

ДАВЛЕНИЕ
СНИЗЯТ



30 МИНУТ
СМЕХА

№ 5 (1087), 2016 / 2 – 8 ФЕВРАЛЯ

ВЫХОДИТ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО / 16+

ИФ

ЗДОРОВЬЕ

ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ



Фото: Persona Stars



с.3

О чём расскажет
общий анализ
крови

с.5

Как привести
в норму
сон подростка

с.8

Секреты
ухода
за кожей
лица зимой

СЕЗОННЫЙ
СОВЕТ



с.18

Стоит ли мстить
неверному
супругу

с.20

Татьяна
Устинова:

«Счастье не зависит
от денег»

ПЕРВЫЙ ЧИТАТЕЛЬ

АКТРИСА
И ТЕЛЕВЕДУЩАЯ
ЮЛИЯ МИХАЛКОВА

ХОДИТ
В БАССЕЙН
ДЛЯ ХОРОШЕГО
НАСТРОЕНИЯ





НОВОСТИ НЕДЕЛИ

ИССЛЕДОВАНИЕ

Салат от глаукомы

Зелёные листовые овощи полезны для глаз, говорят исследователи из Медицинской школы при Гарвардском университете.

Они проанализировали данные почти 105 тысяч человек, исследование продолжалось с 1984 по 2012 год. На момент начала наблюдений участникам было около 40 лет и никто из них не страдал первичной открытоугольной глаукомой – распространённой формой этого заболевания. Оказалось, что у тех людей, кто часто ел листовые овощи, глаукома развивалась на 20–30% реже, чем у тех, кто не включал салат и шпинат в свой рацион.

Исследователи считают, что употребление этих овощей приводит к увеличению концентрации оксида азота, который необходим для регуляции глазного кровотока. У людей, страдающих глаукомой, уровень оксида азота снижен. Учёные рекомендуют людям, у которых в семье уже были зафиксированы случаи глаукомы, ежедневно есть листовые овощи.



ИНТЕРЕСНО



С одной стороны и с другой стороны

Сложные эмоции говорят о большой глубине чувств, обнаружили американские специалисты.

В некоторых культурах смешанные эмоции считаются признаком нерешительного характера. Однако специалисты утверждают, что смешанные чувства свидетельствуют о глубине личности.

Они сравнили, как люди в западных и восточных странах относятся к проявлению сложных переживаний. Исследование показало, что жители стран с личностно ориентированной культурой, таких как Канада, США, Великобритания и Австралия, в целом испытывают менее сложные эмоции. А люди из стран, ориентированных на чувство долга и семейные ценности, например жители Азии и России, проявляют гораздо более сложные чувства.

Люди в социально ориентированных культурах способны видеть различные перспективы. Так, например, потерю работы они рассматривают не только как неудачу, но и как возможность проводить больше времени с семьёй, в то время как люди из культур, ориентированных на личные достижения, такую потерю расценивают как однозначно негативную ситуацию.

ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

На 26% упал спрос на витамины в аптеках за два последних кризисных года, хотя недостаток витаминов наблюдается у **70–80%** россиян.

ПРОФИЛАКТИКА

Бег или смех?

Человек, который много смеётся, столь же здоров, как и тот, кто занимается фитнесом, считают учёные из Калифорнии.

Они разделили добровольцев на две группы. Участники первой группы ежедневно в течение нескольких недель смотрели по 20 минут комедийные фильмы, участники второй – драматические фильмы. В конце эксперимента было выяснено, что риск сердечно-сосудистых заболеваний среди тех, кто регулярно смеялся, был почти на 40% ниже, чем у тех, кто смотрел драмы.

Специалисты объясняют, что 30 минут смеха помогают снизить уровень гормона стресса в крови и нормализовать давление. Именно такой эффект достигается во время регулярных занятий фитнесом или бегом.



ОПРОС

Уточняете ли вы у терапевта, как сочетаются лекарства, что вы принимаете?

- 44%** Я смотрю, как они сочетаются, в аннотациях к препаратам
- 20%** Нет, я об этом не думаю
- 19%** Я вообще не принимаю лекарства
- 17%** Да, потому что знаю, что иногда лекарства вступают в противоречие друг с другом



Всего в опросе приняли участие 6354 человека.
Опрос проведён на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Ночное молоко

Молоко, собранное от коров в ночное время, содержит рекордное количество триптофана и мелатонина – веществ, которые помогают организму регулировать процессы сна и бодрствования, установили южнокорейские учёные.

Молоко давно считается продуктом, способствующим засыпанию, но похоже, что существует «усиленная версия» молока, обладающего снотворным действием. Чтобы убедиться в этом, специалисты провели эксперимент на мышах. Подопытным животным давали «ночное молоко», дневное молоко, воду или диазепам, а затем помещали во вращающийся цилиндр на 20 минут. Оказалось, что мыши, которым давали ночное молоко, были намного менее активны, чем грызуны, получавшие дневное молоко или воду. По своим качествам молоко,



Комментирует врач-сомнолог, заведующий отделением медицины сна Первого МГМУ им. И. М. Сеченова, доцент Михаил ПОЛУЭКТОВ:

– Ночью в организме выделяется мелатонин – «гормон темноты». Он способствует преклонению организма в «сонный режим». Мелатонин хорошо проникает через все внутренние барьеры, неудивительно, что он накапливается в молоке, образующемся в ночное время.

Аминокислота триптофан, содержащаяся в молоке, является источником образования как мелатонина, так и серотонина – «гормона удовольствия», который отвечает у нас за хорошее настроение. Так что, вполне вероятно, «ночное молоко» лучше нас успокаивает перед сном.

собранное в ночное время, было сопоставимо с диазепамом, то есть оказывало успокаивающее и снотворное действие.



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

РЕКЛАМА

16+

Биафишенол

Рыбий жир для детей и взрослых

www.biafishenol.ru

- высококачественный натуральный рыбий жир с высоким содержанием Омега 3
- произведен из отборного исландского сырья — океанических рыб
- с применением современных специальных технологий производства, соответствующих европейским стандартам

Спрашивайте «Биафишенол» рыбий жир в аптеках Вашего города!



СР№ RU.799.88.003E.0004.001.5
СР№ RU.799.88.003E.0004.001.5

Реклама.16+



В России началась эпидемия гриппа. Как правильно выстроить оборону, чтобы избежать болезни?



Наш эксперт – профессор кафедры инфекционных болезней и эпидемиологии МГМСУ им. А. И. Евдокимова, доктор медицинских наук **Николай МАЛЫШЕВ.**

Уже давно человеческий

Многие были взбудоражены недавним сообщением: в Россию пришёл не просто грипп, а грипп свиной, который в своё время завоевал репутацию весьма грозного. Специалисты, впрочем, ничего особо страшного в этом вирусе не видят. Всемирная организация здравоохранения ещё год назад, в феврале 2015 года, сделала прогноз относительно того, какие типы гриппа будут циркулировать в будущем сезоне в Северном полушарии. И свиной грипп был одним из прогнозируемых.

Вообще о таком его названии сейчас лучше просто забыть. Этот грипп давно стал человеческим, он передаётся среди людей и во всём мире носит официальное название «А/Н1N1 Калифорния». Заявил о себе он ещё в 2009 году, и с тех пор инфекционисты примерно раз в год

Вызывать врача нужно при первых жестораживающих симптомах

Вирус подложил СВИНЬЮ

Как защититься от гриппа

отмечают его новое появление. Поэтому вот уже несколько лет в состав всех антигриппозных вакцин наряду с двумя другими штаммами гриппа входит и этот штамм. Может быть, не все об этом знают, но от «свиного» гриппа их прививают. Другое дело, что далеко не все пользуются этой прекрасной возможностью защиты. А чем меньше привитых – тем выше риск эпидемии.

Вакцинация завершилась

С началом подъёма заболеваемости вакцинация от гриппа обычно прекращается. На формирование антигриппозного иммунитета нужно время – около трёх недель. В нынешних обстоятельствах за этот срок человек может подхватить вирус, и получится эффект наложения – двойная нагрузка на организм.

Те, кто привился осенью или в начале зимы, наиболее защищены. Если они и заразятся, то переболеют гриппом в очень лёгкой форме. Впрочем, на данный момент и таких случаев среди гриппующих нет: вирусом А/Н1N1 болеют только непривитые.

По данным медиков, в Москве привит почти каждый третий человек. Ситуация в регионах несколько хуже, поэтому грипп быстрее распространяется на периферии. Однако и в столице заболеваемость постепенно растёт. На сегодняшний день её порог



превышен пока только в одной возрастной категории – у детей от 3 до 6 лет. Но не исключено, что в течение полутора месяцев статистика будет меняться. Так что грипп в средней полосе будет актуален и в марте.

Бдительность – самое главное

Ходят слухи о крайней опасности пришедшего вируса: якобы он вызывает пневмонию, острую дыхательную и сердечную недостаточность. Это и верно, и неверно одновременно. Никакой исключительной опасностью по сравнению с другими вирусами гриппа штамм

А/Н1N1 не обладает. Но тяжёлые осложнения могут развиваться на фоне абсолютно любого гриппа, это в целом весьма грозное заболевание. Паниковать не стоит, но отнестись к ситуации нужно со всей серьёзностью.

Особенно бдительными необходимо быть людям из группы риска. Это маленькие дети, пожилые и старики, беременные женщины, люди с ожирением, с сопутствующими хроническими заболеваниями. У них больше, чем у других, вероятность осложнений на лёгкие, сердце, почки, суставы. Именно представители группы риска чаще других попадают с гриппом в больницу, так как требуют более интенсивного лечения под присмотром врачей. Неслучайно данным категориям врачи настоятельно рекомендуют осенью прививаться. В некоторых странах есть даже такое правило: исполнилось 65 лет – человек в обязательном порядке вакцинируется от гриппа. В России подобной директивы нет. Но названные группы имеют право прививаться бесплатно, это тоже немалый плюс.

При этом абсолютно всем людям надо запомнить, как проявляется грипп, и при первыхстораживающих симптомах прекращать свою активность, отправляться домой и вызывать врача. У тех, кто принимает меры в первые часы от старта болезни, риск неприятностей многократно снижается.

Триада характерных для гриппа симптомов, это:

- высокая температура;
- признаки интоксикации – головная боль, тошнота, рвота, снижение аппетита, разбитость и ломота в суставах;
- катаральные явления – насморк, заложенность носа, кашель или боль в горле.

Если время суток не позволяет обратиться к участковому врачу, смело вызывайте «скорую помощь» или «неотложку». А вообще, всем людям нужно держать в домашней аптечке противовирусные препараты и начинать их приём при первых признаках болезни. Это ни в коем случае не отменяет врачебной консультации, но позволяет выиграть время до прибытия профессионалов.

Оборона по пунктам

Если вы не успели сделать прививку, нужно пользоваться другими, неспецифическими методами профилактики. Они не обладают столь прицельным эффектом, как вакцина, но всё же обеспечивают защиту от гриппа.



Специальные противовирусные лекарства. В первую очередь они предназначены для лечения гриппа и ОРВИ, но их можно принимать и по профилактической схеме – один или два раза в неделю. Сегодня существует много таких препаратов. Одни из них прямо воздействуют на вирус, не дают ему размножаться. Другие помогают организму вырабатывать вещества интерфероны, которые обеспечивают защиту организма. Конкретный препарат лучше подобрать вместе с врачом.

Мытьё рук. Делайте это как можно чаще, а если нет возможности воспользоваться водой и мылом, на помощь придут очищающие салфетки или гели. В общественных местах старайтесь не касаться руками носа, рта и глаз, ведь ОРВИ могут передаваться не только воздушно-капельным, но и контактно-бытовым путём.



Барьерная профилактика, или, проще говоря, использование медицинских масок. Маска служит препятствием для проникновения частиц вируса, которые больные выделяют при кашле или чихании. На улице маску носить не нужно, а вот в общественных местах – в транспорте, в магазинах, в банках, в поликлиниках – очень желательно. Надевать её нужно как здоровым людям, так и болеющим, только так можно прервать передачу вируса.

Помните, что маски необходимо менять каждые три часа, в противном случае они становятся бесполезными. Если маска пропиталась губной помадой, кремом для лица либо стала влажной, её защитные свойства также теряются. А усиливает её барьерный эффект совместное применение с оксолиновой или интерфероновой мазью, которыми можно смазывать крылья носа перед выходом в людные места.





АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

Социофобия сегодня очень распространена. Причём наибольшее количество страдающих ею людей сконцентрировано в США и Европе. По самым скромным подсчётам, там социофобия есть почти у 10% населения.



Наш эксперт – врач-психотерапевт, психиатр **Олеся ПРИЩЕПА**.

Осторожно, тут люди!

Для социофобов любое выступление, доклад, поездка, даже такое банальное действие, как поход в кафе, – причина для паники. Незнакомые собеседники, особенно если они противоположного пола, способны вызвать у такого человека страх только одним своим появлением. Социофобы могут бояться спросить, по какому маршруту поедет автобус, стесняются есть мороженое, если рядом посторонние, так как им кажется, что на них все смотрят, не могут подписывать документы в общественном месте по той же причине.



рекомендует

При неярко выраженной социофобии можно попытаться помочь себе самому.

1. В разговоре старайтесь сосредоточить внимание на лице собеседника. Определите цвет его глаз, покроя воротничка, причёску, серьги, что угодно. Внимательно слушайте его и почаще смотрите ему в глаза. В этом случае у вас будет возможность переключиться и не переживать.
2. Помогайте другим. Учёные из Канады Д. Трю и Л. Элден провели исследование, в котором приняли участие 115 студентов

Свой среди чужих

Сможет ли социофоб жить полноценной жизнью



При этом во время приступа с человеком происходят неприятные изменения: резко затрудняется речь, учащается сердцебиение, внезапно перехватывает дыхание. Головокружение, чувство тошноты, покраснение лица, тремор

рук – вот далеко не полный перечень всех неприятностей, которые вызывает социофобия. Страдающий ею человек может внезапно заплакать без причины, его бросает то в жар, то в холод, в довершение он может начать заикаться.

Психологи считают, что основными составляющими этого расстройства являются комплекс неуверенности в себе и крайне сильная зависимость человека от чужого мнения.

Учёные выделяют два вида социофобии. Первый – очерченный, при котором страх проявляется в однотипных ситуациях (выступление перед большой аудиторией), и генерализованный (при этом страх возникает перед самыми разнообразными социальными ситуациями).

Родом из детства

Социофобия до сих пор не изучена как следует. Её причины не всегда можно выделить,

Такое состояние может перерасти в депрессию

хотя чаще всего источник проблем – сильные стрессы и психологические травмы детства, как правило, связанные с отстранённым поведением матери или разлука с ней же в младенчестве.

Свою роль играют и принятие ребёнка детским коллективом, публичные выступления в школе, бойкоты. Единственно возможный вариант для таких детей – уйти в себя, что они с успехом и делают. Такое поведение продолжается даже после взросления. Но при этом социофобы прекрасно осознают, что с ними что-то

не в порядке. Для них мучительна сама ситуация, при которой нет контроля над собственным поведением, когда невозможно вступить в нормальные социальные контакты, иметь много друзей в самых разных сферах жизни.

И вот тут возникает серьёзная дилемма: с одной стороны, такой человек не может заставить себя пойти к психологу или психотерапевту. С другой – лечиться надо, так как такое состояние может легко перерасти в серьёзную депрессию. Или, если человек привык идти по самому простому пути и снимать чувство страха алкоголем, может развиться алкоголизм.

Впрочем, этот выход чаще всего выбирают мужчины. Женщины предпочитают по возможности работать «на удалёнке» или стать домохозяйкой.

Лекарство от страха

К сожалению, серьёзно проблемой социофобии занимаются сейчас у нас в стране только в крупных городах. Психологи, психотерапевты, психиатры помогут преодолеть социальные фобии. Как ни странно, они поддаются лечению в отличие от иных фобий. Чаще всего это бета-блокаторы, которые уменьшают симптомы проявления страха, но никак не влияют на само чувство страха. Но самим принимать это лекарство категорически нельзя – уж слишком длинный у него список противопоказаний.

Назначаются также антидепрессанты, которые надо принимать длительными курсами, и психотерапия.

Оксана ГЕРАСИМЕНКО



МЕДСОВЕТ

Сердечные капризы



Подозреваю у себя стенокардию. По каким симптомам её можно распознать?

Глеб, Кострома

Отвечает кардиолог Ольга ВОРОНОВА:

– При стенокардии ощущается жжение, дискомфорт, сдавление (недаром в старину русские врачи называли её грудной жабой) в центре грудной клетки, за грудиной, а то и в области пищевода. Однако бывают случаи, когда стенокардия проявляется болью в запястье, локте, плече. Нередко сердечную боль принимают за изжогу и пытаются загасить её приёмом соды или антацидных средств. Самая опасная – безболевая форма болезни. Человек при этом может и не подозревать, что находится на полпути к инфаркту.

Откуда проблемы?



Постоянно страдаю циститами. С чем это может быть связано?

Жанна, Саратовская область

Отвечает уролог Анатолий ИГНАТЬЕВ:

– В подавляющем большинстве случаев острого цистита причиной заболевания является инфекция. Её возбудителями могут быть бактерии, вирусы, грибки, простейшие.

Наиболее частым провокатором бактериального цистита является кишечная палочка. Опасное проникновение из прямой кишки во влагалище, а затем в уретру, как правило, происходит во время полового акта, а также при нарушении женщиной или её партнёром правил личной гигиены. Такой цистит специалисты называют

циститом медового месяца. По статистике, он встречается у каждой третьей женщины.

Особую группу составляют вирусные инфекционные циститы, которые чаще встречаются у мальчиков и мужчин и нередко являются осложнением респираторных инфекций, вызванных аденовирусами. В этом случае микробы попадают в мочевой пузырь с током крови.



Опасный спутник



Слышала, что при глаукоме нередко бывает и катаракта. Неужели это так?

Ольга, Ульяновск

Отвечает офтальмолог Олег НОВИКОВ:

– Катаракта – нередкая спутница глаукомы, потому что в основе этих заболеваний лежат возрастные нарушения обменных процессов. При созревании катаракты образуются вещества, способные блокировать пути оттока внутриглазной жидкости, а при глаукоме скапливаются продукты обмена, которые создают условия для помутнения хрусталика.

Ещё более грозный спутник глаукомы – близорукость (миопия). В этом случае глаукома протекает сложнее и труднее лечится.



Анализ для всех

О чём расскажет общее исследование крови

В третьем номере «АиФ. Здоровье» мы рассказывали о том, какую информацию можно получить из общего анализа мочи. Продолжаем серию публикаций о наиболее популярных лабораторных исследованиях. Сегодня речь пойдёт об общем, или клиническом, анализе крови. На что обращать внимание, «читая» его результаты?



Зачем проводить?

Клинический анализ крови – один из наиболее часто назначаемых: едва ли в цивилизованной стране есть хотя бы один человек, которому его не проводили. Назначать анализ могут врачи самых разных специальностей: терапевт, лор, пульмонолог, кардиолог, гастроэнтеролог, гематолог. Его обязательно проводят, чтобы:

- выявить различные воспалительные и инфекционные заболевания, подтвердить предполагаемый диагноз;
- диагностировать заболевания крови;
- проконтролировать эффективность выбранного лечения;
- оценить состояние человека перед плановым хирургическим вмешательством или при госпитализации;
- провести профилактическое обследование детей, беременных.

Как сдавать?

Кровь для исследования могут брать как из вены, так и из пальца (последний вариант наблюдается всё реже). Сдавать её желательно натощак, по крайней мере – не ранее чем через 4 часа после еды. Накануне желательно исключить повышенные физические нагрузки, стрессы и волнение, а также приём алкоголя.

