

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

ЗДОРОВЬЕ



ЛУК и РЕДЬКА ЗАЩИТЯТ ОТ ОРВИ

стр. 14

НЕ ХВАТАЕТ ЦИНКА

Как восполнить дефицит

стр. 6

СЕКРЕТЫ МОЛОДОСТИ

Из Швеции и Андорры

стр. 17

НАСМОРК У РЕБЕНКА

Осторожней с каплями!

стр. 8



Глюк'оза: «От сладкого никогда не откажусь!»

стр. 23

4 Диабет
Больше рискуют мужчины?

7 Суставы «заржавели»
Поможет гимнастика

10 Кашель
Причина – стресс?

12 Мед вместо косметики
Домашние рецепты красоты

18 Навещаем больного
Чем его подбодрить

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Никита ДЖИГУРДА,
актер, певец, поэт



Никита Джигурда отличается не только харизматичной внешностью и узнаваемым голосом. Актер, певец, поэт известен своим неординарным взглядом на жизнь, которым он и поделился с нами, прочитав этот номер еженедельника «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

ПРОЕКТ

Узнать свой диагноз

Проект ведомственного приказа о порядке ознакомления пациента либо его законных представителей с медицинской документацией разработало Министерство здравоохранения РФ.

Согласно документу в каждом медицинском учреждении для ознакомления пациента с данными, отражающими состояние его здоровья, должно быть выделено отдельное помещение. Такие кабинеты будут работать каждый день, кроме выходных и праздников, в них должны быть установлены видеокamеры. Чтобы посмотреть оригиналы документов и пообщаться с врачами, пациенту нужно будет направить письменный запрос в медучреждение с личными данными, контактными данными и копией документа, удостоверяющего личность. Руководство учреждения должно предоставить доступ больного к документам не позднее, чем через три рабочих дня с момента регистрации запроса.

НЕВЕРОЯТНО!

Зубы и... память

Потеря зубов связана с ухудшением памяти и снижением физической силы, говорят лондонские ученые.

Они провели исследование с участием 3166 пожилых добровольцев старше 60 лет, оценив их память и скорость ходьбы. Оказалось, что у людей, потерявших все зубы, память была на 10% хуже, чем у тех добровольцев, у кого еще оставались собственные зубы. Также люди, у которых не было своих зубов, ходили на 10% медленнее.

ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Великий аспирин

Польза от приема аспирина в качестве профилактики некоторых видов рака, в особенности рака желудочно-кишечного тракта, перевешивает потенциальный вред для здоровья, связанный с этим препаратом, – к такому выводу пришли британские специалисты.

Наличие у ацетилсалициловой кислоты (действующего вещества аспирина) противоопухолевой активности уже доказано. А недавно шотландские ученые открыли механизм противоракового действия аспирина. Тогда же американские онкологи предложили включить регулярный прием малых доз аспирина в рекомендации по профилактике рака. Хотя всегда считалось, что прием аспирина повышает риск образования язв желудка и 12-перстной кишки из-за его раздражающего действия на слизистую.

Между тем последние исследования показали, что длительное применение аспирина предотвращает развитие онкологических заболеваний именно желудочно-кишечного тракта. Так, регулярный прием 75–325 миллиграммов препарата в течение 10 лет на 35% процентов снижает вероятность развития рака ободочной и прямой кишки и на 40% – уровень смертности от этих болезней. Риск рака пищевода и желудка при

НАБЛЮДЕНИЕ



Какая книга полезнее

Чтение с планшетов и смартфонов перед сном плохо влияет на суточные ритмы организма – считают английские ученые. Они попросили часть добровольцев читать пять вечеров подряд перед сном с гаджетов, а затем переключиться на бумажные книги. Для другой половины испытуемых ход эксперимента был обратным. Оказалось, когда добровольцы читали по вечерам с планшетов, их суточный ритм сбивался более чем на час – они медленнее засыпали, хуже просыпались и испытывали сниженную работоспособность по утрам.

Синий свет, испускаемый гаджетами, нарушает циркадные ритмы организма и препятствует выработке гормона мелатонина, регулирующего суточные ритмы. Ученые напоминают, что постоянное подавление выработки мелатонина грозит не только нарушениями сна, но и повышенным риском развития рака груди, простаты, толстой и прямой кишки.

ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

В 7 раз по сравнению с 2013 годом ускорился рост цен на лекарства в декабре 2014-го.



Комментирует научный сотрудник урологического отделения ФГБУ «РОНЦ имени Н. Н. Блохина», кандидат медицинских наук **Виталий ЧЕРНЯЕВ:**

– Ацетилсалициловая кислота (аспирин) обладает несколькими лечебными свойствами. Когда-то этот препарат применялся с болеутоляющей и противовоспалительной целью. Но у такого применения могут возникать серьезные осложнения: повреждение слизистой оболочки желудка и 12-перстной кишки (хронические эрозии и язвы) и развитие желудочно-кишечных кровотечений. Еще одним действием аспирина является препятствие тромбообразованию. Дозы аспирина для этих целей могут быть в 7–10 раз меньше, чем при применении в качестве болеутоляющих. Соответственно и риск развития осложнений тут гораздо меньше. Несмотря на то что все боятся появления онкологических болезней, основной причиной смерти из года в год остаются сердечно-сосудистые заболевания. Поэтому применение аспирина при отсутствии противопоказаний не только является профилактикой онкологических заболеваний, но и снижает риск смерти от инфарктов.

этом снижается на 30%, а смертность от этих видов рака – на 35–50%. При этом антираковый эффект проявляется не ранее, чем после трех лет приема аспирина, а наиболее выражен он у людей 50–65 лет, ежедневно принимающих препарат в течение 5–10 лет.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Осторожнее с лекарствами!

У детей, подвергавшихся воздействию антибиотиков во втором-третьем триместре внутриутробного периода, риск развития ожирения в возрасте семи лет повышен на 84%. И на 46% он повышен у детей, родившихся при помощи кесарева сечения, выяснили американские ученые.

Это связано с тем, что антибиотики нарушают кишечную микрофлору будущей матери и могут проникнуть в плод через плаценту. А «кесарята» лишены сдавливания в процессе рождения, которое «включает» в их организме определенные гены, оказывающие долгосрочный эффект на обмен веществ.

ИЗОБРЕТЕНИЕ

Без антибиотиков

Универсальное средство для лечения бактериальных инфекций без использования антибиотиков создали ученые из Бернского университета. Антибиотики по сей день остаются золотым стандартом в лечении бактериальных инфекций. И в то же время растет число видов бактерий, устойчивых к действию этих лекарств. Если антибиотики не смогут больше подавлять размножение патогенных бактерий, даже пневмония будет оканчиваться летальным исходом.

Ученые разработали наночастицы на основе липидов, которые по своему строению напоминают мембрану

ИССЛЕДОВАНИЕ

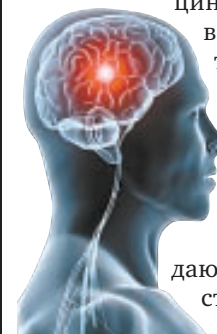
Любовь сильнее страха

«Гормон любви» подавляет страх, утверждают немецкие ученые. В ходе эксперимента они показывали 62 здоровым мужчинам фотографии людей и одновременно проводили магнитно-резонансную томографию (МРТ). При просмотре 70% фотографий добровольцы получали короткий удар электрическим током в руку. Это позволило мужчинам связать в памяти определенные изображения с чувством страха и тревоги. В результате, когда участники ожидали удара током, их бросало в холодный пот, а в тех зонах мозга, которые отвечали за формирование страха, значительно повышался уровень активности.

Затем 50% добровольцев получили дозу окситоцина («гормона любви») в виде назального спрея, а остальные – плацебо. Под влиянием окситоцина уровень активности

в центре мозга, ответственным за возникновение страха, значительно снизился.

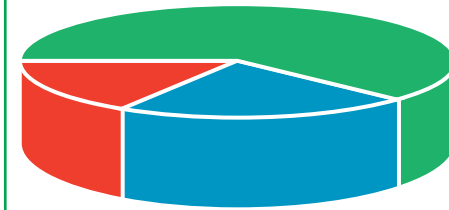
Это открытие поможет эффективнее лечить пациентов, страдающих тревожными расстройствами, считают исследователи.



ОПРОС

Если бы вы могли завести питомца, вы бы взяли его из приюта?

- 62%** Взял(-а) бы, это правильно – спасти хоть одну живую душу
- 22%** Нет, я бы купил(-а) котенка или щенка той породы, которая мне нравится
- 16%** Не знаю, никогда об этом не думал(-а)



Всего в опросе приняли участие 17 298 человек. Опрос проведен на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

клетки-хозяина. Эти наночастицы действуют в качестве приманки для бактериальных токсинов, а потом их подавляют. Без токсинов микроорганизмы оказываются беззащитными перед клетками иммунной системы организма и могут быть легко ими уничтожены.

Благодаря лечению экспериментальными частицами мыши, у которых развился сепсис, выжили без терапии антибиотиками.





Немало детей-сирот, взятых на воспитание в семью, через какое-то время оказываются в детских домах. В чем причина вторичного сиротства и можно ли его избежать?

Об этом мы говорим с заместителем программно-директора благотворительного детского фонда «Виктория», экспертом программы «С любовью к детям» фонда «В ответе за будущее», доктором социологических наук Ириной ОСИПОВОЙ.

Без родителей

– Ирина Ильинична, сколько детей у нас сейчас находится в детских домах, домах ребенка... – в государственных учреждениях?

– Общая численность детей в стране, оставшихся без попечения родителей, на 1 января 2014 года была 506 920 человек. Большинство из них живут в приемных семьях или с опекунами... Ребяتيшек, которые находятся в госучреждениях всех типов – 93 тысячи.

– Сколько детей забирают каждый год в семьи?

– В 2013 году, статистики за прошлый год пока нет, были вновь выявлены 68 770 детей, оставшихся без попечения взрослых. Почти 63 тысячи устроены в семьи – в приемные, под опеку, на усыновление...

– А от скольких детей новые семьи отказались?

– В том же 2013 году было отменено 5746 решений о передаче ребенка на воспитание в семью. Возврат – примерно 9%.

Опять казенный дом

– Почему семьи возвращают их назад?

– Здесь несколько причин. Во-первых, у нас неправильно готовят семьи, которые хотят принять чужого ребенка. Та система подготовки, которая сложилась, ориентирована на прием малышей до 7 лет. Здоровеньких и беспроблемных.

– То есть, если приемные родители берут подростка, они не готовы его воспитывать. Если они берут братьев и сестер – они тоже не готовы к тем ситуациям, которые будут возникать. Если они берут больного ребенка...

– ...они тем более не готовы.

– Все желающие стать приемными родителями должны пройти школу?

– Обязательно. Кроме кровных опекунов – бабушек и дедушек.

– Кто разработал эту систему подготовки приемных родителей?

– Это рекомендации Министерства образования. Но оно хотя бы это сделало. Подготовку родителей ввели в 2012 году, до этого у нас вообще ничего не было.

Далее: у нас нет стандартов, эффективных технологий сопровождения приемной семьи. Семью должны вести психологи разной специализации: одни – работать с детьми, другие – со взрослыми...

– Где их взять, если это не Москва?

– Даже в Москве уполномоченных организаций, осуществляющих качественное сопровождение, немного. Хорошо, что недавно был принят закон, позволяющий органам опеки делегировать полномочия по подготовке родителей, по сопровождению приемных семей некоммерческим организациям (НКО).

