

ПОЗДРАВЛЯЕМ
С НОВЫМ ГОДОМ!



2016

№ 1–2 (1084), 2016 / 29 ДЕКАБРЯ – 18 ЯНВАРЯ

ВЫХОДИТ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО / 16+

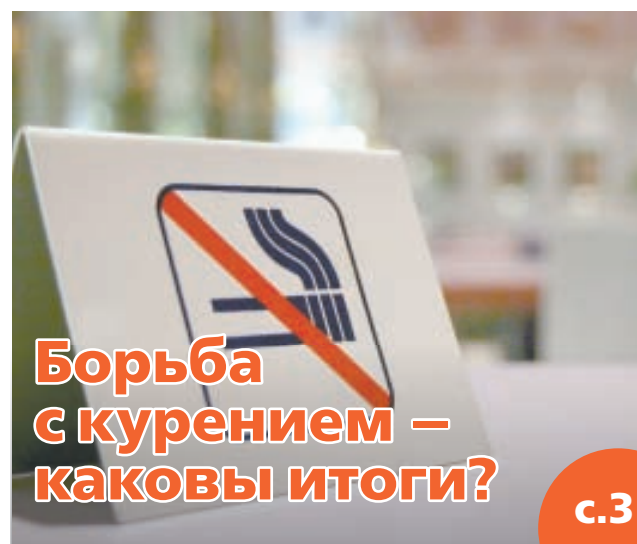
ИФ

ЗДОРОВЬЕ

ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ



**Михаил
Турецкий:**
«Зимние виды
спорта люблю
с детства»



**Борьба
с курением –
каковы итоги?**

с.3

**Правда и мифы
о мужском
климаксе**

с.4

**Десять способов
защитить
ребёнка
от гриппа**

с.8

**Ешьте
фрукты,
веселитесь
от души!**

**ЗАКОНЫ ОГНЕННОЙ
ОБЕЗЬЯНЫ**



с.10

**Правила
выбора самой
вкусной икры**

с.14

ПЕРВЫЙ ЧИТАТЕЛЬ

**ПРОХОР
ШАЛЯПИН**

БЕГАЕТ ПО УТРАМ
И УВАЖАЕТ
НАРОДНУЮ
МЕДИЦИНУ





НОВОСТИ НЕДЕЛИ

ИНТЕРЕСНО



Геном расскажет о заселении Ямала

Учёные Института молекулярной генетики РАН приступили к выделению ДНК из мумии ребёнка XIII века н. э., найденной летом 2015 года в Ямало-Ненецком автономном округе. Исследования будут проходить от двух месяцев до нескольких лет.

«Сказать с уверенностью, что ДНК будет чётко идентифицироваться, мы пока не можем. Успех зависит от того, сколько веков пролежала мумия в земле, происходили ли в течение этого времени процессы размораживания, какова степень сохранности бересты и могли ли её смолы повлиять на ДНК. В случае успеха расшифрованный геном прольёт свет на историю заселения Ямала и особенности этногенеза его коренных жителей, расскажет о генетической предрасположенности к тем или иным заболеваниям», – считает заведующий лабораторией молекулярной генетики наследственных болезней профессор Пётр Сломинский.

Мумия мальчика предположительно шести-семи лет была обнаружена на территории археологического комплекса «Зелёный Яр». Она была упакована в берестяной кокон длиной 1,3 м и шириной около 30 см.

ГИПОТЕЗА

Плохая погода



Холодная погода повышает риск инсульта у пациентов с фибрилляцией предсердий, считают тайваньские учёные. После изучения данных 290 тысяч пациентов они пришли к выводу, что прохладная погода и прохладный климат в целом могут быть неучтённым фактором сердечно-сосудистых заболеваний.

Снижение температуры до минус 6 градусов Цельсия приводит к повышению свёртываемости и вязкости плазмы и, как следствие, увеличивает вероятность инсульта, говорят исследователи.

НАБЛЮДЕНИЕ

Последствия на всю жизнь



Люди, рождённые курящими матерями, даже во взрослом возрасте хуже сдают аэробные тесты и имеют более низкие спортивные показатели, говорят учёные Университета Оулу (Финляндия).

После анализа данных 508 студентов, средний возраст которых составил 19 лет, исследователи установили, что дети курящих матерей хуже сдали беговой тест, имели сниженные показатели аэробной и физической активности, а также больший вес.

Отказ от курения во время беременности – необходимость для каждой матери. Женщины, которые не могут бросить курить добровольно, должны пройти заместительную никотиновую терапию.

ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

На 20% зависит продолжительность нашей жизни от генетических факторов, считают генетики из США и Италии, которые установили четыре гена, влияющих на то, как долго мы будем жить.

ИССЛЕДОВАНИЕ

Кофе не вредит беременным



Умеренное употребление женщинами кофеина во время беременности не скажется плохо на умственных способностях их будущих детей, утверждают американские учёные Исследовательского института при Национальной детской больнице, штат Огайо.

Они проанализировали уровень параксантина, основного метаболита кофеина, в крови 2197 беременных женщин. После рождения детей учёные оценили уровень интеллекта и особенности их поведения в 4 года и в 7 лет. Никакой зависимости между употреблением кофеина при беременности и уровнем интеллекта обнаружено не было, также авторы не выявили влияния кофеина на поведение. Поэтому беременные женщины могут ежедневно выпивать 1–2 чашки кофе без риска для потомства.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Любителям шашлыка

Употребление жареного мяса повышает риск развития рака почек, ещё одно подтверждение этого обнаружили американские учёные из Онкологического центра Андерсона при Техасском университете.

Для этого исследователи проанализировали рацион питания 659 пациентов, больных раком почки, и 699 здоровых добровольцев. Оказалось, что любители жареного мяса и шашлыков действительно чаще болеют раком почки. Это связано в первую очередь с канцерогенами, образующимися при таком способе приготовления мяса. Авторам также удалось обнаружить в геноме человека несколько мутаций, которые делали людей более восприимчивыми к действию этих канцерогенных веществ.



ОПРОС

Будете ли вы в этом году экономить на подарках и новогоднем столе?

- 54%** Да, придётся экономить, с деньгами в семье стало хуже
- 16%** При чём тут деньги? Весело отпраздновать можно и без них
- 15%** Нет, не буду, это лучший праздник в году, зачем на нём экономить
- 15%** Вполне возможно, что стол у нас получится скромнее, чем в прошлые годы



Всего в опросе приняли участие 13 764 человека. Опрос проведён на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

ИЗОБРЕТЕНИЕ

Прививка от инфаркта

Вакцину, снижающую уровень «плохого» холестерина, разработали американские учёные из Университета Нью-Мексико. Она успешно протестирована на мышах и макаках. Исследователи утверждают, что она может оказаться более эффективным средством, чем приём статинов, потому что статины, которые принимают для снижения уровня холестерина в крови, повышают риск развития диабета



и могут вызывать мышечную боль.

Новая вакцина подавляет белок, контролирующий уровень холестерина в крови. Это приводит к его снижению и уменьшает риск возникновения инфаркта.

В ближайшее время учёные продолжат эксперименты на обезьянах и планируют начать сотрудничество с одной из компаний по поводу производства нового средства.

ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Слабее на голову?

Приобретённое слабоумие, которое характеризуется нарушением мыслительных функций, развивается у женщин быстрее, чем у мужчин, говорят американские учёные из Университета Дьюка.

В их исследовании приняли участие 398 мужчин и женщин старше 70 лет. Все добровольцы прошли тесты, позволяющие оценить уровень их познавательных способностей. Кроме того, участникам исследования делали позитронно-эмиссионную томографию мозга. Учёные наблюдали за изменениями показателей в течение восьми лет. Оказалось, что слабоумие прогрессирует у женщин быстрее, чем у мужчин.

Ранее учёные предполагали, что с развитием деменции может быть связан женский половой гормон эстроген,



Комментирует профессор кафедры нервных болезней Первого МГМУ имени И. М. Сеченова Владимир ЗАХАРОВ:

– Действительно, самая частая причина старческого слабоумия – болезнь Альцгеймера – у женщин встречается чуть чаще, чем у мужчин. Но именно «чуть чаще» – различие очень небольшое, хотя и статистически достоверное. И оно не связано с тем, что женщины в среднем дольше живут: среди пациентов с болезнью Альцгеймера одного и того же возраста женщин неизменно оказывается несколько больше. Но почему женщины более предрасположены к этому заболеванию, на сегодняшний день неизвестно.

концентрация которого значительно снижается с возрастом, однако эта гипотеза не подтвердилась.

ПРОФИЛАКТИКА

Избежать растяжений



Тренировка чувства равновесия помогает избежать растяжений и вывихов лодыжек, утверждают американские медики из Цинциннати.

Не только спортсмены страдают от растяжений и вывихов. Женщины в обуви на высоких каблуках, мужчины, играющие в баскетбол по выходным, не застрахованы от повреждений лодыжек. Учёные считают, что около 98% пациентов с травмами лодыжек не имеют развитых навыков баланса. Для улучшения чувства равновесия специалисты советуют использовать неустойчивые поверхности или сложенный коврик для йоги. Балансирование на них заставляет работать мышцы, окружающие лодыжку.



Российский антитабачный закон

Требует ли изменения?

Полтора года назад вступил в силу закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». Как он соблюдается? Надо ли сделать его более мягким или более строгим?

ВОТ выдержки из обсуждения, которое состоялось в ноябре, накануне Международного дня отказа от курения.

Мониторинг исполнения



Дмитрий НОСОВ, депутат Государственной думы:

– Мы провели мониторинг в 8 городах России, смотрели, курят ли люди в общественных местах, в ресторанах, вузах, медицинских учреждениях... Проверили 1047 точек. В 58 были зафиксированы нарушения. Значит, 94% заведений соблюдают антитабачный закон.

Однако выяснилось, что примерно 70–80% ларьков, киосков, палаток не только продают сигареты, которые продавать не имеют права, но и продают их детям. В некоторых городах киоскёры пристраивают напротив торгового окошка вход, чтобы считаться павильоном и иметь право продавать сигареты. По сути, это ничего не меняет. Но когда идут официальные запросы в правоохранительные органы, мы получаем ответы, что это павильоны. Мы сейчас работаем над определением, что может считаться павильоном.

Следующий шаг – поднять акцизы. В прошлом году казна собрала примерно 330 млрд рублей табачных акцизов. А могла бы собрать 900 млрд. Правительство ищет деньги, сокращается бюджет, а тут на поверхности лежат 500–600 млрд рублей! Но табачные лоббисты тормозят поднятие акцизов.

Мы готовим законопроект, регламентирующий внешний вид пачки сигарет. Белая пачка – без названия бренда, без маркировки, со страшной картинкой, которая занимает 65% стороны, – такой вариант уже существует в некоторых странах. И мы хотим разработать специальный штрихкод и систему отслеживания продажи каждой пачки. Это позволит исключить контрабанду, которой наши оппоненты из табачного лобби нас пугают...

Хрупкий баланс



Николай ГЕРАСИМЕНКО, первый заместитель председателя Комитета Госдумы по охране здоровья:

– Акцизы на табак повышать можно и нужно, но лоббисты табачных компаний утверждают, что рост акцизов приведёт к росту контрафакта из Беларуси и Казахстана, где акцизы меньше. Важно на межгосударственном уровне установить единые акцизы.

Россия, Украина, Польша являются самыми злостными контрабандистами



фото Legion-media

сигарет в Западную и Восточную Европу. Мы теряем колоссальные деньги за счёт нелегального оборота табака. Страдают подростки, потому что в первую очередь они покупают дешёвые нелегальные сигареты и таким образом вовлекаются в курение. Мы ввели уголовную ответственность за контрафакт сигарет: штраф от 300 тысяч до миллиона и до 5 лет лишения свободы, а при повторных случаях – до 7 лет. Но, к сожалению, большого объёма возбуждённых дел пока нет.

В Госдуму за последние полтора года поступили 15 законопроектов по изменению закона о защите населения от табачного дыма. Законопроекты разные. Предлагают, например, запретить продажу сигарет женщинам. Мы отклонили это предложение, оно противоречит Конституции России. Предлагают ввести запрет на курение в коммунальных квартирах и общежитиях, в личных автомобилях и даже на отдельных улицах: была такая инициатива Москвы – на Арбате запретить курение. Поступил проект о запрете жевательного табака – снюса, мы его уже приняли в первом чтении. Ряд предложений направлены на ослабление закона. Предлагают снять запрет на курение в аэропортах, железнодорожных вокзалах, разрешить курение в местах общественного питания либо в отдельных залах кафе и ресторанов... Активно предлагается снова вернуться к продаже сигарет в киосках...

Возраст начала курения за последнее время повысился с 11 до 13 лет

Все эти законопроекты мы в основном отклонили. Прошло неполных 2 года, как закон вступил в действие, ещё не проведён анализ правоприменительной практики. Мы пока не знаем, насколько меньше у нас стали курить. Но знаем, что возраст начала курения у детей сейчас повысился с 11 до 13 лет. И это хороший результат работы закона.

Нужно как можно аккуратнее вмешиваться в антитабачный закон: любые колебания, направленные либо на его ужесточение, либо на послабление, приведут к нарушению баланса, который сейчас сложился.

Марина ЧЕРНОВА, руководитель программ общественного здоровья Международной конфедерации обществ потребителей:

– Что касается вопроса акцизов, здесь можно привести пример других таможенных союзов, например Евросоюза. В Польше и Дании в 7 раз разница акцизов, но спокойная ситуация с контрабандой. Выравнивание акцизов может привести к тому, что в России они будут заморожены и не будет механизма, который позволял бы их повышать.

Новые вызовы



Олег САЛАГАЙ, директор департамента общественного здоровья и коммуникаций Министерства здравоохранения:

– Примерно 20% всей смертности в мире вызвано потреблением табака, поэтому мировое сообщество неслучайно сосредоточило усилия на борьбе с ним.

Сегодня можно с уверенностью сказать, что наш антитабачный закон работает. Снижается количество тех, кто курит, снижается производство табака, снижаются даже такие вещи, как, например, продолжительность сцен курения в молодёжных сериалах. Общественные организации проводили исследования, которые показали, что в 2011 году примерно 40% молодёжных сериалов демонстрировали сцены курения, а в 2014 году – лишь 17%.

Но это не должно нас расслаблять, потому что появляются новые вызовы. Например, согласно научным исследованиям, порядка 30% компьютерных игр содержат сцены потребления табака. Конечно, это скрытая реклама.

Правоприменение – действительно важнейшая составляющая эффективности закона. Сегодня Министерство здравоохранения вместе с профессиональным сообществом готовит единую методику оценки эффективности тех мер, которые введены законом. Мы рассчитываем, что скоро все смогут с ней ознакомиться в рамках общественного обсуждения.

В министерстве завершена разработка порядка оказания медицинской помощи тем, кто хочет отказаться от курения. Мы вместе с Фондом общественного мнения запустили проект

«Фабрика здоровья». Каждый может зайти на этот сайт и предложить свой способ отказа от курения. За предложенные способы посетители сайта смогут проголосовать. И таким образом выбрать лучший, самый действенный.

Выиграли все



Аркадий НОВИКОВ, ресторатор:

– После введения запрета на курение в ресторанах и барах гости только выиграли, потому что они дышат свежим воздухом. Они стали меньше курить, меньше отвлекаются от еды. Посетителей мы не потеряли.

Рестораны даже выиграли, потому что в них теперь приходит больше женщин и детей, теперь надо меньше персонала, который бы занимался уборкой пепельниц и окурков... Я всегда этот закон приветствовал и считаю, что он всем только на пользу.

Марина ЧЕРНОВА:

– Нас пугали, что из-за введения запрета на курение в заведениях общественного питания будет снижение оборота на 20–30%. Но этого не произошло. Даже сейчас, на фоне кризиса, драматического снижения нет. А по итогам прошлого года был подъём, хотя запрет курения был введён уже с 1 июня 2014 года.



Илья ФОМИНЦЕВ, врач-онколог, директор Фонда профилактики рака:

– Я сам заядлый курильщик и могу сказать, что отношение курильщиков к закону позитивное.

К курению, на мой взгляд, надо относиться как к заболеванию. Необходимо проводить учёт группы риска по раку лёгких, раку желудка, раку пищевода, основным заболеваниям, которые вызываются курением. У нас до 50 тысяч человек ежегодно заболевают раком лёгких. Это люди со стажем курения более 30 пачка/лет. Пачка/год – это не просто количество лет курения, а ещё и учёт того, сколько человек курил. Если он курил по 1 пачке в день в течение 30 лет, у него будет 30 пачка/лет. Если по 2 пачки в день 15 лет – у него будет тоже 30 пачка/лет. Это основная группа риска, и, если мы сможем взять этих людей на учёт и среди них проводить мероприятия, направленные на отказ курения, мы серьёзно снизим смертность от заболеваний, связанных с этой привычкой.

Желающих бросить курить много! И я один из них. Но я не знаю, куда обратиться. Нужно создавать сеть помощи курильщикам.

Марина ЧЕРНОВА:

– По данным Глобального опроса взрослого населения о потреблении табака, большинство курильщиков (60%) хотят бросить. Исследование было проведено в 2009 году, надеемся, оно будет повторено и мы получим свежие результаты. Но и по социологическим опросам видно, что идёт реальное снижение потребления табака.

Подготовила Марина МАТВЕЕВА



МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Старость – не радость. При упоминании этой поговорки многие прежде всего имеют в виду стареющих женщин, страдающих от тягот менопаузы. А есть ли такой же период у мужчин?



Слово – нашему эксперту, врачу-androлогу, доктору медицинских наук, профессору Михаилу КОРЯКИНУ.

Миф

Мужской климакс развивается примерно в то же время, что и менопауза у женщин, – в 50–55 лет.

На самом деле. В отличие от женского климакса, вызванного резким уменьшением количества женского гормона эстрогена, мужское угасание (andrology называют его ПАДАМ, что в переводе с английского означает «частичная андрогенная недостаточность стареющих мужчин») – процесс более плавный и длительный.

При этом даже с возрастом снижение сексуальных и репродуктивных функций происходит далеко не у всех мужчин, а лишь у определённой их части, что во многом обусловлено половой конституцией, генетикой, количеством вредных привычек и... в том числе началом половой жизни. Согласно наблюдениям врачей, чем раньше начал её мужчина, тем позже он её закончит.

Миф

Причина андропаузы – снижение выработки мужских половых гормонов.

На самом деле. И здесь не всё так просто. Конечно, с возрастом выработка этого жизненно важного гормона в горячей мужской крови снижается очень медленно, и то, как правило, косвенно – из-за повышения синтеза печенью белка, принимающего участие в транспорте тестостерона в крови. При этом у мужчин этот процесс носит скорее... защитный характер: высокий уровень тестостерона вызывает ускоренную гиперплазию (увеличение) предстательной железы, что чревато развитием аденомы и даже рака простаты.

Казусы андропаузы

Мифы о мужском климаксе



Даже после 85 лет нехватка половых гормонов есть не у всех мужчин

Кстати, по той же причине заместительная гормональная терапия у мужчин – вопрос далеко не однозначный, решать который должен только врач после тщательного обследования пациента.

Миф

Снижение общего тонуса, эректильная дисфункция и другие симптомы мужского увядания – следствие андрогенной недостаточности половых желёз

На самом деле. Не только и не столько. Ведь с возрастом у многих мужчин накапливается множество болезней, среди которых ведущее место занимают гипертония и болезни сердца и сосудов, сахарный диабет, болезни печени и почек, которые напрямую влияют и на интимную сферу мужской жизни.



РЕКОМЕНДУЕТ

Каждому мужчине после 40 лет независимо от наличия проблем со здоровьем необходимо раз в год:

- посещать уролога;
- делать УЗИ и пальцевое ректальное исследование предстательной железы, а при нарушении мочеиспускания – урофлоуметрию (исследование процесса мочеиспускания);
- исследовать уровень тестостерона в крови и глобулина, связывающего половые стероиды в крови.

