

**НЕ ЗАНИМАЮТСЯ
СПОРТОМ**



32%

РОССИЯН



№ 24 (1106), 2016 / 14 – 20 ИЮНЯ

ВЫХОДИТ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО / 16+

ИФ

ЗДОРОВЬЕ

ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ

**Коварство
летней
ангины**

с. 4 ➔

**Собираем
ребёнка
в лагерь**

с. 9 ➔

**Как боролись
с табаком
на Руси**

с. 22 ➔

КИНОРЕЖИССЁР

**КАРЕН
ШАХНАЗАРОВ:**

**«Во всём нужно
искать хорошее»**

актриса

**АННА
ПЕСКОВА**

Старается
регулярно
заниматься
спортом и сле-
дить за своим
питанием.



ПЕРВЫЙ
ЧИТАТЕЛЬ

Фото ИТАР-ТАСС

Хороший начальник

Здоровье сотрудников зависит от справедливости начальника, считают учёные из Университета Восточной Англии. Специалисты изучили все данные о сотрудниках нескольких крупных компаний — размер заработной платы, премии, награды, а также штрафы, взыскания, санкции... Оказалось, что люди, которых ценили на работе, испытывали меньше проблем со здоровьем, чем те, кого постоянно ущемляли в правах.

Сотрудники, к которым относятся с должной справедливостью и уважением, реже болеют и ответственно выполняют свои обязанности. Даже если такому сотруднику и приходится садиться на больничный, он прикладывает максимум усилий, чтобы скорее поправиться и выйти на работу. А люди, страдающие от постоянного ущемления, чаще и дольше болеют, так как их организм измотан стрессами и неспособен противостоять вирусам и бактериям в полной мере.

интересно

Тренировка памяти

Бег босиком полезен для мозга, он улучшает мыслительные способности, считают исследователи из Университета Северной Флориды и советуют бегунам снять кроссовки.

В исследовании приняли участие 72 добровольца в возрасте от 18 до 44 лет. Участники в течение 16 минут бегали босиком в произвольном темпе.

До и после бега добровольцы выполнили тесты на определение кратковременной памяти. Исследование показало: у тех, кто бегал босиком, кратковременная память улучшилась на 16%. У добровольцев, которые бегали в обуви, значимых улучшений не наблюдалось.

Цифры

Только 14% россиян ведут учёт семейного бюджета, записывая свои доходы и расходы, показал опрос Высшей школы экономики.

профилактика

опрос

Кто у вас глава семьи?

- 35%** Мы всё решаем сообща
- 23%** Муж
- 13%** Жена
- 10,5%** У нас все живут сами по себе
- 10,5%** У меня нет семьи
- 2%** Бабушка
- 1%** Дедушка
- 5%** Не знаю, не задумывался (-ась)

Всего в опросе приняли участие 9708 человек. Опрос проведён на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»



Солнце – друг или враг?

Регулярные солнечные ванны могут снизить риск развития рассеянного склероза, считают канадские и британские учёные.

Они исследовали состояние здоровья почти 40 000 европейцев. У 15 000 из них была генетическая предрасположенность к низкому уровню витамина D. И это повышало риск развития рассеянного склероза в 2 раза.

Это открытие особенно важно для северных стран. Там склероз диагностируют чаще, чем на юге, как и нехватку витамина D.

Рассеянный склероз развивается, когда миелиновая оболочка нервных волокон повреждается. Это приводит к проблемам с передачей

сигналов между головным мозгом и мышечной тканью. Лекарства против недуга нет до сих пор. Обычно заболевание проявляется в 20–40 лет.

ФАКТ
КОММЕНТАРИЙ


Комментирует врач-невролог, профессор Самарского государственного медицинского университета, президент Общероссийской общественной организации инвалидов – больных рассеянным склерозом Ян ВЛАСОВ:

– Нехватка витамина D действительно является одним из механизмов запуска процесса демиелинизации при рассеянном склерозе. Это подтверждали и ранее проведенные исследования. Но неврологи десятилетиями предостерегают пациентов с рассеянным склерозом от длительного нахождения под прямыми лучами солнца. Часто у таких больных в жаркую погоду ухудшается состояние. Витамин D обязательно должен поступать в организм пациента, но лучше с продуктами питания, в виде БАД (капсулированный витамин D, рыбий жир), а не в результате длительного пребывания на солнце.



Сложно бросить



Алкоголикам тяжелее бросить курить. Причина – в быстром усвоении никотина, утверждают специалисты Центра исследований табака при Калифорнийском университете.

Если два человека попытаются бросить курить, человек с активным метаболизмом никотина быстрее откажется от сигарет, но и быстрее снова захочет вернуться к вредной привычке.

предупреждение

КАТАРАКТА? ГЛАУКОМА? Прорыв в офтальмологии!



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

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

ПОДРОБНЕЕ ПО ТЕЛЕФОНАМ «ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ»:
8-800-555-22-93 (звонок бесплатный по всей России)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

«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

Несмотря на усилия, которые предпринимаются у нас в стране для профилактики различных заболеваний, существенного снижения смертности от них не наблюдается. Почему?

Об этом и многом другом мы беседуем с главным внештатным специалистом Минздрава РФ по медицинской профилактике



профилактике, директором ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины», доктором медицинских наук, профессором Сергеем БОЙЦОВЫМ.

Желания и возможности

? Сергей Анатольевич, согласно результатам недавнего опроса, проведённого в рамках всероссийской социальной программы по профилактике рисков развития сердечно-сосудистых заболеваний «Пulse жизни», инициатором которого выступил в том числе и ваш центр, больше трети россиян не следят за качеством своего питания и более половины ведут малоподвижный образ жизни. Выходит, людям плевать на своё здоровье?

— Я бы так не сказал. На самом деле, по нашим оценкам, বেশи здоровый образ жизни готовы порядка 60% россиян. Но, конечно, не факт, что они все будут ему следовать. Что этому препятствует? Недостаточная информированность населения, нежелание отказаться от вредных привычек и лень.

? Но разве не твердят нам со всех сторон, что надо правильно питаться, больше двигаться, бороться с лишним весом?

— Об этом нужно уметь говорить. Ведь, например, физическая активность — это не только профилактика набора лишнего веса, это ещё и профилактика гипертонии — главного фактора риска развития инфаркта и инсульта. Так, благодаря регулярным 30–40-минутным прогулкам, желательным в энергичном темпе, включаются в работу мелкие сосуды, которые участвуют в снижении артериального давления. Не так проста, как кажется, и тема рационального питания, придерживаются которого далеко не все.

Главный внештатный специалист Минздрава РФ по медицинской профилактике Сергей БОЙЦОВ:

«У здорового образа жизни много составляющих»



В ближайшие 5 лет мы прогнозируем снижение курения среди женщин не более чем на 10–15%. У мужчин этот процент выше.

? А может, помимо агитации за здоровое питание людям нужно предоставить доступ к качественным продуктам? Ведь большая часть наших граждан питается

в недорогих магазинах, где продается много продуктов, содержащих большое количество жира, соли, сахара, усилителей вкуса...

— Да, это больно́й вопрос. И государству нужно предпринять большие усилия, чтобы оградить людей от вредной еды с помощью их антирекламы и ограничения рекламы чипсов, сладкой газировки, фастфуда, а также с помощью налогового, акцизного регулирования, которое увеличит цену на вредные продукты и снизит на полезные. Думаю, мы к этому придём.

Без крайностей!

? Считается, что женщины больше следят за своим здоровьем, но недавние опросы выявили любопытный феномен: на фоне значительного снижения

курильщиков-мужчин (на 18%), число курящих женщин у нас в стране, наоборот, увеличилось с 7 до 14%. Вас это не удивляет?

— Нет. Следить за здоровьем женщины начинают, достигнув среднего возраста, когда у них появляются дети. Многие молодые девушки, как правило, на таких вопросах не заостряют внимание. Проблема ещё и в том, что женщины труднее, чем мужчины, расстаются с вредными привычками. В ближайшие 5 лет мы прогнозируем вероятность снижения распространения курения среди женщин не более чем на 10–15%.

А вот у мужчин, на которых приходится львиная доля курильщиков, есть немалый резерв тех, кто с этой пагубной привычкой может расстаться, поскольку 70% из них — это люди с лёгкой и средней степенью табачной зависимости.

? А может, поступить так, как в Японии: взять и снизить размер медицинской страховки тем людям, которые не проходят профилактических осмотров?

— Думаю, что наше общество к столь жёсткому шагу пока не готово, хотя подобные предложения активно обсуждаются и в профессиональном врачебном сообществе, и в Совете Федерации, и в Государственной думе. Однако в этом вопросе пока побеждает более осторожная точка зрения. Тем более что тут есть и другой резерв — увеличение социальной ответственности бизнеса за здоровье работающих граждан. Пока, по нашим оценкам, это 10–15% работодателей. Но в этом плане уже предпринимаются определённые шаги, например, рассматриваются вопросы по снижению налоговой нагрузки на те организации, в которых уделяется внимание созданию условий для укрепления здоровья работников.

Плоды диспансеризации

? С 2013 года диспансеризация населения стала частью программы обязательного медицинского страхования. Как вы оцениваете её результаты?

— Положительно. Благодаря ей увеличилось число впервые выявленных заболеваний (они составляют 14–16%), выросло и число больных, которых взяли на диспансерное наблюдение. Кстати, теперь, прежде всего, стремятся выявить те заболевания, от которых люди чаще всего умирают: болезни системы кровообращения, сахарный диабет, онкологические, бронхолегочные заболевания.

? Между тем онкологи по-прежнему жалуются на позднее выявление злокачественных заболеваний...

— Нам нужно объединять усилия. Диспансеризация — это на 50% и есть тот самый онкологический скрининг, который у нас в стране проводят в соответствии с международными стандартами. В зоне внимания — рак молочной, предстательной железы, шейки матки, толстого кишечника. И там, где диспансеризация проводится при методическом сопровождении онкологов, специалистов по лабораторной и лучевой диагностике, выявляемость 1–2-й стадий онкологических заболеваний достигает 70%.

? В общем, как ни крути, а одних усилий самого человека в борьбе за своё здоровье мало?

— В масштабах всей страны — да. Но главным ответственным за своё здоровье всё равно является сам человек.

Беседовала
Татьяна ГУРЬЯНОВА

ТРЕВОЖНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ



32% россиян практически никогда не занимаются спортом

42% не следят за качеством своего питания (не контролируют потребление соли, белков, жиров, углеводов, сахара)



29% курят с различной частотой (от нескольких сигарет до 1 пачки в день и больше)

Согласно недавнему опросу ВЦИОМ



Врачи констатируют: ангины чаще стали встречаться именно в жаркое время года. В чём причина?

Наш эксперт — врач-терапевт **Татьяна ПЕТРОВА**.

Слабое звено

Уж сколько раз мы это слышали: горло не любит резкого перепада температур. Но в жару так хочется охладиться! Разогревшись на солнце, нырнуть в прохладную воду или оказаться в комнате, выстуженной кондиционером. А как приятно залпом выпить бокал ледяной минералки или охлаждённого пива, съесть мороженое...

Но почему одним все эти мелкие прегрешения спокойно сходят с рук, а другие заболевают? Всё просто — значит, ваш иммунитет плохо держит оборону. На его работоспособность влияют многие факторы: стрессы, перегрузка, внешние и внутренние инфекции. Самые распространённые возбудители ангины — бактерии: стрептококки, реже стафилококки и пневмококки. Но в роли провокаторов ангины могут выступить и хламидии, и микоплазма, и вирус Эпштейна—Барр, и даже аденовирусы, которые остаются в организме после ОРВИ.

Оперативно, но без спешки

При ангине первое желание — поскорее выздороветь. Особенно если она возникла в отпуске. Стоп! Пока держится температура плюс пару дней после того, как она стала нормальной, надо провести



— Для улучшения пищеварения я пью пиво, при отсутствии аппетита я пью белое вино, при низком давлении — красное, при повышенном — коньяк, при ангине — водку. — А воду? — Такой болезни у меня ещё не было.

ШЕСТЬ СИМПТОМОВ АНГИНЫ

- ✓ Острая боль в горле, усиливающаяся при глотании.
- ✓ Увеличение и покраснение миндалин.
- ✓ Скачок температуры до 38–40 градусов.
- ✓ Ощущение озноба и ломоты в теле.
- ✓ Головная боль.
- ✓ Общая слабость.

Пожар в горле

Почему коварна летняя ангина

в постели — ангина даёт тяжёлые интоксикации.

Кроме того, обычная катаральная ангина может перейти в более тяжёлую форму (в лакунарную или гнойную) и обернуться осложнениями на сердце, почки, суставы.

При лечении ангины, как правило, применяют антибиотики пенициллинового ряда или широкого спектра действия. Но их должен назначить врач.

Во-первых, бактерии могут оказаться «равнодушными» к определённым антибактериальным средствам (это называется резистентность), во-вторых, ангина может быть и грибкового происхождения — в этом случае антибиотики вообще не нужны.

В некоторых случаях при инфекционной ангине можно обойтись антибактериальными спреями, которые обладают антисептическим, противовоспалительным и обезболивающим действием. Если же без антибиотиков не обошлось, их курс прерывать нельзя, даже если вы чувствуете себя хорошо.

А что потом?

Если лечение было правильным, через 7–10 дней вы будете здоровы. Можно идти на работу. Если вы на отдыхе — будьте осторожны: не переусердствуйте с солнцем, купаться можно только спустя неделю после того, как установилась нормальная температура, не делайте долгих заплывов: сердечно-сосудистой системе нужна ещё пара недель, чтобы окончательно восстановиться.

В роли провокаторов ангины могут выступить не только бактерии, но и аденовирусы, которые остаются в организме после ОРВИ.

В идеале после болезни желательно сдать общий анализ крови и мочи и сделать ЭКГ. Если вы далеко от дома и такой возможности пока нет, обязательно проведите мини-ревизию здоровья после возвращения.

Ольга АНДРЕЕВА

ВАЖНО!

- 1** Если боль в горле очень сильная, можно использовать аптечные противовоспалительные растворы, если не очень — достаточно солевого или содового раствора. Рассасывающие пастилки применяют только после полосканий.
- 2** Летом не делайте согревающих процедур.



- 3** Ешьте больше свежих овощей и фруктов, но только в виде пюре. Исключите также острую и пряную пищу.

- 4** Больше пейте, это ускорит выход токсинов, но напитки должны быть тёплыми — горячий чай или кофе усилят боль в горле.

Узнайте, **как можно получить услуги** Пенсионного фонда России

К услугам везде у нас дорога! И интернет

Услуги Пенсионного фонда России

Оформление СНИЛСа • получение выписки о сформированных пенсионных правах, включая количество пенсионных баллов и длительность стажа • перевод пенсионных накоплений • получение сертификата на материнский капитал • распоряжение материнским капиталом • участие в программе софинансирования пенсии • проверка отчислений работодателя на пенсию • назначение пенсий • управление доставкой пенсии • получение справок о назначенной пенсии и социальных выплатах • вопросы уплаты страховых взносов и пр.

▶ Управления и клиентские службы Пенсионного фонда России

▶ Многофункциональные центры госуслуг

▶ Портал электронных услуг Пенсионного фонда России **es.pfrf.ru**

▶ Электронный Портал государственных услуг **gosuslugi.ru**



▶ Телефонный центр консультирования Пенсионного фонда России

Предоставляет актуальную информацию о пенсионных и социальных выплатах Пенсионного фонда. Позволяет узнать, как получить услуги Пенсионного фонда, уточнить список необходимых документов, ближайшее место и способы оказания услуг.
8-800-775-5445 (по всей России)



ПЕНСИОННЫЙ ФОНД РОССИИ

Узнайте о своей пенсии в личном кабинете на сайте **WWW.PFRF.RU**

Государственная политика в области питания

Как она претворяется в жизнь

Со 2 по 4 июня в Москве прошёл XVI Всероссийский конгресс нутрициологов и диетологов, посвящённый 100-летию со дня рождения основателя отечественной нутрициологии академика А. А. Покровского. На конгрессе обсуждались вопросы качества нашего питания.

На открытии с докладом «Государственная политика Российской Федерации в области здорового питания» выступил помощник председателя Правительства РФ, академик РАН **Геннадий ОНИЩЕНКО**.

О двух основных документах

— Политику правительства в области здорового питания определяют два стратегических документа. Первый был принят в 1998 году, когда сама мысль о необходимости обеспечить население здоровой пищей звучала саркастически. Тем не менее концепция государственной политики по этому вопросу была рассчитана на период до 2005 года. Второй документ — «Основы государственной политики в области здорового питания на период до 2020 года».

К 2000 году во всех субъектах РФ были сформированы региональные программы, направленные на улучшение структуры питания населения.

Была утверждена доктрина продовольственной безопасности страны. Она предусматривает контроль качества продуктов, контроль содержания в них потенциально опасных химических и биологических веществ, контроль за тем, чтобы энергетическая и биологическая ценность продуктов питания соответствовала принятым нормам.

Основными задачами на тот момент были:

- продление грудного вскармливания младенцев хотя бы до 3 месяцев;
- уменьшение числа подростков со сниженным ростом и весом;
- обеспечение витаминами взрослого населения.

Об итогах первого этапа

Что дала стране реализация концепции здорового питания на первом этапе, до 2005 года?

Была создана государственная система статистического наблюдения за питанием населения. Проводились исследования состояния питания в рамках региональных и международных проектов.



В результате у нас произошло серьёзное изменение структуры питания. Россияне стали больше потреблять овощей и фруктов, больше есть мяса и рыбы, снизили потребление хлеба и картофеля. Правда, мы не снизили потребление животных жиров, а даже увеличили его. Это является серьёзной проблемой. Более 55% взрослого населения имеют избыточную массу тела.

Наше население всё ещё недостаточно обеспечено витаминами группы В. По витамину С у нас более благоприятная ситуация, правда, женщины в среднем получают его ещё меньше нормы.

У нас витаминизируется 40% продуктов детского питания, около 40% пищевых концентратов, около 2% молочных и хлебобулочных изделий.

Система мероприятий по распространённости грудного вскармливания привела к успеху. Улучшилось состояние здоровья беременных женщин и новорождённых.

