после 20 лет – на 26% чаще, чем их ровесники. Влияние стресса на трудоустройство усилилось после экономического кризиса 2007–2009 годов.

Учёные изучили и социально-экономический фон. Они сравнили изучаемых добровольцев с их братьями и сёстрами, которые не испытывали в подростковом возрасте психологических стрессов. Результаты остались неизменными.

Значит, эмоциональные проблемы – значимый фактор безработицы.



Спешите оформить подписку на второе полугодие 2016 года!

«ИФ. Здоровье»
Ваша газета о самом главном

СЧАСТЬЕ ПРИХОДИТ в 84 года

ИФ. ЗДОРОВЬЕ
ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ

Болезни почек грозят инфарктом и инсультом

Чем опасен храп

Худеем за неделю

Потерял сознание

Территория красоты

Съедобная косметика

Азбука вкуса

В самом соку

Что налить в стакан

Мнение специалиста

Прогнать прыщи

Медовые маски

Читатель лечит читателя

Индекс 32127

Во всех почтовых отделениях или на сайте subscr.aif.ru



ИНТЕРЕСНО



Есть такая знаменитая фотография: Черчилль, Рузвельт и Сталин в Крыму во время Ялтинской конференции 1945 года. В то время Черчиллю было 70 лет и выглядел он старше своего возраста: грузный из-за лишнего веса, лысый... Рядом с ним – поджарый 63-летний Рузвельт. И 66-летний Сталин, который тогда и смотрелся примерно на свой возраст.

Глядя на эту фотографию, кого бы вы назвали самым больным? Наверное, Черчилля. Однако он прожил ещё 20 лет и умер в 90. Самый молодой из этой троицы – Рузвельт – умер через 2 месяца после конференции от кровоизлияния в мозг. Согласно наблюдениям их личных врачей, в то время у Рузвельта артериальное давление было 220/120, у Черчилля – 150/95, у Сталина – 170/100. Когда современные врачи высчитали примерную жёсткость сосудов этой троицы, то оказалось, что в 63 года у Рузвельта были сосуды 83-летнего человека, у Черчилля в 70 лет – 56-летнего, а Сталин в 66 лет имел сосуды человека своего возраста – 65–66 лет.

Возраст сосудов позволяет предположить, как долго человек будет жить.

Если снизить потребление соли хотя бы до 2,8 г для молодых людей и до 2,2 г для пожилых, давление нормализуется и проблем с сосудами станет меньше.

Жёсткий сценарий

Почему соль нас убивает

Чрезмерное потребление соли старит, считают учёные. Но как? Какая тут зависимость?

Мишени – почки и сосуды

Соль делает наши сосуды жёсткими. Внутри они выстланы эндотелием – тонким, толщиной в одну клетку слоем. Эндотелий отвечает за тонус сосудов. Соль нарушает его работу, и сосуды не могут, когда нам надо, например, побежать или сделать какое-то физическое усилие, сначала расширяться, а потом вернуться в исходное состояние. От этого учащается пульс, поднимается давление...

Соль затрудняет и работу почек. Они, чтобы вывести лишний натрий из организма, усиленно трудятся ночью, поднимая к утру артериальное давление до высокого уровня.

Что есть норма?

Сколько соли нам нужно? Всемирная организация здравоохранения определяет норму в 5 г поваренной соли в сутки. А среднестатистический житель мегаполиса съедает в день 9–12 г! При том, что наша природная норма, как считают учёные, – 0,5 г в сутки. Столько содержится в необработанных продуктах – в мясе, овощах, злаках... Например, индейцы Амазонки совсем не солят еду. И прекрасно себя чувствуют – практически не страдают

гипертонией даже в пожилом возрасте. У их детей не наблюдается скачков артериального давления в период полового созревания, которые бывают у подростков, живущих в развитых странах...

Исследование с участием гипертоников показало, что, если снизить потребление соли хотя бы до 2,8 г для молодых людей и до 2,2 г для пожилых, давление нормализуется и проблем с сосудами станет меньше.

Время пусковой волны

Можно ли проверить, в каком состоянии находятся наши сосуды?

