

**ПРОДУКТЫ
ЗАПАСАЮТ**



19% РОССИЯН

№ 29 (1111), 2016 / 19 – 25 ИЮЛЯ

ВЫХОДИТ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО / 16+

ИФ

ЗДОРОВЬЕ

ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ

**Чем можно
запивать
таблетку**

с. 4 ➔

**Как пережить
летнюю
жару**

с. 7 ➔

**Лечим
отит
у малыша**

с. 8 ➔

АКТЁР

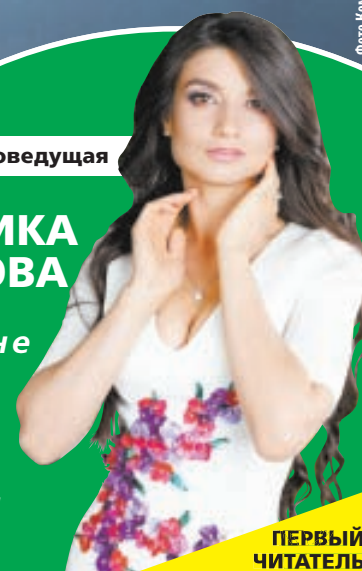
**ГОША
КУЦЕНКО:**

**«Наблюдать за своим
организмом – это кайф!»**

теле- и радиоведущая

**ВЕРОНИКА
РОМАНОВА**

Старается не
пользоваться
общественным
транспортom,
а ходит пешком.



**ПЕРВЫЙ
ЧИТАТЕЛЬ**



исследование

Женщины бросают легко!

Женщинам проще бросить курить, чем мужчинам, считают учёные из США.

Специалисты выяснили, что в процессе курения у мужчин и женщин активизируются разные части мозга. Мужской организм намного быстрее реагирует на никотин из-за более мощного выброса дофамина — гормона радости. Для мужчины сигарета сродни наркотику. У женщин же причины курения скорее кроются в психологических причинах, сигареты помогают представительницам прекрасного пола избавляться от негативных мыслей, но несильно влияют на физиологию работы их мозга. Учёные утверждают, что данные их исследования можно использовать для создания различных заменителей никотина для мужчин и женщин, желающих бросить курить.

Полезная привычка

Привычка грызть ногти и сосать палец полезна для здоровья детей, считают учёные из Новой Зеландии.

Эта привычка защищает детей от развития аллергии в будущем. Дети, сосущие палец, контактируют с микробами с самого раннего возраста, а это своеобразная закалка для иммунной системы.

Авторы исследования подчёркивают, что полученные ими результаты подтверждают так называемую теорию гигиены, в соответствии с которой воздействие на детей разного рода микробов снижает риск аллергии. Именно поэтому учёные не советуют родителям стараться сделать комнату малыша стерильной.

невероятно!

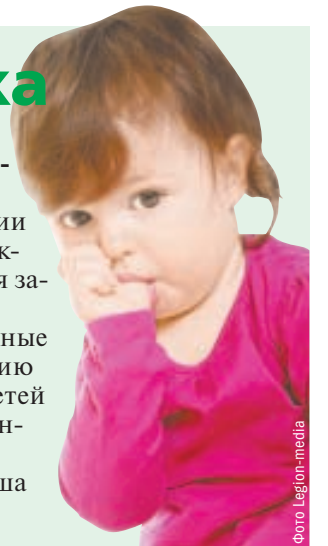


Фото: Legion-media

Зубы вырастут заново

Замену традиционным зубным пломбам придумали учёные из Гарварда. Вместо привычных материалов для изготовления пломб они предлагают применять вещество, которое заставит зубы восстанавливаться.

Специалисты разработали синтетический материал, который стимулирует находящиеся внутри зубов стволовые клетки, заставляя их регенерировать зубную ткань. В будущем это даст возможность врачам не просто сдерживать развитие кариеса, но полностью восстановить разрушенные зубы.



новый метод

Цифры

19%

россиян запасают продукты на чёрный день. 8% покупают впрок одежду и обувь, 22% откладывают деньги. Такие данные приводит ВЦИОМ.

Как часто вы и ваша семья покупаете лекарства?

- 35% – раз в месяц
- 18% – два-три раза в месяц
- 17% – раз в два-три месяца
- 9% – раз в полгода
- 8% – раз в неделю
- 6% – затрудняюсь ответить
- 3% – несколько раз в неделю
- 2% – раз в год или реже
- 2% – не покупаем лекарства



опрос

Опрос проведён ФОМнимбус в 104 населённых пунктах РФ, в опросе участвовали 1500 чел.



Вода поможет похудеть

ФАКТ КОММЕНТАРИЙ

Употребление достаточного количества чистой воды помогает быстрее сбрасывать вес тем, кто сидит на диете.

К такому выводу пришли учёные

из США, проанализировав питание 18 тысяч добровольцев. Выяснилось, что те, кто пил не менее 2 л чистой воды в день, теряли вес быстрее по сравнению

с испытуемыми, которые потребляли меньше жидкости. При этом рацион участников был приблизительно одинаковым по калорийности.



Комментирует врач-диетолог, кандидат медицинских наук Римма МОЙСЕНКО:

– Вода участвует во всех обменных процессах в организме. Она собирает отработанные токсические элементы вокруг каждой клетки и выводит их через лимфатическую систему. Таким образом, если человек потребляет достаточное количество жидкости, обменные процессы в организме ускоряются, продукты распада выводятся быстрее, а жир расщепляется активнее. То есть вода действительно помогает сбрасывать вес. Кроме того, вода ощелачивает организм изнутри, создавая благоприятную среду для роста полезных микроорганизмов, которые участвуют в переваривании пищи и способствуют ускорению метаболизма.



Доктор Персин

doctorpersin.ru ● 8-495-769-53-03

Заболевание лучше предупредить, чем лечить

ОЧИЩАЮЩИЕ ПЕНКИ



УНИКАЛЬНАЯ ЖИДКОСТЬ ДЛЯ ИРРИГАТОРОВ + ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ЗУБНЫЕ ПАСТЫ

Сегодня, в эру антибиотиков и противовирусных препаратов, даже в развитых странах люди по-прежнему умирают от инфекционных заболеваний.

Какие инфекции самые опасные и как себя обезопасить от них? Рассказывает главный внештатный специалист



по инфекционным болезням Минздрава России, доктор медицинских наук, профессор Ирина ШЕСТАКОВА.

Как на войне...

? *Ирина Викторовна, если заболеваемость, к примеру, сердечно-сосудистыми заболеваниями в разных регионах нашей страны примерно одинакова, то инфекционная карта России крайне неоднородна. Чем это вызвано?*

— Причин различной инфекционной заболеваемости в разных регионах — как в нашей стране, так и в мире, — очень много. Отчасти это объясняется тем, что наряду с инфекционными болезнями, которые встречаются повсеместно, есть ещё и свои — региональные, природно-очаговые.

Инфекционная заболеваемость зависит и от уровня жизни населения, распространения наркомании в регионе (если речь идёт о заболеваниях, передающихся через кровь), а также от средств, выделяемых регионами на развитие регионального здравоохранения. Наряду с федеральными программами противодействия инфекционным болезням должны разрабатываться

Главный внештатный специалист по инфекционным болезням Минздрава России Ирина Шестакова:

«Прошлых инфекций не бывает!»



Инфекционная служба сродни армии. Если её не развивать, в трудный момент ждать помощи будет неоткуда.

региональные — с учётом специфики региона.

Нужно помнить, что инфекционная служба сродни армии. Если её не развивать, в трудный момент ждать помощи будет неоткуда. Тем более что нигде в мире нет надёжных критериев прогноза инфекционной заболеваемости.

? *Какие инфекции ушли в прошлое, а какие, наоборот, подняли голову?*

— Прошлых инфекций не бывает. Если сегодня заболеваемость падает, это не значит, что об этой инфекции можно забыть. Регистрируемые инфекционные болезни — это лишь малая часть истинного распространения инфекционной патологии. Стоит немного ослабить меры профилактики — и инфекция тут же напомнит о себе. Сегодня есть понятие «возвращающиеся инфекции», которые совсем недавно казались ликвидированными (как это случилось с сифилисом, полиомиелитом, туберкулёзом).

Новые вызовы

? *А новые инфекции появляются?*

— Увы. Ещё 10 лет назад руководитель Всемирной организации здравоохранения Маргарет Чен заявила, что в мире ежегодно появляются 1–2 новые, доселе неизвестные инфекционные болезни. За последние 30 лет было описано более 30 таких новых инфекций.

До сих пор неясно, что запускает мутации, в результате которых неизвестные ранее

микроорганизмы становятся опасными для человека (вирус оспы обезьян, лихорадка Крым-Конго, энтеровирусная инфекция).

? *От каких инфекций сегодня погибает больше всего людей?*

— Как бы нас ни пугали новые инфекции, больше всего людей в мире погибает от гриппа. Смерть от него может быть как острая токсическая (на пике болезни), так и отсроченная (спустя 2–4 месяца). Неслучайно более 80% средств, выделяемых на борьбу с инфекциями, расходуется на борьбу с гриппом.

Кроме этого, в зоне особого внимания инфекционистов — ВИЧ-инфекция (вирус вышел из групп риска, и заболеваемость продолжает расти) и вирусные гепатиты (некоторые из них нам, к счастью, удалось взять под контроль). С тех пор как прививка от гепатита В вошла в Национальный календарь прививок, среди заболевших практически нет пациентов моложе 17 лет.

Вакцину от гепатита С пока не удалось создать. Но для лечения хронического гепатита С уже появились препараты прямого противовирусного

действия с доказанной эффективностью в 94–97%, благодаря чему диагноз «гепатит С» уже не воспринимается как приговор.

Лето — без болезней

? *Одна из ведущих причин детской смертности от инфекционных болезней — вирусные кишечные инфекции. Как обезопасить от них детей?*

— Кишечные инфекции, которые печально известны своей заразностью, распространены повсеместно. Так, ротавирусы передаются через воду, пищевые продукты, грязные руки и предметы обихода.

Развитию вспышек ротавирусов (которые чаще возникают в лагерях, общежитиях, домах отдыха) способствуют скученность, небрежная влажная уборка. Ротавирусным гастроэнтеритом болеют люди всех возрастов, но наибольшую опасность они представляют для детей от 6 месяцев до 4 лет. Обезопасить ребёнка можно с помощью вакцинации (сегодня есть прививка от ротавирусной инфекции) и разъяснительной работы. Ребёнок должен знать, что нужно тщательно мыть руки, не есть немытые овощи и фрукты, не пить ни с кем из одной бутылки.

? *А ещё с курортов многие привозят экзотические для нашей страны инфекции, от которых потом долго и упорно лечатся...*

— Выбирая место отдыха, нужно учитывать не только условия отдыха и местный колорит, но и эпидемиологическую обстановку в регионе. На многих популярных у россиян курортах регистрируются инфекционные болезни, которые не встречаются на территории России (лихорадка денге, лихорадка Зика, жёлтая лихорадка, холера). Если поездка планируется заранее, необходимо заблаговременно вакцинироваться, но нужно понимать, что далеко не от всех болезней имеются вакцины. Поэтому, выбирая направление путешествия и место отдыха, самое главное — взвесить все «за» и «против».

Беседовала Лидия ЮДИНА

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Как защититься от ротавирусной инфекции

! Главные симптомы ротавирусной инфекции — острое начало, повышение температуры, повторная рвота и диарея, которые достигают максимума в течение 12–24 часов. Это быстро приводит к обезвоживанию организма.

! У детей (преимущественно младшего возраста) развиваются катаральные явления (насморк или заложенность носа, покашливание). Специфического лечения ротавирусного гастрита не существует. Антибактериальные средства

не показаны. При первых признаках болезни ещё до приезда врача ребёнка нужно начать выпаивать. Подойдёт специально приготовленный аптечный порошок для регидратации и дезинтоксикации для приёма внутрь.

! Чтобы защитить остальных, изолируйте заболевшего (при тесном контакте заболеть могут даже те, кто уже болел ротавирусным гастроэнтеритом), выделите ему отдельную посуду, сделайте влажную уборку в комнате.

Самолечение:

ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

ПРАВИЛА ПРИЁМА ЛЕКАРСТВ

1 Избегайте бесконтрольного приёма серьёзных препаратов (таких как антибиотики, гормональные препараты), а также биологически активных добавок и фитопрепаратов (особенно многокомпонентных).

2 При применении рецептурных и безрецептурных препаратов внимательно читайте инструкцию и убедитесь, что вы не превышаете рекомендованную дозу.

3 По возможности принимайте препарат коротким курсом. При длительном приёме препарата (более 10 дней) сдайте биохимический анализ крови с определением печёночных ферментов – АСТ и АЛТ. Если они повышены, проконсультируйтесь со специалистом, который либо заменит препарат, либо назначит его в другой дозировке.

4 Составьте и всегда храните список всех рецептурных и безрецептурных препаратов, которые вы принимаете, включая травы, витамины и пищевые добавки. Всегда берите этот список с собой на каждый приём врача.

5 Если препараты вам прописали разные врачи, попросите их перед назначением посмотреть, не совпадают ли их компоненты с составом принимаемых вами лекарств, иначе существует риск передозировки или изменения воздействия лекарственных средств на организм.

6 Если вы страдаете заболеванием печени или почек, убедитесь, что, назначая вам новый препарат, ваш врач знает об этом. Желательно также проконсультироваться с гепатологом, нефрологом и гастроэнтерологом.

7 Избегайте одновременного приёма лекарств с алкоголем.

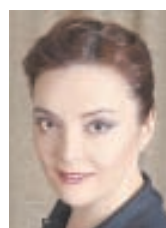
Самолечение опасно. У тех, кто профессионально занимается медициной, этот постулат никаких сомнений не вызывает. Но всегда ли самолечение – это зло? Попробуем разобраться.

Плюсы есть!

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), смертность от самовольного приёма лекарственных средств занимает пятое место, уступая только травмам, заболеваниям системы кровообращения, онкологическим и пульмонологическим болезням. Специалисты уточняют: речь – о без-

думном приёме препаратов.

Совсем другое дело, если иметь в виду «разумное применение самими пациентами безрецептурных лекарственных средств, находящихся в свободной продаже, в целях профилактики или лечения лёгких расстройств здоровья до оказания профессиональной врачебной помощи». В последнее время такой подход, получивший название ответственного самолечения, приветствуют не только эксперты ВОЗ, но также врачи и фармацевты.



Заведующая кафедрой организации лекарственного обеспечения и фармакоэкономики Первого МГМУ им. И. М. Сеченова, доктор фармацевтических наук, профессор **Роза ЯГУДИНА:**

— Уконцепции ответственного самолечения (подчёркиваю, именно ответственного!) много положительных аспектов. Позволяя людям получить быстрый доступ к необходимым лекарствам, ответственное самолечение существенно снимает нагрузку с бюджета здравоохранения. И в первую очередь – с поликлинического звена. Доказательство тому – многочисленные исследования,

проведённые в Европе и Америке, согласно которым грамотное использование безрецептурных препаратов (жаропонижающих, обезболивающих, противоаллергических и других средств, снимающих острые симптомы) на 40% снижает количество визитов к врачам общей практики и на 50% – число вызовов «скорой помощи». А каждый доллар, затраченный гражданами на безрецептурные медикаменты, сохраняет от 6 до 7 долларов, которые тратятся на систему здравоохранения. Только в США ответственное лечение безрецептурными препаратами ежегодно экономит 102 млрд долларов.

Желаемое и действительное

Скептики не спорят. Польза от разумного подхода к самолечению, безусловно, есть: ведь чем раньше начать правильное лечение болезни, тем меньше шансов получить её осложнения. Вот только придерживаются у нас в стране такого подхода единицы. Большинство наших граждан лечатся по принципу «Одна бабка сказала», ориентируясь в выборе лекарств на советы родных, друзей и Интернет, где далеко не всегда можно встретить адекватную медицинскую информацию, которая к тому же часто носит рекламный характер. Учитывая, что большая часть рекламируемых сегодня в России безрецептурных препаратов не имеет достаточной доказательной базы и при этом обладает серьёзными побочными эффектами, получается и вовсе неутешительная картина.

ЧЕМ ЗАПИТЬ ТАБЛЕТКУ

Иногда даже назначенные врачом препараты на нас не действуют или вызывают побочные эффекты.

А всё потому, что мы неправильно их записываем. Обратившись к специалистам, мы составили перечень напитков, которыми можно и нельзя запивать лекарства.

МОЖНО



ВОДА – самая подходящая жидкость для приёма лекарств. Лучше, чтобы она была комнатной температуры, отфильтрованной или прокипячённой.



МИНЕРАЛКА – допускается при приёме нестероидных противовоспалительных препаратов, аспирина, анальгина и других средств, раздражающих слизистую желудка. Правда, минеральная вода в этом случае должна быть щелочной.



МОЛОКО – в некоторых случаях даже рекомендуется для записывания лекарств. Например, препараты калия и жирорастворимые витамины. Однако противоязвенные препараты, сердечные лекарства, препараты железа, ферменты и некоторые антибиотики запивать молоком нельзя.

КОМПОТЫ и КИСЕЛИ – можно рекомендовать пациентам с гастритом и язвой: кисель обволакивает стенки желудка.

Однако лечебное действие препарата тоже снижается. Запивать пилюлю компотом нежелательно – фруктовые кислоты могут изменять фармакологический эффект лекарств.

НЕЛЬЗЯ



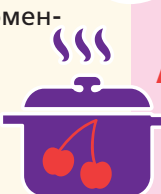
СОКИ – неподходящая жидкость для записывания лекарств. Особенно грейпфрутовый сок. В сочетании с сердечными, противоаллергическими, противовирусными средствами, а также антидепрессантами и антибиотиками он может вызвать тяжёлые осложнения.



ЧАЙ – содержит танин – активное вещество, влияющее на скорость всасывания лекарств. Не рекомендуется запивать чаем таблетки «от сердца» и «от желудка», антибиотики.



КОФЕ – тонизирует и обладает сильным мочегонным эффектом. Если запить им лекарство, то можно вывести препарат из организма слишком быстро или же усилить его действие (такое возможно, например, с болеутоляющими).



АЛКОГОЛЬ – категорически несовместим с лекарствами. Особенно опасно его сочетание с антидепрессантами, антибиотиками, анальгетиками и жаропонижающими.



СМЕХ Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

Больной нуждается в уходе врача. Чем дальше врач уйдёт, тем лучше.

ЗЛО ИЛИ БЛАГО?

за своё здоровье

Ещё одна беда — доступность рецептурных лекарств. Придя в аптеку, сегодня каждый россиянин может свободно купить антибиотики, цитостатики, гормональные и другие препараты, которые в Европе и Америке так просто не купишь. К чему это приводит, ни для кого не секрет. По разным оценкам, число жертв самолечения в России в три раза превышает число погибающих в автомобильных катастрофах.