Государственные организации работают на госзаказе, им при малых кадровых ресурсах надо перелопачивать огромные объемы, поэтому сопровождение семей невозможно вести качественно. А у НКО есть возможность взять небольшую группу семей, довести их сопровождение до логического завершения, заодно и отработать любую методику. И потом органы опеки начинают сопровождать только те семьи, где уже начались проблемы, где уже готовы отказаться от приемного ребенка. А пока семья не попадает в их поле зрения, ею не интересуются.

Счастливые и несчастные

– Какие приемные семьи получают наиболее удачными? Может, семьи с бабушками и дедушками, или важен возраст приемных родителей?

Ирина ОСИПОВА:

«Я «за» закрытие детских домов, но не сейчас»

– Наиболее удачные те семьи, где родители сами вышли из многодетных семей. Где супруги уже воспитывают собственных детей и у них есть определенный опыт. Где родители по 30–40 лет, и у них физических сил на детей достаточно.

А самые проблемные семьи – кровная опека. Мы часто сталкиваемся с бабушками, которые отказываются от внуков, когда те дорастают до 12–15 лет, не могут с ними справиться. И в силу возраста, и в силу того, что их собственные дети получились неблагополучными, раз они были лишены родительских прав... Такие бабушки – самая тяжелая категория опекунов. Они по закону освобождены от подготовки к приемному родительству, и это неправильно.

– Кто еще кроме бабушек плодит вторичное сиротство?

– У кого была неясная мотивация. Кто принимал решение на эмоциях: увидели красивую мордашку и решили взять ребенка. Плодят вторичное сиротство и те семьи, которые берут чужих детей ради денег, ради льгот... Те, кто слишком много ждет от ребенка: вселенской благодарности или что он будет такой же интеллектуальный, как их собственные дети.

В других странах

– У нас зарубежный опыт изучают?

– Да, я, например, проходила стажировку в четырех странах – в США, Англии, Германии, Испании.

– Во многих странах нет детских домов. Как они обходятся?

– Детские дома есть, но они маленькие – детей на 20. Нет детских домов в США, там система замещающих семей. Но там своя проблема – из-за того, что ребенок, пока дорастет до совершеннолетия, переходит из семьи в семью, у него не формируются привязанности, он не выделяет какого-то одного взрослого, которого бы он любил.

У нас нет стандартов, эффективных технологий сопровождения приемной семьи

В Испании и Германии родителей редко лишают прав. Но если государство забирает ребенка на свое попечение, то львиную долю его содержания оплачивает родитель, а это немалые деньги. Таким образом родители замотивированы как можно быстрее забрать ребенка из государственного учреждения.

– Где лучше всего работают с приемными семьями?

– В Испании. Они, реформируя свою систему защиты детства, мелкими шажочками идут. Одна команда специалистов ведет этот процесс на протяжении 25 лет, отвечает за каждый его этап. Анализируют, что правильно, что неправильно, что-то корректируют... Очень грамотно и умно. Они работают с кровной семьей, детей из неблагополучных семей с 14 лет трудоустраивают. Сопровождают каждого ребенка старше 14 лет из неблагополучной семьи или сироту.

Что делать?

– Что предлагает ваш фонд, чтобы свести к минимуму вторичное сиротство?

– Мы готовим родителей к приему чужих детей в семью. 80 с половиной часов дается лекции



по праву, по медицине, психологический блок, тренинги. Надо выявить мотивацию родителей, психологическую готовность...

– А если видите, что взять ребенка – это было импульсивное желание эмоционального человека?

– Объясняем, что не надо ему этого делать. Только 68% наших слушателей берут ребенка. И это хорошо: после школы многие понимают, что им не по силам эта ноша.

Совместно с фондом «В ответе за будущее» мы реализуем проект «В кругу семьи» – сопровождаем 10 семей, которые только что прошли у нас школу и взяли детей на воспитание. Одновременно отработываем базовую модель сопровождения семьи. Хотим показать, что помогать приемной семье, когда у нее уже начались проблемы, поздно. Помогать надо, как только семья взяла ребенка, первый год-другой. Мы не решаем за семью ее проблемы, а учим навыкам выхода из проблем.

Проводим выездные школы: несколько семей в полном составе – с приемными детьми, с кровными, с бабушками-дедушками – на три дня вывозим в санаторий. Смотрим на эти семьи со стороны, отдельно работаем с детьми и с подростками, отдельно – с кровными и приемными, отдельно – с родителями. Потом их объединяем и работаем на взаимодействие. Наша задача – чтобы они понимали друг друга. Мы хотим показать родителям, насколько хороши их дети, как много они умеют и знают. И специально ставим родителей в ситуацию, когда они оказываются менее приспособленными для исполнения той или иной роли, чем их дети. Меняем их роли для того, чтобы они научились взаимодействовать.

В 2014 году Министерство образования РФ поставило перед регионами задачу на 30 тысяч сократить банк данных детей, оставшихся без попечения родителей. Такое количество детей должны передать в семьи. Я «за» закрытие детских домов, но не сейчас. Люди еще не готовы к тому, чтобы разобрать всех детей. Нет стандартов сопровождения, нет специалистов, которые вели бы семьи, их еще должны подготовить психологические вузы...

– Значит, если план будут пытаться выполнить, через год-два вторичных сирот будет больше?

– Увы, именно так.

Беседовала Марина МАТВЕЕВА



АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

Мужчины средних лет, имеющие лишний вес и давно махнувшие на себя рукой, рискуют стать жертвами сахарного диабета гораздо больше, чем женщины того же возраста и комплекции. Почему? Попробуем разобраться.

Импотенция как симптом

Если ваш супруг, едва разменявший пятый десяток, в последнее время стал отлынивать от исполнения супружеских обязанностей и начал жаловаться на постоянную усталость, если, вместо того чтобы сходить в театр или даже на футбол, он все чаще отдыхает на диване, вам пора начинать тревожиться. Ведь именно нарушение потенции, а также необъяснимая усталость и апатия нередко являются первыми звонками сахарного диабета II типа. Причина снижения либидо и неудач в сексе – уменьшение поступления крови к органам малого таза и понижение уровня тестостерона – главного мужского полового гормона.

Еще хуже, если при всем этом объем талии вашего супруга неуклонно

Проверь себя

Другими симптомами сахарного диабета II типа у мужчины являются:

- Постоянная жажда, сухость во рту, увеличение объема выпиваемой жидкости.
- Частое мочеиспускание (в том числе ночное), воспаление крайней плоти, зуд в паху.
- Ухудшение зрения.
- Скачки давления.
- Долго незаживающие ранки.

Однако часто заболевание протекает бессимптомно и обнаруживается случайно.

Рок лежебок



Сахарный диабет – удел пассивных мужчин

растет, а количество волос на его голове неумолимо тает. Ведь известно, что у мужчин даже незначительное увеличение веса чревато развитием диабета и других опасных заболеваний: в отличие от женщин у сильного пола развивается висцеральное ожирение (то есть жир начинает откладываться в области живота), что вызывает давление на внутренние органы.

К тому же при диабете происходит нарушение метаболических циклов, в ряд которых входит и цикл роста волос.

Зона риска

Большинство мужчин к врачам не затащишь. Именно поэтому сильный пол, как правило, страдает уже сильно запущенными недугами. Постарайтесь убедить мужа в том, чтобы он не ждал до последнего, а обратился к эндокринологу, пока не поздно.

Тревожный признак – повышение массы тела и снижение потенции

Расскажите ему о последствиях запущенного диабета: слепоте, ампутации конечностей, ишемической болезни сердца и тяжелом поражении почек, снижении памяти и интеллекта, диабетической коме и смерти, наконец.

Убедите супруга сдать кровь из пальца на толерантность к глюкозе и выяснить, как работает его поджелудочная железа, насколько хорошо она выделяет необходимое организму количество инсулина нужного качества.

В норме у здоровых лиц концентрация глюкозы в крови натощак составляет менее 6,1 ммоль/л, а спустя два часа после проведения нагрузочного теста (дают выпить 75 г растворенной глюкозы) – менее 7,8 ммоль/л. Между нормой и сахарным диабетом находится зона предиабета. К нему относятся две категории нарушения углеводного обмена:

- нарушенная гликемия натощак, когда уровень глюкозы плазмы натощак находится в интервале 6,1–6,9 ммоль/л, а через два часа после проведения нагрузочного теста (с 75 г глюкозы) он в норме, то есть менее 7,8 ммоль/л;
- нарушенная толерантность к глюкозе, когда уровень глюкозы плазмы натощак составляет менее 7,0 ммоль/л,

а через два часа после нагрузочного теста он находится в интервале 7,8–11,0 ммоль/л. Никаких признаков заболевания у таких пациентов на этой стадии нет. Но при этом они имеют очень высокий риск развития сахарного диабета II типа. Постарайтесь его не допустить!

Кстати

Бытует мнение, что сахарному диабету подвержены в первую очередь сладкоежки. Но на самом деле это – миф. Излишнее употребление сладкого к диабету не приводит. Но может привести к ожирению, а вот это – уже реальный риск развития диабета. Поэтому не важно, что именно переедает человек – пирожков и булочек или колбасы и паштетов, итог может быть одинаковым.

Для профилактики каждому человеку среднего и старшего возраста следует сокращать количество легкоусвояемых углеводов и жиров в пище. Полезно есть больше овощей и несладких фруктов, а также продуктов, богатых витаминами С, В, РР, Е. И, конечно, не стоит курить.

а через два часа после нагрузочного теста он находится в интервале 7,8–11,0 ммоль/л. Никаких признаков заболевания у таких пациентов на этой стадии нет. Но при этом они имеют очень высокий риск развития сахарного диабета II типа. Постарайтесь его не допустить!

Тест на гибкость

В домашних условиях можно провести тест на гибкость, по результатам которого можно судить о наличии диабета.

➤ Попросите супруга встать на пол и попытаться пошевелить большими пальцами ног. Если каждый палец способен подняться на 50–60° от пола – хорошо, а если пальцы лишь едва могут оторваться от пола, значит – метаболизм нарушен.

➤ Пусть муж соединит ладони между собой. Если пальцы по всей длине совпадают друг с другом – хорошо. У диабетиков соединяются только подушечки пальцев, так как их сухожилия сокращены.

Но, конечно, такие тесты несравнимы по диагностической важности с исследованиями крови на сахар.

Елена НЕЧАЕНКО

ПОЧЕМУ ЯЧМЕНЬ ЧАЩЕ ВСКАКИВАЕТ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА

Еще недавно считалось, что ячмень – это болезнь грязных рук. Но сегодня это заболевание глаз все чаще настагает и тех, кто соблюдает правила личной гигиены. Виной тому снижение защитных сил организма.

«Ворота» для инфекции

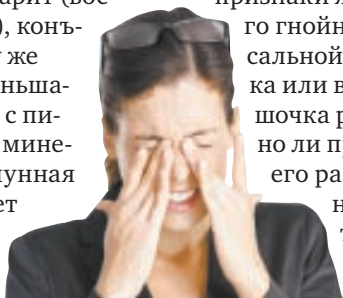
Глазные напасти могут буквально свалиться с неба. В холодное время года острый удар по нашей иммунной системе наносят туман и испарения, которые стоят над дорогами. Даже трудно представить, каков состав смеси, образующейся на тротуарах и проезжей части: сажа, частицы резины, песок... Выхлопные газы, смог, пыль, промышленные выбросы, перемешиваясь с дождем и снегом, под колесами машин превращаются в месиво, испарения от которого поднимаются в воздух. А затем оседают на слизистых оболочках носа, горла, глаз, что нередко может стать причиной развития ячменя.