Есть несколько методов. Например, ультразвуковое исследование – оно самое простое, но покажет только есть сужение сосудов или нет. Эластичность сосудов при этом исследовании не видна. Можно определить скорость пусковой волны, которая как раз расскажет, какова жёсткость сосудистой стенки. При этом несложном исследовании на щиколотку пациенту надевают датчики и смотрят, за какое время пусковая волна проходит по сосуду. Потом можно высчитать примерный возраст сосудов, и, если он окажется старше паспортного возраста пациента, сосуды надо обследовать на наличие бляшек и принимать меры для их устранения.



Подготовила Марина МАТВЕЕВА

КАК ОГРАНИЧИТЬ СОЛЬ В СВОЁМ РАЦИОНЕ?

ИФ **ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ**

- 1 Не покупайте полуфабрикаты.** Вы никогда не посчитаете, сколько там соли, добавленной для усиления вкуса. Соль в пище можно посчитать, только если вы готовите из натуральных продуктов сами.
- 2 Покупая продукт,** читайте на упаковке, сколько в нём содержится соли. Вы знаете, что в двух стаканах томатного сока промышленного производства или в пакетике чипсов соли больше дневной нормы?
- 3 Знайте, что** соль, обозначенная на упаковке,

это не только хлорид натрия, но и сульфит натрия (E221), бензоат натрия (E211), глютамат натрия (E621), цитрат натрия (E331)...

- 4 Прежде чем досаливать** еду в тарелке, попробуйте: а может, соли всё-таки достаточно?
- 5 Вместо соли,** соевого соуса, бульонных кубиков используйте при готовке сухие пряные травы.
- 6 Перестав солить** пищу, вы быстро привыкнете к её новому вкусу – и он вам понравится!

СМЕХ Ха-Ха! ТЕРАПИЯ Хо-Хо!
Бабушку, которая умеет писать эсмэски, подруги во дворе называют ведьмой.

актриса

Илана Юрьева

– К сожалению, я досаливаю пищу. И за её количеством в своём рационе не слежу. А вот сахара в моём рационе нет – его я не ем, заменив мёдом. В чай мёд добавляю, когда тот уже немного остыл, чтобы кипятком не убил все полезные микроэлементы.



первый читатель

Певица Дина Гарипова:

«Я никогда не стремилась стать звездой»

Ей всего 25 лет, а она уже успела многое: победить в популярном шоу «Голос» на Первом канале, стать 5-й на «Евровидении-2013» и собрать полный концертный зал «Крокус Сити Холл». И при этом Дина Гарипова остаётся невероятно скромной девушкой.

Журналистика или сцена?

? Дина, вам с детства нравилось петь. Но почему после школы вы поступили на факультет журналистики Казанского университета?

— Я подавала документы параллельно в несколько вузов, в том числе и театральные. В музыкальные не стала, потому что не смогла найти то направление, которое мне было бы интересно. Поэтому и выбрала профессию, которая была не менее творческая. Мне казалось, что я смогу себя в ней проявить.

? И что, получилось?

— Не могу сказать, что я добилась каких-то высот в журналистике. На этом поприще я не так много успела поработать. Начинала в нашей зеленодольской газете. А потом попробовала себя на телевидении. Проработала корреспондентом на татарском телеканале ТНВ — наверное, месяц от силы. Участие в телепроекте «Голос» окончательно меня сдвинуло в сторону музыки.

Испытание «Голосом»

? Летом 2012 года перед стартом «Голоса» вы прошли кастинг в британское телешоу Britain's Got Talent, но в Англию не поехали, выбрав участие в российском проекте. Почему?

— Когда пришло приглашение в Великобританию, у меня уже начались съёмки в «Голосе». Конечно, было бы интересно съездить в Англию. Но я решила: если мне суждено будет там побывать, значит, я там буду. И осталась на «Голосе». Я не ожидала, что мне удастся победить...

? Совсем не верили в свою победу?

— У меня не было цельного впечатления о проекте. И потом там было столько талантливых ребят! А я — девушка скромная, мне казалось, что я не смогу бороться с такими профессиональными конкурентами.