Попытки упорядочить эту ситуацию у нас в стране предпринимались неоднократно. Законодатели даже хотели добиться того, чтобы по рецептам у нас в аптеках продавали всё, в том числе и... безрецептурные лекарства. Специалисты убеждены: это не выход.

Роза Ягудина:

— В США как-то подсчитали: если бы безрецептурные препараты не отпускались без рецепта, дополнительно

Америке потребовалось бы 56 тысяч полностью занятых медицинских работников. Думаю, в нынешней ситуации, в условиях оптимизации первичной медицинской помощи, когда доступ к врачу затруднён, у нас в стране такое решение вызвало бы настоящий коллапс.

Где же выход?

Эксперты сходятся во мнении: бороться с самолечением бесполезно. И не нужно. Ведь даже в таких благополучных странах, как Великобритания и США, при жалобах на здоровье большинство граждан идут не к врачу, а в аптеку.

Позволяя получить быстрый доступ к необходимым лекарствам, ответственное самолечение снимает нагрузку с бюджета здравоохранения.

Роза Ягудина:

— Для того чтобы внедрить у нас в стране концепцию ответственного самолечения, нужно сделать несколько важных шагов: облегчить пациентам доступ к врачу, научить врачей грамотно выписывать рецепты, сократить число аптек (оставив те, которые в состоянии поддерживать хороший ассортимент препаратов и высокое качество работы аптечных специалистов) и провести серьёзные образовательные программы по консультированию при отпуске лекарственного препарата для аптечных работников, которые, чего греха таить, далеко не всегда владеют такими знаниями в полной мере.

Большим шагом вперёд могло бы стать и введение у нас в стране страхового лекарственного обеспечения, при котором часть стоимости выписанного врачом рецептурного препарата возмещается страховкой (такая система действует во многих западных странах). В этом случае пациент волей-неволей, перед тем как купить лекарство, пойдёт к врачу, чтобы сэкономить.

И конечно, не обойтись без государственных образовательных программ для населения. Именно образовательных, а не рекламных по продвижению отдельных препаратов. Специалисты убеждены: такие программы не требуют больших материальных затрат, а их эффективность проявится очень быстро.

ПОМОЩЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИИ



Что делать при отравлении лекарствами?

Геннадий, Великий Новгород



▲ Отвечает реаниматолог-анестезиолог специализированной выездной реанимационной бригады Анатолий МУРАШОВ:

— До приезда «скорой» разрешается принять активированный уголь (чем раньше, тем лучше), уложить человека в постель и измерить ему артериальное давление и пульс. По возможности до приезда врачей постарайтесь также выяснить, какой препарат и в какой дозе принял человек.

Рвоту нельзя вызывать, если пострадавший:

- без сознания;
- в состоянии судорог;
- имеет сердечное заболевание;
- беременная женщина или ребёнок до 5 лет.

Если вы застали человека без сознания и предполагаете у него отравление, то делать до приезда «скорой помощи» не следует ничего, кроме предотвращения западения языка, которое может вызвать нарушение проходимости дыхательных путей. Чтобы этого не произошло, нужно аккуратно повернуть пострадавшего на бок, а для фиксации этого положения согнуть вышележащую ногу в коленном и тазобедренном суставах, а руку — в плечевом и локтевом.



Основными причинами отказа от обращения в медицинские учреждения участники опроса назвали:

- ✓ большие очереди;
- ✓ невозможность записаться к врачу;
- ✓ некомпетентность персонала, равнодушие и грубость врачей.



4 опасности бесконтрольного приёма лекарств

Лекарственная аллергия

МЕХАНИЗМ РАЗВИТИЯ. Механизм возникновения лекарственной аллергии (индивидуального иммунного ответа организма на приём медикаментов) до конца не изучен. Она не зависит ни от длительности приёма лекарства, ни от его дозы. Для того чтобы очутиться на больничной койке, порой достаточно микроскопической дозы агрессивного вещества. Врачам известны случаи, когда острая аллергическая реакция развивалась даже на... вдыхание паров потенциально опасного для человека препарата или случайное ранение иглой от шприца, которым пострадавший делал укол заболевшему родственнику.

ВАЖНЫЕ НЮАНСЫ. Чаще всего лекарственную аллергию провоцируют анальгетики, нестероидные противовоспалительные препараты и антибиотики пенициллинового ряда. Очень тяжёлые реакции встречаются на приём сульфаниламидов. Спровоцировать аллергию могут также понижающие давление гипотензивные препараты и даже витамины (чаще всего группы В).

Лекарственная устойчивость

МЕХАНИЗМ РАЗВИТИЯ. Как правило, она развивается после беспорядочного приёма антибиотиков, что может привести не только к снижению эффективности лечения и вызвать более серьёзный рецидив болезни, но и привести к формированию новых антибиотикоустойчивых (резистентных) штаммов бактерий. В следующий раз, если у такого пациента возникнет серьёзное инфекционное заболевание, вылечить его будет очень трудно.

ВАЖНЫЕ НЮАНСЫ. Опасность представляет собой не только бессистемный приём (без учёта чувствительности бактерий к антибиотику, наличия у пациента хронических заболеваний, возраста), но и прерывание курса антибактериального лечения, снижения дозы или пропуск времени приёма лекарства.

Лекарственная зависимость

МЕХАНИЗМ РАЗВИТИЯ. Для того чтобы стать лекарственным наркоманом, злоупотреблять психотропными препаратами совсем необязательно. Достаточно перестать таблеток от... головной боли и вдобавок к мигрени зарабатывать новую, так называемую абзусную головную боль, которая возникает из-за неправильного применения анальгетиков в сочетании с барбитуратами и кофеином, а также некоторых седативных препаратов, или в течение длительного времени закапывать в нос сосудосуживающие препараты. Сосуды очень быстро к ним привыкают и требуют всё большей дозы лекарственного вещества.

ВАЖНЫЕ НЮАНСЫ. Чаще других зависимость вызывают психотропные препараты (транквилизаторы, снотворные), болеутоляющие средства, биогенные стимуляторы.

Побочные эффекты

МЕХАНИЗМ РАЗВИТИЯ. При неправильном применении побочный эффект может возникнуть после приёма любого лекарства. Их спектр весьма обширен: от различных кожных реакций до развития смертельно опасных состояний. Неслучайно побочные реакции от применения медикаментозных средств признаны четвёртой по частоте причиной смерти.

Ситуацию усугубляет процветающая у нас в стране полипрагмазия — одновременный приём более пяти лекарственных средств, которые многие, особенно пожилые люди, принимают от разных болезней. Препараты могут не сочетаться между собой, может быть нарушена их дозировка. Последняя должна соответствовать возрасту, весу. Обычная терапевтическая доза, рассчитанная на человека весом около 70 кг, подходит не всем. Эти и многие другие нюансы может правильно оценить только врач.

ВАЖНЫЕ НЮАНСЫ. Вызвать острое отравление может любой препарат. Даже безобидный на первый взгляд аспирин, который при превышении терапевтической дозы может вызвать острую почечную недостаточность, способствовать развитию язвы желудка и 12-перстной кишки, возникновению кровотечений и даже повреждению слухового нерва. В чёрном списке у врачей-токсикологов также анальгетики и нестероидные противовоспалительные препараты (парацетамол, нурофен), антибиотики, психотропные препараты (снотворные, антидепрессанты).

Материалы подготовила Татьяна ГУРЬЯНОВА



Хотя этот орган невидим глазу, но вполне себе ощутим – весит примерно 2,5 кг. А составляют его ни много ни мало сто триллионов бактерий, живущих в кишечнике. Их совокупность и есть микробиота.

Наш эксперт – руководитель Университетской клиники детских болезней РНИМУ им. Н. И. Пирогова, заведующий кафедрой факультетской педиатрии № 2 РНИМУ им. Н. И. Пирогова, главный педиатр ДГКБ № 9 им. Г. Н. Сперанского, научный руководитель Московского городского центра иммунологии и аллергологии Департамента здравоохранения г. Москвы, доктор медицинских наук, профессор Андрей ПРОДЕУС.



БАКТЕРИЙ в кишечнике человека даже больше, чем звёзд в галактике. А состав этой «сборной» у каждого разный. Ведь учёным известно более 500 видов микроорганизмов, населяющих пищеварительный тракт. Именно от микробиоты, как выяснилось, зависит многое не только в нашем здоровье, но и в судьбе.

Кто в доме хозяин?

Учёные из Оксфорда исследовали микробиоту человека и сделали удивительный вывод: бактерии, живущие в кишечнике, имеют влияние не только на пищеварение. Они воздействуют и на predisposed к различным заболеваниям, и на эмоциональный интеллект (или, иными словами, на способность правильно распознавать эмоции и управлять своими чувствами). Эта способность имеет основное значение для реализации человека в жизни и значит подчас даже больше, чем большой объём знаний. Оказалось, что бактерии кишечника во многом умеют управлять теми, в ком живут: то есть нашим с вами поведением, настроением, желаниями. Например, агрессивная микробиота делает человека

Опыты показали: грызуны с хорошей микрофлорой кишечника более миролюбивы и умны, чем те, у кого проблемы с микробиотой.

заторможенным и замкнутым или же раздражительным, несдержанным, тревожным. А здоровое содружество бактерий, наоборот, повышает позитив, активность и бодрость духа.

Чужие здесь не ходят

В кишечнике происходит синтез короткоцепочечных жирных кислот, которые отвечают за метаболизм, иммунитет и функционирование нервной системы.

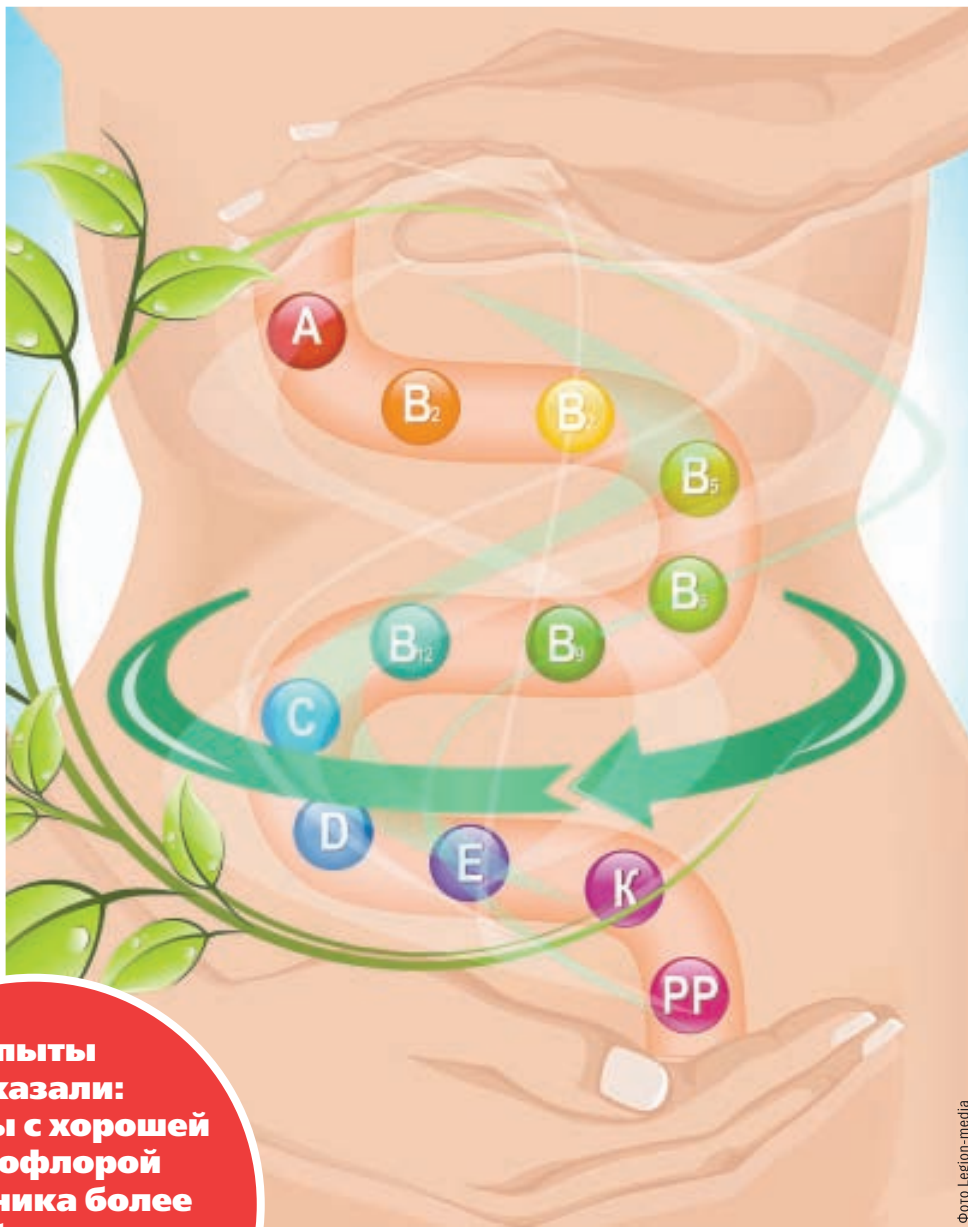


photo Legion-media



ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

УЛУЧШАЕМ МИКРОФЛОРУ

Состав микробиоты напрямую зависит от питания и образа жизни. И лишь в некоторой степени – от генотипа.

Для кишечной микробиоты ВРЕДНЫ:

- 1 неконтролируемый приём антибиотиков (как в виде препаратов, так и в составе некоторых продуктов, в основном птицы, мяса, яиц);
- 2 употребление «химической» еды с консервантами;
- 3 несбалансированное питание, особенно избыток углеводов.

Дисбаланс бактерий проявляется не только в расстройствах пищеварения:

запоре, метеоризме, диарее, а также зачастую в повышенной раздражительности и тревожности.



Состав кишечной флоры УЛУЧШАЮТ:

- 1 пробиотические кисломолочные продукты, которые помимо заквасочных культур содержат особые полезные пробиотические бактерии (лакто- или бифидобактерии). Это «живые» йогурт, кефир, простокваша и т. д.;
- 2 пребиотики (пища для полезных микробов). К ним относятся инулин (содержится в таких продуктах, как лук, чеснок, бананы, цикорий) и клетчатка (в зелени, овощах и фруктах).

Елена НЕЧАЕНКО

ЖИВИТЕ БЕЗ МИОМЫ!

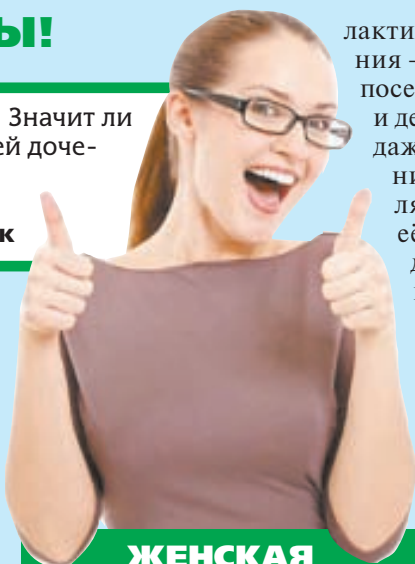
? У моей мамы и у меня миома матки. Значит ли это, что я обязательно передам своей дочери это заболевание? Можно ли как-нибудь снизить этот риск?

Алина Горячева, Обнинск

Отвечает врач-гинеколог Римма АНТОНОВА:

— Семейные формы миомы — не редкость, поэтому ваша дочь, безусловно, находится в группе риска. Однако это не значит, что у неё неотвратимо возникнет доброкачественная опухоль матки. Тем

не менее она должна быть особенно внимательна. Лучшая профи-



ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

лактика заболевания — дважды в год посещать гинеколога и делать УЗИ. Если даже миома и возникнет, при регулярных осмотрах её можно будет определить на раннем этапе, когда лечение наиболее эффективно. Чтобы снизить имеющийся риск, вашей дочери (а заодно и всем женщинам вообще) следует:



в идеале родить не менее трёх раз (причём первого ребёнка — до 25 лет) и как можно дольше кормить грудью. Ведь беременность и кормление грудью блокируют чрезмерное развитие менструальной функции;



избегать хирургических вмешательств в репродуктивную сферу (в том числе абортов);



следить за весом (ожирение, как показали исследования американских

учёных, в 64% случаев сочетается с миомой матки), больше двигаться и стараться не нервничать. Ведь гиподинамия в сочетании с избыточным весом и высоким уровнем стресса существенно повышает риск миомы;



своевременно лечить сердечно-сосудистые и гинекологические, а также другие сопутствующие заболевания. Например, гастроэнтерологические нарушения и эндокринные заболевания есть у 40% больных с миомой, гипертония — у 19%, неврозы — у 11%.

На вторую половину июля приходятся самые жаркие дни в Центральной России. Несмотря на то, что по-настоящему знойных дней в течение лета не так много – в среднем не больше двадцати, – они могут быть изнурительными и даже опасными для здоровья. Чем себя поддержать в этот период?



Слово — академику РАН, заслуженному врачу России Геннадию ОНИЩЕНКО.

1 Правильно питайтесь!

От высокой температуры воздуха сильнее всего страдают люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями, поэтому необходимо снизить нагрузку на сосуды за счёт отказа от жирной пищи. Рекомендуется исключить жареное, острое и солёное. Лучше всего питаться постным мясом, в том числе белым мясом птицы, есть больше овощей, богатых полезной клетчаткой. При этом не стоит злоупотреблять фруктами, поскольку они содержат легкоусвояемые так называемые быстрые углеводы.



По той же причине рекомендуется минимизировать количество сладостей и мучного в рационе. С осторожностью следует подходить к такому традиционному летнему лакомству, как мороженое. Давать его детям нужно в ограниченном количестве. Помните, что в пломбире содержится не только много сахара, но и огромное количество молочных жиров. По возможности его следует заменить фруктовым льдом, изготовленным из замороженных соков.

Приём пищи следует разделить на несколько подходов — не съедайте помногу за раз, старайтесь, чтобы завтрак, обед и ужин были лёгкими.

2 Мойте фрукты и овощи!

При покупке овощей и фруктов на рынке не соглашайтесь на предложение продавца попробовать их, так как существует риск отравления. Овощи и фрукты нужно тщательно мыть — недостаточно просто протереть их руками.



3 Больше пейте!

Внимательно следите за тем, что и как вы пьёте, так как летом стоит опасаться обезвоживания. Не рекомендуется злоупотреблять сладкими пакетированными соками и газированными напитками, поскольку они не утоляют жажду. Фруктовый сок или наполненную сахарами и кофеином



Пережить жару

Семь важных правил



Фото Legion media

газировку организм воспринимает скорее как еду, и поэтому для борьбы с обезвоживанием они не годятся.