ВЕКОвая проблема

«Воротами» для инфекции часто становятся ранки, трещинки и царапинки на коже век. Спровоцировать заболевание могут блефарит (воспаление края века), конъюнктивит. К тому же к концу зимы уменьшается поступление с пищей витаминов и минералов – наша иммунная система пребывает в ослабленном состоянии.

Пока гной не грянул...

Болезненность, краснота, припухлость, зуд, тяжесть и напряжение в веке – это первые признаки ячменя, острого гнойного воспаления сальной железы края века или волосяного мешочка ресницы. Можно ли приостановить его развитие? В самом начале воспалительного процесса, пока еще



Важно

Чтобы избежать осложнений, во время болезни не стоит носить контактные линзы. До полного выздоровления придется отложить и косметику для глаз.

- Не пытайтесь свести ячмень, грея его теплым яйцом или над паром! Такое лечение может нанести вред, способствуя распространению инфекции вглубь и вызвать серьезные осложнения.
- По той же причине ни в коем случае не выдавливайте и не прокалывайте ячмень иголкой! Это крайне опасно: глазную инфекцию связан с головным мозгом кровеносными сосудами. Инфекция может попасть в соседние ткани, что приведет к серьезным проблемам. Дайте ячменю созреть и самостоятельно прорваться.

не образовался гной, ячмень может рассосаться.

Как только появятся зуд, покраснение и незначительная припухлость края века, начните обрабатывать (3–5 раз в день) пораженный участок глаза антисептиком (зеленкой, спиртовым раствором), антибактериальными глазными мазями, которые должен подобрать лечащий врач. В этот период хорошо попить сухие пивные дрожжи и другие растительные адаптогены (женьшень, элеутерококк, эхинацея), которые укрепят иммунитет и помогут справиться с этим глазным недугом.

Без врача не обойтись!

А если ячмень все же вскочил? В течение недели 3–5 раз в день необходимо закапывать в конъюнктивальный мешочек антибиотик, назначенный специалистом. После закапывания нанесите на внутреннюю поверхность века противовоспалительную мазь, которую также должен назначить лечащий врач. Не тревожьте больной глаз водными процедурами,

чтобы случайно не выдавить ячмень. Примерно через неделю, когда ячмень вскроется, удалите гной стерильным ватным тампоном, а затем обработайте ранку антисептиком (зеленкой, спиртовым раствором). Накладывать повязку и закрывать ранку бактерицидным пластырем не надо.

Ваше самочувствие не улучшается? Не откладывайте визит к врачу. Особенно должны насторожить боль в глубине глаза, повышение температуры, выраженная припухлость подчелюстных и шейных лимфоузлов.

Если ячмени вскакивают один за другим, обязательно покажитесь эндокринологу и сдайте анализы крови на сахар. Часто появляющиеся ячмени могут свидетельствовать о развитии сахарного диабета. Упорные рецидивы могут сигнализировать и о снижении защитных сил организма. Без консультации иммунолога в данном случае не обойтись.

Ирина КЛИМОВСКАЯ

Бесплодие – эпидемия нынешнего века. Сегодня каждая пятая супружеская пара имеет трудности с зачатием. Примерно треть случаев приходится на женское бесплодие и столько же – на мужское.

ПОМИМО массы исследований, которые врач-андролог может назначить мужчине, желающему стать отцом, один из самых главных и обязательных – это спермограмма.

Как подготовиться?

Этот анализ не только дает прогноз на вероятность зачатия, но и в случае каких-то проблем помогает установить причину мужского бесплодия. Но, чтобы анализ был безошибочным, следует к нему ответственно подготовиться. Для этого за 4–5 дней нужно отказаться от приема алкоголя (даже пива) и посещения сауны. А глав-

Анализ помогает установить причину бесплодия

Прогноз на отцовство

Для чего нужна спермограмма



ное – воздержание от половой жизни на срок от 2 до 5 дней до анализа. Слишком длительное воздержание тоже не годится, от этого может уменьшиться количество спермы. Если

мужчина принимает лекарства, об этом нужно известить доктора.

В принципе собрать сперму можно и в домашних условиях – во время обычного секса в презервативе. Но, поскольку

успеть доставить материал в лабораторию нужно в течение получаса и при этом с соблюдением температурного режима (около 36,6 градуса), все же лучше сдавать анализ на месте – в специально оборудованной комнате и в стерильную тару. Так оно вернее и ошибок меньше. Кстати, для анализа важно получить всю разовую порцию эякулята целиком, без потерь.



Тест на «боготовность»

В отличие от базовой спермограммы в программу расширенного исследования входит также MAR-тест. Он необходим, чтобы выявить наличие или отсутствие в сперме антиспермальных антител, препятствующих зачатию. Тест показывает соотношение подвижных сперматозоидов, покрытых антиспермальной оболочкой, к общему числу активных сперматозоидов. Таким образом MAR-тест дает понять, сколько сперматозоидов не на бумаге, а на самом деле готовы к оплодотворению. Базовая спермограмма вовсе не учитывает эти нюансы и всех подвижных

Кстати

Самые важные показатели спермограммы (в норме):

- объем эякулята – более 2 мл;
- количество сперматозоидов – более 20 миллионов на 1 мл;
- подвижных сперматозоидов – больше 50%;
- лейкоциты – менее 1 миллиона в 1 мл;
- нормальные сперматозоиды – более 50%;
- сперматозоиды с нормальной морфологией головки – более 30%.

сперматозоидов считает готовыми к бою. Поэтому-то ВОЗ рекомендует проводить MAR-тест при каждом первичном обращении для проведения спермограммы. Положительный MAR-тест – критерий иммунологического бесплодия у мужчины. Если будет выявлено отклонение от нормы, тогда придется сдавать дополнительно биохимию спермы и электронно-микроскопическое исследование сперматозоидов.

Алиса МИХАЙЛОВА

Наш ликбез

При оценке спермограммы используются следующие термины:

- нормоспермия – все показатели в норме;
- олигозооспермия – снижение количества сперматозоидов;
- астенозооспермия – снижение подвижности сперматозоидов;
- азооспермия – отсутствие сперматозоидов;
- некрозооспермия – все сперматозоиды мертвые;
- аспермия – отсутствие эякулята;
- тератозооспермия – снижение содержания сперматозоидов нормального строения.

Как сделать лекарства доступными?

«Наши граждане, где бы они ни проживали – в городе или на селе, должны иметь возможность покупать лекарства по доступным ценам»*

Д.А. Медведев

Ни для кого не секрет, что покупка лекарств может пробить серьезную дыру в семейном бюджете. В условиях падения курса рубля покупка медикаментов становится все более затратной. Случается, что проблема не ограничивается ценой вопроса. На огромных просторах нашей страны есть множество территорий, на которых аптеки не держат на прилавке редко покупаемые препараты, опасаясь, что срок годности истечет раньше, чем придет покупатель. Все это осложняет жизнь больным, живущим вдали от крупных городов или стесненным в средствах.

Повышение доступности лекарств является одной из задач, входящих в подписанную президентом Путиным «Концепцию долгосрочного социально-экономического развития РФ на период до 2020 г.». Организации, торгующие ими, являются коммерческими и не смогут повышать доступность себе в убыток. Большой эффект в одновременном достижении целей государства, граждан и бизнесменов могут дать нестандартные ходы, позволяющие снизить издержки доставки товаров и предложить лучшие цены и доступность.

Одним из проектов, позволяющих это сделать, стал сервис arтека.ru,



реализуемый ведущим российским фармацевтическим дистрибьютором – компанией «Катрен». В рамках этого сервиса покупатель может сделать заказ на поставку нужных ему лекарств в конкретную аптеку, а затем прийти в неё и выкупить заказанные лекарства. Поскольку аптека гарантированно получает дополнительного покупателя и не несет рисков, она может предложить сниженные цены и обеспечить доступность всего ассортимента дистрибьютора, включая редкие препараты. Сейчас сервис работает с более чем 10 тысячами аптек по стране (а это порядка 20% от общего числа аптек) и активно развивает присутствие в отдаленных регионах.

Такая новая для рынка конфигурация позволяет каждому получить свои плюсы. Аптеке – снизить риски и

привлечь дополнительных покупателей. Дистрибьютору – увеличить продажи. Покупателю – купить лекарства по низким ценам и получить возможность заказать редкие или дефицитные наименования.

Важно и то, что сервис не является интернет-аптекой. Интернет-торговля медикаментами является источником продаж фальсифицированных лекарств, не обеспечивает правильного отпуска по рецептам и справедливо запрещена по закону. Сервис arтека.ru не производит продаж, а позволяет клиенту заявить о своем желании посетить аптеку и купить там интересующий его препарат. Дальнейшая поставка товара в аптеку производится со склада ведущего российского поставщика, на котором исключено появление фальсификата,

а продажу осуществляет аптека с соблюдением всех необходимых процедур. Сейчас в среднем в месяц в аптеки приходит 70–80 тысяч заказов через сервис arтека.ru.

Нельзя сказать, что реализация настолько сложного, масштабного и нового сервиса идет беспрепятственно. В отдельных регионах сервис arтека.ru до сих пор недостаточно представлен. Связано это преимущественно с тем, что в них ряд аптек настроен не на оказание обоснованных по цене услуг клиентам, а на удержание максимально высокой наценки. К сожалению, для них слова премьер-министра страны Дмитрия Медведева о том, что «развитие нормальной конкурентной среды в этой сфере поможет обеспечить эффективные, безопасные и доступные лекарства»*, остались пустым звуком. Для ограничения конкуренции некоторые «коммерсанты» пытались привлечь Федеральную антимонопольную службу, направляя жалобы с требованием прекратить работу сервиса. ФАС вынесла заключение об отсутствии в деятельности arтека.ru нарушений законодательства, то есть фактически признала проект полностью легитимным. А значит, дело за малым – нужно развивать сервис в «отстающих» регионах и обеспечивать доступными медикаментами население.

*22 мая 2014 г., на заседании Совета при Президенте России по модернизации экономики и инновационному развитию.

Анатолий ТЕНЦЕР,
директор по развитию АО НПК «Катрен»

Реклама. 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

В осенне-весенний период около 60% россиян испытывают страх по поводу того, что заразятся гриппом. Таковы результаты различных опросов, которые проводились в последние пять лет. Чего именно мы боимся?

Наш эксперт – врач-терапевт Галина УСТИЛИМОВА.

Заразиться особо опасным штаммом

Вирус гриппа постоянно мутирует, поэтому каждый год мы имеем дело с его новой вариацией. Некоторые из них кажутся особенно страшными – стоит вспомнить хотя бы птичий грипп или свиной. Ажиотаж вокруг них несколько лет назад привел к едва ли не паническим настроениям.

Но прошло немного времени и оказалось, что смертность от свиного гриппа не выше, чем от других штаммов. Люди с нормальной иммунной системой выздоравливали после него так же быстро, как и после любого другого. А порой и не подозревали, что перенесли именно эту разновидность болезни (штамм гриппа определяют в лаборатории, в реальной врачебной практике это не всегда целесообразно).

Бояться «супервирусов» не стоит. Гораздо важнее защищать себя от гриппа вообще: делать прививку, избегать скопления людей в периоды высокой заболеваемости, носить медицинскую маску, чаще мыть руки и укреплять иммунитет при помощи витаминов.

Выпасть из жизни на неделю-другую

В первую очередь это пугает работающих людей: брать больничный зачастую невыгодно, а многие работодатели плохо относятся к длительному отсутствию работника на месте. Однако, если грипп вас настиг, с этим придется смириться.

Не так страшен грипп...