ПО ДУШАМ

До этого я участвовала в огромном количестве конкурсов. Смотрела по телевизору всевозможные «Фабрики звёзд» и другие подобные шоу. Как и большинство зрителей, думала: там, наверное, все свои и уже всё решено заранее. И, когда подавала заявку на «Голос», даже не рассчитывала, что пройду кастинг. Оказалось, что всего можно достигнуть, главное, прикладывать для этого усилия.

Скромность — не помеха

? Вы не раз подчёркивали, что вы скромная девушка. А ведь артисту скромность скорее мешает. Вы это пытаетесь в себе победить?

— Да, профессия артиста предполагает публичность и умение держаться на сцене. У меня получается это потому, что я этим занимаюсь с детства. Но скромность я не пытаюсь победить. Она мне помогает оставаться собой. Я никогда не стремилась стать звездой. Для меня в профессии главное — проверить свои способности.

Я всю жизнь прожила в Зеленодольске. Мне нравится этот город, в нём живут все мои друзья и родные.

? Почти сразу на вас свалилась победа в «Голосе», звание заслуженной артистки Татарстана и путёвка на «Евровидение». Вас это не испугало?

— Пожалуй, немного испугало. Всё это случилось так быстро... Кстати, если бы мне сейчас предложили поехать на «Евровидение», я бы сильно задумалась. Просто потому, что теперь понимаю, как это тяжело.

? И с чем же вам пришлось столкнуться?

— Выступление на «Евровидении» — это огромная честь и большой груз ответственности. Особенно для человека, который только входит в мир шоу-бизнеса. В этот период на меня обрушился такой массив разной информации — интервью и статей, не всегда лестных. Но есть и приятные последствия, потому что после «Евровидения» мне стали поступать предложения выступить в каких-то странах Европы. И на мой официальный сайт приходят письма людей из разных стран.

Лучше — дома

? Помимо звания заслуженной артистки власти Татарстана как-то вас наградили?

— Когда нам с Эльмирой Калимуллиной (ещё одна участница «Голоса») присваивали звание, нас пригласили на приём к президенту Татарстана Рустаму Минниханову. И он нам обоим подарил сертификаты на жильё. Теперь у меня своя квартира в родном Зеленодольске.

? Почему не в Казани?

— Когда тебе дарят квартиру, как-то в голову не приходит задавать лишние вопросы. А что, я всю жизнь прожила в Зеленодольске. Мне нравится этот город, в нём живут все мои друзья и родные.

? Мыслей перебраться в Москву нет?

— Такие мысли меня периодически посещают. Но при необходимости я могу в любой момент прилететь в Москву. И при этом, живя в Зеленодольске, в комфортной домашней обстановке.

Беседовал Владимир ПОЛУПАНОВ



Фото East News

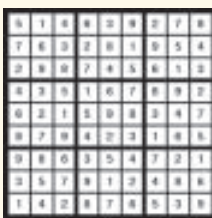
Ваш вопрос специалисту

Blank area for reader questions.

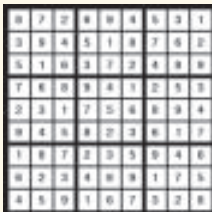
Отправьте купон по адресу: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42, «ИФ. Здоровье», или пишите на электронный адрес: aifzdorovie@aif.ru

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ

№ 703



№ 704



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Мадонна — Бумеранг — Пианист — Агитатор — Доде — Шрам — Явка — Ленъ — Пар — Гусь — Мост — Дебет — Тишина — Стая — Бандана — Рельеф — Кумир — «Кодру» — Фрау — Запас — Собака — Карри.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

Нотариус — Васильева — Подагра — Фифа — Мендельсон — Кук — Дно — Наука — Тишь — Джакузи — Атле — Абрам — Блум — Антихрист — Рейтер — Мыс — Таро — Гарантия.

- Киста яичника: приводит к раку?
- Еда от стресса: поднимаем настроение
- Витамин D: почему он важен для ребёнка
- Уверенность в себе: как её развить
- Вредные привычки: бывают полезны

Выяснить это вы сможете, ответив на вопросы нашего теста.