Питание детей школьного возраста тоже изменилось к лучшему.

В стране появилось свыше 150 новых наименований продуктов лечебного питания, заменителей грудного молока, продуктов для прикорма младенцев... и налажен их выпуск.

О законодательной базе

Всё это стало возможным и благодаря тому, что в стране была создана необходимая законодательная и нормативная база. Был принят ряд системных законов. Прежде всего законы о санитарно-эпидемиологическом благополучии, о безопасности пищевых продуктов и о государственном регулировании в области

генно-инженерной деятельности. Было разработано свыше 7 тысяч нормативов безопасности качества пищевых продуктов. Была создана централизованная система специализированных лабораторий, где продукты питания проходят проверку.

В 2000 году введена регистрация новых пищевых продуктов, в первую очередь генно-инженерных и модифицированных. Тут нам надо поблагодарить Институт питания РАН — благодаря его инициативе мы стали одними из первых в Европе разрабатывать нормативные документы, позволяющие обеспечивать надзор за выпуском подобных продуктов. Российская система оценки безопасности генетически модифицированных продуктов сегодня считается самой строгой в мире. Только за 2004—2006 годы у нас в стране было проведено более 30 тысяч исследований генетически модифицированных продуктов.

Итогом реализации концепции стал и набор санитарно-гигиенических нормативов. В эти годы были сформулированы требования к безопасности и пищевой ценности продуктов, к применению пищевых добавок, гигиенические требования к организации производства и оборота этих добавок, к содержанию пестицидов в продуктах питания... Кроме того, наши методы контроля безопасности были согласованы как с европейской нормативной базой, так и с рекомендациями международных институтов ООН и североамериканскими требованиями.

К сожалению, нормативная база ГОСТов, которая насчитывает 32 тысячи государственных стандартов, сегодня является рекомендательной, а не обязательной, как это было раньше. Пришло время вернуться к ГОСТам — в области питания государственные стандарты должны быть обязательными.

Разработано руководство по оценке возможного ущерба здоровью населения при воздействии химических веществ, загрязняющих окружающую среду. Ведётся мониторинг загрязнения пищевых продуктов свинцом, кадмием, ртутью, мышьяком, нитратами...

Все эти работы направлены на обеспечение населения здоровым питанием.

О нерешённых проблемах

Каковы итоги выполнения второго этапа концепции?

Снижается потребление нашим населением хлеба, и это хорошо. Мы больше едим овощей, по потреблению белка мы приближаемся к рекомендованным гигиеническим нормам. А вот потребление жиров продолжает расти. А это фактор риска развития ожирения, диабета, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. По калорийности питание россиян не уступает питанию в большинстве европейских стран и в Австралии. В результате по распространённости ожирения российские женщины догоняют женщин большинства европейских стран. Но приветствовать это не стоит. Нам ещё предстоит снизить потребление сахара, соли, жиров.

Ещё одна нерешённая проблема — дефицит микронутриентов (витаминов и минералов, необходимых для биохимических реакций, происходящих в организме. — Ред.) в рационе питания.

Здоровье населения определяется средней продолжительностью жизни в стране. У нас продолжительность жизни растёт, сейчас она перевалила рубеж в 70 лет.

Надеемся, что усилиями российской науки, которая всегда демонстрировала ответственное отношение к потребностям народа, мы сможем решить поставленные перед нами задачи.

Подготовила **Марина МАТВЕЕВА**

Пришло время вернуться к ГОСТам — в области питания государственные стандарты должны быть обязательными.



Бич молодых

Чем опасны воспалительные заболевания кишечника?

В мире людей с воспалительными заболеваниями кишечника 5 миллионов. Большинству из них не больше 40 лет.



Наш эксперт — заведующий отделением Первого МГМУ имени И. М. Сеченова, профессор, доктор медицинских наук Олег ШИФРИН.

Сплошные загадки

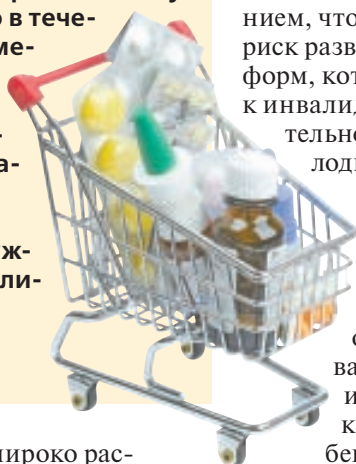
На сегодняшний день причины возникновения этих патологий, среди которых выделяют язвенный колит и болезнь Крона, неизвестны. Считается, что воспалительные заболевания кишечника — следствие наследственной предрасположенности и каких-то, не вполне понятных даже специалистам, изменений содержания бактерий в кишечнике.



ВАЖНО!



Многие пациенты с воспалительными заболеваниями кишечника в нашей стране имеют инвалидность и снабжаются препаратами за счёт бюджета. При достигнутом улучшении инвалидность с них снимается. Люди перестают получать лекарства, что в течение короткого времени может привести к новому обострению, осложнениям и операции. Получается парадокс: чтобы быть здоровым, нужно оставаться инвалидом. Эту проблему требуется решить в первую очередь.



Заболевания эти широко распространены. Полагают, что их частота составляет до 300 человек на 100 000 населения. По тяжести течения, частоте осложнений и смертности воспалительные заболевания кишечника занимают одну из ведущих позиций среди болезней пищеварительной системы. При этом возникают они, как правило, в самом продуктивном возрасте — 20–40 лет. Бывают и у детей, тогда они нередко протекают особенно агрессивно. Заболевания сопровождаются частыми рецидивами. При этом пациентов мучают сильные боли в животе, слабость, потеря веса, длительная и частая диарея (до 10 раз в сутки). Боли, депрессия, разводы, постоянные переживания по поводу своего состояния и возможности получить адекватное лечение — на таком фоне часто проходит жизнь этих людей. Помимо этого, болезни могут приводить к опасным для жизни осложнениям: кровотечениям, воспалению брюшной стенки, раку.

Хожение по мукам

К сожалению, в большинстве случаев воспалительные заболевания кишечника диагностируются с большим опозданием, что увеличивает риск развития тяжёлых форм, которые приводят к инвалидности и даже смертельному исходу у совсем ещё молодых людей.

К сожалению, нередко плохо обстоят дела с оснащённостью наших поликлиник: не хватает ни эндоскопистов, ни соответствующего оборудования. Ситуацию осложняет и тот факт, что клиническая картина заболеваний (особенно болезни Крона) весьма сложна. Поскольку не существует типичных симптомов и одного, наиболее показательного способа

Часто больные годами не могут добиться верного диагноза и получить лечение, пока не попадут в специальный центр.

обследования, диагноз устанавливают на основании клинической картины, данных комплекса эндоскопических, лучевых, гистологических и биохимических исследований.

Хорошо если больному попадётся опытный гастроэнтеролог или колопроктолог, способный сопоставить имеющиеся данные, правильно составить план обследования и проанализировать всю полученную информацию. А если нет? Ведь, например, симптомы могут быть и внекишечными (например, воспаление глаз, боли в суставах, высыпание на коже). Да и длительность бессимптомного периода может быть разной — всё очень индивидуально. Зачастую больные годами ходят от врача к врачу и не могут добиться верного диагноза, а следовательно, получить адекватное лечение, пока не попадут, например, в специализированный центр.

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

По данным опросов, 40% больных утверждают, что заболевание препятствует их карьере, 35% — лишает возможности вести половую жизнь.



С надеждой — в будущее

Российская гастроэнтерологическая ассоциация проводит большую работу по повышению последиplomной подготовки специалистов. Прогресс уже виден. И можно надеяться, что по мере повышения знаний врачей первичного звена, несмотря на тяжесть заболевания, при адекватном и своевременно начатом лечении пациенты (даже при агрессивном течении заболеваний) смогут вести полноценную жизнь, не ограничивая себя в выборе профессии, получая возможность вступать в брак и рожать детей.

Елена НЕЧАЕНКО

ВАШЕ ПРАВО



Отвечает юрисконсульт
детской городской
поликлиники
№ 118 Департамента
здравоохранения
Москвы

Михаил ЖАМКОВ

БЕЗ ПОТОМСТВА

? Я отец троих детей. Ввиду финансовых проблем я больше не хочу иметь возможность воспроизводить потомство. Могу ли я это сделать с помощью медицины?
И. К., Самара

— Да, вы можете сделать медицинскую стерилизацию, которая у мужчин состоит в блокировании семявыносящих протоков. Эта операция не подавляет полового влечения, не влияет на потенцию и эрекцию.

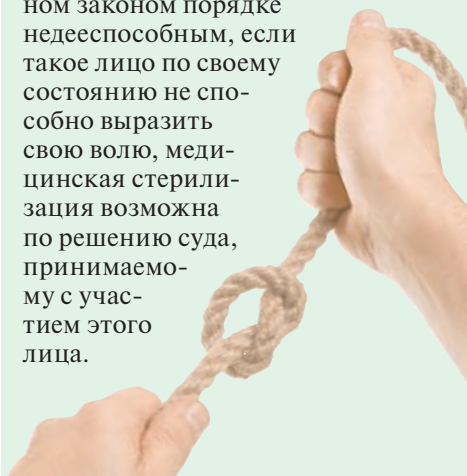
В России стерилизацию разрешено применять как к мужчинам, так и к женщинам. Она проводится только по письменному заявлению гражданина. Гражданин должен быть не моложе 35 лет или иметь не менее 2 детей. Однако при наличии медицинских показаний требуется только согласие гражданина (независимо от его возраста и наличия у него детей).

Закон не требует обязательного согласия на такую операцию у супруга того лица, кто хочет стерилизоваться. Однако несогласный супруг может потребовать расторжения брака с ним.

Иногда такую операцию проводят по медицинским показаниям: например, при наличии психических и наследственных заболеваний у супругов. Перечень медицинских показаний для медицинской стерилизации определяет Министерство здравоохранения Российской Федерации.

При наличии медицинских показаний на стерилизацию у недееспособного или малолетнего (не достигшего 15 лет) лица необходимо получить согласие его законного представителя.

По заявлению законного представителя совершеннолетнего лица, признанного в установленном законом порядке недееспособным, если такое лицо по своему состоянию не способно выразить свою волю, медицинская стерилизация возможна по решению суда, принимаемому с участием этого лица.



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

Эх раз, ещё раз!

Мифы про повторные роды

У вас уже есть малыш, но вы решили не останавливаться на достигнутом, и – о, счастье! – снова на тесте на беременность две заветные полоски!

Прекрасно! Но и волнительно. Ведь скоро снова рожать! Мифов на эту тему множество. Попробуем в них разобраться.

Наш эксперт – акушер-гинеколог, кандидат медицинских наук Римма АНТОНОВА.

МИФ 1 Второй раз рожать легче, чем в первый.

НА САМОМ ДЕЛЕ. Многим – да. Но некоторые мамочки с этим утверждением не согласятся. Ведь более скорое раскрытие шейки матки, которое чаще бывает при вторых родах, может причинять сильную боль. Но, с другой стороны, организм опытной мамы уже знает, как делать эту исконно женскую работу.

МИФ 2 Если при первых родах были осложнения, то и при последующих родах риск повторения этих проблем велик.

НА САМОМ ДЕЛЕ. Увы, это не миф. Поэтому женщине с такой угрозой следует следить за прибавкой веса (не перекармливать плод), поддерживать тонус мышц контрастным душем, много гулять пешком, соблюдать специальную диету с обязательным употреблением оливкового масла, носить бандаж, а до беременности качать пресс.

А вообще степень тяжести и болезненности родов зависит не от того, какие они по счёту, а от эмоциональной и физической готовности женщины и доброжелательной обстановки вокруг. Верьте в лучшее – и всё сложится хорошо.

МИФ 3 Чем меньше разница между детьми, тем легче рожать. Чем больше – тем тяжелее.

НА САМОМ ДЕЛЕ. Насчёт того, легче или нет, это уж как повезёт. А вот окажется ли скороспелая беременность безопасной для мамы и малыша – не факт. Оптимальным считается, чтобы между родами прошло не менее 2,5 года. За это время женский организм успевает восстановиться. Если же мамочка поторопится и разница между малышами будет

менее двух лет, второй кроха может родиться на свет с малым весом (гипотрофией) из-за недостаточности полезных веществ и кровообращения в плаценте. Возможны инфекционные осложнения и другие проблемы. Особенно опасно, если слишком рано беременеет женщина, перенёсшая кесарево сечение. Это может угрожать развитием несостоятельности рубца и опасными для обоих последствиями.

Если же между родами проходит 10 лет и более, то рожать женщине приходится снова, как в первый

раз. Как правило, все накопленные за первые роды навыки за столь длительный срок исчезают из памяти, да и организм на физическом уровне успевает всё забыть. Впрочем, слишком запоздалые роды, с большим перерывом, когда маме уже более 40 лет и у неё имеются разные хронические заболевания, могут вызвать нарушение кровоснабжения матки и, как следствие, привести к преждевременным родам, слабости родовой деятельности, кровотечениям, проблемам с плацентой, гипоксией у малыша.

МИФ 4 Третьи роды самые лёгкие и быстрые.

НА САМОМ ДЕЛЕ. К сожалению, не у всех. Как правило, проблем с ними больше, чем со вторыми. Тут могут негативно влиять возраст и накопившиеся болезни, а также ослабление мышц передней стенки матки из-за её неоднократного чрезмерного растяжения. Всё это может провоцировать слабость родовой деятельности и, как следствие, роды затягиваются, а нередко развиваются послеродовые кровотечения, связанные с плохим сокращением матки или вызванные приращением плаценты и другими проблемами.

МИФ 5 Вторые роды короче первых.

НА САМОМ ДЕЛЕ. Как правило, так оно и есть. Но бывает по-разному. Всё зависит от множества обстоятельств: поведения женщины в родах, её возраста и букета накопленных болезней, уровня родовой деятельности, наличия акушерских заболеваний и воспалительных процессов (а также аборт), от веса и предлежания ребёнка, применения обезболивания и многих других причин.

Оптимальным считается, чтобы между родами прошло не менее 2,5 года. За это время женский организм успевает восстановиться.

СМЕХ Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

Если у вас тест на беременность показал шесть полосок, поздравляем – у вас тройня!

Подготовила Елена АМАНОВА

УРОИНФО ПОРТАЛ О РАСТРОЙСТВАХ МОЧЕИСПУСКАНИЯ

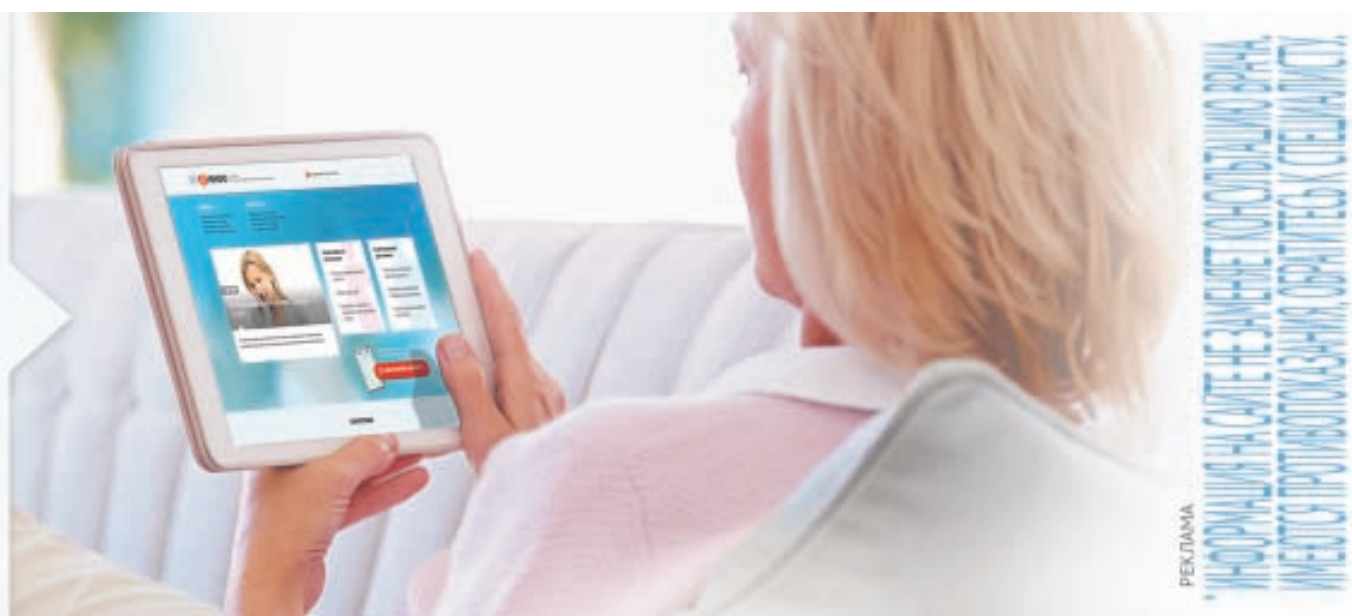
ЧАСТОЕ МОЧЕИСПУСКАНИЕ

НЕСТЕРПИМЫЕ ПОЗЫВЫ

НЕДЕРЖАНИЕ

ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С НАМИ*

Узнайте больше о решении деликатных проблем на сайте URO-INFO.RU



РЕКЛАМА



Лето, каникулы – самое время, чтобы научиться кататься на велосипеде, скейте, роликах...

Велосипед

Его можно приобрести малышу, когда он начнёт понимать, как на нём передвигаться. То есть тут сидим, руль поворачиваем, чтобы двигаться, крутим педали, а чтоб остановиться, жмём вот так. Как правило, это доступно в 2–4 года.

Катание на велосипеде развивает у ребёнка координацию, чувство равновесия (это касается и 3–4-колёсных устройств!), выносливость и силу мышц ног, укрепляет мышцы живота, спины и плеч. При езде на велосипеде в основном нагружаются те же группы мышц, что и при ходьбе или беге. При этом велосипед является профилактикой плоскостопия, также его рекомендуют тем детям, у которых одна нога короче другой.