Начиная с 45 лет каждому мужчине также нужно:

- регулярно измерять артериальное давление (в норме оно должно быть не выше 140/90 мм рт. ст.);
- проводить ЭКГ;
- исследовать кровь на липидный профиль, коагулограмму (склонность к тромбообразованию), уровень глюкозы (не должен превышать 6,1 ммоль на литр в крови из пальца или 5,8 ммоль/л в крови из вены);
- определять уровень ПСА в крови (специфического простатического антигена) – маркера злокачественного заболевания простаты.

Кстати

Мужчинам полезны:

- физическая активность
- сбалансированное питание
- регулярный секс
- полноценный сон
- умеренная инсоляция (пребывание на солнце)

Мужчинам вредны:

- алкоголь
- курение
- жирная пища
- нерегулярная половая жизнь
- гиподинамия

К тому же андрогенная недостаточность половых желёз бывает не у всех представителей сильного пола. Согласно исследованиям, даже после 85 лет нехватка половых гормонов проявляется не у всех мужчин.

Миф

Без заместительной гормональной терапии поднять уровень тестостерона у мужчины невозможно.

На самом деле. И это не так. Практика показывает: на начальной стадии андрогенной недостаточности половых желёз компенсировать дефицит мужских половых гормонов можно, нормализовав вес, повысив физическую активность (даже просто ежедневные занятия утренней гимнастикой помогут повысить уровень тестостерона аж на 10%), совершая ежедневно пешеходные прогулки, резко ограничив в рационе животные жиры, сладости, перестав злоупотреблять алкоголем, который просто убивает клетки, синтезирующие тестостерон, и по возможности принимая солнечные ванны.

Подготовила
Татьяна ГУРЬЯНОВА

В мужчине все должно быть прекрасно! ПростаНорм®: отечественная наука на страже мужского здоровья!

С наступлением холодов у многих из нас обостряются хронические заболевания. Простатит – не исключение. Снижение двигательной активности, переохлаждение, «прокатившаяся» эпидемия гриппа, недостаток витаминов – все эти факторы могут дать «старт» началу мучительной болезни.

ЧЕМ ТАК СТРАШЕН ПРОСТАТИТ?

Простатит – воспаление предстательной железы. Он негативно влияет на главные функции мужского организма: сексуальную, репродуктивную и нервно-мышечную. Простатит нарушает потенцию, лишая радостей интимной жизни, а сильная боль и изматывающие позывы к мочеиспусканию, сопровождающие этот недуг, выматывают мужчину.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ПРОСТАТИТА?

Прежде всего, важно вести активный и здоровый образ жизни: очень полезны пешие прогулки и физические упражнения; необходимо беречься от переохлаждения, не сидеть на холодном месте. Рекомендуется придерживаться здорового рациона питания, не злоупотреблять алкоголем и по возможности отказаться от курения. Важную роль в лечении хронического простатита играют фитопрепараты, среди которых стоит выделить ПростаНорм®.

ЧТО ТАКОЕ ПРОСТАНОРМ®?

Российские ученые фармакологи и урологи создали инновационный препарат ПростаНорм® с патентованной технологией его получения. ПростаНорм® – лекарственное средство растительного происхождения для лечения хронического простатита и восстановления функции предстательной железы.

В состав ПростаНорма® входят экстракты травы зверобоя и золотарника, корней солодки и эхинацеи, – которые призваны оказывать комплексное терапевтическое воздействие на ключевые механизмы развития простатита. Регулярное применение ПростаНорма® поможет избавиться от болей и воспаления, нормализовать мочеиспускание, а по окончании курса – снизить отек и восстановить микроциркуляцию в тканях предстательной железы. ПростаНорм® широко используется более 15-ти лет, то есть это уже проверенный временем препарат для лечения простатита.

Стоит отметить, что невысокая цена ПростаНорма® позволяет бороться с недугом без угрозы для семейного бюджета. ПростаНорм® – приведи себя в норму!

Спрашивайте в аптеках города.

Дополнительная информация по телефону +7(499) 372-13-23 и на сайте www.prostanorm.ru

PY № P 002282/01
PY № P 002282/02



Лекарственное средство для лечения хронического простатита и восстановления функций предстательной железы.

ФАРМВИЛАР

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ФАКТОР РИСКА

Пиелонефрит иначе как уникальным заболеванием не назовёшь. С одной стороны, о нём слышал каждый и современная медицина научилась лечить его быстро и эффективно. С другой стороны, такое знакомое и распространённое воспаление почек может быть очень коварным и даже опасным для жизни.

Начнём с азов

Пиелонефрит, или воспаление почек, – это инфекционное заболевание, возбудителями которого могут стать вирусы, грибки и бактерии, попадающие в зону действия тремя путями.

● **Восходящий** путь: возникает при продвижении инфекции от мочеиспускательного отверстия к мочеточникам и выше – в мочевой пузырь и почки. Воспаление в таком случае возникает во всех органах мочеполовой системы.

● **Уриногенный** путь – это занос инфекции с током мочи из нижележащих органов. В норме мочевыделительная система работает как отлаженный механизм, запирая все «замочки» по мере движения жидкости. Следовательно, обратный ток, например из мочеточников в пузырь, невозможен. Однако иногда возникает такая неприятность, как пузырный рефлюкс – моча из мочевого пузыря забрасывается обратно в почки, вызывая в них воспаление. Помимо рефлюкса причиной уриногенного инфицирования могут быть опухоли, камни, гидронефроз или нефроптоз (опущение почки).

● **Гематогенный** путь – когда с током крови инфекция проникает в почки из любого источника воспаления в теле, будь то желчный пузырь при холецистите или кариозный зуб.

Дамская проблема

Примечательно, что из кабинета нефролога с диагнозом «пиелонефрит» женщины выходят в пять раз чаще мужчин. И это неудивительно – всему виной анатомия: широкая и короткая уретра,

На пороховой почке

Кому грозит пиелонефрит



Foto Fotolia/PhotoXPress.ru

**РЕКОМЕНДУЕТ**

В период острого воспаления рекомендуется специальная диета, максимально щадящая ткань почек. Очень полезен при пиелонефрите клюквенный морс. Эта кислая ягода является природным антисептиком и оказывает противовоспалительное действие, особенно на органы мочеполового тракта.

А вот от жареной, жирной и острой пищи следует отказаться. Противопоказаны наваристые мясные и рыбные бульоны, копчености, пряности и сладости.

Ну и наконец, самым показательным признаком пиелонефрита является сильная боль в пояснице, вплоть до приступов.

Как правило, наличие характерных жалоб и симптомов, подкреплённое анализами мочи и УЗИ почек, даёт возможность доктору без затруднений поставить диагноз.

Лечить обязательно!

Задачей нефролога является не только борьба с воспалением, но и профилактика обострений пиелонефрита. Чтобы процесс не перешёл в хроническую форму и не дал осложнений, нефролог назначает комплексное лечение.

Основным препаратом, безусловно, является антибиотик, причём длительным курсом (по словам нефрологов, на полную ликвидацию воспалительного процесса в почках уходит около пяти недель). Также назначаются препараты-иммуномодуляторы и фитопрепараты с мочегонным и противовоспалительным действием.

Полезные растения при пиелонефрите: листья крапивы, тысячелистник, плоды можжевельника, берёзовые почки, цветы бузины, корни и семена петрушки, ромашка и зверобой.

Олеся БУТУЗОВА

Женщинам ставят этот диагноз в пять раз чаще, чем мужчинам

позволяющая возбудителям быстро и без проблем достичь места основной дислокации – почек. А также непосредственная близость выходного отверстия уретры к влагалищу и прямой кишке, в которой, как известно, проживает немало микроорганизмов, в том числе и потенциально опасных для органов мочевыделительной системы.

Особенно под угрозой находятся женщины, ведущие активную половую жизнь и часто меняющие партнёров.

Ещё один «женский» фактор-провокатор воспаления в почках – это беременность. По статистике, пиелонефрит диагностируется у 10% будущих мам. Такие высокие цифры обусловлены целым рядом факторов.

Засады сильного пола

Однако пиелонефритом также болеют, хоть и в меньшей степени, и мужчины. Провоцирующими заболеванием факторами, как правило, становятся:

- пожилой возраст (старше 60 лет);
- наличие простатита или аденомы простаты;
- мочекаменная болезнь;
- сахарный диабет;
- пороки развития почек;
- травма спинного мозга;
- запоры.

И на мужчин, и на женщин влияют переохлаждение, снижение иммунитета, активные физические нагрузки и поднятие тяжестей.

Острый старт

Пиелонефрит чаще всего стартует остро – повышается температура тела вплоть до озноба, появляется головная боль. Как и при цистите, в данном случае пациенты сталкиваются с проблемным мочеиспусканием – редким или болезненным, а моча становится мутной и зловонной.

**МЕДСОВЕТ**

Откуда бляшка?



Почему растут бляшки – из-за плохой наследственности или неправильного образа жизни?

Михаил, Калининград

Отвечает врач-ангионевролог Константин МИНИН:

– Почему начинается рост бляшек, однозначного ответа пока не найдено. Атеросклероз – состояние сложное, зависящее от многих факторов. Имеет значение и наследственность, и пол (у мужчин атеросклероз развивается в более раннем возрасте), и нарушения обмена липидов, и вредные привычки (особенно курение), и такие серьёзные заболевания, как сахарный диабет и артериальная гипертензия.



Чаще всего заболевание протекает бессимптомно до тех пор, пока просвет артерий не уменьшится до 70–75%. Чтобы до этого не довести, мужчинам после 40 лет и женщинам после 50 (а при наличии факторов риска и раньше) необходимо регулярно сдавать биохимический анализ крови на холестерин. Для обнаружения поражённого сосуда используются рентгенологические методы исследования, ультразвуковое исследование, компьютерная томография.

Считаем калории



Моя подруга, страдающая сахарным диабетом, всё время изматывает себя диетами, но избавиться от лишнего веса никак не может. Может, она неправильно худеет или это во всём диабет виноват?

Анна, Московская область

Отвечает заведующий отделением программного обучения и лечения Института диабета ФГБУ



«Эндокринологический научный центр» Минздрава РФ, доктор медицинских наук Александр МАЙОРОВ:

– Уделяя внимание калорийности рациона, не стоит впадать в крайности. Чрезмерное увлечение голодными диетами нередко приводит к обратному эффекту: едва закончив диетическое самоистязание, мечтающие избавиться от лишних

килограммов пациенты... вновь начинают полнеть. Причём в ещё большей степени, чем до начала жёстких ограничений. Что, по сути, является защитной реакцией организма на непривычные изменения в рационе. Он как бы кричит: «Я в опасности!» Его системы начинают работать про

запас, запуская механизм интенсивного накопления жира.

Если и худеть, то по правилу: не более 0,5 кг в неделю (у людей с сильной степенью ожирения чуть больше), придерживаясь умеренно гипокалорийного питания, которое в сумме должно составлять не менее 1500 ккал в сутки у мужчин и не менее 1200 ккал у женщин. При этом маниакально высчитывать калории необязательно. Достаточно следовать основным принципам низкокалорийного питания, условно разделив продукты на три группы – высококалорийные, умеренно калорийные и некалорийные.





АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

Киста яичника – пожалуй, одна из самых частых проблем, с которой обращаются пациентки к акушерам-гинекологам. И один из самых больших поводов для тревог. Но всегда ли эти опасения оправданны?

На вопросы наших читательниц отвечает врач отделения ультразвуковой диагностики Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии им. В. И. Кулакова Минздрава РФ Станислав ЛУНЬКОВ.

Щадящий подход

? Скоро мне предстоит операция по удалению кисты яичника. Очень волнуюсь. Ведь после таких операций, говорят, можно запросто и яичника лишиться. Это так?

Тамара, Новосибирск

– Далеко не всегда. Здесь многое зависит от характера кисты, её размера и локализации. Как правило, удалению подлежат кисты, имеющие быстрый рост, большой размер и патологическую природу происхождения. Такие кисты могут нарушать работу яичника, замещая нормальную ткань яичника кистозным образованием. В этом случае во время операции проводят радикальную операцию, вплоть до удаления яичника. Однако в последнее время при удалении кисты яичника врачи проводят щадящие, органосохраняющие операции.

Под контролем

Как не пропустить кисту яичника



Случайная находка

? Во время недавнего УЗИ доктор обнаружил у меня кисту яичника. А какую, не сказал. Насколько точна такая диагностика? Существуют ли ультразвуковые критерии, по которым врач может точно определить тип кисты?

Маргарита, Москва

– Такие критерии есть. При обследовании специалист оценивает форму кисты, толщину её стенки, а также её содержимое. Доброкачественные, функциональные кисты, как правило, чёткой, правильной формы, с тонкими стенками и однородным, прозрачным содержимым.

Патологическая киста чаще неправильной формы, с неоднородным

содержимым и сложной структурой (множественными внутренними перегородками, папиллярными разрастаниями и т.д.), что свидетельствует о патологическом характере этого образования. К тому же такие кисты быстро достигают больших размеров, иногда более 10–15 см. При этом точность такой диагностики данного вида гинекологической патологии составляет 80–95%.

Откуда проблема?

? Почему возникает киста яичника?

Галина, Нижний Новгород

– Наполненное серозной жидкостью образование в структуре яичника может возникнуть по разным причинам. Как правило, в образовании кисты виноват гормональный сбой, который может произойти в любом возрасте. Нередко к образованию кист приводят воспалительные и инфекционные заболевания половых органов.

Однако порядка 80% кист яичника – функциональной природы. Они образуются во время менструального



цикла и по его окончании или чуть позже обычно бесследно уходят. Иногда, если овуляция не наступает, избыток жидкости скапливается в жёлтом теле, что также может привести к образованию кисты яичника, которую чаще всего обнаруживают во время планового ультразвукового исследования.

Точность УЗИ

этого вида патологии составляет 80–95%

Какая боль!

? По каким признакам можно заподозрить кисту яичника?

Ольга, Ижевск

– По болевым ощущениям в паху (справа или слева). Боли могут быть тянущими, ноющими, иногда колющими. Они возникают спонтанно в любое время суток на фоне физических нагрузок или же в полном покое.

Наличие кисты может сопровождаться небольшими кровянистыми выделениями в середине менструального цикла, тошнотой и иногда учащённым мочеиспусканием, нарушением менструального цикла. Чтобы установить причину беспокойства, необходимо обратиться к врачу.

Медлить нельзя

? Как часто нужно проходить УЗИ, чтобы не пропустить кисту яичника?

Марианна, Казань

– Если ничего не беспокоит, УЗИ нужно делать раз в полгода или хотя бы раз в год, а при наличии жалоб – незамедлительно. При этом лучше выбирать лечебное учреждение, где ультразвуковую диагностику проводят специалисты с базовым гинекологическим образованием, которые хорошо знают все аспекты и нюансы патологических образований.

Подготовила
Татьяна ГУРЬЯНОВА

ВАШЕ ПРАВО

Не согласен!



Что такое информированное добровольное согласие на медицинское вмешательство? А если я не дам такое согласие?

Павел, Конаково



Отвечает юристконсульт детской городской поликлиники № 118 Департамента здравоохранения Москвы Михаил ЖАМКОВ:

– Давайте сначала определим, что такое «медицинское вмешательство». Это виды медицинских обследований и (или) медицинских манипуляций, которые выполняются медицинским работником по отношению к пациенту, затрагивают физическое или психическое состояние человека и имеют профилактическую, исследовательскую, диагностическую, лечебную и реабилитационную направленность. Также это искусственное прерывание беременности.

Для медицинского вмешательства требуется предварительное согласие пациента. Оно должно быть оформлено письменно – записью в истории болезни, заверенной подписью пациента (или его законных представителей), или отдельной распиской, или заявлением.

Если состояние гражданина не позволяет ему выразить свою волю (либо отсутствуют законные представители больного, не достигшего 15-летнего возраста или признанного недееспособным), а медицинское вмешательство неотложно, вопрос о его проведении решает консилиум или лечащий врач.

Пациент или его законный представитель имеет право отказаться от вмешательства или потребовать его прекращения. Врач обязан разъяснить гражданину возможные последствия такого решения, оформить отказ записью в медицинской документации и подписать вместе с ним.

При отказе родителей, законных представителей ребёнка до 15 лет, либо представителя недееспособного лица от медицинской помощи, необходимой для спасения жизни, медицинская организация имеет право обратиться в суд для защиты интересов пациента.

Медицинское вмешательство без согласия гражданина или его представителей допускается в отношении лиц:

- страдающих заболеваниями, представляющими опасность для окружающих;
- страдающих тяжёлыми психическими расстройствами;
- совершивших преступления (в отношении таких лиц могут быть применены принудительные меры медицинского характера в порядке, установленном законодательством РФ);
- направленных на судебно-медицинскую и (или) судебно-психиатрическую экспертизы.

Решение о проведении медицинского освидетельствования и наблюдения граждан без их согласия или согласия их законных представителей принимает врач (консилиум), а решение об их госпитализации – суд.

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

КАРСИЛ®
ГЕПАТОПРОТЕКТОРНОЕ СРЕДСТВО РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

В Карсиле® Форте — больше силы и комфорта!

ТЕПЕРЬ БЕЗ РЕЦЕПТА!

ЗАЩИТИТ И ВОССТАНОВИТ ВАШУ ПЕЧЕНЬ

УДОБСТВО В ПРИМЕНЕНИИ

ТЕПЕРЬ ВМЕСТО 12 ДРАЖЕ ДОСТАТОЧНО 3 КАПСУЛ В ДЕНЬ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

РЕКЛАМА. Рег. Уд. № ЛП-000128, 11.01.11

www.intersgroup.com



ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Болен по собственному желанию?

Раскрываем тайны психосоматики

«Закончил тяжёлый проект и свалился с бронхитом», – сетует трудоголик. «Сын не хочет ходить в сад и всё время простужается», – жалуется мама.

Для них связь между эмоциями и заболеванием неочевидна. Но её непременно увидели бы поклонники психосоматической медицины. Они считают: душа и тело едины. И если недомогания влияют на настроение и поведение, то почему бы и переживаниям не изменять наше физическое состояние, не провоцировать болезни?

Астма, которую мы выбираем

«У меня была подруга, которой дочь-пятиклассница писала записки: «Бутерброды у тебя в сумке в контейнере, съешь их на обед и не забудь про родительское собрание!» – рассказывает 40-летняя Лариса. – Близкие недоумевали: ну как наша раздолбайка Ксюша умудрилась вырастить такую толковую девочку? Правда, у этой замечательной дочки была аллергия на всё подряд, астма, даже отёк Квинке... Её постоянно возили на обследования и не могли найти



причину. Потом попали к хорошему неврологу – и оказалось, что это чистой воды психосоматика. Мама вела себя как взрослый человек только тогда, когда дочка заболела. Вот организм девочки и начал неадекватно реагировать на всё подряд, чтобы хоть как-то получить долю заботы».

Бронхиальная астма нашей героини, а ещё гипертония, язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки, язвенный колит, тиреотоксикоз, ревматоидный артрит, нейродермит – так называемая чикагская семёрка заболеваний, в которых психосоматический фактор является очень весомым. С этим согласна даже официальная медицина. А телесно-ориентированные

Расстроенные чувства – причина более 500 недугов

психотерапевты утверждают, что психологические причины есть у любого недуга. Например, бессонницу они обычно связывают с недоверием к жизни. Причину гинекологических болезней видят в конфликтных отношениях с мужчинами и страхом перед ними. А гипертонию – с подавляемым гневом.

Вообще сейчас к психосоматическим расстройствам относят больше 500 распространённых недугов.

«Выгода» пациента

Специалисты по психосоматике считают, что любая болезнь может неосознанно использоваться нами как способ отдохнуть, получить желаемое или избежать чего-то неприятного, пугающего. Например, школьники часто болевают перед контрольными. Разве они делают это нарочно? Конечно, нет. Просто следуют подсознательной установке: прогулять нельзя, зато проболеть можно. Этот феномен называют вторичной выгодой

болезни. И «бонусов», которые могут давать недуги, немало.

● **Забота о себе без чувства вины.** Лекарства, средства ухода, дорогие анализы, процедуры – всё это нужно вам, если вы болеете. При этом потратить ту же сумму на себя просто так (например, в салоне красоты) для многих недопустимо.

● **Право на отдых.** Даже имея свободный график, многие позволяют себе снизить темп или просто взять перерыв в работе на 1–2 дня только во время болезни.