Имейте в виду, что в различных лабораториях нормы могут отличаться. Это обусловлено использованием разного оборудования и реагентов. Мы приводим наиболее распространённые нормы, но в каждом конкретном случае нужно в первую очередь принимать во внимание значения, написанные в вашем бланке. Если необходимо проследить за состоянием организма в динамике, повторно сдавать кровь желательно в той же лаборатории, что и в первый раз.

Наталья ФУРЦОВА



Смотрим в бланк!

В бланке общего анализа крови много показателей, но многие из них представляют интерес только для врачей. Пациентам же важно обращать внимание лишь на некоторые графы.

Показатель	Норма	Отклонения от нормы и их причины	
		Повышение	Снижение
Гематокрит Кровь состоит из жидкой части (плазмы) и кровяных клеток: эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов. Определяя гематокрит, мы представляем себе, какой процент объёма на эти клетки приходится.	35–45% Иногда показатель вычисляют не в процентах, а в литрах клеток на литр общего объёма крови (л/л). 0,45 л/л – то же, что 45%. У мужчин показатели могут быть на 2–3% выше, чем у женщин.	● обезвоживание, в том числе на фоне избыточного потоотделения, рвоты, диареи, приёма мочегонных средств.	● избыточное поступление в организм жидкости; ● анемия.
Эритроциты Это красные кровяные тельца, самые многочисленные клетки крови. Их объём очень мал, всего 7–10 мкм. Но если сложить все эритроциты организма вместе, их объём будет примерно в 1,5 тысячи раз превышать поверхность тела человека.	Для мужчин – 3,9–5,5 × 10 ¹² /л; Для женщин – 3,9–4,7 × 10 ¹² /л.	● заболевания системы крови; ● кислородное голодание, связанное с лёгочными заболеваниями, пороками сердца, курением.	● анемия; ● обильные кровопотери в недавнем прошлом, травмы; ● несоблюдение питьевого режима, когда в организм поступает слишком много жидкости.
Гемоглобин Это белок, который находится внутри эритроцита и отвечает за доставку кислорода к клеткам и тканям. Именно благодаря гемоглобину кровь имеет красный цвет.	Для мужчин – 132–164 г/л; Для женщин – 115–145 г/л.	● естественная реакция на пребывание в условиях разреженного воздуха; ● некоторые заболевания, при которых растёт уровень эритроцитов.	● кровопотери при травме, операции, родах, слишком обильных менструациях; ● анемия.
Лейкоциты Это белые кровяные тельца, отвечающие за иммунную защиту. Они распознают и обезвреживают чужеродные микроорганизмы и вещества, уничтожают начавшие разрушаться клетки собственного организма. Определив уровень лейкоцитов, можно понять, идёт ли в организме воспалительный процесс.	Не выше 4–9 × 10 ⁹ /л.	● воспалительный процесс; ● бактериальные и вирусные инфекции; ● некоторые новообразования; ● интоксикация организма.	● аутоиммунные заболевания, при которых иммунная система принимает за чужеродные клетки собственного организма и начинает их атаковать; ● затяжные, длительные инфекции и воспалительные заболевания; ● нарушения кроветворения, когда лейкоциты образуются в недостаточном количестве; ● заболевания селезёнки, из-за которых она разрушает лейкоциты быстрее, чем обычно; ● общее истощение организма.
Тромбоциты Это клетки крови, отвечающие за её свёртывание. Они способны склеиваться друг с другом, образуя сгусток, который, словно пробка, закрывает повреждение в сосуде и останавливает кровотечение.	180–320 × 10 ⁹ /л.	● воспалительные заболевания; ● некоторые заболевания системы кроветворения; ● анемия из-за кровопотери, гемолитическая анемия; ● состояние после хирургической операции.	● анемия на фоне дефицита витамина В ₁₂ или фолиевой кислоты, апластическая анемия; ● некоторые заболевания системы кроветворения; ● некоторые вирусные и бактериальные инфекции; ● аутоиммунные заболевания; ● после переливаний крови.
Скорость оседания эритроцитов (СОЭ) СОЭ – это скорость, с которой кровь, помещённая в пробирку со специальным консервантом, разделяется на два слоя: плазму и твёрдую часть. Раньше этот показатель называли реакцией оседания эритроцитов, или РОЭ.	Для мужчин – от 1 до 10 мм/ч. Для женщин – от 2 до 15 мм/ч.	● наличие в организме воспалительного процесса; ● заболевания, не связанные с воспалением: анемия, нефротический синдром, хронический нефрит, некоторые болезни крови; ● нормальная реакция во время беременности и после родов – в этих случаях не требует коррекции.	● избыток эритроцитов в крови; ● выраженная недостаточность кровообращения; ● некоторые болезни печени; ● приём некоторых лекарств, например, хлористого кальция и препаратов ацетилсалициловой кислоты.

Важно
СОЭ повышается при любом воспалении – как вполне безобидном, так и представляющем угрозу для жизни. Она растёт и при пневмонии, и при туберкулёзе, и при артрите, и в том случае, если человек порезал палец. По одному анализу диагноз не ставят – только после широкого обследования.



МЕДСОВЕТ



На вопросы читателей отвечает заведующий терапевтическим отделением поликлиники ФГБУ «Лечебно-реабилитационный центр» Минздрава РФ Эльдар ГУСЕЙНОВ.

Почему мы желтеем?

? Заметила, что у кожи появился желтоватый оттенок. Врач направил сдавать кровь на билирубин – он повышен. Это очень страшно? Я нормально себя чувствую.
Светлана, Брянск

– Причин для повышения билирубина – жёлтого пигмента крови – много. Так, оно наблюдается при нарушении работы печени и оттока жёлчи, которые могут быть вызваны гепатитом, жёлчнокаменной болезнью, токсическими поражениями печени, опухолями в печени или поджелудочной железе.

Другая группа причин – это состояния, при которых происходит усиленное разрушение гемоглобина, в результате которого как раз и образуется билирубин. Это некоторые виды анемии, большие гематомы.

И наконец, ещё одной причиной может стать синдром Жильбера. В этом случае у человека вырабатывается недостаточно фермента, который участвует в обмене жёлтого пигмента крови. В силу этого периодически (например, на фоне стресса) уровень билирубина растёт. Сегодня это состояние рассматривается не как болезнь, а как особенность организма. Подтвердить наличие синдрома помогает генетический анализ. Радикального лечения не существует, но при подъёме уровня билирубина врач может назначать препараты, которые его нормализуют.

Как видите, причины очень разные и представляют различную угрозу для организма, так что вам обязательно нужно пройти дополнительные обследования – тогда и станет понятно, какие меры принимать.

Железные запасы

? Когда нужно проверять уровень железа в крови? И каким он должен быть?
Алёна, Курск

– Биохимический анализ, определяющий уровень железа в крови, обычно назначают часто болеющим людям, при хронической усталости, плохом состоянии ногтей, волос. Особенно важно провести исследование, если во время общего анализа крови выяснилось, что снижен гемоглобин (железо – обязательный компонент для его строительства).

Пределы содержания железа в крови варьируют в зависимости от лаборатории. Средние нормы таковы: от 9,0 до 31,0 мкмоль/л у женщин и от 11,0 до 31,0 мкмоль/л у мужчин.



МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

До и после катастрофы

Что делать при сердечном приступе

Острый коронарный синдром (ОКС) – так принято называть во врачебном сообществе сердечный приступ, ведущий к развитию инфаркта миокарда, – экстренное состояние, опасное для жизни.

КАКИЕ симптомы говорят о нём и как действовать в такой ситуации?



Наш эксперт – руководитель сердечно-сосудистого центра ГКБ № 51 г. Москвы, доктор медицинских наук **Дмитрий ЗАТЕЙЩИКОВ**.

Не медлить!

Основная причина ОКС – разрыв атеросклеротических бляшек в сосуде сердца. На месте «катастрофы» немедленно активизируются тромбоциты (тельца крови), закрывая собой брешь в стенке сосуда. Эта заплатка – тромб – может затруднить прохождение крови, и сердце начинает испытывать недостаток кислорода, называемый ишемией. Если продолжительность кислородного голодания больше 20 минут, то в его зоне начинают гибнуть клетки сердечной мышцы, то есть развивается инфаркт миокарда, который может закончиться гибелью больного.

Поэтому в такой ситуации нужно не размышлять, что происходит, а как можно быстрее вызывать «скорую».

● На заметку

К факторам риска развития сердечно-сосудистых заболеваний относятся:

- повышенный уровень «плохого» холестерина,
- курение,
- гипертония,
- сахарный диабет,
- избыточный вес,
- инфаркт миокарда или инсульт у родственников первой линии родства в возрасте до 55 лет.



Насторожить должно чувство нехватки воздуха

Что должно насторожить? Боль в грудной клетке, чувство нехватки воздуха. Если боль сильная, человек, конечно, пугается и спешит вызвать врача. Но сильно болит не всегда. Поэтому, если ощущения дискомфорта не исчезают в течение 15 минут, необходимо набрать 03 или 103 (со стационарного телефона или таксофона).

Что можно сделать до приезда врача? Принять таблетку аспирина. Но её обязательно нужно разжевать, чтобы препарат быстрее растворился в крови и начал действовать.

Что ждёт пациента в больнице? Прежде всего сделают ЭКГ и проведут дополнительные исследования: если инфаркт не вызывает сомнений – срочно отправят в операционную! В зависимости от состояния пациента проведут мини-операцию, то есть введут катетер в сосуды сердца и уберут в них сужения, затем поставят стент, но иногда необходимо более обширное хирургическое вмешательство.

Если же при ОКС показания электрокардиограммы не столь грозные и время в запасе есть, проведут дополнительные исследования: УЗИ сердца, измерят биомаркеры – их появление в крови позволяет выявить даже очень небольшой инфаркт миокарда, который не проявляет себя изменениями на электрокардиограмме.

Чем раньше будет оказана помощь, тем больше шансов спасти ткань сердечной мышцы от необратимых повреждений. Если успеть помочь больному в течение 60 минут,

то вероятность его гибели существенно уменьшается.

А после выписки?

Лечение после выписки преследует несколько целей: во-первых, сохранить проходимость сосуда сердца, подвергнутого стентированию, во-вторых, не допустить тромбообразования в других (неоперированных) сосудах сердца и, наконец, стабилизировать атеросклеротические бляшки, предотвращая их рост. Поэтому лидирующую роль играют препараты, воздействующие на процесс атерогенеза (статины), и лекарства, угнетающие активность свёртывающей системы крови. Последняя группа разделяется на лекарства, препятствующие «слипанию» тромбоцитов, антиагреганты, и на препараты, непосредственно угнетающие образование тромбов, – антикоагулянты. Традиционный антиагрегант аспирин сегодня у больных, перенёсших ОКС, используют в сочетании с одним из антиагрегантов следующего поколения, что делает лечение существенно эффективнее.

Что зависит от врача? Важно правильно «вычислить» риск повторения инфаркта и сопоставить его с риском побочного действия лекарств. На этом основании принимается решение о том, какие препараты и как долго должны назначаться больным.

Что зависит от самого пациента? Важно понимать, что после инфаркта и при других серьёзных заболеваниях сердечно-сосудистой системы лечиться предстоит не курсом, а постоянно. Однако, как показывают наблюдения, 10% больных бросают приём лекарств в первый же месяц после выписки из больницы. Это ведёт к резкому увеличению риска рецидива катастрофы и фактически означает, что колоссальные средства, потраченные на лечение такого больного, были выброшены зря.

Второе принципиальное условие – коррекция образа жизни. Это безусловный отказ от курения, в том числе пассивного, правильное питание и сверхосторожное отношение к алкоголю. После инфаркта миокарда для большинства больных необходимы физические нагрузки, интенсивность которых определяет врач.

Ольга АНДРЕЕВА

ВАШЕ ПРАВО

Согласно закону



Нередко можно услышать: «Права пациентов...», «Права пациента нарушены...», а какие у нас, пациентов, есть права?

Василий Николаевич, Щёлково, Московская обл.



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

– Пациент – это лицо, которому оказывается медицинская помощь или которое обратилось за оказанием медицинской помощи независимо от наличия или отсутствия у него заболевания и от его состояния. Такое определение, а также права пациента перечислены в Федеральном законе от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

Каждый пациент имеет право на:

- выбор врача и выбор медицинской организации;
- профилактику, диагностику, лечение, медицинскую реабилитацию в медицинских организациях в условиях, соответствующих санитарно-гигиеническим требованиям;
- получение консультаций врачей-специалистов;
- облегчение боли, связанной с заболеванием и (или) медицинским вмешательством, доступными методами и лекарственными препаратами;
- получение информации о своих правах и обязанностях и о состоянии своего здоровья;
- выбор лиц, которым в интересах пациента может быть передана информация о его здоровье;
- получение лечебного питания в случае нахождения пациента на лечении в стационарных условиях;
- защиту сведений, составляющих врачебную тайну;
- отказ от медицинского вмешательства;
- возмещение вреда, причинённого его здоровью при оказании медицинской помощи;
- допуск к нему адвоката или законного представителя для защиты его прав;
- допуск к нему священнослужителя, а в случае нахождения пациента на лечении в стационарных условиях – на предоставление условий для отправления религиозных обрядов, в том числе на предоставление отдельного помещения, если это не нарушает внутренний распорядок больницы.



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

ПРЯМАЯ ЛИНИЯ

«МолОчка» на отлично

«Не все йогурты одинаково полезны» – этой шутке уже много лет. А на самом деле? Можно ли верить тому, что пишут производители молочной продукции на упаковке? Кто несёт ответственность за качество молочной продукции – производитель или торговая сеть? Какие требования предъявляются к качеству молока, которое используется для производства молочных продуктов? Почему у одних молочных продуктов срок годности 5 дней, а у других 30? Первые натуральнее и полезнее? Как быть

уверенными в том, что мы отдаём свои кровные за качественный товар?

На эти и многие другие вопросы ответят директор по техническому регулированию Группы компаний Danone в России Юлия ЕЛИСЕЕВА и старший менеджер по качеству в производстве и инновациях Группы компаний Danone в России Игорь БЕРЕЖНОЙ на прямой линии в «АиФ», которая пройдёт 8 февраля с 14.00 до 15.00. Звоните по телефону 8-800-200-20-35 или отправляйте ваши вопросы на электронный адрес moloko@aif.ru с темой письма «МолОчка на отлично» до 8 февраля 14.00 по Москве.

Реклама



ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Тошно, аж жуть!

Отчего нас мутит

Время от времени тошнит каждого из нас. Этот симптом – спутник десятка различных состояний. Специалисты убеждены: тошнота – это всегда сигнал неблагополучия.



Слово – нашему эксперту, врачу-ангионеврологу, автору книг по здоровому образу жизни Евгению ШИРОКОВУ.

СРЕДИ причин, которые могут привести к тошноте, выделяют:

Болезни желудочно-кишечного тракта. Их спектр весьма широк. Тошнотой сопровождаются гастриты, энтериты, колиты, энтероколиты и другие воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта.

Сопутствующие симптомы: боли в животе различной локализации, диарея, изжога, нарушение аппетита.

Стоит ли волноваться: срочного вызова «скорой помощи» и госпитализации требуют

приступ острого панкреатита, сопровождающийся сильной болью, отдающей в спину, и тошнотой, которая завершается рвотой, не приносящей облегчения. Нельзя оставлять без срочной медицинской помощи и острый приступ холецистита с приступообразной, резкой болью, которая отдаёт в правую половину (под лопатку, в ключицу, шею), с металлическим привкусом во рту и рвотой, которая также не приносит облегчения.

В остальных случаях нужно обратиться к гастроэнтерологу и в плановом порядке пройти, в зависимости от проблемы, ряд обследований (гастроскопию, УЗИ органов брюшной полости, колоноскопию, общий и биохимический анализ крови).

Отравления. Без тошноты не обходится ни одно инфекционное заболевание, при котором присутствует симптом интоксикации (отравление токсическими веществами).

Сопутствующие симптомы: диарея, обильная рвота, которая приносит облегчение, резкая слабость, падение артериального давления.

Стоит ли волноваться: в случае тяжёлого обезвоживания организма больных с острыми пищевыми отравлениями иногда приходится госпитализировать в инфекционную больницу. Показателями тяжести заболевания являются частота и обильность рвоты и жидкого стула (до 10–20 раз), резкая слабость, понижение артериального давления, частый пульс.



фото Fotolia/PhotoPress.ru

Тошнота – всегда сигнал неблагополучия

Менингеальный синдром. Тошнота – спутник такого грозного состояния, как менингит – нейроинфекция, сопровождающаяся воспалением мозговых оболочек.

Сопутствующие симптомы: головная боль

(особенно при наклоне головы вперёд), светобоязнь, сонливость, насморк, кашель, высокая температура.

Стоит ли волноваться: появление тошноты и рвоты, особенно на фоне простудных заболеваний, – опасный симптом, который является поводом для вызова «скорой» и незамедлительной госпитализации.

Нарушение мозгового кровообращения – ещё одна тревожная причина, по которой может начать мутить.

Сопутствующие симптомы: если симптомы инсульта многие знают, то признаки кратковременного нарушения мозгового кровообращения, как правило, оставляют без внимания. К таким первым «звоночкам», которые в будущем могут привести к сосудистой катастрофе (инфаркту или инсульту) относятся: преходящая потеря зрения, речи, слабость в руке и/или ноге (как правило, на одной стороне тела), внезапная амнезия, при которой человек на какое-то время теряет ориентацию в пространстве и забывает, где он находится и что делает.

Стоит ли волноваться: если речь идёт об инсульте, нельзя терять ни минуты – нужно срочно вызывать «скорую помощь». Нельзя оставлять без внимания и кратковременные нарушения мозгового кровообращения. Такой больной должен немедленно обратиться к врачу (лучше к неврологу). И пройти серьёзное обследование, включающее в себя ультразвуковое исследование крупных сосудов (прежде всего сонных артерий), ЭКГ, ЭхоКГ, развёрнутые анализы крови

с определением липидного профиля, склонности к тромбообразованию, а также на содержание гомоцистеина – аминокислоты, которая приводит к раннему атеросклерозу и образованию тромбов и повышает вероятность инсульта и инфаркта в 5–8 раз.

Гипертонический криз, вызванный чрезмерным повышением артериального давления, нередко сопровождается тошнотой и даже рвотой.

Сопутствующие симптомы: сильная головная боль, нарушение зрения (вплоть до частичного выпадения полей зрения), одышка, иногда сжимающие боли за грудиной.

Стоит ли волноваться: гипертонический криз, чреватый серьёзными, опасными для жизни изменениями в головном мозге, сердце, почках, – причина для вызова «скорой помощи».

Вестибулярный синдром. Речь о головокружениях, которые могут быть вызваны различными заболеваниями внутреннего уха (болезнь Меньера, лабиринтит, невринома), сосудистыми заболеваниями (гипертоническая болезнь, атеросклероз) и которые нередко сопровождаются тошнотой.

Сопутствующие симптомы: снижение слуха, неустойчивость, шаткость, двоение в глазах, сужение полей зрения.

Стоит ли волноваться: найти истинную причину головокружения подчас непросто. Но сделать это необходимо. Ведь за жалобами больного могут скрываться совершенно разные состояния. Нужно обратиться к неврологу, отоневрологу и пройти специальное обследование.

Подготовила
Татьяна ГУРЬЯНОВА

Кстати

Тошнотой сопровождаются также: травмы и опухоли головного мозга, мигрень, вегетативные, невротические и психические расстройства.



МЕДСОВЕТ

На коже – рожа

Каждую зиму у мужа возникает обострение рожистого воспаления. Почему это происходит?

Людмила, Воронежская обл.