В жаркие дни необходимо пить как можно больше чистой воды, причём пить чуть чаще и больше, чем обычно. Обязательно нужно брать с собой бутылку или фляжку с питьевой водой на прогулку, например по парку.

Не бойтесь выпить в жару горячий зелёный чай — он богат полезными антиоксидантами и отлично освежает и бодрит. А вот от крепкого чёрного чая и кофе лучше отказаться. А если всё же решили выпить чашку кофе, не забудьте запить его большим количеством воды, чтобы восстановить водный баланс в организме. Ну и конечно, стоит лишний раз напомнить, что от употребления алкоголя необходимо воздержаться.

4 Избегайте несвежих продуктов!

В жару особую опасность представляют скоропортящиеся продукты, поэтому с осторожностью посещайте заведения общепита. Будьте осторожней с уличной едой: в палатках и ларьках недобросовестные владельцы могут не соблюдать правила

хранения и приготовления продуктов.

Вдумчиво подходите к покупке и приготовлению шашлыка. Во-первых, рекомендуется отдавать предпочтение свежему мясу и мариновать его самостоятельно, а не покупать готовый, так как с помощью маринада могут попытаться замаскировать несвежее мясо. Во-вторых, не стоит злоупотреблять жирными и острыми соусами. В-третьих, будьте внимательны при разжигании мангала — соблюдайте меры предосторожности и ни в коем случае не используйте горючие жидкости, пары которых неизбежно останутся на мясе. Нелишним будет взять с собой на шашлыки противоожоговое средство.

5 Защищайтесь от солнца!

При прогулке на природе не стоит забывать о головных уборах, а также о солнцезащитных средствах и средствах от насекомых.

И, разумеется, нельзя злоупотреблять кондиционерами в помещениях и автомобилях, равно как и холодными напитками. Для разогретого организма резкий холод — это мощный удар по иммунной системе, что создаёт риск простудных и других заболеваний.



6 Дозируйте физическую нагрузку!

Очень важно в принципе пересмотреть свой подход к физической нагрузке, которую лучше перенести на раннее утро или поздний вечер, когда жара спадает. Это относится в том числе к занятиям спортом, силовой и аэробной нагрузке.



7 Соблюдайте меры безопасности при купании!

Особые меры безопасности следует соблюдать при купании. Не забывайте, что купаться можно только в специально отведённых для этого местах с соответствующей инфраструктурой. Находиться в воде рекомендуется не больше 20 минут, чтобы избежать переохлаждения. Нельзя прыгать в воду после длительного нахождения на солнце — резкая смена температуры может вызвать мышечный спазм. Что касается безопасности детей, то не позволяйте им заплывать далеко от берега, прыгать в воду с мостика или причала и обязательно следите, чтобы ребёнок не замёрз.

Лето — это время семейного отдыха и оздоровления. Если соблюдать вышеперечисленные правила, эти короткие тёплые дни принесут вам только пользу и радость.



Годен до: 20.10.16



В ухе шумит

Это отит?

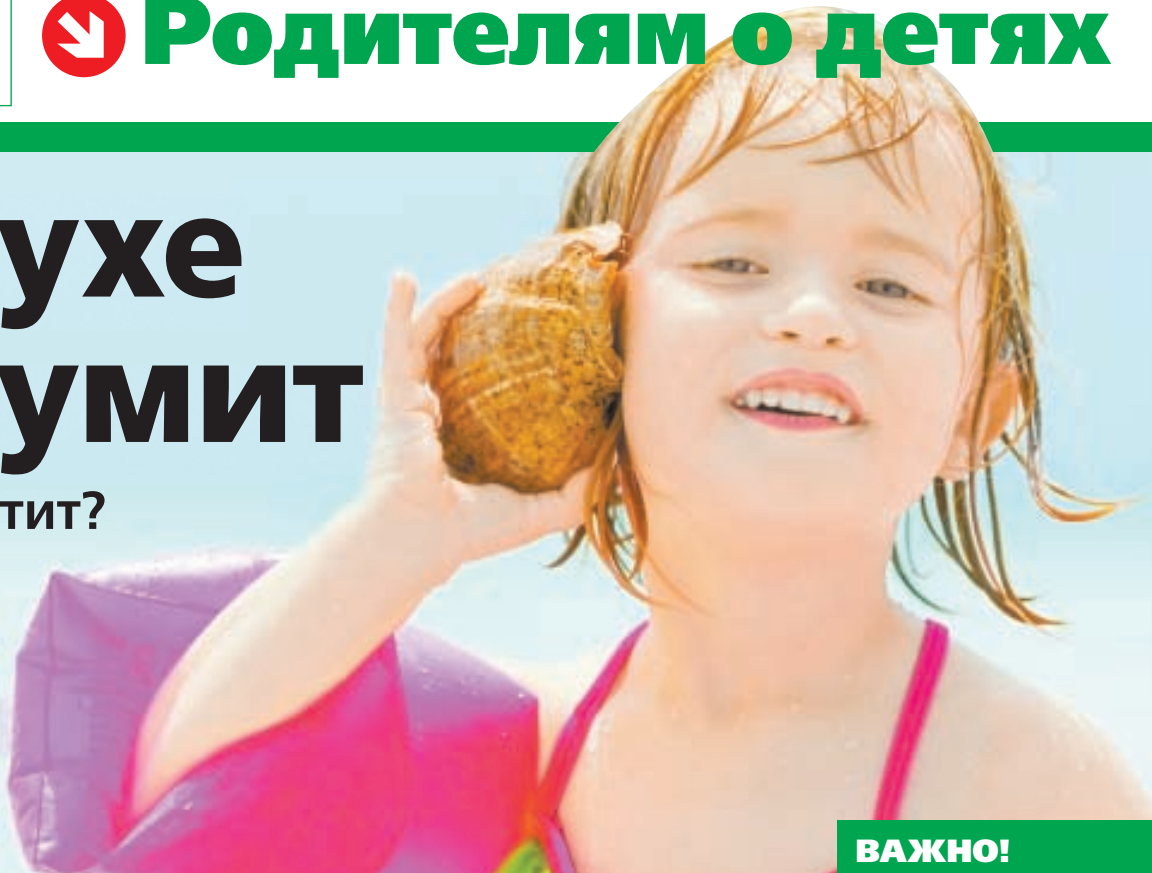


Foto Legion-media

80% детей до 3 лет хотя бы раз болели отитом, причём около половины – весной и летом.

В тандеме с воспалением глаз

Отит – это воспалительный процесс одного из отделов уха – наружного, среднего или внутреннего. Поэтому и отитов бывает три вида – наружный, средний и внутренний. В большинстве случаев врачи диагностируют у детей средний отит. Именно о нём и пойдёт сейчас речь.

При отите уши болят не всегда. Иногда их может просто «закладывать». Если у ребёнка вдруг возникает расстройство равновесия или тошнота и рвота на фоне простуды, это тоже может быть связано с отитом. Очень часто воспаление среднего уха сочетается с воспалением глаз (конъюнктивитом). Оба эти заболевания вызывает гемофильная палочка. Поэтому,

если врач диагностирует бактериальный конъюнктивит, он, как правило, заглядывает ребёнку ещё и в ушки: а вдруг там тоже «нечисто».

Стопроцентный признак отита – если из уха что-то течёт.

Причина и последствия

У многих детей слуховая труба, которая соединяет полость уха и носоглотку, короткая и узкая. Чуть потекли сопли – и труба закупоривается, вот вам и отит. К счастью, с возрастом труба увеличивается в диаметре, меняется угол её наклона – и отиты уходят. У взрослых это заболевание встречается гораздо реже, чем у детей.

Увеличенные аденоиды также могут сдавливать слуховую трубу и уменьшать её размеры или вообще полностью перекрывать. Поэтому частой причиной отитов является аденоидит. Повторяющиеся отиты являются одним из показаний для удаления аденоидов.

ВАЖНО!

Отит вызывают три микроба. Против двух из них, гемофильной палочки и пневмококка, можно сделать прививки. Их делают в 90 странах мира (в том числе и у нас). В 40 странах они даже включены в национальные календари вакцинации. У нас от прививки гемофильной инфекции с некоторых пор тоже.

Прививки против гемофильной палочки и пневмококка предупреждают 90% случаев пневмококкового менингита, 1 из 4 случаев воспаления лёгких и 1 из 3 случаев острого среднего отита.

Если отит вовремя не вылечить, он может привести к повреждению слуховых косточек. Если вообще не лечить – к повреждению слухового нерва.

Даже после неосложнённого отита острота слуха снижается на 1–3 месяца. Потом слух восстанавливается.

КСТАТИ

Японцы и корейцы почти не болеют отитами – из-за особенностей строения слуховой трубы. А вот эскимосы и американские индейцы, наоборот, болеют и часто.

Прокол и антибиотики

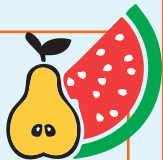
Барабанная перепонка часто рвётся при отите сама. И в этом нет ничего страшного, потому что на месте разрыва остаётся маленький рубчик, который на слух не влияет. Но прочность барабанной перепонки индивидуальна. У некоторых детей не успев развивается отит – из уха уже потекло, разрыв произошёл. Они даже боли не успели почувствовать! А другие страдают от сильнейшей боли, а разрыва не происходит. Скопившийся гной может прорваться куда угодно – возможно даже осложнение в виде гнойного менингита. В этой ситуации врачи делают надрез перепонки, чтобы гною было куда вытекать.

Если на фоне простуды дерёт горло, начался насморк и заболело ухо, врачи назначают сосудосуживающие капли в нос. Если в семье ОРВИ никто не болеет, а ухо у ребёнка болит, с высокой долей вероятности речь идёт не о вирусной инфекции, а о бактериальной. И в этой ситуации доктор сразу назначает антибиотики. Их пьют при отите долго и в больших дозах: они должны успеть накопиться в полости уха. Если ребёнок старше 2 лет и не посещает школу, сад или кружки, бывает достаточно 5-дневной терапии. «Садовские» дети и школьники должны пить лекарства не меньше 10 дней, чтобы не было рецидива.

Евгения ДАНИЛОВА

Лето – прекрасное время для профилактики простуд. Надо только в полной мере использовать его преимущества.

Правило 1. Едим фрукты



А также свежие ягоды, овощи, и пьём из всего этого великолепие соки. Всё это – кладёшь витаминов и микроэлементов, которыми полностью обеспечена только пятая часть наших детей. К сожалению, запастись витаминами впрок не получится, но когда их хватает, укрепить иммунитет они помогут.

Эксперты ВОЗ вывели формулу здорового рациона: в день необходимо съедать пять порций овощей-фруктов. Это примерно 400 г. У нашего Минздрава нормы больше – до 600 г в день. Одна порция может быть заменена стаканом свежевыжатого сока. Соки лучше чередовать.

Пять правил лета

Правило 2. Закаляемся!



Способов масса. Например, обливания и воздушные ванны. Перепады температуры воды и воздуха прекрасно тренируют иммунную систему и укрепляют нервную. Правда, врачи предупреждают, что температурная разница должна быть не больше 7–10 °C.

Именно летом лор-врачи рекомендуют закалять горло тем, у кого это слабое место. Суть закаливания в следующем: каждый день вы даёте ребёнку прохладный напиток, постепенно понижая его температуру.

Правило 3. Ходим босиком



Это прекрасная и несложная профилактика плоскостопия. Стопа не зажата обувью, и такая свобода способствует правильному развитию всех её изгибов.

Кроме того, на стопе находится множество биологически активных точек, воздействие на которые укрепляет организм.

Есть и ещё одна причина. Ходение босиком укрепляет мышцы ребёнка в целом, а это – залог ровной спинки.

Правило 5. Больше двигаемся

Сегодня и эндокринологи, и диетологи говорят о том, что у современных детей калорийность рациона намного превышает уровень энергозатрат. Проще говоря, дети много едят и мало двигаются. Ребёнок должен целый день бегать, прыгать, кататься на велосипеде, плавать, играть в мяч. Лишние килограммы набираются обычно в возрасте 7–10 лет, и расстаться с ними потом бывает непросто.



Правило 4. Все на солнышко



Наша страна находится в широтах, в которых солнца не так много. Даже в южных регионах его не хватает, чтобы обеспечить организм важнейшим витамином D, который синтезируется из солнечных лучей и отвечает практически за все жизненные процессы в организме. Исследования показали, что к сентябрю его уровень в организме едва дотягивает до нижней границы нормы. И это у проживающих на юге. Что уж говорить о жителях северных регионов!

Так что, пока погода благоприятствует, надеваем панамы и банданы – и гулять. Кстати, чтобы набрать витамина D, совсем необязательно и даже нежелательно находиться под прямыми солнечными лучами. Так называемая кружевная тень и ультрафиолет пропустит и не даст коже сгореть.

Как помочь ребёнку выбрать профессию? Давайте посмотримся к нему и узнаем, куда направить его интерес.

КАЖДЫЙ родитель, чей ребёнок перешёл из младшей школы в среднюю, уже задумывается о том, какую профессию в будущем выберет его малыш.

Нередко мы хотим, чтобы дети осуществили наши несбывшиеся мечты. Чтобы дочка стала актрисой только потому, что когда-то мы сами жаждали блистать на сцене. Или прочим сыну будущее в бизнесе, потому что хотим, чтобы ребёнок пошёл по стопам отца и продолжил семейные традиции. А не лучше ли присмотреться к своему чаду и помочь ему сделать выбор, исходя из его психологических особенностей.

Виды профессий

Известный психолог Е. А. Климов выделил 5 типов профессий, в которых как раз отражается интерес к той или иной деятельности. Например, тип «Человек-человек» объединяет профессии в области обучения, воспитания, сферы услуг и обслуживания, педагогики и медицины. «Человек-техника» — это профессии, связанные с конструированием, созданием и обслуживанием техники. Ещё один тип — «Человек-художественный образ» — подразумевает деятельность, связанную с созданием и копированием всех художественных образов. «Человек-природа» — эту стезю выбирают те, кому интересны изучение флоры и фауны и охрана окружающей среды. А «Человек-знак» — система для тех, кто будет в восторге от цифр, букв и нот и всего, что с ними связано.

Как узнать свой путь?

Обычно приверженность к тому или иному виду деятельности видна у ребёнка с раннего детства.

✓ Если ваш мальчик живой, общительный, всегда с удовольствием принимает участие во всех детских праздниках, пересказывает вам все события дня, декламирует стихи и распевает в ванной, возможно, ему близки профессии, связанные с системой художественных образов (художник, актёр, певец, реставратор, искусствовед, экскурсовод, переводчик).

✓ Ваше чадо без ума от гаджетов, не может оторваться от пульта, пытается разобрать музыкальный центр и собирает конструкторы

Обычно приверженность к какому-то виду деятельности видна у ребёнка с раннего детства.

КСТАТИ

Сейчас во многих городах есть клубы, где дети в игровой форме могут примерить на себя ту или иную профессию.

с закрытыми глазами? У вас наверняка растёт инженер-конструктор или системный администратор («Человек-техника»).

✓ Будущего доктора, садовника, агронома, эколога или ветеринара вы легко узнаете по большой любви к котикам-собачкам и ягодкам-цветочкам.

✓ Кстати, любовь к той или иной деятельности выражается не только в поведении, но и в выборе мультфильмов, одежды, книг и друзей с такими же интересами.

✓ Педагоги, управленцы, журналисты с детства будут вас учить, опекать и брать у вас интервью, а также рассказывать в ряд кукол и обучать их счёту и письму.

✓ А дети, которые до дрожи обожают пересчитывать (машины, игрушки...), пытаются найти всему логическое объяснение, — это будущие аналитики и финансисты.



Кем стать?

Все работы хороши, выбирай на вкус!

Полезные советы

! Помогите ребёнку как можно больше узнать об интересующих его профессиях. Если он хочет стать зоопсихологом, водите его в зоопарк, создайте ему возможность общаться с предметом своего интереса.

! Не навязывайте своего мнения. Конечно, вы знаете о жизни и о профессиях больше. Но не стоит уговаривать ребёнка перестать любить ту или иную сферу деятельности и внушать ему, что, если будешь учителем, например, всю жизнь будешь зарабатывать гроши и жить от получки до получки. Навязанную нелюбимую профессию он может вам потом не простить.

! Не делайте из ребёнка подобие себя. Если ваша семья — династия аптекарей (слесарей, врачей, инженеров...), это вовсе не значит, что ваше чадо обязано заниматься тем же, что и его предки.

! Не компенсируйте за счёт ребёнка свои нереализованные возможности. Ну не стали вы знаменитым шахматистом или певицей. Не навязывайте теперь детям любовь к вашему интересу.

! Играйте с ребёнком чаще в ролевые игры, привлекайте его к таким занятиям, где можно узнать новые факты о профессиях. Пусть он понимает, что делают пожарные, повара или парикмахеры. Рассказывайте ему как о достоинствах каких-то профессий, так и о сложностях. Спрашивайте, нравится ли ему такая деятельность. И если да, то чем именно.

! Приучайте детей к мысли о том, что когда-нибудь и им надо будет выбрать профессию. Что профессия — это как интересная игра, которая позволит тебе осуществлять свои желания и удовлетворять потребности. Работают все. И важно сделать выбор так, чтобы и людям пользу приносить, и самому получать удовольствие.

Чуть что — в крик!

? Моему сыну 2 года и 8 месяцев. Пожалуйста, подскажите, что делать, когда его капризы переходят в крик? Например, с улицы невозможно увести его домой. Уговоров не слушает. Начинаешь уходить, он кричит — и будет кричать, пока не подойдёшь. Дома, если что-то не по нему, тоже крик — и так весь день. К вечеру я очень устаю и раздражаюсь.

Елена, Москва



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

— Часто дети, у которых были проблемы во время внутриутробного развития или при рождении, склонны к истерическим реакциям. Но нередко и без медицинских проблем ребёнок после 2 лет начинает капризничать, используя крик в качестве инструмента воздействия на взрослых.

Для таких детей важно избегать факторов, провоцирующих перевозбуждение и переутомление: ограничивать общение с детьми, чётко соблюдать режим, проводить много времени на свежем воздухе, избегать продуктов, содержащих искусственные красители и добавки, поскольку они, по данным учёных, будоражат детскую психику. Нужно, чтобы дома была спокойная, доброжелательная обстановка, но при этом ребёнку не позволялось существовать без всяких границ. А самое главное, нельзя, чтобы ребёнок привык к тому, что его крика боятся и ему уступают.

Долго уговаривать его уходить с улицы не стоит, равно как и делать вид, что вы уходите без него, тоже. Некоторые дети пугаются и бегут за мамой, а ваш криком заставляет вас остановиться и уступить ему. То есть ведёт себя как командир, действуя привычными для него средствами. Лучше сократить время прогулки (возможно, он переутомляется), попытаться заинтересовать малыша чем-то, что ждёт его дома, отвлечь на какие-то другие впечатления. Например, затеять игру или устроить соревнование, кто быстрее добежит до дома.