● **Внимание близких.** Если человек болен, родственники должны ему помогать – как же иначе?

● **Возможность прислушаться к себе.** Во время болезни жизнь замедляется, и на передний план выходит то, что раньше игнорировалось и не замечалось.

● **Возможность не решать то, что нужно решить.** Когда серьёзно заболеет ребёнок, развод супругов часто откладывается. Собственный недуг заставит повременить с новыми проектами и сменой рода деятельности. Многолетний уход за близким – причина, чтобы не задаваться вопросами личной жизни и карьеры.

Могут быть и другие «выгоды», которые в каждом конкретном случае нужно искать и анализировать индивидуально.

Оно того стоит?

Как ни странно, но многим психосоматические заболевания в конечном итоге идут даже на пользу. Они заставляют человека обратить внимание на свои внутренние проблемы, остановиться и задуматься: чего же ему не хватает?

Но правильно ли это – доводить себя до болезни, чтобы понять, что идёт не так? Ведь недуги появляются тогда, когда они – единственный способ на сегодняшний день справиться со сложившейся ситуацией,

ВАЖНО

Есть ряд признаков, которые могут навести на мысль о психогенном характере заболевания. Вот главные из них:

- отсутствие значительных улучшений после курса лечения;
- рецидивы заболевания после адекватного лечения;
- множественность различных симптомов, их частая смена;
- самопроизвольное возникновение и исчезновение болезни, часто не связанное с лечением.

получить то, в чём человек остро нуждается. Если маме нужна близость с ребёнком, но она не может разрешить себе не работать, то малыш «с радостью» заболеет, чтобы погасить эту мамину и свою потребность. Если женщина остро нуждается во внимании, она заболеет, чтобы муж проводил с ней больше времени. Конечно же, выбор «заболеть или не заболеть» бессознательный, мы делаем это не специально. Но, так или иначе, приятного в болезни мало.

Единственный способ борьбы с возникновением психосоматических заболеваний – это «слышать» собственные нужды и потребности. Если вы часто болеете, задайте себе вопросы: в чём я нуждаюсь, чего на самом деле хочу? Постарайтесь понять это сами, а потом попробуйте вступить в диалог с теми, от кого зависит удовлетворение этих потребностей. Стремитесь сделать свою жизнь более комфортной, установить доверительные отношения с окружающими, научиться говорить о том, что волнует. Попробуйте найти работу, которая будет в радость. Отдыхать так, как нравится. Вести здоровый образ жизни. И наконец, научиться принимать то, что невозможно изменить, и полюбить себя таким, как есть.

Евгения ДАНИЛОВА

НА ЗАМЕТКУ

Во многих случаях можно проследить связь некоторых заболеваний не только с психологическим дискомфортом в целом, но и с конкретными негативными эмоциями.

Эмоция	К чему может привести
Неверие в себя, в собственные силы, успех	Аллергия
Сильная обида, которую вы давно не можете простить	Онкозаболевания
Раздражение, злость на партнёра	Цистит, пиелонефрит
Вы сдерживаетесь от грубых слов, не можете выразить себя, сказать всё, что думаете	Ангина
Недооценка себя, самоедство	Мигрень, головная боль
Жизнь прошлым	Боль в спине
Ощущение незащищённости, подавление желаний	Лишний вес

Офтагель®

Длительное зрительное напряжение может усиливать ощущение дискомфорта, жжения, сухости и раздражения глаз.

- Офтагель® уменьшает симптомы раздражения, вызванные синдромом «сухого глаза»¹
- Офтагель® увеличивает вязкость слезы, образуя защитную увлажняющую пленку на поверхности роговицы
- Легкий гель выпускается в удобном флаконе



Регистрационное удостоверение номер П N012493/01 от 28.09.2011.
1. Инструкция по медицинскому применению.
Представительство АО «Сантен» в России: Россия, 105064, г. Москва, Офис-парк «АРМА», Нижний Сусальный переулочек, д. 5, стр. 19, оф. 402. www.santen.ru



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО МЕДИЦИНСКОМУ ПРИМЕНЕНИЮ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Оставаться здоровым, потому что каникулы, праздники, ёлки, и болеть ну никак нельзя – думаете, это возможно? Полагаем, что да. Главное, заниматься активной профилактикой.

Перехитрим эпидемию

Чтобы не подхватить вирус от чихающих и кашляющих, необходимо соблюдать меры предосторожности.

✓ Как можно чаще мыть руки с мылом. А если нет такой возможности, использовать защитный гель для рук. Перед едой и после прихода с улицы делать это просто обязательно. Доказано, что соблюдение этого простого правила в 10 раз снижает вероятность заразиться ОРВИ!

✓ Не целоваться с друзьями и знакомыми. Здороваться за руку или целоваться при встрече в щёку – сегодня это и у детей, и у взрослых в порядке вещей, но не стоит этого делать во время эпидемии. Следует ограничиться дружеским кивком. А от чихающего одноклассника лучше держаться подальше.

✓ Перед выходом из дома ежедневно смазывать нос оксолиновой мазью, эвкалиптовым маслом или борным вазелином. Не трогать лицо

Чихать не разрешается!

Советы, проверенные временем

руками. Всё это затруднит вирусам вход в организм и поможет не заболеть.

✓ Делать простой точечный антивирусный массаж.

Времени он много не отнимет, да и замечен никем не будет. Нужно поочередно массировать точки на лице, отвечающие за нервное снабжение носоглотки, – в начале бровей, у крыльев носа и на скулах. Это усилит кровоток и поможет организму противостоять инфекции.

✓ Сделать прививку от гриппа. Конечно, лучше было сделать её ещё осенью. Но и сейчас не поздно. Только важно, чтобы на момент проведения прививки ребёнок был полностью здоров и не имел никаких иных противопоказаний.

Домашняя работа

Заниматься укреплением общего и местного иммунитета своих детей каждому родителю необходимо ежедневно. Это, конечно, хлопотно, но зато эффективно. Для этого придётся: **тщательно следить за чистотой посуды, белья и полов.** И хотя полностью стерильные условия ребёнку вредны, но регулярная влажная уборка



фото Legion-media

и ежедневные проветривание и увлажнение воздуха необходимы. Ведь недостаток кислорода вместе с пересушенным воздухом нарушают нормальную работу слизистых оболочек, отчего вирусам проще проникнуть в организм;

• **заниматься систематическим закаливанием** – обливаниями, обливаниями прохладной водой, воздушными ваннами. Но тут важна регулярность. Достаточно день-другой пропустить – и начинать всё сначала. Гулять следует

практически в любую погоду. Ну если только на дворе несильный мороз или проливной дождь. В качестве закаливания также можно ежедневно после умывания разминать и растирать мочки ушей и сами ушные раковины, периодически смачивая пальцы в холодной водопроводной воде. Хотя и простая методика, но очень эффективная: даже трескучие морозы будут нипочём;

• **давать детям хорошие витаминные комплексы и рыбий жир.** Кормить свежими

овощами и фруктами. Из минералов, обладающих противовирусной активностью, самые важные – цинк и селен;

• **во время эпидемий ежедневно проводить ингаляции.** Можно использовать хвойные эфирные масла или ментоловое масло или просто подышать над паром варёной картошки. Но лучше приобрести специальный паровой ингалятор;

• **дважды в день промывать слизистую носа** либо обычным физраствором, либо препаратами на основе морской воды, которая не просто механически смывает микробы, но и увлажняет слизистую, питает её микроэлементами, усиливающими иммунитет;

• **понемногу включать в рацион ребёнка чеснок, лук, имбирь, хрен** – они содержат фитонциды, которые подавляют рост возбудителей инфекции. Если есть проблемы с ЖКТ, пряные растения лучше не употреблять, но нарезанные лук и чеснок можно поставить около кровати или письменного стола ребёнка.

Алиса МИХАЙЛОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает педиатр, доктор медицинских наук, профессор Лев ХАХАЛИН.

Педагогический прикорм



Я так понимаю, что смысл педагогического прикорма в том, чтобы не готовить отдельно для малыша и не кормить семью диетическим питанием, а есть всем вместе. Что ест мама, то ест и ребёнок. И цель педагогического прикорма НЕ НАКОРМИТЬ малыша, а познакомить со взрослой пищей. Но не вредно ли это?

Галина Анатольевна, бабушка, Пенза



«А почему бы и не дать ребёнку пиццу? Что за настрой против пиццы, которая всего лишь пласт презренного теста с несладкой начинкой? Детям свойственно копировать взрослых, поэтому, когда мама сама обедает, дочка спокойно ест то же, что и она. А если мама пляшет с бубнами, стараясь накормить малышку кашкой, малышка почти наверняка тоже будет плясать – как ей понять, что надо есть, если мама – её главный пример для подражания – не ест, а скачет козлик?»



«Мой сыночек, когда ему исполнилось 11 месяцев, забил на пюре, супчики, каши, которыми я его пичкала по схеме, и стал есть только то, что мог взять в ручку сам. Я давала ему кусочки яблок, груш, огурцов, бананов, капусты (всё сырое). Варёное (но непереваренное, чтоб в руке не размазывалось) – морковь, кабачки, цветную капусту и брокколи, картошку в мундире, свёклу и макароны. Потом – котлеты паровые, фрикадельки (куриные, говяжьи, свиные с картошкой, рисом в фарше), просто кусочки мяса. Всё это в произвольном сочетании ставилось перед ребёнком на стол во время общего завтрака-обеда-ужина. Ложка лежала рядом, но до 14 месяцев игнорировалась. За время общей еды ребёнок успевал накопывать нужных ему кусочков и съесть их без помощи родителей».



«Помню, полчасика всё варишь, в блендере превращаешь в пюре, моешь посуду, кормишь малыша, он всё выплёвывает (а надо же в него граммов

150 запахнуть как минимум), голодный – орёт, бежишь кормить грудью, потом бежишь отмывать пол, пока вся пюрешка не присохла намертво! Такое веселье продолжалось 2 месяца, как результат – в 8,5 месяца 100%-ное грудное вскармливание! Спасибо, подруга прислала описание педагогического прикорма!»



«Моему сыну 11 месяцев, он ест со всей семьёй супы, вторые блюда и десерты, сам жуёт шестью первыми зубиками, глотает пищу без проблем (подавился всего три раза в начале), сам орудуёт ложкой, пьёт из кружки и не признаёт бутылочки. Он знает, что у него в тарелке то же самое, что и у других членов семьи! Мы много путешествуем. Вопрос, чем кормить ребёнка в поездках, отпал сам собой: всем тем, что едим сами! Разумеется, приходится жертвовать солью, сахаром и специями, они применяются минимально. А если родители сами едят пиццу и пьют колу, то не важно,



чем они прикармливают малыша, рано или поздно он будет пить колу и жевать гамбургеры вместе с ними».

Что с ним?



Сыну 11 лет, он часто жалуется на головокружение, тошноту, бывает рвота. У него давление в течение дня может скакать от 120/68 до 100/68. Невропатолог прописала целый список лекарств, назначила консультацию у окулиста с осмотром глазного дна. Мальчик у нас любит сидеть дома, на улице почти не гуляет. Кардиограмму делали – никаких отклонений не обнаружено. Что с ним?

Галина, Москва

– Педагогический прикорм – это новая тенденция. По мнению одних педиатров, она относительно безопасна для ребёнка и является весёлым развлечением для мам-экстремисток, по мнению других – это вопиющая медицинская неграмотность, опасная для детей первого года жизни. Декларируемая задача: к годовалому возрасту перевести малыша на общесемейный стол. Конечно, не к колбасососикам-пельменям-пицце, но к взрослым вариантам блюд из овощей, фруктов, круп, к сыру, ветчине, мясным и рыбным котлетам, запеканкам, блинам... далее везде. Что считают по этому поводу мамы, читайте ниже.

– Ситуация с ребёнком не вполне понятна, потому что при отсутствии физических нагрузок («любит сидеть дома»), нежелании отказываться от стабильной комфортной среды обитания («на улице почти не гуляет»), при нормальной деятельности сердца объяснить периодическую нестабильность артериального давления можно возрастным эмоционально-гормональным кризисом. Благополучна ли обстановка в семье? Нет ли у ребёнка проблем с обучением? Могу предположить, что мальчик находится в остром протекающем начальном периоде полового созревания. Надо проконсультировать его у эндокринолога и психолога.



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

У детей каникулы! Новый год, подарки, гости, ёлки... И самое главное – мама и папа дома, никуда не спешат, с ними можно поиграть, поговорить. У нас есть несколько идей для вашего семейного отдыха!

Что любят дети? Подарки, движение, что-то неожиданное и чудесное, а также интересное и, конечно же, весёлое. Что можно делать всем вместе. Исходя из этого, выбирайте, чем можно занять детей в самое волшебное время года!

1 Все на лёд!

Вы уже достали с балкона снежокаты, салазки, лыжи, ледянки и фигурные коньки? Все эти предметы необходимы для активного отдыха зимой, а такой отдых необходим детям. Ведь на свежем воздухе и иммунитет укрепляется, и настроение поднимается. А сон и аппетит потом будут у детей отменные!

Не забудьте про старые добрые снежные крепости и игры в снежки, про снежную бабу с носом-морковкой, катание с горки и на коньках. А если ваш сын или дочка не очень любят большое скопление народа, можно ясным зимним утром отправиться на лыжную прогулку. В любом случае не упустите возможность показать ребёнку все спортивные прелести зимы. А вдруг он у вас будет знаменитым фигуристом?

2 На экскурсию в другой город

В детстве каждый день кажется праздником – неповторимым, ярким, длинным. А ощущения от всего

Пять вариантов нескучных каникул

Которые надо провести всей семьёй



Фото Fotolia/PhotoPress.ru

рукой... Во время учебного года и вам, и ребёнку было не до этого, но каникулы – прекрасная возможность для знакомства с новыми навыками. Если подобные студии, где проходят занятия, вам недоступны, устройте кружок «Умелые руки» у себя дома. Можно даже спланировать серию таких мастер-классов: сегодня мы учимся печь пироги, завтра – день вышивания крестиком, а послезавтра займёмся скоротечным или рисованием. Пригласите соседских детей – так будет веселее. Можно и призы всем приготовить, чтобы порадовать юные дарования.

4 День мультиков

Как водится почти в каждой семье, мультики для ребёнка – это награда за что-то хорошее. А если они – часть ежедневного времяпрепровождения, то часть дозированная... Зато в каникулы можно объявить мультдень. Устройте ребёнку целый день просмотра и смотрите мультики вместе с ним. Спрашивайте, кто из героев ему нравится, обсуждайте их поступки и ситуации, в которые они попадают. В перерывах можно подучиться и поиграть в мультиперсонажей. Такие семейные дни вечера очень сближают и дают детям важное ощущение семейной общности и чувство защищённости.

3 Мастер-классы

В последнее время мастер-классы становятся всё популярнее. Детей готовы научить чему угодно: готовить пиццу, лепить из глины, валять из войлока, рисовать левой

достопримечательностям. А может, вы соберётесь в гости к Деду Морозу – прокатиться в упряжке с добрыми и весёлыми хаски, погладить и покормить северных оленей, покружиться в праздничном хороводе на площади, попасть в гости к сказочным героям? Всё это можно сделать в путешествии! Кстати, в поездку можно отправиться не только с помощью турфирмы, но и самостоятельно – стоит только разработать маршрут и узнать расписание электричек!

Обязательно покажите ребёнку спортивные прелести зимы

нового остаются у детей на всю жизнь, превращаясь в тёплые воспоминания о счастливом детстве. Давайте добавим красок в их багаж положительных эмоций и устроим детям во время зимних каникул несколько тематических экскурсий!

Посмотрите заранее списки того, что предлагают туристические компании, – возможно, вас заинтересуют однодневные экскурсии к ближайшим

5 Кто ходит в гости по утрам...

Конечно, во время каникул надо навестить родственников, продегустировать у всех хозяек оливье. Берите с собой и ребёнка. Но постарайтесь сделать так, чтобы малышу было действительно интересно. Возьмите с собой пару его любимых игрушек. И предварительно распределите время, которое вы будете уделять принимающей стороне и которое посвятите в гостях своему ребёнку. Важно, чтобы он не чувствовал себя брошенным, а его желание обратиться на себя внимание не встречало одёргиваний со стороны взрослых.

Новый год – волшебный праздник, когда все люди добрые, Дед Мороз приносит подарки, а мама всегда с тобой. Пусть он таким и останется в памяти на всю последующую жизнь.

С наступающим!

Дария ЖМУРОВА, психолог

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Прохор Шалыпин:

– С ребёнком главное – больше быть рядом, обнимать, целовать, чтобы он понимал, что мама и папа его любят. Дети запоминают тактильные ощущения, чувствуют энергетику своих родителей.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

ГРИППФЕРОН®

С Новым Годом и Рождеством!

С Новым годом поздравляем!
Пусть добро приходит в дом,
Жить без гриппа и простуды
Всем желает Гриппферон®!

БИОТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КОМПАНИЯ
ФИРН М www.firnm.ru

Реклама

Per: P N 000089/01 Per: ЛП-001503



ТЕМА НОМЕРА

МАЛЫШ, НЕ БОЙСЯ!

Очень страшный Дед Мороз

Каждый родитель мечтает устроить весёлый праздник для своего малыша. А Новый год, как известно, без Деда Мороза не обходится. Однако часто вместо радости от встречи с добрым дедушкой ребёнок испытывает страх. Почему?

А может, не надо?

Представьте себя на месте малыша. Огромный, облачённый в странное одеяние дед с длинной бородой громким голосом требует рассказать ему стишок или спеть песенку, да ещё и норовит вас схватить и усадить к себе на колени. Тут любой испугается!

Поэтому, если ребёнку ещё не исполнилось три года, лучше отложить знакомство с добрым волшебником. А детям до пяти лет желательно впервые встречаться с Дедом Морозом в компании других ребятшек, например на детском утреннике или новогоднем представлении, чтобы внимание Дедушки было распределено между несколькими детьми.

Готовимся заранее

Впрочем, даже пятилетнего ребёнка стоит заранее подготовить к встрече с Дедом Морозом.

- Расскажите малышу, что это за персонаж, где он живёт, чем занимается, как выглядит. Посмотрите мультфильмы с его участием – ребёнку нужно привыкнуть к образу сказочного деда. Заранее выучите стишок или песенку, которую ребёнок споёт Деду Морозу. Но не стоит превращать праздник в экзамен. Если малыш не хочет учить стихи или просто растерялся на утреннике, не заставляйте его выступать.

- Не пугайте ребёнка Дедом Морозом. Не стоит рассказывать о том, что подарки он дарит только хорошим детям, которые едят кашу и слушаются маму с бабушкой. Мысли о том, что он может не соответствовать ожиданиям волшебника, вряд ли настроят ребёнка на праздничный лад.

- Если, несмотря на все ваши старания, малыш испугался Деда Мороза и заплакал, не настаивайте на близком общении. Возьмите ребёнка за руку и отведите его подальше от страшного деда. Пусть малыш немного успокоится, понаблюдает за волшебником со стороны, за тем, как он общается с другими детьми. Если страх не проходит, лучше уйти с праздника.

Фото Fotolia/PhotoXPRESS.ru



Новый год-2016: встречайте,

Астрологический прогноз расскажет о том, что нас ждёт

Хозяйкой наступающего года станет Огненная обезьяна. Она вступит в свои права 8 февраля. Но стоит попробовать задобрить её заранее.



Наш эксперт – астролог, астропсихолог, специалист по рунам и таро Елена КУЗНЕЦОВА.

Кому повезет?

Обезьяна весьма трудолюбива, она постоянно пребывает в движении, поэтому в наступающем году не стоит предаваться лени и сидеть на месте. Кроме того, обезьяна весьма капризна, хитра и изворотлива, и проблемы она предпочитает решать при помощи хитрости, а не грубой силы. В целом наступающий год будет довольно стабильным и спокойным. Обезьяна ни за что не отпустит ветку, пока крепко не схватится за другую!

Год хорош для построения карьеры в любых областях, но самых больших свершений сумеют добиться люди в возрасте старше 30 лет, занимающиеся научной деятельностью, медициной и преподаванием.