Почему мы боимся им заболеть



Симптомы болезни: высокая температура, ломота в теле, слабость – вызваны тем, что вирус быстро распространяется и в процессе своей жизнедеятельности выделяет токсины. Даже если вы принимаете противовирусные препараты, для борьбы с инфекцией иммунной системе нужно время и комфортные условия. Поэтому в первые 5–7 дней болезни необходимо соблюдать строгий постельный режим и пить как можно больше жидкости.

Попытка, приняв жаропонижающее, выйти на службу – не только легкомыслие в отношении коллег (вы их наверняка заразите!), но и настоящее преступление против собственного организма. Это может ухудшить течение болезни, и тогда на работе вы не побереги себя в самом начале. Но главное – любое напряжение значительно увеличивает риск осложнений, и которые могут быть весьма серьезными.

Обычно за неделю лихорадочное состояние при гриппе проходит,

В первые дни болезни обязательно соблюдайте постельный режим

но после этого остается слабость. Желательно продлить больничный еще на несколько дней, чтобы организм окреп и вносился. В крайнем случае в этот период можно делать что-то из дома, но не перенапрягаться.

Заработать осложнение

А вот эта боязнь вполне обоснована. По статистике, осложнения после гриппа возникают в среднем у каждого десятого человека. Некоторые из них опасны для жизни, поэтому, если вы заболели, нужно сделать все, чтобы их избежать.

Важно соблюдать постельный режим, своевременно сбивать высокую температуру. Но главное – в течение первых суток после начала болезни вызвать врача и начать принимать противовирусные препараты, чтобы затормозить распространение инфекции.

Особенно важна консультация специалиста людям, у которых уже есть хронические заболевания. Во-первых, на фоне гриппа многие эти недуги обостряются. Во-вторых, в некоторых случаях из-за «хроников» нужно корректировать терапию. Например, многие «сердечники» каждый день принимают в небольших дозировках ацетилсалициловую кислоту, снижая таким образом риск образования тромбов. Но при гриппе она противопоказана.

При язве желудка нельзя принимать многие жаропонижающие средства. При диабете – сладкие сиропы от кашля. Еще одна проблема диабетиков в том, что при гриппе часто пропадает аппетит, а это влияет на уровень глюкозы в крови. Измерять его нужно чаще, чем обычно, а прием сахароснижающих препаратов или инсулина порой необходимо корректировать. Сделать все это без консультации сложно, можно себе навредить, так что лучше держать связь не только с участковым терапевтом, но и с лечащим врачом узкой специальности. Или нанести ему визит в преддверии гриппозного сезона и тщательно обговорить свои возможные действия в случае болезни.

Изначально здоровым людям нужно сразу же вызывать врача, если их состояние ухудшается, несмотря на лечение, или появляются необычные симптомы, например, учащенное сердцебиение, резкие скачки давления, одышка, боль в суставах.

Артём НОВИКОВ

РОЛЬ ЦИНКА СЛОЖНО ПЕРЕОЦЕНИТЬ

В нашем организме содержится всего два грамма цинка. Но, хотя его так немного, это стратегически важный для нас минерал.

На всех фронтах

Функции цинка весьма многогранны.

- Он благотворно влияет на иммунную систему, он препятствует распространению многих видов «простудных» вирусов, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.
- Цинк принимает активное участие в кроветворении, улучшает функции поджелудочной железы, надпочечников, помогает организму вовремя освободиться от вредного продукта жизнедеятельности – углекислоты.
- Этот минерал активизирует усвоение витамина А, который входит в состав зрительного пигмента сетчатки глаза. Благодаря этому мы можем разглядеть предметы в темноте или при тусклом освещении. Дефицит витамина А может

Для иммунитета и трезвости

стать причиной таких серьезных заболеваний глаз, как конъюнктивит и глаукома.

- Способствует цинк и всасыванию витамина Е – естественного антиоксиданта, доставляющего питание и кислород к тканям и клеткам, оберегает их от засорения продуктами окисления, которые приводят к преждевременной старости. Витамин Е особенно полезен для женского организма: он нормализует работу яичников и других эндокринных желез, обладает способностью уменьшать предменструальное напряжение груди, а также играет важную роль в предупреждении сердечно-сосудистых заболеваний.
- Обладая противовоспалительным и заживляющим эффектом, цинк помогает быстрее затянуться ранкам и трещинкам, защищает

и ограждает нашу кожу от микробов и бактерий, предупреждает сухость кожных покровов. Как считают косметологи, дефицит минерала может ускорить появление у женщин первых морщинок.

- Цинк входит в состав особого фермента – алкогольдегидрогеназы, ответственного за расщепление алкоголя. Если организм полностью обеспечен дневной нормой минерала, эффективность действия алкогольдегидрогеназы возрастает, а угроза развития алкоголизма падает.

Восполняем дефицит

В день взрослому человеку необходимо от 11 до 15 мг цинка. Недостаток микроэлемента чаще всего наблюдается у тех, в чьем рационе преобладает растительная пища. Он

также может возникнуть при нарушении функции щитовидной железы, печени.

Чтобы избежать дефицита этого ценного вещества, регулярно включайте в свой рацион говядину, говяжью печень, постную свинину, индейку, морскую рыбу, молочные продукты, яйца, орехи, овсяную и гречневую крупу, отруби. Особенно богаты цинком грибы, кедровые орехи, тыквенные семечки, кунжут. В зерновых и бобовых продуктах (хлебобулочных изделиях,

блюдах из гороха, фасоли) этот микроэлемент тоже есть. Но из них он плохо всасывается. А вот из мясных и рыбных блюд цинк усваивается полностью.

Дефицит цинка также могут восполнить минеральные комплексы и пищевые добавки. Выбирая их, обращайте внимание на то, чтобы входящие в их состав компоненты были совместимы друг с другом. Так, например, цинк плохо усваивается в присутствии меди и марганца.

Ирина ВАЛЕНТИНОВА

● На заметку

Значительная часть цинка (около 20–30%) теряется при размораживании, замачивании и варке продуктов. Чтобы минерал бесследно не «уплывал»:

- размораживайте мясо на нижней полке холодильника, положив его в глубокую кастрюлю с крышкой;

- чтобы рыба и мясо сохранили как можно больше «сока» – ценного источника минерала, при готовке пользуйтесь острым ножом;
- наливайте в кастрюлю столько воды, чтобы она лишь прикрывала мясо, рыбу;
- рыбу лучше опускать в уже кипящую воду.

С возрастом подвижность суставов уменьшается. Нормализовать ее, а также повысить гибкость и улучшить осанку поможет специальная суставная гимнастика.

Наш эксперт – мастер спорта по плаванию, тренер по суставной гимнастике Александра РОМАНЕНКОВА.

Сборная «солянка»

Суставная гимнастика вобрала в себя упражнения из самых разных спортивных направлений и методик. Тренировка в идеале должна длиться 50 минут, но, если поначалу это тяжело, можно ограничиться получасом. Во время занятия прорабатываются все мышцы и суставы – от шейных позвонков до стоп.

Все упражнения проходят в медленном темпе: плавные вращения, сгибания-разгибания с повторами. Если суставы совершенно утратили подвижность, они массируются руками.

Также в программу входят упражнения на создание напряжения в той или иной части тела при помощи собственного мышечного усилия. Можно просто сгибать руку, а можно напрячь мышцы и сгибать, преодолевая сопротивление. За счет этого тренируются связки, плечевой и локтевой суставы.

Польза для всего организма

Гимнастика не только развивает подвижность суставов, но и увеличивает циркуляцию крови, заставляет обменные процессы идти быстрее, что положительно образом сказывается на состоянии всего организма.

Положительно действуют занятия и на нервную систему. В гимнастику включены упражнения, направленные на вытяжение срединного нерва, проходящего от области шеи до ладоней. Мышцы шеи считаются стрессовыми, и, когда человек постоянно находится в подавленном или раздраженном состоянии, они зажатые. Стоит только расправить эти мышцы – как сам человек расслабляется, успокаивается.

Заниматься могут все

Перетренироваться суставной гимнастикой нельзя, поскольку это очень мягкая система. Но легкая усталость после первых тренировок будет ощущаться, ведь задействуются суставы, которые в обычной жизни не используются.

При заболеваниях опорно-двигательного аппарата многие виды активности недоступны, поэтому суставная гимнастика может сыграть существенную роль. Здоровым людям необходимы регулярные занятия спортом – и суставная гимнастика в данном случае выступает как дополнение к основным тренировкам: аэробике, шейпингу, пилатесу. Фитнес помогает укрепить основные мышцы, а суставная гимнастика – мелкие и малоподвижные. Двух-трех занятий в неделю вполне достаточно, чтобы поддерживать организм в тонусе. Если же вас что-то беспокоит, например характерный щелчок при сгибании-разгибании ног или рук, стоит заниматься чаще – 5–6 раз. Предварительно, разумеется, следует проконсультироваться с врачом и понять причину недомоганий.

Противопоказания для занятий суставной гимнастикой минимальны: острая боль или беременность. Но сразу же после родов, как только женщина будет морально готова к физическим нагрузкам, можно начинать занятия.

Чтоб суставы не «ржавели»

Гимнастика для опорно-двигательного аппарата

Приступаем к упражнениям!

Плечевые суставы

1 Прямую руку, свободно опущенную вдоль туловища, вращаем во фронтальной плоскости перед собой. В кисти появляется ощущение тяжести и набухания, от приливающей крови она станет красной. Скорость вращения постепенно увеличиваем. Плечевые суставы тренируем



поочередно. Каждую руку вращаем сначала по часовой, а затем против часовой стрелки.

2 Спина прямая. Плечи тянем вперед навстречу друг другу, напрягаем, затем слегка расслабляем и опять с новым усилием даем дополнительное напряжение.

▶ Повторяем 8–10 раз.

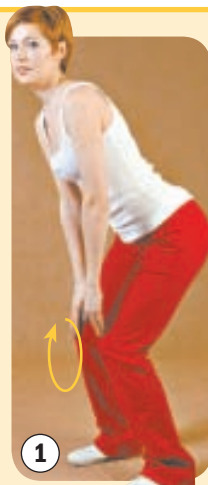


3 Плечи тянем вверх, отпускаем напряжение и снова тянемся. Чередуем увеличивающееся с каждым разом напряжение с расслаблением, опуская плечи как можно ниже. Напряжение усиливаем на выдохе, а расслабление – на вдохе.



Колени

1 Ноги чуть шире плеч, стопы параллельно друг другу (носки слегка повернуты внутрь), ладони на коленных чашечках. Спина ровная, смотрим вперед, голову не опускаем. Совершаем круговые движения коленями: сначала 8–10 раз внутрь, затем – наружу (руки помогают вращению).



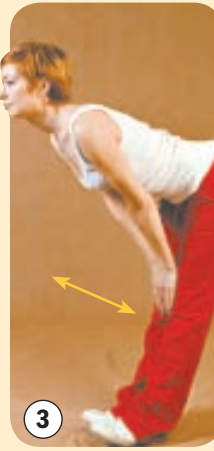
В конце каждого движения колени разгибаются полностью.

2 Стопы вместе, ладони на коленях. Спина ровная, смотрим вперед, голову не опускаем. Описываем коленями круги в одну сторону, разгибая их в конце каждого движения. Выполняем упражнение в противоположную сторону аналогично.



3 Стопы вместе, ноги прямые, спина ровная. Пружинистыми движениями рук надавливаем на коленные чашечки, стараясь еще лучше их распрямить.

▶ Выполняем 8–10 таких движений. Смотрим вперед.