Чтобы польза от катания была максимальной, правильно отрегулируйте высоту седла: когда чадо сидит и педаль опущена вниз, нога должна быть выпрямлена. Ездить с постоянно согнутыми коленями опасно для суставов. И научите ребёнка ставить ногу на педаль передней частью стопы (основанием пальцев) – это и есть профилактика плоскостопия.

Для детей до 6–7 лет выбирайте максимально простой и прочный велосипед – ребёнок наверняка его не раз уронит. Лучше если на нём будет ножной тормоз (нажал педаль назад – затормозил), так как с ручным в этом возрасте дети могут не справиться – руки ещё слабые. Также пока не нужна система переключения скоростей – ребёнок в ней будет только путаться.



НА ЧТО СМОТРЕТЬ ПРИ ПОКУПКЕ

От 2 лет – трёхколёсные велосипеды с размером колеса 12 дюймов (30,5 см).

От 4–5 лет – двухколёсные с размером колеса 16 дюймов (40,5 см) и дополнительными колёсиками-опорами.

От 6 лет – двухколёсные с размером колеса 20 дюймов (50,8 см).

От 9 лет – двухколёсные с размером колеса 20–24 дюйма (50,8–60,8 см), системой переключения скоростей (5–6 «звёздочек» на заднем колесе и 1–3 «звёздочки» спереди, где педали) и ручным тормозом.



Катание на роликах развивает координацию движений и выносливость, готовит ребёнка к возможным занятиям фигурным катанием, хоккеем, танцами, беговыми и горными лыжами.

Foto Legion-media

На колёсах

Выбираем транспорт

Ролики

Роликовые коньки подходят детям с 3–4 лет. Обычно ориентируются на желание самого малыша и на то, насколько он физически развит и скоординирован (уверенно бегают, уворачиваются в игре, проявляет ловкость в играх с мячом). Правда, ортопеды считают, что свод стопы полностью формируется к 5 годам, а жёсткие и неанатомические роликовые ботинки могут его испортить. Если ваш малыш начал кататься раньше этого возраста, ограничьте его выезды до 3–4 раз в неделю по 5–15 минут. А после катания пусть обязательно походит столько же времени босиком по траве – это полностью снимет негативные последствия для стопы.

Катание на роликах развивает координацию движений и выносливость, готовит ребёнка к возможным занятиям фигурным катанием, хоккеем, танцами, беговыми и горными лыжами. Езда на роликах вынуждает держать правильную осанку, это тоже важно. Учите ребёнка делать плавные движения, это залог эффективной езды и хорошей пластики тела в будущем.

Помимо шлема купите малышу как минимум перчатки, защищающие кисть и лучезапястный сустав. Именно их травмы наиболее распространены у детей – при падении

вперёд ребёнок инстинктивно подставляет руки. Защита локтей – следующая по необходимости. Наколенники тоже неплохо бы иметь, но они сковывают движения, так что носить их или нет, решайте вместе с ребёнком.

НА ЧТО СМОТРЕТЬ ПРИ ПОКУПКЕ

✓ **Не покупайте ботинки сильно на вырост – когда ступня болтается, ребёнок ставит коленки домиком, правильную технику так не освоишь и можно вывернуть и коленные, и голеностопные суставы. Лучше купите не новые, а б/у ролики, а через год их можно будет продать.**

✓ **Обратите внимание на раздвижные ролики-трансформеры, размер которых меняется на 3–4 пункта.**

✓ **Покрутите колёса, потрясите ролики, постучите их друг о друга – колёса должны крутиться мягко, легко, тихо.**

✓ **Если хотите, чтобы ребёнок не гонял слишком быстро, выбирайте колёса поменьше диаметром.**



ВАЖНО!

На чём бы ни катался ваш малыш – на велосипеде, роликах, самокате, – надевайте на него шлем! Это может быть простая конструкция в форме каски или похожая на профессиональный велошлем с вентиляционными отверстиями. Случайный камешек, неторопливый пешеход,



не туда повернувший другой ребёнок – что угодно может привести к падению. И если переломы рук, ног, ушибы и вывихи – вещь неприятная, но со временем зарастающая, то удар головой об асфальт или плитку может иметь фатальные последствия.

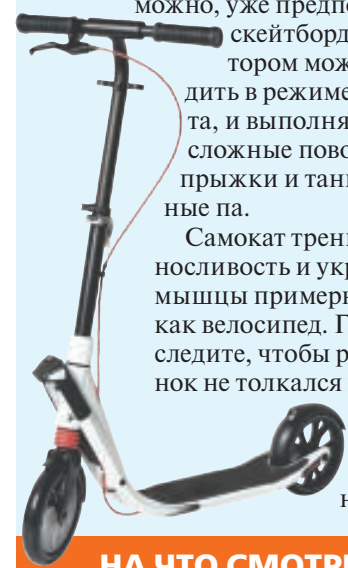
Итак, шлем – всегда и везде, остальная защита – по желанию.

Самокат

Он доступен ребёнку примерно с 2 лет – опять-таки при условии, что малыш уверенно стоит на ногах и проявляет интерес к катанию. В отличие от роликов и велосипеда этот тренажёр позволяет большее разнообразие движений. Предложите ребёнку использовать весь спектр: возить самокат за руль, отталкиваться то одной, то другой ногой, оттолкнуться и ехать, стоя обеими ногами на платформе, стоять боком, держаться только одной рукой...

Освоение различных положений тела и движений развивает не только координацию, но и нейромышечные связи, улучшает взаимодействие между полушариями мозга. Поэтому самокат наиболее полезен, пожалуй, для младших школьников. Ребята постарше, возможно, уже предпочтут ему скейтборд, на котором можно и ездить в режиме самоката, и выполнять более сложные повороты, прыжки и танцевальные па.

Самокат тренирует выносливость и укрепляет мышцы примерно так же, как велосипед. Главное – следите, чтобы ребёнок не толкался изо дня в день только одной ногой.



НА ЧТО СМОТРЕТЬ ПРИ ПОКУПКЕ

✓ **Учитывайте вес и возраст ребёнка, в инструкции к самокату написано, на какие параметры он рассчитан.**

✓ **Для 2–5 лет подойдут трёх- и четырёхколёсные самокаты. Они более устойчивы, но, чтобы на них повернуть, надо остановиться и сойти.**

✓ **Для ребят постарше – двухколёсные самокаты. Отдавайте предпочтение тем моделям, где есть тормоз, а руль регулируется по высоте.**

В лагерь без мамы

Как помочь ребёнку пережить расставание

Провести всё лето с ребёнком на отдыхе для большинства родителей непозволительная роскошь. Приходится расставаться — кому-то на неделю, проведённую с бабушкой, кому-то — на всю лагерную смену.



Наш эксперт — практикующий психолог, кандидат психологических наук **Лариса СУРКОВА**.

Ритуалы против грусти

Труднее всего смириться с отсутствием мамы вечером. Днём ребёнок гуляет, играет, получает много новых впечатлений, а когда наступает время сна, тут-то его и одолевают грустные мысли. Особенно если днём были какие-то проблемы или обиды. Что можно сделать, чтобы ребёнку было не так тоскливо?

1 Дайте ему с собой любимую игрушку — ту, с которой можно спать. Если он едет в лагерь, пусть мишка, зайка или кукла будут не очень большими, чтобы они не бросались в глаза сверстникам и не стали предметом насмешек.



2 Определите время «сеанса связи» — лучше перед отбоем. В разговоре избегайте слёз в голосе. Младшие школьники восприимчивы к эмоциям близких, если вы будете нервничать, ваша тревога передастся ребёнку. Так что общайтесь нежно, но бодро и акцентируйте его внимание на позитивных событиях.

3 Попросите ребёнка писать вам записочки, если общаться перед сном по мобильному не будет возможности. Это вообще

Младшие школьники восприимчивы к эмоциям близких, если вы будете нервничать, ваша тревога передастся ребёнку.



хорошая терапия — записывать свои переживания. Таким образом ребёнок вроде и с мамой пообщался, и выплеснул эмоции.

4 Создайте ритуал отхода ко сну: сначала почитать в кровати книжку, потом спеть колыбельную песенку... Пусть повторяет этот ритуал и в лагере. В жизни детей должны быть какие-то неизблемые опоры, ритуал отхода ко сну — один из них. Тогда им легче будет смириться с необходимостью засыпать без мамы.

Поводы для беспокойства

! Если ребёнок спустя и неделю пребывания в лагере просит вас забрать его домой. 5–7 дней — стандартный период адаптации. Если спустя это время ребёнок утверждает, что ему в лагере плохо, не стоит из воспитательных целей не забирать его раньше времени, если такая возможность у вас есть. Детская психика дороже вашей принципиальности.

! Если ребёнок изо дня в день жалуется на кого-то или что-то. Обязательно свяжитесь с вожатыми, чтобы прояснить ситуацию.

! Если ребёнок в родительский день бросается к вам с рыданиями, не отходит от вас ни на шаг, вечером не готов вас отпустить... Это тоже повод поговорить и с самим ребёнком, и с вожатыми. Надо обязательно найти причину его беспокойства.

В пределах нормы

А вот если ребёнок в первые 2–3 дня просит забрать его из лагеря, не спешите удовлетворять просьбу. Новые люди вокруг, новые правила, новая еда... — всё это волнует, но обычно к концу недели волнение проходит и ребёнок успокаивается.

Малыш может всплакнуть, увидев маму, даже если ему хорошо в лагере. Но эти слёзы быстро уступают место радости: наконец приехали родители, можно показать им свою комнату, свои поделки, познакомиться с друзьями. И даже если ребёнок заплачет перед родительским отъездом — это минутная слабость.

Рассказы о ссорах и обидах надо обсудить. Ссоры — это неизбежно в детском возрасте. Но обычно дети не застревают на плохом, если у них в целом всё хорошо. Поэтому и вы не педалируйте тему ссор, а подкажите возможности для примирения.

Елена БАБИЧЕВА

КАПРИЗУЛЯ

? Наш трёхлетний сынишка один на один со мной ведёт себя хорошо, но как только в доме появляется кто-то третий, начинаются капризы и непослушание. Я не понимаю, в чём дело и как себя вести в таких ситуациях?

Ольга, Московская область



▲ Отвечает педагог-арттерапевт, член правления Российского детского фонда Татьяна ШИШОВА:

— Так часто ведут себя демонстративные дети. Их капризы усиливаются в присутствии третьего лица: папы, бабушки, гостя. Мама даже короткий телефонный разговор не может провести спокойно. Ребёнку обязательно понадобится что-то такое, чего он сам не может достать. Он будет капризничать и теревить маму, вынуждая её прервать беседу. Особенно ярко такая капризность проявляется у дошкольников.

С папой капризуля может вести себя властно. Не давая отцу переодеться и поужинать, будет требовать, чтобы папа с ним играл. И если мать, намаявшись за день, поддерживает такие требования и упрекает отца, что он мало занимается ребёнком, вечернее время превращается в сплошную нервотрёпку.

С бабушкой, в зависимости от того, что она позволяет, обращение капризули бывает, пожалуй, более разнообразным: от открытого хамства («Зачем пришла? Уходи!») до грубой лести с отвержением мамы и жалобами на свою «тяжёлую жизнь».

Чтобы положить конец подобным выходкам, необходимо задуматься, чего добивается и на что рассчитывает капризуля. А добивается он повышенного внимания и рассчитывает на потакание этих самых третьих лиц и на свою безнаказанность.

Поэтому, если задаться целью улучшить поведение ребёнка, необходимо, чтобы, во-первых, он не добивался своими капризами повышенного внимания и безнаказанности. А с другой стороны, его правильное поведение обязательно должно быть замечено (для демонстративного ребёнка это крайне важно!) и положительно подкреплено: лаской, похвалой, выражением благодарности...

Если взрослые будут солидарны в своих требованиях, то плохое поведение ребёнка в присутствии третьих лиц через некоторое время прекратится. И «публику» такой ребёнок будет поражать проявлением своих хороших качеств. Хотя, может быть, проявлением несколько утрированным, ведь ему всё равно хочется себя показать. Но на данном этапе к этому лучше не придирайтесь. Пусть сначала привыкнет вести себя хорошо и получать радость от своей сговорчивости, а не тишить самолюбие капризами, упрямством и манипуляциями.

СМЕХ Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

Ха-Ха!

В школе задали сочинение на тему «Мои родители». Девятилетний мальчик написал: «Родители нам достаются в таком возрасте, что от многих привычек нам их уже не отучить».

«Школа здорового позвоночника»



Разгружаем спину

Гимнастика на работе

Мы продолжаем начатую в предыдущих номерах нашей газеты (см. №№ 21,14 и 16 «АиФ. Здоровье») серию материалов, посвященную правилам обращения с собственным позвоночником.

Сегодня речь пойдет о том, как разгрузить уставший за день поясничный отдел позвоночника и предотвратить серьезные проблемы. А поможет нам в этом руководитель Московского центра по лечению больных с дегенеративными заболеваниями позвоночника и острой травмой Городской клинической больницы № 67



Дмитрий ДЗУКАЕВ.

ПО СТАТИСТИКЕ, от болей в спине страдают около 40% офисных работников. Один из самых уязвимых отделов позвоночника, на который приходится повышенная нагрузка, — поясничный. В результате в конце рабочего дня многие испытывают усталость, зажатость и дискомфорт в пояснице. Чтобы этого избежать, в течение рабочего дня можно выполнять следующий комплекс упражнений.

Упражнение первое

Исходное положение — сидя на середине стула, спину удерживаем прямо. Руки кладем на край столешницы. Отдвигаясь на стуле как можно дальше, делаем выдох и наклоняемся к рукам. Голова находится между рук, взгляд — в пол. Перебираем руками, как будто тянемся от себя. На выдохе возвращаемся в исходное положение.

► Выполняем 3 раза.



Упражнение второе

Исходное положение — как в упражнении № 1. Опустившись к столу, переносим левую руку через правую и тянемся верхней рукой от себя. На выдохе возвращаемся в исходное положение.

► Выполняем 3 раза на каждую сторону.



Упражнение четвертое



Удерживаясь за стол, кладем пятку правой ноги на левое колено. На выдохе сгибаем левое колено, слегка приседая, ощущая растяжение в правой ягодице. Удерживаем 3–5 секунд.

► Выполняем 3 раза на каждую сторону.

Упражнение третье

Исходное положение — сидя на середине стула, спина прямая. Взяв руки в замок, удерживаем ими согнутое колено. На выдохе облокачиваемся спиной на спинку стула, голова расслаблена, подбородок на груди. После касания спиной стула начинаем аккуратно тянуть коленом руки вниз. Удерживаем 3–5 секунд.

► Выполняем 3 раза на каждую сторону.

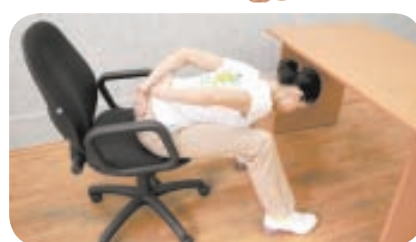


Упражнение пятое

От болей в спине страдают около 40% офисных работников. Один из самых уязвимых отделов — поясничный

Исходное положение — сидя на стуле. Руки лежат тыльной стороной на пояснице. Ноги стоят чуть шире плеч. Корпус наклонен к коленям. На выдохе, сохраняя спину ровной, поднимаем корпус до угла 60 градусов.

► Выполняем 6 раз.



Упражнение шестое

Стул прислонен к стене. Сидим, слегка откинувшись. Руками удерживаемся за поручни или края стула. Правая нога выпрямлена, касается пола. На выдохе, напрягая бедро и мышцы пресса, приподнимаем ногу до уровня чуть выше колена.

► Выполняем упражнение 6 раз.

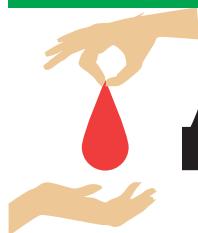


P. S. Благодарим за помощь в подготовке материала заведующую отделением реабилитации Московского центра по лечению больных с дегенеративными заболеваниями позвоночника и острой травмой Ладугу Летунговскую.

Подготовила
Татьяна ЮРЬЕВА



— Что делаешь?
— Решила похудеть. Вчера купила диски с фитнесом.
— Ну и как?
— Сейчас сижу, ем пирожные, смотрю.



Донорство крови в цифрах и фактах

Слово «донор» происходит от латинского *donare* – «дарить».

Каждый 3-й человек в течение жизни нуждается в переливании крови.

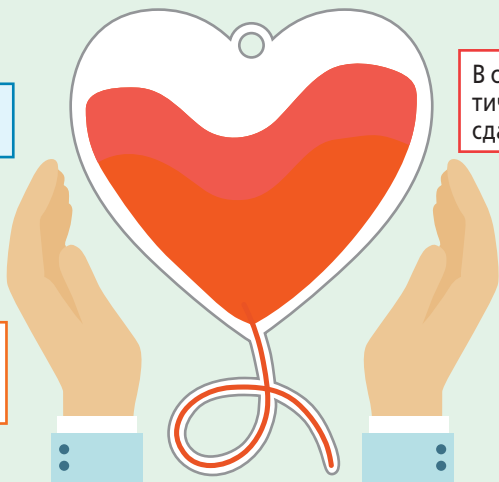
Не менее 40 доноров на 1000 жителей должно быть в стране, чтобы обеспечить достаточное количество крови для медицинских нужд.

В 1795 году американский врач Филипп Синг Физик провёл первое переливание крови от человека к человеку.

В 1832 году впервые было произведено переливание крови в России. Роженице, пострадавшей из-за открывшегося кровотечения, была перелита кровь мужа. Операцию провёл акушер Андрей Мартынович Вольф. Женщина была спасена.

Донорство не наносит вреда организму здорового человека, так как наш организм эволюционно приспособлен к кровопусканиям.

Не более 15 минут занимает сдача цельной крови, сдача компонентов крови (плазмы, тромбоцитов) длится от 30 минут до полутора часов.



В среднем на 5 лет дольше среднестатистического человека живут люди, постоянно сдающие кровь.

Активные доноры реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями и легче переносят кровопотерю при ДТП и других несчастных случаях.



Сдача крови безопасна для донора – все донорские пункты в России обеспечены одноразовым, стерильным оборудованием.