Главными фаворитами года станут те, кто родился под знаком хозяйки – Огненной обезьяны – в 1956 году (полный цикл китайский гороскоп проходит за 60 лет). Повезёт и тем, кто родился под знаком Обезьяны, но под покровительством другой стихии.

Удачный год также ждёт рождённых под знаком Крысы и Дракона, Кота, Кабана и Козы. А сложным 2016-й окажется для Петуха, Быка и Змеи. Им стоит позаботиться о своём здоровье и капиталах.

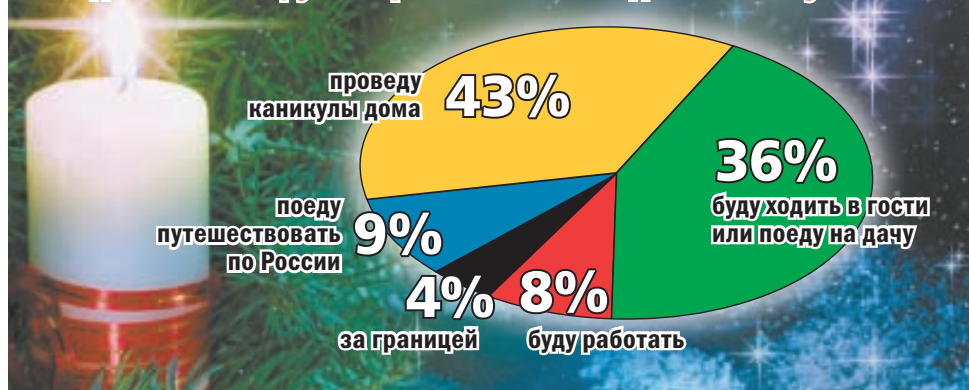
Но тем, кто попал в категорию «неудачников», не стоит расстраиваться, а «счастливчикам», напротив, не нужно расслабляться. Насколько хорошо сложится наступающий год для конкретного человека, зависит не только от знака его гороскопа, но и от последней цифры года рождения. Причём зачастую цифра оказывает даже большее влияние, чем символ года рождения. Наступающий



год особенно хорош для тех, чья дата рождения оканчивается на 6 или 7 (эти люди находятся под покровительством Огня). Далее в числе везунчиков те, чей год рождения кончается на 2 и 3 (стихия Воды). Неплохой, хоть и непростой год ожидает людей, родившихся под покровительством стихии Дерева (последняя цифра даты рождения 4 или 5), однако успех ждёт их лишь в том случае, если они будут помогать людям, чьи года заканчиваются на 6 и 7 – стихии Огня (1936, 1956, 1976, 1996).

ОПРОС

Где вы планируете провести новогодние каникулы?



Опрос проведён «Ромир» среди респондентов старше 18 лет, проживающих в городах с населением свыше одного миллиона. Всего было опрошено 1200 человек.

КАК СДЕЛАТЬ ПРАЗДНИЧНЫЕ БЛЮДА БОЛЕЕ ЛЁГКИМИ

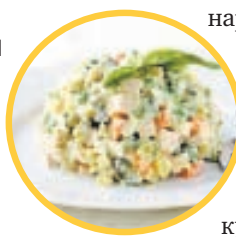
Оливье, селёдка под шубой, холодец – не можете представить новогодний стол без этих закусок? Тогда хотя бы слегка измените рецептуру, чтобы сделать их более полезными.



Наш эксперт – диетолог, нутрициолог, член Национальной ассоциации диетологов и нутрициологов Анна БЕЛОУСОВА.

Оливье с французским шармом

Классический рецепт оливье сильно отличается от привычного нам блюда. Этот салат носит имя своего создателя – французского повара Люсьена Оливье, работавшего в московском ресторане «Эрмитаж» в 60-е годы XIX столетия. Француз приготовил настоящий кулинарный шедевр, который состоял из отварного филе рябчиков, кубиков ланспика (желе из бульона), варёных раковых шеек, каперсов, яиц и других ингредиентов, которые менялись в зависимости от сезона. Всё это великолепие не смешивалось, хоть и подавалось на одной тарелке. Приправой служил соус провансаль – «родственник» современного майонеза. Однако московская публика идею француза



Прошлогодний жир

не оценила. Первый же клиент, заказавший блюдо, смешал все ингредиенты в кучу и с аппетитом съел. Сначала повар был поражён таким отношением к своему произведению, но вскоре сам начал перемешивать компоненты фирменного кушанья. После Октябрьской революции из салата исчезли «буржуазные» рябчики и раковые шейки. Их заменила докторская колбаса. Впрочем, народной любви это никак не убавило.

Лучший способ сделать салат оливье более полезным – максимально приблизить его рецепт к первоначальному. Рябчиков, конечно, сейчас не найти, однако вместо докторской колбасы лучше использовать куриную грудку. Смажьте её оливковым маслом и обжарьте на сухой сковороде. Даже с учётом обжарки жирность куриной грудки составляет около 15%, тогда как в докторской колбасе содержится от 25 до 33% процентов жира! Так что «куриный» оливье получается почти в 2 раза полезнее «колбасного».

На картошке можно сэкономить – чем меньше вы её положите, тем лучше. То же касается и моркови. Свежая морковка – вполне диетическое блюдо. Но после отваривания сахара, содержащегося в корнеплоде, начинают усваиваться организмом слишком быстро, давая дополнительную нагрузку на поджелудочную железу, у которой в новогоднюю ночь работы и так хватает.

Зато опасаться яиц не стоит. Смело кладите их в салат – по одному на каждого гостя. Отлично смотрятся в оливье и очищенные креветки, а кубики ланспика придадут блюду былой французский шарм без всякого вреда для вашей фигуры.

На заметку. Для приготовления ланспика желатин замочите в воде. Мясной бульон (например, оставшийся после варки холодца или языка) нагрейте, не доводя до кипения. Растворите в бульоне желатин и поставьте в холодное место для застывания. Застывший ланспик нарежьте кубиками и используйте для украшения оливье.

Селёдка в лёгкой шубке

В этом рецепте лучше отказаться от майонеза, заменив его более полезной заправкой. Её главные компоненты – сметана не более 10%-ной жирности и дижонская горчица. По сравнению с обычной такая горчица более сладкая, без резкого привкуса.

К содержимому пачки сметаны добавьте 1 чайную ложку дижонской горчицы, ¼ чайной ложки соли, ½ чайной ложки сахара, по несколько капель оливкового масла и лимонного сока. Хорошо перемешайте – и получится соус, практически





Обезьяна!

в наступающем году

А вот тем, чья последняя цифра в дате рождения 0 и 1 (стихия Металл), следует проявить в наступающем году особенную осторожность и не тратить свои сбережения, чтобы не оказаться в конце года на мели.

Чем кормить хозяйку года

Обезьяна любит лакомиться фруктами. Так что на новогоднем столе обязательно должны присутствовать бананы, апельсины, киви, ананас, яблоки. Фрукты лучше выложить в треугольное или прямоугольное блюдо и поставить в центр стола, застеленного белой или красной скатертью.

Не брезгует Обезьяна и свежими овощами. Разнообразные салаты и зелень точно порадуют хозяйку года. Хорошо если на новогоднем застолье будет присутствовать блюдо из баранины – плов, купаты или рагу.

Как отметить праздник

Встречать наступающий год в одиночестве строго противопоказано, ведь Обезьяна обожает находиться в обществе и не терпит уныния. Хорошо если в новогоднюю ночь в вашем доме соберётся большая компания друзей и родственников. Однако в пылу веселья не забывайте о том, что хозяйка года не стремится к экстриму. Её пугают взрывы петард и фейерверков, ей не нравится скоростной спуск на санках с ближайшей горы. За такое легкомыслие Обезьяна может наказать!



ИНТЕРЕСНО

Наступающий год пройдёт под покровительством стихии Огня, поэтому горящие свечи принесут удачу. Свечей должно быть или две, или семь. Цвет свечей зависит от того, чего вы хотите достичь в наступающем году.

- Зелёный символизирует крепкое здоровье.
 - Оранжевый необходим для укрепления семейных отношений.
 - Красный поможет найти любовь.
 - Фиолетовый хорош для духовного развития.
 - Жёлтый – для защиты от неприятностей.
 - Белый – нейтральный, но хотя бы одна белая свечка должна быть обязательно.
- Создайте своеобразную радугу из горящих свечек – и год будет удачным!

Обезьяна любит быть в центре внимания, поэтому ей понравится одежда ярких цветов, особенно красного, бордового, розового и белого. Порадует Обезьяну пышная причёска и броские украшения. В общем, блистайте и не стесняйтесь шика!

не отличимый по вкусу от обычного майонеза. При этом жирность сметанной заправки – максимум 15%, тогда как даже лёгкий майонез содержит не менее 30% жира.

Холодец «лайт»

Можно приготовить закуску по традиционному рецепту, а затем, когда студень полностью застынет, с помощью столовой ложки снять верхний слой жира.

Есть и другой способ снизить калорийность холодца. Для этого сварите крутой мясной бульон и поставьте его на балкон. Когда бульон остынет, уберите всплывший жир. В результате в бульоне сохранятся все экстрактивные вещества, при этом он почти полностью лишится калорий. Если бульон не зажелировался, можно добавить к нему желатин. Залейте таким бульоном мелко нарезанное мясо, и получится обезжиренный вариант студня.

Индейка вместо гуся

Рождественский гусь слишком жирен, чтобы заедать его калорийными салатами. Лучше приготовьте вместо него индюшачью грудку. Большой кусок филе индейки напигуйте маринованным или квашеным чесноком, натрите мясо специями, заверните в фольгу и оставьте на сутки в холодильнике или на балконе. После этого, не разворачивая,

отправьте грудку в духовку. Кусок весом полтора-два килограмма, рассчитанный на большую компанию, должен запекаться около 2 часов. В конце запекания проверьте, готова индейка или нет. Для этого при помощи ножа раскройте сверху фольгу и проткните птицу. Если сок розовый – нужно запекать дальше. Если прозрачный – филе дошло до нужной кондиции. Не заворачивая фольгу, поддержите индейку в духовке ещё несколько минут, чтобы мясо зарумянилось.

Десерт от Санта-Клауса

Торт, может, и хорош для дня рождения, но на новогоднем столе и без него тесно. Лучше приготовьте десерт из молока и клюквенного морса (можно сварить его самостоятельно или купить в магазине).

Замочите желатин так, как написано в инструкции на пачке. В разных кастрюльках нагрейте морс и молоко, не доводя до кипения. В каждую ёмкость добавьте желатин. Разлейте по формам двумя слоями, например, сначала слой молока, а когда он застынет, – слой морса. Когда оба слоя превратятся в желе, получится десерт в фирменных цветах Деда Мороза и Санта-Клауса.

На заметку. Не стоит делать больше двух слоёв – получится неаккуратно. Сверху можно украсить лакомством долькой апельсина или любого другого фрукта.



ПРИВОДИМ ЛИЦО В ПОРЯДОК 1 ЯНВАРЯ

А поутру они проснулись...

Если 31 декабря сногшибательно выглядит практически каждая женщина, то 1 января похвастаться цветущим внешним видом могут немногие. А ведь праздник продолжается и нужно снова отправляться в гости. Попробуем быстро избавиться от следов бурной ночи.

Наш эксперт – пластический хирург, действительный член Международного общества пластической хирургии, член Американского общества пластических хирургов Андрей ИСКОРНЕВ.



Мешки под глазами

Кожа вокруг глаз в принципе имеет способность быстро набирать и отдавать воду. Даже после достаточно долго сна многие отмечают появление мешков под глазами.

Что купить. Заранее приобретите средства для ухода, обратив внимание на их состав. В них обязательно должны быть следующие действующие вещества: кофеин, экстракт гинкго билоба, имбирь, витамин С. Утром лучше использовать средства-роллеры, их керамический или металлический наконечник быстро охлаждается и неплохо массирует нижнее веко.

Совет. Для того чтобы замаскировать тёмные круги под глазами, используйте кремы или тональные средства со светоотражающими частицами.

Маска. Охлаждённые ломтики огурца, положенные на глаза, – один из лучших народных способов справиться с отёками. Огурцы обладают способностью оттягивать излишки жидкости и увлажнять кожу.

Отёки

Ваша задача – «взбодрить» любыми способами кровеносную и лимфатическую систему.



Что купить. Вам потребуются кремы с дренирующими свойствами, основными компонентами которых являются тот же кофеин и экстракт гинкго билоба.



Совет. Усилить действие косметики вы можете массажем лица по линиям по направлению к лимфоузлам: от края нижней челюсти к мочке уха, от крыла носа к козелку уха, по лбу к вискам, по верхнему и нижнему веку к вискам и медиальному углу глаза.



Маска. Сделайте с утра так называемую «Маску Золушки» – это общее название для косметических средств, которые выпускают разные производители. Эти средства позволяют за короткий период избавиться от некоторых кожных проблем, в том числе и отёчности. Самые ходовые дренирующие маски выпускают в виде геля, который содержит активный кислород. При нанесении на кожу лица гель начинает шипеть и пениться. Так работает активный кислород, за счёт которого разгоняется кровь и лимфа.

Нездоровый цвет лица

Из-за избытка алкоголя и нездоровой пищи сосуды расширяются (лицо приобретает красноватый оттенок), из-за недостатка сна и излишков никотина – сужаются (цвет лица становится землисто-серым). И в том и в другом случае важно восстановить кровоток.

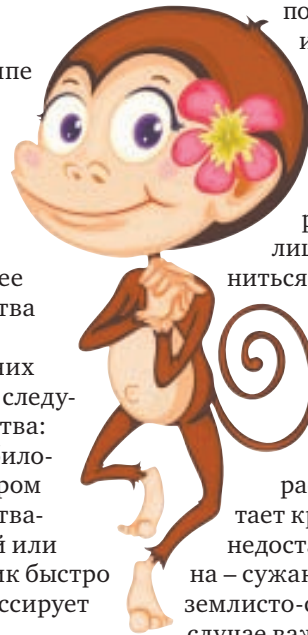


Что купить. Алкоголь имеет свойство оттягивать воду. Поэтому утром хорошо пользоваться масками не только с успокаивающими компонентами (экстракт ромашки), но и с увлажняющими компонентами (гиалуроновая кислота).



Совет. Самое лучшее домашнее средство, которое вы можете использовать в этом случае, – это кубик льда. Им можно протереть лицо по массажным линиям.

Внимание! Противопоказаниями для протираний льдом являются проблемы с сосудами на лице – купероз и розецея.



РЕЙТИНГ

Оказывается, россияне хотели бы получить в подарок совсем не те вещи, которые сами будут дарить друзьям и близким. К такому выводу пришли социологи.



Подготовила Александра ТЫРЛОВА



ТЕРРИТОРИЯ КРАСОТЫ

В этом году Новый год выпадает на рабочий день, а значит, приводить себя в порядок придётся в условиях, приближенных к боевым. Итак, составляем расписание.

До работы

Даже если ваш организм не склонен к серьёзным задержкам жидкости, к вечеру лицо всё равно будет выглядеть уставшим и немного отёкшим. Обмануть природу поможет секрет, которым на гастролях пользуются артисты.

Сразу после пробуждения нужно выпить стакан тёплой воды и чашку чая или кофе, но обязательно с молоком – для усиления мочегонного эффекта. Затем в течение дня вплоть до обеда каждый час выпивать ещё по стакану воды и ещё по одной чашке чая или

НА ЗАМЕТКУ

К сожалению, зимняя простуда – совсем не редкость, в том числе и в канун Нового года. И, даже если справиться с симптомами ОРВИ на время удаётся, внешний вид напоминает о болезни. Воспользуйтесь профессиональными секретами визажистов.

- Убрать покраснение возле крыльев носа можно при помощи консилера или тональной основы желтоватого тона. Макияж делайте минимальный, избегайте любых ярких оттенков, резких линий подводки, перламутровых теней и теней с металлическим эффектом – они только подчеркнут воспалённый взгляд.

- Используйте средства жидких текстур и муссы, которые максимально долго держатся на коже и не размазываются, даже если не расстаетесь с носовым платком.

- Нанесите румяна только на «яблочки» щёк, чтобы не добавлять ненужной красноты. Используйте водостойкую тушь и увлажняющие оттеночные бальзамы для губ.

- Если у вас возникает необходимость припудривать Т-зону, перед повторным нанесением пудры сначала промокните её салфеткой, тогда новый слой ляжет ровно и продержится дольше.

Во всеоружии

Готовимся к новогодней вечеринке



Идеальные румяна – те, которые совпадают по цвету с вашей помадой

кофе с молоком. После обеда с жидкостью завязываем вплоть до праздничного ужина.

Если вы склонны к отёкам, с утра вместо чая с молоком стоит выпить брусничный отвар или любой почечный сбор – они обладают выраженным мочегонным эффектом.

Если у вас отекают только глаза, накануне праздника заморозьте кубики из отвара василька. Протрите ими лицо и кожу век – отёки исчезнут практически мгновенно. Процедуру можно повторить вечером перед нанесением праздничного макияжа.

После работы

Вернувшись домой, отправляйтесь в ванную. Для начала – питательная маска для волос, которая сделает их гладкими и блестящими. Можно использовать любую готовую маску,

убирающую статическое электричество, либо сделать её самостоятельно.

Вот рецепт. Половину спелого (в коричневых точечках) банана, два желтка, две чайные ложки жидкого мёда и оливкового масла, столовую ложку лимонного сока нужно смешать блендером и нанести на чистые волосы, избегая кожи головы и корней волос. Через полчаса тщательно смыть прохладной водой. Затем ополоснуть волосы водой с добавлением яблочного уксуса.

Пока маска на волосах, уделите внимание телу. Пройдитесь по коже мочалкой круговыми движениями или сделайте массаж направленной струёй воды из душа – эта процедура взбодрит уставшие мышцы, придаст тонус коже и добавит энергии (а она не помешает, ведь ночь будет долгой).

Если у вас длинные волосы, а времени на полноценную укладку нет, после ванной хорошо отожмите их полотенцем, просушите феном так, чтобы они стали почти сухими, сбрызните лаком по всей длине, наклоните голову вниз и скрутите их в свободный пучок на макушке – пусть досыхают. Через пару часов распустите волосы – объём и воздушные волны гарантированы.

Незадолго до боя курантов

Завершающий этап – макияж. «Нарисовать» лицо в промежутках между сервировкой стола и заворачиванием подарков можно за десять минут.

- Нанесите тональную основу, лучше всего ВВ-крем. Ещё недавно это средство было в арсенале только премиальных марок, а сегодня доступно в линейках недорогих косметических фирм. Этот крем не только маскирует недостатки, но и ухаживает за кожей, увлажняет. Он подстраивается под любой оттенок кожи и смотрится максимально естественно.

- Если у вас жирная кожа или вы склонны к излишнему потоотделению, поверх ВВ-крема стоит нанести лёгкий слой пудры – это закрепит макияж.

- Теперь время нанести тени и подчеркнуть ресницы. По возможности выбирайте термотушь – это вариант водостойкой туши, которая смывается горячей водой. С ней вы можете хохотать до слёз и запускать фейерверки под снегом – макияж будет в порядке.

- Идеальные румяна – те, которые совпадают по цвету с вашей помадой. И помада отлично справится с этой задачей. Поставьте несколько точек на яблочках щёк, растушуйте. И не забудьте накрасить губы. Вы готовы!

Мария РЫЖОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Прохор Шалапин:

– Я бегаю по утрам – это хорошо сказывается на цвете лица, ведь в организм поступает больше кислорода. Бег избавляет от стресса, выгоняет лишнюю жидкость. Так что советую перед Новым годом хорошо побегать: и лицо будет выглядеть лучше, и лишний вес уйдёт.



8 (800) 755-00-01
www.soglasie.ru

Уважаемые читатели!

ООО «СК «Согласие» (далее — Компания) информирует вас о случаях хищения / утраты перечня бланков строгой отчетности (полисов) за период 2014-2015 гг. Перечень размещен на официальном Интернет-сайте Компании по адресу: <http://www.soglasie.ru/blank-polis/>

В целях предотвращения случаев введения клиентов в заблуждение относительно полномочий страховых агентов и использования похищенных бланков строгой отчетности рекомендуем до подписания договоров страхования проводить проверку полномочий лиц, предлагающих от имени Компании услуги по оформлению договоров, а также проверку подлинности полисов путем обращения в Компанию:

- в контактный центр по телефону 8 (800) 755-00-01;
- на официальный Интернет-сайт — <http://www.soglasie.ru/>;
- в центральный офис: 129110, г. Москва, ул. Гиляровского, д. 42.