Шейный отдел позвоночника

1 Корпус прямой, подбородок опущен на грудь. Подбородком скользим вниз по груди. Чередуем напряжение и легкое расслабление. С каждым новым напряжением стараемся продолжить движение, немного добавляя усилий.

▶ Выполняем 8–10 таких движений.

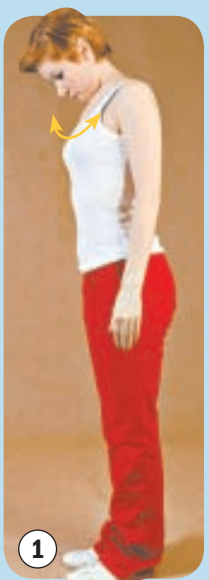
2 Корпус прямой, голову слегка отклоняем назад (но не запрокидываем). Тянемся подбородком вверх. Затем движение на секунду останавливаем, немного отпускаем напряжение и снова тянемся подбородком ввысь.

▶ Делаем 8–10 таких движений.

3 Спина прямая, плечи во время выполнения упражнения абсолютно неподвижны. Голову наклоняем вправо (без поворота) и пытаемся коснуться ухом плеча. Затем наклоняем голову к левому плечу.

4 Круговые движения головой. Голова перекачивается медленно и свободно, не нужно перенапрягать мышцы шеи.

▶ 8–10 раз – в одну сторону, а потом в другую.



Локтевые суставы

Встаньте прямо, плечи параллельны полу, руки согнуты в локтях, предплечья свободно висят, кисти рук в мягком кулачке. Совершаем вращательные движения предплечьями вокруг локтевых суставов сначала 8–10 раз в одну, потом в другую сторону. Следите за тем, чтобы плечи не двигались. Теперь выполните 8–10 круговых движений, вращая синхронно предплечьями к себе, а затем – от себя.



Стопы

Встаньте прямо, согните ногу в колене, бедро параллельно полу, рука фиксирует бедро, голень расслаблена. Совершаем вращательные движения голенью по и против часовой стрелки по 8–10 раз поочередно каждой ногой.



После первых тренировок может ощущаться легкая усталость



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Насморк – не пустяк

Чем он грозит малышам

Малыш начал чихать и захлюпал носом? Срочно начинайте лечение! Насморк пройдет за неделю, только если лечить его правильно.



Наш эксперт – врач-оториноларинголог **Ирма СТАРИКОВА**.

ЕСЛИ у грудничка не дышит нос, это не позволяет ему правильно сосать грудь и получать необходимое питание. Поэтому ринит для младенцев – состояние, угрожающее жизни. Но и у детей постарше заложенный нос – не ерунда. Насморк лишает их сна и аппетита, делает вялыми, мешая сосредоточиться на уроках. Ведь даже небольшая заложенность носа может вызывать кислородное голодание клеток головного мозга и проблемы с сердечно-сосудистой системой. А еще увеличивается риск аллергии. Дело в том, что при насморке в носу слипаются микрореснички, задерживающие и удаляющие частицы различных веществ из окружающей среды. В результате аллергены беспрепятственно проникают через нос.

Без промедления

Чем раньше начать борьбу с насморком, тем лучше. Не ждите, пока из носа у ребенка потечет. Если с прогулки ваш малыш пришел с холодными руками и ногами, пару раз чихнул или просто выглядит как-то не так, не поленитесь – сделайте ему ножную ванночку с растворенной там сухой горчицей. На ночь дайте горячего молока с маслом, медом и щепоткой соды и наденьте на ножки теплые носки с горчичным порошком. И не забудьте промыть нос препаратом на основе морской воды! Попадая на слизистую носа, минералы морской воды активизируют естественные механизмы защиты, восстанавливают функции слизистой и помогают выздороветь быстрее. Солевой раствор надо закапать по 3–5 капель в каждый носовой ход, а потом попросить малыша



фото Leifon-media

Важно

Шмыгая носом, малыши могут продвинуть инфекцию еще глубже. Поэтому научите их правильно сморкаться: то есть очищать отдельно каждую ноздрю, при этом прикрывая другую. Если одновременно высмаркиваться из двух ноздрей, можно заполучить острый отит. И, конечно, выкиньте тканевые носовые платки – рассадник вирусов и микробов. Вместо них надо использовать одноразовые салфетки.

высморкаться (а если он этого не умеет – воспользоваться специальным аспиратором). Только не промывайте нос с помощью груши или шприца, поскольку под сильным напором слизь попадает в евстахиеву трубу, что чревато воспалением среднего уха.

Ингаляции и растирания

Если у ребенка уже потекло из носа или, наоборот, возникла заложенность носа, гнусавость голоса, не мешкая, сделайте ему ингаляцию (подойдут ромашка, мята, эвкалипт, душица). Или просто дайте подышать над картофельным паром или каплями настойки прополиса в горячей воде. Разотрите грудь ребенка разогревающей мазью и уложите его в постель.

Для грудных крох отличное лекарство от насморка – пара капель мамино молочка в каждую ноздрю. А вот любые мази и капли в нос, в состав которых входит ментол, использовать для лечения малышей до 2 лет запрещено, так как у них при вдыхании паров ментолового масла может произойти рефлекторная остановка дыхания.

Не стоит делать большую ставку и на сосудосуживающие средства. Такие препараты, хотя и хорошо устраняют отек слизистой и облегчают дыхание носом, вызывают привыкание. Поэтому их нельзя применять дольше

2–3 дней. Лучше их использовать только на ночь, чтобы насморк не мешал ребенку нормально спать. А в остальное время регулярно промывайте ребенку нос солевыми растворами. Соль «оттягивает» избыточную жидкость из слизистой, тем самым уменьшая отек и заложенность носа, а также увлажняет пересохшую слизистую. Причем, в отличие от сосудосуживающих спреев, такое воздействие совершенно безопасно.

Если все эти меры не помогли и на 3–4-й день ребенку не стало лучше, сопли позеленели, стали густыми, а то и плохо пахнут, вызывайте врача. Возможно, присоединилась бактериальная инфекция и понадобятся более серьезные лекарства.

На заметку

Капать в нос луковый, чесночный или свекольный сок, а также сок каланхоэ, как советует народная медицина, довольно опасно – можно сжечь слизистую. В крайнем случае можно разбавить эти экстракты теплой кипяченой водой. Попробуйте сначала закапать в нос себе: не щиплет – значит, можно и ребенку.

Алиса МИХАЙЛОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ

Найти болезнь любой ценой



Все мое детство мама таскала меня по врачам – искала у меня разные болезни и все причитала, что я до взрослости не доживу. Теперь то же самое повторяется с моим сыном. По жизни наша бабушка вполне здравомыслящий человек, но эта ее патологическая озабоченность нашим здоровьем отвлекает нам жизнь.

Лариса, Нижний Новгород



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

– Сочувствую. У меня есть опыт общения с подобными бабушками-матерями. Это они при-

ходят на консультацию с чемоданом всевозможных анализов и вымогают очередное направление на какое-нибудь суперобследование. Это они подозрительно выслушивают мягкие увещевания остановиться в своем неутолимом желании «докопаться до истины». Вся их энергия направляется на заботу о здоровье избранной жертвы. В известных мне случаях все заканчивалось очень грустно – разрушались семьи, психологически и навсегда калечились их дети или внуки.

Только квалифицированный психиатр сможет дать вам совет, как поступить в вашем случае, потому что, возможно, ваша матушка страдает так называемым «делегированным синдромом Мюнхгаузена». Этот вид психического расстройства наблюдается почти исключительно у женщин, при нем бабушки-мамы намеренно выдумывают у ребенка несуществующие болезни, чтобы иметь «законный повод» для обращения за медицинской помощью.

Не ищите целесообразность в поведении вашей матери, ее нет. Прочтите повесть Павла Санаева «Похороните меня за плинтусом», она поможет вам понять, о чем идет речь. А я позволю себе привести сокращенный список заболеваний, которыми награждают свои жертвы женщины с синдромом Мюнхгаузена: инфекции, аллергии и диареи неясной этиологии, носовые кровотечения, приступы удушья, субфебрилитет и задержка умственного развития.

Dr. Vera Природная защита для взрослых и детей

www.asoyuz.com

Мы хотим, чтобы наши дети были открыты миру, не боялись в нем жить. И в то же время понимали, что не всем людям на свете можно доверять. Как это совместить?

✓ Родитель – уверенный и сильный

Наши дети во всем берут пример с нас. Они смотрят, как мы относимся к жизни, и впитывают атмосферу родного дома. Если мама с папой эмоционально устойчивы, уверены в своих силах и показывают, что не боятся трудностей, дети понимают – все преодолимо, все по плечу. Если же родители сами все время чего-то опасаются, постоянно вслух тревожатся о настоящем и будущем, они невольно заражают своим беспокойством и ребенка.

Поэтому так важно нам, взрослым, уметь выдерживать тревогу и волнения. В неожиданной, опасной для ребенка ситуации (например, он поранился, на него напали бездомные собаки или хулиганы отобрали мобильный телефон) взрослый должен поддерживать, пожалеть и утешить, а не набрасываться с обвинениями, выливая свой ужас и гнев: «Куда ты смотрел? О чем думал? Сам виноват! Я же тебе говорила!».

! Правила безопасности

Но как бы мы сами ни были оптимистично настроены, в жизни есть моменты, требующие бдительности и внимания. Объясните ребенку, что на свете бывают по-настоящему плохие, безжалостные люди, которые могут причинить ему вред, сделать больно или украсть. И они могут выглядеть вполне обычно, приветливо, по-доброму, а на самом деле быть хитрыми и жестокими.

Похитители обычно используют стандартный набор «завлекалок», но могут вносить в этот набор разнообразие:

- «Пойдем, я покажу тебе смешных щенков»;
- «А у меня есть настоящий ежик, хочешь посмотреть?»;
- «Угостить тебя мороженым?»;
- «Поможешь донести тяжелую сумку, ты же добрый и сильный мальчик»;

Учимся говорить «нет»

Когда пристает незнакомец



Нормальному взрослому от незнакомого ребенка ничего не нужно

- «Как проехать на такую-то улицу, я тут уже час верчусь, ты не покажешь мне, я тебе 100 рублей дам»;
- «Наконец-то я тебя нашел! Меня попросили приехать за тобой, твоей маме стало плохо, я отвезу тебя к ней в больницу»;
- «Я выбираю подарок для дочки, можешь мне?».

Объясните своему малышу, что нормальному взрослому человеку от незнакомого ребенка ничего не нужно. К нему (ребенку) не будут обращаться, что-то у него просить, что-то ему предлагать. Нормальный взрослый, если ему что-то надо, всегда обратится к такому же взрослому. А на ребенка обратит внимание только тогда, когда увидит, что тот попал в беду, потерялся или плачет.

Научите свое чадо, что на любые предложения незнакомых людей куда-то пойти, помочь, сесть в машину,

что-то посмотреть, полакомиться, показать дорогу, нужно отвечать твердое и однозначное «НЕТ». Отрепетируйте с ним это «НЕТ». Оно должно быть реально уверенным и жестким.

Иногда злоумышленники, уводя детей с улицы, изображают, что они их родители («Быстро иди домой, я сказал!»), причиняют боль, например сжимают плечо, отчего дети так пугаются, что перестают сопротивляться. В таких случаях, как бы ни было страшно, надо набрать в легкие побольше воздуха и громко несколько раз крикнуть: «Я не знаю этого человека! Я не хочу с ним никуда идти! Помогите!».