В 2008 году в России стартовала программа развития Службы крови, цель которой – привлечение новых, активных, безвозмездных доноров.



14 июня – Всемирный день донора крови.

Более 85 млн кровосдач ежегодно производится в мире.

3 донора цельной крови обеспечивают переливание одному реципиенту.



5,5 млн человек достигало числа доноров во время Великой Отечественной войны, действующая армия получила свыше 1,7 млн л консервированной крови, которая была применена для 7 млн переливаний.

Около 500 л крови в общей сложности отдал самый знаменитый донор в течение своей жизни за 624 раза.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

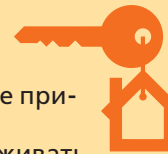
ВСЕГДА НА СВЯЗИ?

Российские дети начинают гулять самостоятельно в среднем в 7 лет и 4 месяца в отличие от юных американцев, которые впервые выходят на прогулку без родителей в 8 лет и 3 месяца. В Великобритании дети начинают гулять одни примерно в этом же возрасте – в 8 лет и 1 месяц. Это установила в результате опроса родителей нескольких стран международная компания – разработчик антивирусного программного обеспечения.

Наши дети раньше всех получают и ключи от дома – в среднем в 7 лет 11 месяцев. Среднестатистическому немецкому ребёнку ключи доверяют только в 8 лет и 7 месяцев, в США – в 9 лет и 5 месяцев, в Великобритании – в 10 лет и 7 месяцев.

Российские дети получают свой первый мобильный телефон в 7 лет и 2 месяца. Дети в Германии – в 9 лет и 7 месяцев, англичане и американцы – незадолго до десятилетия.

Зато 56% российских родителей используют мобильные приложения, которые позволяют им отслеживать местоположение ребёнка и оперативно связываться с ним, отправив срочное сообщение.



С силой морей суставы будут здоровей!

На сегодня практически каждый третий человек в мире страдает каким-либо заболеванием опорно-двигательного аппарата. Малоактивный образ жизни, неправильное питание – все это наносит непоправимый вред нашим суставам!

Но приостановить разрушение сустава и значительно улучшить его состояние можно. Для этого разработаны так называемые хондропротекторы – защитники суставов. Они способствуют активизации восстановительных процессов в хряще, делают его прочнее, увеличивают его подвижность. Их основные действующие вещества – глюкозамин и хондроитин, от качества которых и зависит эффективность хондропротектора! Было разработано много технологий получения этих компонентов, как синтетических, так и натуральных, но все изменилось в 2005 году, когда отечественные ученые совершили важное открытие.

Занимаясь исследованиями биофизики морских организмов, специалисты ведущих дальневосточных научных центров выяснили, что противовоспалительная активность компонентов хрящевой ткани морских гидробионтов в 50-100 раз выше*, чем у подобных веществ из крупного рогатого скота или синтезированных искусственно. Было установлено, что ферментализаты из хрящевой ткани морских организмов имеют наиболее сбалансированный состав по молекулярной массе и доступную для организма форму, что максимально увеличивает усвояемость препарата и исключает негативные воздействия на желудочно-кишечный тракт.



Золотая медаль
Международного конкурса
«Лучшие товары и услуги»

МАРКА
ГОДА

Бесплатная консультация
по телефону
8-800-500-0001

В результате этих научных изысканий и разработок был создан уникальный комплекс из хрящевой ткани морских организмов – **АРТРОФИШ**. За счет высокой антипротеазной активности морской глюкозамин обеспечивает мощное противовоспалительное действие, что позволяет сократить и даже прекратить прием нестероидных противовоспалительных средств (НПВС) и анальгетиков*.

Клинический эффект комплекса **АРТРОФИШ** выражается, прежде всего, в уменьшении выраженности болевого синдрома, а также улучшении состояния суставов: увеличивается объем активных и пассивных движений. Первые признаки положительного воздействия появляются уже через 2 недели. И что очень важно при остеопорозе – плотность костной ткани остается стабильной и через несколько месяцев после окончания приема комплекса*.

Вот так соединяется сила морей и гений отечественной науки!

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

Спрашивайте **АРТРОФИШ**
в аптеках вашего города!

А также в федеральных интернет-аптеках
www.piluli.ru
и **www.apteka.ru**

Узнать больше о продукте можно здесь:
www.pharmoceen.ru

* Пивненко Т.Н., Ковалев Н.Н., Запорожец Т.С. Биологически активная добавка к пище «Артрофиш» в помощь практическому врачу. – Изд-во «Академия Естествознания». С.51-52. Реклама. 18+

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Для сохранения здоровья и бодрости до 40 лет требуется заниматься физкультурой 1 час в сутки, после 40–1,5 часа в сутки.



ИНТЕРЕСНО

Некоторые полезные продукты особенно нужны именно мужчинам. Так, пищей сильного пола считаются: пастернак, укроп, корень петрушки, хрен, женьшень, продукты пчеловодства, нежирное мясо, растительное масло.

Назад, в будущее!

Повернуть время вспять мы, увы, не в силах. Но можно замедлить естественный процесс старения. Для этого в первую очередь необходимо обратить внимание на образ жизни. В частности, необходимо:

Быть в движении. Для сохранения здоровья и бодрости в возрасте до 40 лет требуется заниматься физическими упражнениями 1 час в сутки, а после 40 лет — 1,5 часа. Если нет сил посещать фитнес — запишитесь в бассейн. Или хотя бы начните чаще ходить пешком в быстром темпе. В день — не меньше 2 км.

Избавиться от лишнего веса. Добиться этого можно, не только увеличив двигательную активность, но и снизив потребление углеводов и жиров в пользу белка и клетчатки (постное мясо, курица, рыба и овощи).

Не пренебрегать врачебными осмотрами. После сорока лет мужчина каждый год должен ходить к урологу и обследоваться, делать анализ крови для диагностики патологии предстательной железы. Это абсолютно стандартное обследование, которое принято во всём мире и которое позволяет выявлять заболевания на самой ранней стадии развития.

Снизить потребление пива. Входящий в его состав хмель содержит изофлавоны — растительные эстрогены. По своей структуре они напоминают женские половые гормоны, которые запускают механизмы ожирения.

Заниматься сексом. Регулярная половая близость позволяет вовремя эвакуировать секрет простаты. Если этого не происходит, то простатический сок застаивается, что ведёт к риску развития рака простаты, бесплодию и снижению выработки тестостерона.

Больше читать, ходить в театры и на выставки, слушать музыку. Есть хорошая английская поговорка: что не используем, то не работает. Если не задействовать полноценно головной мозг, он не будет функционировать в полную силу.

Радоваться жизни. Когда мужчина испытывает радостное возбуждение, подъём, уровень тестостерона в его крови повышается. А вместе с ним повышается степень удачливости и успешности.

Елена БАБИЧЕВА



Старость — это когда зовёшь жену в душ потерять спину, чтобы она действительно потёрла тебе спину.

Остаться в силе!

Время безжалостно к мужчинам — иногда даже сильнее, чем к женщинам. Почему ещё вчера полный сил мачо сегодня вдруг чувствует себя уставшим и постаревшим? И это в сорок-то лет?



Наш эксперт — главный уролог Минздрава РФ Дмитрий ПУШКАРЬ.

Всё дело в гормонах?

Да, в них! С возрастом начинает уменьшаться выработка мужских половых гормонов — андрогенов, в том числе тестостерона. Его уровень снижается уже с 30–35 лет на 1–2% ежегодно. Нетрудно посчитать, что в 40–45 лет мужчина может потерять до 15% мужских гормонов.

Многие люди связывают тестостерон лишь с репродуктивной и сексуальной функцией. Действительно, он регулирует деятельность гипофиза — эндокринной железы, которая ответственна за нормальную функцию мужских яичек, но этот же гормон регулирует ещё и обмен белков, жиров,

КАКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ НЕОБХОДИМЫ МУЖЧИНАМ ПОСЛЕ СОРОКА



ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

- 1 Измерение артериального давления.** Контролировать давление нужно дважды в год. Если цифры превышают показатели 140/80 — бегом к врачу.
- 2 Флюорография** — 1 раз в год, курящим — дважды, чтобы оценить состояние лёгких.
- 3 ЭКГ, причём с нагрузкой (велоэргометрия):** первый раз — около сорока, потом — по необходимости, чтобы вовремя предотвратить инфаркт.
- 4 Анализ крови на холестерин** — раз в год, чтобы исключить такие заболевания, как атеросклероз, инфаркт и инсульт.
- 5 Анализ крови на сахар** — раз в год. Если имеются «отягчающие обстоятельства» — повышенное давление, высокий уровень холестерина, избыточный вес — 3–4 раза в год. Это позволит вовремя выявить начинающийся диабет 2-го типа, очень распространённый у мужчин после 40 лет.

холестерина. По своей химической структуре он является анаболическим стероидом и отвечает за поддержание мышечной массы и сжигание жиров.

Поэтому с возрастом, когда выработка тестостерона неизбежно уменьшается, у мужчин начинает обвисать фигура. Она приобретает женские черты: полные бёдра, плечи, грудь, выпирающий живот. Поскольку большинство современных мужчин

мало двигаются (предпочитая автомобиль) и много едят (особенно сытную жирную и острую пищу), то естественные процессы замедленного сжигания жира ещё сильнее затормаживаются. У мужчин развивается ожирение, повышается артериальное давление, могут развиваться ишемическая болезнь сердца и сахарный диабет. Все эти заболевания провоцируют дальнейшее снижение уровня тестостерона.

кислоты. Её производное, урат натрия, кристаллизуется и мелкими частичками откладывается в суставах, что и приводит к их разрушению. Если воды в организме достаточно, то мочевая кислота выводится интенсивно, если же организм обезвожен, то выведение её, конечно, осложняется. Вот почему боли усиливаются. По этой же причине подагра обостряется во время поездок в жаркие страны.



«Нужно отнестись серьёзно ко всем рекомендациям врача, — советует руководитель отдела заболеваний миокарда и сердечной недостаточности НИИ кардиологии им. А.Л. Мясникова РКНПК МЗ РФ, заслуженный деятель науки РФ, д.м.н., профессор

Сергей ТЕРЕЩЕНКО. — Ведь начинается процесс в пальцах ног, а затем может распространиться и на другие суставы. Кроме

того, развитие этого заболевания способствует формированию атеросклеротических бляшек в сосудах, возникает риск возникновения других болезней — гипертонии, ишемической болезни сердца. Чтобы избежать нежелательных последствий, врачи назначают курс аллопуринола или колхицина — эти препараты снижают уровень мочевой кислоты в крови. Только условия их приёма немного разные: первый принимают, чтобы предотвратить распространение болезни, а второй — чтобы остановить её острые проявления».

Если на улице жара, то интенсивное питьё рекомендуется любому человеку, а в вашем случае — особенно. Если не можете отказать себе в парном удовольствии, то хотя бы не растапливайте баню «до не могу». Умеренный жар и обильное питьё в самой парной, а также сразу после неё — обязательное условие. И имейте в виду: пиво — не питьё, а алкоголь, который для вас исключён. Питьём может быть вода или травяные чаи.

БОЛИ ПОСЛЕ БАНИ

? Болят косточки на больших пальцах ног. Подозревают подагру. Люблю попариться в баньке, но начинаются сильные боли в суставах. Это как-то связано с болезнью?

Д. В. Перминов, Саратов

Возможно, что диагноз подагры у вас подтвердится, потому что подагрический приступ часто становится следствием перегревания в сауне или парной. Это объясняется тем, что в бане усиливается потоотделение и организм резко обезвоживается.

А надо понимать, что подагра — это воспаление суставов, возникающее из-за повышенного содержания в крови мочевой

Собираясь в дальнейшее путешествие или на дачу, предусмотрительные люди берут с собой аптечку. Помимо лекарств от распространённых хворей туда обязательно нужно положить перевязочные средства. Ведь на отдыхе бывает всякое.

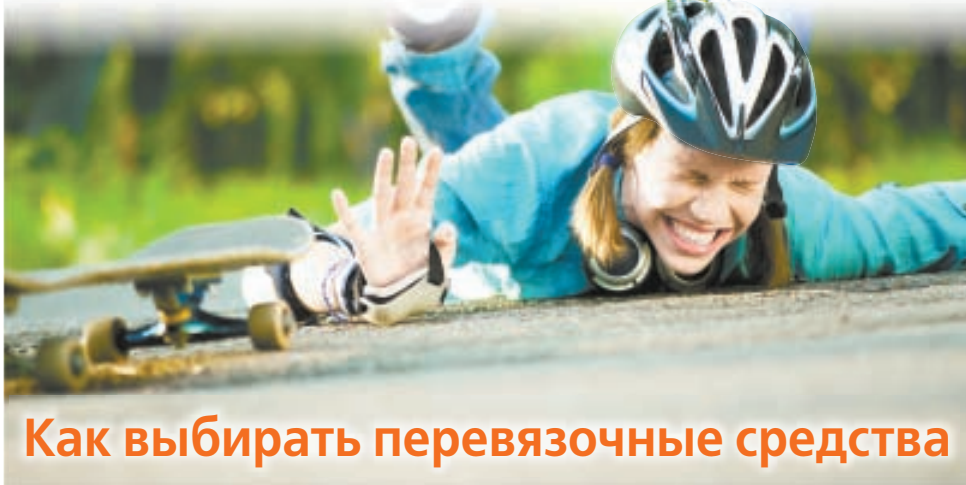
СИЛЬНЫЕ ожоги происходят не только от утюгов и электроплит, но и от горячего южного солнца, а уж серьёзно пораниться об острые скалы, ракушки или о подводные камни быстрых горных речек и вовсе проще простого. Да и на родной даче уберечься от форс-мажора не всегда удаётся.

Очистить и охладить

Подчас, столкнувшись с травматическими повреждениями кожи, люди теряются и не знают, как быть. И поэтому сгоряча совершают ошибки. Например, применяют «бабушкины средства»: смазывают свежие ожоги маслом, кремом, мазью, яичным белком... Делать этого не следует! Первая помощь при ожоге состоит в том, чтобы охладить

Современные перевязочные средства обеспечивают приток воздуха, эффективно защищают от инфицирования, трения, загрязнения и ударов.

Всё заживёт!



Как выбирать перевязочные средства

кожу. При термическом повреждении кожи 1-й степени (боль, покраснение) и 2-й степени (покраснение и волдыри с прозрачной жидкостью внутри) достаточно в течение 10–15 минут поливать больное место холодной проточной водой.

При ожогах 3-й и 4-й степени необходимо сначала положить на рану чистую влажную повязку, а потом поместить обожжённую часть тела в холодную воду. Ну и конечно, вызвать «скорую помощь», а пока та не приехала, давать раненому пить и обеспечить покой. Прилипшую одежду

отрывать от ожога нельзя, её нужно обрезать вокруг. Волдыри вскрывать тоже не рекомендуется — иначе на этом месте образуются шрамы и рубцы, к тому же в рану может попасть инфекция.

Глубокие ссадины и порезы также первым делом нужно хорошенько промыть чистой водой, потом обработать перекисью водорода. Замазывать её бинтами, закладывать ватой и заклеивать в несколько слоёв лейкопластырем — неправильно. Рана должна дышать.

Дышится легко

Современные перевязочные средства обеспечивают необходимый для заживления свободный газообмен в ране, эффективно защищают

от инфицирования, трения, загрязнения и ударов. Их сетчатая основа хорошо пропускает выделения из раны, а дополнительные компоненты стимулируют заживление без осложнений.

В состав таких повязок могут входить разные компоненты: пчелиный воск, прополис, витамин Е, левомеколь, 5%-ный диоксидин, 10%-ная метилурациловая мазь.

✓ Пчелиный воск обладает бактерицидным, противовоспалительным и регенерирующим свойствами, хорошо смягчает кожу, предотвращает обезвоживание, содержит большое количество аминокислот, благодаря чему ожог быстрее заживает, а повязка не прилипает к ране.

✓ Мазь 5%-ного диоксидина обеспечивает стойкую антимикробную защиту, применяется для лечения глубоких и поверхностных инфицированных, гнойных и длительно незаживающих ран.

✓ Левомеколь имеет антимикробное и противовоспалительное действие и может применяться для лечения инфицированных и гнойных ран, опрелостей, гнойно-воспалительных заболеваний кожи, разного типа ожогов.

✓ 10%-ная метилурациловая мазь стимулирует процесс регенерации, поэтому используется для скорейшего заживления вялозаживающих ран, включая ожоги, дерматиты, послеоперационные швы, фурункулы и фотодерматозы.

Правильный выбор перевязочных средств позволит избежать осложнений и ускорит заживление ран и ожогов.

Елена НЕЧАЕНКО

Всё заживёт!

СДЕЛАНО В РОССИИ

ВоскоПран®

Стерильная сетчатая повязка с пчелиным воском и лекарственными мазями

Пчелиный воск обладает бактерицидным, противовоспалительным и ранозаживляющим свойствами, хорошо смягчает кожу, предотвращает ее обезвоживание. Сетчатая основа хорошо пропускает раневое отделяемое, воск стимулирует заживление, а лекарственные мази обеспечивают длительное терапевтическое воздействие.

Выпускаются следующие виды:

- Повязка ВоскоПран с мазью левомеколь — противовоспалительное действие
- Повязка ВоскоПран с диоксидиновой мазью (5%) — антимикробное действие
- Повязка ВоскоПран с метилурациловой мазью (10%) — ускорение заживления

Показания к применению:

- Гнойные и инфицированные раны
- Длительно незаживающие раны
- Ожоги I-III степени
- Пролежни, обморожения, опрелости
- Трофические язвы
- Дерматиты, фурункулы

Размеры: 5x7,5 см, 7,5x10 см, 10x10 см

Иотек фарм

ООО «БИОТЕКФАРМ»
Россия, 123458, г. Москва, ул. Твардовского, дом 8.
Телефон: +7(495) 780-92-36; www.voscopran.ru
Наш интернет-магазин: www.stoprana.ru

ООО «НАПОЛИ»,
ОГРН 1147746422317, 123458, г. Москва, ул. Твардовского, дом 8, стр. 1

РЕКЛАМА 12+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Клубничный сезон в разгаре, а раз так, самое время отправляться за свежими ягодами на рынок или на собственный огород.