Юридическая сила договоров страхования, оформленных с использованием похищенных / утраченных бланков строгой отчетности или подписанных от имени Компании неуполномоченным лицом, может быть впоследствии оспорена в суде.

Не подвергайте себя необоснованному риску и будьте внимательны!

ООО «СК «Согласие». Лицензии ЦБ РФ от 25.05.2015:
СИ № 1307, СЛ № 1307, ОС № 1307-03, ОС № 1307-04, ОС № 1307-05

16+

Алкоголем круглый год обеспечит спиртзавод

Домашняя ректификационная колонна на медной спирально-призматической насадке с сорокакратной очисткой и получением спирта крепостью до 96 градусов. Колонна «Пчелка» производит сортировку всех веществ внутри себя по мере повышения температуры кипения жидкости. Это позволяет избавиться от эфиров, ацетона, сивушных масел и прочей дряни, от которой с похмелья трещит голова.

Ректификационная колонна «Пчелка» напичкана всеми самыми суперсовременными разработками, она проста в работе. Емкость в комплект не входит, можно приобрести скороварку. Высота не более 60 см, вес около 400 г. Срок эксплуатации до 50 лет.

ЦЕНА - 3998 руб. НОВАЯ ЦЕНА - 1998 руб.

Концентрат
кофе на 300 л
в подарок!

Простейший дистиллятор «Петрович»

Это самый упрощенный вариант автоматического дистиллятора, которым можно пользоваться в любом месте где нет водоснабжения. Для работы нужно всего три емкости. Первая куда заливается брага, вторая с холодной водой для охлаждения аппарата, и третья для сбора самогона. Самогонный аппарат «Петрович» способен производить до 1 литра самогона в час.

ЦЕНА - 1198 руб. НОВАЯ ЦЕНА - 898 руб.

ВК на 300 л
кофе на 300 л
в подарок.

Новый пленочный обогреватель Домашний Уют



Локально обогревает в любую стужу любые виды помещений и в отличие от других не сушит воздух и не сжигает кислород. Энергоэкономичен, компактен, пожаробезопасен, с защитой от случайного падения со стены. Эффективная сушка фруктов, овощей, трав и даже белья.

ЦЕНА - 1498 руб. НОВАЯ ЦЕНА - 1298 руб.

ВНИМАНИЕ! ВСЕ ЦЕНЫ УКАЗАНЫ БЕЗ УЧЕТА ДОСТАВКИ

Сделать заказ можно по адресу:
302006, г. Орел, а/я 14 (А3), отдел «Товары почтой»: на сайте www.zacaz.ru
ПО МНОГОКАНАЛЬНЫМ ТЕЛЕФОНАМ: 8 (495) 781-78-81, 8 (800) 100-31-73
Телефон для жителей Украины (050) 816-15-18. Акция «Новая цена» действует до 10.01.16.
Юр. адрес: 302025, г. Орел, Московское ш., 137. ИП Кожеевкин А. А. ОГРНИП 309574212400031. Реклама. 18+



КАЛЕЙДОСКОП

Музей (с древнегреческого – «**дом муз**») – это учреждение, которое занимается **сбором**, изучением, **хранением** и показом предметов – **памятников** естественной истории, **материальной** и духовной **культуры**.

В 1471 году был сделан **первый шаг** для создания **Капитолийского музейного комплекса** в Риме. Тогда папа римский Сикст IV подарил городу **коллекцию античной бронзы**, которая была помещена на Капитолийском холме.

В начале XVI века в Ватикане появился **первый музей**. Первый экспонат для него был приобретён папой Юлием II в 1506 году.

Более 400 тысяч экспонатов располагаются на 160 тысячах квадратных метров **в Лувре**. Это **самый большой и самый посещаемый музей в мире**. В нём **два мировых шедевра**: картина «Мона Лиза» Леонардо да Винчи и статуя Венеры Милосской.

Около 2 млн лет самому старому **предмету**, выставленному **в Британском музее** в Лондоне. Британский музей принадлежит государству, **вход** в него **бесплатный**.

В 1714 году в Российской империи был основан **первый** государственный **общедоступный** музей – **Кунсткамера**.

Музеи

в цифрах и фактах

В 290 году до н.э. Птолемей I основал в Александрии **первый Мусейон**. Там были **чучела животных**, статуи и **бюсты**, которые использовались как **наглядные пособия для обучения**.

20 км придётся преодолеть, чтобы пройти **350 залов Эрмитажа** в Санкт-Петербурге, который занял 3-е место в общемировом списке музеев и признан **лучшим европейским музеем 2014 года**.

Парижский музей канализации – настоящий действующий кусочек канализации большого города. Так что **реальные шум и запах** посетителям **обеспечены**.

16 тысяч женщин предоставили свои **локоны для Музея волос**, расположенного **в Каппадокии** (Турция). Каждый локон подписан именем его обладательницы.

Тело 35-метрового человека представляет собой голландский музей «**Корпус**». Посетители заходят внутрь этого великана, переходят **из одного «человеческого органа» в другой**, узнавая, как они работают.

Более 400 черепов выставлено **в Музее криминальной антропологии**, основанном Чезаре Ломброзо в Турине (Италия). Основатель был уверен, что криминальные наклонности человека напрямую связаны с размером и формой его черепа.

Более 400 частных и государственных музеев и их филиалов насчитывается **сейчас в Москве**.

На острове Хоккайдо в Японии есть **Музей снежинок**.

Факты подобрал
Кирилл МАТВЕЕВ

СО ВСЕГО СВЕТА

Как мы едим

Три года американские фотографы Петер Менцель и Фэйт Д'Алусио путешествовали по 24 странам мира с целью напроситься в гости к местному населению и заглянуть в их холодильники. А потом появилась книга «Голодная планета», а в ней – фотографии семей из разных стран на фоне недельного запаса еды с указанием суммы, потраченной на её покупку. Авторы составили таблицу, в которую педантично занесли данные по разным странам: среднюю продолжительность жизни, расходы на здравоохранение, калорийность рациона, количество выпиваемого алкоголя и съедаемого сахара, процент граждан, имеющих лишний вес и диабет.

Из таблицы можно почерпнуть массу интересной информации. Но гораздо любопытнее взглянуть на фотографии. Там есть, например, кадры, снятые в лагере для беженцев в Чаде. Горстка овощей, полупустая бутылка растительного масла, два мешочка с крупой – это всё, что может позволить себе семья из шести человек, располагая всего 1,23 доллара в неделю. А среднестатистическая семья американцев (родители и двое взрослых детей) тратит на провизию 342 доллара в неделю. И на эти деньги покупаются пицца, чипсы, гамбургеры, газировка... За год взрослый американец выпивает 204 л колы и спрайта. А мяса съедает 125 кг! При этом 75% его рациона составляют полуфабрикаты.

Жаль, что в Россию фотографы не заглянули...



КАЛИЙ И МАГНИЙ – это жизненно важные для организма микроэлементы, без которых невозможно множество процессов в организме. Ключевой функцией для калия и магния является обеспечение стабильной работы сердца и поддержание нормального состояния сосудов и мышц. Калий и магний влияют на процесс со-

ращения мышечных волокон. Еще калий регулирует водно-солевой обмен, участвует в энергетических процессах, синтезе белков и углеводов. Магний поддерживает нормальный тонус сосудов, способствует усвоению калия, а также оказывает успокаивающее действие, снижает тревожность и раздражительность.

При сердечно-сосудистых заболеваниях нередко наблюдается дефицит калия и магния. Недостаток этих элементов предрасполагает к развитию артериальной гипертонии, атеросклероза коронарных артерий, сердечных аритмий, да и в целом нарушается обмен веществ в сердечной мышце – миокарде.

Дефицит "сердечных" микроэлементов может проявляться в виде истощения адаптационных возможностей организма, нестабильного артериального давления, нарушений сердечного ритма, мышечных подергиваний, парестезий (нарушение чувствительности кожи, «мурашки»).

Для устранения дефицита калия и магния в организме рекомендован новый комплексный препарат **Панангин® Форте**

с калием и магнием для стабильной работы сердца и сосудов. **Панангин® Форте** содержит калий и магний в легкодоступной для усвоения форме в виде аспарагината – органической соли, повышающей всасывание этих микроэлементов в кишечнике и способствующей их эффективному поступлению внутрь клеток.

Широкий спектр кардиопротективных свойств **Панангина® Форте** позволяет использовать препарат для поддержания здоровья сердца и сосудов при различных заболеваниях: артериальной гипертонии, ишемической болезни сердца, при нарушениях сердечного ритма, хронической сердечной недостаточности.

Эффективность и безопасность **Панангина®** проверены в клинических исследованиях, проведен-

ных как в России, так и за рубежом^{1, 2}.

Длительность курса лечения поможет определить специалист, схема приема: по 1 таблетке 3 раза в день после еды.



ГЕДЕОН РИХТЕР
Основано в 1901 году

ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО
ОАО "ГЕДЕОН РИХТЕР" (Венгрия)
119049, г. Москва,
4-й Добрынинский переулок,
дом 8

1. Лупанов В. П. - Панангин в лечении сердечнососудистых заболеваний // Русский медицинский журнал. 2012. № 20. С. 10621064. 2. Смирнова М. Д. - Место Панангина в современной терапии сердечнососудистых заболеваний // Русский медицинский журнал. 2013. № 36. С.18351839.



**КАЛИЙ И МАГНИЙ
для стабильной
работы сердца**



НОВИНКА!



АЗБУКА ВКУСА

Украшение стола

Всё, что вы хотели знать об икре, и даже немного больше

У этого продукта большой символический смысл: если икра на столе, значит, жизнь удалась. Так пусть она будет с нами хотя бы пару раз в году!

ИКРА – продукт с уникальным сочетанием биологически активных веществ. В ней много суперполезных омега-3 жирных кислот, а такого количества полноценного белка не найти ни в одном другом продукте! Добавим к этому витамины А, С и D, фосфор, калий, фолиевую кислоту, лецитин. В общем, икра незаменима, если нужно восстановить силы после болезни, стрессов.

Можно ли есть её помногу?

Нет. Во-первых, из-за избытка соли. Во-вторых, потому что в икре слишком много всего содержится – организму придётся тратить дополнительные силы на переработку всех питательных веществ. И в-третьих, легко переест так, что потом один вид этого продукта будет вызывать тошноту.

Гипертоникам и людям, страдающим язвенной болезнью, заболеваниями почек и ожирением, есть икру вообще не стоит. Разве что в совсем «гомеопатических» дозах и только пастеризованную, в ней меньше соли.

Чем зернистая отличается от паюсной?

Способом обработки. В зернистой почти нет жидкости и продаётся она, как правило, в стеклянных баночках. Икра эта пастеризованная, в закрытом виде может храниться очень долго. Но, после того как открыли банку, её надо съесть за 1–2 дня.

Паюсная икра содержит больше жидкости, причём полезной, богатой биологически активными веществами. Хранить её можно значительно дольше зернистой.



Гипертоникам и язвенникам от деликатеса придётся отказаться

Правда ли, что чёрная полезнее красной?

На самом деле два эти вида икры содержат примерно один и тот же набор питательных веществ. А разница в цене объясняется лишь тем, что осетровых рыб (белуги, осетра, севрюги) в природе меньше, чем лососёвых. Кроме того, чтобы добывать красную икру, достаточно, как говорят рыбаки, знать места. А осётр нерестится всего несколько раз в жизни. Поэтому на его икру в мире повышенный спрос.

Более дешёвые виды полезны?

Да, икра минтая, трески, сазана, щуки, судака, окуня, карасёвых рыб не менее полезна, чем красная или чёрная, хотя и выглядит не так нарядно. Заслуживает внимания даже икра селёдки и воблы – она содержит

тот же запас ценнейших питательных веществ.

А вот появившаяся в последние годы белковая икра (на вид вылитая чёрная) – это имитация. По питательным свойствам до настоящей икры ей далеко, хотя и вреда от неё никакого нет.

Что такое альгиновая икра?

Такую икру делают из альгината натрия – вещества, которое добывают из морских водорослей. Поэтому производители не лукавят, говоря, что альгиновая икра – натуральный продукт. Другое дело, что, чтобы она стала похожей на «первоисточник» – красную или чёрную икру, ей искусственно придают форму зерна, добавляют в неё соль, вкусоароматические добавки и используют пищевые красители.

Альгиновая икра – продукт недорогой, нежирный и некалорийный (18 ккал/100 г продукта). К тому же она содержит йод и мощнейший антиоксидант – альгиновую кислоту. В общем, иногда можно полакомиться.

С чем её сочетать?

Её идеальные «партнёры» – хлеб, крекеры, зелень, салатные листья и варёные яйца. Из напитков – минеральная вода, шампанское и белое вино. Запивать икру чаем, кофе, коньяком и ликёрами не стоит: у них слишком яркий вкус, который перебивает икорный. И уж ни в коем случае не следует сочетать икру с оливье и селёдкой под шубой: желудок может не выдержать!

Евгения ДАНИЛОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Прохор Шалапин:

– Красную икру я не люблю. В ней много всяких консервантов, вредных добавок, которые туда кладут, чтобы она не испортилась. Поэтому в ней больше вреда, чем пользы. К тому же она очень солёная. Если уж есть красную икру, то по чуть-чуть.

НА ЗАМЕТКУ

Самый сок!

Астрологи уже сообщили все правила и тонкости, которые необходимо выполнить при встрече нового, 2016 года, чтобы порадовать Огненную обезьяну. И в убранстве стола, и в самих новогодних угощениях важны красный и оранжевый цвета.

Яркие напитки

Фрукты, овощи и, конечно, соки и морсы имеют яркий цвет благодаря содержанию природных красящих веществ, которые, кстати, очень полезны.

Давайте разложим праздничную соковую палитру.



Огненно-красный
Гранатовый сок, вишнёвый нектар и ягодные морсы.

Красные и фиолетовые плоды и ягоды богаты антоцианами. Эти мощные антиоксиданты препятствуют повреждению и старению клеток организма.



Красный
Томатный сок.

Содержит уникальный компонент ликопин, который, собственно, и придаёт помидорам такой цвет. В последнее время учёные всё больше говорят о положительном действии ликопина на все системы организма.



Оранжевый
Апельсиновый и морковный сок, мультифруктовый, персиковый и тыквенный нектар.

Яркий цвет этих соков и нектаров связан с бета-каротином, провитамином А. Он незаменим для хорошего состояния кожи и поддержания здоровья глаз.



Жёлтый
Ананасовый сок.

Содержит каротиноиды, которые придают ему нежную жёлтую окраску. стакан ананасового сока будет кстати после новогоднего ужина – благодаря содержащемуся в нём ферменту бромелайну он поможет пищеварению.

По коктейлю?

Соки и нектары можно сочетать. Удивите своих гостей яркими и вкусными коктейлями, которые придутся по вкусу не только им, но и капризной Обезьяне.

Красная зима

Понадобятся: вишнёвый нектар – 100 мл, яблочный сок – 100 мл, корица – ¼ ч. ложки, имбирь – ¼ ч. ложки.
Приготовление: возьмите барный стакан объёмом не менее 250 мл. Смочите его верхний край, окуните в сахарный песок. Дайте высохнуть.

В любой ёмкости смешайте 50 мл вишнёвого нектара, корицу и имбирь. Нагрейте до 50 °С. Дайте настояться. Добавьте 100 мл яблочного сока и ещё 50 мл вишнёвого нектара. Охладите и аккуратно перелейте в барный стакан, не задевая «зимнюю» сахарную кромку.

Горячий ягодный морс

Понадобятся: ягодный морс – 1 л, гвоздика – 3–4 бутона без палочки, кардамон, корица, цедра лимона (по желанию).
Приготовление: перелейте морс в кастрюлю, добавьте специи, поставьте на огонь и доведите до кипения. По желанию можно добавить цедру лимона. Подавайте в глиняных кружках.

Алла АНДРЕЕВА

ПРАВИЛА ВЫБОРА

Чтобы икра была свежей, хорошей и пошла на пользу, при её покупке будьте внимательны.

● **Учитывайте цену.** 140-граммовая банка красной икры не может стоить дешевле 150 рублей.

● **Осмотрите банку.** Из чего бы она ни была сделана – из жести или стекла, – на ней не должно быть повреждений и следов ржавчины. Достоинства стеклянной банки в том, что в ней вы можете разглядеть икринки. Плюс стекло в отличие от жести не меняет вкуса икры.

● **Посмотрите на дату улова.** Икра, выловленная в июле – августе, самого отменного качества.

● **Переверните банку.** Продукт должен двигаться внутри: если икорная масса неподвижна, значит, она слишком сухая.

● **Изучите этикетку.** Хорошо, если на ней указан ГОСТ, а также написано, что продукт относится к первому сорту, – это значит, что икринки подобраны идеально по размеру. Кроме того, на этикетке должны быть две даты: дата изготовления продукта и дата

фасовки. Икра, произведённая в местах вылова, лучше, чем та, которую «сделали» в Москве или других нерыбных местах.

● **Прочитайте состав.** Идеальный – икра, соль, масло и консерванты E200, E211. Икры без консервантов не бывает: если они не указаны, производитель лукавит.

Стоит быть бдительными и после покупки.

● **Открыв банку, зачерпните икру ложкой и рассмотрите.** Хорошая икра – разбористая, плотная и упругая. Если она, как жижа, течёт, а икринки «сдувшиеся», скорее всего, её замораживали или она вовсе испорчена. Другие признаки некачественного продукта – посторонние включения (большое количество плёночек), а также пузырьки и белый налёт. Капли влаги на стенках – результат того, что производитель пересушил продукт с растительным маслом.

● **Понюхайте её.** Запах должен быть приятным, рыбным, но слабым. Сильный аромат говорит о том, что икра несвежая или, возможно, искусственно ароматизированная.



КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

Хотите нормализовать вес – придерживайтесь рационального питания и увеличьте физическую активность. К двум этим традиционным составляющим специалисты в последнее время всё чаще рекомендуют добавить ещё один компонент – ароматерапию.

УМЕЛОЕ применение ароматических масел заметно усиливает эффект диеты и тренировок, да и само по себе даёт прекрасные результаты.

Ароматические компоненты могут быть доставлены в организм через кожу и при ингаляциях. Для ингаляций можно использовать аромалампы и аромапалочки. Хорош и метод классической ингаляции – внесение эфирного масла в чашу с горячей водой и вдыхание паров. Принятие ванны с аромамаслом – тоже вариант ингаляций: под действием высокой температуры воды масло начинает испаряться и даёт терапевтический эффект.

Во время массажа с эфирным маслом его составляющие быстро поступают в кровоток. Но будьте внимательны: натуральное эфирное масло при непосредственном контакте с кожей может вызвать ожог. Особенно это касается эфирных масел с антицеллюлитным и лимфодренажным эффектом. Поэтому для массажа их соединяют с так называемыми транспортными маслами – например, с маслом авокадо, жожоба, кокоса или с оливковым.

Работая с лишним весом, ароматерапевты разделяют эфирные масла на три группы:

- блокирующие чувство голода;
- активизирующие обменные процессы;
- обладающие лимфодренажным эффектом.

Применять их лучше в комплексе, но можно также сконцентрироваться на той задаче, которая наиболее для вас актуальна.

1 Избежать вечерних приступов аппетита

Одна из самых важных проблем при лишнем весе – повышенный аппетит в вечернее время и ночные рейды к холодильнику. В психотерапии такое нарушение пищевого поведения связывают с высоким уровнем тревоги, чувством вины, хронической усталостью и стрессом.

В такой ситуации лучше всего работают сладкие запахи, которые воспринимаются мозгом как зона безопасности. Этот механизм родом из детства. Грудное молоко обладает ярко выраженным сладким вкусом. А где вкус, там и запах: вкусовые и обонятельные рецепторы тесно связаны.

Именно поэтому сладкие ароматы успокаивают. Важно выбрать тот, который снимет тревогу, но не будет возбуждать аппетит. Идеальный вариант – ваниль.