Отвечает врач-инфекционист Людмила ПРОСКУРИНА:

– Как правило, рожа возникает на фоне какой-либо хронической патологии: сахарного диабета, варикозной болезни вен, при которых нарушается микроциркуляция крови. Способствуют рожистому воспалению и грибковые заболевания ног, а также наличие очагов хронической стрептококковой инфекции (при роже лица – тонзиллит, отит, синусит, кариес, пародонтоз; при роже конечностей – тромбофлебит, трофические язвы). Чтобы избежать повторной

атаки рожи, необходимо в первую очередь пролечить эти заболевания.

Впрочем, есть и специфическая профилактика рожистого воспаления, которая заключается в приёме антибиотиков пролонгированного действия раз в 2–3 недели на протяжении длительного времени. Таким образом, в организме создаётся концентрация препаратов, препятствующая размножению стрептококка.



Под контролем

Я – на пороге климакса. Хочу отдалить его наступление. Какие препараты посоветуете?

Жанна, Калининград

Отвечает врач-гинеколог Анастасия КУЗНЕЦОВА:

– Самостоятельно принимать препараты, предназначенные для заместительной гормонотерапии, не следует. Назначить их может только врач после того, как вы пройдёте полное клиническое обследование, которое должно включать ультразвуковое исследование органов малого таза, молочных желёз и/или маммографию. Если сбой в цикле у вас только начался, но менопауза ещё наступает, необходимо также определить уровень женских половых гормонов, а если есть проблемы с щитовидной железой, провести исследование её

функции. Нелишне также проверить состояние печени и свёртывающей системы крови. В дальнейшем такие исследования нужно повторять ежегодно. Ведь гормональный препарат нередко назначается на длительный срок.

Регулярное обследование необходимо ещё и для того, чтобы у врача был ориентир, какой именно препарат вам показан – в таблетированной или другой форме, минуемой желудочно-кишечный тракт. От того, насколько верно будет подобрано лечение, зависит не только его эффективность, но и безопасность.

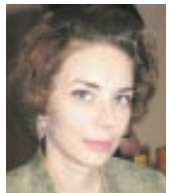
Если здоровье не позволяет воспользоваться гормональными лекарственными средствами, можно принимать растительные фитогормоны.



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Кто больше всех недосыпает? Думаете, занятые взрослые люди? Нет, наибольшая нехватка сна наблюдается у подростков.

Наш эксперт – сомнолог, член Профессиональной психотерапевтической лиги и Международной ассоциации по исследованию сновидений,



доктор медицинских наук, профессор кафедры нервных болезней Первого МГМУ им. И.М. Сеченова Елена КОРАБЕЛЬНИКОВА.

Мусорный сон

Чаще всего причиной недосыпа у подростков становится синдром отставленной (или отсроченной) фазы сна. Так называют нарушение суточных биоритмов, при котором человек не может заснуть в положенное время.

Отношение к ночному отдыху у подростков определяется говорящим термином – мусорный сон. Для них это потерянное время, поэтому они активно «крадут» час-другой у ночи. В итоге многие регулярно засыпают на два



На заметку

Есть несколько приёмов, которые помогут подростку лучше выспаться.

>> Использовать постель только для сна. Не читать в ней, не слушать музыку, не болтать по телефону с друзьями...

>> Соблюдать электронный комендантский час. За 60 минут до сна выключить и убрать все гаджеты. «Холодный» свет от экранов возбуждает нервную систему и мешает полноценной выработке «ночных» гормонов.

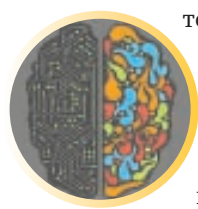
>> Экономить утреннее время: вечером собирать ранец, готовить одежду.

Спать – время терять?

В чём причины подросткового недосыпа

часа позже, чем надо, хотя утром вынуждены просыпаться рано, как того требует учебный режим. Вместо положенных 9–10 часов тинейджеры спят меньше 7 часов в сутки. Естественно, это отражается на успеваемости, состоянии психики, самочувствии. Обостряются раздражительность и агрессивность. Усугубляется гормональный дисбаланс. Появляются лишний вес, головные боли. Может даже затормозиться рост. Так что ситуацию нельзя оставлять без внимания.

Свет для тонуса



В тот момент, когда родители начинают бить тревогу, проблема уже требует комплексного решения, которое включает в себя и приём препаратов, и коррекцию поведения.

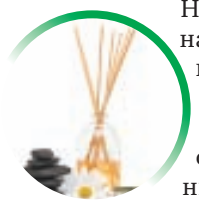
Важно понять: чтобы наладить сон, нужно влиять на бодрствование. Днём нужно стимулировать нервную систему, повышать её тонус. Для этого пьют витамины и адаптогены, например, элеутерококк. При необходимости подключают препараты для нормализации мозгового кровообращения – ноотропы. Кроме того, в светлое время суток подростку нужно достаточное время проводить на улице, при солнечном освещении.

Вечером принимают средства для успокоения нервной системы. Однако большая часть «взрослых» снотворных подросткам не подходит, поэтому им

назначают в основном фитопрепараты, гомеопатию. Часто используются препараты мелатонина, действующим веществом которых является естественный гормон, вырабатываемый в тёмное время суток.

Вечерний аромат

Помимо аптечных препаратов можно применять эфирные масла с расслабляющим эффектом и травяные подушки, наполненные седативными растениями. К ним подростки обычно относятся хорошо.



Настроить организм на сон помогают и спокойные мелодии, исполненные на фортепиано, флейте, арфе, струнных инструментах.

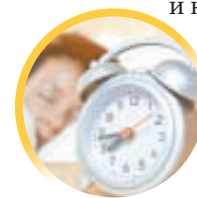
Другое дело, что подростки обычно выбирают громкую музыку с разорванным ритмом. Увы, она влияет на сон крайне неблагоприятно, особенно если подаётся через наушники.

Вместо положенных 9–10 часов тинейджеры спят меньше 7 часов в сутки



Мудрое воспитание

Чтобы наладить нарушенный сон, важно каждый день ложиться и вставать в одно и то же время. Вечером не провоцировать стрессы. Минимум за три часа до сна прекратить физическую нагрузку. Не пить после 19 часов кофе



и колу. Обосновать необходимость этих правил для подростка бывает сложно. Родителям нужно проявить мудрость – выяснить, для чего подростку может быть важен крепкий сон, и подстроиться под эту мотивацию. Целеустремлённым старшеклассникам сон необходим для хорошей учёбы и поступления в вуз. Спортивным юношам – для победы в соревнованиях. Девушкам – для сохранения свежести лица. Кроме того, важен пример родителей. Подростки считают себя взрослыми, поэтому перенимают опыт родителей бессознательно. Если вы будете вести правильный образ жизни, шансы, что подросток поступит так же, возрастают.

Анна МАРТОВА

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

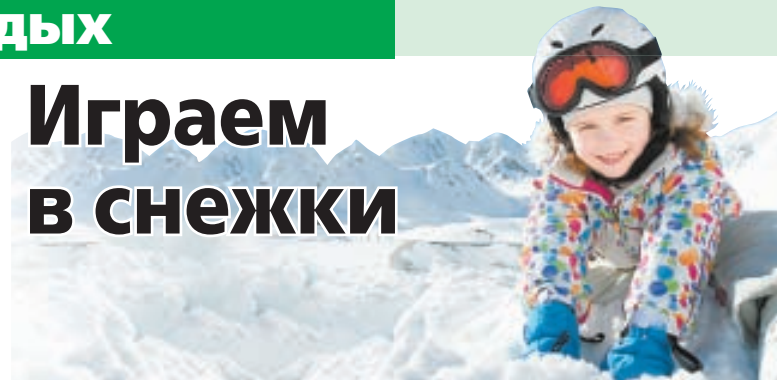
Кидаться снежками – что может быть привычнее этой детской забавы? Если хотите, чтобы игра принесла не только веселье, но и пользу, организуйте её по-взрослому.

КОГДА дети играют в снежки как придётся, дело нередко заканчивается слезами. Почти всегда найдётся кто-то, кто будет кидать снежки в лицо, засовывать их за шиворот девочкам или бросаться ледышками. Когда дети на взводе, им сложно контролировать эмоции. Направьте их адреналин в правильное русло! Превратите игру в снежки в спортивную тренировку.

Стенка на стенку

Пусть дети кидаются снежками друг в друга, как принято. Но объявите им, что игра сегодня будет с судьёй. В роли судьи, естественно, вы. Можете взять себе в помощники того из ребят, кто не горит желанием барахтаться в снегу (обычно это кто-то из девочек).

Играем в снежки



- Начертите на снегу две условные линии – на них должны находиться команды. Снежки можно бросать не в упор, а с расстояния, такие броски тренируют силу, меткость и координацию.
- Установите правила: не бросать снежки в лицо, не хватать противника руками, не использовать ледышки. За несоблюдение правил вы, судья, можете сделать игроку предупреждение и даже удалить его.
- Цель – снежным огнём отеснить команду противника как можно дальше за её линию. На практике всё превращается в весёлую возню снежно-мокрых, уставших детей.

Что повышает выносливость и, как ни странно, восстанавливает силы после сложной учебной недели.

Тренировочный бой

Разбейте детей на пары, поставьте на расстоянии друг от друга. Объясните, что надо стоять боком к противнику, таким образом снижая площадь тела, которая доступна для попадания снежком.

- Предложите ребятам кидать снежки друг в друга и при этом ловить их.
- Пусть каждый слепит по 5–6 снежков, положит их на согнутую руку и проведёт «скоростной обстрел» по партнёру или по группе. При этом

надо двигаться, не роняя снежки.

Эти задания хорошо тренируют ловкость и координацию. Для развития обеих сторон тела можно проделать каждое движение сначала одной рукой, а потом другой.

В яблочко!

Если других детей нет или они не хотят участвовать в игре, сделайте мишень для снежков из обычной ледянки, и пусть ребёнок упражняется на ней. Её можно повесить на дерево, положить на снег или прислонить к чему-либо. Хорошо использовать все три положения по очереди – это тренирует глазомер и умение рассчитывать силу броска.

- Кидайте снежки в мишень, постепенно увеличивая расстояние до неё.
- Кидайте снежки сериями в мишень, пробегая мимо неё в нескольких шагах.
- Стоя спиной к мишени, развернитесь и с ходу бросьте снежок.

- Кидайте снежки правой и левой руками без перерыва.
- Сделайте 5 прыжков на одной ноге в направлении мишени и сразу же, без перерыва, киньте в неё заготовленный снежком.

При желании можно придумать и другие упражнения как в группе и парах, так и с мишенью.

Главное, когда дети делают упражнения, они не просто развлекаются, но и учатся лучше владеть своим телом, ведь бросок снежка – это сложнокоординационное движение. Такие движения хорошо тренируют не только мышцы всего тела, но и нервные связи. Лучший эффект даёт именно повторение и совершенствование одинаковых движений по несколько раз (от 5 до 20).

А затем можно просто поиграть, чтобы вдоволь повеселиться, ведь современные зимы не всегда радуют нас обильными снегами.

Татьяна МИНИНА



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Поздний ребёнок

Как сложится его жизнь?

Сейчас многие молодые пары не торопятся обзаводиться детьми. Дети у них рождаются поздно. К чему это может привести?

Корни инфантилизма

Четверть века назад большинство студентов к окончанию института становились мамами, а теперь они хотят сперва «погулять», потом «как следует устроиться в жизни», «состояться профессионально»... И, когда женщина дозревает до желания иметь ребёнка, ей нередко бывает далеко за тридцать.

Казалось бы, живи и радуйся. Поздний ребёнок практически всегда долгожданный. Для него создают все условия, ему отдают самое лучшее. Маме уже не хочется вечером сбежать от малыша в театр или к подружке, она купается в материнстве. У неё даже слово «я» исчезает из лексикона, заменяясь местоимением «мы»: «Мы уже головку держим...», «Нам пора прививку делать...»

Однако детские психиатры считают, что поздние дети часто уязвимы и в физическом плане, и в психическом, и особенно в психосоциальном, так как у позднородящих мам чаще возникают патологии беременности и родов, что отражается на здоровье младенцев.

Поздние дети больше других подвержены всевозможным расстройствам: эндокринным, аллергическим, психосоматическим.

С поздним ребёнком трудно избежать так называемой гиперопеки,



Немолодые мамы и папы склонны к гиперопеке

которая порождает инфантилизм и детские страхи. В результате и без того неустойчивая психика ребёнка расшатывается ещё больше.

Не с кем поиграть

Поздним детям часто бывает не с кем играть, ведь многие из них по состоянию здоровья несадовские, а у друзей их родителей дети гораздо старше и в родители не годятся. Маме же легче почитать ребёнку книжку, чем часами катать с ним по полу машинку. Она охотнее (и это вполне понятно!) поучит его английским словам, чем полезет под стол, изображая зайца, спрятавшегося в норке от лисы. Поэтому в воспитании поздних детей так заметен крен в интеллектуальное развитие. Но интеллектуальная

взрослость сочетается у них с социальной незрелостью, а «недоигранность» в детстве чревата неожиданным выбросом инфантилизма, неожиданным интересом к игре в том возрасте, когда уже пора зажить не понарошку, а всерьёз.

Зима тревоги нашей

Лет в 5–6 практически все дети начинают задумываться о смерти. Но за родителей обычно не очень волнуются, ведь те ещё молоды. Поздним детям сложнее. Они и так склонны к тревожным ожиданиям, а тут для тревог есть вполне реальные основания. У них часто нет другого тыла, кроме родителей, и страх их потерять очень силён.

Тревожность поздних детей усиливается и тревожностью их родителей.

Получив на склоне лет долгожданное дитя, немолодые мамы и папы, конечно, очень беспокоятся за его жизнь и здоровье. А дети, как антенны, улавливают настроение взрослых.

В большой семье

В многодетных семьях, где, естественно, тоже может родиться поздний ребёнок, ситуация иная. Роды у мамы, как правило, протекают нормально, без травм и осложнений. У родителей богатейший опыт, подросшие старшие дети (конечно, при правильном воспитании) становятся надёжными помощниками маме и няньками малышу. Последыши в большой семье тянутся за старшими и быстро приобретают социально-бытовые навыки, как рыба в воде, чувствуют себя в разновозрастном детском коллективе. Это существенно облегчает им жизнь, в том числе и школьную, ведь значительная часть проблем школьной дезадаптации порождена психологическими трудностями ребёнка.

Поздние дети в многодетных семьях не страдают от одиночества. Большой семейный клан, старшие братья и сёстры для них – надёжный тыл. Да и родителям спокойнее, когда они понимают, что в случае чего об их младшеньком есть кому позаботиться.

Впрочем, в любом случае ребёнок – это огромное счастье. И пусть оно будет у самых разных людей: и молодых, и уже не очень...

Татьяна ШИШОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Юлия Михалкова:

– Мнение о том, что у поздних детей масса проблем, поскольку родители часто их балуют, на мой взгляд, всё-таки заблуждение. Я соглашусь лишь с тем, что такие дети самые долгожданные. Но, на мой взгляд, это не повод любить ребёнка больше или меньше. Родительская любовь – величина постоянная.

Кстати

Среди великих людей было немало поздних детей из многодетных семей.

Великий русский учёный Дмитрий Менделеев был четырнадцатым ребёнком в семье.

Испанский классик Мигель де Сервантес – четвёртым, писатель Антон Чехов – третьим.

Князь Даниил Московский, которому Москва обязана своим возвышением, назван в летописи четвёртым из сыновей (следовательно, в семье имелись ещё и дочери).

МЫСЛИ ВСЛУХ

ДЛЯ МНОГИХ эмигрантов дети – их помощники. Они новый язык учат быстрее, для них он становится родным, а для родителей – почти никогда. Дети эмигрантов часто быстрее родителей разбираются, как писать официальные бумаги, какие тут правила дорожного движения и как вести себя в новой стране в общественных местах.

...Пришла я недавно в магазин, чтобы сдать шторы, не те купила. Передо мной в очереди сдающих стояла мексиканка с пылесосом. Быстро выяснилось, что по-английски она не говорит, зато испанский у неё очень хороший, стрекочущий. И сын есть, двуязычный. Когда подошла их

Помощники поневоле

очередь, мать говорила, а сын переводил. Хотя и так всё понятно: заберите пылесос – отдайте деньги. Но продавец спрашивала лишнее: про чек, про дату покупки и даже предполагала, что пылесос не их, а если и их, то куплен давно. Такие тут продавцы, никогда не скажут прямо: «Что это вы, пылесосили, может, целый год – вон у вас там стружки видны и шерсть клубками, а теперь хотите сдать пылесос как новый?!»

Мексиканская мама сердилась, просила сына своё возмущение перевести. Парень смущался, но переводил, хотя

и знал, что мамыны аргументы («Как же так, и тостер, и кресло назад взяли, хотя в кресле даже дырка была в обшивке, почему же теперь не берёте?!») смешные. Он только мать за руку взял, желая её увести. И увёл, вместе с пылесосом.

Сколько раз такие парочки видела: в больницах, в банках, в магазинах, на улицах... В этом есть что-то трогательное, какое-то удивительное принятие своих взрослых, своих «китайских бабушек», за которых детям и внукам иногда приходится отвечать совершенно буквально. Мои дети тоже отвечают за меня. Иногда

я даже прячусь от опеки, прошу отстать. Вот недавно смотрели фильм, где и сленг, и шуточки, и мысли, и всё очень быстро. Дочь вдруг останавливает фильм и спрашивает: «Ты поняла, что он сказал?» Я отвечаю: «Да я всё поняла ещё до того, как герой рот открыл!»

Сын пробовал искать мне друзей, когда ему казалось, что у меня социальная жизнь не на должном уровне. Убеждал: «Сходи с мамой моего друга Хосе на танцы, она давно хочет с тобой познакомиться». Старшая дочь мне аккаунт в ЖЖ открыла, младшая – страничку в Фейсбуке, сама

там поставила мою фотографию. Я к аккаунту равнодушно отнеслась, только на плохое фото среагировала. И моё резюме, было дело, дети рассылали без спроса, а я потом разговаривала с Аляской о новых возможностях, до которых сама бы никак не дошла, так детям казалось.

Думаю, если бы мы не уехали в другую страну, выросли бы мои дети такими же? А так они рано увидели, что их родители иногда не такие уж сильные, а иногда даже беззащитные перед многим, особенно перед переменами.

Катерина СКОРОДИНСКАЯ, наш специальный корреспондент в США



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Беда, а не еда!

Неприятности после обеда

Порой бывает: поели – и вдруг почувствовали себя хуже. Вроде бы и продукты были качественные, и обед вкусным, в чём же дело?

ДАВАЙТЕ разберём самые распространённые ситуации и поймём, как с ними справиться, а ещё лучше – как в них не попадать.

Ситуация: после еды начинает болеть голова.

Тут возможны два варианта. Во-первых, существуют продукты, которые сами по себе могут провоцировать мигрень. Среди них – сыры, шоколад, сдоба, некоторые орехи, копчёности, алкоголь. Если вы заметили, что недомогание возникает после них, нужно исключить их из меню. То же самое следует сделать людям, которые в целом склонны к мигрени.

Во-вторых, головная боль может быть следствием неправильного режима питания. Слишком большие перерывы между приёмами пищи снижают давление, а быстрое и чрезмерное насыщение его резко поднимает.

Сильно проголодавшись, лучше не набрасываться на еду сразу, а сначала сделать лёгкий перекус. Например, если вы пропустили обед, то съешьте вечером сперва немного творога или выпейте полстакана кефира, а к ужину приступайте только минут через двадцать. А вообще нужно питаться небольшими порциями 4–5 раз в день – тогда вы будете хорошо себя чувствовать после еды.

Мигрень может быть следствием неправильного режима питания

Ситуация: после еды в животе начинается «революция».

Повышенное образование газов в кишечнике, возникающее после вкусного обеда, имеет много причин. Чаше всего оно вызвано дисбактериозом, неполадками с желчным пузырём или нарушением выработки тех или иных пищеварительных ферментов.