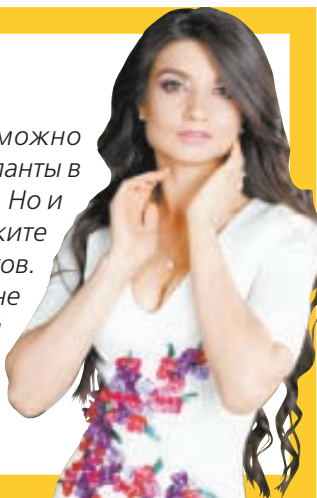
Если же ребёнок ни на какие предложения (которых не должно быть слишком много) не откликнулся, то, когда вы его всё-таки привели домой, не давайте ему ничего, что может быть расценено как награда (конфеты, мультики...). Наоборот, скажите, что награда будет только за спокойный приход домой.

Однако если, несмотря на все ваши усилия, ребёнок по-прежнему будет весь день кричать, стоит показать его психоневрологу или хотя бы психологу, чтобы более детально разобраться в причинах такого нервного поведения и постараться ему помочь.

теле- и радиоведущая

Вероника Романова

— Мне кажется, ребёнку нужно дать как можно больше возможностей попробовать свои таланты в разных сферах — музыке, танцах, живописи. Но и о точных науках не стоит забывать. Предложите ребёнку походить на занятия для математиков. Так было в моём детстве. И это позволило мне в дальнейшем сделать свой собственный выбор. Окончив математический факультет, я смогла поступить в театральный институт. И все эти знания пригодились в работе.



первый читатель

Дария ЖМУРОВА,
психолог

Отпуск не подкачает!

Избавляемся от укачивания



Фото Legion-media

Испортить удовольствие от путешествия легко может такая мелочь, как укачивание. Эта проблема касается и взрослых, и детей. Как с ней бороться?

УЧЁНЫЕ полагают, что так называемая морская болезнь, болезнь движения, или кинетоз, — одно из самых распространённых заболеваний в мире. Традиционные проявления этого недуга: тошнота, рвота, головная боль, учащённое сердцебиение, повышенная потливость. Чаще всего укачивает детей и женщин, представители сильного пола — народ более стойкий.

Арсенал средств от кинетоза довольно широк — каждый может выбрать что-то подходящее.

Давно известное

Есть традиционные таблетки, которые можно просто запить водой и спокойно садиться в самолёт или на теплоход. Есть жевательный вариант, который гораздо лучше подходит для ситуации, когда приступ тошноты нужно снять как можно быстрее, а воды под рукой нет.

Однако стоит очень внимательно изучать инструкции к этим средствам. Ведь многие из них имеют непродолжительное время действия. Другие снимают и тошноту, и головокружение, но при этом приводят к очень сильной сухости во рту. А третьи прекрасны всем, кроме кучи побочных эффектов. Особенно аккуратными с приёмом таких таблеток нужно быть будущим и кормящим мамам и, конечно, малышам.

Есть и гомеопатические препараты от укачивания. Их существенные плюсы — отсутствие побочных эффектов и универсальность (подходят всем). Другой вопрос, что, как и любая гомеопатия, они, скорее всего, не подействуют мгновенно. К тому же их приём удобным не назовёшь — придётся рассасывать несколько драже через определённые промежутки времени, а какие-то лекарства и вовсе начинать принимать задолго до самой поездки и по определённой схеме.

Что-то новенькое

Среди относительно недавно появившихся средств от укачивания выделяются, к примеру, специальные пластыри. Они приклеиваются парой — по одному за каждое ухо — и должны спасти от приступов дурноты. Однако даже у наружных средств есть недостатки. Во-первых, их требуется приклеивать заранее — к примеру, за шесть часов до начала путешествия. Во-вторых, некоторые разновидности пластырей вызывают аллергию. И, в-третьих, мало кого укашивает «антиукачиватель» за ухом.

Кстати, уже много лет в народе бытует мнение, что для детей, подверженных кинетозу, лучше всего использовать обычный пластырь, прилепленный... на пупок! Врачи не находят ни одного научного

Корень имбиря (в любом виде) хорошо спасает от укачивания. Но действует, только будучи съеденным исключительно на голодный желудок.

обоснования этому методу, но почему бы не попробовать? Даже если не поможет, уж точно вреда не принесёт. Для малышей и беременных существуют специальные браслеты — их тоже продают в аптеках.

Браслет работает по принципу акупунктуры, воздействует на определённую точку на запястье, отвечающую за укачивание. Носить эти лечебные украшения рекомендуется на обеих руках сразу. Единственный нюанс — внимательно прочтите инструкцию. Браслет, надетый не по правилам, не подействует.

Поедим и поедем

С укачиванием помогают бороться и некоторые пищевые продукты.

✓ **Мята**, например, — привычный и доступный борец с тошнотой. Но жевать листики или пить мятный чай не так эффективно, как если съесть половинку чайной ложки любого мёда с добавленной к нему капель эфирного мятного масла. Правда, этот рецепт не подойдёт аллергикам.

✓ Если приступы морской болезни слабые, съешьте **несколько кусочков лимона**. Или **оливки**. Оба продукта приглушают тошноту, но при этом высушат слизистую рта. Так что возьмите с собой запас чистой воды.

✓ **Корень имбиря** — ещё одно средство от укачивания. Причём употреблять его можно практически в любом виде: сырым, маринованным, тёртым, сухом. Но не забудьте, что действует этот продукт, только будучи съеденным исключительно на голодный желудок. Впрочем, людям с проблемным пищеварением имбирь до еды лучше не принимать.

Здоровые советы

В Интернете есть немало рекомендаций, касающихся самочувствия. Но здесь — только советы, одобренные докторами. Попробуйте применить их. И ваше здоровье станет лучше.

✚ Не бойтесь самолётов: 6 часов сидения в поезде гораздо вреднее, чем часовой перелёт на то же расстояние.

✚ Перед посадкой в самолёт съешьте банан: содержащийся в нём калий поможет организму адаптироваться к условиям перелёта.

✚ Перед долгой поездкой за рулём выпейте стакан свежевыжатого морковного сока — он прекрасно тонизирует и повышает остроту зрения. Если устали глаза, а специальных капель под рукой нет, положите на веки на 15–20 минут использованные пакетики чёрного или зелёного чая.

✚ На ночь выключайте в спальне все бытовые приборы: даже в режиме ожидания они издают еле заметные высокочастотные звуки, которые ухудшают сон.

✚ Когда от усталости болит голова, срежьте с лимона корку, очистите от белой кожицы и внутренней стороной 10–15 минут помассируйте виски.

✚ Флюорографию и маммографию не стоит делать в один день.

✚ Картофель, помидоры и баклажаны могут снижать эффект обезболивающих. Лучше не есть их за пару дней до похода к зубному.

✚ Носовое кровотечение можно спровоцировать излишне сухой воздух в квартире или офисе.

✚ Сдавать экзамены, как и анализы, лучше натощак. На голодный желудок больше шансов, что память не подведёт.

✚ Не бойтесь дегустировать экзотические продукты — каждое новое вкусовое ощущение продлевает жизнь на 75 дней.



КСТАТИ



Уже не один год ходят слухи, что разрабатывается специальный спрей от укачивания. Брызгаешь в нос — и никаких проблем! Якобы препарат изначально предназначался для использования космонавтами, но потом разработчики пришли к выводу, что он идеален и для массового производства. Однако пока слухи остаются слухами. Поэтому до появления новинки на рынке пользуйтесь проверенными средствами.

Марина ФОКИНА

Татьяна АГУШИНА



Простатит относится к наиболее частым заболеваниям у мужчин. Лечить запущенные формы болезни долго, сложно и дорого, поэтому лучше своевременно обратиться к урологу за адекватным лечением.

АДЕНОМА ПРОСТАТЫ — это доброкачественная опухоль, вызванная гиперплазией (разрастание клеток) простаты. На её фоне в 70–80% случаев возникает простатит.

К урологу – бегом!

Простату недаром называют вторым сердцем мужчины, ведь от работы этого органа зависит если не всё, то очень многое в жизни сильного пола.

Аденомой предстательной железы и, как следствие, простатитом сегодня страдает как минимум каждый третий мужчина старше 35 лет. После 50 лет число заболевших достигает половины. Ну а у мужчин почтенного возраста эти показатели приближаются едва ли не к 100%. К сожалению, с недавних пор заболевание встречается даже у молодёжи.

Пациенты с воспалением простаты жалуются на боли и затруднения при мочеиспускании и совершении полового акта, на нарушение эрекции и преждевременное семяизвержение, а также на плохой сон, связанный с необходимостью частого посещения туалета. Кроме того, при аденоме в мочевом пузыре застаивается моча,

Просто – о простатите

Без врага не обойтись

что грозит образованием камней, циститом, пиелонефритом.

Последствия простатита тем хуже, чем дольше откладывать обращение к врачу и лечение. Причём лучше посещать уролога регулярно — хотя бы раз в год. Ведь иногда простатит протекает бессимптомно или имеет волнообразное течение — симптомы то усиливаются (из-за охлаждения, приёма алкоголя, стрессов), то проходят сами собой. Задача врача — не вылечить заболевание (оно, к сожалению, хроническое), а добиться стойкой и длительной ремиссии, то есть контроля над простатитом.

О сочетании несочетаемого

Препаратов для лечения простатита сегодня множество и самых разнообразных форм: ректальные свечи, инъекции, растворы для клизм и инстилляций, различные таблетки (в том числе нестероидные противовоспалительные средства и антибиотики). Разобраться в этом разнообразии способен

лишь специалист, но, к сожалению, бич сегодняшнего дня — самолечение. Многие пациенты из ложной скромности избегают посещения уролога и предпочитают лечиться тем, что посоветовали друзья, знакомые или посетители тематических форумов в Интернете.

Опасность самолечения не только в его неэффективности, что способствует развитию запущенных форм простатита. Неменьший риск представляет собой полипрагмазия (необоснованное назначение одновременно 5 и более препаратов). По данным ВОЗ, более половины больных принимают лекарства, не обращаясь к врачу и не зная об их совместимости. Особенно высок риск полипрагмазии у пожилых людей с несколькими сопутствующими заболеваниями, для лечения которых они вынуждены постоянно принимать ряд препаратов.

Большое количество медикаментов повышает риск возникновения самых разнообразных нежелательных эффектов. Кроме того, из-за полипрагмазии лечение становится более длительным и малоэффективным, возникает потребность в увеличении доз.

К сожалению, одновременный приём даже всего двух препаратов приводит к лекарственному взаимодействию у 6% пациентов. Приём 5 лекарств грозит неблагоприятными последствиями уже каждому второму, а при приёме 10 препаратов все 100% больных испытывают те или иные негативные последствия лекарственного взаимодействия.

Помощь – от природы

С точки зрения риска полипрагмазии наиболее безопасны фитопрепараты (на основе растительных экстрактов). И именно они к тому же являются важной составной частью комплексного лечения и профилактики простатита. В случае небактериального простатита фитопрепараты можно принимать даже в качестве самостоятельного лечения, так как в этой ситуации применение антибиотиков не только не нужно, а даже вредно. Популярным, например, считается фитопрепарат, содержащий ферментированный экстракт пыльцы лекарственных растений.

Он применяется при простатите и аденоме предстательной железы, способствует облегчению акта мочеиспускания, уменьшению болевого синдрома, уменьшению объёма остаточной мочи после опорожнения мочевого пузыря, уменьшению частоты позывов к мочеиспусканию, улучшению потенции и усилению полового влечения.

Но помимо безопасности важно, чтобы натуральное лечение было эффективным. Для этого оно, естественно, должно быть одобрено врачом. Что касается фитопрепаратов, они обязательно должны иметь серьёзную доказательную базу — то есть многочисленные клинические исследования и богатый опыт применения. Это гарантирует и их безопасность, и хороший лекарственный эффект.

Елена НЕЧАЕНКО

При небактериальном простатите применение антибиотиков не только не нужно, а даже вредно. Лучше предпочесть фитопрепараты.

НА СЕКРЕТНОЙ СЛУЖБЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

ОБ ЭТОМ НЕ ПРИНЯТО ГОВОРИТЬ ВСЛУХ. НО УЖЕ ПОСЛЕ 50 ЛЕТ МНОГИЕ МУЖЧИНЫ УЗНАЮТ О ПРОСТАТИТЕ И АДЕНОМЕ НЕ ПОНАСЛЫШКЕ.

Чем мужчина становится старше, тем тяжелее проявляются симптомы заболеваний. Неприятные болевые ощущения, чувство неуверенности в себе - вот что приходит на смену былой решимости и геройской браваде. Но желание держать ситуацию под контролем и добиваться всего задуманного никуда не уходит - есть еще энергия, и этот внутренний запал заставляет искать путь выхода из неприятной ситуации.

ВЫХОД ЕСТЬ!

Цернилтон® и Цернилтон® форте - лекарственные препараты для курсового лечения простатита и аденомы простаты. Благодаря натуральному компоненту (экстракт пыльцы разнообразных растений, полученный особым способом микробиологической ферментации) они оказывают комплексное действие и способствуют:

- облегчению акта мочеиспускания;

- уменьшению болевого синдрома;
- улучшению эректильной функции, повышению потенции (возникшей на фоне простатита);
- усилению полового влечения;
- уменьшению объёма остаточной мочи после опорожнения мочевого пузыря;
- уменьшению частоты позывов к мочеиспусканию.

Цернилтон® и Цернилтон® форте помогут Вам ощутить себя полным сил, физически активным и уверенным в своих сексуальных возможностях.

Всегда привлекать ситуацию под контролем? Пора заняться этим вместе с препаратами Цернилтон® и Цернилтон® форте! «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 «Граминкс-фарма» - официальный представитель «Graminex LLC» (США) в РФ, СНГ и Балтии.
Рег. уд. П. № 014227/01 от 06.06.08. ЛПН-000453 от 01.03.11. Реклама. 18+



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА



Родственники, живущие в Бирюлёве, жаловались: к дому стало не подойти – атакуют вороны. Бьют крыльями, клюют. Возвращение домой превращается в своеобразную игру: успеи скрыться в подъезде, пока тебя не клюнули.

ЭТО казалось анекдотом, пока в один прекрасный вечер ворона не напала и на меня.

Сюжет по Хичкоку

Я сделала буквально несколько шагов от подъезда, свысока поглядела на сидящих в луже ворон (мол, я вас не боюсь!) и вдруг получила увесистый толчок в макушку. Прямо надо мной мелькнула чёрная тень, за спиной раздалось «карр». Я взмахнула сумкой и рванула подальше от подъезда. Просто Хичкок «Птицы» и форт Байард одновременно.

Знаете ли вы, какой у вороны стальной клюв? Моя голова теперь это прекрасно знает и будет ещё долго помнить. Гадкая птица клюнула до ранки. Под напором домашней общественности я отправилась в травмпункт, терзаемая сомнениями: нужно ли в этом случае делать прививку от бешенства?

— Хотите — делайте, — флегматично заметил дежурный травматолог и сунул мне под

нос памятку, рассказывающую, какие ограничения ждут человека в случае вакцинации. На полгода придётся отказаться от физической нагрузки (то есть прощай, спортивная ходьба и огородные радости?),

В городах и сельских населённых пунктах основным источником опасности остаются безнадзорные собаки и кошки.

нельзя ни капли спиртного (как раз к Новому году ограничение снимут, но до этого в семье три дня рождения!). Окончательно же подкосило меня, что нельзя купаться в открытых водоёмах и загорать.

вакцина (против бешенства) от этого не спасёт.

Нападение вороны также вовсе не означает, что она больна. В мае — июне птицы выводят птенцов и могут быть очень агрессивными вплоть до августа.

Комментарий специалиста

Руководитель центра по борьбе с бешенством ФГБУ «Научный центр экспертизы средств медицинского применения» Минздрава России, доктор медицинских наук, профессор Арташес МОВСЕСЯНЦ: — Основными носителями вируса бешенства по-прежнему остаются дикие животные — лисы, енотовидные собаки, увеличивается удельный вес волков. В городах и сельских населённых пунктах основным источником опасности остаются безнадзорные собаки и кошки. Поэтому при любых контактах с дикими или безнадзорными животными необходимо обращаться в травмпункт или любую больницу.

Врач поговорит с пациентом, выяснит все факторы, сопутствующие нападению животного на человека, и примет окончательное решение, нужна ли прививка. Причём не только от бешенства, но, возможно, и от столбняка: если ранка загрязнённая, например от укуса собаки или волка. От бешенства прививают лишь в травмпунктах и больницах по полису ОМС.

Для спасения — 40 уколов?

На самом деле сорок уколов в живот — не более чем миф. Давно уже делают 6 инъекций в дельтовидную мышцу плеча в течение трёх месяцев по определённой схеме. Но ограничения, о которых травматолог меня предупреждал, нужно соблюдать в течение полугода.

Нарушать все эти правила нельзя ни в коем случае — иначе можно заболеть бешенством. По крайней мере, так пугает памятка.

Комментарий специалиста

Арташес МОВСЕСЯНЦ: — Цель этих предупреждений — свести к минимуму факторы риска, которые могут нарушить выработку иммунитета. А на это влияет всё: и алкоголь, и антибиотики, и физическая нагрузка. Если у человека в процессе вакцинации возникло какое-то сопутствующее заболевание (простудился, заболел гриппом), он обязательно должен предупредить об этом врача.

Кстати, под физическими нагрузками понимаются серьёзные занятия спортом. Работа на грядках и пробежка за автобусом к ним не относятся.

А вот бросать вакцинацию на полпути действительно не стоит. Если вы пропустили укол, приходите к врачу в другой день. В зависимости от нарушений врач пересмотрит схему вакцинации или даже назначит её заново.

Елена БАБИЧЕВА

КСТАТИ

Если человеку делают прививку от бешенства уже постфактум, то домашних питомцев следует привить заранее. Ветеринары настаивают: даже если ваша кошечка — существо сугубо домашнее, вакцинация нужна. А вдруг через неделю вы надумаете её выгулять? Да и царапки хозяевам

не страшны, если кошка привита.

Собакам же прививка от бешенства и вовсе обязательна, ведь исключить встречу вашего любимца с бродячими животными невозможно.

Первую прививку от бешенства делают щенкам и котят в 2–3 месяца. А затем — ежегодно.

Нужна ли вакцинация?