✗ Защититься от насилия

Сейчас дети активно общаются в соцсетях, и не всегда уследишь, с кем. Обговорите с ребенком правила: он никому из своих интернет-знакомых не дает домашний адрес, телефон, не рассказывает личную информацию: чем занимается после школы, где гуляет, – и никогда, никогда, никогда не идет на встречу с виртуальными друзьями, не предупредив родителей.

Есть также ситуации, когда ребенку может угрожать не посторонний человек, а тот, кого он хорошо знает в реальной жизни. К сожалению, 80% людей, совершающих акты сексуального

насилия над детьми, – знакомые им люди (друзья друзей, родителей, родственников или сами родственники).

Научите ребенка правилу «нет-уйди-расскажи»: если кто-то предлагает ему что-то неизвестное, нехорошее, настораживающее, он должен тут же сказать категоричное (отрепетированное!) «НЕТ», немедленно отойти от этого человека и рассказать о случившемся близкому взрослому, которому он доверяет. В этой связи важно, чтобы вы для ребенка оставались тем самым близким, к которому он может прийти с любым своим страхом, любой пугающей ситуацией, будучи уверенным, что вы выслушаете, поймете, защитите и не оставите с проблемой один на один.

Ирина ЧЕСНОВА,
психолог

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Никита
Джигурда:

– Я за то, чтобы дети с малолетства знали, что мир гораздо жестче, чем сказки, которые им на ночь бабушки читают. Это можно донести до них без запугиваний.

К счастью, сейчас у меня нет такой проблемы, потому что мои дети защищены. Они во Франции с Мариной (жена актера – фигуристка Марина Анисина. – Ред.), учатся там.

МЫСЛИ ВСЛУХ

От чего вырастают крылья?

– А в нашей школе учеников никогда не хвалили, – «похвастался» мне знакомый папа, рассказывая о своем сыне. – Наоборот, их только ругали, говорили, что они остолопы, бездари, неучи и не смогут поступить в вуз. Только благодаря такому прессингу у них почти весь класс и сдал экзамены.

Такая уверенность в силе критики меня поразила. Школа, в которой учился тот ребенок, – престижная, в нее отбирали по конкурсу. Уж совсем остолопов и бездарей там быть просто не могло. И почему-то мне кажется, что поступили ее выпускники в вузы не благодаря, а вопреки тому валу критики, замечаний и ругательств, которые они получали.



Иллюстрация Cécile Graat

Думаю, мало найдется взрослых, которые на уничтожительное замечание начальства: «Плохо работаете, Анна Сергеевна, никакого толка от вас нет» – не обидятся. Конечно, иная критика может раззадорить и побудить доказать: я лучшая. Но это – если критика конструктивная. Когда же вас называют остолопом и бездарем, что-то доказывать вряд ли захочется. И потом взрослому проще: он может и ответить на грубость, и просто найти другую работу. Школьник же вынужден терпеть. Потому что многие родители считают: они ругают детей ради их же пользы.

Я вижу, как девочка, на которую накричала учительница, вжимает голову в плечи. Моя дочь часто гуляет с ней на детской площадке, и я знаю, что

это сообразительный ребенок. «Она такая неуверенная в себе, – говорит ее мама. – Ведь знает, а руку не поднимает, боится, вдруг не то скажет...».

Я уверена: спасибо надо сказать учительнице, которая перед всем классом назвала ее «единственной бестолковой ученицей». И меня не удивляет, почему моя дочь делает успехи в музыкальной школе, но посредственно учится в общеобразовательной. В музыкалке учителя отмечают каждый шаг вперед, и окрыленная Поля готова весь вечер упражняться дома на скрипке. В обычной – учителя фиксируют только неудачи. «У меня все равно получится плохо», – вздыхает дочь и закрывает свои прописки.

Нет, от критики не вырастают крылья...

Елена БАБИЧЕВА

ВОПРОС–ОТВЕТ

Наберитесь терпения



Сыну исполнилось пятнадцать лет, и его как подменили: грубит, лжет, прогуливает школу, берет без спросу деньги... Как с ним справиться?

Наталья, Светлогорск



Отвечает кандидат психологических наук Мария РАДИОНОВА:

– Наберитесь терпения. Закончится гормональная перестройка – и уйдут импульсивность, раздражительность, агрессия, созреет кора головного мозга – и ребенку легче станет учиться.

Продолжайте любить сына, который ведет себя сейчас так

скверно, и всячески показывайте ему, что вы не махнули на него рукой, а верите, что он хороший и способен на хорошие поступки.

Постарайтесь сохранить с ним контакт, пытайтесь разговаривать по душам, без угроз и обвинений. Даже если вы не разделяете взглядов ребенка, выслушивайте его точку зрения.

Старайтесь сохранять спокойствие. Трудно? Очень! Но это сейчас важнее всего, потому что гарант спокойствия в отношениях с подростком – именно вы, взрослый.

Чтобы поддержать душевное равновесие, используйте прием «изменение видения»: не думайте о глобальных катастрофах в перспективе – «попадет в тюрьму», «сопьется»... Рассматривайте конкретный день, плюсы и минусы вашего общения с подростком сегодня. И обсуждайте их с ним, сохраняя к подростку уважение.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Надрывный, сухой, изнурительный кашель – не редкость в холодное время года. Как его лечить?

Простуда ли это?

Чаще всего кашель – спутник банальной простуды. И все же, прежде чем начать лечение, необходимо убедиться, что он действительно вызван ОРЗ или ОРВИ. Ведь этот симптом может сопровождать отнюдь не только заболевания горла и дыхательных путей.

Например, виной может быть аллергия. Кашляют люди и при туберкулезе легких, пневмонии, плеврите, а также при хроническом бронхите, которым нередко страдают курильщики (в том числе и бывшие). Кашель бывает психогенным – он возникает из-за нервного напряжения и стрессов. А еще этот симптом появляется, если что-то не в порядке с желудочно-кишечным трактом. Чаще всего такое бывает при рефлюкс эзофагите, на долю которого приходится от 5 до 40% случаев хронического кашля. При этой болезни кислое содержимое желудка забрасывается в пищевод и глотку и возникает изжога, а иногда и приступ кашля. Как правило, он появляется при изменении положения тела, особенно при наклонах.

И все же самая распространенная причина – это простуда. Если кашель сопровождается повышенной температурой, насморком, слабостью, недомоганием,

Кхе-кхе!

Как справиться с кашлем

то, скорее всего, это именно ОРВИ. Но к врачу обратиться тем не менее будет не лишне.

Чем быстрее, тем лучше

Залог эффективного лечения – это его быстрое начало. Использовать следует как одобренные врачом препараты, так и народные средства, проверенные годами.

Теплый шарф на горло и грудь обязательны. Неплохи и прогревания, но если есть температура, то парить ноги, сидеть в горячей ванне или в бане, а также ставить банки или горчичники нельзя.

Важно больше пить: отвары трав, морсы, компоты, чай с малиной, свежевыжатые соки. Например, морковный: он помогает утихомирить кашель. К соку добавляют теплую воду в пропорции 1:1 и несколько чайных ложек меда (или сахара – при непереносимости

меда). Пить нужно по 1 ст. ложке 4–5 раз в день до еды.

Ослабить сухой упорный кашель поможет свежевыжатый сок черной редьки с медом. Надо отрезать верхушку у корнеплода, в самой редьке сделать небольшое углубление, куда положить 1 ст. ложку меда. Потом закрыть крышечкой и дать настояться. Сок редьки с медом нужно принимать по 2–3 ст. ложки 5–6 раз в сутки.

Для облегчения дыхания и уменьшения кашля помогут и травяные ингаляции с мать-и-мачехой, ромашкой, шалфеем, чабрецом с пищевой содой и ментоловым или эвкалиптовым маслом и даже просто пар обычной вареной картошки.

Также нужно следить за чистотой в помещении. Регулярно мыть полы в комнате, где находится заболевший человек, обязательно. Проветривать помещение – необходимо. Борьба с сухостью воздуха, в котором вольготно живет вирусам и бактериям, – тоже очень важно. Если в доме нет увлажнителя воздуха, сойдет и обычный пульверизатор с водой. Также можно положить на батареи мокрые полотенца, а под батареи поставить тазы с водой и развесить по комнате влажные простыни.

Елена АМАНОВА

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Лечимся со вкусом

Кашель при простуде и ОРВИ можно лечить не только с помощью таблеток.

ВОТ несколько проверенных временем бабушкиных рецептов, которые позволят снизить лекарственную нагрузку на организм. Они помогут не только справиться с кашлем, но и поднимут настроение.

● Около часа на маленьком огне протомите инжир в молоке (2–3 ягоды на стакан молока). Пейте теплым.

● 2 ст. ложки березовых почек смешайте с 50 г сливочного масла и протомите в духовке в течение часа. Процедите, отожмите, почки выбросьте. Добавьте к полученной смеси 150–200 г меда. Принимайте по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

● Сделайте пюре из одного банана, добавьте горячей воды до консистенции сметаны, несколько ложек сахара и лекарство готово! Таким способом лечат кашель в Бразилии.

● Натрите на терке 1 яблоко, половинку луковицы, смешайте и добавьте 1–2 ст. ложки меда. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Травы ничуть не хуже помогают, чем лекарства, и действуют более мягко.

При сухом кашле эффективны следующие сборы.

● Плоды фенхеля – 1 часть, листья мяты перечной, цветки ромашки лекарственной, литья шалфея – по 3 части. Чайную ложку сбора заварите стаканом кипятка, настаивайте в течение получаса, затем процедите. Настой эффективен для полоскания горла при фарингите, ларингите, трахеите.

● Корень алтея, листья мать-и-мачехи, трава душицы – все по 2 части. 1 ст. ложку сбора заварите двумя стаканами кипятка, настаивайте около получаса. Принимайте по полстакана 3–4 раза в день, последний раз – перед сном.

● При хроническом трахеите или бронхите, когда отделяется слизисто-гнойная мокрота, поможет следующий сбор: листья мать-и-мачехи, трава душицы, лист эвкалипта – все в равных частях. 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, настаивайте около получаса. Принимайте по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

● Очень эффективны при кашле и болезнях горла хвойные ингаляции (1 ст. ложка сосновых почек на стакан кипятка), содовые (1 ч. ложка пищевой соды на стакан кипятка), минеральные (дышать над паром подогретой лечебной минеральной воды).

Светлана РЯБУХИНА

Улучшить самочувствие позволят:



1 Сухое тепло на грудь и горло

Теплое питье

2

3 Ингаляции

Ингаляции

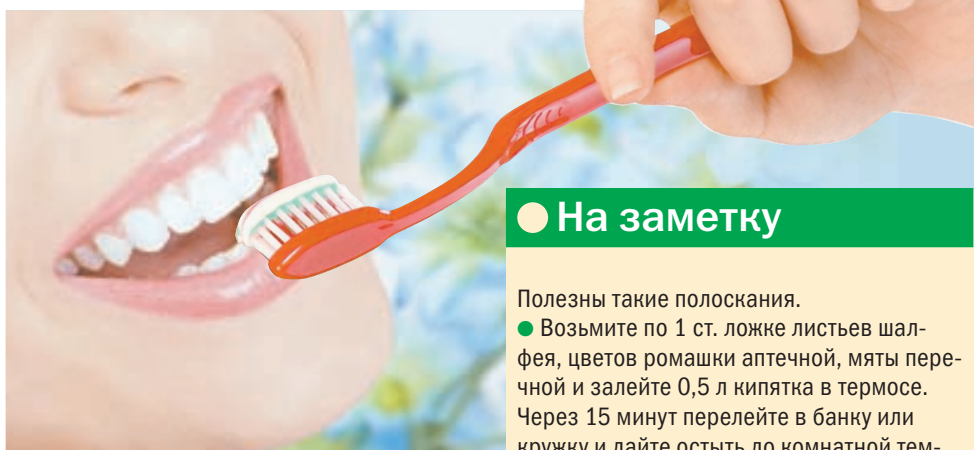
ПРАВИЛА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Многие знают, как важно правильно ухаживать за зубами, но при этом не уделяют никакого внимания деснам. Между тем без здоровых десен не может быть и крепких красивых зубов.