За каждый положительный ответ («да») полагается 1 балл, а за каждый отрицательный ответ («нет») – 0.

- 1** Можете ли вспомнить, что ели на завтрак в прошлое воскресенье?
- 2** Случалось ли вам забывать о важной деловой встрече?
- 3** Легко ли вы можете вспомнить 5 разных телефонных номеров?
- 4** Помните ли вы, как прошёл ваш 16-й день рождения?
- 5** Можете ли вы вспомнить свой 1-й день в школе?
- 6** Сумеете ли вы прочесть наизусть хотя бы 3 стихотворения из тех, что учили в детстве?
- 7** Можете ли вы вспомнить имя своего первого друга (подруги)?
- 8** Вспомните ли вы сейчас название первой понравившейся вам книжки?
- 9** Знаете ли вы более 10 песен?

Как у вас с памятью?



фото Legion-media

- 10** Напоминают ли вам некоторые запахи какие-то определённые знакомые места?
- 11** Помните ли вы о днях рождения и юбилеях своих родных и близких?
- 12** Можете ли вы вспомнить первый фильм, увиденный вами в детстве?
- 13** Помните ли вы, как звали вашу первую учительницу?
- 14** Легко ли вам следить за развитием сюжетных линий в сериалах?
- 15** Вы без труда находите дома любую понадобившуюся вам вещь?
- 16** Не возникает ли у вас тяжесть в голове или головные боли, когда вам приходится напрягать свою память?
- 17** Помните ли вы свой первый поцелуй?

Сумма 11 или более баллов означает, что вы обладаете великолепной, надёжной памятью, которой можно только позавидовать. Вам наверняка удаётся многое запоминать и удерживать в памяти. Вот только не забывайте о пользе здорового образа жизни – и тогда ваша память останется в превосходном состоянии ещё долгие годы.

Если набрано от 6 до 11 баллов, то у вас достаточно хорошая память, многие факты и события вы помните неплохо, хотя порой ошибаетесь и испытываете некоторые затруднения. И потому не игнорируйте хотя бы самые простые способы укрепления и тренировки памяти (начиная с обычного заучивания стихотворений). Не забывайте также о рациональном отдыхе и питании.

Если в сумме у вас оказалось меньше 6 баллов, это уже говорит о том, что у вас, увы, не очень-то хорошая память. Вероятно, вы нередко забываете о важных деловых встречах и звонках, хотя в чём-то вам можно даже позавидовать, ведь вы быстро забываете свои оплошности и вряд ли способны быть злопамятным человеком. А если говорить серьёзно, вам следует не только тренировать свою память, но и укреплять её как с помощью сбалансированного питания, так и путём специальных тренировок.

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!!!

№ 703

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

№ 704

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

СКАНВОРД

1

«СЕКС ГРЯЗЕН? РАЗВЕ ТОЛЬКО ЕСЛИ НЕ МЫТЬСЯ» (ЗВЕЗДА МИРОВОЙ ЭСТРАДЫ)

КАКОЙ НЕДУГ ПРИНУДИЛ ПИТЕРА РУБЕНСА ОБРАТИТЬСЯ К МАЛЫМ ФОРМАМ?

КАКОЙ НЕМЕЦ СДЕЛАЛ МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПОДАРОК ВСЕМ МОЛОДОЖЕНАМ?

«ДАРУЙ МНЕ ... ТВОИХ БИБЛИОТЕК»

КАК ЗВАЛИ ПУШКИНСКОГО ПРАДЕДА?

НА КАКОЕ ИНФОРМАЦИОННОЕ АГЕНТСТВО РАБОТАЛ СОЗДАТЕЛЬ ИСТОРИЙ ПРО ДЖЕЙМСА БОНДА?

УДАРНИК ПО КЛАВИШАМ РОЯЛЯ

ЧТО В ЭФИОПСКОМ ПЛЕМЕНИ БОДИ УВЕРЕННО СЧИТАЮТ «ГЛАВНЫМ УКРАШЕНИЕМ ТЕЛА ДЕВУШКИ»?

ЧТО УЛЕТАЕТ С ВОЗВРАТОМ?