Ответ на этот вопрос я искала и у врачей, и в санэпидслужбе (оттуда мне позвонили после обращения в травмпункт, чтобы уточнить обстоятельства «нападения»). По их словам выходило, что всё же вероятность подхватить бешенство от вороны микроскопическая. Птицы переносят другие заболевания, опасные для людей, но антирабическая



«ИФ. На даче» —
полезная газета для каждого дачника

Подписка во всех почтовых отделениях или на сайте subscr.aif.ru

Индекс 34187

«ИФ. Здоровье»
Ваша газета о самом главном



Индекс 32127



Скауты в цифрах и фактах

29 июля 1907 года генерал Великобритании Роберт Баден-Пауэлл основал организацию бойскаутов. За это он был возведен королем Англии Георгом V в звание барона.



Изначально скаутинг был задуман **для подготовки мальчиков к службе в армии**. К 1909 году в Англии уже насчитывалось 14000 скаутов.

Слово «скаут» переводится с английского как **«разведчик»**.

В 1910 году возникла похожая **организация для девочек** – «гёрл-гайдов».

В скаутинге дети и взрослые объединяются в общей длительной игре в разведчиков, в стремлении **быть полезными другим людям**, природе и миру в целом.

Три принципа, на которых строится скаутинг: долг перед Богом, долг перед Родиной и окружающими, долг перед собой.

Девиз скаутов: **«Будь готов!»**. Скаутская эмблема – лилия (трилистник).



Скауты во всём мире **пожимают руку левой**, а не правой рукой, что является знаком особой дружбы и веры.



Скаутский салют отдаётся в торжественных случаях, таких как подъём и спуск национального флага, и при произнесении скаутского обещания.

Скаутский галстук закрепляется зажимом, который скаут делает сам из кожи, дерева, коры или других природных материалов. В отличие от пионерского галстука времён СССР скаутская традиция **позволяет использовать галстук** в самых разных целях: перевязать рану, снять горячий котелок с костра, защитить ладонь...

В 1909 году в России начали создаваться **первые отряды русских бойскаутов**. 30 апреля 1909 года в Павловском парке был зажжён первый скаутский костёр.

К осени 1917 года в России насчитывалось 50 тысяч скаутов в 143 городах.

После революции скаутское движение **было уничтожено**, а на его основе была создана пионерская организация, позаимствовавшая у скаутов множество ритуалов.



«Картошка» – известная в СССР пионерская песня – на самом деле была **песней русских скаутов**.



В 1990 году скаутское движение в России было официально разрешено. Началось возрождение русского скаутинга.

Одно из самых многочисленных подразделений бойскаутов находится в США. **Американская организация бойскаутов** была создана в 1910 году. Сейчас в ней состоят около 3 млн детей и приблизительно 1 млн взрослых.

38 млн детей и взрослых насчитывает сейчас скаутское движение в 217 странах.



Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

ПРЕВРАТНОСТИ БРАКА



Брак сокращает жизнь женщины в среднем на полтора года, считают немецкие учёные из Университета Магдебурга. Они собрали данные о более чем 100 тысячах граждан обоёго пола из разных стран Европы. По данным учёных, пребывание в браке увеличивает продолжительность жизни мужчин в среднем на 1,7 года и сокращает продолжительность жизни женщин в среднем на 1,4 года. Одной из главных причин сокращения продолжительности жизни замужних женщин по сравнению с незамужними может быть постоянный стресс, вызванный совмещением работы и ведения домашнего хозяйства. Другая причина может заключаться в склонности женщин копировать вредные привычки своих мужей. В частности, многие некурящие женщины начинают курить, выходя замуж за курильщика. Кроме того, негативное влияние на продолжительность жизни женщин оказывают и регулярные сексуальные отношения. Секс сокращает жизнь женщин, но полезен мужчинам, поскольку регулярная половая жизнь ведёт к благотворным гормональным изменениям в мужском организме.

Шаг навстречу легкости и стройности!

Здоровье начинается изнутри! В современных условиях у большинства людей организм сильно загрязнен различного рода токсинами, тяжелыми металлами и шлаками, хотя они сами этого и не подозревают.

Откуда эти вредные элементы попадают в наш организм?

- ОСНОВНЫМИ ИСТОЧНИКАМИ ЯВЛЯЮТСЯ:
- 1 Загрязнение воздуха (угарный газ, отходы производства и пр.);
 - 2 Скрытые источники внутри дома (например, новые ковры и прессованное дерево выделяют формальдегид, который вместе с воздухом попадает в легкие; краски выделяют опасные для здоровья пары растворителей);
 - 3 Пестициды, нитраты, консерванты и другие вещества, поступающие с пищей;
 - 4 Алкоголь сомнительного качества;
 - 5 Элементы, входящие в состав бытовой химии;
 - 6 Средства личной гигиены (например, такие химические вещества, как формальдегид, триклозан и толуол входят в состав дезодорантов и духов. Триклозан может нарушить функционирование печени, а толуол может оказать негативное влияние на деятельность нервной и сердечно-сосудистой системы).

Все это и многое другое ведет к хроническому загрязнению организма токсинами, тяжелыми металлами, радионуклидами и другими вредными веществами.

Основными признаками того, что организму пора помочь в уборке изнутри, являются избыточный вес; воспаление, раздражение кожи; пищевая аллергия;

запоры; плохое пищеварение; хроническая усталость и сексуальные проблемы.

Дальневосточные ученые разработали новый продукт СИСТЕМА ОЧИЩЕНИЕ – натуральный оптимально сбалансированный комплекс из 3 самых эффективных морских энтеросорбентов для очищения организма.

В комплексе СИСТЕМА ОЧИЩЕНИЕ важную роль играет натуральный альгинат кальция, полученный из морской водоросли ламинарии. Он является природным ионообменником, который связывает в желудочно-кишечном тракте тяжелые металлы, радионуклиды, токсины и шлаки и выводит их из организма естественным путем.

Данный комплекс является источником биодоступного кальция, что способствует сохранению плотности костной ткани, укреплению структуры волос и ногтей.

Но самое главное, что нужно знать о СИСТЕМЕ ОЧИЩЕНИЕ, что это суперпомощник в коррекции веса, ведь одна молекула хитозана из панциря камчатского краба, содержащегося в комплексе, выводит из организма жира в 10-12 раз больше своего молекулярного веса, поэтому его применяют в диетотерапии для снижения массы тела.

Способствуя запуску естественных процессов очищения в организме, нормализация веса проходит без слабительного и мочегонного эффекта.

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.

СИСТЕМА ОЧИЩЕНИЕ поможет провести «генеральную уборку» внутри вашего организма, а также поможет в коррекции веса!

Спасибо Доктору Морзе за эффективную систему и отличное настроение!
Ваша И. Салтыкова



Ирина Салтыкова

СПРАШИВАЙТЕ СИСТЕМА ОЧИЩЕНИЕ

в аптеках вашего города!

А также в федеральных интернет-аптеках WWW.PILULI.RU и WWW.APTEKA.RU
Бесплатная консультация по телефону

8-800-500-0001

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

На правах рекламы

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

На рынках и в дачных теплицах появились первые кабачки, баклажаны и патиссоны. А раз так, приступим к трапезе!

Баклажан

Кому полезен

Тем, кто не может похвастаться регулярным стулом. Баклажан — отличное натуральное слабительное. Своим фиолетовым цветом баклажаны обязаны обилию антоцианов — мощнейших антиоксидантов. Так что синенькие — отличное средство для профилактики ранних морщин. А если учесть, что баклажаны способствуют выработке коллагена в коже, то эти плоды могут претендовать на звание эликсира молодости.

Совет

Баклажаны впитывают масло, как губка. Поэтому, если вы жарите их на сковороде, получится довольно

жирное и калорийное блюдо. Поэтому тем, кто следит за фигурой, лучше запекать баклажаны в духовке, тушить или жарить их на гриле. А чтобы баклажаны не горчили, перед готовкой их нужно обязательно высушивать. Просто разрежьте баклажан вдоль и пополам, засыпьте солью и оставьте на 15–20 минут, чтобы выступили капельки воды.

Рецепт

Справиться с отеками любого происхождения можно при помощи сока баклажана. Принимайте по 1 столовой ложке сока 3 раза в день.

Овощная грядка

Налегаем на кабачки и баклажаны

Кабачок

Кому полезны

Этот овощ хорош для тех, кто следит за весом. 100 г кабачков содержат всего 24 ккал, так что растолстеть на цукини не получится. Кроме того, кабачки обладают мягким мочегонным эффектом, богаты клетчаткой, которая снижает уровень вредного холестерина в крови. А раз так, кабачки обязательно должны присутствовать в меню сердечников и гипертоников. Не повредят они

и людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. В отличие от баклажанов кабачки легко перевариваются, не создают вздутия и дискомфорта в желудке. Поэтому

Рецепт

Огрубевшую кожу на пятках можно смягчить при помощи маски из свежих кабачков. Кабачки мелко нарежьте, выложите на марлю и приложите к стопам на 30 минут, после чего смойте теплой водой и смажьте жирным питательным кремом.

отварные или тушеные овощи можно есть даже в период обострения гастрита.

Совет

Если нужно приготовить салат из сырых кабачков, выбирайте зеленые цукини — у них тонкая мягкая кожица, к тому же в них больше витамина С по сравнению с белыми сортами. А вот если ваша цель рагу из тушеных овощей, лучше выбрать обычные светлые кабачки — они хорошо сохраняют форму при готовке.

Патиссон

Кому полезен

Тем, кто хочет иметь хорошее зрение. В патиссонах немало витамина А, особенно в оранжевых сортах. А еще патиссоны незаменимы в меню людей, любящих сытно поесть. Эти овощи помогают перевариванию жирной пищи, так что лучше-го гарнира к отбивной не найти.

Совет

Выбирайте маленькие патиссоны. Чем крупнее плоды, тем жестче их мякоть. К тому же слишком большие овощи имеют толстую шкурку, которую перед приготовлением лучше снять. Чтобы сделать это легче, обдайте патиссоны кипятком.

Рецепт

Увлажнить кожу поможет маска из патиссонов. Натрите овощ на терке, смешайте с таким же количеством сметаны и наложите на лицо на 15–20 минут.

Александра БОРИСОВА



ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

КАК СБЕРЕЧЬ ВИТАМИНЫ

- 1 Кабачки, баклажаны и патиссоны** хорошо поддаются заморозке и при этом сохраняют почти все полезные вещества.
- 2 Перед готовкой** не снимайте кожицу или срезайте очень тонкий слой.
- 3 Не разваривайте овощи.** Чем меньше времени они проведут на плите, тем больше витаминов сохранится.

ПЕРВОЕ — салат из патиссонов. Небольшие патиссоны натрите на крупной терке вместе со шкуркой. Репчатый лук и корень хрена натрите на мелкой терке и перемешайте с патиссонами. Для заправки взбейте горчицу с майонезом и томатной пастой. Добавьте мелко нарубленный зеленый лук, петрушку и укроп.

ВТОРОЕ — баклажаны с сыром. На подготовленные ломтики баклажанов положите кусочек сыра, а сверху смажьте подсоленной сметаной, в которую добавлена мелко нарубленная зелень укропа.

Готовим обед

Запекайте в духовке 30–40 минут.

ТРЕТЬЕ — мусс из кабачков. Средний кабачок очистите от кожицы, нарежьте кубиками и залейте молоком так, чтобы оно чуть покрывало овощ. Тушите до мягкости. Добавьте 2 нарезанных и очищенных яблока и потушите еще 5 минут. Затем всыпьте 4 столовые ложки овсяных хлопьев и подержите смесь на огне 2–3 минуты. Полученную массу измельчите в блендере, добавьте по вкусу мед, корицу и сахар. Поставьте мусс в духовку на 20 минут, затем охладите.

СМЕХ Хо-Хо!



Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

Стоит выпускница сельскохозяйственного института на поле кабачков и в недоумении говорит:

— Я теперь знаю, как кабачки растут, плодоносят, но как икру мечут?!

Зарядка для клерков

Физкультура на рабочем месте

Спорт необходим всем. Но как выкроить на него время, если сидите на работе по 8 часов в день? Попробуйте включить лёгкую физкультуру прямо в рабочий процесс!

ПРЕДЛАГАЕМ два варианта лёгкой физкультуры, которая увеличит расход калорий прямо в рабочее время.

Вариант 1: работаем активно

Как правило, даже при сидячей работе можно найти способ больше двигаться. Вот несколько.

Почаще убирайте документы и предметы со своего рабочего места в шкаф, причём желательно в далеко стоящий — ведь для этого требуется вставать и ходить!

Вместо звонка в другое подразделение встаньте и сходите туда.

Если у кого-то из коллег день рождения, сходите с ним в магазин и помогите накрыть стол. Это тоже движение!

Забирайте корреспонденцию из канцелярии не сразу, а партией, чтобы пройтись два-три раза.

Выходя в туалет или буфет, пройдите пару пролётов вверх-вниз по совершенно ненужной вам лестнице.

Возьмите на себя обязанность поливать цветы.

Вариант 2: не отходя от кассы

Сидя за столом, можно делать кучу незаметных для окружающих упражнений. Они сожгут немного калорий, а также улучшат кровообращение, а с ним и обмен веществ и увеличат тонус мышц.

Попробуйте несколько простых упражнений, а затем можете придумать свои собственные по тому же принципу.



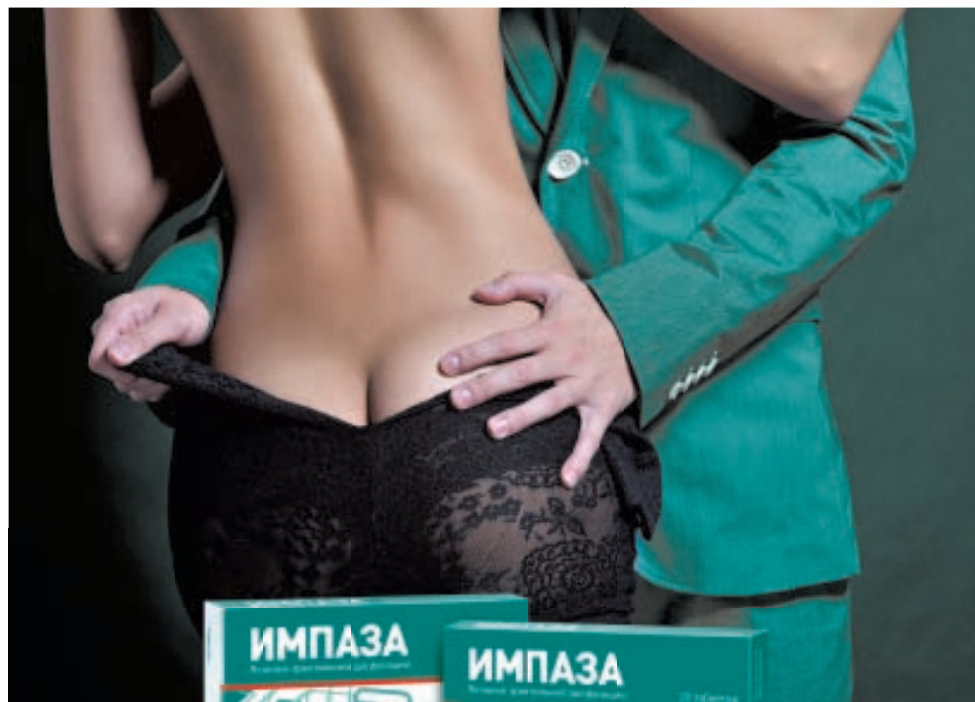
Фото Legion-media

КСТАТИ

Не расстраивайтесь, если упражнения пришлось прервать. Независимо, занимаетесь вы 30 минут, или 2 раза по 15, или даже 3 по 10 минут. Упражнения любой продолжительности ускоряют метаболизм и таким образом способствуют похудению.

- ▶ Не забывайте, что правая и левая стороны должны получить поровну повторений.
- ▶ Не задерживайте дыхание.
- ▶ И последнее: что бы вы ни делали, не забывайте о правильной осанке: лопатки сведены, подбородок поднят, поясница прогнута вперед. Осанка — это, помимо всего прочего, тоже работа для особых мышц, которые тоже расходуют жир!

Татьяна МИНИНА



Будь ИМПАЗАnten!*
всё встанет на свои места!



Восстанавливает сексуальное здоровье мужчины. Способствует повышению тестостерона. Лекарственное средство. Отпускается без рецепта врача.
www.impaza.ru
тел.: (495) 684-43-33

Per. № ЛС Р N000374/01

*Неологизм, является художественным приёмом

реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Сидя, соедините ступни и колени. С силой сдавите ноги, ощущая напряжение бёдер. Зона проработки: бёдра, акцент на заднюю и внутреннюю поверхность.

Сидя, соедините колени, скрестите ноги, как бы зацепив одной ступней пятку другой. Не разводя сильно колени, тяните бёдра в разные стороны. Поменяйте положение ступней. Зона проработки: бёдра, акцент на «галифе».

Руки согнуты, ладони на клавиатуре компьютера или столе, локти касаются боков. С силой прижимайте локти к бокам. Зона проработки: спина (область складок над застёжкой бюстгальтера), грудь.

Постарайтесь приподнять ноги над полом, не поджимая их под себя, а слегка выводя вперёд. Локтями можно опереться о стол. Зона проработки: бёдра, живот.

Сидя, упритесь ногами в пол и напрягите мышцы ягодиц и живота, как бы вставая со стула. На подлокотники не опирайтесь, можно опереться локтями о стол. Зона проработки: живот, ягодицы.

При выполнении таких упражнений соблюдайте несколько простых правил.

- ▶ Каждое движение повторяйте столько раз, сколько вам хочется. В напряжённом положении задерживайтесь на 10–30 секунд.

СМЕХ
Хо-Хо!

Ха-Ха!
ТЕРАПИЯ

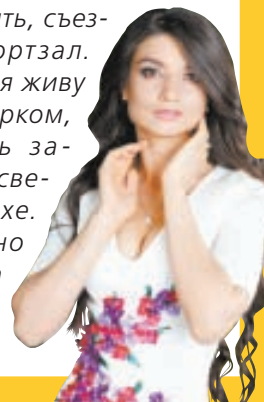
— Внимание! Начинаем производственную гимнастику для работников банка. Ноги на ширине плеч, руки за голову, лицом к стене...

первый читатель

теле- и радиоведущая

Вероника Романова

— Я встаю на утренние эфиры не позже 5 утра, сплю очень мало, иногда по 2–3 часа в день. В таком режиме я не могу себе позволить погулять, съездить в спортзал. Но, так как я живу рядом с парком, занимаюсь зарядкой на свежем воздухе. Это полезно и для цвета лица, и для фигуры.





Вернуть бодрость

Чтобы справиться с апатией, сонливостью и вновь стать бодрым и энергичным.

➔ 2 ст. ложки измельчённых листьев подорожника залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться в термосе в течение часа. Охлаждённый настой пейте 3 раза в день за полчаса до еды по 1/3 стакана.

➔ 2 ст. ложки измельчённого корня сельдерея залейте 200 мл холодной воды, настаивайте 2 часа при комнатной температуре и выпейте в течение дня.