Худеем по капельке

Ароматические масла для снижения веса



Переедание часто связано с тревогой, чувством вины, стрессом

Добавьте две-три капли натурального эфирного масла ванили в аромалампу и вдыхайте аромат несколько минут непосредственно перед тем, как отправиться в постель. Эффект от ингаляции длится около часа, поэтому, если вы часто просыпаетесь ночью, положите под подушку платок, на который также нанесите пару капель масла. Доставайте его каждый раз, как появится желание прогуляться к холодильнику.

2 Сократить число калорийных перекусов

Другая проблема – регулярные чаепития в течение рабочего дня, во время которых вы перебираете с калориями, потому что едите булочки, конфеты, печенье и прочие сладости. Избавиться от этой привычки поможет смесь из аромамасел лаванды и корицы, отбивающих тягу к сладкому.

В специальный аромакулон или любую другую подходящую ёмкость налейте пять капель воды, одну каплю эфирного масла лаванды и две капли эфирного масла корицы. Вдыхайте каждый раз, когда рука потянется к робке со сладостями.

3 Не объедаться во время ПМС

Начиная с середины менструального цикла женщина подвержена серьёзным колебаниям настроения, которые вызваны изменением уровня гормонов. Именно поэтому повышается аппетит и тяга к сладкому, которое помогает справиться с плохим настроением на биологическом уровне.

Чтобы поддержать организм в этот период, налейте тёплую ванну и добавьте в воду пять капель эфирного масла ириса и три капли эфирного масла ванили. Принимайте ванну не меньше десяти, но не больше двадцати минут.

4 Уменьшить целлюлит

Любые антицеллюлитные средства наиболее эффективны в первой половине менструального цикла, то есть примерно две недели после начала менструации. Чтобы усилить эффект антицеллюлитного крема или сделать его самостоятельно из крема обычно, достаточно добавить специальные эфирные масла. Они усилят обменные процессы, помогут справиться

с «апельсиновой» коркой, уменьшат дряблость и интенсивность растяжек.

Возьмите любой жирный крем, добавьте в него немного разогретого мумиё и пару капель эфирного масла иланг-иланга. Нанесите на проблемные зоны массажными движениями.

Эффективны при целлюлите ванны с эфирными маслами, но делать их можно, только если кожа не склонна к аллергическим реакциям. В полную ванну воды добавьте на выбор полкапли любого цитрусового масла (лимон, грейпфрут, апельсин, нероли) либо масла корицы. Больше не надо: увеличение дозы может вызвать раздражение кожи.

5 Вывести лишнюю воду

Вторая фаза менструального цикла – время бороться с отёками, так как в этот период в крови растёт уровень прогестерона, а этот гормон вызывает задержку жидкости.

Добавьте каплю масла мяты в ванну после тренировки – это не только уберёт отеки, но и приятно охладит разгорячённую кожу. Две капли масла мяты, добавленные в крем для ног, уберут отёчность и предохранят икроножные мышцы от ночных судорог.

Также с излишками воды хорошо справляются эфирные масла розы, ветивера и кедра.

Мария РЫЖОВА

Ответная санкция — покупаем российское

ЭФФЕКТИВНОЕ РЕШЕНИЕ СЕРЬЁЗНЫХ ПРОБЛЕМ

ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ, МЫШЦАМИ, СПИНОЙ

вызывают ограничение двигательной активности человека, сокращая продолжительность жизни на 10-15 лет. «ЦИТРАЛГИН» помогает суставам с 1985 года. Применение косметического крема «ЦИТРАЛГИН» помогает улучшить питание тканей в области суставов и позвоночника, поддержать нормальный уровень перекисного окисления липидов, что позволяет увеличить объем движений, так необходимый для активной жизни. «БИШОФИТ-ГЕЛЬ» - улучшенная формула природного бишофита. Усиливает кровообращение в зоне нанесения, что повышает его эффективность.

ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ХОЛОДА И ПРОСТУДЫ

Холодная сырая погода, контакт с людьми в общественных местах увеличивают риск простудиться. Защита от простуды должна быть комплексной. Немаловажное значение имеет ограничение посещений общественных мест, обработка воздуха в помещениях ультрафиолетом, мытье рук после посещения общественных мест с применением антисептиков. Защитить слизистую носа поможет косметический крем «ВИРОСЕПТ». Его компоненты оказывают защитное и смягчающее действие, облепиховое масло и метилурацил помогают заживлению микротрещин – ворот для инфекции, облегчают отделение слизи. Профилактическое применение «ВИРОСЕПТА» создает барьер от простуды.

ВЕРНУТЬ КРАСИВЫЕ НОГТИ – ЭТО РЕАЛЬНО!

Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти. Такими изменениями страдают до 30% населения старше 50 лет. Безуспешные (по разным причинам) попытки избавиться от таких запущенных изменений ногтей вынуждали людей смириться с проблемой. Отрабатанная с 1997 г. методика применения

косметического крема «ФУНДИ-ЗОЛ» помогает удалить поврежденные и врастающие участки ногтевых пластинок, вырастить новый ноготь. Регулярное его применение поможет сохранить привлекательный вид ногтей и кожи стоп.

ПРОБЛЕМЫ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ –

частые спутники простуды. Избавиться от них не всегда бывает просто. Опираясь на эффективность старых рецептов, НПП «Инфарма» разработан крем «МУКОФИТИН». Камфара, масло лаванды, алоэ, входящие в состав косметического крема «МУКОФИТИН», помогут облегчить дыхание. Дополнительные компоненты (витамин РР, диметилксантин и др.) усиливают кровообращение, обеспечивая согревающее действие и бережный уход за бронхами.

ЧИСТАЯ КОЖА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Высыпания, зуд, расчесы могут являться проявлением аллергии у детей и взрослых. Для защиты кожи от аллергической реакции необходимо ее активное увлажнение, заживление микротрещин и расчесов, нормализация электролитного баланса и pH, предотвращение вторичной инфекции. Отечественными учеными создано новое косметическое средство местного действия «ГЛУТАМОЛ». Не обладая побочными эффектами, «ГЛУТАМОЛ» может применяться длительно, что особенно важно при хроническом течении процесса. Его применение может помочь уменьшить покраснение, шелушение, утолщение кожи, кожную сыпь при аллергии. Эффект «ГЛУТАМОЛА» усилен компонентами заживляющими, увлажняющими кожу, увеличивающими ее эластичность. Пиритионат цинка обладает дополнительным подсушивающим действием.

СПРАШИВАЙТЕ В БЛИЖАЙШИХ АПТЕКАХ.

Справки по применению: (495) 729-49-55. www.inpharma2000.ru

000 «Стиль», 119121, Москва, 1-й пер. Тружеников, д. 12, стр. 2. ОГРН 1097746613953. Реклама



ПРИРОДА ПРОТИВ НОВООБРАЗОВАНИЙ

ИННОВАЦИОННЫЕ СРЕДСТВА НА СТРАЖЕ ОРГАНИЗМА
ЕВРОПЕЙСКИЙ ЭТАЛОН КАЧЕСТВА ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
ЛЮБИМЫЕ ПРОДУКТЫ ОРГАНИЗМА
УНИКАЛЬНЫЙ ПРИРОДНЫЙ СОСТАВ
ПРОИЗВЕДЕНО В ФИНЛЯНДИИ ПО МЕЖДУНАРОДНЫМ СТАНДАРТАМ GMP

Информация: (495) 971-49-64, 971-05-12
www.naturprod61.ru www.apipharma.ru
Спрашивайте в аптеках!
Заказать также можно через сайт
www.apteka.ru в ближайшую аптеку.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



БАД, Реклама

28 – соединение Луны с Юпитером в Деве. Могут наблюдать: требовательность, придирчивость. Возможны болезни печени, поджелудочной железы, кишечника. Не исключены отравления. Переутомление и стрессы влияют на работу нервной системы и психики, вызывая физические заболевания. Соблюдайте режим сна и отдыха, не перенапрягайтесь, следите за работой желудочно-кишечного тракта. Откажитесь от трудноперевариваемой пищи, употребляйте больше овощей и фруктов, пейте чистую воду. Подходящее время для профилактических осмотров, лечения кожных болезней, ухода за лицом и телом.



МАШИНА ВРЕМЕНИ

Не хмель страшен – похмелье

Как отрезвляли на Руси

Ни один рассказ о роли алкоголя в истории не обходится без легендарной фразы князя Владимира: «Руси есть веселие питии, не можем без того быти».

В ПРЕДДВЕРИИ новогодних праздников это и вовсе можно считать хорошим тоном. Но за всё надо платить. В случае с «веселием питии» расплачиваться приходится буквально собой. В этом и состоит суть похмелья.

Во все тяжкие

Хмель и похмелье – как партия и Ленин: говорим одно, подразумеваем другое. Что, кстати, отражено и в русском фольклоре. Вот начало одной скорошны XVII столетия:

Хмельюшка по выходам гуляет, сам себя Хмель выхваляет:

– Нету меня, Хмельюшки, лучше, нету меня, Хмеля, веселее...

А вот и закономерный финал басни и пирушки:

Из котла-то я, Хмель, подымался, не в одном мужике разыгрался.

Я бросал их об тын головами, да во скотский навоз бородами.

Искусство отражает реальность, и в данном случае делает это прекрасно. Древнее описание похмелья как навоза в бороде довольно точно соответствует современному ответу на вопрос об утреннем самочувствии: «Как будто кошки во рту ночевали».

Но, пожалуй, самое отчаянное и беспросветное описание похмелья оставил нам другой деятель и писатель XVII века – протопоп Аввакум. Вообще алкогольная тема ему чем-то близка. Своих политических соперников он называет не иначе как «сии новые апостолы, что по все дни пьяны и с похмелья мудрствуют». Или ещё хлеще: «Мудрецы, дрожжами прокисшие, книги пишут трясушимися руками, ползая пьяны по земле, яко гады». И наконец, чеканная формулировка: «Проспались бедные с похмелья, и самим себя соромно и стыдно: борода и ус в блевотине, а от гузна весь и до ног в говнех, с заздравных чаш голова кругом идёт».

Квасу – бой!

К тому моменту в питейном деле на Руси уже произошла революция. Основным напитком стала водка, дающая примерно такое состояние похмелья, как воспетое Аввакумом. Но не было чуждо оно и в более ранние времена. Другое дело, что называлось это состояние несколько иначе – «язя квасная». Здесь придётся пояснить оба слова. Первое, «язя» – это болезнь особого рода, такое пограничное состояние, близкое к обмороку, обозначающее разброд и шатание в ногах и мыслях.

Определение «квасная» указывает на происхождение болезни – от кваса. Но не от того, каким мы утоляем жажду в летнюю жару. Похмелье вызывал другой квас – «творёный», то есть сваренный. Он же в некоторых источниках «погибельный». По крепости



и воздействию он приравнялся к вину, о чём говорят некоторые церковные предписания: «Вина и творёна кваса не держати и не пити», а также более суровое: «Горе квас гонящим!» По всей видимости, это была крепкая зерновая брага, приготовленная по особой технологии – сначала варили сусло, потом его сбраживали, «бодрили» хмелем и, наконец, выстаивали до нужной кондиции.

Многие старинные методы до сих пор считаются весьма эффективными

В результате получался напиток крепостью до 15% с устрашающим содержанием сивушных масел и прочих побочных продуктов брожения. Похмелье от него было ожидаемо зверским, о чём говорит тот факт, что больше ни один алкогольный напиток не удостоился официальной молитвы специального назначения. Она так и называется: «Молитва над болем, пиящем квас».

Неизвестно, впрочем, насколько эта молитва была эффективна как лекарственное средство. Так что наши предки в полном соответствии с пословицей «На Бога надейся, а сам не плошай» принялись изыскивать другие способы снять или хотя как-нибудь облегчить утреннюю трясучку, бешеный пульс, головную боль и сухость во рту.

Комплексный подход

Пока в качестве основных алкогольных напитков фигурировали относительно безобидные мёды или редкие вина, которые к тому же пили разбавленными водой, средства были попроще. В одном из лечебников, который восходит к болгарским и греческим трактатам о здоровье, указано: «Ежели человек упился, нарежь луку репчатого и поднеси понюхать – сразу отрезвеет». Эффект тот же, что с нынешним нашатырём – вполне действенная штука. Но с появлением крепких «квасов погубительных» такие приёмы уже не работали. Нужен был комплексный подход.

Одним из первых в отечественных источниках упоминается средство, которое внезапно называется «Похмелье». Это была жирная и острая похлёбка на бараньем бульоне с добавлением большого количества солёных огурцов. Любой современный нарколог укажет, что такое блюдо – ровно то, что нужно измученному организму.

Другое дело, что моментального облегчения оно не приносит, о чём свидетельствуют и исторические хроники. В июле 1445 г. войска коалиции Великого князя Московского Василия II, Можайских князей Ивана и Андрея, а также Василия Серпуховского встретились в битве под Суздалем с отрядами казанских царевичей Мамутяка и Якуба. Как готовились к битве казанцы, неизвестно. Русские же накануне пировали всю ночь. А наутро, как особо отмечено, «князья покушали похмелья». И кабы битва состоялась на час-полтора позже, похлёбка сработала бы полностью. Но не сложилось. Татары напали раньше, и результат оказался

печален – князья изранены и в плену. За князя Василия Московского назначили баснословный выкуп в 200 тысяч рублей – пожалуй, самая высокая цена похмелья за всю историю.

Ценою крови?

Ещё один вполне эффективный метод приписывают Петру Великому. По каким-то мутным причинам его связывают с путешествием царя-плотника в Голландию, где тот, якобы, пристрастился к сухофруктам, в частности абрикосам, и придумал лечить похмелье банальным компотом, который называли «узваром». Всё это – домыслы из серии «слышал звон, да не знает, где он». Абрикосы и Голландия здесь ни при чём, равно как и компот. Единственное, что верно – слово «узвар». Это старинный русский напиток, упоминаемый ещё в «Домострое». И от компота он отличается прежде всего технологией – если компот положено варить, то узвар лишь доводят до кипения, а потом долго настаивают. А похмельный узвар и вовсе был особенным, с травами. Полный рецепт таков: плоды шиповника, зверобой, пустырник, мёд. Опять-таки, набор вполне соответствует рекомендациям современных наркологов. Шиповник – это витамины, зверобой – лёгкий антидепрессант, пустырник – успокоительное, мёд – микроэлементы. Всё что надо.

К сожалению, в дальнейшем традиционная отечественная медицина, в том числе и прикладная наркология, была оттеснена «прогрессивными» европейскими тенденциями. Рассол, похлёбка «Похмелье», резаный лук и узвар уступили место другим методам. Внешне они соответствовали самым передовым веяниям. Так известно, что сенатор и статс-секретарь Екатерины Великой Александр Храповицкий был запойным алкоголиком. Екатерина же начинала свою работу рано утром – в шесть она пила кофе, а в семь требовала к себе статс-секретаря с бумагами и докладом. Броневой антипохмельное средство было необходимо Храповицкому как воздух. С точки зрения стратегии он выворачивался блестяще – завёл себе штат слуг, которые отслеживали перемещение господина по гостям, изымали не вяжущего лыка сенатора из-за стола и доставляли его к лекарю. Вот тут начинался беспредел. Вместо щадящих и насыщающих организм витаминами средств лекарь выпускал несчастному по 2–3 чашки крови. Остаётся лишь удивляться здоровью Храповицкого – он прожил при таком режиме до 51 года.

Константин КУДРЯШОВ

ВОПРОС–ОТВЕТ

Сердце и суставы: почему болит и то, и это?



Мне 65 лет, пенсионер. Когда вышел на пенсию, появилось время заняться здоровьем. Чувствовал себя довольно терпимо, но врачи нашли и ишемическую болезнь сердца, и подагру. Сказали, что причина у этого может быть одна. Как так?

Е. Головничков, Москва

– Такое действительно может быть. Причём речь может идти о двух заболеваниях, друг с другом не связанных, которые протекают параллельно. А может о двух болезнях с единой причиной – повышенным уровнем мочевой кислоты. Именно она, например, чаще всего виновна в развитии подагры (разновидность артрита), затрагивающей косточки основания большого пальца стопы. Впрочем, потом воспаление может перекинуться и на другие суставы – локтевой, коленный да и любой другой, как крупный, так и мелкий. Острая стадия проходит, и вам кажется, что вы выздоровели. Но тут артрит начинается с новой

силой, доставляя кучу неудобств и неприятных ощущений вам. В свою очередь, именно повышенный уровень мочевой кислоты «сигналист» врачу о том, что у пациента могут быть и ишемическая болезнь сердца, и повышенное давление, и сахарный диабет, и другие проблемы с сосудами, потому что кислота бьёт именно по ним. «Вам надо изменить свой рацион – исключить из него красное мясо, мясные продукты и субпродукты, алкоголь, – считает Сергей ТЕРЕЩЕНКО, д. м. н., профессор, руководитель отдела заболеваний миокарда и сердечной недостаточности НИИ кардиологии им. А. Л. Мясникова РКНПК МЗ РФ, заслуженный деятель науки РФ. – Да и образ жизни тоже придётся поменять. Избавьтесь (только постепенно) от лишнего веса, много ходите, занимайтесь спортом. Уверен, эндокринолог назначит вам курс препаратов, понижающих уровень мочевой кислоты в крови, – аллопуринол или колхицин. Первый предотвращает развитие подагры, второй купирует острые приступы болезни. Кардиолог предложит свой вариант лечения ишемии».



ОБРАЗ ЖИЗНИ

По статистике, каждый пятый россиянин жалуется на то, что длительные праздники подрывают его эмоциональное состояние, ещё 18% сетуют, что каникулы расшатывают их физическое здоровье. Так как же вернуть себе былую работоспособность и хорошее настроение?

Начинайте постепенно!

Специалисты подсчитали: производительность труда в первые рабочие дни составляет менее 30% от нормальной. Поэтому не нужно ставить перед собой заведомо невыполнимые цели и назначать важные дела на первые рабочие дни. В первую рабочую неделю старайтесь заниматься в основном рутинной работой. Во-первых, у вас будет меньше шансов завалить ответственное задание, а во-вторых, выполнение повседневных обязанностей помогает быстрее втянуться в работу.

Отправляясь на работу, не переживайте о прошедших каникулах, лучше думайте о встрече с приятными коллегами и вкусных пирожках из офисной столовой.

Не грустите!

Учёные установили, что после рождественских каникул у многих наблюдается эндорфиновое голодание: несколько дней стабильного впрыскивания в организм гормонов счастья сменяются «синдромом резкой отмены». Специалисты советуют избавляться от праздничной зависимости как можно резче – сделайте генеральную уборку, уберите из квартиры ёлку и мишуру. Впрочем, помимо уборки есть и другие способы поднять себе настроение.

От отдыха не уставайте!

Как восстановить работоспособность



Фото Legion-media

Например, чтобы избавиться от хандры, полезно рассматривать фотографии. Но в качестве антидепрессанта подойдут лишь те фото, где вы и ваши близкие по-настоящему счастливы. Психологи считают: просматривание снимков, на которых запечатлены счастливые моменты, повышает самооценку, придаёт сил и улучшает настроение.

Соблюдайте режим!

Особенно нелегко приходится тем, кто в течение 10 праздничных дней ложился спать с рассветом, а проснулся ближе к обеду. Естественно, после этого подниматься по будильнику в первые рабочие дни будет особенно тяжело. Для того чтобы быстро восстановить режим дня, постарайтесь лечь спать пораньше. Конечно,

С возрастом выработка мелатонина снижается и возникает бессонница

заснуть будет непросто, однако существует несколько приёмов, которые помогут быстро оказаться в объятиях Морфея:

- **занимайтесь физкультурой** или хотя бы постарайтесь выделить время для пеших прогулок. Даже умеренная физическая нагрузка – эффективное средство против бессонницы;
- **контролировать сон помогут и различные гаджеты** – специальные

смарт-браслеты способны измерять частоту пульса, определять стадии сна в зависимости от движений вашего тела. Такой браслет, синхронизированный с приложением в мобильном телефоне или компьютере, не только подсчитывает количество часов, необходимых вам для отдыха, но и разбудит в нужный момент. Ведь от того, в какую стадию сна, глубокую или поверхностную, вы просыпаетесь, зависит самочувствие;

● **принимайте препараты, содержащие мелатонин**, – это вещество вырабатывается гипофизом для регулирования суточных биоритмов в организме и обеспечивает крепкий сон. В норме мелатонин вырабатывается во время сна в тёмное время суток и достигает своего максимума около 2–4 часов утра. Однако с возрастом секреция мелатонина снижается – именно этим часто объясняется бессонница у пожилых людей. Кроме того, на выработку мелатонина негативно влияет привычка поздно ложиться спать, поэтому полуночники редко могут похвастаться бодростью после пробуждения, даже если спали достаточно. В этом нет ничего удивительного, ведь именно мелатонин обеспечивает сон без пробуждений, помогает восстановить силы, проснувшись отдохнувшим, способствует быстрой адаптации при смене режима дня.