СОБЛЮДАЙТЕ несколько простых правил.

1. После каждого приема пищи полощите рот кипяченой водой комнатной температуры. Это удаляет остатки пищи, которые скапливаются в межзубных промежутках и приводят к воспалению десен. Если вы носите съемные протезы, то их необходимо тщательно промывать и очищать зубной щеткой с жесткой щетиной после каждой еды.
2. Зубная щетка должна быть не слишком мягкой, но и не грубой. Для десен важно, чтобы остатки пищи и зубной налет удалялись очень тщательно, а также был обеспечен легкий массаж при чистке. Если первое время десны

Позаботьтесь о деснах!



На заметку

Полезны такие полоскания.

● Возьмите по 1 ст. ложке листьев шалфея, цветков ромашки аптечной, мяты перечной и залейте 0,5 л кипятка в термосе. Через 15 минут перелейте в банку или кружку и дайте остыть до комнатной температуры, процедите и полощите рот.

● 1 ст. ложку коры дуба положите в эмалированную кружку, залейте 0,5 л воды, поставьте в кастрюлю с водой и нагревайте на водяной бане 30–35 минут, затем процедите.

кровоточат от новой щетки, подождите день-два – должна произойти адаптация. Если же и после этого срока кровь не исчезла, выберите щетку с щетиной помягче.

3. Хорошо, если вы приучите себя очищать промежутки между зубами зубными нитями или купите специальную щеточку для межзубных промежутков. Достаточно применять ее раз в 3–4 дня – и десны будут в порядке.

4. Время от времени побалуйте свои десны массажем: проведите по ним мягкой зубной щеткой, помассируйте пальцем. Это улучшит кровообращение и обеспечит профилактику пародонтита.

5. Раз в два-три недели полощите рот отварами трав. Полоскание должно быть интенсивным, чтобы появилась пена. Это позволит справиться с бактериями, обосновавшимися между зубами, подлечит воспаленные участки десен и дополнительно продезинфицирует зубы.

Подготовила
Алина ПОГОДИНА

АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ МЕТОД

Профилактика и лечение при помощи су-джок-терапии не имеет противопоказаний и побочных эффектов. При желании этому методу может обучиться каждый из нас, помогая себе и своим близким.

Управляем своим здоровьем

Су-джок относительно молод – его разработал около четверти века назад южнокорейский профессор Пак Чже Ву. Однако он базируется на обширных традициях древнетибетских медицинских знаний. С его помощью можно повысить стрессоустойчивость организма, запустить процессы самовосстановления в нем.

В переводе с корейского «су-джок» означает «кисть – стопа». Почему такое странное название выбрал корейский врач для своего метода? Дело в том, что эти части тела представляют собой обширные рефлекторные зоны. Сосредоточенные здесь нервные окончания связаны нервными волокнами со всеми органами человека. На кисти и стопе можно найти точку, соответствующую любой части тела человека, всем его органам.

Принцип обратной связи

При возникновении патологии в том или ином органе нарушаются энергетические потоки, происходят своеобразные замыкания. На рефлекторно связанных с ними «точках соответствия», расположенных на кистях и стопах, эти замыкания тоже проявляются: они становятся особенно болезненными, если на них надавить. Именно эта боль помогает найти нужную точку, которая соответствует больному органу. Воздействуя на эти точки, мы, согласно принципу обратной связи, запускаем процессы восстановления в больном органе.

Дойти до точки

Стимулировать эти точки можно разными способами – при помощи массажа специальным диагностическим щупом, мини-массажера, прогревания полынной, угольной или можжевельниковой сигарой (моксой), постановки маленьких магнитов (удлиненных или

Методом тыка**Су-джок для хорошего самочувствия**

в виде звездочек). Эти приспособления можно найти в магазинах товаров для здоровья или заказать по Интернету. Впрочем, если у вас нет специальных инструментов, не отчаивайтесь. Можно активизировать рефлексогенные точки карандашом с тупым грифелем, испанской шариковой ручкой, деревянной палочкой, обточенной на конус (но не острой), спичкой, ногтем, кончиком ключа (удобно, что в случае чего эти предметы всегда под рукой), а также приклеив к нужным точкам семена растений при помощи лейкопластыря.

В ход могут идти горошинки черного перца, зернышки гречки, семена гороха, фасоли, чечевицы, редиса, свеклы, яблока. Главное – чтобы семена были живыми, то есть имели способность к прорастанию. Их оставляют не дольше чем на сутки и периодически надавливают на них, массируя точки. При необходимости через сутки меняют на новые семена.

Мальчик-с-пальчик

Для того чтобы освоить метод су-джок-терапии, надо понять принципы соответствия, заложенные в методику, и изучить топографию точек.

Согласно стандартной системе соответствия все тело проецируется на кисть и на стопу. При этом большие пальцы соответствуют голове, 3-и и 4-е пальцы кистей и стоп – ногам, 2-е и 5-е – рукам, на ладонь и подошву проецируется туловище.

Но существует и вспомогательная система – «система насекомого», согласно которой все части тела и внутренние органы можно спроецировать на каждый из пальцев как рук, так и ног. При этом верхняя фаланга пальца соответствует голове, средняя – туловищу, нижняя – ногам: настоящий Мальчик-с-пальчик.

Анна ВИССОР

ВОПРОС–ОТВЕТ**Говорящий ВЗГЛЯД**

Не так давно моя подруга прошла процедуру иридодиагностики. Я всегда относилась к таким вещам скептически. Но в итоге подруге поставили правильный диагноз, который потом подтвердился, когда она проходила gastroскопию. Скажите, а в чем суть иридодиагностики?

Галина, Владивосток

Отвечает врач-иридодиагност Елена ВОЛКОВА:

– Радужка глаза – это карта, объективно отражающая внутреннее состояние нашего организма. При исследовании изображение радужки делится на двенадцать секторов, каждый из которых соответствует определенному органу. Появление пигментного пятна, лакуны (углубления) или другого знака – тревожный сигнал. Эти знаки радужной оболочки пациента наносятся на схему. И после компьютерной обработки составляется топический диагноз, свидетельствующий о том, в каких именно органах произошли угрожающие здоровью изменения.



Определенную информацию несет в себе и цвет радужки. Считается, что темноглазые люди склонны к таким недугам, как заболевания крови, печени. Светлоглазые – к заболеваниям, связанным с патологией мочеполовой, иммунной системы и желудочно-кишечного тракта.

Впрочем, каких-либо железных закономерностей в иридодиагностике нет. И быть не может: людей с двумя одинаковыми глазами радужками в мире нет. Согласно канонам, каждый человек уже рождается с определенными маркерами на радужке глаза, указывающими на слабые зоны в его организме, которые при чрезмерной нагрузке и неправильном образе жизни могут дать сбой.

Куда надавить при проблеме?

Головную боль можно снять, надавливая на самую болезненную точку на подушечках больших пальцев рук. Вслед за этим можно также активизировать с помощью массажа подушечки больших пальцев ног. Интенсивно надавливать на точки надо в течение 3–5 минут до появления ощущения тепла и покраснения.

При повышенном артериальном давлении кончики всех пальцев надо закрасить фломастером в черный или коричневый цвет. Также на самую болезненную точку на верхней трети подушечек пальцев можно зафиксировать пластырем семена гречихи или редиса. Дополнительно можно поставить на зоны соответствия голеням (на внутренней поверхности средних фаланг 3-х и 4-х пальцев) перцовый пластырь или горчичники – до появления покраснения и чувства жжения.

При простуде – все зависит от симптомов, которые вы испытываете.

Если у вас насморк, надо искать точку, соответствующую носовым пазухам. Она находится посередине верхней фаланги большого пальца. Для усиления эффекта можно стимулировать диагностическим щупом соответствующие точки на других пальцах рук, а также на подушечках больших пальцев ног.

При болях в горле найдите и простимулируйте болевые точки, соответствующие гортани, миндалинам и трахее. Их можно найти у самого основания первой фаланги (почти на месте сгиба) и в верхней части второй фаланги большого пальца. Для поддержания эффекта стимулируйте при помощи надавливания точки на каждом пальце.

При затруднении отхождения мокроты надо массировать основания больших пальцев обеих рук выдавливающими движениями, направленными вверх. Можно использовать большой палец свободной руки, маленький роликовый массажер, диагностический

щуп. Для усиления эффекта после массажа на проекцию бронхов и легких можно на сутки приклеить лейкопластырем яблочные семечки (острием вверх), поставить согревающие моксы, приклеить перцовый пластырь или горчичники, вырезав кусочки необходимой формы. Горчичники надо держать от 5 до 20 минут – до покраснения кожи и появления жжения.

При сухом надсадном приступообразном кашле надо активизировать точки, соответствующие продолговатому мозгу, можно при помощи куночек чеснока. Точки находятся у оснований ногтей больших пальцев посередине.

При болях в ушах надо искать самые болезненные точки справа и слева от ногтя большого пальца и массировать их до появления тепла. То же самое проделать на больших пальцах ног.

Прыщи? Угри? Жирный блеск?

Лечение акне и розацеа без антибиотиков и гормонов - гомеопатическое лекарство (не Бад)

«Лома Люкс Акнемол» (США)

Препарат создан на основе микродоз минералов, издревле применяемых в медицине для лечения кожи, положительный опыт использования которых подтвержден многолетней практикой. Таблетки принимаются утром натощак. Уже в течение курса лечения устраняются чрезмерная жирность, воспаление кожи, прыщи, в том числе гнойные, прекращаются новые высыпания; исчезает зуд, кожа приобретает здоровый вид.

Отпускается в аптеках без рецепта.

Наличие в аптеках по телефону: 003
Справки (495) 645-68-80.
Отзывы
www.lomalux.ru



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

Дешево и эффективно!

Домашняя косметика из меда

Любимое лакомство Винни-Пуха может занять одно из почетных мест на вашей полочке с косметикой. Из него можно приготовить массу средств по уходу за телом, лицом и волосами. Дешево, доступно, а главное – эффективно!

Многие рецепты красоты с использованием меда насчитывают даже не сотни, а тысячи лет. Известно, что еще в Древней Греции, Египте, Месопотамии, Индии женщины регулярно умасливали кожу смесью меда и молока, чтобы сохранить ее молодой и гладкой. Конечно же, у тогдашних красавиц не было других возможностей, кроме как обращаться к подручным средствам. Зачем же современной женщине, к услугам которой целая индустрия красоты, обмазывать себя медом? Дело в том, что интуиция не подвела наших предшественниц. Современные научные знания об этом продукте и исследования его эффективности подтвердили правильность их выбора.

Химический состав меда богат и разнообразен. В нем содержится много биологически активных веществ, витамины В₁, В₂, В₆, С, Е, К, каротин, фолиевая кислота и другие органические кислоты, до 25 видов различных сахаров, полезные макро- и микроэлементы, такие как кальций, магний, железо, фосфор, сера, медь.

Мед – природный антиоксидант, который замедляет старение кожи. Он хорошо удерживает влагу. Этот янтарный эликсир обладает хорошим антибактериальным эффектом, помогает открыть и прочистить поры, что делает его действенным средством в лечении акне.