Чтобы избавиться от этого досадного осложнения, включайте в рацион печёные яблоки – на десерт или в качестве перекуса. Также полезны гречневая каша и блюда из отварной свёклы. Цельное молоко замените ряженкой, простоквашей, кефиром.

Избегайте продуктов, повышающих газообразование: капусты, перловой крупы, ржаного хлеба (особенно бородинского), жареного лука.

Чтобы обезопасить себя перед какой-нибудь важной встречей, можно заранее принять 3–4 таблетки активированного угля. Однако имейте в виду – постоянно так делать нельзя. Если,

несмотря на все усилия, метеоризм не проходит, обязательно обратитесь к врачу-гастроэнтерологу.

Ситуация: стоит съесть побольше, появляется тянущая боль в подреберье.

Если это ваш случай, нужно обратиться к врачу, чтобы выяснить причину недомогания. Такая боль может быть признаком хронического панкреатита или нарушений в системе желчевыделения. Лечение при этих заболеваниях различается. А вот ограничения в пище потребуются почти одинаковые. Следует отказаться от жирных блюд – жареного мяса и картошки, копчёных колбас, бекона. Опасны и салаты с майонезом, и кремовые десерты.

Полезно периодически устраивать разгрузочные дни, например, на овсяной каше без молока, масла и сахара или на печёных яблоках, на кефире. Нередко это помогает пищеварительной системе прийти в норму, но всё же проконсультируйтесь по данному поводу с лечащим врачом.

Ситуация: в последнее время стали мучить отёки.

Конечно, в первую очередь нужно оценить работу сердца, сосудов и почек, обратившись для этого к специалистам. Однако и пересмотреть свой рацион лишним не будет. Задача номер один – ограничить потребление поваренной соли. Большинство людей превышают её дневную норму в 2–3 раза. Как вариант можно заменить обычную соль солью с пониженным содержанием натрия. Продаются такие заменители и в аптеках, и в супермаркетах. Но даже их употреблять бесконтрольно не стоит. Попробуйте привыкнуть к вкусу малосоленой пищи.

Также следует ограничить продукты, в которых много скрытой соли: копчёности и маринады, готовые полуфабрикаты, фастфуд.

А вот резко уменьшать количество потребляемой жидкости не стоит, её нужно 1,5–2 л в день (если только врач не даёт иных рекомендаций). Дополнительно, чтобы уменьшить отёки, налегайте на абрикосы и курагу, изюм, финики, бананы, хурму, фасоль, шпинат, корень сельдерея, укроп. Эти овощи и фрукты богаты калием, который препятствует задержке воды в организме.

Алина ПОГОДИНА

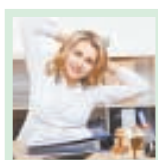
УЛУЧШАЕМ САМОЧУВСТВИЕ

Минутка для себя

Нам часто не хватает времени на продолжительные оздоровительные процедуры, нередко не получается добраться до фитнес-клуба или бассейна. Но кое-что полезное для здоровья можно успеть сделать даже за пару минут! Вот лишь несколько примеров.

Потянуться

Лучше лечь на пол или на кушетку, но можно разместиться и в удобном кресле. Максимально расслабьтесь, а потом потянитесь, как кошки после сна: чувствуя каждую мышцу. Напрягите и расслабьте лопатки, вытяните стопы, растопырьте пальцы на руках. Напрягите, а потом расслабьте всё тело. Хорошо в это время предположить, что дело происходит на тёплом песочке.



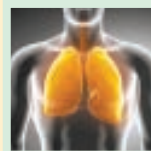
Действие на организм

Затёкшие мышцы придут в норму, благодаря чему уменьшится опасность остеохондроза, боли в ногах и шее.

Глубоко вдохнуть и задержать дыхание

Встаньте у окна или у красивой картины и сосредоточьтесь исключительно на дыхании. Вдыхать можно как вам удобно, но выпускать воздух нужно медленно, сложив губы трубочкой.

Повторите упражнение три раза. Желательно делать его в одно и то же время, например, после завтрака или перед обедом.



Действие на организм

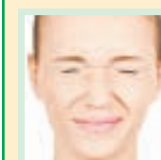
Это прекрасная зарядка для лёгких. После неё вы в течение целого дня не будете испытывать кислородного голодания даже в душном помещении, а если после простуды привязался противный кашель, то он уменьшится.

Крепко зажмуриться и открыть глаза

Сделайте так несколько раз, а после просто посидите в кресле с закрытыми глазами. На открывание и закрывание глаз пусть уйдёт не более 15–20 секунд. Перебарщивать не надо – иначе могут появиться нежелательные морщинки.

Действие на организм

Это великолепное упражнение для зрения, особенно если много приходится сидеть перед компьютером. Оно помогает расслабить внутриглазные мышцы и мышцы вокруг глаз, а также снять спазм мышц лица и шеи.



Помассировать голову

Делайте это пальцами обеих рук. Если хотите, то нежно. Но можно делать массаж с лёгким надавливанием.

Действие на организм

Во-первых, такой массаж позволяет укрепить волосы, потому что улучшает кровоснабжение луковиц. Во-вторых, он помогает расслабиться. Стрессы заставляют нас непроизвольно хмурить брови, сжимать зубы, вытягивать щёки, что приводит к напряжению мимических мышц и мышц, крепящихся к костям черепа. Ласковое прикосновение, расслабляющее эти мышцы, оказывает релаксирующее действие на весь организм. В-третьих, самомассаж головы – это первая помощь при начинающейся мигрени. А если голова не болит, можно сделать его, чтобы взбодриться – он даёт эффект не хуже чашки кофе.



Алиса ВОЛКОВА

КАРСИЛ®
ГЕПАТОПРОТЕКТОРНОЕ СРЕДСТВО
РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

В Карсиле® Форме – 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





ИСКУССТВО ПРОФИЛАКТИКИ

Проблемы с коленными суставами отравляют жизнь многим из нас, и чем старше мы становимся, тем чаще с ними сталкиваемся.

НЕРЕДКО эти проблемы заставляют нас ограничивать свою активность. Однако врачи-ортопеды рекомендуют продолжать двигаться. Движение улучшает состояние коленных суставов. Дело в том, что в них нет сосудов и они получают питательные вещества из кровотока в близлежащих мышцах. Это же касается и лекарств, которые врачи назначают для поддержки суставов. Если вы принимаете препарат, но при этом лежите или сидите целый день, непосредственно в сустав попадёт куда меньше лечебных веществ, чем если вы поддерживаете нормальный уровень физической активности. А значит, и эффект от терапии будет куда менее заметным.

Какие же тренировки доступны и полезны при заболеваниях коленей?

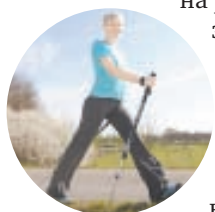
Занятия в бассейне

При любых проблемах с суставами врачи непременно порекомендуют вам плавание и аквааэробику. В воде почти как в невесомости – коленные суставы разгружены, на них не давит вес всего тела. А давление, которое вода оказывает на тело, помогает усилить кровообращение, даже если вы еле-еле шевелитесь. Главное – не застудить колени после бассейна, так что одевайтесь теплее, а зимой не пренебрегайте тёплыми колготками или подштанниками.



Скандинавская ходьба, равнинные лыжи

При занятиях ими вес тела частично снимается с коленей и переносится на руки с палками. При этом и скандинавская ходьба, и катание на лыжах ускоряют кровообращение и позволяют насытить организм кислородом.



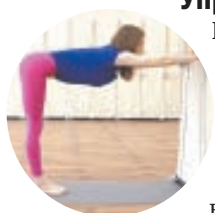
Велосипед или велотренажёр

Во время таких занятий колени вроде бы активно работают, однако осевая нагрузка на них невысока, так как вы не стоите на ногах, а сидите. Однако важно так настроить тренажёр или велосипед, чтобы крутить педали можно было легко, без больших усилий. Нельзя с силой продавливать педали или вставать на них – именно так колени и травмируются. Если на каких-то участках дороги крутить педали с лёгкостью не получается, просто слезьте и идите пешком, опираясь на руль велосипеда.



Упражнения стоя

Если вам удобнее делать зарядку дома, то выполнять упражнения стоя нужно с опорой на стену или крепкий стул. Опора



Настрой – на движение!

Какие тренировки полезны, если болят колени

играет ту же роль, что и палки в лыжах и скандинавской ходьбе, – частично снимает вес тела с коленных суставов. Выпады и приседания лучше отменить, но можно делать неглубокие полуприседы. Предпочтение отдайте различным отведениям ног и сгибаниям их на весу. Махи и другие резкие движения исключите. Следите, чтобы нога в коленном суставе не поворачивалась, – это для него самое опасное.

Упражнения сидя, лёжа и в партере (на четвереньках)

Это наиболее предпочтительный вариант для домашних занятий при проблемах с коленями. Хорошо делать различные подъёмы, приведения и отведения ног. Сгибания-разгибания в коленном суставе выполнять можно, если они не вызывают болезненных ощущений и с небольшой амплитудой. Как и при упражнениях стоя,



следите, чтобы не было поворота в колене. Иными словами, носок всегда должен быть в одной плоскости с коленом, а не повернут внутрь или наружу по отношению к нему.

Растяжка

Многие путают её с йогой и пилатесом, но это неверно. Йога и пилатес – полноценные комплексы упражнений, где есть



как полезные для суставов движения, так и недопустимые. Если вы хотите заниматься этими видами гимнастики, то надо подобрать комплекс именно для коленей, а не любой набор упражнений и асан.

Что касается растяжки, то полезны все вытягивания ног, которые разгружают коленный сустав. Однако при этом ни в коем случае нельзя давить в области колена руками, чтобы выпрямить его. Вообще не добивайтесь от ног, чтобы они были совершенно

Сразу же прекращайте занятие, если почувствуете боль

прямыми, – это доступно не всем.

Пусть колено будет слегка согнутым и расслабленным.

Чем бы вы ни решили заняться, сразу же прекращайте тренировку, если возникает даже лёгкая боль. При этом не факт, что вам навсегда придётся отказаться от тех или иных упражнений, – вполне возможно, вы сможете беспрепятственно выполнить его в следующий раз, например, когда будете менее уставшими. И обязательно постарайтесь обговорить все упражнения с лечащим врачом или получить направление на лечебную физкультуру – её комплексы в дальнейшем можно делать дома самостоятельно.

Татьяна МИНИНА

ЕСТЕСТВЕННЫЙ СОН И ПРЕКРАСНОЕ САМОЧУВСТВИЕ

МЕЛАКСЕН 24

МЕЛАТОНИН 3 МГ

на правах рекламы



UNIPHARM

WWW.MELAXEN.RU



рег. уд. 015325/01 от 29.08.2008

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ



КАРЬЕРА

Тёмная сторона шефа

Ищем подход к начальнику

Специалисты выделяют три типа руководителей: авторитарный, либеральный и демократический. Представители каждого из них могут быть как хорошими, так и плохими начальниками. Но независимо от того, какой шеф вам достался, нужно найти к нему правильный подход.

Автократ

Авторитарный стиль руководства предполагает, что все решения принимает начальник, только он определяет стратегию развития вверенного ему отдела и лично контролирует действия своих подчинённых. Инициатива, исходящая снизу, не приветствуется. Дело сотрудников – не размышлять, а быстро и беспрекословно выполнять распоряжения босса.

+ Со знаком плюс

Часто руководители, исповедующие авторитарный стиль, – прекрасные профессионалы. Ведь, для того чтобы грамотно поставить задачу подчинённым, нужно досконально знать все нюансы рабочего процесса.

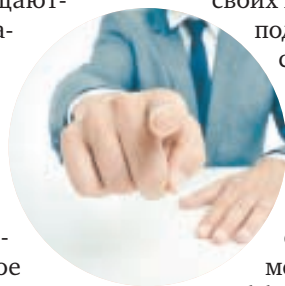
Кроме того, авторитарный руководитель никогда не перекладывает ответственность на подчинённых. Ещё один плюс такого начальника состоит в том, что полный контроль с его стороны уберёжёт вас от крупных ошибок и срывов сроков работы.

Как ужитья

- Учитесь. Особенно хорош такой руководитель для тех, кто только начинает свою карьеру. Начальник или сам выдаст вам пошаговую инструкцию, или приставит к вам наставника.
- Будьте исполнительны. Даже если кажется, что начальник заставляет вас заниматься полной ерундой, держите это мнение при себе.

- Со знаком минус

Иногда авторитарные руководители превращаются в настоящих тиранов. Их приказной тон часто граничит с грубостью, а объяснять что-либо подчинённым они считают ниже своего достоинства. Кроме того, единоличное руководство большим коллективом и боязнь делегировать полномочия часто приводят к тому, что босс постоянно пребывает в состоянии стресса и нервозности.



Не пытайтесь спорить с авторитарным боссом

А отсюда – несдержанность и оскорбления при общении с персоналом.

Как ужитья

- В любой ситуации сохраняйте спокойствие. Если босс кричит на вас, дайте ему выпустить пар, а потом спокойно поинтересуйтесь причинами его недовольства. Если они существенны, обещайте исправиться. Если нет – извинитесь и забудьте.
- Не пытайтесь спорить с шефом. Даже самые логичные замечания вряд ли будут услышаны.
- Если в чём-то сомневаетесь, лучше лишний раз посоветуйтесь с начальником. Такие руководители не терпят самоуправства.

Демократ

Такой босс обязательно выслушает мнение подчинённых, перед тем как принять решение. Возможно, последнее слово всё равно останется за ним, но любой член коллектива может высказать свою позицию. Как правило, демократичные руководители легко раздают полномочия и не пытаются контролировать каждый шаг своих подопечных. Задача подчинённых – максимально хорошо выполнить работу, а каким способом, они могут решить сами. Главное – убедить босса в том, что ваш метод действительно эффективен.

+ Со знаком плюс

Работать с этим типом начальника легко и приятно – ему можно высказать

любую идею, а если она будет действительно хороша, взлёт по карьерной лестнице будет молниеносным – начальник-демократ ценит сотрудников за их деловые качества, а не за выслугу лет.

Как ужитья

- Научитесь не бояться выступать на совещаниях и отстаивать свою точку зрения. Не нужно стесняться, если будете постоянно отмалчиваться, босс может решить, что работа вам попросту неинтересна.
- Ваши предложения должны быть продуманы. Не стоит отправляться к начальству с идеей, если не имеете ни малейшего представления, каким образом можно её реализовать.

- Со знаком минус

Если вами управляет «неудачный» вариант начальника-демократа, рабочий день превращается в бесконечную череду совещаний. В результате выполнять свои непосредственные обязанности приходится уже после окончания рабочего дня. К тому же решения в компании принимаются долго и часто меняются после очередного заседания.

Как ужитья

Не пытайтесь увильнуть от совещаний даже под предлогом обилия работы. Эта разновидность руководителя больше ценит разговоры о деле, чем само дело. Поэтому, скорее всего, за срыв сроков работы вас не уволят, а вот за пропущенную планёрку – запросто. Просите, чтобы шеф давал вам как можно более конкретные указания. Желательно, в письменной форме.

Либерал

Для такого начальника самое главное – хорошие отношения с коллективом. Объявить

выговор или уволить сотрудника для либерала – настоящая мука. Как правило, либеральный начальник не слишком вникает в дела своих подопечных. Он лишь ставит задачу, а как вы будете её решать, хватит ли вам ресурсов и знаний, шефу совершенно неинтересно.

+ Со знаком плюс

Либеральный руководитель общается с подчинёнными по-дружески, не требуя соблюдения субординации. Отпроситься с работы не составит никакого труда, вам даже не придётся придумывать для этого вескую причину. Если вы неплохо справляетесь с поручениями начальника и не подставляете его перед высшим руководством, вам будет гарантирована полная свобода действий, регулярные премии и повышения. Если вам потребуется помощь, в том числе и материальная, вы можете обратиться к шефу. Он сделает всё возможное, чтобы решить проблему.

Как ужитья

Основное условие хороших отношений с либеральным начальником – честность. Его можно довольно долго водить за нос, обещая выполнить поручения чуть позже. Но если не справляетесь, лучше признайтесь сразу. Ваш обман всё равно когда-нибудь вскрыется, и если на исправление ошибок времени не останется, ваш босс может преодолеть свою нелюбовь к увольнениям.

- Со знаком минус

Либеральные начальники среднего звена частенько пытаются переложить ответственность перед вышестоящим руководством на подчинённых. Так что прикрывать вас такой шеф вряд ли будет. Кроме того, стремление понравиться всем без исключения членам коллектива часто делает босса неспособным решать конфликты между подчинёнными и принимать окончательные решения.

Как ужитья

Учитесь самоорганизации и самодисциплине. Сколь бы ни был велик соблазн уйти с работы сразу после обеда, не стоит ему поддаваться, если вас ждёт куча дел. Если ваш начальник получит взбучку за невыполненный проект, отчитываться наверху за свою часть придётся самостоятельно, без участия босса.

Ольга ТУМАНОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ

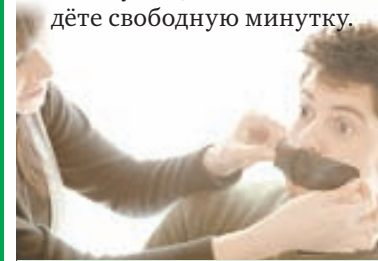
На вопросы читателей отвечает практикующий психолог Мария АЛЕКСЮТИНА.

Управа на болтуна

? *Моя коллега постоянно болтает. Меня это отвлекает. Как ей об этом сказать, чтобы не обидеть?*
Ирина, Самара

– Обычно таких людей совершенно не волнует, насколько внимательно его слушают. А потому, если вы обладаете способностью отвлекаться от посторонних шумов, не обращайтесь на коллегу внимания, представьте, что его разговоры – это нечто вроде гула машин за окном.

Если же постоянная болтовня вам мешает, сделайте вид, будто ужасно заняты. Перекладывайте на столе бумаги, приговаривайте, что ничего не успеваете, и обещайте, что непременно поговорите с болтуном, как только найдёте свободную минутку.



Страна Командировка

? *Скоро мне предстоит уехать в командировку. Как адаптироваться на новом месте?*
Алла, Казань

– Даже если переезжаете ненадолго, постарайтесь сделать своё временное жилище уютным. Даже если съёмная квартира станет вашим домом всего на несколько месяцев, это не значит, что нужно жить без занавесок и пользоваться треснутой посудой, доставшейся в наследство от хозяев. Ощущение разрухи не добавит вам позитивных эмоций. Многие задолго до отъезда начинают искать друзей в новом городе. Здесь может прийти на помощь Интернет. В процессе общения вам расскажут об особенностях местного колорита, дадут советы по обустройству на новом месте, а после переезда виртуальные друзья могут стать реальными!





КАЛЕЙДОСКОП

Это **инфекционное заболевание**, которое передаётся в основном **половым путём**.

Однако возможно заражение и при переливании крови **от заражённого донора**, или **при поцелуе**, или при пользовании **общими шприцами**, общими зубными щётками, **бритвами**...

Более **270 тысяч** больных сифилисом **ежегодно** регистрируется в России. За последние 10 лет **число заболевших увеличилось** в стране более чем **в 30 раз**.

3–6 недель составляет **инкубационный период** этой болезни.

Наиболее заразными являются больные **с ранними формами** сифилиса (со сроками заболевания от 3 до 5 лет, особенно **в первые 2 года болезни**).

На первой стадии болезни на половых органах появляется плотный узел – **твёрдый шанкр**, воспаляются лимфоузлы, через несколько недель – **сыпь на коже и слизистых**, при вторичном сифилисе **поражается сердечно-сосудистая система**, развиваются артриты, менингиты, **на поздних стадиях** – при нейросифилисе – **возникают параличи**.

0,5–2 см – размер твёрдого шанкра, **плотной округлой язвы** с гладким, блестящим дном.