Ольга, Тверь

Разогните спину!

Если после работы на даче разболелась спина, попробуйте такие средства.

➔ 2 ст. ложки мелко порезанной травы душицы залейте 0,5 л подсолнечного масла, настаивайте в течение 8–10 часов, процедите, оставшуюся траву отожмите. Растирайте спину маслом.

➔ Сделайте компресс из тёртого сырого картофеля, смешанного с мёдом в соотношении 1:1. Компресс прикладывают к больному месту на 1–2 часа.

Наталья Ивановна Головина, Самара



Сладкая косметика

Хочу рассказать о своей любимой летней косметике.

➔ Мякоть 3 абрикосов смешайте с 1 ст. ложкой сметаны, добавьте 1 ст. ложку растительного масла и нанесите смесь в виде маски на 10 минут.

➔ 2 ст. ложки земляники, 1 ст. ложку малины или 1 ст. ложку чёрной смородины разомните и залейте 300 г водки. Настаивайте в течение 10 дней при комнатной температуре в тёмном месте, процедите, разбавьте водой в 2 раза и используйте в качестве лосьона для лица.

Зоя, Краснодар

Устраняем отёки

Хочу рассказать о средствах, которые помогают мне справляться с отёками.

➔ Смешайте в равных долях измельчённые цветки василька, листья толокнянки и корень солодки. 1 ст. ложку смеси заварите стаканом кипятка, настаивайте 15 минут, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

➔ Смешайте измельчённые листья берёзы и траву хвоща полевого в пропорции 1:1. Одну ст. ложку смеси залейте стаканом воды, прокипятите в течение 5 минут, затем настаивайте 1 час, процедите. Пейте по 1/4 стакана 4 раза в день.

Татьяна, Воронеж



Откуда боль?

? У меня периодически возникают боли в груди. Скажите, с чем это может быть связано?

Валентина, Пермь

▲ Отвечает врач-маммолог Ксения ВЛАСОВА:

— Масталгия (боли в молочной железе), как правило, возникает из-за сдавления нервных окончаний в капсуле молочной железы отёкшими в результате гормонального дисбаланса тканями. Как правило, к такому развитию событий приводит дефицит прогестерона (гормона жёлтого тела яичников), который и провоцирует избыточный рост железистой ткани молочной железы, что в конечном счёте может обернуться мастопатией (фиброзно-кистозными изменениями) и более серьёзными заболеваниями этой уязвимой части

женского тела. Причиной масталгии также может быть и сбой в работе других гормональных органов (щитовидной железы, надпочечников, поджелудочной железы, гипофиза).

А посему без детального обследования не обойтись. Тем более что в 15% случаев боль в молочной железе может быть признаком злокачественного заболевания, которое важно не пропустить.

В стандарт обследования женщин, страдающих масталгией, входит:

- ✓ обязательный клинический осмотр у маммолога;
- ✓ УЗИ молочной железы (для женщин моложе 40 лет) и маммографическое рентгенологическое исследование (для женщин старше 40 лет);
- ✓ биопсия (при обнаружении фиброзно-кистозных изменений).



Уникальные целебные и общеукрепляющие свойства хвои были открыты людьми много столетий назад. Из нее делали мази и порошки, готовили отвары – лечили многие болезни. Хвоя обладает укрепляющим и антиканцерогенным действием, в том числе способствует торможению канцерогенеза в молочных железах.

ФЕОКАРПИН

Создан на основе экстракта живой хвои и содержит уникальный фитонцидно-поливитаминный комплекс: хлорофиллин натрия, фитостерин и антиоксиданты, витамины Е, К, органические кислоты и другие вещества и микроэлементы.



Спрашивайте «ФЕОКАРПИН» в аптеках города!

БЕСПЛАТНАЯ «ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ»
8-800-555-55-09

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

www.feokarpin.ru

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов препарата
191025, СПб., Владимирский пр., д.1/47, а/я 48. Св-во о гос. рег. №RU.77.99.11.003.Е.002397.02.15 от 09.02.2015. Производитель: ООО «Производственная компания «Бионет». Реклама. 18+

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Красивые крепкие ногти — это признак не только ухоженной, но и здоровой женщины. Ведь по этой вроде незначительной части тела можно судить о состоянии всего организма.

Внимание — на руки

Гладкие, ровные, розовые ноготки без всяких отметин, крепкие и хорошо растущие — это идеал. Выпуклые ногти бывают при туберкулёзе, слишком плоские — при болезнях сердца, тонкими и блестящими, будто отполированными, они становятся при гепатите. Обгрызенные ногти могут быть признаком невроза либо гастрита, а также проблем по-женски.

Важен и цвет ногтей. Если они синеватые — возможно, имеются сердечно-сосудистые или лёгочные заболевания, если матово-голубые — ищите нервную болезнь, а бледные — анемию или авитаминоз. Если ногти вдруг пожелтели, скорее всего, не в порядке желчный пузырь либо печень. Ну или возник грибок (кстати, при грибке они могут быть ещё и серыми, и даже чёрными). Вертикальные линии на ногтях — признак плохой усвояемости пищи. Горизонтальные бороздки говорят о недавно перенесённых тяжёлых заболеваниях. Ну и так далее.

Почему они плохо растут?

Но чаще всего таких серьёзных изменений формы и цвета ногтей, к счастью, не бывает. А вот жалобы на плохой рост, хрупкость и ломкость возникают у многих и нередко.

Вообще что касается роста этой части тела — то на это влияет многое. Например, известно, что ногти быстрее всего растут у детей и подростков, а если говорить о взрослых, то у беременных женщин. А в обычном состоянии у дам ноготки подрастают медленнее, чем у мужчин. Влияние оказывают и сезон (в тёплое время года маникюр подправлять приходится чаще, чем зимой), и время суток — активнее всего ногти увеличиваются

Миф о том, что ногти (как и волосы) будут быстрее, если их чаще подстригать, не имеет под собой, увы, никаких оснований.

в длину в ночное время. Многие знают: у одних людей ногти отрастают буквально на глазах, у других — не так быстро. И наконец, имеет значение и то, какая рука у человека ведущая.

У правой руки ногти активнее растут на правой руке, у левой — наоборот. А что касается мифа о том, что ногти (как и волосы) будут расти быстрее, если их чаще подстригать, то, увы, это не так: быстрее, чем запрограммировала природа, ни шевелюра, ни ногти расти не станут, что с ними ни делай.

Другое дело, если проблемы с медленным ростом ногтей возникли внезапно. В этом случае надо искать причины. Ими могут быть:

1 Нарушения кровообращения или работы половой и нервной систем, а также пищеварения. В этом случае плохой рост ногтей будет вызван их расслаиванием. Тут без серьёзной диспансеризации не обойтись.

2 Проблемы в эндокринной системе. В частности, нарушения работы щитовидной железы. Поэтому следует обратиться к эндокринологу.

3 Обезвоженность. При дефиците влаги ногти теряют эластичность и упругость, поэтому часто ломаются. Чтобы этого не случилось, важно не просто соблюдать питьевой режим (пить не менее 1,5 л чистой воды в день) и избегать кофе, сладкой газировки и других обезвоживающих напитков, но и беречь ручки от холода и ветра и всякой химии. Так что выполнять любую работу по дому можно только в резиновых перчатках, а в холодную погоду гулять только в перчатках и варежках.

Ну и, наконец, к проблемам с ростом и неэстетичным внешним видом ногтей может привести плохой уход. Впрочем, это уже тема для отдельного разговора.

4 Плохое питание. Правда, необязательно, что от этого ногти станут расти медленнее, но хуже выглядеть будут точно. Хрупкими и тонкими их может сделать, например, недостаток минеральных веществ, таких как железо, кальций, а также витаминов В и D, Е и омега-3 жирных кислот. При нехватке серы и йода ногти слоются.

Универсальное решение

Любопытно, что все важнейшие для здоровья ногтей вещества содержатся в пивных дрожжах.

В них есть белок в особой легко усвояемой форме, полный спектр витаминов группы В, а также небольшие дозы селена, цинка, серы и других элементов.



Около 150 рублей в аптеках и на apteka.ru

От обилия пивных дрожжей в аптеке у вас разбегаются глаза? Остановите свой выбор на пивных дрожжах ЭККО ПЛЮС. Характерный, слегка горьковатый запах из баночки подтверждает ингредиентную чистоту продукта (то есть отсутствие примесей более дешёвых, но бесполезных пекарских дрожжей).

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

ПИТАНИЕ ДЛЯ НОГТЕЙ

✓ **Белковая пища.** Белок есть в крупах, мясе, рыбе, твороге, сыре, яйцах.

✓ **Витамины группы В.** Эффективнее усваиваются, когда поступают в организм комплексно. Содержатся в орехах, гречке, кукурузе, фасоли, хлебе из муки грубого помола, отрубях, печени, пророщенных зёрнах пшеницы и ячменя.

Витамин В7 (биотин). Больше всего его в почках, печени,

дрожжах, сое, арахисе, орехах, цветной капусте.

✓ **В9 (фолиевая кислота).** Ею богаты зелёные листовые овощи.

✓ **Селен.** Его много в луке, чесноке, бразильском орехе, грибах.

✓ **Витамин D.** Содержится в рыбьем жире, молоке и молочных продуктах, желтках яиц.

ИФ **ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ**

Часто с выходом на пенсию трудовая жизнь не заканчивается. Как получить дополнительный доход, если работа курьером, продавцом или расклейщиком объявлений уже не под силу?

Няня

Пожалуй, самая выгодная подработка для пенсионеров. Услуги нянь стоят недёшево, кроме того, вы можете выбрать, будете ли вы работать целый день или приходить на несколько часов. И тот и другой вариант востребованы на рынке труда. Особым спросом пользуются няни с педагогическим и медицинским образованием. Часто работодатели предлагают совмещать сразу две вакансии — няни и домработницы. Разумеется, зарплата будет выше.

Устраиваться на работу можно двумя способами — через агентство или по знакомству. В первом случае вы будете лучше защищены, ведь с вами заключат договор с фиксированной оплатой. Правда, официально работать выгодно не всем пенсионерам, ведь трудоустройство сказывается на размере индексации пенсии.

Репетитор

Если вы — бывший школьный учитель или владеете иностранным языком, можно подрабатывать репетиторством. У такой работы тоже немало плюсов. Вы самостоятельно составляете график работы и регулируете количество учеников. Правда, есть и минусы. Например, найти работу летом будет непросто. К тому же, если вы закончили работать в школе давным-давно или просто не имеете представления о требованиях,



Требуются пенсионеры!

Где подработать пожилому человеку

которые предъявляют ученикам при сдаче Единого государственного экзамена, круг потенциальных клиентов значительно сузится.

Огородник

Те, кто любит работать на огороде, могут получить дополнительный доход прямо у себя на даче. Соседи, которым некогда возиться в грядках, с удовольствием купят у вас огурчики, помидорчики и прочие дары огорода. Кстати, продавать можно не только овощи и фрукты, но и рассаду или подращенные декоративные растения. Конечно, больших денег на шести сотках не заработаешь, но получить скромную прибавку к пенсии вполне в ваших силах.

Сторож-комендант

Такая должность существует во многих садовых товариществах, и, как правило, её занимают мужчины пенсионного возраста. Вычищать сточную канаву, поменять лампу в уличном фонаре, засыпать яму на дороге — за это вы будете получать зарплату, пусть и небольшую. За дополнительную

плату вы можете оказывать садоводам услуги по мелкому ремонту, помогать по хозяйству тем, кому это требуется. Обитателям дачных посёлков частенько нужно заменить газовый баллон, вскопать землю или перевезти несколько тачек песка.

Консьерж

Эта вакансия тоже пользуется популярностью у пенсионеров. На первый взгляд работа

несложная, однако часто приходится совмещать эту должность с уборкой подъезда, кроме того, в обязанности консьержа входит не только общение с жильцами и их гостями, но и с коммунальными службами — если в подъезде сломался лифт, вам придётся вызвать

МОЛОДЁЖЬ ПРОИГРЫВАЕТ

Сотрудники зрелого возраста по многим параметрам превосходят молодых. Так чем же лучше пожилые работники?

✓ Они принимают более рациональные решения. Об этом говорят эксперименты британских учёных. Объяснение простое: у пожилых больше опыта, кроме того, они меньше подвержены эмоциям.

✓ Они учатся на своих ошибках. Оказывается, это умение приходит только с возрастом. Это выяснили учёные из США, предложив добровольцам ряд тестов на эрудицию. Оказалось, что при прохождении теста повторно пожилые люди исправляли свои ошибки, в то время как молодёжь оставалась на том же уровне.

✓ У них меньше неудачных дней на работе. Это подсчитали немецкие специалисты. Они утверждают, что причина в том, что пожилые люди меньше подвержены стрессам и колебаниям настроения.

Молодые работники проводят на больничном в два раза больше времени, чем пожилые, и чаще притворяются больными, чтобы не ходить на работу.

мастера, если прорвало трубу — сантехника. Подобные происшествия случаются в любое время дня и ночи, поэтому часто консьержи работают сутками, что в пожилом возрасте уже нелегко.

Участник анкетирования

Многие компании, продвигая свой товар на рынок, устраивают опросы среди потребителей. За участие в подобных исследованиях полагается небольшая плата. Всё что нужно для того, чтобы заработать подобным образом, — зарегистрироваться на соответствующем сайте в Интернете, оставить информацию о себе и ждать, когда придёт письмо с приглашением к участию в опросе. Сразу оговоримся, заработок не так лёгкий, как кажется на первый взгляд. Иногда анкетирование длится в течение нескольких часов и проходит в отдалённых районах города — и в результате заработок несильно превышает расходы на транспорт.

Ольга ТУМАНОВА

ОПРОС

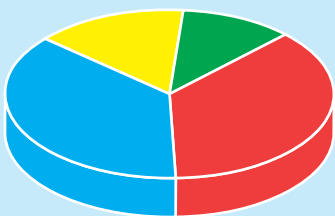
Будете ли вы работать на пенсии?

37% да

37% зависит от обстоятельств

15% ещё не думал об этом

11% нет



Опрос проведён ВЦИОМ, опрошено 1600 человек в 130 населённых пунктах

ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

КАК ПРИ ПОИСКЕ РАБОТЫ НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ОБМАНА

Во время поиска работы важно не попасться на удочку мошенников. Как этого избежать?

- 1 Будьте осторожны, если при приёме на работу вас просят заплатить за обучение.
- 2 Не покупайте у работодателя технику или сырьё для домашнего производства чего-либо.
- 3 Не соглашайтесь, если в качестве испытания при приёме вас просят бесплатно выполнить большой объём работы — например, перевести несколько страниц текста. Такая работа должна быть оплачена.
- 4 Не платите за товар, который вы берёте на реализацию.

С первого июля услуги ЖКХ, плата за электроэнергию снова подорожали. И для многих всё горячее становится вопрос: можно ли найти резервы экономии и как их использовать?

Кусачее электричество

Энергопотребление — самая затратная статья расходов. В среднем семья из трёх человек ежемесячно использует 200 кВт/ч электроэнергии. Стало быть, за год набегает более 13 тысяч рублей. Сократить траты на треть можно без особого напряжения.

 Самый ненасытный пожиратель энергии — электрочайник. Вскипятив в нём воду 4 раза в день — набегит 30 кВт/ч в месяц. Так что, если у вас газовая плита, выгоднее держать обычный.

 При электроплите диаметр посуды должен соответствовать диаметру конфорок. За 5 минут до готовности выключайте плиту — остаточное тепло доготовит блюдо, это даст 10–20% экономии энергии.

 Лихой транжира энергии и утюг. Больше всего он потребляет её во время нагревания, поэтому лучше редко устраивать генеральную глажку, чем мелкие ежедневные.

Экономим на коммуналке

Бережливый хозяин не переплачивает



 Вместо обычных стоит перейти на энергосберегающие лампочки — потребление электричества сократится на треть.

Выгодно установить двухтарифный счётчик — с 23.00 до утра стоимость энергии обойдётся несравнимо дешевле.

 Выключайте из розетки приборы, работающие в режиме ожидания во время их простоя.

 Выгодно установить двухтарифный счётчик — с 23.00 до утра стоимость энергии обойдётся несравнимо дешевле.

Тайны ЕПД

Экономить на суммах, указанных в ежемесячном едином платёжном документе (ЕПД), можно лишь частично. Три первые строчки жировки — горячее,

холодное водоснабжение, водоотведение. По отдельности цифры не особо пугают. Но, если сложить их, получается около 30% от общей суммы стоимости коммунальных услуг. Расходы заметно снижают счётчики воды. Но если они уже стоят, как сэкономить?

 Перейти на бережливую мойку посуды: вначале вы замачиваете её на пару минут, затем протираете губкой с моющим средством, отставляя намыленную в сторону. И, наконец, включаете воду и под струёй моете. Таким образом вы каждый раз сэкономите от 5 до 10 л воды.

 Установите внутри крана аэрационную насадку — вода не будет разбрызгиваться.

 В кухне и ванной лучше иметь однорычажные смесители — быстрее идёт процесс смешивания горячей и холодной воды, меньше её тратится впустую.

 Понезжиться в ванне можно раз в неделю, а ежедневно пользуйтесь душем.

 Приличную экономию даёт двухрежимная кнопка на унитазе: нажимая внутреннюю, вы тратите 3 л воды, а если обе — вдвое больше.

 Не гоняйте полузагруженными стиральную и посудомоечную машины.

Скажите, что всё это мелочи? Ошибаетесь! Так можно сэкономить 10–15% от оплаты за воду.

В резерве

Пройдёмся и по другим пунктам квитанции. На таких тратах, как содержание и текущий ремонт общих помещений дома, оплата телеантенны, домофона, лично сэкономить невозможно. Как и повлиять на сумму, которую с нас берут за отопление: установить индивидуальный прибор учёта потребления тепла в квартире — удовольствие дорогое.

А вот отказ от радиоточки (большинство из нас пользуется цифровыми, аналоговыми приёмниками) вернёт в семейный бюджет около 1000 рублей в год.

Ольга АНДРЕЕВА

СМЕХ Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

— У меня в ванной из крана течёт вода.
— А должно что?
— «Хеннеси».
— Почему это?
— Судя по платёжке за январь.



РУССКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ КАНАЛ
«365 ДНЕЙ ТВ» ПРЕДСТАВЛЯЕТ

ВПЕРВЫЕ НА ТЕЛЕВИДЕНИИ ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ФИЛЬМ

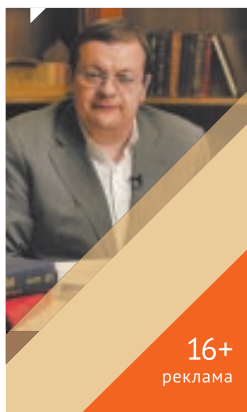
«КРЫМСКИЙ ЭНДШПИЛЬ»

СМОТРИТЕ 1 АВГУСТА 21:20 (ВРЕМЯ МСК)

Когда инициатива в Великой Отечественной войне перешла в руки СССР, встал вопрос об освобождении Крыма от германских и румынских войск. И, надо признать, это была блестящая операция!