Ольга ТУМАНОВА

**ЕСТЕСТВЕННЫЙ
СОН
И ПРЕКРАСНОЕ
САМОЧУВСТВИЕ**

МЕЛАКСЕН 24
МЕЛАТОНИН 3 МГ

на правах рекламы

UNIPHARM WWW.MELAXEN.RU

рег. уд. 015325/01 от 29.08.2008

СО ВСЕГО СВЕТА

Из спальни долой!

Нахождение питомцев в хозяйской спальне в ночное время плохо влияет на качество сна человека, утверждают специалисты клиники Мейо, крупнейшего частного медицинского центра в США.

Каждый пятый владелец домашнего животного жалуется на неудобства, вызванные нахождением питомца в спальне в ночное время. Основная причина беспокойства – это шум, который животные создают ночью. Однако и другие нюансы, например запахи или шерсть, попадающая в кровать, значительно ухудшают качество сна.

Для профилактики нарушений сна эксперты советуют всё же удалять животное на ночь из спальни.

Плюсы многодетности

Бездетные женщины умирают от сердечно-сосудистых болезней и рака на 20% чаще, чем те, которые имеют детей, показали 13-летние исследования британских учёных из Имперского колледжа Лондона. А матери двух и трёх детей умирают от рака реже, чем те, у кого один ребёнок.

У тех, кто обзавёлся детьми в возрасте 20–30 лет, здоровье оказалось более крепкое, чем у женщин, родивших детей позже. Улучшению здоровья также способствуют грудное вскармливание и приём оральных контрацептивов. Впрочем, эффект последних нивелируется, если женщины курят.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ



ЧИТАТЕЛЬ ЛЕЧИТ ЧИТАТЕЛЯ

Поможем друг другу!

Дорогие читатели!

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

Самые интересные письма мы опубликуем на страницах нашей газеты.

Удаляем мозоли

Тем, кто хочет избавиться от мозолей, рекомендую такие средства.

- Приложите к мозоли кашицу из тёплого картофеля, зафиксируйте повязкой и оставьте на ночь.
- Можно заменить картошку кашицей из листьев алоэ. Для этой цели лучше брать нижние листья 2–3-летнего растения.



Анна, Тула

Не кашляй!

Если не запускать кашель, его можно вылечить без лекарств, при помощи одних только народных средств.

- Заварите на стакан кипятка 1 ст. ложку сухих измельчённых листьев подорожника, подержите на кипящей водяной бане в течение четверти часа. Когда отвар остынет, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 5–6 раз в день за 20 минут до приёма пищи.
- Хорошо помогает от кашля трава чабреца. 1 ст. ложку травы залейте стаканом крутого кипятка и настаивайте, укутав, в течение часа. Настой процедите и принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды.
- При кашле и хрипоте полезен свежий капустный сок с добавлением сахарного песка. Сахар можно заменить мёдом.
- Смешайте равные количества измельчённого корня горечавки, сухой травы шалфея и мяты. 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка и добавьте щепотку корицы. Настаивайте в термосе 2 часа. Принимайте процеженный настой по стакану каждое утро.

Элина, Казань

Берегите нервы!

У меня нервная работа, а тут ещё и праздники на носу – ничего не успеваю, а от этого нервничаю только сильнее. Поэтому приходится прибегать к помощи натуральных успокоительных. Вот мои любимые средства.

- Смешайте по 3 части сухих измельчённых цветков боярышника, травы пустырника и сушеницы с 1 частью сухих цветов ромашки аптечной. 1 ст. ложку смеси заварите 200 мл кипятка, настаивайте 8 часов, процедите. Принимайте по 100 мл 3 раза в день через час после еды.

- Заварите 15 г измельчённой травы пустырника на стакан кипятка, настаивайте 30–40 минут и принимайте по 1 ст. ложке 3–5 раз в день.

Зоя, Архангельск



ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Прохор Шалапин:

– Народной медициной хорошо пользоваться где-то в деревне, где ещё растут травы, не загрязнённые дорожной пылью. Я сам народную медицину уважаю, ведь человек – неотъемлемая часть природы. Но увы, есть такие болезни, которые народной медицине не поддаются.

Ванна для сустава

Разболелись суставы?

- 500 г сосновой хвои залейте кипятком, чтобы вода покрывала иголки. Дайте настояться час под крышкой и ещё час подержите на водяной бане. Полученным отваром смочите ткань и сделайте компресс на больное место.
- 100 г цветков ромашки залейте 1 литром кипятка, добавьте 200 г соли, дайте час настояться, процедите, вылейте в ванну с тёплой водой. Принимайте ванну в течение 15–20 минут.

Олег Михайлович, Подольск



Прошу совета!

Настроение на нуле

Дорогие читатели «АиФ. Здоровье»! Расскажите, как вы справляетесь с плохим настроением. С наступлением холодов я всё время чувствую себя несчастной. Ничего не хочется, только спать и смотреть телевизор. Помогите!

Ирина, Москва

Спрашивайте в киосках вашего города!



✓ Рекомендуемые обследования

✓ Современная диагностика

✓ Как читать анализы



Уже в продаже

Если вы не успели приобрести «Лекарственный справочник» (№ 1, № 2, № 3, № 4, № 5 и № 6), вы можете оставить заявку на доставку справочника через «Почту России» по тел. 8 (495) 252-02-94 или по электронной почте: **ls@aif.ru**

Стоимость одного справочника с учётом стоимости доставки (стоимость доставки может меняться в зависимости от тарифов «Почты России») – 159 руб. 50 коп.



Наверное, вы не раз замечали, как ваши близкие или вы сами машинально выводите на листке бумаги непонятные значки или фигурки. Что они значат?



Наш эксперт – психолог, семейный арт-терапевт, бизнес-тренер Ольга ЗАВОДИЛИНА.

Выражение чувств

Любой рисунок – это возможность выразить чувства, которые мы скрываем даже от самих себя. Когда рука неосознанно начинает выводить на полях замысловатый орнамент, это сигнал о том, что вас буквально переполняют скрытые эмоции. Создавая в этот момент рисунок, вы освобождаетесь от них.

Например, дети частенько рисуют на уроках, где им скучно. У ребёнка появляется чувство злости, которое нельзя проявлять, поэтому школьник, стараясь не показывать то, что с ним на самом деле происходит, сидит и автоматически рисует в тетради, пытаясь облегчить неприятный момент. Чувства также могут относиться к ситуации, которая волнует человека,



хотя сейчас он занят чем-то другим. Вроде с вами всё в порядке и никаких неприятных эмоций вы не ощущаете. Но внутренняя неудовлетворённость всё равно остаётся, поэтому на бумаге вновь возникают таинственные символы. Например, директор фирмы, сидя на совещании, неосознанно переживает утреннюю ссору с женой. Сейчас он сосредоточен на работе и вроде чувствует себя хорошо. Да и время прошло, всё успокоилось. А рука сама выводит те переживания, которые всё же остались.

Через рисунки человек имеет возможность получить доступ к внутренним ресурсам, необходимым для решения проблем или обретения психологического комфорта. Но для того чтобы получить эти ресурсы, нужно в первую очередь разобраться в себе, а значит, и в своих рисунках.

Что бы это значило?

Любой символ имеет три основных уровня расшифровки.

Прежде всего это личностный уровень. То есть то, что сам человек вкладывает в рисунок. Самостоятельно работать с этим уровнем сложно, ведь, будучи включённым в ситуацию, сложно понять то, что на самом деле происходит.

Второй уровень – культурный. Здесь речь идёт о том, что данный символ представляет в той или иной культуре. Например, у одних народов крыса означает предательство, а у других олицетворяет изобилие. Третий уровень расшифровки – архетипический, то есть универсальный, являющийся частью коллективного бессознательно. Об этом уровне расшифровки символов, которые чаще всего встречаются в рисунках, мы и поговорим.



Рисунки на полях

Займёмся их расшифровкой!



Фото Legion-media

Когда рука выводит орнамент, это означает, что вас переполняют эмоции

Геометрические фигуры

● **Точка.** Символ обновления. Пора начинать что-то новое, изменить свою жизнь.

● **Прямая.** С одной стороны, это знак развития и движения, с другой – запретов и внутренних ограничений. Если линии на рисунке идут сверху вниз, это означает, что вы не даёте себе двигаться вперёд, ограничиваете свои возможности. Если линии рисуются снизу вверх, у вас есть ресурсы для выхода на новый уровень. Горизонтальные прямые, выведенные по направлению слева направо, – потребность в движении, развитии, изменениях. Линии, идущие справа налево, – в вашем прошлом есть проблема, которую важно решить, чтобы двигаться дальше.

● **Угол** – символ противоречия. Данная фигура говорит о том, что человеку важно разобраться с внутренними установками, сделать выбор.

● **Треугольник** означает необходимость в творческом самовыражении и потребность во внутреннем равновесии.

● **Квадрат** показывает наличие внутренних ограничений, с которыми приходится время расставаться.

● **Круг** говорит о потребности в гармонии и ощущении безопасности.

● **Крест** – сигнал о том, что вы не используете свои внутренние резервы и возможности.



Растения

● **Деревья.** Право на жизнь. Наличие данного символа может говорить о том, что человек ограничивает себя в этом праве и пора его вернуть себе.

● **Цветы** говорят о том, что вы в чём-то очень сильно нуждаетесь. Пора себе уже это дать.

● **Трава** – символ наслаждения жизнью. Возможно, именно этого вам и не хватает сейчас.



Животные

● **Лев.** Человек, нарисовавший его на полях, скорее всего, нуждается в поддержке и защите.

● **Слон** – символ спокойствия. Может говорить о том, что сейчас в жизни есть что-то, что вас беспокоит.

● **Змея** говорит о том, что пришла пора остановиться и разобраться в происходящих событиях.

● **Кошка.** Может предупреждать о том, что вы не используете свои возможности, закапываете талант в землю.

● **Медведь.** Говорит о том, что вы потеряли опору в жизни, а она сейчас очень нужна.

● **Лошадь.** Сигналист о недостатке свободы и независимости в чем-либо, пора себе это дать.

● **Насекомые** – символ трансформации. Говорят о том, что пришло время меняться.

● **Птицы** – символ свободы. Они призывают не отказываться от предоставленных возможностей.

● **Рыбы** – символ сексуальной гармонии. Говорят о внутренних запретах на проявление и раскрытие себя.



Мифологические символы

● **Дракон** – это мощь, сила. Говорит о том, что человек не использует свои сильные стороны.

● **Русалка** – символ гибкости. Означает, что пора выходить из привычных моделей поведения.

● **Птица феникс** – сверхспособности. Скорее всего, нарисовавшему мифическую птицу необходимо лучше узнать самого себя.

Конечно, перечисленные символы – это далеко не всё, что мы можем увидеть в рисунках на полях тетради. Но это то, что уже сейчас может помочь начать расшифровывать ваши послания самому себе.



Александра БОРИСОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает семейный психолог Мария КУЗНЕЦОВА.

Кто людям помогает...



Моя жена часто помогает окружающим, делает добрые дела. Я ей много раз говорил: делай больше хорошего и для себя! А она считает, что именно помощь людям делает её счастливой. Мне в это поверить трудно...

Степан П., Щербинка

– Скорее всего, ваша жена говорит правду. Стать счастливым, помогая окружающим, вполне реально. Вы видите радость, слышите благодарность людей, и их светлые эмоции невольно проецируются и на вас. Вы понимаете, что способны поднять настроение окружающим, сделать их счастливее. То есть вы ощущаете себя человеком, способным многое изменить. Постепенно вместе с осознанием уверенности в себе повышается и самооценка. Мы начинаем лучше думать о людях, глубже их чувствовать, и жизнь наша становится полнее и насыщеннее. Помогите пожилой женщине донести сумку до дома, погуляйте с собакой заболевшего соседа. И просто прислушайтесь к себе. Не исключено, что появившиеся у вас ощущения окажутся очень приятными.

Без забот



Не понимаю, почему у меня не складываются отношения с мужчинами. Я молодая привлекательная женщина, к тому же сразу даю понять, что буду заботиться и помогать своему мужчине буквально во всём.

Анна Л., Муром

– Возможно, причина неудач с мужчинами как раз и кроется в том, что вы сразу же даёте понять, что «будете помогать своему мужчине буквально во всём». Как это ни парадоксально на первый взгляд, именно эта ваша готовность вполне может оттолкнуть мужчину. На первом этапе знакомства для подавляющего большинства мужчин важнее эротическая привлекательность женщины, вы же позиционируете себя как добрую «мамочку». Такой имидж в первую очередь привлечёт к вам маменькиных сынков и альфонсов. Но ведь это не те мужчины, с которыми вы жаждете встреч, не так ли?

Подумайте, ведь кроме желания заботиться и помогать у вас наверняка есть масса других достоинств, сами же пишете, что вы – «молодая привлекательная женщина». Этого вполне достаточно, чтобы заинтересовать мужчину. Вы самоценны и безо всяких дополнений, постарайтесь проникнуться этой мыслью. Одним словом, полюбите себя сами, и тогда ваши шансы на симпатию со стороны противоположного пола увеличатся в разы.



Что ещё?

Марина
СТЕПНОВА

Слово писателя

Накануне Нового года невозможно не быть оптимистом. Даже самые завзятые ипохондрики планируют в эти дни новую счастливую и правильную жизнь. Бросить пить или хотя бы курить, начать, наконец, бегать. Каждое утро, в любую погоду. С собакой. Собаку, кстати, давно пора завести. И котика. Лучше котика. Пусть излучает уют. Да, надо перестать, наконец, объедаться на ночь и вообще объедаться. Только здоровая пища без холестерина и ГМО. И никакого майонеза. Только отпразднуем Новый год – и сразу же на диету. А то не то что джинсы – квартира скоро на животе сходиться не будет.

Что ещё?

Перестать, наконец, ругаться с родителями! Пусть смотрят свой телевизор и верят ему, жалко, что ли? Всё равно нормальные новости только в Фейсбуке... Стоп. Аккаунт в Фейсбуке вообще давно пора снести. А заодно во всех прочих социальных сетях. Это же какие-то пожиратели времени, честное слово. Только утром открыл страницу на минуточку – и всё, три часа ночи, причём непонятно, какого дня, – и ты давно превратился в тыкву с выпученными красными глазами. Да люди в тюрьме столько не сидят, сколько мы в Интернете. Всё, решено. С Нового года – никакого Интернета, никаких сериалов, никаких социальных сетей.

Что ещё?

Начать, наконец, разговаривать с детьми. Да о чём угодно. А то вырастут да так и не узнают, кто именно их родил. Всё, решено: минимум час в день посвящать детям. Завести с ними общее хобби. Того же котика. Нет, котик не подойдёт. Это антидепрессант для взрослых. Детям лучше купить велосипеды и тоже отрубить их от Интернета. Чтобы не завидовать.

Что ещё?

Начать, наконец, читать книги и гулять. Просто читать книги – настоящие, бумажные. И просто гулять. По улице. Настоящей. Хотя книги, конечно, столько теперь стоят, что недолго и грамоту забыть. А на улице до мая – м-да. Пробежки и прогулки, пожалуй, подождут. Значит, и собака отменяется. И вообще в новогодние праздники положено отдыхать, копить силы. Чем не повод соорудить себе бутерброд с докторской колбаской и завалиться под плед со свеженьким сериалом? Вот только надо рецепты новых салатиков новогодних в Сети посмотреть. А то майонезу куплено ведро, а девать некуда.

– Ну что ты опять пристала, ма? Сколько можно верить этому Киселёву?! А ты чего пристыла? Какой котик? Кто за ним убирать будет? Марш в комнату делать уроки!

Да, что ещё?

На Фейсбук заглянуть надо. И спросить френдов, какие у них планы на новую счастливую и правильную жизнь в новом году?

Новогодний карнавал

Народный метод психотерапии

Как детям в Италии раздают моральные подзатыльники и как взрослые в этой стране борются со своими демонами.

В РОССИИ так сложилось, что зимние праздники – это сплошная радость: добрые Дед Мороз и Снегурочка в окружении зайчиков и белочек, одной левой победившие злого волка, дарят детям подарки. Благолепие можно ложкой черпать, так его густо в воздухе. А ведь тотальное благополучие российских (точнее сказать, ещё советских) новогодних традиций – это скорее исключение в европейской истории.

Сестра Бабы-яги

Например, святая Епифания, она же Бефана, внешне явная родственница нашей Бабы-яги, в Италии вовсе необязательно осыпает детей конфетами, хотя это она тоже делает, причём в прямом смысле: сыплет горсти карамелек и шоколадок в окружающих её людей на народных гуляньях.

Впрочем, это случается днём. А вот в ночь на 6 января Бефана, согласно легенде, прилетает на метле или на швабре в дома к мирным итальянцам, спускается по каминной трубе к ним в дом и оставляет в заготовленных заранее носках хорошим детям конфеты, а плохим – угольки. И это, в общем, не шутка: современные политкорректные и запуганные детскими психологами родители «уголь» кладут, конечно, съедобный, сделанный из сахара, однако ещё несколько десятилетий назад особо хулиганистых представителей итальянской ребятни на самом деле одаривали реальными угольками из того же камина, к которому подвешивался носок для Бефаниных подарков. То есть кому праздник, а кому моральный подзатыльник.

Выточи себе демона

Впрочем, угольки – это ещё ягодки. Кое-где в Европе встречается порой такое, что больше похоже на сценарий фильма ужасов, а не на детский новогодний утренник. Самым жутким праздником, пожалуй, можно назвать вечер 5 декабря на бывших австрийских территориях, ныне принадлежащих Итальянской Республике и расположенных в самой северной её части: Мерано, Тарвизио, Випитена, Толмеццо, Уговицци и в ряде других областей. Речь идёт о старинной, восходящей к XVI веку традиции, связанной

с таким леденящим кровью явлением, как «крампус».

Крампус – это вырезанная из дерева маска жуткого вида, снабжённая рогами и зубами, взятыми от настоящих животных – от козлов, к примеру. Когда-то давно её вырезали собственноручно, но в наши продвинутые времена существуют целые мастерские-магазины по изготовлению и продаже крампусов. Цена на них, кстати, немаленькая: самый простенький вариант стартует от семисот евро, а особо выдающиеся экземпляры могут стоить и по несколько тысяч.



Владелец каждой «действующей» маски зарегистрирован в полиции

Кто ты, Санта?

Шестое декабря – день Николая-угодника, чьё имя в англоязычных странах трансформировалось в общепринятое теперь почти повсеместно Санта-Клаус, а сам его образ из иконописного святого превратился в того самого новогоднего Санта-Клауса, который нынче известен детишкам во всём мире. Так вот, накануне пятого декабря

в маленьких населённых пунктах в Альпах случается страшное: из поросших лесом заснеженных гор выходят, рыча и вопя, самые настоящие дьяволы в поисках плохих детей. У них в руках факелы, плётки, палки, а также уголь для непослушных ребят.

Это не шутки! Жуткие создания с дикими рожами, клыками и рогами, весьма

неполиткорректно лупят подручными средствами всех, кто попадёт им под руку. Детей они сгоняют в кучку и собираются учинить над ними расправу. И вот тут-то появляется добрый Санта-Клаус, он же Николай-угодник, – в тех местах его зовут Сан-Николо. Он усмиряет демонов, а ребятня под его чутким руководством молится. По свидетельствам очевидцев – ныне взрослых, детьми принимавших участие в этом действии, демоны вызывают у малышей невыразимый и цепенящий ужас, который по какому-то волшебству моментально проходит, стоит появиться Сан-Николо.