Сифилис в цифрах и фактах

В 1905 г. был открыт **возбудитель** сифилиса – **бледная трепонема**.

Название болезни дал итальянский поэт и врач **Джироламо Фракасторо в 1530 г.** Он создал поэму «**Сифилис, или О галльской болезни**», став **первым популяризатором** медицинских знаний об этом заболевании.

В 1497 г. были зафиксированы **первые случаи** заболевания сифилисом **в Великом княжестве Литовском**, а **в 1499 г.** сифилис впервые появляется **в России**.

Пот и моча больных сифилисом **не заразны**. Зато **молоко** кормящих женщин и **сперма** **заразны** даже при отсутствии у больных каких-либо проявлений сифилиса в области молочных желёз и половых органов.

14% случаев **смерти новорождённых** детей **вызваны** нелеченым ранним **сифилисом** у беременных женщин.

Почти 25% людей, которые запустили болезнь, **погибают**.

Сегодня сифилис **лечат антибиотиками**. Длительность лечения может занимать **от нескольких недель до нескольких лет**.

В 1495 г. под Неаполем в войсках французского короля Карла VIII, осаждавших этот город, случилась **первая в Европе** зафиксированная **эпидемия** сифилиса.

Больных сифилисом на своих полотнах **изображали Дюрер, Рембрандт, Хогарт**... Описание сифилиса есть **в книгах Рабле, Вольтера, Бабея, Акутагавы, Булгакова, Маяковского** и многих других.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

СО ВСЕГО СВЕТА

Утро «на автопилоте»

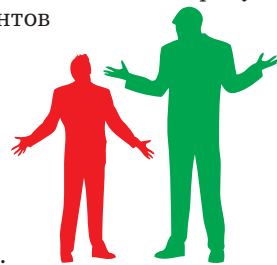
Большинство людей проживают своё утро «на автопилоте», установили американские учёные. Они опросили **2000 человек**. Оказалось, что большинство респондентов ставили будильник на 6:30 утра и выходили из дома в 7:23. При этом многие не могли проснуться и нормально работать примерно до 9:40. Более 60% не помнили свою дорогу до работы. 54%, придя на рабочее место, долгое время просто сидели за столом.

Большинство не хотели ничего говорить примерно до 8:40 утра. 4 из 10 работников медленно просыпались, читая письма, которые пришли на их электронную почту. 45% работников вспоминали дни, когда отвечали на телефонные звонки, не понимая, о чём они говорят.

Среднестатистический работник считал 11:22 пиком своей продуктивности. Однако две трети полагали, что лучше всего работали днём.

Выше рост – больше доход

От роста человека зависит размер его заработной платы, выяснили учёные из Управления по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США и Университета Огайо. Каждые 2,5 см роста прибавляют около 800 долларов к ежегодному уровню доходов.



МЕДСОВЕТ

Защищайтесь!

? На работе мне постоянно приходится сталкиваться со стрессовыми ситуациями. Говорят, что в умеренных количествах это даже полезно. А что делать, если со стрессами перебор?

Игорь, Владимирская обл.

Отвечает врач-психотерапевт Валентин ГАЛКИН:

– Когда стресс длится долго и становится дистрессом, истощая защитные силы нашего организма, он становится разрушительным. Но свести к минимуму его негативные последствия и подготовить себя к новым потрясениям можно с помощью простых шагов.

✓ **Научитесь управлять своими эмоциями.** Измените своё отношение к своим проблемам. Ведь на любое, даже самое ужасное на первый взгляд

событие можно смотреть как с негативной, так и с положительной стороны.

✓ **Не берите на себя больше, чем можете сделать.** Работать в меру сил и чувствовать удовлетворение от сделанного лучше, чем ставить недостижимые цели и испытывать потом разочарование.

✓ **Оградите себя от негативной теле- и газетной информации.**

✓ **Не замыкайтесь в своих проблемах.** Одиночество

не лучший помощник в борьбе со стрессом. Обсудите свои печали с друзьями, близкими.

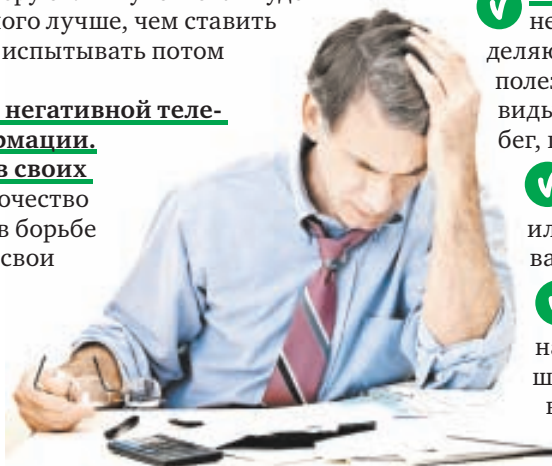
✓ **Чаше улыбайтесь.** Специалисты давно заметили: даже если

у человека плохое настроение, работа лицевых мышц «включает» генетически заложенный механизм обратной связи и улучшает настроение.

✓ **Больше двигайтесь.** Физические упражнения сжигают в организме избыток выделяющегося в кровь адреналина. Самыми полезными в борьбе со стрессом считаются виды спорта, развивающие выносливость: бег, плавание, теннис, аэробика.

✓ **Научитесь расслабляться.** Что это будет – медитация, сеанс массажа или прогулки на свежем воздухе, – решать вам.

✓ **Правильно питайтесь.** Чемпионы по борьбе с депрессией и нервным напряжением – персики, виноград, груша, киви, грейпфрут и другие цитрусовые, красный перец, бананы, кориандр, базилик, сельдерей.



КОМЕДИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ «КОМЕДИЯ ТВ»

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

☀ **2 минуты смеха продлевают жизнь на 15 минут!**

www.comediatv.ru

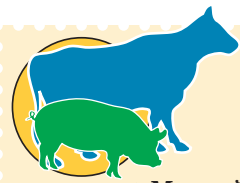


АЗБУКА ВКУСА

Котлеты, фрикадельки и тефтели – чтобы приготовить эти вкусности, нужен правильный фарш! Но, перед тем как взяться за мясорубку, надо освоить некоторые тонкости.

Полный фарш

Готовим битки и фрикадельки



● Мясной. Счи-

тается, что лучшие котлеты получаются из фарша, в котором в равных пропорциях присутствуют говядина и свинина. Впрочем, тефтели, шницели из свинины и люля-кебаб из баранины уже давно стали классикой котлетного жанра. Самые диетические котлеты – говяжьи. Они же и самые жёсткие. Впрочем, жирная баранина тоже не очень нежная, даже пропущенная через мясорубку. Больше всего жира в свиных котлетах, поэтому в них стоит добавлять чуть больше хлеба, чтобы жир впитался. Количество калорий это, конечно, не сократит, но блюдо получится вкуснее.

Руби их!

Из чего готовить фарш? Да из чего хотите – хоть из кролика, хоть из лосятины. Но всё-таки большинство видов фарша не столь экзотическое...



● Из индей-

ки. Главное достоинство индюшачьего фарша – его низкая жирность и калорийность. К тому же мясо индюшки богато триптофаном – эта аминокислота улучшает сон и нормализует работу нервной системы. Однако котлеты из индейки обладают одним существенным недостатком. Из-за малого количества жира они часто получаются слишком сухими и жёсткими. Добиться сочности можно, добавив к индюшачьему фаршу немного куриного. Хлеб для котлет из индейки размачивайте только в молоке, а не в воде. Это тоже придаст мягкость фаршу.



● **Рыбный.** Чем жирнее рыба, тем сочнее получатся котлеты. К тому же жирные сорта рыбы богаты полезными кислотами омега-3 и омега-6, которые снижают уровень вредного холестерина в крови, полезны для сердца и сосудов. Многие не любят рыбные котлеты и фрикадельки из-за специфического запаха, который выделяется при жарке. Наименее «ароматные» сорта рыбы – треска, хек, минтай. Увы, они же содержат меньше полезного рыбьего жира.

● **Куриный.** Какую часть тушки пустить на фарш? На этот вопрос нет однозначного ответа. Например, в грудках меньше жира и калорий, поэтому это отличный вариант для тех, кто сидит на диете. Но зато в окорочках больше витаминов А и железа. В общем, не бойтесь смешивать диетическую грудку с жирноватыми бёдрами – котлеты получатся особенно нежными.



● **Смешанный.** Никто не запрещает добавлять в мясные котлеты рубленые или пропущенные через мясорубку овощи – капусту, морковь, болгарский перец или кабачок. Такие котлетки получаются нежными и лёгкими.

● **Овощной.** Котлеты делают из картофеля, капусты, свёклы, кабачков или моркови. Разумеется, жира в них меньше, чем в мясных. Однако на звание «диетическая» может претендовать не каждая овощная котлета. Манная крупа, которую часто добавляют в фарш, панировочные сухари и большое количество масла для жарки – враги тонкой талии.



● Котлету сделаю! Или тефтелю?

Не котлетой единой жив человек! Ведь есть ещё и фрикадельки, битки и тефтели! Разберёмся в терминологии.

Котлета. Классический вариант – готовят из мясного фарша с хлебом. Вес – чуть больше 50 г продолговатой формы.

Биточек. Меньше котлеты и обычно круглый. Также считается, что фарш для битков должен быть жирнее котлетного. Поэтому биточки часто делают из свинины или баранины.

Кебаб. Котлета в форме сардельки, готовится без хлеба. Обычно кебабы делают из баранины.

Биштекс – большая котлета, фарш для которой не пропускают через мясорубку, а режут вручную острым ножом. Сырьём для классического биштекса может быть только говядина.

Рубленый шницель. Тот же биштекс, но может быть как говяжьим, так и свиным. Часто панируется в смеси яиц с сухарями.

Крокеты. Продолговатые котлетки из мясного или куриного фарша с разными добавками – рисом, картошкой или манкой. Жарятся во фритюре.

Тефтеля. Котлета из говядины или курицы с добавлением риса. Из фарша лепят круглые шарики, обжаривают, а затем тушат в соусе – томатном, сметанном или на основе муки и мясного бульона.

Кнели. Готовят из протёртой рыбы или мяса, взбитой с яйцом. Фарш получается полужидким, его набирают ложкой и варят в кипятке.

Фрикадельки. Маленькие комочки фарша с зеленью, иногда с орехами. Редко в фарш для фрикаделек добавляют хлеб. В отличие от большинства блюд из фарша фрикадельки не жарят, а варят.

Зразы. Котлета с начинкой. В качестве начинки могут быть грибы, сыр, ветчина и даже мясо, если вы делаете фарш, например, из картофеля.



● Хлеб в фарше можно заменить натёртым картофелем, но жарить такие котлеты нужно как можно быстрее – на воздухе картошка темнеет. Кстати, котлеты можно делать как с ржаным, так и с пшеничным хлебом – дело вкуса. Главное, чтобы хлеб был чёрствым, иначе фарш получится слишком вязким.

Мы – вечная нежность
Приготовить нежные и сочные котлеты помогут несложные приёмы. Чтобы фарш получился воздушным, добавьте к нему немного взбитых белков.



● Котлеты кладут на разогретую сковороду так, чтобы они сразу «схватились» и не потеряли ни капли сока. Чтобы получилась хрустящая корочка, сначала котлеты жарят без крышки, по 5–10 минут с каждой стороны, затем накрывают.

● В качестве панировки можно использовать не только пшеничные сухари, но и манку, муку, овсяные хлопья, кунжут.



● Яйцо, добавленное в фарш, делает котлету довольно жёсткой. Если хотите этого избежать, придётся обойтись без яиц. Многие боятся, что такая котлета развалится в процессе жарки. Но, если вы хорошо вымесите фарш, этого не произойдёт. Так что почаще перекидывайте комочки фарша с руки на руку и не забывайте стучать ими об стол.



Чтобы масло на сковороде не разбрызгивалось, немного посолите его

Александра БОРИСОВА



Круглосуточный кулинарный телеканал для всей семьи

www.kuhnyatv.ru

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО, ЖИВИТЕ ВКУСНО, СМОТРИТЕ «КУХНЯ ТВ»!

РЕЦЕПТЫ МИРОВОЙ КУХНИ, ГАСТРОНОМИЧЕСКИЕ ПУТЕШЕСТВИЯ, ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ И УВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ МАСТЕР-КЛАССЫ. СПРАШИВАЙТЕ ТЕЛЕКАНАЛ У СВОЕГО КАБЕЛЬНОГО ИЛИ СПУТНИКОВОГО ОПЕРАТОРА.

ЖИВИ
В ПОЛНУЮ
СИЛУ!





После 40 лет 15% людей не обходятся без искусственных зубов. Какие средства использовать для ухода за ними?

Наш эксперт – врач-ортодонт Андрей АЛЕКСАНДРОВ.

Имплант, коронка, мост

Уход за стабильными «дублёрками» собственных зубов сложнее, чем за съёмными, захватить всю поверхность при чистке непросто. Остатки пищи могут привести к воспалительным процессам дёсен, поразить здоровые зубы. Чтобы этого не произошло, вам потребуются...



Зубная паста. В принципе можно использовать ту, которая вам нравится, главное – качественную. Однако, если у вас во рту много коронок или имплантов, лучше использовать пасты с экстрактом лекарственных трав.



Особая зубная щётка. Помимо обычной нужно использовать межзубную, с тонкой, узкой насадкой, которая пробирается в самые труднодоступные места. Однако на неё нельзя наносить зубную пасту. Дополнительная чистка проводится после основной.

Для импланта требуется особая узкая щётка

Страховка для дублёра

Как ухаживать за зубными протезами



Флос. Специальную нить для очистки зубов рекомендуется использовать каждый раз после еды. Это эффективнее зубочистки, которая может повредить дёсны. Флосы бывают круглыми и плоскими. Последние подходят тем, у кого узкие межзубные пространства.



Ирригатор – прибор, который подаёт струю воды под давлением. Он поможет убрать остатки еды из «укромных» местечек, удалить налёт, а также эффективно очистить язык и дёсны. Однако ирригатором нельзя пользоваться при обострении пародонтита, гингивита и других хронических заболеваний полости рта.



Ополаскиватели. При зубах-«дублёрах» рекомендуется использовать те, в которые входят антибактериальные компоненты. Посоветуйтесь с лечащим врачом, что вам подойдёт на каждый день, а что использовать эпизодически. Например, средства, в которые входят экстракты ромашки, эвкалипта, оказывая антибактериальное действие, не вызывают сухости слизистых – ими можно пользоваться ежедневно. Лечебные ополаскиватели должен назначить врач.

Автономная чистка

Для восстановления отсутствующих зубов используются и съёмные протезы. Они могут быть частично съёмными

или пластинчатыми – при полной потере зубов. Ухаживать за ними легче: все процедуры можно проводить автономно, но нужны специальные средства.



Пена. Используется для экстренной чистки протезов: наносим, чистим зубной щёткой и хорошо промываем.



Очищающие растворы. Они могут быть жидкими или в виде таблеток, которые нужно растворить в воде. Ежедневно протез помещают в раствор на 10–15 минут, это позволяет дезинфицировать его и удалить налёт.

Раз в неделю рекомендуется оставлять протез в ёмкости с раствором на ночь.



Полоскания для очистки языка и дёсен. Такие вещества обладают успокаивающим, ранозаживляющим, бактерицидным, кровоостанавливающим действием. Обычно такие растворы используют после очистки зубов. Нужно просто разбавить нужное количество в воде и полоскать рот. При заболеваниях дёсен можно использовать неразбавленные растворы.



Средства для фиксации. Порой зубной протез нуждается в дополнительном «креплении». Сегодня в аптеках немало средств, которые позволяют эффективно решить эту проблему. Они отличаются по цене, свойствам: не стоит экономить – комфорт дороже. Обратите внимание на горлышко тюбика: при слишком широком трудно дозировать расход «клея».

Средства для фиксации выпускают разной консистенции – чем она гуще, тем меньше расход. Однако при жидкой слюне проблемы с фиксацией протезов помогут решить гелеобразные средства и кремы, а при густой, а также для улучшения фиксации протеза верхней челюсти – порошки.

В некоторые составы входят экстракты трав и других веществ, которые обладают антибактериальным эффектом.

Хотя не стоит экспериментировать: прежде чем покупать то или иное средство, непременно посоветуйтесь со своим стоматологом.

Ольга АНДРЕЕВА

ВОПРОС–ОТВЕТ

Никакой самодеятельности!



Хотелось бы узнать, сколько могут стоить услуги специалистов по утеплению пластиковых окон?

Владимир, Москва

Отвечает мастер сервисного обслуживания пластиковых окон Антон ИВАНОВ:

– Цены очень разные: они зависят от характера дефекта, размеров окна... Лучше, конечно, обращаться к специалистам. Например, дуть из окна может из-за того, что створка неплотно прилегает к раме – в этом случае нужна отладка фурнитуры.

Вряд ли стоит пытаться исправить дефект самому – ошибка может потребовать ещё больших расходов: в среднем от 2 до 4 тысяч рублей, а если изначально операцию выполнит мастер – около 1 тысячи. Нередко требуется замена уплотнителя на пластиковом окне (резинки служат 3–5 лет), это стоит от 150 рублей за квадратный метр. Ну и так далее. Конкретно узнать цену можно, позвонив в организацию, которая занимается ремонтом окон.



Правильная сковорода



Хочу приобрести чугунную сковороду – картошка, мясо на ней получаются гораздо вкуснее. Как выбрать правильную?

Ольга, Санкт-Петербург

Отвечает эксперт по хозяйственным товарам Ирина НОВИКОВА:

– Такая сковорода должна быть весьма тяжёлой, со стенками и дном толщиной не менее 3–4 мм. Солидный вес прежде всего свидетельствует о том, что сковорода действительно из чугуна, а не из другого сплава. Внутренняя поверхность изделия должна выглядеть слегка шершавой – пористость чугуна и обеспечивает его антипригарные свойства.

Выбирайте сковороду с длинной, но непременно отвинчивающейся ручкой, чтобы её можно было использовать и в духовке. Что касается формы сковороды, она может быть круглой или квадратной, овальная подходит только для рыбы.

И ещё важный нюанс: такую сковороду нельзя мыть, используя моющие средства для посуды, иначе со временем чугун теряет свои антипригарные свойства. Мыть такую сковороду нужно очень горячей водой с щёткой для посуды, а после этого обязательно вытирать насухо, чтобы на поверхности не возникла ржавчина.



Волосок к волоску



Химчистка шубы сейчас стоит бешеных денег. Хотелось бы узнать, существуют ли средства для чистки меха дома?

Инна, Петрозаводск

Отвечает скорняк Юлия МАХОВА:

– Сразу хотелось бы предупредить: не используйте для чистки меха средства из «бабушкиного сундука»: водку, манку, крахмал и прочие, иначе, если у вас нет соответствующих навыков, вы просто испортите вещь. Выбор химических средств для домашней чистки меха сегодня большой, но достаточно иметь два: специальный аэрозоль для влажной чистки шубы и спрей для придания меху блеска. Перед их применением внимательно ознакомьтесь с инструкцией и, конечно, хорошо очистите шубу от пыли.





ПСИХОЛОГИЯ

Муж под каблуком

Способен ли он стать надёжным спутником?

Скромных, неуверенных в себе, нерешительных мужчин, находящихся в полной власти своей второй половины, нередко называют подкаблучниками... С ними вроде бы легко жить в браке. Или всё-таки нелегко?

Наш эксперт – психолог Элеонора КРЮКОВА.

Измена? Не может быть!

«Каждый мужчина может изменить жене. Каждый, кроме моего Антона!» – с этого восклицания Ольга, 40-летняя бизнес-леди, начала беседу с психологом. «Случилось то, чего не могло произойти никогда!» – патетически восклицала она.