КТО МАССЫ СЛОВНО ЗАЖИГАЕТ?

ЧТО ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИЛАГАЕТ К ТОВАРУ УВАЖАЮЩИЙ СЕБЯ ПРОДАВЕЦ?

ШПИОНСКАЯ ХАЗА

БИОГРАФ ТАРТАРЕНА ИЗ ТАРАСКОНА

ВАННА, ПУСКАЮЩАЯ ПУЗЫРИКИ

«ТУМАН НАД КИПЯТКОМ»

«А КОГДА ОТ НЕБЕС ДО ЗЕМЛИ К НАМ ПРОТЯНЕТСЯ РАДУГИ ...»

КОЛОДА С АРКАНАМИ

ХРАНИТЕЛЬ ЗАВЕЩАНИЯ

«ВОЦАРИЛАСЬ ЗЛОВЕЩАЯ ...»

ЕДИНСТВЕННАЯ ПТИЦА, СПОСОБНАЯ ВЫЖИТЬ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 110 ГРАДУСОВ ПО ЦЕЛЬСИУ

«КАЖДЫЙ ХОТЕЛ БЫ ЗНАТЬ, КАК ПОБЕДИТЬ ... НЕ ВСТАВАЯ С ДИВАНА»

«ВСЯКАЯ ТОЧНАЯ ... ОСНОВЫВАЕТСЯ НА ПРИБЛИЗИТЕЛЬНОСТИ»

СРЕДСТВА В АКТИВЕ

ПТИЧИЙ КОЛЛЕКТИВ

ПРОФИЛЬ МЕСТНОСТИ

КОСЫНКА БАЙКЕРА

АНГЛИЧАНИН, РУКОВОДИВШИЙ ТРЕМЯ КРУГОСВЕТНЫМИ ЭКСПЕДИЦИЯМИ

ПРЕДЕЛ ДЛЯ ДАЙВИНГА

ЕСТЬ ТАКАЯ ПРИСКАЗКА: «У ПОПА БЫЛА ... ОН ЕЕ ЛЮБИЛ. ОНА СЪЕЛА КУСОК МЯСА, ОН ЕЕ УБИЛ»

ВСЯ ИЗ СЕБЯ

МОЛДАВСКИЙ КОНЬЯК

ЧТО В ИНДИЙСКОЙ КУХНЕ СПРАВЕДЛИВО СЧИТАЮТ «ПРИПРАВУ ДОЛГОЛЕТИЯ»?

ЖЕНА БЮРГЕРА

«ВЫИГРАЮ И КУПЛЮ ТЕБЕ ПОЖИЗНЕННЫЙ ... АНТИДЕПРЕССАНТОВ»

2

ОТВЕТЫ ОПУБЛИКОВАНЫ НА СТР. 23

ИФ здоровизм

Отпуск исчезает незаметно.

Александр РОГОВ

АРГУМЕНТЫ ИФАКТЫ

Директор департамента по развитию издательско-тематических проектов Тамара ОЛЕРИНСКАЯ

Главный редактор Татьяна КУКУШЕВА

Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА

Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА

1-й зам. генерального директора Марина МИШУНКИНА

Директор службы рекламы Ольга ГАЙДУК

Отдел распространения Олеся КОРОБКО

Учредитель и издатель – ЗАО «Аргументы и факты».

Адрес издателя и редакции: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42

Телефон для вопросов: (495) 646-57-57

Адрес электронной почты: aifzdorovie@aif.ru

Реклама в «ИФ»: (495) 646-57-55, 646-57-56 (факс)

Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных объявлений.

Перепечатка из «ИФ. Здоровье» допускается только с письменного разрешения редакции.

Отпечатано в АО «Красная Звезда» 123007, г. Москва, Хорошёвское ш., д. 38.

Телефоны: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62.

http://www.redstarph.ru

E-mail: kr_zvezda@mail.ru

Номер подписан 05.05.2016 г.

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

Дата выхода в свет 10.05.2016 г.

Заказ № 0377-2016. Тираж 450 584 экз.

Цена свободная.

ISSN 1562-7551

6 1 8 1 9

9 771562 755431