Если у вас разболелась голова, съешьте несколько клубничин. Не исключено, что боль пройдет без всяких таблеток. Дело в том, что в клубнике содержится ацетилсалициловая кислота — основная составляющая аспирина.

Ешьте клубнику, если у вас есть склонность к атеросклерозу. Сладкие клубничины снижают уровень вредного холестерина в крови и защищают сосуды от бляшек.

Налегайте на клубнику при воспалении и кровоточивости дёсен. Противовоспалительные вещества, содержащиеся в клубнике, быстро справятся с этой проблемой. А натуральные кислоты, которых в ягодах тоже немало, способны слегка отбелить зубы. Если в уголках губ появились трещинки, так называемые заеды, тоже стоит побаловать себя свежей клубникой. Ведь в ней много витамина А, который быстро восстановит здоровье слизистых оболочек. Только в этом случае не забудьте заправить клубнику ложкой сметаны — чтобы усвоить бета-каротин, организму нужны жиры!

Регулярное поедание клубники на 32% снижает риск развития инфаркта у представительниц прекрасной половины человечества.

ЯГОДЫ ЛЮБВИ

Считается, что запах клубники усиливает либидо. Неслучайно с давних пор эту ягоду считают афродизиаком. Впрочем, специалисты утверждают, что дело не в запахе, а в обилии цинка, который улучшает репродуктивную функцию у мужчин и женщин. Однако и у ненаучной теории есть подтверждение. Учёные из США провели исследование, в ходе которого выяснилось, что аромат клубники действительно возбуждает, но лишь мужчин, довольных своей интимной жизнью. А вот на неудачников запах ягоды не действует никак, им лучше не тратить время на обнюхивание плодов, а сразу же отправлять их в рот — шансы найти вторую половинку непременно повысятся!

Любителям клубнички

Витамины с грядки

Клубника — просто клад для тех, кто хочет похудеть! Можно запросто расстаться с парой лишних килограммов за месяц, если ежедневно съедать полкило клубники. Вес снижается за счёт активизации обмена веществ, выведения избытков жидкости и стимуляции органов пищеварения.

СМЕХ Хо-Хо! Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

Я сейчас съел две воблы, запивая молоком. Вопрос: клубнику мыть или уже всё равно?

актриса

Анна Пескова

— Как раз сейчас у меня на столе стоит вазочка с клубникой. Ем её в свежем виде, без термической обработки, без сливок или сахара. Клубника прекрасна сама по себе и в дополнении не нуждается.

первый читатель

ИФ **ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ**

КАК ХРАНИТЬ КЛУБНИКУ

- 1 Не стоит заранее отрывать от ягод хвостики.** При контакте с кислородом разрушается большая часть аскорбинки.
- 2 Храните клубнику немойтой.** Так она пролежит дольше.
- 3 Если хотите заморозить клубнику, выбирайте ягоды помельче.** Гиганты плохо переносят заморозку.

Простуженным. По содержанию витамина С клубника уступает только чёрной смородине. Поэтому любителям этой ягоды не страшны вирусы.

Трудоголикам. В ягодах содержится никотиновая кислота, которая нужна, чтобы противостоять стрессам.

Кому полезна

Гипертоникам.

Благодаря мягкому мочегонному эффекту клубника способна снижать артериальное давление.

Пожилым. Эта ягода улучшает память, препятствует развитию болезней Альцгеймера и Паркинсона.



Круглосуточный
кулинарный телеканал
для всей семьи



Узнайте подробности
и смотрите
программу on-line



время МСК

12:00
понедельник
вторник
среда



Ведущие передачи кулинар Алёна Спирина и шеф-повар Кирилл Голиков расскажут всё, что вы хотели знать о географии хлеба, его сортах, а также о национальных рецептах выпечки. 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

Даже у опытных борцов с лишним весом нередко возникают вопросы к специалисту.



На вопросы читателей отвечает известный диетолог, кандидат медицинских наук **Маргарита КОРОЛЁВА**.

НУЖЕН КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

? Решила похудеть и села на диету. А вот спорт я не люблю. Можно ли похудеть только при помощи диеты, без физических упражнений?

Алла, Мытищи

— Похудеть, находясь только на рациональном питании, конечно, возможно, но при этом организм обязательно будет терять часть своей мышечной массы. Поскольку мышцы являются основным потребителем энергии в нашем организме, то уменьшение их массы приведёт к снижению скорости обменных процессов и замедлению процесса расставания с «лишним». Кроме того, осунувшееся лицо, обвисшая грудь, тяжёлые щёки, глубокие морщины — всё это вряд ли входит в понятие «красота». А ведь чаще именно к ней человек стремится, ограничивая себя в еде. В итоге разочарование может привести к быстрому возврату потерянных килограммов и набору ещё большего веса, причём за счёт преимущественного накопления массы жировой. Лучше таких ошибок не допускать, особенно если вам уже за сорок. При участии компетентных специалистов в комплексную программу снижения веса важно включить физиотерапевтические процедуры, при помощи которых можно наряду со снижением веса привести кожные покровы в полный порядок да и мышцы укрепить. Залог достижения и сохранения намеченного результата на долгие годы — в комплексном подходе, который включает сбалансированное питание с адекватными регулярными и умеренными физическими нагрузками при использовании возможностей современных физиотерапевтических и косметологических практик.



Фото Legion-media

ХУДЕЕМ ПО ПРАВИЛАМ

? К лету хотела бы расстаться с несколькими килограммами. Как мне питаться? С чего начать?

Татьяна, Александров

— Рекомендую всегда свое- временно завтракать, делайте это в первый час после пробуждения. В течение дня ешьте понемногу, через каждые 2–2,5 часа, что позволит избежать значительных колебаний уровня сахара крови и инсулина, поддержит чувство сытости и высокую работоспособность. К тому же при таком режиме питания всегда увеличивается скорость обмена веществ. Старайтесь не есть после 19 часов, а при необходимости воспользуйтесь только лёгким перекусом в виде стакана кефира или свежей хрустящей моркови. Минимизируйте количество соли в рационе или на неделю-две откажитесь от неё вовсе, для того чтобы помочь организму быстро освободиться от накопленных шлаков и токсинов. Обязательно пейте много жидкости — простой воды без газа или травяных и фруктовых видов чая без



добавления сахара, что также способствует поддержанию скорости метаболических процессов, безупречной работе кишечника и дренажной системы организма. Поэтому не дайте себе, что называется, засохнуть.

Заведите пищевой дневник и контролируйте своё питание, предварительно записывая содержимое и время каждой предстоящей трапезы. Это позволяет сделать осознанный выбор и контролировать возможные «зигзаги».

Общайтесь с позитивными людьми, сами старайтесь быть оптимистами. Верьте в свой результат и идите к достижению цели. И наконец, начните больше двигаться: прогулки быстрым шагом (или даже пробежки), велосипед, различные игры на свежем воздухе, плавание, можно записаться на танцы или в фитнес-клуб, главное — вам должно это нравиться. Ленивым быть скучно!

ОПАСНО ИЛИ НЕТ?

? Мне нравится, как я выгляжу, но у меня есть лишний вес. Я опасуюсь, не навредит ли это здоровью. Сколько лишних килограммов безопасно для организма?

Ирина, Москва

— Однозначного ответа в данном случае быть не может. Конституция каждого человека индивидуальна, и всё же надо начинать следить за своим здоровьем в случае, когда ИМТ превышает

29,9 — то есть в самом начале ожирения. Да и несложно регулярно измерять обхват талии, который в норме не должен превышать 80 см у женщин и 94 см у противоположного пола.



ТОРОПИТЬСЯ НЕ НАДО!

? Сажу на диету. Вес уходит очень быстро. Меня это радует, но боюсь, не опасно ли это. Сколько килограммов можно потерять за месяц без вреда для здоровья?

Зоя, Кострома

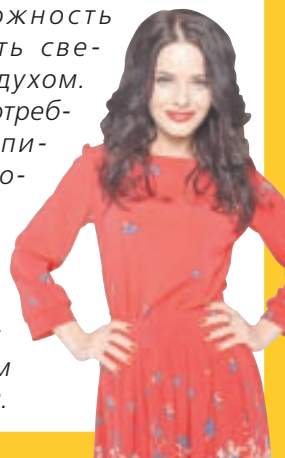
— Вполне естественной потерей веса при соблюдении сбалансированного рациона питания считается 6–8% за месяц. При грамотно выстроенной программе питания и адекватно подобранной схеме физических нагрузок мудрый организм без вреда для себя сам регулирует скорость потери веса: где-то притормозится, а где-то отдаст чуть больше. Быстрая потеря веса, преимущественно на полуголодных несбалансированных диетах, может закончиться и проблемами со здоровьем. Самыми частыми из них являются гормональные нарушения у женщин, резкие колебания артериального давления, ухудшение самочувствия в виде головных болей или слабости. При быстром похудении, особенно на длительной дистанции, организм в первую очередь теряет мышечную массу, что в конечном итоге может привести к быстрому возврату веса в дальнейшем. Не могу не сказать и об эстетическом аспекте резкого снижения веса — дряблости кожи и появлении морщин.

Подготовила
Александра ТЫРЛОВА

актриса

Анна Пескова

— Я стараюсь регулярно заниматься спортом: хожу в спортзал, плаваю в бассейне, летом езжу на велосипеде — это ещё и возможность подышать свежим воздухом. Также употребляю прописанные доктором витамины и, конечно же, слежу за своим питанием.



первый читатель

Считается, что пожилые люди и Интернет – понятия несовместимые. Однако опыт тех, кто вовлёк своих немолодых родителей в это занятие, свидетельствует: общение с компьютером благотворно отражается на их здоровье. Судите сами!

КОМПЬЮТЕРНЫЕ бдения на пенсии имеют немало плюсов.

Расширение круга общения

С выходом на пенсию многие оказываются запертыми в своей квартире, их мир ограничен своим двором и ближайшими магазинами. Ездить в гости, говорить по телефону не всегда удобно, а порой дороговато. А через Интернет можно бесплатно общаться не только письменно, но и по видеосвязи с теми, кто живёт в другом городе и даже в другой стране!

Ещё один плюс – новые знакомства в социальных сетях, в тематических группах или на сайтах по кулинарии, шитью, литературе, живописи, путешествиям. При этом во время виртуального общения никого не волнует, сколько человеку лет и как он выглядит. Важно, что он знает и говорит. А можно зайти на сайты зарубежных городов и мировых музеев, которые оформлены так, что создаётся эффект присутствия там.

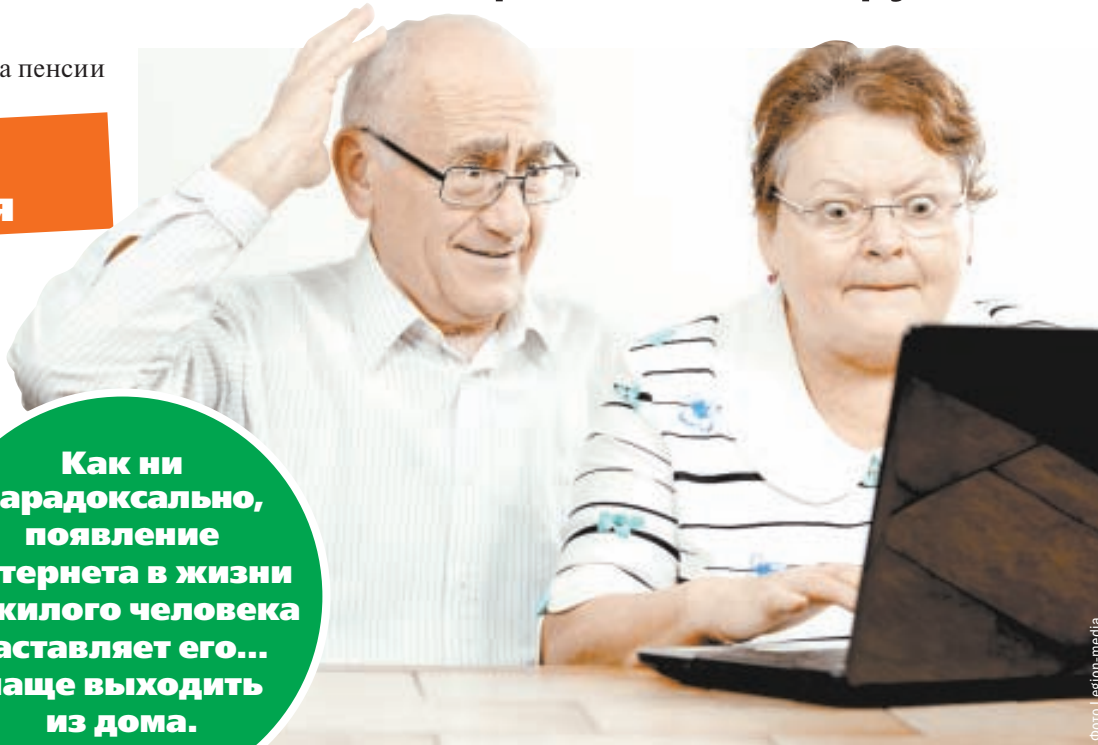


СМЕХ
Ха-Ха!
Ха-Ха!
ТЕРАПИЯ

Согласно народной примете в новый дом первым нужно впускать интернет-кабель. И где он ляжет, там ставьте компьютер, стол, кровать, холодильник.

Компьютер для бабушки

Для чего Интернет пенсионеру



Как ни парадоксально, появление Интернета в жизни пожилого человека заставляет его... чаще выходить из дома.

Облегчение заботы о здоровье

Записаться на приём к врачу, выяснить, где можно купить нужное лекарство подешевле, – компьютер позволит сделать всё это быстро. Заодно можно найти потерянную инструкцию от препарата, прочитать отзывы о том или ином враче или медицинском центре, собрать информацию о своём диагнозе. А ещё в Интернете можно узнать рецепты правильного питания и прочитать про пользу и вред различных диет.

Кстати, информация про жуликов от медицины и шарлатанских препаратах тоже раньше всего появляется в Сети. Предлагают вам купить нечто чудодейственное? Набрали название «чудо-препарата» в интернет-поиске и сразу увидите, пострадал от него кто-то или нет.



Более активная жизнь

Как ни парадоксально, появление Интернета в жизни пожилого человека заставляет его... чаще выходить из дома. Посмотрев анонсы интересных мероприятий, заказав билеты в театр, в кино, на вернисаж, вчерашний затворник поневоле с удовольствием выходит в свет.



КСТАТИ

Осваивая компьютер в зрелом возрасте, большинство людей защищены от интернет-зависимости своим жизненным опытом. Молодёжь легко может оказаться в плену у виртуального общения, сетевых групп. Люди постарше в силу того, что уже много чего повидали в реальной жизни, не нуждаются в подобном уходе от реальности и более недоверчиво относятся к тому, что им предлагают в Сети.

Тренировка мозга

Освоение новых возможностей – отличное упражнение для интеллекта, который после выхода на пенсию может существенно снижаться. Согласно ряду исследований освоение компьютера после 50 лет заставляет клетки мозга активнее работать и создавать новые нейронные связи. Это предотвращает возрастное ухудшение памяти, сообразительности и скорости мышления.

А уж найти полузабытую книгу, стихотворение, от которых в памяти сохранились лишь куски слов, пожалуй, лучше способа, чем Интернет, и не придумаешь. Заодно и сериалы, и фильмы можно посмотреть без рекламы, и новости пролистать без «умничанья» поднадоевших телеведущих.



Подспорье в бытовых вопросах

Оплатить квартиру, электричество, заказать продукты и лекарство через Интернет – ощутимое подспорье в дни непогоды или плохого самочувствия.



Татьяна МИНИНА

КОМЕДИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ «КОМЕДИЯ ТВ»

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

☀ 2 минуты смеха продлевают жизнь на 15 минут!

www.comediatv.ru



Узнайте подробности и смотрите программы on-line

Девиз всех отдыхающих взять всё самое необходимое, а ненужное оставить. Косметичка — не исключение. Что взять с собой в дорогу, а от чего можно отказаться?

Дамский набор

Какая косметика нужна на отдыхе

Для лица

Солнцезащитный крем с максимальной степенью защиты для женщин всех возрастов поможет сохранить здоровье и молодость кожи.

Средство для ежедневного очищения кожи и снятия макияжа. Во время отдыха также нужно очищать кожу лица не только утром и вечером, но после каждого пребывания на пляже. Как вариант можно использовать мицеллярную воду — она прекрасно очищает кожу, снимает любой макияж, включая водостойкую тушь, и подходит для любого типа кожи, даже самой чувствительной.

Увлажняющий крем нежирной текстуры используют в течение всего дня после очищения кожи. Важно, чтобы в его составе были солнцезащитные фильтры не ниже 15.

Термальная вода. Купите большой флакон, он пригодится на протяжении всего отдыха и в течение всего дня. Во время принятия солнечных ванн термальная вода освежает, увлажняет кожу не только лица, но и всего тела, отлично закрепляет макияж, подходит для любого типа кожи, особенно рекомендуется для чувствительной и детской.

Лишнее

Откажитесь на время отпуска от тоника для лица и вечернего крема. Однако женщинам старше 45 лет не стоит пренебрегать привычным полным уходом, в этом случае лучше предусмотреть в косметичке место и для тоника, и для сыроворотки, и для вечернего восстанавливающего крема.

Дарья НЕТЕСА

Для тела

Солнцезащитные кремы и лосьоны. Их потребуется несколько: с самым высоким SPF-фактором на первое время и два с более низким, которые пригодятся, когда кожа привыкнет к солнцу. Если хочется получить очень интенсивный загар, то можно приобрести масло для загара и использовать его после 16 часов, но не в первые 3—5 дней.

Кремы и лосьоны после загара. Такие средства не только увлажняют кожу после пребывания на солнце, но и помогают продлить эффект загара. Их рекомендуют использовать даже после отпуска, чтобы полученный оттенок кожи сохранился дольше. Но можно приобрести и обычный нежирный лосьон для тела — он также хорошо увлажняет кожу. В этом случае лучше отдать предпочтение средствам с содержанием витаминов А и Е.