Оказалось, что Ольга замужем за своим ровесником Антоном. У них растёт сын Денис. Впрочем, замужем не всегда значит «за мужем». Антон – человек робкий, нерешительный, боязливый, можно даже сказать, забитый.

Он окончил техникум по специальности «оператор ЭВМ». Двадцать лет назад мама устроила его в небольшое конструкторское бюро. Там он и работает до сих пор на той же должности. Фактически он играет роль мальчика на побегушках, получая весьма скромную зарплату. Но мужчину всё устраивает. К карьере и деньгам он не стремится и не имеет особых интересов.

Маменькин сынок

Антон и Ольга познакомились десять лет назад и практически сразу поженились. К тому времени Ольга уже была владелицей двух салонов красоты (сейчас ей принадлежат уже четыре заведения).

«Мне исполнилось тридцать лет, хотелось создать семью, родить ребёнка. Но подходящей кандидатуры не просматривалось на горизонте», – рассказывает она.

Постоянной клиенткой её салона красоты была директор детской школы искусств Зоя Васильевна, женщина образованная, властная и решительная... «Зоя Васильевна внушила мне доверие. Когда она пригласила меня домой и познакомилась со своим сыном, я сразу же обратила внимание, что он ни в чём ей не перечит... Я решила, что для меня он будет хорошим мужем, спокойным и домашним...»

Неплохой человек Антон

Психолог попросила свою клиентку описать характер супруга, рассказать о его человеческих качествах. В целом Ольга оценивала Антона положительно. Но, описывая своего мужа, постоянно использовала приставку «не». Она сообщила, что Антон не курит, не пьёт, не использует нецензурные выражения, он не транжира, обычно не спорит и не вступает в конфликты.

Получилось, что главными достоинствами Антона было отсутствие недостатков. Женщина так и не назвала ни одного жизненного достижения своего мужчины... Подытоживая описание, она назвала супруга «неплохим человеком» (не хорошим, а именно неплохим!).

Чтоб зарплату отдавал...

Все глобальные решения в семье принимала Ольга. Она зарабатывала львиную часть семейного бюджета, она же и распоряжалась деньгами. Антон получал немного, но супруга ценила тот факт, что всю свою зарплату он полностью отдавал ей, оставляя себе только деньги на карманные расходы (в «прошлой жизни» деньгами Антона распоряжалась его мама, и это мужчину вполне устраивало). Именно Ольга решала, где их семья будет проводить отпуск, в какой школе следует учиться их сыну и какие внеклассные занятия посещать, кого приглашать в гости... Даже интимные контакты в паре всегда происходили исключительно по желанию супруги.

В тихом омуте

И всё вроде было хорошо, пока одна из знакомых Ольги не сообщила ей, что видела, как её муж сидел в машину к зрелой даме, главному бухгалтеру их конструкторского бюро. Через некоторое время ей сообщили, что в рабочее время его видели с той же женщиной в одном из городских кафе.

В итоге выяснилось, что Антона и его коллегу, которая старше его на десять лет, связывают близкие отношения... У Ольги это вызвало крайнее недоумение – ну как такое возможно?!

На самом деле ничего удивительного психолог в этом не увидела. «Мужчин, подобных Антону,

нередко называют подкаблучниками, – пояснила Элеонора Крюкова. – И многие женщины уверены, что такие не способны на измены. Но в тихом омуте черти водятся... Робкий и послушный подкаблучник вполне способен «пуститьсь во все тяжкие», если ему представится такая возможность».

Минусы послушного супруга

Узнав об измене мужа, Ольга выгнала его к матери. Прошло уже два месяца, и Зоя Васильевна слёзно просит невестку «простить её непутёвого сына и принять его обратно». Она, мол, уже провела с ним «воспитательную работу» и гарантирует, что «подобные ситуации больше не повторятся».

А что сам Антон? Да ничего – за два месяца он не только не захотел поговорить с женой, но даже не предпринял попытки навестить сына... Похоже, ему всё равно, где жить: с мамой или с женой. Все «переговоры» проходят исключительно между свекровью и невесткой.

Увы, это одна из особенностей брака с подкаблучниками. Они не чувствуют своей ответственности за семью, не хотят ничего решать, плывут по течению. А если возникает трудная ситуация, такие мужья не могут и не хотят прийти на помощь своей второй половине – даме приходится выкарабкиваться самой.

Стоит ли оно того? Каждая женщина принимает своё решение. Главное – трезво смотреть на вещи. «Если Ольга сочтёт нужным, она может попытаться наладить отношения. Однако необходимо осознать, что подобные ситуации могут повториться в будущем. Такие люди, как её супруг, редко меняются», – отмечает Элеонора Крюкова.

Илья БРУШТЕЙН

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

Какая вы мама?

Все мы с детства знаем, что «мамы разные нужны, мамы всякие важны». Но что делать, если ваш стиль общения с малышом критикуют все кому не лень?

В первую очередь – посмотреть на себя со стороны: вдруг что-то и правда не так? Сделать это поможет наш тест.

1 В глубине души вы уверены, что ваш малыш:

- а) единственный нормальный ребёнок из всех, кого вы знаете;
- б) самый умный, талантливый, красивый;
- в) индивидуальность, которую надо беречь;
- г) обычный, как все дети;
- д) развивается не вполне правильно.

2 Больше всего вы любите покупать ребёнку:

- а) всё дорогое;
- б) развивающие игрушки, гаджеты;
- в) вкусности, одежду;
- г) что-нибудь экономичное, чтобы не тратить лишние деньги;
- д) полезную еду и/или медицинские и косметические услуги.

3 Сегодня можно дешево купить детские вещи, бывшие в употреблении. Вы себе такое позволяете?

- а) никогда;
- б) только если это какие-то особенные вещи;
- в) покупаю только те вещи, цены на которые в обычных магазинах считаю неоправданно высокими;

- г) да, нередко;
- д) да, только жаль, что нечасто попадается что-то приличное.

4 Что в поведении малыша вызывает ваше раздражение?

- а) никогда и ничего;
- б) отказ от еды;
- в) капризы;
- г) беспричинные крики;
- д) неряшливость.

5 Сколько времени в день вы тратите на общение с ребёнком?

- а) если не спит, я постоянно с ним;
- б) несколько часов;
- в) менее получаса;
- г) всё время, которое остаётся от прочих дел;
- д) меньше, чем хотелось бы.

6 Считаете ли вы появление ребёнка главным достижением своей жизни?

- а) и единственным;
- б) одним из главных;
- в) с ребёнком связано много хорошего, но это не главное;
- г) не рассматриваю как достижение, просто он приносит немало радости;
- д) не считаю, потому что родить не так сложно, как воспитать и выучить.

7 Вам тяжело достался ребёнок?

- а) да, это было ужасно;
- б) как всем, наверное, нелегко;
- в) легче, чем многим;
- г) мне повезло – с ним не было и нет особых проблем;
- д) основные проблемы начинаются после рождения.

Подсчитайте баллы, пользуясь таблицей

	а	б	в	г	д
1	0	3	10	4	5
2	0	3	7	10	5
3	0	3	10	7	5
4	0	7	10	5	3
5	0	10	5	7	3
6	0	7	5	10	3
7	0	7	10	5	3

От 0 до 20 баллов – мама-наседка. Обычно жертвует личной жизнью, карьерой, увлечениями ради своего малыша. Любый каприз его исполняется, зато и ожидания у мамы завышены: она подсознательно уверена, что теперь ребёнок должен ей всю свою жизнь.

От 21 до 34 баллов – мама-продюсер. Подсознательно стремится выжать из способностей ребёнка максимум. Ей хочется видеть его превосходство во всём над сверстниками. Скорее всего, самой женщине в прошлом нелегко далось осознание того, что она несовершенна.

От 35 до 48 баллов – мама-актриса. Считает ребёнка приятным украшением своей жизни. Она ласкает его тогда, когда он ей нравится, и отталкивает, если занята. У таких мам телефон забит номерами нянь, им вечно необходимы помощницы, бабушки, мудрые советы подруг.

От 49 до 70 баллов – мама-друг. Со стороны может показаться довольно равнодушной к ребёнку. Вот он упал и разревелся, а она говорит с улыбкой что-то вроде «до свадьбы заживёт». Она постоянно чему-то учит ребёнка, но как бы исподволь, ненавязчиво. Позволяет ему ошибаться и рисковать в разумных пределах.

Анна БАРИНОВА





КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

Актриса Любава Грешнова, известная по фильмам «Слава. Фетисов», «Верни мою любовь», «Красивая жизнь», – ярая поклонница здорового образа жизни.

В поисках оптимальной системы питания и физической нагрузки несколько лет тому назад девушка открыла для себя бикрам-йогу и стала веганом. В этом номере она рассказывает, как сохранить гибкость тела.

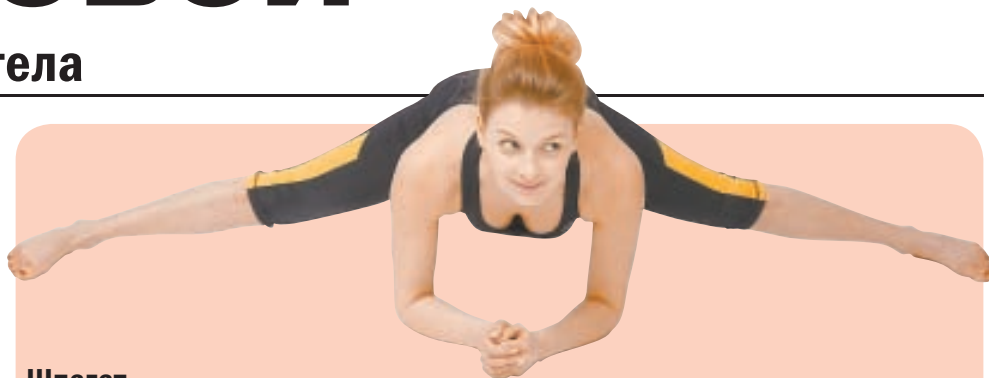
Зарядка от Любавы Грешновой

Развиваем гибкость тела

Поза героя

Упражнение укрепляет поясничные мышцы, растягивает подъём стопы, щиколотку, развивает суставы. Помогает при плоскостопии, избавляет от судорог икроножных мышц. Подтягивает живот и бедра, делая их более стройными.

Сядьте на колени и пятки, спина прямая. Аккуратно опускайте спину назад, стараясь коснуться лопатками пола. Если чувствуете, что теряете равновесие, лучше пропустите это упражнение. Таз должен лежать на полу, колени сведены, локти за головой. Лежите так около минуты. Если есть дискомфорт в коленях, таз можно оторвать от пола.



Шпагат

Шпагат помогает сохранить подвижность тазобедренных суставов, улучшает кровообращение малого таза. Это заключительное упражнение тренировки, мышцы должны быть разогреты.

Сядьте на пол, разведите ноги в стороны, насколько это возможно. Наклоните корпус вперёд, поставьте руки на локти. Поднимая таз, перенесите тяжесть тела с него на руки. Аккуратно пробуйте раздвинуть ноги шире. Задержитесь в таком положении на 30 секунд.

Полумост

Это упражнение укрепляет мышцы поясницы, растягивает передние мышцы бедра.

Встаньте на колени, ноги разведите в стороны, чуть уже ширины плеч. Руки отведите назад, дотроньтесь ладонями до пяток. Сгибайте спину, опуская голову вниз, насколько это возможно. Задержитесь в этом положении на 15–20 секунд. Важно не напрягать шею. Старайтесь максимально её расслабить. Если тянуться подбородком назад, то будут растягиваться мышцы шеи.



Мельница

Упражнение отлично подходит для разогрева мышц, его можно выполнять вначале, в качестве разминки.

Встаньте ровно, разведите ноги шире плеч, вытяните руки в стороны и поочерёдно каждой рукой старайтесь дотронуться пола, изображая мельницу. Вторая рука вытянута наверх. Меняя руки, сделайте 15–20 махов по 3 подхода.



Растяжка

Этот комплекс разрабатывает плечевой сустав, растягивает мышцы, способствует тому, чтобы руки имели красивую форму.

Сядьте на пол, согните ноги, положив одну на другую, чтобы принять позу полного лотоса. Если не получается, примите позу полулотоса, положив на бедро только одну стопу, а вторую оставив на полу. Если не получается и это, сядьте по-турецки.

Поднимите обе руки над головой. Возьмитесь правой рукой за локоть левой и тяните вправо за голову, насколько это возможно. Задержитесь в этом положении. Опустите руки вниз и сделайте то же самое с другой рукой. Важно не делать резких рывков, тяните локоть плавно.

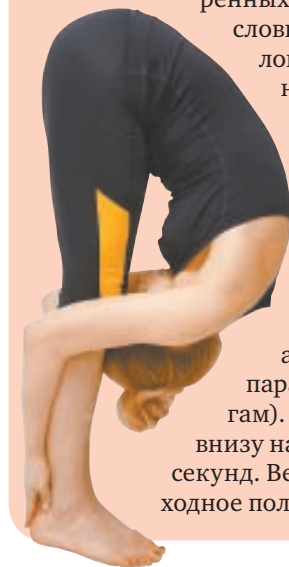


Полумесец

Встаньте ровно, ноги вместе, руки вытяните вверх над головой. Ровные ладони сожмите, не расцепляйте руки и не сгибайте ладони. Далее делайте наклоны вправо и влево. Нагнитесь максимально вбок, задержитесь не более чем на 30 секунд, ещё немного наклонитесь на пару секунд, после чего медленно и плавно выравнивайте положение тела. Главное – делать всё очень плавно.

Захват стоп

Встаньте ровно, ноги вместе, руки вытяните вверх за головой. Делайте наклон назад от бедренных суставов, словно удлиняя туловище. Наклоняйтесь вниз, насколько это возможно, пытаясь обхватить руками ноги (делайте обхват не сбоку, а сзади, локти параллельны ногам). Задержитесь внизу на несколько секунд. Вернитесь в исходное положение.



ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Юлия Михалкова:

– Я очень люблю бассейн, но хожу туда скорее для хорошего настроения и релаксации. Никаким серьёзным спортом никогда не занималась. Что такое диета, мне тоже неизвестно. Ем много, часто и всё, что нравится, и при этом вообще не поправляюсь. Такая у меня конституция.



Фото Виктора Горичева

Растяжка

Это упражнение вытягивает позвоночник, расслабляет мышцы, улучшает кровообращение.

Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Поднимайте одну ногу, взяв её рукой за ступню, стараясь, чтобы угол между ней и телом составлял 90 градусов. Если дотянуться до ступни не получается, обхватите ногу выше. Аккуратно поднимайте ногу чуть выше. Задержитесь на 10 секунд. Вернитесь в исходное положение и сделайте то же самое с другой ногой.

Подготовила
Оксана МОРОЗОВА



ТЕРРИТОРИЯ КРАСОТЫ

Шелушащаяся кожа и красный нос портят нам настроение зимой. Как же уберечь лицо от мороза и сохранить молодость кожи?

Кто виноват?

Под действием холода и ветра кожа становится очень уязвимой, на ней образуются микротрещины, покраснения и раздражение. Второй и очень серьёзный враг кожи – это влажность воздуха ниже 55–60%. В пересушенном помещении кожа отдаёт драгоценную влагу и начинает испытывать её дефицит. Кроме того, зимой по-другому работает натуральный увлажняющий фактор. Это особый комплекс молекул, расположенных на поверхности чешуек рогового (самого верхнего) слоя кожи, который способен притягивать и связывать влагу. В состав этого комплекса входят органические вещества, минеральные соли, кислоты. Так вот в разное время года меняется минеральный состав этих молекул, зимой, например, кожа испытывает недостаток калия, натрия и некоторых других веществ, влажность рогового слоя снижается.

Чрезмерно сухой кожа становится также из-за усиленной работы центрального отопления, умывания жёсткой водопроводной водой, перепадов температуры, когда вы после пребывания на морозе сразу оказываетесь в тёплом помещении. Именно в зимнее время года многим

Снежная королева

Зимние проблемы нашей кожи



photo Legion-media

своим пациентам дерматологи-косметологи ставят диагноз «зимний ксероз», который предполагает такие симптомы, как сухость и шелушение кожи.

И что делать?

Прежде всего необходимо позаботиться о том, чтобы ваша косметика соответствовала сезону.

- На полочке в ванной должен появиться специальный зимний крем. По текстуре он может быть плотным или лёгким. В первом случае крем образует защитную плёнку и препятствует быстрой потере влаги, во втором – активные вещества «упакованы» в более мелкие молекулы, поэтому они лучше проникают в кожу. При выборе зимнего питательного крема имеет смысл проконсультироваться со специалистом, чтобы подобрать наиболее комфортный вариант. Помните, что ваш зимний крем должен содержать SPF-фактор. Ультрафиолетовые лучи в зимнее время года не менее вредны, чем летом, а именно они являются одной из первопричин старения кожи.

- Очищение кожи необходимо проводить в любое время года, чтобы удалить отмершие чешуйки рогового слоя и дать дорогу более молодым

клеткам. Для этого лучше использовать тоник без спирта или молочко. А вот содержащие спирт средства должны быть убраны до лучших времён.

- Увлажнение кожи в холода следует проводить осторожно. Зимой нельзя наносить лёгкий увлажняющий крем

Кстати

Зимой доступны практически все процедуры в салоне. Большим спросом пользуются такие из них, как химические пилинги, шлифовка, дермабразии. Их выполняют с середины осени и до середины весны, когда риск получить гиперпигментацию или солнечный ожог минимален.

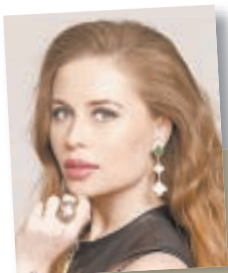
Также в этот период популярны процедуры дополнительного питания кожи. Для этого используют специальные маски с содержанием активных веществ и витаминов, подбирают их обычно в зависимости от возраста пациентки.



перед выходом на улицу, но если в течение дня вы не планируете покидать помещение, то его вполне можно использовать. Кстати, увлажняющие компоненты в любом случае входят в состав зимних кремов. Кроме того, в этот период очень полезно после очищения наносить на кожу средства интенсивного действия, к которым относятся концентраты и сыворотки.

Дарья НЕТЕСА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Юлия Михалкова:

– Три летних принципа – очищение, увлажнение, защита – в сезон морозов надо заменить на более интенсивный уход: очищение, питание и защиту. Зимой в комнатах с центральным отоплением воздух становится очень сухим, поэтому кожа теряет намного больше воды, чем летом. Очень важно подпитывать её живительной влагой. Например, термальной водой.

ВОПРОС–ОТВЕТ

Обратитесь к гастроэнтерологу!



Замучили заеды в уголках губ. Каждую зиму они у меня появляются. Отчего это происходит и как с этим можно справиться?

Валентина, Кострома



Отвечает один из ведущих специалистов в области дермато-косметологии, врач дерматолог-косметолог, кандидат медицинских наук Тамара КОРЧЕВА:

– Чаще всего заеды в уголках губ, или хейлит, – это следствие проблем желудочно-кишечного тракта. Поэтому в первую очередь я бы посоветовала вам обратиться к врачу-гастроэнтерологу. От этого будет зависеть и ваше дальнейшее

лечение, которое обязательно должно в себя включать и приём витаминов, в первую очередь группы В.

Местно облегчить ваше состояние помогут и специальные лечебные мази, которые продаются в аптеках. Главное – не довести ситуацию до образования ранок и трещинок. Иначе лечение будет более долгим.

И конечно, нужно избавиться от привычки облизывать губы, особенно на морозе, что лишь усугубит вашу проблему.

10 лет в эфире!



РУССКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ КАНАЛ
«365 ДНЕЙ ТВ»

ДОКУМЕНТАЛЬНЫЕ
ФИЛЬМЫ И ПРОГРАММЫ
О РОССИЙСКОЙ И
МИРОВОЙ ИСТОРИИ

www.365days.ru

СМОТРИТЕ В ПАКЕТАХ
КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ
ОПЕРАТОРОВ!