Правда, надо отметить, что все желающие выйти из лесу с факелом 5 декабря находятся на строгом учёте: владелец каждой «действующей» маски зарегистрирован в полиции в формате «паспортные данные + изображение маски». Таким образом, пропадает возможность для настоящих маньяков или убийц делать своё грязное дело под прикрытием рогато-клыкастого демона.

Страшные сказки

В те времена, когда каждый из ряженых мастерил себе маску собственноручно, уже само это действие служило некой психологической разрядкой: подсознательно человек вырезал ту зверскую рожу, какую носили его собственные внутренние демоны, – и таким образом резчик как бы избавлялся от них. А пресловутый «выход из лесу» окончательно расслаблял владельца маски и позволял ему скинуть накопившиеся за год стрессы и неврозы. Дети в свою очередь получали практический урок приобщения к религии – даже самые маленькие понимали, что к чему.

В общем, в далёкие времена народ гонял своих чертей самостоятельно и весьма успешно, не пользуясь кушетками дорогостоящих психоаналитиков. Любопытный народ хоть и сер, но мудр. Он и сказки для детей сочинял обычно страшные – это, кстати, касается и русских народных, достаточно взять любую из них в необработанном виде.

Таким образом, современные суровые и до крайности приторные Деды Морозы, умеющие только подарки раздавать, в сущности, вещь непродуктивная и, можно сказать, декоративная, которая, если её не уравновешивать хотя бы злым волком, рискует отмереть за ненужностью весьма быстро.

Мария КУТИЛИНА,
наш специальный
корреспондент в Италии





ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

Легко ли с вами общаться?

Вступая в контакт с другими людьми, мы ведём себя по-разному. Кто-то упрямо гнёт свою линию, а кто-то, наоборот, подстраивается под собеседника. К какой группе относитесь вы? Наш тест поможет это выяснить! Ответьте на каждый из приведённых вопросов «да» или «нет».

- 1 Вам трудно подражать другим людям?
- 2 Вы могли бы при случае позабавить окружающих, чтобы просто привлечь к себе внимание?
- 3 Вы считаете, что из вас мог бы выйти неплохой актёр?
- 4 Вы способны отстаивать только то, в чём искренне убеждены?
- 5 Вы стараетесь показать окружающим, что переживаете что-то более глубоко, чем на самом деле?
- 6 В различных ситуациях и в общении с разными людьми вы часто ведёте себя совершенно по-иному?
- 7 Вы редко оказываетесь в центре внимания в компаниях?



- 8 Стараетесь ли вы казаться таким, каким вас ожидают увидеть, чтобы преуспеть в своих делах и в отношениях с людьми?
- 9 Вы даёте деньги взаймы только хорошо знакомым людям?
- 10 Вы можете быть или хотя бы казаться дружелюбным с теми, кого не выносите?
- 11 Вы всегда такой (ая), каким (ой) кажется?

Поставьте себе по 1 баллу за ответ «нет» на 1-й, 4-й и 7-й вопросы и за ответ «да» на все остальные. Сложите набранные баллы и оцените полученный результат.

От 0 до 4 баллов. По-видимому, у вас низкий коммуникативный контроль. То есть ваше поведение устойчиво и вы не считаете нужным изменять его в зависимости от ситуации. Возможно, при этом вам свойственна излишняя прямолинейность.

От 5 до 7 баллов. Вы обладаете средней степенью коммуникативного контроля, достаточно искренни, но сдержанны. Вам следует больше считаться с окружающими вас людьми, в противном случае вас будут подстерегать различного рода конфликты, психотравмирующие ситуации.

От 8 до 11 баллов. У вас высокий уровень коммуникативного контроля. Вы легко играете любую роль, гибко реагируете на изменения ситуации и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое произведёте на окружающих. Это во многом облегчает вам общение.

Евгений ТАРАСОВ, психолог

ПРОВЕРЬТЕ ЭРУДИЦИЮ

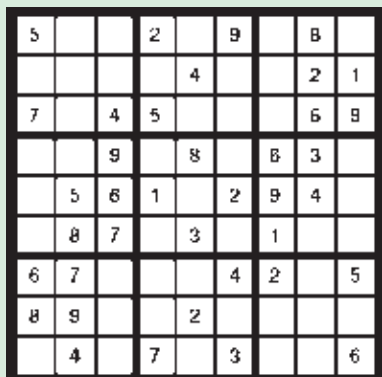
1. В какой поэме Гомер рассказывает о троянском коне?
а) В «Илиаде». б) В «Одиссее». в) В обеих. г) Ни в одной.
2. Что в 1925 г. умудрился продать аферист Виктор Люстиг?
а) Бруклинский мост. б) Пирамиду Хеопса. в) Эйфелеву башню. г) Римский Колизей.
3. Куда прикрепляли мушкетеры придворные дамы?
а) На платье. б) На лицо. в) На туфли. г) На волосы.
4. Чем занимались баядеры в Индии?
а) Предсказывали судьбу. б) Делали массаж. в) Пели. г) Танцевали.
5. В каком городе находится памятник «Тысячелетие России» скульпторов Микешина и Шрёдера?
а) В Москве. б) В Великом Новгороде. в) В Перми. г) В Ростове Великом.
6. Кто или что из нижеперечисленного упоминается в комедии Грибоедова «Горе от ума»?
а) Тройки. б) Тузы. в) Семёрки. г) Пиковые дамы.
7. Для какого занятия, если верить названию, нужно терпение?
а) Балет. б) Пасьянс. в) Бильярд. г) Аранжировка.
8. Сколько сердец у осьминога?
а) Одно. б) Два. в) Три. г) Четыре.
9. Как называются края бильярдной лузы?
а) Уши. б) Щёки. в) Глаза. г) Губы.
10. Какая футбольная сборная была в 1872 г. соперником Англии в первом в истории официальном матче сборных?
а) Шотландия. б) Германия. в) Франция. г) Италия.

ОТВЕТЫ: 1. В «Илиаде». 2. Эйфелеву башню. 3. На лицо. 4. Танцевали. 5. В Великом Новгороде. 6. Тузы. 7. Пасьянс. 8. Три. 9. Губы. 10. Шотландия.

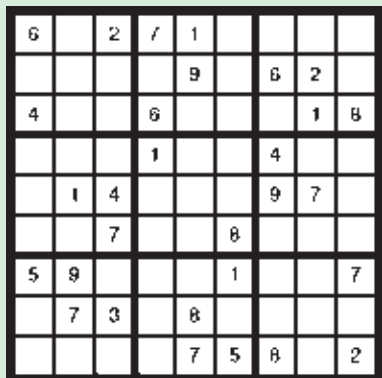
СУДОКУ

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!!!

№ 671



№ 672



СКАНВОРД

1

2

ОТВЕТЫ опубликованы на стр. 23

ЧТО БЫВАЕТ НЕ ТОЛЬКО ЛЬНЯНЫМ И СИНТЕТИЧЕСКИМ, НО ИНОГДА И ОПТИЧЕСКИМ?

КАКОЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ УЧАСТВУЕТ В КАМЕРНОМ СТРУННОМ ТРИО?

ВПЛОТЬ ДО ОСЕНИ

ПОЛЯРНЫЙ ЛЕТИК СРЕДИ ЧЕЛЮСКИНЦЕВ

БОЛЬШОЙ ФАНТАЗЕР

КТО ИЗ РУССКИХ ПОЭТОВ ПРИЗВАЛ ДЕДА МАЗЯЯ СПАСАТЬ ЗАЙЦЕВ?

«РЕЛИГИОЗНОЕ НАСЕКОМОЕ»

В СОЛНЕЧНЫЙ ДЕНЬ БЕГИ — НЕ УБЕЖИШЬ ОТ НЕЕ. В ПАСМУРНЫЙ ДЕНЬ ИЩИ — НЕ СЫЩЕШЬ

ПУШКИНСКОЕ СТИХОТВОРЕНИЕ

ПЕРЕСТАНОВОЧНОЕ СЛОВО

МЕРА ХОДЬБЫ

УЛОВ СКАЗОЧНОГО ЕМЕЛИ

ЧЕРНУХА В ДЫМОХОДЕ

«МЫ СМЕРТИ СМОТРЕЛИ В ...»

ТОВАР ПИТОМНИКА

СВЕТСКИЙ ПОВОД ПОТАНЦЕВАТЬ

ДАЙ КАЖДОМУ ДНЮ ... СТАТЬ САМЫМ ПРЕКРАСНЫМ В ТВОЕЙ ЖИЗНИ!

ЗЛОБНОЕ СОСТОЯНИЕ

«ШЕНГЕНСКАЯ ...»

«НИКОГДА НЕ ОБРАЩАЕТ ВНИМАНИЕ НА ... ПОКА НЕ ВЛЮБИТСЯ»

«И ЛЕНИВОМУ СВОЕ ... НЕ ДОКУЧАЕТ» (РУССКАЯ ПОСЛОВИЦА)

ПРОФЕССИЯ ГЕРОЯ АНАТОЛИЯ СОЛОНЦЫНА ИЗ ФИЛЬМА «ЗЕРКАЛО» ОТ АНДРЕЯ ТАРКОВСКОГО

КУРТИЗАНКА МУЖСКОГО РОДА

«СГОРЕЛ ВАШ ... С КОШУШЕЙ ВМЕСТЕ, КОГДА ПЫЛАЛО ВСЕ ПОМЕСТЬЕ»

КАРТОШКА ИЗ КИПАЩЕГО ЖИРА

«А НАУТРО ПРИТАЩИТСЯ ... ПОГРЕМУШКОЙ НАД УХОМ ТРЕЩАТЬ»

«ИТАЛЬЯНСКИЙ СКАЗОЧНИК, ПОВЕДАВШИЙ МИРУ О ВОССТАНИИ В ПРЕДЕЛАХ ОТДЕЛЬНО ВЗЯТОГО ОГОРОДА»

ТАМБУР В ИЗБЕ

ПЫТКА ДЛЯ ОБЖОРЫ

ЧТО ДЛЯ АНАТОЛИЯ ФРАНСА ПРИДАВАЛО «МИРУ ИНТЕРЕС И СМЫСЛ»?

ПОЛИЦЕЙСКИЙ С ЛИЦОМ СТИВЕНА СИГАЛА

АНГЛИЙСКОЕ ГРАФСТВО С ДЕРЕВНЕЙ RITTY ME, ЧТО ОЗНАЧАЕТ «ПОЖАЛЕЙ МЕНЯ»

2

АИФ ЗДОРОВИЗМ

Огни новогодних ёлок способны разогнать даже тьму болезней!

Евгений ТАРАСОВ

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

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

«Аргументы и факты. Здоровье» № 1-2 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 издательско-тематических проектов Тамара ОЛЕРИНСКАЯ

Главный редактор Татьяна КУКУШЕВА
Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА

Ведущий редактор Наталия ФУРСОВА

Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА

Учредитель и издатель — ЗАО «Аргументы и факты».

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

Телефон для вопросов: (495) 646-57-57

Адрес электронной почты: aifzdorovie@aif.ru

Реклама в «АиФ»:

(495) 646-57-55, 646-57-56 (факс)

Публикации, обозначенные рубрикой «Наша экспертиза», «Будьте здоровы!», печатаются на правах рекламы.

Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных объявлений.

Номер сверстан в компьютерном центре «АиФ».

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

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

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

http://www.redstarph.ru

E-mail: kr_zvezda@mail.ru

Номер подписан 24.12.2015 г.

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

Дата выхода в свет 29.12.2015 г.

Заказ № 6269-2015. Тираж 450 692 экз.

Цена свободная.

АНЕКДОТ

Если ты неправ и молчишь, то ты мудр, если прав и молчишь, то ты женат.

Забавно, что если ты перестаёшь ставить друзьям лайки под фото, то они перестают ставить их тебе. Ох уж эти рыночные отношения...



Общаясь с основателем «Хора Турецкого», кажется, что у этого человека – вечный двигатель. Михаил Турецкий накануне Нового года поделился с читателями секретами своей энергичности.

Источник бодрости

– Михаил, всем нам предстоят долгие зимние каникулы... Продолжите, пожалуйста, фразу: *идеальный отдых для вас – это...*

– Перемена деятельности, смена картин и сюжета. Он обязательно должен быть активным, я не сторонник отдыха «лёжа на диване». Несмотря на бешеный график и постоянные гастроли, стараюсь несколько раз в неделю выделить время на занятия йогой или в тренажёрном зале. Это даёт мне заряд на день и снимает напряжение. Летом мы всей семьёй ездим отдыхать в Тоскану. Прежде всего нам нравится, что там везде велосипедное движение.

Любовь к зимним видам спорта мне привил отец. Он сам из Беларуси. А зимой у них всегда был каток и лыжи. Вот папа и использовал каждый подходящий момент для того, чтобы встать на коньки или лыжи. Ну и меня, как мешок с картошкой, рядом ставил. (Улыбается.) К слову, тогда катание на коньках влетало в копеечку. Поэтому родители покупали мне ботинки на вырост, стараясь сэкономить. До последнего, 42-го размера я так и не дорос. (Смеётся.) Теперь и я своих детей приучаю к спорту. Во время зимних каникул всей семьёй ездим на горнолыжные курорты.

– За 25 лет существования у «Хора Турецкого» было около 5000 выходов на сцену. Даже физически это трудно, не говоря уже о вокале. Если вы обессилены, что вас выручает в такие моменты?

– Ночь и сон – источник бодрости и здоровья. Ну и утренний зарядка – «общеукрепляющая, утром отрезвляющая...» Помните, ещё Высоцкий об этом пел? Занятия физкультурой действительно способны возродить силы и вернуть к жизни. А ещё восстановить меня может тёплая дружеская обстановка или же вечер в кругу семьи.

И, конечно, артиста заряжает позитивом творческий процесс, новые открытия и завоевания, общение с публикой. Именно зритель – наш источник вдохновения. Мы выходим на сцену и отдаём своё настроение, эмоции, а взамен получаем новый заряд. Это непрерывный процесс, как круговорот воды в природе.

Этим летом «Хор Турецкого» проехал по стране с нашим новым

Михаил Турецкий:

«Зимние виды спорта люблю с детства»

музыкальным проектом – «Праздником Песни», который уже прозвали «Народным караоке № 1 в стране». Формат заключается в том, что на центральных площадях городов России вместе с «Хором Турецкого» поёт многотысячная аудитория. Это ни с чем не сравнимое ощущение, когда вместе с тобой поёт целая площадь!

– Многие артисты говорят: *самая благодарная публика всё-таки женская. В вашем случае это тоже так?*

– Наша цель и задача – радовать людей. В том числе и мужчин. Им тоже нужна поддержка, слова веры в завтрашний день и в свои силы. При этом не секрет, что Россия – женская страна, на представительниц прекрасного пола падает большая ответственность. Так повелось, что и на концерт в большинстве случаев ведёт женщина мужчину, а не наоборот. Мой женский проект «SOPRANO» как раз и создан для того, чтобы давать идею женской половине человечества. Это некий музыкальный диалог, в котором есть всё, о чём думают и говорят женщины: любовь, ревность, материнство, сомнения, счастье, измены, надежда, страх, амбиции.

Я не сторонник отдыха «лёжа на диване». Отдых должен быть активным

Дамский психолог

– У вас очень красивая жена. Вы ревнуете её?

– Лиана – очень яркая женщина и, когда появляется в обществе, сразу привлекает мужские взгляды. Поэтому, конечно, ревную. Но ни разу за все годы ей этого не показал! (Улыбается.)

– Она не ревнует вас к вашему женскому хору «SOPRANO»?

– Мне кажется, она меня ни к кому не ревнует. Лиана очень мудрая, с современным взглядом на жизнь. К девушкам из «SOPRANO» относится с особой теплотой и заботой.

Более того, она активно участвует в их жизни: помогает с выбором костюмов, постановкой сценических номеров, иногда выезжает с ними на гастроли. Так что с женой мне повезло!

– А дочки не конкурируют за ваше внимание?

– Не допускаю этого. Я же дамский психолог... (Улыбается.) В моём окружении одни женщины, я научился угадывать их настроение.

Когда приезжаю домой, первым делом целую дочерей. Дома бываю редко, но, даже если между разъездами у меня останется всего полчаса, чтобы пообщаться с детьми и женой, я этим воспользуюсь. Самое большое упущение – недодать внимания в детстве, откупившись деньгами или подарками. Дом – это перезагрузка. Мне иногда достаточно полчаса здесь побыть, и я чувствую себя отдохнувшим и готовым для новой борьбы.

Новый год – на работе

– Как вы обычно встречаете Новый год?

– Обычно – на работе. Я уже не помню, когда в последний раз проводил новогоднюю ночь дома. К счастью, семья относится к этому с пониманием. Они знают, что потом я обязательно вырвусь на недельку и поеду с ними отдыхать. Для меня необычным Новый год будет, если я его отпраздную посреди русского леса! Когда-нибудь эту идею я осуществлю. А пока есть силы и вдохновение, буду работать и дарить людям праздник!

– Прошлой зимой на новогоднем концерте в Кремле дебютировала ваша 10-летняя дочь Эммануэль. Волновались? Какие у вас надежды на каждую из дочерей?

– Знаете, Эммануэль проявляет себя как настоящий артист – с индивидуальной харизмой и удивительной для её возраста организованностью. Она может самостоятельно подойти к режиссёру и высказать все интересные её вопросы. Во время прошлого года дебюта я специально не представил её публике – просто сказал: «А сейчас новый герой!» И первую минуту зал оценивающе наблюдал за ней, ведь они пришли на концерт любимого коллектива, а тут какую-то девочку пытаются

им продать. Но уже на второй минуте Эмма заполучила внимание публики, а в конце выступления последовали бурные аплодисменты. Тут уж я объявил: «Эммануэль Турецкая! Спасибо, что не подвела!»

Младшая, 6-летняя Беата, тоже обладает прекрасным слухом и активно занимается вокалом, так что возможен новый виток нашего бренда – «Сёстры Турецкие». 19-летняя Сарина окончила музыкальную школу, но решила не связывать своё будущее с этим. Сейчас учится в МГИМО. Она будущий журналист, увлекается спортом и изучает мировые религии. Старшая дочь Наталья работает финансовым директором в моём продюсерском центре.

– О сыне мечтаете?

– Конечно, у меня много дочерей, и каждая может стать моей приемницей, но мужчина во главе музыкального холдинга – это как-то надёжнее. В качестве альтернативы два года назад у меня появился внук. Я искренне верю, что Ванечка – особенный ребёнок, он точно будет достойным продолжателем моего дела! И тем не менее... я пытаюсь договориться с женой, возможно, она ещё преподнесёт мне такой подарок! (Улыбается.)

Беседовала Ольга ШАБЛИНСКАЯ



Ваш вопрос специалисту

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

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ

№ 671

№ 672

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

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

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Волокно – Бабушкин – Богомол – Выдумщик – Лицо – Тень – Сажка – Небо – Бал – Врач – Шанс – Ревва – Зудина – Гнев – Альфонс – Ресурс – Слава – Диета – Нико – Дарем – Родари – Мечта.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

Дезертир – Аллилуева – Булавка – Сени – Виолончель – Дом – Фри – Брюхо – Лето – Рассада – «Няне» – Обувь – Виза – Анаграмма – Лукулл – Шаг – Щука – Некрасов.



Читайте в следующем номере:

- Разгрузка после праздников: очищаем организм
- Проблемы со сном: как с ними справиться
- Планшет: враг детского зрения?
- В корейском стиле: особенности национальной заботы о здоровье
- Вторая мама: выстраиваем отношения со свекровью

ОТ ГРИППА И ОРВИ



ИНГАРОН®

КАПЛИ В НОС

РЕКОМЕНДОВАНО
НИИ ГРИППА МИНЗДРАВА РОССИИ



Единственный препарат интерферона-гамма в РФ

36.6°

Облегчает симптомы
болезни



Укрепляет
иммунитет



Защищает
от вирусов



Побочные эффекты
не отмечены

Регистрационное удостоверение № ЛС-001330 от 27.08.2010

РЕКЛАМА
16+



www.ingaron.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