Гель для душа. Есть специальные средства для мытья после загара. Но вполне подойдет и обычный гель для душа, а ещё лучше увлажняющий и смягчающий крем-гель, полезный после вредного воздействия ультрафиолета.

Лишнее

Не берите с собой кремы для рук и ног. Используйте для этого лосьон для тела.

Мелочи

Декоративная косметика. На отдыхе стоит порадовать не ярким макияжем, а естественным заггаром и здоровым видом кожи. Максимум — это светлые тени без блёсток, пудра и тушь. Но всё это используют в вечернее время и, конечно, не на пляже.

Пилочка для ногтей и маникюрные ножницы пригодятся в любом случае.

Лак для ногтей. Выберите один цвет лака и возьмите его с собой. При этом не забудьте взять верхнее прозрачное покрытие

и средство для сушки ногтей. Средство для снятия лака лучше купить на месте, оно стоит недорого.

Парфюмированные средства. Дезодорант, безусловно, потребуется. Чтобы не брать лишнего, подберите такой, чтобы подходил и вам, и мужу, то есть вариант унисекс. Туалетной водой обычно пользуются вечером (но ни в коем случае не перед пляжем или экскурсией!). Предпочтение стоит отдать лёгким фруктовым, цитрусовым ароматам.

Ватные диски, ушные палочки, влажные салфетки. Без них никак.

Для волос

Косметика для волос, специально предназначенная для ухода после пребывания на солнце, стоит обычно дороже благодаря входящим в её состав защитным фильтрам. Лучше купите обычные шампунь и бальзам для повреждённых волос.

Лишнее

Маски для волос очень полезны, но обычно эти средства упакованы в большие баночки и занимают много места в чемодане. Две недели без этой процедуры можно вполне обойтись.

МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: КОМФОРТ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

Каждый мужчина в той или иной степени, пытается держать ситуацию под контролем. Но что делать, если его личный комфорт нарушают неприятные болевые ощущения, затруднения мочеиспускания и многие другие проявления заболеваний мочеполовой сферы, которые могут возникать с каждым годом все чаще и тяжелее. Различные симптомы, возможно, будут преследовать человека, который страдает хроническим простатитом и аденомой простаты.

Ситуация не под контролем! Ощущение дискомфорта и неуверенности — вот что приходит на смену былой решимости и героической браваде.

Мужчине может быть сложно определиться с выбором средства лечения в подобной ситуации.

Лекарственные препараты **ЦЕРНИЛТОН®** и **ЦЕРНИЛТОН® форте** предназначены для курсового лечения простатита и аденомы простаты. Благодаря натуральному компоненту (экстракт пыльцы разнообразных растений, поимеются противопоказания к применению и использованию, необходимо ознакомиться с инструкцией или получить консультацию специалиста

лученный особым способом микробиологической ферментации) они оказывают комплексное действие и способствуют:

- облегчению акта мочеиспускания;
- уменьшению болевого синдрома;
- улучшению эректильной функции;
- уменьшению объема остаточной мочи после опорожнения мочевого пузыря;
- уменьшению частоты позывов к мочеиспусканию;
- уменьшению объема простаты.

Это может помочь вам вновь ощутить себя полным сил, физически активным и уверенным в своих сексуальных возможностях.

Производство лекарственных препаратов **ЦЕРНИЛТОН®** и **ЦЕРНИЛТОН® форте** осуществляется согласно международным стандартам фармацевтической промышленности GMP. **ЦЕРНИЛТОН®** широко известен в мире и официально рекомендован Европейской ассоциацией урологов для комплексной терапии

пациентам с хроническим простатитом и аденомой при наличии воспалительного компонента*.

Всегда привык держать уровень личного комфорта и ситуацию под контролем? Пора заняться этим вместе с препаратами ЦЕРНИЛТОН® и ЦЕРНИЛТОН® форте!

Для более комфортного лечения — **ЦЕРНИЛТОН® форте** (в капсулах)! Больше активного вещества — меньше количества капсул в дневном приеме**. **«Горячая линия»:** 8 (495) 795-61-56, 8 (499) 124-02-21 www.cernilton.ru **ЦЕРНИЛТОН®:** 100 или 200 таблеток; **ЦЕРНИЛТОН® форте:** 50 капсул. **Приобретайте в аптеках!**

ООО Группа компаний «Грамлинкс-фарма» — официальный представитель «Graminex LLC» (США) в РФ, СНГ и Балтии. Рег. уд. № 001301 от 29.11.2011 г. ЛП - 000453 от 01.03.11. Реклама. 18+
* Эффективная фармакотерапия. 26/2015. Урология и нефрология. №3 «Международный опыт применения ферментированного экстракта пыльцы разнообразных растений при симптомах нижних мочеполовых путей» Л.Г. Сливак, А.З. Винаров, Е.В. Ларцова, Д.В. Платонова.
** В сравнении с препаратом «ЦЕРНИЛТОН®» (в таблетках).



По статистике, каждый четвёртый работник хотя бы иногда вынужден выходить в ночную смену. Как не потерять здоровье при таком графике?

Чем опасно?

Человеческий организм запрограммирован на то, чтобы спать по ночам. Во время сна в организме вырабатывается мелатонин — гормон, который регулирует работу эндокринной и сердечно-сосудистой системы, помогает сохранить крепкий иммунитет, улучшает адаптацию к стрессам. Пик выработки мелатонина — с полуночи до 2 часов ночи, и желательно, чтобы в это время человек спал в тёмной комнате. Поэтому во время работы в ночную смену мелатонин вырабатывается в недостаточном количестве, а это может повлечь серьёзные проблемы со здоровьем. Например...



У тех, кто часто работает по ночам, сердце работает хуже. Одни специалисты связывают это с тем, что в ночное время в организме вырабатывается меньше веществ, которые позволяют поддерживать правильный сердечный ритм, а другие считают, что, работая по ночам, сотрудники часто злоупотребляют кофе и сигаретами. Но как бы там ни было, инфаркты и повышенное давление у таких работников случаются чаще.



Лишний вес тоже может оказаться следствием ночных смен. Это вызвано тем, что ночные бдения нарушают выработку грелина и лептина — гормонов, отвечающих за чувство сытости. Именно поэтому «ночники» часто переедают и далеко не всегда употребляют при этом полезную пищу. А лишний вес, неправильное питание — верные союзники сахарного диабета. При этом учтите: у тех, кто часто работает по ночам, нарушается выработка другого важного гормона — инсулина, так что риск получить диабет после 10 лет регулярных ночных смен возрастает на 40%.



У сотрудников, вынужденных ночевать на работе, часто наблюдается повышенный уровень стресса и агрессии. Ничего удивительного — ведь они постоянно испытывают недосып.

ИЩЕМ ПЛЮСЫ

У работы в ночную смену есть и свои плюсы.

Если обычная дневная смена длится 8 часов, то ночью рабочий день сокращается на 1 час. Ночной сменой считается работа с 10 вечера до 6 утра.

За работу ночью вам полагается доплата. Её размер согласовывается с начальством, но почасовой размер вознаграждения не может быть меньше 20% от вашей обычной тарифной ставки (оплаты за час).

У «ночников», как правило, больше свободного времени.



Ночная смена

Как сохранить здоровье

Те, кто работает в ночную смену, начинают испытывать возрастные проблемы с памятью в среднем на 6,5 года раньше сверстников-«дневников».



Производственные травмы чаще случаются при работе ночью.

Снижаем вред



Первое и главное, что нужно сделать, — это наладить режим сна. Для полноценного отдыха вам необходимо около 8 часов, но не стоит «высыпать всю норму» сразу после смены, иначе следующей

ночью заснуть будет непросто. Вернувшись с работы, лягте на 5–6 часов, а остальное оставьте на вечер. По дороге с работы старайтесь не спать в транспорте, а дома обзаведитесь плотными шторами, чтобы создать темноту в спальне.



Следите за питанием. Идеальный перекус до и во время ночной смены — молоко, куриная грудка, нежирная рыба. Для того чтобы сохранять бодрость, организму требуется белок. А вот углеводы — картофель, макароны, выпечка, — напротив, вгоняют в сон.



Нет ничего плохого в том, чтобы взбодрить себя чашечкой кофе во время работы ночью. Однако старайтесь пить кофе не чаще одного раза в час и откажитесь от этого стимулятора в конце смены.

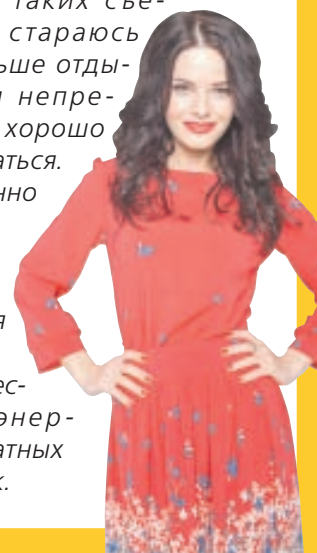


Занимайтесь спортом. Любая физкультура усиливает адаптационные возможности организма.

актриса

Анна Пескова

— В актёрской профессии ночная смена встречается часто. В юности мне это было намного проще, а сейчас уже становится тяжелее. После таких съёмок я стараюсь подольше отдыхать и непременно хорошо высыпаться. Особенно тяжело приходиться в себя после физических и энергетических съёмок.



первый читатель

КОМУ НЕЛЬЗЯ РАБОТАТЬ НОЧЬЮ

Не допускаются к ночным работам беременные женщины и несовершеннолетние граждане. А вот кого можно привлечь к ночному труду только с их письменного согласия и при условии, что это не запрещено им по состоянию здоровья:

Женщин, имеющих детей в возрасте до трёх лет;

Инвалидов и работников, имеющих детей-инвалидов;

Работников, которые ухаживают за больными членами семьи;

ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

Матерей и отцов-одиночек, воспитывающих детей в возрасте до пяти лет.

При этом со своим правом отказаться работать ночью такие специалисты должны быть ознакомлены под роспись.



Следите за тем, чтобы ваше рабочее место было ярко освещено. Если это необходимо, обзаведитесь настольной лампой. Но учтите, бодрят только лампы дневного света с голубоватым оттенком. Жёлтый свет не способствует приливу энергии.



Старайтесь все важные дела и задачи, требующие концентрации и внимания, выполнять в начале смены. Под утро сделать это будет сложнее.

Ольга ТУМАНОВА

Павел Луспекаев

В фильме «Белое солнце пустыни» Луспекаев снимался уже тяжело-больным, с ампутированными стопами, но только для одного эпизода (когда Верещагин ногами сбрасывает в воду бандитов) был приглашён каскадёр.



МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА АМБУЛАТОРНОГО БОЛЬНОГО

Диагноз: облитерирующий атеросклероз сосудов нижних конечностей

Род занятий: артист театра и кино

Дата рождения: 1927 год

Дата смерти: 1970 год

«Не везёт мне в смерти...»

Во время войны Павел подростком воевал в партизанском отряде и там сильно обморозил ноги. Тогда же страстился к курению, да так, что не выпускал сигареты из рук. В 26 лет он почувствовал первые признаки болезни. Врачи поставили диагноз

«атеросклероз сосудов ног» и строго-настрого запретили курить.

Павел отнёсся к словам врачей легкомысленно, продолжал курить и выпивать, и болезнь обострилась. В 39 лет он вновь попадает в больницу, и врачи ставят его перед выбором: либо ампутация обеих ног до колен, либо смерть. Но артист не представлял себя без работы. В итоге он согласился на ампутацию пальцев ног, что и было сделано, но через два года всё же пришлось ампутировать обе стопы.

Звёздная роль

После операции его стали мучить фантомные боли, и врачи назначили наркотический препарат, от которого у Луспекаева развилась зависимость. Но артист быстро осознал весь ужас ситуации и смог постепенно избавиться от зависимости. Одновременно Луспекаев бросил курить и выпивать. Он с трудом учился ходить, но в результате начал двигаться так, что только близкие знали о его увечье.

В 1969 году Луспекаева пригласили сниматься в картине «Белое солнце пустыни». Во время съёмок его состояние ухудшилось, но картину артист закончил. На следующий год он снимался в своей последней картине «Вся королевская рать», на съёмках у него произошёл разрыв аорты и он умер.

СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

Лечение атеросклероза сосудов нижних конечностей – сложное и длительное. Вначале назначают препараты для снятия спазмов мелких сосудов, уменьшения боли и разжижения крови. Если это не помогает, в крупные сосуды устанавливают стенты, заменяют больные сосуды искусственными, при отмирании тканей и гангрене ампутируют ноги. Новейший метод – выращивание новых сосудов с помощью генной терапии.

Доктор Боткин был убеждён, что каждому пациенту надо объяснять причину его болезни и как будет проходить лечение. Пациент Боткин возможность диалога с лечащим врачом даже не рассматривал.



МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА АМБУЛАТОРНОГО БОЛЬНОГО

Диагноз: желчнокаменная болезнь, стенокардия

Род занятий: врач-терапевт

Дата рождения: 1832 год

Дата смерти: 1889 год

Неверный диагноз

Впервые приступ желчнокаменной болезни Сергей Петрович ощутил, когда ему было 25 лет, но правильный диагноз смог поставить себе только после серии приступов. В то время считали, что желчный пузырь «прополощется» во время приёма минеральных вод и здоровье возвратится. Боткин в течение 15 лет ездил в Карлсбад (Карловы Вары). Лечил себя сам и только водами, иные общепринятые методы лечения отвергал. Поэтому он не принимал морфий и порошок каломели (хлорид ртути), не делал горячие компрессы. Кстати, водолечение помогло, и до конца дней у Боткина не было приступов, только ощущалась тяжесть в области печени.

В 1882 году, выкуривая первую утреннюю сигару, доктор почувствовал

Сергей Боткин

сильную боль в груди и удушье. Боль продолжалась три дня. Известный в ту пору врач Н.И. Соколов поставил диагноз «грудная жаба», так тогда называли стенокардию – плохое кровоснабжение сердечной мышцы из-за закупорки сосуда тромбом. Но Боткин с диагнозом не согласился – возможно, он просто его боялся, в то время этот диагноз был смертельным.

Работа вместо лечения

Принимать известные в то время сердечные препараты – настой наперстянки и ландыша – Боткин отказался, хотя доподлинно известно, что он слушал своё сердце с помощью стетоскопа и признал, что да, шум есть. Вместо этого он ещё больше погрузился в работу, хотя был вынужден уже читать лекции сидя.

После смерти сына его состояние резко ухудшилось. Уступив уговорам родных, в 1889 году он поехал во Францию на курорт, перешёл на молочную диету и начал принимать модный в то время кофеин. Там же, на чужбине, доктору внезапно стало плохо. Его пытались спасти с помощью инъекций морфия, но было поздно.

СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

При развитии стенокардии необходимы отказ от курения и соблюдение диеты. Для профилактики возникновения тромбов назначают постоянный приём ацетилсалициловой кислоты, чтобы снять приступы – β-адреноблокаторы. Эффективен приём блокаторов кальциевых каналов и нитратов. При необходимости назначают хирургическое лечение: шунтирование или коронароангиопластику – восстановление тока крови по поражённой артерии.

Оксана ГЕРАСИМЕНКО



РУССКИЙ
ИСТОРИЧЕСКИЙ КАНАЛ
«365 ДНЕЙ ТВ»

ДОКУМЕНТАЛЬНЫЕ ФИЛЬМЫ
И ПРОГРАММЫ О РОССИЙСКОЙ
И МИРОВОЙ ИСТОРИИ



10 лет в эфире

СМОТРИТЕ В ПАКЕТАХ
КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ
ОПЕРАТОРОВ!

WWW.365DAYS.RU



Узнайте подробности
и смотрите программы on-line

16+
реклама



Недавно отмечался Всемирный день без табака. Провозгласили его сравнительно недавно – в 1988 году. Видимо, в надежде на то, что курильщики добровольно откажутся от вредной привычки. Однако история показывает, что дело это гиблое. Даже самые жёсткие запреты редко приводили к желаемому результату.

Сатанинское зелье

Точную дату появления табака на Руси определить затруднительно. Но в одном можно быть уверенным твёрдо – поначалу у нас его не запрещали. Первый запрет фиксируется только в 1634 году. Незадолго до этого в Москве произошёл грандиозный пожар. Следствие привело к дому, где баловались табаком. Так что запрет понятен и объясним.

После царского указа в большом количестве появились судебные дела, которые показывают, что табак русские знают уже давно. Скажем, пухлая рукопись 1638 года «О приводе шуян в табачном деле». В самом начале там говорится о том, что мужики из Шуи и окрестностей «держат табак у себя многое время, пьют его, и без табаку издавна никакого дела промеж себя у них не бывает».

«Издавна» – понятие растяжимое, но можно предположить, что с табаком у нас познакомились где-то за полвека с гаком до царёва указа. В конце XVI столетия. Это очень похоже на правду – в те времена на Москве жило множество англичан. Мода на курение среди них была повальная – в ходу была даже поговорка: «Кто не любит табак и вино, тот сродни дураку».

Древнерусская «папираса»

Пролить свет на то, как у нас употребляли табак, поможет другое дело, уже из Сибири. Вернее, донос якутского воеводы Петра Головина: «А в той де



Табачья упряжка

Курить в России начали задолго до Петра Великого

избе пил табак ис бумашки енисейской служивый человек Ондрюшка Козлов, и как де он, Ондрюшка увидел ево, воеводу, то де испужался и бумашку с табаком вкинул в рот и проглотил». Больше всего это напоминает стандартную самокрутку.

Кстати, стоил табак очень недёшево. Тот самый Ондрюшка на допросе показал: «Купил-де табак у тобольского служивого человека Мартынки Кислокваса, а дал по гривне за бумашку». Для сравнения: пуд коровьего масла стоил шесть гривен, пуд сёмги – три, а пуд ржаной муки – как раз одну.

Иными словами, если запрет и принёс какой-то результат, то лишь один – в потреблении табака Россия шла вровень с Европой. А кое в чём и обгоняла. Там табак был в свободной продаже, его особо не жалели и курили из трубок. А до экономных папирос, то есть бумажных гильз, набитых табаком, додумались лишь в середине XIX века. У нас же «пили табак ис бумажек» лет на 200 раньше.