16+

реклама



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.

Не краснея

Устают и краснеют глаза при работе за компьютером? Попробуйте такие средства:

- Выжмите сок из листьев и стеблей каланхоэ, пропитайте в нём ватный диск и наложите на глаза на 10–15 минут.
- Промывайте глаза настоем из лепестков красных роз. 3 ст. ложки лепестков залейте 300 мл кипятка, настаивайте 1 час, процедите.
- Сделайте примочки из настоя цветков василька синего. 1 ст. ложку цветков заварите на 2 стакана кипятка и дайте настояться до полного остывания.

Ольга, Архангельск

Уйди, бессонница!

Если разыгралась бессонница, попробуйте такие средства:

- Пейте на ночь обычный чёрный чай, заваренный пополам с ромашкой.
- Приготовьте отвар из взятых в равных долях пижмы, календулы и душицы. 1 ст. ложку сбора заварите 1 стаканом кипятка, подержите на водяной бане 15 минут, дайте настояться 45 минут, процедите. Принимайте 2 раза в день.
- Приготовьте сбор из 1 части травы пустырника, 1 части листьев мяты перечной, 1 части шишек хмеля и 2 частей травы душицы. 1 ст. ложку измельчённой смеси заварите 200 мл кипятка, настаивайте 3 часа, процедите и пейте по ½ стакана на ночь.

Нина, Оренбург

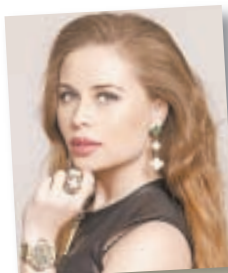
Коса до пояса

Хочу рассказать о своих любимых рецептах для укрепления волос.

- Корни лопуха варите 15 минут и разотрите в кашу. Добавьте немного растительного масла, чтобы смесь по консистенции напоминала сметану. Нанесите маску на волосы, слегка втерев в кожу головы, через час смойте.
- Смешайте по 2 ст. ложки сухих цветков календулы, шишек хмеля, корней лопуха. Залейте смесь 1 л воды, доведите до кипения и подержите на медленном огне четверть часа. Отвар процедите и ополаскивайте им волосы после мытья 3 раза в неделю.
- Соцветия календулы залейте водкой в соотношении 1:10, настаивайте 14 дней. Столовую ложку готовой настойки разведите в половине стакана кипячёной воды и смачивайте волосы по всей длине.

Мария, Саратов

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Юлия Михалкова:

– Лечиться нужно обязательно в поликлинике или больнице. Бабушкины средства должны стать вспомогательными. Например, когда я простужаюсь, вместе с лекарствами пью малиновый чай. Приготовить его не сложно, вам потребуется две ложки варенья на стакан кипятка. Отличное противопростудное средство готово!

Снимем жар

Если поднялась температура, можно справиться с ней и без таблеток.

- 2 столовые ложки высушенных ягод лесной малины залейте стаканом кипятка, дайте настояться 10 минут и выпейте за один приём.
- Клюквенный сок – хорошее жаропонижающее средство. Пейте его по половине стакана 2–3 раза в день, подсластив мёдом.
- Смешайте в равных долях мёд и натёртые на мелкой тёрке яблоки. Смесь принимайте 3 раза в день до еды по 1 ст. ложке.

Лариса, Подольск

Прошу совета!

Руки на морозе

В одном из прошлых номеров прочитала письмо с просьбой поделиться средством для смягчения загрубевшей кожи рук. Вот мой рецепт: приготовьте маску из 1 ч. ложки мёда, 1 ст. ложки молока и растительного масла и 3 ст. ложек овсяной муки. Нанесите смесь на руки и наденьте тонкие перчатки. Оставьте на несколько часов, можно на всю ночь.

Диана, Казань

В НОВЫЙ ГОД – С ОБНОВЛЁННОЙ ГАЗЕТОЙ «АиФ. Здоровье»!

✓ **Тысячи советов и рецептов от лучших докторов страны и постоянных читателей**

✓ **Только в этой газете и только для вас ответы на все ваши вопросы**

Каждую неделю – с любимой газетой!



Российский боксёр Константин Цзю:

«Аргументы и факты» – это МОЯ газета, постоянно читаю её. А вот с «АиФ. Здоровье» познакомился недавно и был приятно удивлён тем, какие авторитетные люди являются авторами и гостями редакции, какие

профессиональные советы и рекомендации здесь можно прочитать. Не только о том, как быть здоровым и сохранить отличную форму, как правильно кормить ребёнка, но и как выстоять в трудной жизненной ситуации. Да на любой свой вопрос в этой газете можно найти ответ. А искать ответы на вопросы сканворда или теста – это такое удовольствие... Я уже попробовал».



«АиФ. Здоровье» – ваша газета о самом ценном



ИНТИМ-КЛУБ

Жизненная ситуация завела молодую женщину в тупик. Прислушается ли она и те, кто оказался в подобной ситуации, к мнению врачебного консилиума?

Муж завёл любовницу...
Вот такое письмо пришло в «Интим-клуб»:

Как мне изменить мужу?

Дело в том, что он завёл любовницу. Они встречались всего раза три, пока я не узнала. Для меня это был удар: я очень люблю мужа. У меня случился нервный срыв, я лежала в неврологическом отделении. Муж клялся в любви, говорил, что больше никогда не изменит. Развестись не смогла, но в его клятвы, понимаете, не верю.

Боль в душе не утихает. И вдруг я подумала, что, наверное, смогу успокоиться лишь после того, как сама изменю. По-моему, я имею право на такую месть. Но беда в том, что я не могу этого сделать – хочу, но не могу! Меня останавливает несколько вещей. Во-первых, для этого надо будет раздеваться при чужом мужчине – я жутко стесняюсь.

Во-вторых, я не встречала ещё такого мужчины, кроме мужа, которого бы захотела физически. Даже в эротических снах мне снится только он. Поэтому я совершенно равнодушна даже к тем, кто за мной ухаживает, а такие есть, я хорошо выгляжу и красива, так говорят. Но, как только доходит до «этого», я сразу всем даю от ворот поворот.

Может быть, ваши консультанты посоветуют, как мне научиться не бояться мужчин? И как вести себя с ними, чтобы изменить мужу?

Галина, Москва

Измена за измену

Стоит ли мстить неверному супругу



Неправильный путь

– Женщина, написавшая письмо, находится на неправильном пути, – считает **врач-сексолог Юрий РОМАНОВ**. – Измена не принесёт ни морального, ни физического удовлетворения. Во-первых, женщинам такого психологического склада секс без любви не приносит радости. Во-вторых, есть вероятность, что после вынужденной (назовём её так) измены она перестанет любить мужа. Ведь он станет причиной её неприятных минут.

Однако в любом случае ситуацию надо как-то разрешить, потому что нынешнее состояние жены – прямой путь к депрессии, неврозу, психозу и их психосоматическим последствиям – язве желудка и даже инфаркту. У жены есть на выбор два пути. Первый – простить мужа и навсегда забыть о любовнице, не мучить себя больше. Только прощение должно быть не на словах. Женщина сама должна внушить себе и почувствовать,

Больше шутите и смейтесь в мужской компании

что измена любимого человека её больше не оскорбляет.

Кстати, к измене мужа могла подтолкнуть причина, которая просматривается в письме: автор застенчива. Возможно, мужчине захотелось провести время с женщиной другого типа – раскрепощённой, темпераментной. И если Галина, простив, сможет вести себя более свободно и сексуально, это будет идеальным выходом из конфликта.

Второй путь – если она не способна простить измену – развод. Так тоже можно забыть о прошлых обидах и начать новую жизнь. Но принесёт ли развод счастье? Думаю, что нет.

Снять барьер

– Своё стремление к измене читательница называет мстью. Однако на самом деле это вовсе не месть, а некий фасад, за которым прячется желание почувствовать себя такой же, как муж, – говорит **врач-сексолог Ирина МАШНАЯ**. – Кроме того, измена – хороший способ доказать самой себе свою привлекательность. Обычно это происходит в тех случаях, когда жёнам не хватает внимания со стороны мужа.

Но проблему читательницы измена не решит. По всей видимости, она действительно любит мужа и готова простить ему разовый грешок. Ей не даёт покоя не сам факт его измены, а то, что он свободно общается с посторонними женщинами, а она с мужчинами не может, перед ней барьер, обусловленный вполне конкретными комплексами. В принципе ей надо решать свои личностные задачи – стать более сексуальной.

Обрести уверенность

– Я не призываю жён к измене, но научиться держать себя более уверенно с мужчинами стоит любой женщине, – уверен **психолог Игорь КАЛАШНИКОВ**. – Чтобы не пугаться мужчин, нужно держаться естественно. Например, не стесняясь, поправить бретельку, закинуть ногу на ногу – так, чтобы юбка стала чуть короче. По-настоящему танцами или гимнастикой, и вы почувствуете своё тело, движения станут грациозными и манящими. Не пугайтесь комплиментов, больше шутите и смейтесь в мужской компании. И не бойтесь говорить глупости – мужчинам часто нравится, когда милая леди несёт чепуху. А, почувствовав свою женскую власть, вы начнёте получать удовольствие от жизни, да и отношение к вам мужа наверняка изменится – ведь раньше он не видел вас такой соблазнительной.

Непоправимая ошибка

– Галина хочет совершить непоправимую глупость. Изменять только из-за мести ни в коем случае нельзя, – предостерегает **психотерапевт Милор ЮНУСОВ**. – Она не может простить мужа, но ведь он, изменяя, испытывал хоть какие-то чувства – любопытство, сексуальное желание, влечение, а Галина хочет сделать это без всяких чувств, да ещё преодолевая свою природную застенчивость и целомудрие. После такого «приключения» она будет ненавидеть уже не мужа, а себя.

Алия МАКАРОВА

СО ВСЕГО СВЕТА

Не родись красивым!

Привлекательность мужчин не является главным фактором для женщин при выборе партнёра, считают учёные из Великобритании.

По их мнению, для женщин в мужчинах основным качеством является альтруизм. В ходе эксперимента учёные показывали женщинам снимки мужчин. На одних карточках были изображены стройные и красивые представители мужского пола. Другие фото демонстрировали мужчин среднестатистической внешности, которые находились в благотворительных центрах, помогали животным или посещали детские приюты. В результате оказалось, что отзывчивость к окружающим намного больше привлекает женщин в мужчинах, чем их средства и внешний вид. Исследования также показали, что для представителей сильного пола эти качества не играют важной роли при выборе партнёра.

Лягте правильно!

Неправильное положение тела во сне приводит к сексуальным расстройствам, предупреждают учёные из Испании.

Они считают, что подобная взаимосвязь характерна как в отношении мужчин, так и женщин.

Сексологи выяснили, что около 40% случаев сексуальной дисфункции у представителей двух полов обусловлены неподходящей позой во сне. Особенно опасны две позы. Наибольшее количество расстройств вызывает сон на слишком высоком изголовье. В этом случае мозг недостаточно снабжается кровью. Плохая циркуляция крови снижает способность гипофиза выделять гормоны, в том числе и половые.



Вредит сексуальным возможностям человека и сон на животе. По словам медиков, под тяжестью тела спящего на животе его мочевой пузырь сдавливается и происходит нарушение кровообращения. Это, в свою очередь, негативно сказывается на потенции.

Неженское кино

Просмотр порнографических фильмов негативно влияет на женский организм, предупреждают учёные из Нидерландов.

Как только женщины, принимавшие участие в эксперименте, видели порнографическую картинку, у них наблюдалась активность в тех же зонах мозга, что и при ощущении запахов несвежей еды. Таким образом организм человека обычно защищается от того, что может ему навредить. Такую физиологическую реакцию учёные объясняют уязвимостью женщин перед инфекциями, передающимися половым путём.

Занятно, что подобная реакция на порнографию встречается и у мужчин, страдающих от эректильной дисфункции. У здоровых же мужчин просмотр порно вызывает чувство возбуждения.



МАШИНА ВРЕМЕНИ

Сестра Катя

Марианна
ГОНЧАРОВА

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

У моей сестры Кати невероятный талант: к ней тянутся дети. Верят ей беспрекословно. Она всё время что-то создаёт с ними из подручных материалов.

Для начала Катя обежала после новогодних корпоративов ближайшие рестораны. И хозяйева зланных мест, немного недоумевая, мол, приличная вроде дама, собрали ей несколько вёдер различных пробок от винных бутылок. Приволокла она эти вёдра в Дом творчества. И какой-то весёлый мальчик семи лет, покачивая головой, с уважением заметил:

— Ну вы и пьёте, Катерина Борисовна!

Катка в ответ только рассмеялась. И взялись они вместе из этих пробок делать всякие чудеса: кукол, зверушек, украшения, всякие полезные предметы для кухни — подставки, держалки и прочую красоту. Я просто удивляюсь, как сестра умеет разглядеть в непригодных вещах их новую радостную и полезную жизнь!

Словом, к моей сестре в её клуб тянутся дети. Она без разбору принимает всех. Как-то пришёл к ней человек, маленький, мрачный и ворчливый. Сидел, широколицый, и бормотал что-то на своём языке. Катюша присела рядом с ним и под тихую, спокойную беседу они вдвоём такую красивую штуку склеили! «Вэждь», — как он сказал. Поняв его умоляющий взгляд, Катка отдала ему «вэждь» домой, для мамы. На следующий день он пришёл опять, заглянул в комнату, такой луноликий:

— Я пришёла, — сообщил робко.
— Заходи, дорогой, — улыбнулась сестра.

— А вы мена запоминал?
— Конечно, — кивнула Катя.
— Ну и как мене имя? — спросил ребёнок дрогнувшим голосом.
— Ты — Азизбек.

Круглое личико мальчишки засияло. Он протянул липкую от леденцов лапку и солидно представился:

— Азизбек Нурланбекович Гильбиддинов.

— Екатерина Борисовна Гончарова, — серьёзно ответила мальчику Катка.

— Да-а-а, — вздохнул Азизбек Нурланбекович, — сложная у вас имья. Я сюда к вам всегда ходить. До старость. Можно?

Катка согласно кивнула.

И как она не устаёт возиться! То игрушки «ваяет», то лобзиком вырезает. То какие-то мельчайшие кружева плетёт, то гигантские кулисы шьёт...

Недавно Катя воссоздавала копии старинных костюмов, кропотливо и детально: и вышивки, и прошвы, и тесьма, и аппликации, и нижние юбки. Ей специально принесли коллекционный костюм XIX века из ансамбля «Мариэл», в котором танцевали национальный марийский танец под названием «Возьмёшь ли шапку, девушка?»

А по профессии Катя метеоролог.

Психиатрическая лечебница хуже тюрьмы... Такое мнение сформировалось у многих из нас в результате перипетий, которые принёс с собой беспокойный XX век... Но так было не всегда. Например, на Руси к помешанным относились вполне гуманно...

Собачьи хохоряшки

Разумеется, надо делать поправку на уровень медицинских знаний. Хотя кое-какие приёмы, которыми пользовались отечественные провинциальные эскулапы, причудливо сочетают в себе и научно обоснованные методы, и совершеннейшее шарлатанство. Вот, скажем, случай, о котором писали в Москву из Тобольска XVIII века. «Сына купца Орефьева Григория его родные ославили помешанным, для того что он бесновался, говорил неподобно и кусался, как собака. Поместили оно-го Григория на цепь в тёплом хлеву на заднем дворе и лечили ледяной водой и собачьими хохоряшками».

Автор письма просил разобраться — всё ли сделано правильно. Делу был дан ход, и вскоре выяснилось, что более-менее правильным был только метод лечения холодной водой, в эффективности которого не сомневаются даже современные психиатры. Такое экзотическое «лекарство», как собачьи хохоряшки (колтуны из-под хвоста, засохшие экскременты), второпях признали было колдовством, но потом спохватились и поняли, что это обыкновенные невежество и дурость. Однако всё остальное граничило уже с правонарушением, на что и было указано: «Поступать с оными без употребления строгостей, поелику люди в уме повреждённые, обращаться с возможной по человечеству умеренностью, как с малыми ребятами».

В общем, это звучит достойно и по нынешним меркам. А уж по сравнению с тем беспределом, что творился в «цивилизованном обществе», и вовсе кажется верхом гуманности.

Выбор каждого?

Дело в том, что в те времена в Европе преобладала любопытная доктрина. Согласно ей человек сам является хозяином своей воли и обладает полной свободой выбора между добром и злом. Соответственно неправильное, нелепое поведение беспривременно. Вывод из этого делали парадоксальный — раз человек беснуется, значит, он сам этого хочет. И если так, то его не лечить надо, а наказывать.

Дурацкое дело нехитрое. К психически больным применяли почти весь спектр истязаний. Да ещё подводили под это научную базу. Самое меньшее, что делали, — это просто били плетью «за безнравственность». Ещё подвешивали вниз головой: «Прилившей кровью прочищается мозг, что способствует прояснению рассудка». В дома, где содержали помешанных, водили экскурсии, как в зоопарки, причём посетителям было разрешено дразнить и даже бить умалишённых: «Презрение и издевательства со стороны общества себе подобных могут склонить пациента отбросить безнравственное поведение и вернуться к добропорядочной жизни».

Особенно показательно это получалось в лондонской больнице святой Марии Вифлеемской, название которой Bethlehem преобразовалось

Монастырь как дурдом

Отношение к умалишённым на Руси



Сцена в Бетлемской больнице. Цикл Уильяма Хогарта «Карьера мота», гравюра 8. XVIII век

в «Бедлам» и стало нарицательным сначала для самых жутких сумасшедших домов, а потом и для беспредела как такового. К слову, врач во главе «Бедлама» появился лишь в XVIII веке. Предыдущие двести лет этот дом призрения умалишённых возглавляли священнослужители.

Теоретически они просто в силу своего сана должны были относиться к больным со всем человеколюбием. Однако тамошние священники, как минимум протестанты, руководствовались авторитетным мнением известного гуманиста Мартина Лютера: «Все умалишённые повреждены в рассудке чёртом. Если же врачи приписывают такого рода болезни причинам естественным, то происходит это потому, что они не понимают, до какой степени могуч и силен чёрт».

Сначала во главе «Бедлама» стояли не врачи, а священники

Святой? На костёр!

Страшно даже подумать, что случилось бы в Европе со святым Василием Блаженным, который публично «заголял срам» и «ругал царя». Костёр? Заключение в сумасшедший дом и верная смерть?

О разнице в отношении к психически больным с удивлением писал англичанин Джильс Флетчер в своём сочинении «О государстве русском» (1591 г.): «Говоря о призрении психически больных в Московском государстве, нельзя не упомянуть юродивых, так как любовь и уважение к ним составляли особенность Москвы. Домохозяйства считали их посещение за особую благодать, их всюду кормили, водили в баню, одевали и обували... Таким образом, этот обычай оказывался своеобразной формой призрения значительного числа больных».

Флетчер из этого делал вывод, что москвиты, дескать, не склонны к научному складу ума и не имеют цивилизованных представлений о медицине.

Это простительно — вряд ли английский дипломат знал, что в основе русской помощи психически больным лежат совсем иные принципы, причём утверждённые очень давно.

Кормить с братьями вместе

Ещё во времена Киевской Руси был известен монах Григорий, который потом стал Григорием Чудотворцем Киево-Печерским. Он имел особый дар «исцелять бесных и внушать истину». Сам Григорий любил сравнивать умалишённых и пьяниц, причём сравнение выходило не в пользу последних: «Бесный сражён не по своей воле и добудет себе у Господа вечные жизни, а пьяный своей волей пал в скотство и добудет себе вечные муки».

Чуть позже отношение к умалишённым было утверждено законодательно. Так, в статье об изнасиловании женщин наказание ужесточалось, если потерпевшая была «умом повреждена», то есть не понимала, что с ней творят. Норма, до которой «цивилизованная Европа» дойдёт сильно позже.