Документальный фильм «Крымский эндшпиль» впервые на телевидении расскажет неизвестные прежде факты этого сражения, а уникальный авторский стиль повествования никого не оставит равнодушным.

Автор и ведущий — писатель, военный историк, кандидат исторических наук
Алексей Исаев



СПРАШИВАЙТЕ ТЕЛЕКАНАЛ «365 ДНЕЙ ТВ» У ОПЕРАТОРОВ СПУТНИКОВОГО И КАБЕЛЬНОГО ТЕЛЕВИДЕНИЯ!

WWW.365DAYS.RU



Узнайте подробности

16+
реклама



Условный рефлекс



Маша ТРАУБ

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

Отпуск с маленькими детьми — всегда испытание для родителей. Моя маленькая дочь Сима начинала рыдать, как только оказывалась в местах большого скопления людей. Орала на весь аэропорт. Нас, правда, сразу отправляли без очереди — мало у кого выдерживало сердце слушать надрывный плач ребёнка.

Я думала, что дочь всё это перерастёт. Но ей исполнилось два года, потом три, четыре. И она продолжала отчаянно рыдать, стоило ей завидеть очередь. Я не могла её успокоить. Поскольку мы летаем в отпуск всей семьёй, то зрелище представляли странное. Я с дочкой на руках — она в слезах, в соплях. Сын-подросток, муж, бабушка. Нас с дочкой отдельно пропустить не могли — разные фамилии. Поэтому пограничник требовал отца. Отца вытаскивали из очереди и предъявляли. Потом шёл несовершеннолетний сын — тоже требовались родители. И наконец, когда мы уже толпой стояли перед пограничником, дочь набирала побольше воздуха в лёгкие и оглушала зал новым криком — она требовала бабушку. Толпа, которая соглашалась пропустить мать с ребёнком, вынуждена была смириться с проходом пяти человек без очереди.

Когда Симе исполнилось четыре года, она вела себя просто прекрасно — её не тошнило в машине, она соглашалась пристегнуться ремнями в самолёте, спокойно пережидала задержку рейсов. Но паспортный контроль по-прежнему вызывал приступ слёз. Я уже собиралась обратиться к неврологу: вдруг у дочери демотация — боязнь толпы? На паспортном контроле тоже изображала невыносимые страдания. Даже младенцы замирали, с удивлением глядя на уже большую, но дико вопящую девочку, которую мама на руках пронесёт сквозь толпу, а следом плетутся папа, старший брат и бабушка.

Я бы и дальше всем сообщала, что у дочки боязнь толпы, но тут сын выдал страшную тайну. Когда Сима была маленькой, он её специально дразнил, чтобы она заплакала и нас с коляской пропустили без очереди. У дочки выработался условный рефлекс: чтобы брат не отбирал у неё игрушки, она начинала плакать заранее и быстро поняла преимущества своего поведения.

Утешая ребёнка, набившего шишку на лбу, мамы и по сей день говорят: до свадьбы заживёт! Это шуточное пророчество когда-то имело вполне практический смысл.

СТРЕМИТЬСЯ, чтобы всё зажило до свадьбы, действительно стоило — на кону стояло слишком многое.

Смотрины в три степени

В реальности это выражение имеет самое прямое отношение к здравоохранению. Но к узкоспециальному — сохранению здоровья невесты.

«Дядюшка, брак — дело великое», — говорил Миша Бальзаминов, герой известной пьесы Александра Островского. Под его словами подписались бы многие поколения русских людей. Правда, ещё добавили бы, что подготовка к нему — дело ещё более великое и серьёзное. Часто собственно брак, то есть венчание в церкви, уходил на задний план. Поход в церковь под венец спокойно могли перенести и приурочить хоть к освящению новой избы, хоть к рождению ребёнка. В понимании односельчан брак всё равно считался законным. Главное, чтобы были соблюдены все старинные, прадедовские языческие обряды. И прежде всего — смотрины невесты.

Это было многоступенчатое и опасное действо. Первый этап — сватовство. Если по приезду сватов и первого выхода девушки всё-таки заключался предварительный сговор о свадьбе, для наречённой невесты наступали напряжённые дни. Несколько облегчало её положение лишь то, что её освобождали от тяжёлых полевых работ. Во всём остальном — целая серия запретов и ограничений. В частности, ограничивались передвижения. По своему двору — да, по родным — можно, а вот за околицу — ни-ни.

Недели через две — второй этап. Смотр приданого. В принципе ничего особенного, он проходил за один день. Но после него девушка практически переходила на тюремное положение. Да, её освобождали вообще от всех работ — даже по дому. Веретено, прялка, пяльцы, иголки и коклюшки убились далеко. К печи она тоже не подходила. А о том, чтобы выйти со двора, не могло быть и речи. Не разрешалось даже выходить из дома. Исключение только одно — в церковь. Да и то в сопровождении родителей и по возможности всех родственников.

А всё потому, что ещё через две недели обычно назначалось самое ответственное действо. Невесту отводили в баню — и там уже будущая свекровь в сопровождении свахи или повивальной бабки осматривали её тайно.

Девственность или её отсутствие в общем-то волновали мало. Более того, даже наличие ребёнка иногда считалось плюсом, своего рода печатью «годен», поскольку подтверждало, что с основной функцией жены — рожать детей — невеста уж точно справится.

Зато малейшая болячка, царапинка, шрам и даже банальный насморк, не говоря уж о перенесённых переломах, становились серьёзным препятствием. В лёгких случаях семейство невесты могло отделаться увеличением приданого — дескать, если уж девка не вполне здорова, то извольте

До свадьбы заживёт

Трудно было выйти замуж на Руси



«Под венец». К.Е. Маковский

раскошелиться. В более серьёзных свадьба отменялась — невесту объявляли «бракованной».

Именно поэтому невесту буквально держали под колпаком, а ушибы и царапинки старались залечить именно до свадьбы.

Царское дело

Может показаться, что иногда перегибали палку. Но в сбережении здоровья девушек до свадьбы был ещё и другой смысл. Всегда найдутся люди, которых данный брак почему-то не устраивает. И они запросто могли организовать «порчу невесты». В ход шло всё — от колдовства и заговоров до отравлений и чисто женских хитростей.

Свидетельством тому — целая серия скандалов, которые сопровождали браки первых царей из династии Романовых.

Царь Михаил Фёдорович изъявил желание жениться, когда ему было 20 лет. В суженые бояре рекомендовали дочь бедных коломенских дворян Марию Хлопову. Девушка ему очень понравилась, и дело шло к венцу. Но внезапно она заболела. Конкретно — «рвало и ломало нутро и опухла была. А после была ей блевота». Причину установили быстро: банальное и неопасное пищевое отравление. Пирожные и сладости из взбитых сливок и сметаны. Но было поздно. «Порченую» невесту и всю её родню сослали в Тобольск. И только потом выяснилось, что негодную, просроченную сметану девушке подсунили с подачи матери жениха. Её не устраивала кандидатура — на сына у мамы были свои виды.

Нечто подобное произошло и с царём Алексеем Михайловичем.

Первая попытка жениться окончилась конфузом. А ведь дело зашло уже далеко — невеста, Евфимия Всеволожская, получила от царя платок и кольцо. Именно так выглядело обручение на Руси XVII века. Но внезапно, уже когда её вводили в царскую палату, чтобы официально наречь царицей, она упала в обморок. Вердикт: «Девушка некрепкая, для царёвой радости не годна, подсунили её воровским умыслом». Невесте и отцу — ссылка в Тюмень. А причина снова была проста: девушку «испортили». На этот раз не сметаной. Просто слишком туго заплели косу и сильно затянули шейное ожерелье. То, что она здорова, всё-таки выяснилось. Её даже вернули из ссылки. Но было поздно — царь уже женился.

То же самое произошло и в тот раз, когда Алексей Михайлович, овдовев, собрался жениться вторично. Теперь уже монарх выбирал невесту сам. Ею стала послушница Вознесенского женского монастыря Авдотья Беляева. И всё бы было ничего. Но голландского доктора, который осматривал невесту, подкупили.

И он вынес вердикт, что девушка не может быть царицей, поскольку имеет серьёзный физический изъян. Какой именно, не уточнялось. Нет, он и впрямь был: «неправильный» большой палец на ноге — слишком отставленный в сторону, следствие детской травмы.

В результате Авдотье Беляевой была дана полная отставка, и царицей стала Наталья Нарышкина, которая родила мужу мальчишка, будущего Петра I. А предыдущую невесту снова сослали в Сибирь. У неё, увы, «до свадьбы не зажило».

Невесту отводили в баню, и там будущая свекровь в сопровождении свахи или повивальной бабки осматривали её тайно на предмет «бракованности».

Константин КУДРЯШОВ

Долгие годы психологи нам говорили, что оптимизм – это хорошо. А теперь призывают надеяться на лучшее, а готовиться к худшему.

КОНЕЧНО, это не значит, что нужно пребывать в вечном унынии, страхе или тревоге. Позитивный настрой помогает бороться с депрессией и оставаться на плаву. Однако застревать в состоянии эйфории, оказывается, не очень-то полезно. Полезно сочетать в себе оптимиста и умеренно-пессимиста.

Радость без причины

Не так давно психолог Габриэль Оттинген из Нью-Йоркского университета провела ряд исследований, которые показали: позитивный настрой расслабляет людей настолько, что они не хотят действовать. Нафантазировав себе успех, они им уже наслаждаются и не очень-то стремятся реализовывать смелые планы.

Другие американские психологи – Джули Норм и Нэнси Кантор – пришли к похожим выводам. Они считают,

Готовимся к худшему

Чем полезен пессимизм



А вот умеренная тревожность вреда не принесёт – это проявление инстинкта самосохранения. И, вместо того чтобы всякий раз заниматься самоуспокоением, лучше проработать пугающие ситуации. Для этого созданы тренинги защитного пессимизма, где анализируются негативные моменты, связанные с той или иной ситуацией. Например, если человек боится публичных выступлений, с ним проводят курс молодого бойца: рассказывают, как поступить, если откажет микрофон, сядет от волнения голос, подведёт память. После такой тренировки выйти к микрофону вживую уже не страшно, ведь он знает, как себя вести в критических ситуациях.

Юлия НЕРОВНОВА

Чтобы избавиться от тревоги, нужно мысленно принять худший сценарий. Смирившись с ним, вы успокоитесь и начнёте думать, как его улучшить.

что благодаря внутренней неудовлетворённости пессимистично настроенные личности нередко добиваются большего, чем оптимисты. Пессимисты действуют, в то время как оптимисты

расслаблены: «Зачем суетиться? Всё и так хорошо!»
Наконец, ещё один американский психолог, Барбара Хельд, считает, что внешний оптимизм вредит психике больше, чем пессимизм. Поэтому нужно избавиться от дежурной улыбки, позволив себе и отрицательные эмоции.

Российские психологи во многом солидарны с американскими. По мнению отечественных специалистов, человек, смотрящий на жизнь через розовые очки, часто относится к жизни слишком легкомысленно. Например, он не купит лекарств в эпидемию гриппа: «Ко мне зараза не пристаёт! Я оптимист!» – и будет лежать дома с температурой под

сорок. Или если он постоянно отрицается от серьёзных проблем: «Надо смотреть на жизнь проще! Всё наладится!» – но проблемы никуда не денутся. Ведь их нужно решать, а не делать вид, что всё прекрасно.

Защитите себя

Поэтому сегодня в фаворе так называемые умеренные пессимисты. Или, если хотите, реалисты. Такие люди видят не только цель, но и возможные препятствия. И пытаются с ними справиться. Конечно, в вечном унынии нет ничего хорошего: это прямой путь к депрессии.

КАК СТАТЬ РЕАЛИСТОМ

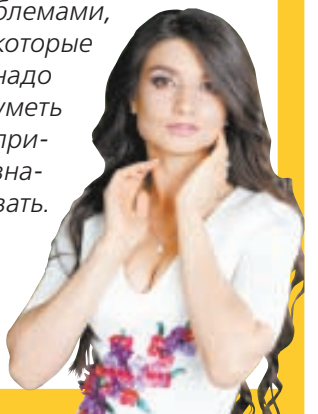
- 1 Представьте цель, которой вы хотите добиться. Например, похудеть.
- 2 Подумайте о бонусах, которые вы получите, достигнув желаемого. Скажем, ловить восхищённые взгляды, чувствовать себя уверенно, оздоровить организм. Это усилит мотивацию.
- 3 Проанализируйте, что вам может помешать: лень, любовь к сладкому, привычка есть на ходу.
- 4 Подумайте, как обойти возможные препятствия: «Если я почувствую голод, выпью сначала стакан воды», «Если мне сильно захочется пирожного, я ограничусь малюсеньким кусочком».
- 5 Тем самым вы совместите позитивный настрой – «Я похудею!» – с умеренным пессимизмом: обдумаете, как себя вести, если возникнут помехи. И обязательно добьётесь успеха!

ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

теле- и радиоведущая

Вероника Романова

– Я скорее оптимист-реалист. Не боюсь смотреть в глаза проблемам, не прячусь от них за розовыми очками, но и не навожу увеличительное стекло. Хороший, позитивный настрой помогает справляться с проблемами, которые надо уметь признавать.



первый читатель

КОМЕДИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ «КОМЕДИЯ ТВ»

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

☀ 2 минуты смеха продлевают жизнь на 15 минут!

www.comediatv.ru



Узнайте подробности и смотрите программы on-line



Михаил Салтыков- Щедрин



МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА АМБУЛАТОРНОГО БОЛЬНОГО

Диагноз: хорея,
приобретённый
компенсированный
порок сердца,
ревматический
артрит

Род занятий: писатель
Дата рождения: 1826 год
Дата смерти: 1889 год

Несносный характер

По свидетельству современников, от раздражительности и вспыльчивости Михаила Евграфовича страдали все — домашние, сослуживцы, коллеги-литераторы. Но писателя можно понять — его постоянно мучили боли. Пока состоял на службе, он был вынужден на ногах переносить частые простуды, боли в области сердца и ревматические атаки, а лечили его провинциальные вятские врачи ваннами, прогреваниями и диетами.

После отставки ситуация изменилась: у него появилось свободное время на лечение. Лучшие столичные врачи направили его на курорт в Баден-Баден лечиться водами.

Нет сомнения, что именно из-за болезни характер писателя изменился в худшую сторону, и Михаил Евграфович превратился в «обличителя пороков современности».

Пляска святого Витта

Европейские врачи обнаружили у писателя «страдания сердца», «мозговое угнетение», «болезни печени» и ревматизм. Модное лечение молочной сывороткой и минеральными ваннами, а также хинин, йодистый калий и ртутная мазь не помогли, и Салтыков-Щедрин возвращается домой. Доктора в России обращают особое внимание на странные подёргивания мышц и психическую нестабильность писателя и ставят диагноз «пляска святого Витта», так тогда называли все виды хорей — заболевания, которое проявляется внезапными движениями. Этот недуг может быть наследственным или вызван инфекциями, травмами головного мозга, сосудистыми патологиями...

Умер Щедрин от «мозгового удара» (инсульта).

СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

Лечат хорей нейролептиками, антибиотиками (если причина болезни — инфекция), гормонами, сосудорасширяющими и седативными средствами. Применяют физиотерапию. Пока медицина перед этим заболеванием бессильна, но облегчить состояние больного может.

Борис Кустодиев



МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА АМБУЛАТОРНОГО БОЛЬНОГО

Диагноз: доброкачественная
опухоль спинного
мозга

Род занятий: художник
Дата рождения: 1878 год
Дата смерти: 1927 год

Лечение солнцем

В 1909 году художник стал замечать, что по утрам у него сильно болит рука. Помогали многочасовое лежание в одной позе, укутывание руки в тёплый платок. Потом боль стала сильнее и распространилась на область шеи, возникли головные боли, которые часто сопровождались рвотой. Диагноз доктора шокировал — туберкулёз шейного отдела позвоночника. Почти сразу же Кустодиев с женой и сыном поехали в Швейцарию, в клинику, которой руководил известный фтизиатр О. Ролье. Он подтвердил диагноз и назначил солнечные ванны и ношение корсета от пояса до подбородка, но желаемого улучшения это не принесло.

Руки или ноги?

В конце концов художник попал к немецкому неврологу Г. Оппенгейму. Тот первый заговорил об опухоли спинного мозга и настоял на операции. В ноябре 1913 года в Берлине

Последние пятнадцать лет жизни художник был прикован к инвалидному креслу и писать картины мог только лёжа. Но именно в этот период появились самые жизнерадостные его полотна.

Кустодиеву под общим наркозом была удалена опухоль первых двух шейных позвонков, но неудачно — не полностью. Тем не менее боли исчезли, и художник возвращается в Петербург.

Но очень скоро состояние его ухудшается. И в 1916 году профессор Л. А. Стуккей проводит в Петербурге вторую операцию, во время которой он понял, что придётся перерезать нервные окончания, чтобы добраться до опухоли. Послали спросить жену, где сохранить чувствительность — в руках или в ногах? Она ответила — в руках, понимая, что Кустодиев без работы жить не сможет.

В начале 1923 года, вероятно, начался рецидив опухоли и стало ясно, что опять необходима операция. Но и она не принесла облегчения, и в 1927 году художник получает разрешение советского правительства на поездку в Германию для лечения. Этой же зимой Кустодиев простудился и умер от пневмонии.

СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

Лечение таких опухолей всегда оперативное. После операции необходима серьёзная реабилитация: ЛФК, массаж. В дальнейшем — регулярные повторные курсы восстановительной терапии в условиях стационара. Прогноз благоприятный.

Оксана ГЕРАСИМЕНКО



Круглосуточный
кулинарный телеканал
для всей семьи



Узнайте подробности
и смотрите онлайн

ОГНЕННАЯ ЕДА

Секреты приготовления блюд с использованием мангала, гриля и коптильни раскроет известный блогер и автор кулинарных книг Влад Пискунов

Смотрите программу по четвергам и пятницам в 12:00 (МСК)

ЯРКИЕ КУЛИНАРНЫЕ ШОУ, ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ, ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ В ЭФИРЕ ТЕЛЕКАНАЛА «КУХНЯ ТВ».

СМОТРИТЕ ЕЖЕДНЕВНО 24 ЧАСА В СУТКИ В ПАКЕТАХ КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ ОПЕРАТОРОВ!



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

16+

реклама

Принято считать, что актёры – прожигатели жизни. Уж больно вредная у них для здоровья профессия! Актёр Гоша Куценко – исключение. Судите сами.