Дымная святость

Следующим шагом был запрет законодательный. В «Соборном Уложении» 1649 года царь Алексей Михайлович обрушился уже не на пожарную опасность курения, а конкретно на табак: «А кто дважды или трижды будет приведён с табаком, тех пытать неоднократно, а после бить кнутом на торговой площади, а за многие приводы у тех людей вырывать ноздри и носы резать, и ссылат в отдалённые города».

Жестоко. Но потребление табака не упало. Даже возросло. Парадокс, но серьёзную роль в этом сыграла Православная церковь, которая, по сути, крышевала весьма доходный бизнес – контрабанду табака из-за рубежа. Тому есть масса подтверждений, но один эпизод настолько хорош, что удивительно, как по нему ещё не сняли кино.

В 1683 году закрутилось дело о новгородских крестьянах, которые «езды в литовский рубеж по заповедной товар». О том, какие объёмы «заповедного товара», то есть табака, провозили на Русь, свидетельствует маленький эпизод. Один-единственный крестьянин, некий Терешка Еглин, был пойман на границе «на семи конех с мешками в 15 пудов табаку».

Это ещё цветочки. Розыск показал, что такой Терешка был не одинок. «Те крестьяне ходят с пищальми, и с топорками, и с бердышами, по двадцати человек и больше в Литву для табаку, и закупают на тысячу и больше рублёв».

Воевода забил тревогу. В Москву полетели доносы. Были мобилизованы стрельцы. Результат обескураживающий: «Пришли ко мне четверо стрельцов, биты и сечены саблями, говорили, что сделали им пакостно крестьяне Иверского монастыря». И тут случился скандал. Выяснилось, что все крестьяне, ходившие

за табаком в Литву, являются крепостными того самого Иверского монастыря, что на Валдае. Более того, когда воевода потребовал их выдачи, а заодно попытался конфисковать табак, монастырь, сославшись на царскую охранную грамоту, попросту спрятал их вместе с товаром в своих стенах.

Дело длилось больше 10 лет. В тот раз победила дружба. Новый царь Пётр Алексеевич, которого потом назовут Великим, понял, что

страна прочно пристрастилась к курению и остановить процесс уже невозможно. И предпосылки его возглавить. Что характерно, послабление началось как раз с Иверского монастыря. В 1697 году после очередного доноса с Валдая в ответ пришло распоряжение: «Табак утайкою отнюдь не продавать. А кому хочетца торговать табаком,

пусть явитца и заплатит пеню и будет у торговли».

Спустя пару лет английскому маркизу Кармартену была выдана лицензия на торговлю табаком в России. Заплатил он за неё 400 тысяч рублей. Деньги пошли на перевооружение армии и в конечном итоге на победу в войне со Швецией. Страну ждал невиданный табачный бум. И новые запреты. Но это уже другая история.

Константин КУДРЯШОВ



Мужчина покупает в магазине сигареты и тут же закуривает. Продавец делает замечание: – Здесь нельзя курить! – Как? Я же только что купил у вас эти сигареты! – Ну и что? У нас и туалетная бумага продаётся!

НАША СПРАВКА

Появление табака в Европе связывают с именем Христофора Колумба. Действительно, в его дневнике от 15 ноября 1492 года появляется запись о том, что туземцы сворачивают в трубочку листья какого-то неизвестного растения, поджигают с одного конца и вдыхают дым. Однако сам Колумб лавров настоящего первооткрывателя табака не заслуживает. Заморское зелье он только попробовал. И не впечатлился.

Зато его товарищ Родриго де Херес, который шёл с Колумбом на одном корабле «Санта-Мария», может по праву считаться первым европейским курильщиком. А заодно и первой



жертвой табака. Нет, он не умер от рака или эмфиземы и не нажил хронический бронхит. Просто по прибытии в Испанию Родриго затеял хвастаться новоприобретённым умением. Некоторое время его терпели. Но в 1501 году знаменитая испанская инквизиция арестовала его и судила как «человека, безусловно связанного с дьявольскими силами». Основание? «Он пускает дым из рта и носа – это неопровержимое доказательство!» И мореход угодил в тюрьму. Срок – семь лет. Как можно видеть, история табачных запретов в Европе началась сразу и с весьма высокой ноты.

Желудок в расстройстве

У меня хронический колит. Вот какие средства помогают мне избежать расстройства желудка.

➔ Смешайте в равных долях соцветия ромашки аптечной, корневища лапчатки прямостоячей, листья мяты перечной. 1 ст. ложку травяной смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Процедите и выпейте в течение дня.

➔ 100 г сухих ягод черники залейте 1 стаканом кипятка. Дайте настояться в течение часа и принимайте по ¼ стакана 4 раза в день. Залить 200 мл кипятка 20 г сушеных ягод голубики лесной, настоять не менее 1 часа. Принимать по четверти стакана через каждые 3 часа.

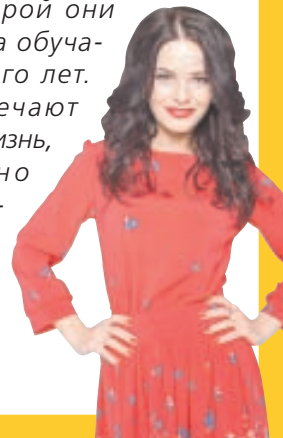
Ольга, Самара



актриса

Анна Пескова

– Народная медицина может существовать только как дополнение к тем рекомендациям, которые даёт вам доктор. Врачи – это серьёзная и сложная профессия, которой они неспроста обучаются много лет. Они отвечают за нашу жизнь, и именно к их совету надо прислушиваться в первую очередь.



первый читатель

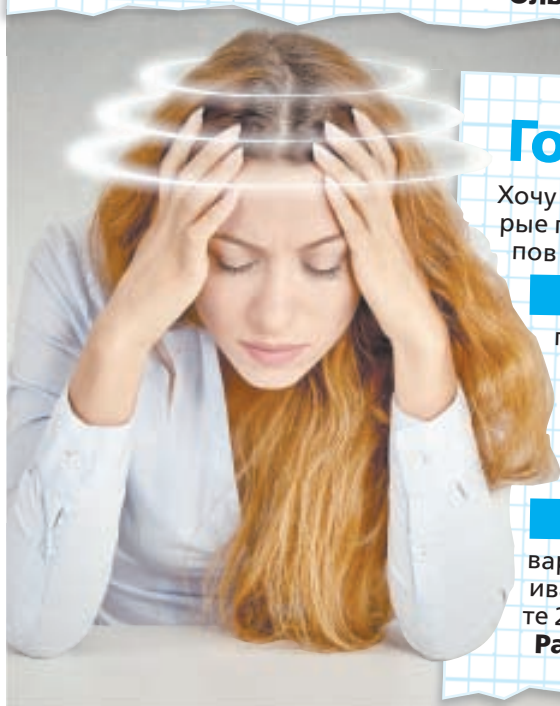
Голова кругом!

Хочу поделиться средствами, которые помогут избавиться от приступов головокружения.

➔ Смешайте в равных долях измельчённый корень пиона уклоняющегося, листья мяты и цветы липы. 2 ст. ложки смеси заварите 2 стаканами кипятка, оставьте на ночь в термосе. Процедите и выпейте в течение дня.

➔ 1 ст. ложку плодов или цветков боярышника заварите стаканом кипятка, настаивайте 2–3 часа, процедите. Пейте 2 раза в день по 0,5 стакана.

Раиса Васильевна, Подольск



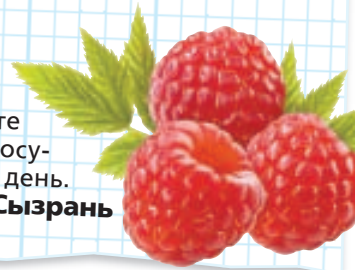
Наладим цикл

У меня всегда были очень болезненные менструации. Вот какие средства помогают мне улучшить самочувствие в критические дни.

➔ Принимайте 2 раза в день за 30 минут до еды по ½ стакана сока сельдерея.

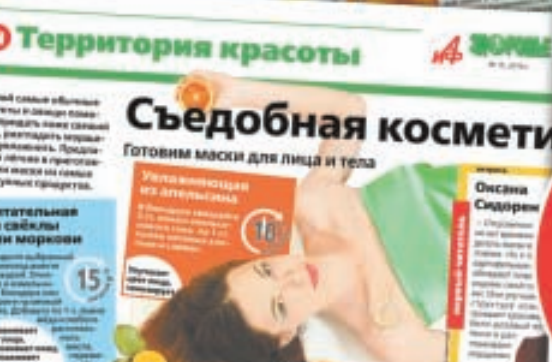
➔ Смешайте в равных долях траву зверобоя продырявленного и листья малины обыкновенной. 1 ч. ложку смеси заварите стаканом кипятка и настаивайте в закрытой посуде 15 минут. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день.

Анна, Сызрань



Спешите оформить подписку на второе полугодие 2016 года!

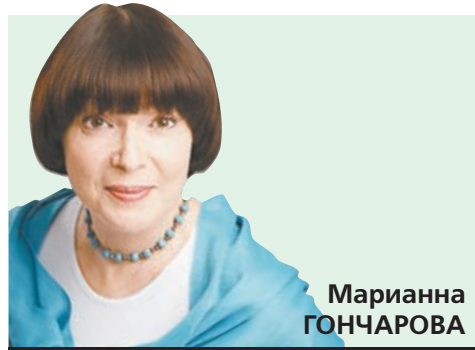
«АиФ. Здоровье» Ваша газета о самом главном



Индекс
32127

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

Письмо Нике

Марианна
ГОНЧАРОВА

слово писателя

Подруга Ника написала, что стала запоминать все маленькие чудеса, которые преподносит ей жизнь. Каждый день. И меня строго спросила, ну что, были сегодня у тебя чудеса? Ты пригляделась? Ты записала?

– Ой, Ника, – написала я в ответ, – конечно! Ну конечно, моя единственная задача, Ника, не смей к этим чудесам привыкать, не смей расценивать их как данность! Я, Ника, пребываю в тёплой благодарности к каждому новому дню и к людям – родным, близким и совсем неизвестным, которые эти чудеса творят. И к Тому, кто это всё придумал и сотворил.

И Ника ответила:

– Уже целых два часа, как ты не спишь! И что, ещё ни одного чуда?!

– Ну что ты! – ответила я, – конечно, есть: под моим окном собралась детвора и кричит:

Шла торговка мимо рынка
И споткнулась о корзинку.
В этой маленькой корзинке
Есть помада и духи,
Ленты, кружева, ботинки,
Что угодно для души.

Восьмилетний «мериканец», как его называют дети, Мишка, приехавший в гости к бабушке из Луизианы, декламирует эту считалочку с таким обаятельным акцентом, что я вылезла в окно по пояс его послушать. Дети повторяют за ним старательно: «У этэй малэнкой корзы-и-ынкэ-э...»

Я отвыкла от шума детских игр во дворах – дети сейчас, к сожалению, больше сидят за компьютерами или ездят к репетиторам. А наши игры – в классики, казаки-разбойники, в прятки, догонялки или «барыня прислала сто рублей», – это в прошлом. Я так думала. А тут вдруг такое чудо – мальчика где-то на другом континенте научили забытой детской считалке: «...ленты, кружева, ботинки...»

«Конечно, со мной постоянно происходят чудеса. Например, – пишу я Нике, – главное чудо в том, что всё, что рождается в моём воображении, обязательно случается. Ты представляешь, – пишу я Нике, – как бережно мне нужно фантазировать и как быстро забывают плохие сны?!»

Скептик может сказать: «Не морочь людям голову, где ты видишь тут чудеса?»... Ну это уж что считать чудом, правда ведь?

А уж чудеса, которые не нужно придумывать, которые творятся прямо на моих глазах с утра до ночи, а главное, когда ты спишь, – это подарки небес бесценные, когда жизнь вокруг тебя вдруг выстраивается в многоцветный весёлый балаган, импровизированный спектакль, где в главных ролях то люди, то животные, то птицы.

Белла донна!

Что итальянцы думают о россиянках?

Многие русские женщины уверены, что настоящие мужчины – это именно итальянцы. И не только потому, что они красивы и темпераментны, но и потому, что как никто умеют ценить и уважать женскую красоту. Ну а кто лучше всех разбира-



ется в этом вопросе, как не итальянский стилист?

Наш эксперт – европейский стилист Доменико КАСТЕЛЛО.

Комплексы – из-за высокой конкуренции

В Москве нет моря и не очень хорошая вода. А вот у русских женщин отрицательных качеств я не заметил. Однако успел понять, чего россиянки боятся как огня седых волос! «Мало того, что они тонкие, так ещё и седые!» – озвучивают мне клиентки свой главный страх. А я только улыбаюсь: посмотрите на вашу форму лица, глаза, улыбку. Самый интересный возраст у женщины начинается в сорок лет. У неё уже есть это «сексуале», как говорят в Италии, есть опыт, работает голова, она не обращает внимания на то, что говорят другие.

Кто-то считает россиянок слишком закомплексованными. Но мне кажется, это не комплексы. А просто следствие высокого уровня конкуренции из-за высокой плотности красоты кругом. Тут есть и небольшая вина российских мужчин. Я думаю, они избалованы прекрасными славянками. Для них окружение красивыми женщинами – обыденность. Эту позицию им нужно менять.

Про уход за волосами

Основа ухода в том, чтобы не вредить своим волосам. А если конкретнее – нельзя кардинально менять цвет волос некачественными красителями. Не нужно истреблять свой естественный пигмент, напротив, важно научиться относиться к волосам с уважением. Очень хороши для шевелюры натуральные маски по рецепту итальянских бабушек. Простые растительные ингредиенты, немного оливкового масла – в этой простоте есть удивительная сила.

Также очень важно правильно подбирать стрижки. Россиянки часто являются обладательницами полного лица. Таким девушкам ни в коем случае нельзя выбирать каре. Получится, будто бы она надела каску. Тут задача – максимально удлинить лицо,

Девушке с полным лицом ни в коем случае нельзя в качестве стрижки выбирать каре. Получится, будто бы она надела на себя каску.

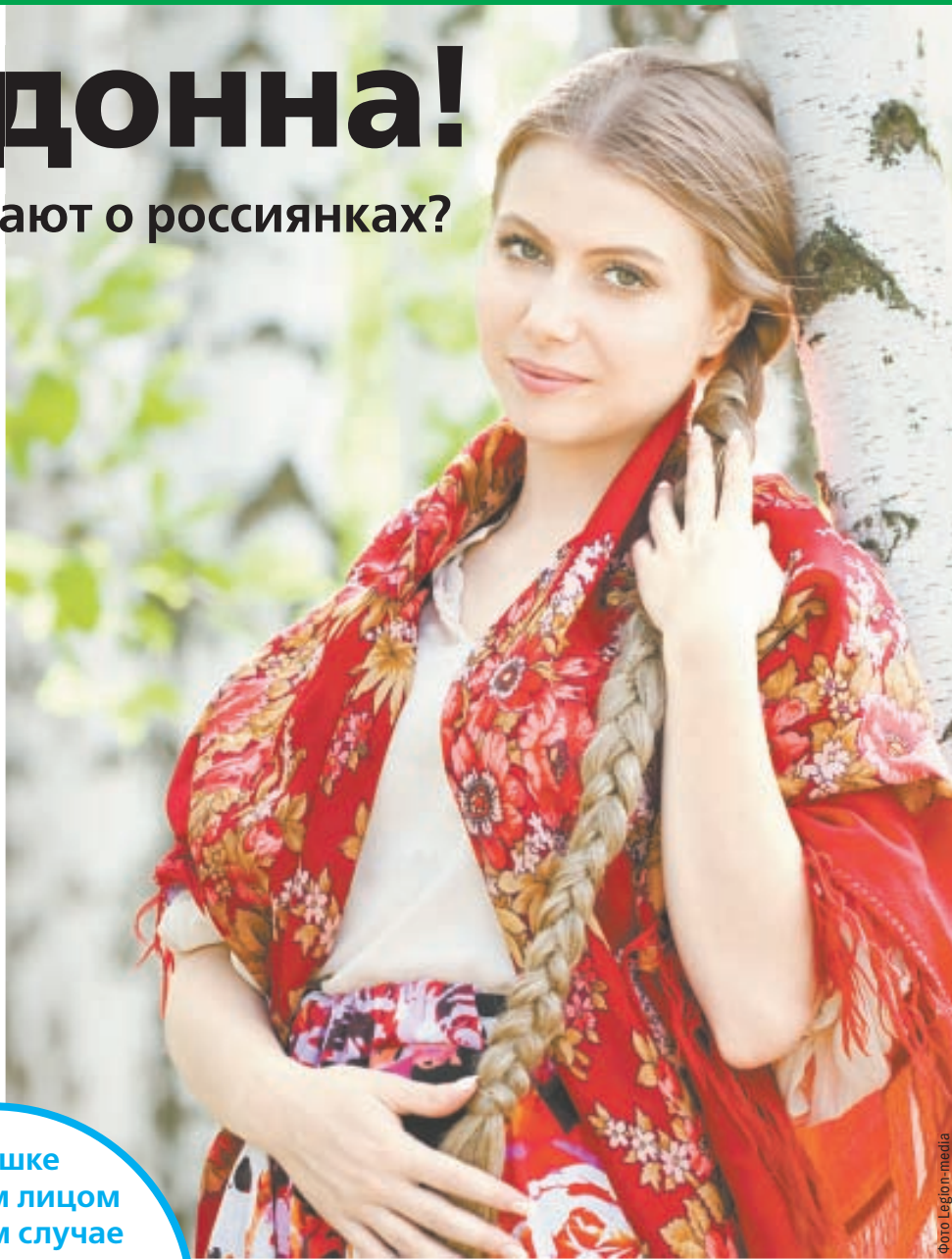


фото Legion-media

приблизить его к идеальной овальной форме. Многое зависит от шеи. Если она полновата, нужно закрыть её красивыми каскадными прядями.

Чтобы получить антиэйдж-эффект, следует укладывать волосы объёмными прядями от лица и не выбирать тёмных однотонных оттенков.

Праздник для себя, а не для других

В Италии женщины не напрягаются перед праздником вообще. Просто моют голову и надевают что хотят. Главное в празднике – не допустить стресс. И, мне кажется, россиянки в последнее время это умело перенимают.