Показательный момент. «Бедлам» как психиатрическая лечебница начал работу в 1547 г. Примерно в то же время, в 1550–1551 гг., на Руси вёл свою работу Стоглавый Собор. Одним из законов, принятых на нём, было как раз правило о содержании помешанных. «Тех, кто умом прост, держать при монастырях, дабы не были те помехой для здоровых и получали вразумие и приведение к истине».

О том, как постановление времён Ивана Грозного соблюдалось спустя без малого 80 лет, говорит документ времён первого царя из династии Романовых, Михаила Фёдоровича. Царь «указал послать Микиту Уварова в Кириллов монастырь под начало», потому что этот Микита «в уме помешался». Настоятелю наказывалось Микиту «держат под крепким началом, и у церковного пения и у келейного правила ему быть по вся дни, чтоб его на истину привести. А кормить его велели в трапезной с братнею вместе. А буде Микита Уваров в монастыре учёно дуровать, велели держать в хлебне в работе скована, чтобы из монастыря не ушёл».

Константин КУДРЯШОВ



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Новогодние праздники, морозные дни, неожиданный грипп – мало ли причин, почему нам не до физкультуры! Как долго сохраняется спортивная форма и как правильно возвращаться к упражнениям?

ВСЁ зависит от двух факторов. Первый – как часто и долго вы тренировались до перерыва. Новички и профессиональные спортсмены теряют форму быстрее, чем те, кто тренировался по 3–4 раза каждую неделю в течение года и более. Второй фактор – длительность перерыва. Потеря силы, выносливости, гибкости, координации происходит не равномерно, а по нарастающей: чем дольше не тренируешься, тем стремительнее ухудшаются кондиции.

Силовой тренинг

3–4 недели после того, как вы бросите гантели и подтягивания, силовые достижения

Утрата выносливости ощущается через 7–10 дней

Я не в форме!

Занимаемся после перерыва

сохранятся. Дело в том, что силу определяет развитие мышечных волокон, а они сохраняют свои качества примерно месяц. Правда, это если вы здоровы и пропускаете тренировки только потому, что есть более важные дела. Если же пропуск упражнений случается из-за гриппа или ОРВИ, заметная утрата силы происходит уже через 2 недели: для борьбы с инфекцией организм использует много ресурсов.

Интересные данные недавно получили исследователи в США и подтвердили их коллеги из Японии. Оказывается, у любителей фитнеса и новичков силовые показатели

лучше сохраняются и быстрее восстанавливаются по сравнению с профессиональными спортсменами.

Бегать и прыгать

Пробежки, ходьба, лыжи – это тренировки на выносливость. Они направлены на развитие сосудов в мышечной ткани, которые теряют тренированность быстрее мышц.

Первые признаки утраты выносливости ощущаются уже через 7–10 дней безделья. Именно поэтому тренеры не рекомендуют прерывать прогулки или пробежки больше чем на 5 дней. Через неделю ваша выносливость упадет

на 3–5%! За 3 недели разница будет уже 10%, а за 4 недели – целых 14%. Кроме того, есть данные, что приём антибиотиков ухудшит спортивную форму ещё на 10–15%, вне зависимости от длительности перерыва.

Возвращение в строй

Возвращаясь к отжиманиям, гантелям и гилям после перерыва, не пытайтесь действовать по принципу «да я же всего месяц пропустил, сейчас поднапрягусь и всё верну». Такие попытки ведут к травмам, так как за время бездействия разладилась ещё и координация движений. Возвращение

● На заметку

>> Пропустили до 4 недель?

Начните силовые тренировки с тех же упражнений, которые вы делали до перерыва, но повторяйте их 5–15 раз, а не 10–20, как раньше. Тренировки на выносливость укоротите на 10–15 минут. Прыжки, махи, спринты можно вернуть в программу не ранее чем через 3 недели.

>> Пропустили 5–11 недель?

Силовые упражнения облегчайте на 20–50%. Тренировки на выносливость укоротите на 15 минут и так занимайтесь 2 недели (если тренируетесь два раза в неделю – то 3 недели). В следующие 2 недели возвращайте привычную продолжительность пробежки, добавляя 3–5 минут за занятие.

>> Пропустили 3 месяца и больше?

Начинайте тренировки как с нуля. Однако прогресс пойдёт гораздо быстрее, чем у подлинного новичка, и это радует!

к привычным отягощениям составит примерно столько же времени, сколько вы бездельничали.

Что касается тренировок на выносливость, то здесь восстановление спортивного уровня занимает примерно в два раза больше времени, чем пропущено.

Татьяна МИНИНА

В новый дачный сезон — с «АиФ. На даче»!



**ОТВЕТИМ
НА ВСЕ ВАШИ
ВОПРОСЫ**

Газета для каждого дачника



на ДАЧЕ

**надёжный
помощник**

60

млн

**российских
дачников**

**ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ
и присоединяйтесь
к ним**



Известная писательница детективов Татьяна УСТИНОВА поделилась с нашими читателями секретами своей работы и здоровых семейных отношений.

Расстались из-за популярности

– Татьяна, вы учились в знаменитом Физтехе, потом работали на телевидении. Как вас угораздило стать писательницей детективов?

– Я писала, по-моему, всегда! Не могла удержаться от этого дела. Даже мои письма свекрови были на десяти страницах. Она, кстати, страшно любила их. Мой муж Женя никогда маме не писал, а я строила за обоих братьёв и получала удовольствие необыкновенное!

Как-то меня в очередной раз уволили с работы. Телевизионно-журналистская жизнь в этом и заключается: тебя увольняют с работы, принимают на работу, потом опять увольняют, потом опять принимают. Денег – ноль... Моя любимая тётя говорила: «Таня, тебе 32 года, а из тебя так ничего и не вышло». Но мой муж посоветовал: «Давай попробуем напечатать то, что ты все эти годы пишешь. Главное, выбери то, что хочешь опубликовать». Женя раскрыл телефонный справочник, мы нашли там контакты издательства, отнесли мою историю... Так что именно благодаря Жене меня и стали публиковать. А потом... Именно из-за моей популярности мы с мужем и расстались.

– Вот это да! А почему?

– Наверное, из-за того, что у меня действительно очень поменялась жизнь. Совершенно не стало времени и сил на то, чтобы ухаживать за мужем, подавать ужин, собирать разбросанные носки, ахать, когда он мне говорит: «Я наконец-то посчитал это уравнение». (Супруг Татьяны Евгений Устинов – инженер-физик. – Ред.) В какой-то момент я подумала, что заслуживаю чего-то большего. Я Женю решила наказать за то, что он никогда

Татьяна Устинова:

«Счастье не зависит от денег»

не интересовался моими успехами. А потом был долгий период, когда я не спала, рыдала и... пыталась его вернуть. Сейчас понимаю: ближе Жени у меня никого нет!

Нам мешают idiotские стереотипы

– Вы как-то признались, что закатываете сцены ревности мужу. А что может послужить поводом?

– Всё что угодно. Телефонный звонок. Какая-то эсэмэшка. Я знаю, что Женя глубоко порядочный, очень правильный человек. Я ему всегда доверяла и сейчас доверяю. Но когда я ревную, ничего не могу с собой поделать. Любые даже не посягательства на него, а намёки на посягательства я воспринимаю как атаку Белой гвардии на город Симферополь, занятый красными. Когда ему было 25 лет, а мне 19, он был урод и я тоже была уродка. А когда ему стало 40, неожиданно выяснилось, что он невообразимый красавец. Помню вечеринку, как я приехала и просто сняла у него с колен какую-то блондинку, красавицу с декольте. Всю обратную дорогу я его пилила, спрашивала, кто это был. «Я не знаю, честно. Я в это время разговаривал с начальником, который сидел по ту сторону стола». И, зная своего мужа, я понимаю, что это абсолютная правда. Наверное, моя ревность – это смешно, но поделать с этим я ничего не могу. Когда мы лет 10 прожили вместе, я поняла, что это мужчина моей жизни, с тех пор я и ревную его как-то особенно, и люблюсь им как-то особенно.

– К счастью, ваш брак выдержал нелёгкие испытания... В чём, по-вашему, секрет здоровых семейных отношений? И почему сегодня так много разводов?

– Проблема в том, что наши сегодняшние женщины воспитаны на idiotских стереотипах. Во-первых, мужчина должен хорошо зарабатывать! Во-вторых, он обязан быть нежным отцом! В-третьих, должен быть хорошим любовником, талантливым начальником, вежливым подчинённым. И выглядеть он должен как Антонио Бандерас. Муж обязан любить то, что любим мы, а следовательно, нашу мамочку! При этом выполнять все наши задания, которые мы ему даём. И неважно, какие именно – заработать миллион или починить табурет. Если мужчина в каком-то из этих пунктов проваливается, то мы, согласно внушённым нам стереотипам, убиваемся: «Неудачник! Он испортил мне всю жизнь!»

Когда человек прикрыт семьёй, ему ничего не страшно

Я бы объяснила большой процент разводов в России тем, что с женским мышлением произошла катастрофа. Неподготовленные к новой капиталистической жизни девушки неожиданно получили в своё распоряжение адскую смесь. Нам толкуют телевидение и глянцево-журналы: ты достойна лучшего, жизнь-то, мол, одна! И нужно срочно свою неземную красоту пристроить в какие-нибудь более богатые руки. Именно богатые! Выходят замуж не за мужчину, не за его мозги, не за его душу и чувство юмора, а за его крутую тачку. Объяснение развода в таких случаях подобно бреду:



Фото Валерия Христофорова

«любовная лодка разбилась о быт», «мы не сошлись характерами». Да вы и не сходились! «Ведьмин студень», как писали братья Стругацкие. Именно он находится у женщин сейчас в голове. Вместо чувства собственного достоинства, умения радоваться за близких, вместо умения им служить.

В погоне за идеалом

– Но согласитесь, что и женщинам приходится нелегко: работают на двух работах, тащат на себе и детей, и мужей... Плюс хозяйство, плюс детские болячки...

– Знаете, я была поражена в самое сердце, когда узнала, на сколько увеличилась продолжительность жизни в среднем на планете с изобретением антибиотиков. На 30 лет! Вы можете представить? И с тех пор прошло не тысячу лет, и не 20 веков, как с Рождества Христова, а 50 лет. Вот бабушки наши, это они жили тяжёлой женской жизнью. А у нас откуда женская тяжёлая судьба? Вы о чём? Конечно, нам нужно работать и зарабатывать. Конечно, нам нужно растить детей. Но дело в том, что женщина так делает с того момента, как её сотворил Бог Отец! Ничего не поменялось! Какие такие сложности мы переживаем?!

Я убеждена: любая мужская карьера, любые его

успехи или неудачи зависят исключительно от женщины, которая рядом. Если он ничего собой не представляет, это значит, что ничего собой не представляет его женщина. Ей неохота им заниматься, она лучше пойдёт искать по свету, «где утомлённому есть чувству уголок». И не найдёт никогда.

Выбирать нужно порядочных, умных и добрых мужчин, даже если они всё ещё пока не ездят на «мерседесах» и фамилия их не Прохоров. Вы можете быть абсолютно счастливой в хрущёбе. И совсем несчастной в хоромах. И помрёте рано, потому что будете несчастливы каждый день. Поэтому не поддавайтесь никаким провокациям вроде того, что «ты достойна большего», как вам непременно будут говорить ваши однокурсницы и мамы подружки. Если мужчина вам дорог, держитесь за него.

– А основной принцип воспитания ваших сыновей каков?

– Всегда быть рядом. Мы с папой всегда нальём чаю с лимоном, выдадим ватрушку с изюмом – и все проблемы решатся. Мне кажется, когда человек прикрыт семьёй со всех сторон, ему, по большому счёту, ничего не страшно!

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
№ 677
№ 678

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

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

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Будущее – Зубоскал – Верс-так – Коловрат – Трюм – Муха – Обои – Езда – Иго – Кедр – Чили – Мороз – Вихрун – Тишь – Престол – Носков – Адамо – Браун – Гюго – Гашек – Гавайи – Гейша.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

Вовенарг – Баррикада – Ватикан – Виги – Бессмер-тие – Бог – Сыр – Дебют – Кама – Маланга – Худо – Ездка – Роза – Газировка – Молоко – Чёт – Рами – Лето-пись.



Читайте в следующем номере:

- **Болезни органов пищеварения: отчего ими страдают дети**
- **Диабет: почему выявляется поздно**
- **Февраль – сезон инсультов?**
- **Холодовая аллергия: как защитить от неё ребёнка**
- **Витамины: учимся их выбирать грамотно**



ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

Насколько вы ощущаете вкус жизни?

Несложные вопросы теста помогут вам в этом разобраться.

За каждый отрицательный ответ на вопросы 1–5, 11–15 и положительный ответ на вопросы 6–10 начислите себе по 2 балла.

- 1

Вас раздражают громко смеющиеся или целующиеся на улице люди?
- 2

Вам часто бывает нечем себя занять?
- 3

Нередко возникает чувство, что жизнь проходит стороной?
- 4

Вы часто просыпаетесь в плохом настроении?
- 5

У вас, по вашему мнению, много нереализованных идей?
- 6

Ваша работа сейчас связана с тем, о чём вы мечтали по окончании школы?



- 7

Вы вполне удовлетворены интимной стороной вашей жизни?
- 8

Ваш вес не особо изменился за последние годы?
- 9

Вы были бы не против, чтобы у вас появилось больше различных интересных дел?
- 10

Вы гордитесь своими успехами?
- 11

Вас нередко расстраивает поведение людей, с которыми вы регулярно общаетесь?
- 12

Порой появляется желание без всякого повода обидеть или оскорбить человека?
- 13

Вы часто чувствуете, что вам чего-то не хватает?
- 14

В будущее вы смотрите скорее с опаской?
- 15

Иногда вас посещает мысль, что вы обладаете способностями, которые пока не востребованы?

Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами.

0–12 баллов. Посмотрите на свою жизнь как на интересное и захватывающее приключение. Возможно, вы иногда плывёте по течению, а этого следует избегать. Если некоторые из ваших задумок не нашли воплощения, это не повод унывать, надо лишь найти новый подход для достижения целей.

Больше оригинальности, оптимизма и настойчивости – и ваши мечты начнут сбываться!

14–22 балла. Жизнь иногда пугает вас, потому что вы слишком близко принимаете к сердцу какие-то вещи, которые можно смело назвать пустяками. Старайтесь контролировать свои эмоции, сохраняйте равновесие. Не ожидайте от родных, а тем более

от остальных людей больше, чем они могут дать. Завышенные требования как к себе, так и к другим – верный путь к неврозам.

24–30 баллов. В целом вы получаете удовлетворение от жизни. И, судя по всему, научились относиться к действительности таким образом, что по большому счёту стараетесь даже в повседневной суете прежде всего обращать внимание на что-то хорошее.

Проверьте эрудицию

1. Какого российского исторического деятеля называли презрительно «подьячим»?

а) Столыпина.
б) Витте.
в) Сперанского.
г) Распутина.
2. Что такое эскадрон?

а) Шпага.
б) Рапира.
в) Сабля.
г) Кинжал.
3. Какое природное явление получило название в честь бога индейцев Лаяя?

а) Тайфун.
б) Ураган.
в) Торнадо.
г) Смерч.
4. Модель какого транспортного средства называют пенни-фортин?

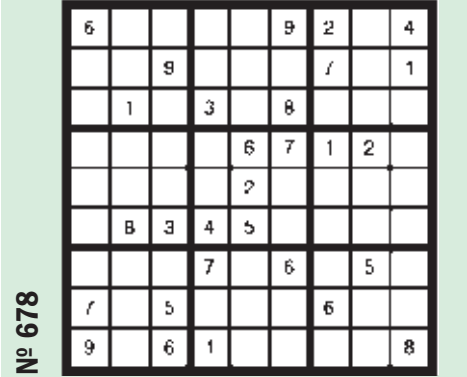
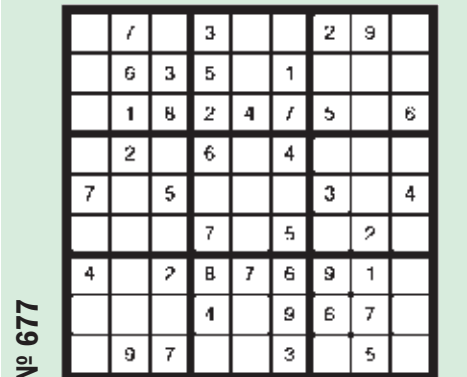
а) Двуколку.
б) Телегу.
в) Велосипед.
г) Дилижанс.
5. Кого не было среди присяжных в фильме Михалкова «12»?

а) Повара.
б) Хирурга.
в) Таксиста.
г) Учёного-физика.

ОТВЕТЫ: 1. Сперанского. 2. Сабля. 3. Тайфун. 4. Велосипед. 5. Повара.

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!!!



Сканворд

1

ЧЕМ СТЕНЫ ОБЛЕПЛЕНЫ?

2

В КАКОМ ШТАТЕ ОТДЫХАЛ АРНОЛЬД ШВАРЦЕНЕТТЕР, КОГДА СПАС ИЗ ВОДЫ ТОНУЩЕГО ЧЕЛОВЕКА?

3

«ОТРИЦАТЬ ПРОШЛОЕ ТАКЖЕ АБСУРДНО, КАК ПЛАНИРОВАТЬ ...»

4

В КАКОЙ СТРАНЕ НЫНЕ ХРАНЯТ «АПОЛЛОНА БЕЛЬВЕДЕРСКОГО»?

5

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

6

«БРЮХО СУДНА»

7

ЧТО ФАЗИЛЬ ИСКАНДЕР СЧИТАЛ «ВЕЧНЫМ ОПРАВДАНИЕМ НЕУДАЧНИКОВ»?

8

КЕМ БЫЛА ОПЕРНАЯ ЧИО-ЧИО-САН ДО СВАДЬБЫ С ЛЕЙТЕНАНТОМ ПИНКЕРТОНОМ?

9

«ВЗВОЙТИ НА ...»

10

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

11

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

12

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

13

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

14

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

15

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

16

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

17

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

18

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

19

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

20

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

21

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

22

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

23

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

24

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

25

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

26

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

27

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

28

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

29

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

30

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

31

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

32

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

33

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

34

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

35

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

36

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

37

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

38

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

39

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

40

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

41

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

42

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

43

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

44

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

45

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

46

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

47

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

48

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

49

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

50

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

51

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

52

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

53

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

54

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

55

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

56

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

57

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

58

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

59

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

60

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

61

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

62

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

63

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

64

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

65

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

66

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

67

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

68

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

69

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

70

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

71

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

72

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

73

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

74

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

75

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

76

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

77

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

78

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

79

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

80

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

81

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

82

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

83

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

84

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

85

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

86

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

87

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

88

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

89

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

90

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

91

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

92

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

93

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

94

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

95

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

96

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

97

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

98

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

99

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

100

КАКОЕ ДЕРЕВО ПОМОГАЕТ МАГИЧЕСКИ ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННУЮ СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

И в глупости можно достичь совершенства.

Александр РОГОВ

Аргументы и факты

Главный редактор, президент ИД «АиФ» Н.И. ЗЯТКОВ
Генеральный директор ИД «АиФ» Р.Ю. НОВИКОВ
«Аргументы и факты. Здоровье» № 5 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 Марина МАТВЕЕВА
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, Хорошёвское ш., д. 38.
Телефоны: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62.
http://www.redstarph.ru
E-mail: kr_zvezda@mail.ru
Номер подписан 28.01.2016 г.
Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.
Дата выхода в свет 02.02.2016 г.
Заказ № 96-2016. Тираж 450 588 экз.
Цена свободная.

ISSN 1562-7551

1 6 0 0 5

9 771562 755431