Творчество интеллекта

? Гоша, недавно у вас был режиссёрский дебют – фильм «Врачи», рассказывающий о жизни и работе нейрохирургов-онкологов. Кому вы адресуете этот фильм?

— Думаю, врачам в первую очередь... Мне бы очень хотелось, чтобы благодаря этому фильму они ощутили хоть какое-то чувство признательности, благодарности со стороны тех людей, которых они лечили, — не важно, с каким успехом. А ещё это кино, возможно, способно объединить как-то людей, которые коснулись темы онкологии. Это касается и врачей, и их пациентов.

? Правильно ли я понимаю, что врачей, о которых вы рассказываете, и вас — актёров, режиссёров — объединяет творчество?

— Абсолютно верно! Наука — это творчество. Творчество интеллекта человека. Они одновременно и космонавты, и конструкторы. Поэтому я и отношусь к ним, как к сверхлюдям. Я присутствовал на операциях на мозге. Это поразительно! Ты в какой-то момент понимаешь, какой объём интеллектуальной и физической работы совершает врач. Например, выдающийся хирург Александр Николаевич Коновалов в свои 80 с лишним лет по восемь часов проводит у операционного стола! А там решения нужно принимать молниеносно, как на войне.

Ищи своего врача!

? А вы сами часто проходите медицинские обследования?

— Стараюсь делать это раз в год. У меня просто уже есть друзья среди врачей, которые стараются держать меня

Актёр Гоша Куценко:

«Наблюдать за своим организмом — это кайф!»



в ежовых рукавицах в этом плане. Они лет десять меня уже знают. Они лечили моих родителей, они знают, что я — человек, подверженный соблазнам, человек увлекающийся... А профессия актёра — это ещё и сердце, нервы... Я этих своих друзей от медицины даже побаиваюсь, честно говоря. (Смеётся.) Они и прикрикнуть на меня могут. Но я их очень уважаю и стараюсь слушаться.

? Согласитесь, странно: все знают и понимают, что проходить регулярное медицинское обследование раз в год или хотя бы раз в три года просто обязательно. Однако мало кто это делает на практике. Почему?

— Во-первых, как ни крути, это дорогое «удовольствие» в нашей стране. Да и не только в нашей. Во-вторых, это

отнимает довольно много времени, которое куда приятнее потратить, например, на увеселение, близких или на работу.

? Ещё есть такой момент — «авось пронесёт»...

— Да-да! Это распространённая теория: лучше не знать, что у тебя внутри происходит на уровне физиологии. Но это неправильно. Медицина — это величайшее произведение человечества. Медикам нужно верить, нужно верить в их профессионализм. Но, увы, не всем. Это в советское время считалось,

что все врачи одинаково хорошие. Сейчас в этом плане всё сложнее. Как существует социальный разрыв внутри общества, так он и присутствует внутри медицины. Нужно это учитывать и искать своих врачей, которым веришь! Обязательно искать!

В какой-то момент я представил, как выглядят мои лёгкие, измождённые дымом. После этого мне расхотелось курить категорически.



«Ночной Дозор», 2004 г.



«Турецкий гамбит», 2005 г.

Погрузиться в себя

? Вы рассуждаете как человек с западным менталитетом. Каждый второй соотечественник спросит вас: «А на чем?»

— Сегодня существует огромное количество препаратов, существенно продлевающих жизнь. Важно эти препараты, технологии вовремя задействовать. Мы же убиваем сами себя образом жизни, средой, в которой мы живём. Сплошные стрессы, ужасная экология, отвратительное питание...

? Ну от всего не защищаться, не застрахуешься!

— Конечно! Но какие заболевания у нас рекордсмены по смертности? Это инфаркты и инсульты. То есть сосудистые заболевания. Ну проверьте вы, пожалуйста, хотя бы раз в три года свои сосуды, свои тромбы! Это же кайф — изучить хоть немного свой организм. Как только ты погрузишься внутрь себя, ты сделаешь много полезных, важных открытий.

Курс — на позитив

? Раньше вы курили во время интервью. А сейчас я у вас даже сигарет не вижу. Бросили?

— Да. В какой-то момент я представил, как выглядят мои лёгкие, измождённые дымом. Я увидел, как нежное, созданное Богом тело лёгкого я выжигаю, уничтожаю на молекулярном уровне. После этого мне расхотелось курить категорически. С алкоголем, кстати, произошло то же самое. Но не до конца!

? Вы считаете, что каждый человек во многом сам себе лекарь?

— Не знаю... Но я уверен, что человек со временем придёт к самоизлечению за счёт потока своих мыслей. Я часто задумываюсь на тему: почему люди в знойных ближневосточных странах князят, убивают друг друга? В чём смысл? Что привело их к такому разрушительному мышлению?!

? И к какому выводу вы пришли?

— Наверное, это похоже на онкологию. Идея религии светла! Но если в ней происходит нарушение на молекулярном уровне, идёт перерождение здоровых клеток в больные.

? Вы предлагаете жить, делая вид, что всё хорошо, что ничего вокруг не происходит?

— Нет! Но давайте, вместо того чтобы с утра включать угнетающие новости, слушать хорошие. А вместо жирного жареного мяса съедать на завтрак лёгкий творожок. Поверьте, вы увидите, как ваш мозг начнёт просыпаться, как он разбудит вашу душу.

Беседовал
Сергей ГРАЧЁВ

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
№ 721
№ 722

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Пастила — Небосвод — Георгин — Натурщик — Глюк — Лорд — Пища — Мать — Ива — Роза — Бант — Дюжев — Кидман — Титр — Горчица — Стресс — Гарбо — Стоун — Лето — Очерк — Кашель — Навоз.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

Фокусник — Изумление — Гагарин — Соль — Парикмахер — Сон — Чат — Такси — Ноль — Диагноз — Рюкю — Ананд — Жанр — Выволочка — Посуда — Быт — Щука — Декантер.

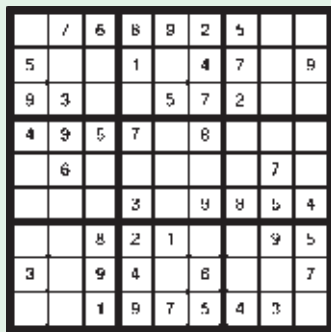
- Отравление в отпуске: как уберечься от расстройства желудка
- Садимся на диету: почему лишний вес не уходит
- Экономия на лекарствах: как не переплачивать в аптеке
- Мобильный телефон: какие опасности он несёт здоровью
- Летние ягоды: полезные десерты



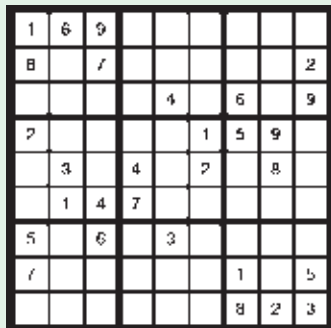
СУДОКУ

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!!!

№ 721



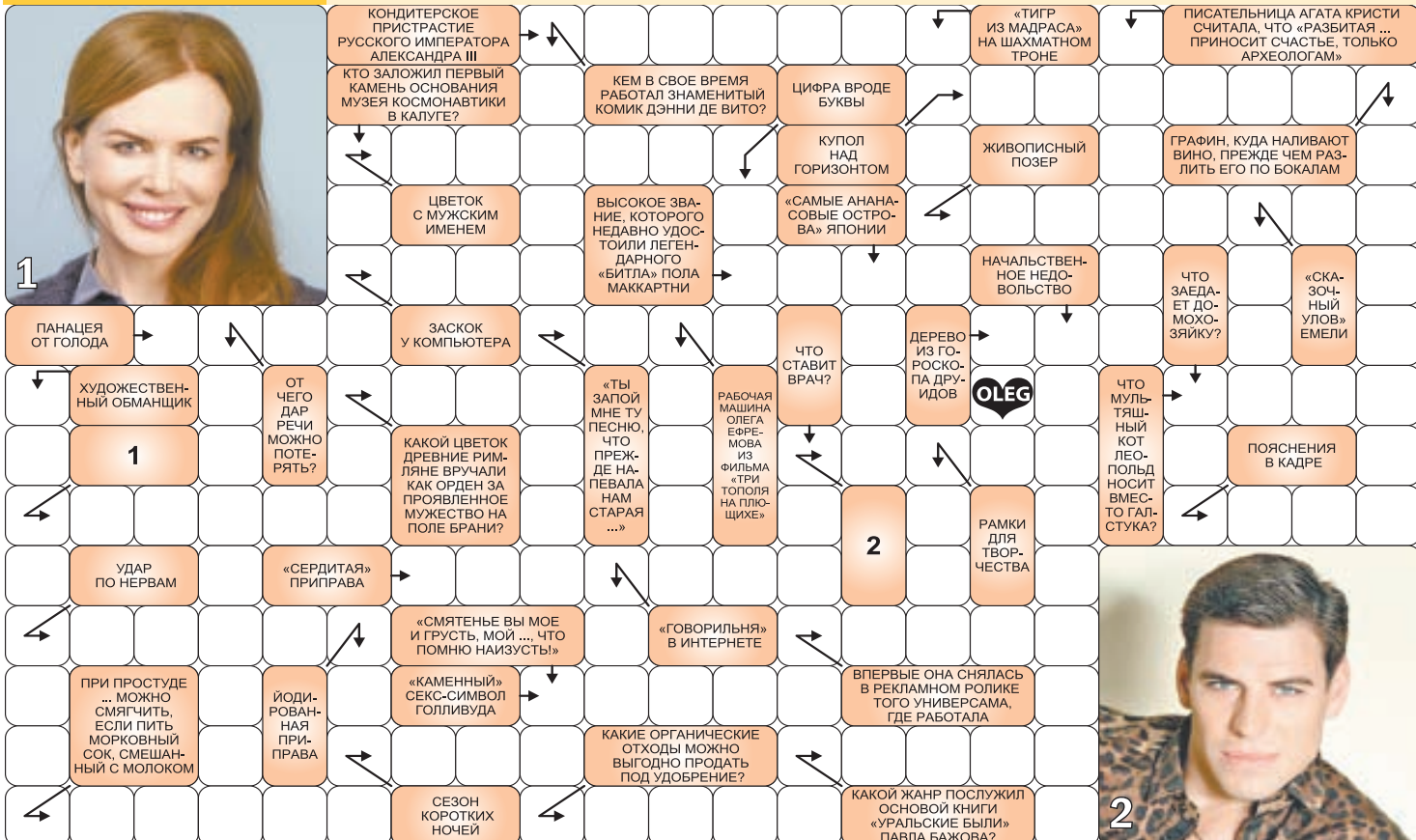
№ 722



СКАНВОРД



Ответы опубликованы на стр. 23



Мне уже за 80, и единственное, что у меня осталось в жизни, – это любимый мой единственный сын. Мужичка он неплохой, рукастый да и соображал всегда хорошо, институт закончил с красным дипломом. Когда-то у него была семья, ненаглядная дочка, моя внученька. Была любимая и высокооплачиваемая работа, его ценили как замечательного специалиста. Однако теперь ничего этого нет. Дело в том, что мой сын, к несчастью, пьет.

Как он втянулся – даже не знаю. Деловые встречи и переговоры в неформальной обстановке предполагали обязательную выпивку. После тяжелой, трудной недели он снимал напряжение, собираясь с друзьями в ресторане или приглашая их в гости. А потом стал прикладываться к бутылке все чаще. И начались настоящие запои. Сначала они длились несколько дней, сейчас – несколько недель.

Жена сбежала через восемь лет совместной жизни – не смогла больше терпеть его запои. С дочкой видется удается нечасто – да и какой пример может подать ей папа, от которого вечно разит перегаром? На работе долго терпели его выходы – специалист-то он отличный. Но потом все-таки сократили. И каждый стресс он заливал все большими дозами спиртного.

Теперь он перебивается случайными заработками. Мне, даже в таком преклонном возрасте, приходится работать консьержкой в подъезде. Зарабатываю я неплохо, и на жизнь бы хватало. Но почти все деньги уходят на проклятую водку, которая забрала у моего сына уже все. Мне, матери, тяжело и больно смотреть на мучения своего ребенка. Но что делать? Уж сколько раз я предлагала ему «защититься», лечь в клинику. Все тщетно – везде требуется его согласие, а он считает, что справится сам. Помогите мне, пожалуйста! Есть ли средство, которое могло бы спасти моего сына?

Клавдия Николаевна, Москва



О женском пьянстве у нас говорить как-то стыдно, известна только расхожая фраза, что оно неизлечимо. И мне не просто признаться в том, что моя молодая тридцатилетняя дочь имеет алкогольную зависимость.

ПЬЯНСТВО – ТРАГЕДИЯ, КОТОРУЮ МОЖНО ПОБЕДИТЬ

Стараюсь скрывать это от знакомых, родных – но они, конечно, все видят.

Девочка моя всегда росла послушной, беспроблемной. Но потом в 15 лет вдруг связалась с плохой компанией. И началось – поздние возвращения, ночевки вне дома, сигареты, запах спиртного. Конечно, я была в ужасе, но никакие уговоры на нее не действовали. И я думала – пройдет сложный подростковый период, кончатся и проблемы. Но все оказалось не так.

Некоторые ее дружки из той компании взялись за голову, завели семью и исчезли из ее поля зрения. Есть и такие, кто попал в тюрьму. А моя Зоя пристрастилась к спиртному. Ее каждое утро начинается с бутылки пива. На работу ее взяли только уборщицей на завод, и после каждой получки она бежит в винный магазин. Квартиру, которая осталась в наследство от бабушки, моя дочь продала и пропила. А недавно пропила даже мое обручальное кольцо...

В состоянии алкогольного опьянения она неузнаваемо меняется: кричит, становится агрессивной, несколько раз даже меня била. А как-то раз я буквально вытаскала ее из окна – она была настолько пьяна, что собиралась прыгнуть вниз. Но когда трезвеет, плачет и просит прощения.

Мне страшно за нее. Что мне делать, как мне вернуть ту мою, прежнюю, Зоюньку? Как помочь дочке избавиться от этой проклятой зависимости?

Маргарита Петровна, Рязань



Когда я выходила замуж, и думать не думала, что окажусь в такой ситуации. Сережа мой был мастером спорта по плаванию. Когда мы с ним встречались, ни разу даже не видела, чтобы он выпивал хоть рюмку за праздничным столом. Настроен он был серьез-

но – мечтал оказаться в олимпийской сборной по плаванию. Но случилась трагедия – на пешеходном переходе его сбил пьяный водитель. У мужа констатировали тяжелую травму позвоночника, переломы руки и голени.

Он выкарабкался, но о спорте пришлось забыть навсегда. И для него это знание стало настоящим шоком – вся его жизнь была разрушена. Вот тут-то он и начал прикладываться к бутылке. Он говорит, что только алкоголь дает ему почувствовать себя человеком. А как же мы – я и наши сыновья? У мальчиков сейчас такой период, когда им требуется внимание отца, а они видят его в основном пьяным.

Что я только ни делала – даже ездила в соседнюю деревню к целительнице. Только деньги зря потратила... Хотелось бы узнать, есть ли такое средство, которое поможет вернуть мне мужа, а моим детям – отца?

Раиса, Волгоград

Такие письма приходят регулярно. Неудивительно – пьянство стало нашей главной национальной бедой. Эта проблема знакома чуть ли не каждой семье в нашей стране, ежегодно уносит сотни тысяч жизней. А сколько судеб она искалечила – и не сосчитать.

В последние полвека объемы выпитого на душу населения в России выросли в несколько раз. В некоторых областях страны было зарегистрировано, что каждый пятый из умерших скончался по вине алкоголя! Недавно эти данные озвучили на одной из научных конференций. При этом стандарты ООН предусматривают, что употребление спиртных напитков более 8 литров в год является опасным для здоровья человека. В нашей стране в среднем употребляется по 18 литров на душу на-

селения. Причем это официальные данные, которые не учитывают «левые», самодельные напитки и суррогаты. Эксперты уверены, что за счет этой левой продукции реальные объемы потребления спиртного у нас в два-три раза выше.

Растет и количество состоящих на учете граждан, возрастает количество смертей от передозировки спиртного. Только вдумайтесь: по этой причине каждый год мы теряем в 50 раз больше граждан, чем погибло в афганской войне, в три раза больше граждан, чем в дорожно-транспортных происшествиях, в семь раз больше, чем от сигарет.

Сегодня в России около семи миллионов алкоголиков. Но это только официальные данные, а ведь еще существует неизвестное количество людей, которые по разным причинам не обращаются к врачам. Смертность от заболеваний, полученных в течение нескольких лет потребления, возросла среди мужчин в 2 раза, среди женщин – в 3 раза, и эта статистика продолжает расти. За последние 10 лет количество женщин поднялось с 11 до 15 процентов.

Однако проблему все же можно решить. В последнее время появился замечательный препарат «Коперин форте», это биологически активная добавка, которая помогает вызвать у человека отвращение к алкоголю и справиться с пагубной зависимостью. Обладая высокой антиоксидантной активностью, он помогает нейтрализовать действие алкогольных токсинов, облегчая выход из запоя. Он имеет удобную жидкую форму.

Почему стоит заказать «Коперин форте»?

- Во-первых, он абсолютно доступен.
- Во-вторых, помогает справиться даже в самых сложных случаях.
- В-третьих, его можно принимать абсолютно анонимно.
- В-четвертых, он успешно применяется в любом возрасте.
- В-пятых, он благотворно воздействует на весь организм в целом.

Полную информацию о препарате «Коперин форте» вы можете получить по бесплатному телефону 8 800-555-70-10 или по телефону в Москве 8-495-645-98-83, ежедневно с 9.00 до 20.00

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



здоровизм

Хочешь быть здоровым? Будь им!

Евгений ТАРАСОВ

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

Главный редактор, президент ИД «ИФ» Н. И. ЗЯТКОВ

Генеральный директор ИД «ИФ» Р. Ю. НОВИКОВ

«Аргументы и факты. Здоровье» № 29 2016 года.

Выходит еженедельно. 16+

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

Директор департамента по развитию издательских проектов Тамара ОЛЕРИНСКАЯ

Главный редактор Татьяна КУКУШЕВА

Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА

Ведущий редактор Александра ТЫРЛОВА

Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА

1-й зам. генерального директора Марина МИШУНКИНА

Директор службы рекламы Ольга ГАЙДУК

Отдел распространения Олеся КОРОБКО

Учредитель и издатель – ЗАО «Аргументы и факты».

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

Телефон для вопросов: (495) 646-57-57

Адрес электронной почты: aifzdorovie@aif.ru

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

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений.

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

Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Москва»: 141707, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачёвский проезд, 5В.

Номер подписан 14.07.2016 г.

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

Дата выхода в свет 19.07.2016 г.

Заказ № 2283.

Тираж 350 712 экз.

Цена свободная.

ISSN 1562-7551

1 6 0 2 9

9 771562 755431

>