Моя любимая причёска на все времена – слегка растрёпанные кудри. Я называю это «эффект хорошей ночи». Во-первых, смотрится очень натурально, во-вторых, сразу как бы поднимает женщину на несколько ступенек вверх. Мы понимаем, что она не закидывается на своей внешности, обладает чувством юмора, да и с личной жизнью у неё всё хорошо. Вот это и будет моим главным советом русским женщинам: будьте уверены в себе, не стремитесь быть идеальными. Посмотрите на мою любимую Шэрон Стоун – уверенная, короткий блонд, возраст 55+. Настоящая звезда. Если у вас дорогое яркое платье, не стоит делать упругие локоны и броский макияж. Сделайте акцент на чём-то одном, чтобы никто не сказал: «Ох, это слишком, снимите, пожалуйста!»

Светлана ЛИТВИНОВА



Мы знаем о мужском здоровье все

Лаверон.

Быстрый путь к долгому сексу

Растительный состав Лаверона поддерживает мужскую активность.

- 100%-ное растительное средство.
- Принимается за 40-60 минут до полового акта.

- Эффективен в любом возрасте.
- Действие одной таблетки сохраняется до 6-8 часов.
- Совместим с разумными дозами алкоголя.

Спрашивайте в аптеках вашего города.

Справочный центр 8-800-333-00-44 (звонок бесплатный).

Справочная по Москве 8 (495) 643-39-19. www.lideron.ru

ДЕЙСТВУЕТ ПРИ ПОЧТОВОМ ЗАКАЗЕ ПО ЭТОМУ КУПОНУ

Отметьте нужное количество препаратов в графе «Я заказываю». Вырезав купон, отправьте его по адресу: 121353, г. Москва, а/я 7, для Хабиевой З.И. (не забудьте указать на конверте свой обратный адрес, индекс, ФИО)

Я ЗАКАЗЫВАЮ:

Упаковка Лаверон № 1 500 мг. (1 таб.)шт.
Упаковка Лаверон № 3 500 мг. (3 таб.)шт.

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЦЕНА:

Лаверон № 1 (1 таб.) - 455 руб.,
Лаверон № 3 (3 таб.) - 1205 руб.
АиФ. Здоровье 14.06.2016 г.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Известный кинорежиссёр Карен Шахназаров поделился с читателями «ИФ. Здоровье» своим видением счастья.

Цель жизни

? Карен Георгиевич, люди сейчас очень тяжело живут. Вы всегда такой улыбочный, энергичный, с юмором. В чём вы черпаете позитивные эмоции?

— В работе. Творческий процесс для меня главный источник радости. Я практически не отдыхаю, мне действительно доставляет удовольствие работать. Но я боюсь это рекомендовать, потому что скажут, что Шахназаров — «того»... (Смеётся.)

? Хотя на самом деле вы правы. Многие психологи говорят: чтобы чувствовать себя счастливым, нужно иметь в жизни не только любимого человека, но и любимую работу...

— Согласен. Мне кажется, для того чтобы не уставать на работе, нужно найти такое дело, которое тебе в удовольствие. Я не могу сидеть без дела. Для меня важно иметь цель и к ней двигаться. Когда ты что-то делаешь, это всегда возвращается какими-то жизненными бонусами. А если человек ничего не делает, никуда не двигается, ничего не предпринимает, то он и не получает в итоге ничего...

А по поводу того, что люди сегодня тяжело живут... Многие сегодня считают, что всё плохо, потому что раньше были дешёвые кредиты. Человек взял кредит и купил себе автомобиль, был же такой период... Я никогда этого не понимал. Как такое может быть: люди брали кредит и ехали отдыхать на Канары...

? А что здесь плохого, Карен Георгиевич?

— А то, что такая система нежизнеспособна и очень расслабляет людей, они привыкают жить в долг и не хотят ничего созидать. Я не встречал этого в других странах, там люди берут кредит, чтобы, как правило, дом купить, бизнес открыть. А у нас брали залог в банке для того, чтобы хорошо провести время... Но эта система закончилась. И для многих это большой удар.

Кинорежиссёр Карен Шахназаров:

«Во всём нужно искать хорошее»



Фото РИА Новости

Мы очень любим кивать на Запад: мол, там высокий уровень жизни. Но при этом работать так, как на Западе, мы не хотим.

Рассчитывать на себя

? Мы очень любим кивать на Запад: мол, там высокий уровень жизни...

— Но при этом работать так, как на Западе, мы не хотим. Когда мы говорим о преимуществах западной модели жизни, мы очень мало говорим о том, что люди там по-настоящему пахнут. У меня много знакомых иностранных бизнесменов, так они вообще никогда не отдыхают. А наши бизнесмены по 10 раз в году ездят на курорты, каждые каникулы — новый маршрут...

? Да, у меня знакомый из Нью-Йорка проводит все выходные на работе...

— В Америке вообще чудовищно надо работать. Я думаю, что многие из тех, кто так идеализирует Америку, если бы столкнулись с такой системой труда, как у них, просто сбежали бы оттуда. Там работают на износ. И на самом деле государство никак никому не помогает.

? А как же соцстраховка? Там ведь медицина на достойном уровне...

— Это всё тоже мифы. Жизнь в Америке я знаю более или менее, потому что я работал на Западе, многое видел. У нас при всех минусах нашей медицины ты можешь худо-бедно лечиться бесплатно. А там действительно многие люди вообще не имеют никакой медицины... Полагаю, в Америке статистика достаточно скрытая по поводу смертности. Американцы умело скрывают свои недостатки. И там не очень-то и вякнешь, что всё плохо, американская система на самом деле очень жёсткая и вовсе недемократичная.

Вечные ценности

? А что такое, по-вашему, хорошая жизнь?

— У разных людей разное представление о счастье. Я думаю, что счастье всё-таки не в колбасе. Смысл жизни в том, что ты делаешь, получаешь ли от этого удовольствие. К сожалению, наша национальная черта — депрессивность. Мы почему-то очень любим видеть жизнь в чёрном цвете, любим критиковать. Спроси американца, как его дела. Он вам всегда ответит: fine, то есть отлично. А у нас тебе выдадут тираду про плохое правительство. При

этом человек не может даже в собственном доме порядок навести. Поэтому я призываю во всём искать позитив и побольше делом заниматься.

Найти в мире такое место, где можно ничего не делать и при этом хорошо жить, нельзя. Так не бывает. Надо работать. Хотя, конечно, у нас есть люди, которые много трудятся и недостаточно за это получают, и это надо исправлять. Но я сейчас говорю о массах, которым нравится лоботрясничать и критиковать государство за низкий уровень жизни.

? Карен Георгиевич, а семья, дети дают счастье человеку, как вы считаете?

— Конечно. Если говорить всерьёз, никто не знает конечного смысла нашего существования, но дети — это единственный зримый путь к бессмертию. Поэтому это важная часть жизни. Иметь детей, на мой взгляд, важно. И лучше больше иметь, чем меньше.

Я рад, что у меня трое детей — двое сыновей и одна дочка. У меня разные с ними отношения. Но осознание того, что кто-то несёт твои гены, даёт большой драйв.

Беседовала Ольга ШАБЛИНСКАЯ

Ваш вопрос специалисту

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

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ
№ 712

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

1	2	1	4	2	1	1	2
8	2	1	1	1	1	1	2
2	2	1	2	1	1	1	6
2	1	2	1	1	1	1	1
6	1	1	1	1	1	1	1
9	1	1	1	1	1	1	1
1	2	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Золушка — Капозейра — Бахрома — Лейкоцит — Рост — Вена — Долг — Утка — «Вий» — Секс — Сало — Сири — Чурсин — Муза — Счастье — Рапорт — Халва — Трюмо — Лыжи — Влади — Кольцо — «Репка».

ПО ВЕРТИКАЛИ:

Вечерник — Опасность — Бергсон — Тело — Заратустра — Тир — Сыр — Крест — Айва — Смехова — Нони — Акела — Ролл — Инновация — Хоккей — Сом — Цена — Антилопа.

- В отпуск без проблем: советы специалистов
- Гиперактивный ребёнок: режим обязателен?
- Привычка досаливать пищу: как от неё избавиться
- Климакс: чем облегчить его симптомы
- Секреты здоровья по-китайски

Каков ваш энергетический потенциал?

Найти ответ на этот вопрос поможет несложный тест.

- 1

Вы легко встаёте по утрам?

Да – 0. Не всегда – 1. Нет – 0.
- 2

Стараетесь ли вы отдыхать днём?

Да – 2. Не всегда – 1. Нет – 0.
- 3

Придаёт ли вам курение ощущение бодрости?

Да – 2. Не всегда – 1. Вы не курите – 0.
- 4

Можете ли вы обходиться без крепкого кофе?

Да – 0. Не всегда – 1. Нет – 2.
- 5

Снижают ли ваш энергетический тонус погодные катаклизмы?

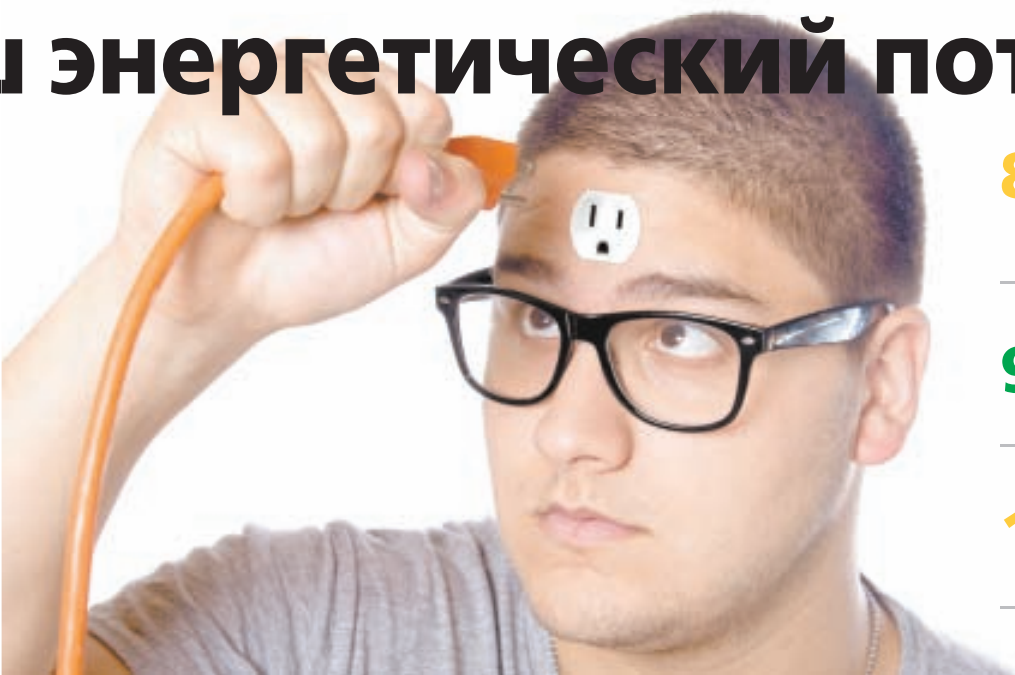
Да – 2. Не всегда – 1. Нет – 0.
- 6

Можете ли вы достаточно долго стоять спокойно на одном месте?

Да – 2. Не всегда – 1. Нет – 0.
- 7

Хватает ли вам утром полчаса, чтобы одеться и умыться?

Да – 0. Не всегда – 1. Нет – 2.



- 8

Откладываете ли вы дела, следуя принципу «утро вечера мудренее»?

Да – 2. Не всегда – 1. Нет – 0.
- 9

Предпочитаете ли вы активный отдых во время отпуска?

Да – 0. Не всегда – 1. Нет – 2.
- 10

Доставляет ли вам радость утренняя гимнастика?

Да – 0. Не всегда – 1. Нет – 2.

Сложив набранные баллы, оцените полученный результат и ознакомьтесь с выводами.

Сумма от 0 до 6 баллов говорит, что вы чрезвычайно энергичный человек, но в своём стремлении объять необъятное весьма нередко забываете о спокойном отдыхе, порой мешая своей «сверхактивностью» окружающим. Не означает ли это, что вы живёте на износ? И по возрасту ли вам подобный расход внутренней энергии? Старайтесь соизмерять свои силы с необходимостью энергетических затрат.

Сумма от 6 до 12 баллов свидетельствует, что вы в меру энергичный, деятельный человек и способны активизироваться без помощи каких-либо допингов.

Вы умеете выкраивать в этой суматошной жизни спасительные минуты и даже часы для спокойного отдыха, ухитряясь не растрчивать силы по мелочам.

Сумма же от 12 до 19 баллов означает, что ваш энергетический уровень незначителен, и потому вы нередко оказываетесь в состоянии «выжатого лимона». Учитесь приёмам энергетической подзарядки (как минимум с помощью утренней гимнастики, контрастного душа, самомассажа), рационализируйте своё питание, включите в него такие продукты, как орехи, чеснок, морковь, бананы и ароматические травы. Постарайтесь преодолеть лень своей души и охоту поваляться на диване. Станьте оптимистичнее, динамичнее – и тогда вы быстрее придёте к любой намеченной вами цели!

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!!!

№ 711

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

№ 712

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

СКАНВОРД

1

2

ОТВЕТЫ

ПОД КАКИМ ИМЕНЕМ РОССИЯНЕ ЗНАЮТ ФРАНЦУЗСКУЮ ДЕВУШКУ САНДРИЛЬОНУ?

«МЫ СУЩЕСТВУЕМ ЛИШЬ ТОГДА, КОГДА ДЕЙСТВУЕМ» (НОБЕЛЕВСКИЙ ЛАУРЕАТ)

САМЫЙ ПЕРВЫЙ ОСНОВАТЕЛЬ РЕЛИГИИ, ИМЯ КОТОРОГО ИЗВЕСТНО ИСТОРИИ

ПОЛЕЗНЫЙ ПЛОД ПРИ МАЛОКРОВИИ

КТО ЗАМЕНИЛ МАУГЛИ ОТЦА?

ВО ЧТО АЛЕША ПОПОВИЧ С ДУБОМ ИГРАЕТ В МУЛЬТФИЛЬМЕ «ТРИ БОГАТЫРЯ. ХОД КОНЕМ»?

«БОРОДАТАЯ ТЕСЬМА»

КУДА ЭМИГРИРОВАЛ ПИСАТЕЛЬ СЕРГЕЙ ДОВЛАТОВ ИЗ-ЗА ПРЕСЛЕДОВАНИЯ СОВЕТСКИХ ВЛАСТЕЙ?

БРАЗИЛЬСКОЕ БОЕВОЕ ИСКУССТВО

ФРУКТ С ТАИТИ

БЕЛАЯ КРОВЯНАЯ КЛЕТКА

ЗВЕРЬ В НАЗВАНИИ АВТОМОБИЛЯ ИЗ РОМАНА «ЗОЛОТОЙ ТЕЛЕНОК»

СУПРУЖЕСКИЙ ...

... АКТИВНОСТИ

КАКАЯ ПТАХА ОБЫЧНО ПОРХАЕТ ПО СТРАНИЦАМ «ЖЕЛТОЙ ПРЕССЫ»?

«Я ТОЛЬКО ... С СОБОЙ ВЗЯЛА, ТОБЮЮ ДАННЫЙ В ДЕНЬ ИЗМЕНИ»

ГОГОЛЕВСКАЯ ЭКРАНИЗАЦИЯ

ОЛЕГ

ДЕШЕВАЯ И КАЛОРИЙНАЯ ПИЩА ДЛЯ РАБОВ У ДРЕВНИХ РИМЛЯН

«ПОЭТИЧЕСКАЯ ФЕЯ»

УСАЧ СРЕДИ КРУПНОЙ РЫБЫ

... ТОВАРА

СТУДЕНЧЕСКОЕ АМПЛУА

«УГРОЖАЕТ ...»

ПОПЫТКА ТЕЛО ОБ ТЕЛО ВЫСЕЧЬ ИСКРУ НОВОЙ ЖИЗНИ ИЛИ ХОТЯ БЫ ИСКРУ УДОВОЛЬСТВИЯ

КАКАЯ ПТИЦА ИЗ СЛАВЯНСКИХ МИФОВ

ЗАКУСКА ПО ЯПОНСКОМУ РЕЦЕПТУ

ОТЧЕТНЫЙ ДОКЛАД

«ТЫ В ОТВЕТЕ ЗА СВОЕ ...»

«ОТ ПРАЗДНЫХ СЛОВ СОСТАВИТСЯ МИР, ВЫСТАВИТ НАС МИШЕНЬМИ В ...»

НАЧИНКА ГРУЗИНСКОГО ХАЧАПУРИ

КАКАЯ ВОСТОЧНАЯ СЛАДОСТЬ ОСОБЕННО БОГАТА ФОСФОРОМ И ЦИНКОМ?

«ЗНАЮ, ВЫЙДЕШЬ К ВЕЧЕРУ ЗА ... ДОРОГ. СЯДЕМ В КОПЫН СВЕЖИЕ ПОД СОСЕДНИЙ СТОГ»

СИНОНИМ ПЛОТИ

ЗЕРКАЛО С ТУМБОЧКОЙ

В КАКОЙ РУССКОЙ НАРОДНОЙ СКАЗКЕ ОПИСАНЫ ПРОБЛЕМЫ ПРИ СБОРЕ УРОЖАЯ?

КАКУЮ ЗВЕЗДУ С ЕЕ ТРЕТЬИМ МУЖЕМ ПОЗНАКОМИЛ АНДРЕЙ ТАРКОВСКИЙ?

СПОРТИВНЫЕ СНЕГОСТУПЫ

ИФ

здоровизм

Глупо держать камень за пазухой, если он драгоценный.

Александр РОГОВ

АРГУМЕНТЫ ИФАКТЫ

Директор департамента по развитию издательских 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 Олеса 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 09.06.2016 г.

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

Дата выхода в свет 14.06.2016 г.

Заказ № 0382-2016. Тираж 399 997 экз.

Цена свободная.

ISSN 1562-7551

1 6 0 2 4

9 771562 755431