Попробуйте применить этот замечательный продукт в уходе за собой. И вы, наверняка, станете горячими почитателями домашней медовой косметики. Вот несколько рецептов на основе меда.

Средство для массажа

Медовый массаж – эффективный метод коррекции фигуры и борьбы с целлюлитом. Он разглаживает кожу, помогает убрать лишние сантиметры с проблемных зон, очищает организм от токсинов и продуктов жизнедеятельности клеток.

Нанесите 2 чайные ложки меда на бедра и ягодицы, положите на покрытую медом кожу чистые сухие руки, а затем оторвите их. С каждым повтором вы почувствуете, что отрывать руки становится все труднее. Получается эффект вакуума, за счет которого разрушаются подкожные отложения жира. Такой массаж улучшает кровообращение в подкожно-жировой клетчатке и мышцах и ускоряет лимфодренаж. Продолжайте делать его 5–10 минут. Мед под вашими руками начнет белеть – он вбирает в себя отшелушенные чешуйки кожи, пот, кожное сало. После массажа смойте остатки меда теплой водой и нанесите



Увлажняющая маска для лица

Смешайте столовую ложку кефира, чайную ложку меда и яичный желток. Нанесите на чистую кожу и оставьте на 20 минут. Смойте теплой водой.



Ванна Клеопатры

1/4 стакана меда, 2 стакана молока, несколько капель любимого эфирного масла добавьте в теплую ванну. Принимайте ее 20 минут, затем ополосните тело водой.

Ванна прекрасно увлажняет кожу, снимает раздражение. Кроме того, это прекрасный способ расслабиться.



Лосьон для тела

Подойдет тем, кто испытывает сухость и стянутость кожи.

Смешайте столовую ложку меда с чайной ложкой оливкового масла и выжмите чайную ложку лимонного сока. Распределите лосьон по телу, оставьте на 20 минут, смойте теплой водой.



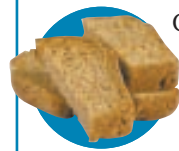
Медовый массаж прекрасно разглаживает кожу и выводит токсины

на кожу увлажняющее молочко или антицеллюлитный крем.

Сделать медовый массаж еще более действенным помогут эфирные масла лаванды, лимона, апельсина, нероли (5 капель на 2 чайные ложки меда, хорошо перемешайте).



Маска для жирных волос



Она очищает волосы, так что может заменить мытье головы.

2 чайные ложки меда разведите 2 столовыми ложками теплого молока, добавьте 1 чайную ложку растительного масла и мякиш двух стандартных кусочков черного хлеба. Перемешайте до однородной массы. Полученную кашицу втирайте в течение 5 минут в корни волос, затем укутайте голову полиэтиленовой пленкой или наденьте шапочку для душа. Через 15 минут смойте теплой водой без шампуня.

Ополаскиватель для волос

Разведите столовую ложку меда в литре воды и ополосните голову после мытья. Промокните полотенцем и оставьте на час, а потом смойте теплой водой, смягченной чайной ложкой лимонного сока. Эта процедура сделает волосы более мягкими и блестящими.



Скраб для тела

Размельчите блендером или кофемолкой горсть миндальных орехов, смешайте с двумя столовыми ложками меда. Втирайте в кожу. Применять такой скраб рекомендуется 1 раз в неделю. И миндаль, и мед обладают хорошими увлажняющими свойствами.

Более простой вариант: смешайте две части меда с одной частью пищевой соды.



Средство для лечения угревой сыпи

Перед сном ватной палочкой нанесите непосредственно на прыщик немного меда и оставьте на ночь.

Можно также добавить несколько капель масла чайного дерева или лаванды.



СО ВСЕГО СВЕТА

Фермент, убивающий молодость

В образовании морщин и старении кожи повинен фермент Granzyme-B. Такое открытие совершенно неожиданно для себя сделали ученые из Университета Британской Колумбии (Канада).

Специалисты проводили эксперимент, цель которого была определить роль данного фермента в уплотнении артерий и развитии инфаркта. Они проводили опыты на лабораторных мышках и обнаружили, что та группа грызунов, у которых отсутствовал Granzyme-B, выглядят гораздо моложе по сравнению с другими сородичами, имеющими этот фермент.

Чтобы подтвердить отрицательное влияние Granzyme-B на кожу, ученые вызвали ускоренное фотостарение у мышей при помощи облучения их в специально созданном для этого солариум, который имитировал солнечный свет. По прошествии 20 недель эксперимента выяснилось, что у грызунов, не имевших фермента, сохранилась гладкая кожа, в то время как у мышей из контрольной группы кожа стала морщинистой.

Профессор Дэвид Гранвилль, проводивший исследование, сообщил, что собирается протестировать препарат, способный разрушать вредоносный фермент, и тем самым предотвратить не только старение кожи, но и сосудов.

Красивый бюст

Новая процедура – массаж груди – находит все больше почитателей, отмечают американские косметологи.

Помимо собственно массажа груди и прилегающих тканей она включает нанесение лосьонов, масок и масел на эту область. По словам косметологов, такое воздействие улучшает состояние кожи, способствует дренажу лимфы и уменьшает болезненность и чувствительность груди во время гормональных приливов. Однако, по словам доктора Дэвида Бэнка, директора Центра дерматологии, косметической и лазерной хирургии (Нью-Йорк), ожидать от этой процедуры слишком много не стоит. Она не может улучшить форму груди, устранить ее опущение, вызванное воздействием гравитации. Это можно сделать только при хирургическом вмешательстве.

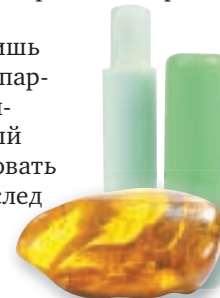
Помада из янтаря

Калининградский ученый изобрел янтарную помаду.

Над созданием гигиенической помады из солнечного камня заведующий кафедрой химии Калининградского государственного технического университета, кандидат технических наук, доцент Борис Воротников работал весь прошлый год. Кроме янтаря, в состав помады входят воски и растительные масла.

Клинические испытания новой янтарной помады показали, что она значительно ускоряет заживление ран, поэтому будет особенно полезна тем людям, у которых на морозе часто трескаются губы.

Пока выпущена лишь небольшая опытная партия помады, но в ближайшее время ученый планирует запатентовать свое изобретение. Вслед за этим, возможно, будет налажено ее производство.



КАЛЕЙДОСКОП



Игрушки



в цифрах и фактах

Игрушка помогает ребенку **познавать окружающий мир**, приучает его к осмысленной деятельности, **способствует развитию мышления**, памяти, речи, **эмоций**.

Самые древние игрушки были сделаны **из камней, палок и глины**. Тысячи лет назад египетские дети играли в куклы, у которых были парики и подвижные руки-ноги.

При раскопках **Индской цивилизации** (одной из трех древнейших: **3000–1500 гг. до н. э.**) находят крошечные повозки, **свистки в виде птиц**, игрушечных **обезьянок, которые могут сползать по веревке**.



43 252 003 274 489 856 000 комбинаций имеет **кубик Рубика** и только одно решение.

Плюшевый мишка – самая популярная игрушка **XX века**. В Европе и Америке он известен под именем **Тедди**.

Наблюдения за движением глаз младенцев показало, что **девочки** больше обращают внимание **на куклы**, а **мальчики – на машинки**. Предпочтения в выборе игрушек появляются **раньше, чем осознание** своей **половой принадлежности**.



Самые **древние куклы** были вырезаны **из дерева** или связаны **из травы**. Куклы **начала XX века** уже умели **говорить «мама»**. А **сегодня** уже есть куклы, которые умеют **распознавать предметы и голос** своей владелицы.

До XVIII века игрушки в **России** назывались **«потеха», «потешка»**. Это были **деревянные фигурки** животных, людей, крошечная **посуда** из дерева и глины, **маленькие колодцы, избы...**

Игрушка **тамагочи** подвергается **религиозному запрету** некоторых иудейских общин. В субботу иудеям нельзя работать, а **нажимать кнопки**, чтобы кормить животное, – **тоже** своего рода **работа**.

В 1918 году в Москве был открыт **первый в России музей игрушки**, в 1931 году он переехал в город Загорск, нынешний **Сергиев Посад**.

100 тысяч долларов стоит самая дорогая **кукла Барби**. Ее платье украшено бриллиантами.

В **Древней Греции**, когда дети достигали совершеннолетия, было принято принести их **игрушки в жертву богам**.

Более чем **по 100 показателям** проходят **обязательную сертификацию** все игрушки в России. На **токсичность** и **аллергенность** материалов, на наличие неприятного **резкого запаха...** Оценивается **ломкость** игрушки и наличие **мелких деталей...**

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

СО ВСЕГО СВЕТА

Риск трудоголика
У трудоголиков повышен риск развития **алкоголизма**, к такому выводу пришла международная группа ученых, опубликовавших свою работу в Британии.

Проанализировав данные более 60 исследований, в которых участвовали свыше 330 тысяч человек, ученые заключили, что превышение нормы рабочего дня приводит к депрессии, стрессу и расстройствам сна.

Если продолжительность стандартной рабочей недели (40 часов) увеличивается до 48 часов, то вероятность злоупотребления алкоголем повышается на 11%. В случае, когда длительность рабочего времени составляет 49–54 часа в неделю, риск развития серьезной зависимости от алкоголя достигает 13%.

При этом снятие связанного с работой стресса с помощью алкоголя наиболее характерно для мужчин вне зависимости от места их проживания, социального и экономического статуса. Также ученые отмечают, что людям с повышенным уровнем тревожности или страдающим депрессией для сосредоточения на работе требуется больше времени, а после нее необходимо больше времени, чтобы успокоиться и расслабиться.

Полученные данные ученые планируют использовать при составлении рекомендаций по гигиене трудовой деятельности.



Издательский дом «Аргументы и факты» представляет

еженедельник **«АиФ. Здоровье»**

Простые ответы на сложные вопросы

СПЕШИТЕ НА ПОЧТУ!
Идет подписка на **1-е полугодие 2015 года!**



СпецПРОЕКТ
Фитотерапия
от А до Я



Теперь еще больше ответов специалистов на ваши вопросы в каждом выпуске!

Подписаться можно в любом почтовом отделении или на сайте subscr.aif.ru



АЗБУКА ВКУСА

Овощи против простуды

Какие продукты помогут укрепить иммунитет

Чтобы защититься от ОРВИ и гриппа, можно отправиться не в аптеку, а на рынок. Многие овощи – отличное подспорье для организма в разгар эпидемии простудных заболеваний.

Редька

Выдолбленная половинка редьки, щедро залитая медом, – кошмар многих простуженных детей. Почти каждая мама пыталась при помощи этого средства избавить свое чадо от насморка и кашля. Что ж, наши мамы и бабушки были совершенно правы. Редька действительно способна вылечить уже начавшуюся простуду и избавить от будущих вирусов и инфекций.

Всего одной редьки средних размеров достаточно для того, чтобы снабдить организм суточной нормой витамина С.

К тому же в редьке содержатся фитонциды – своего рода натуральные антибиотики, которые помогают организму справляться с микробами. А эфирные масла (именно они придают редьке ее остроту и горький привкус) помогают справиться с затяжным кашлем и очистить бронхи.

Выбирая корнеплод, учтите: чтобы защититься от простуды, больше подходит черная редька. В ней больше всего органических кислот, активизирующих защитные свойства организма.



Совет Редька – хороший гарнир к жирным блюдам. Все дело в обилии органических кислот, которые помогают переварить тяжелую пищу. К тому же редька богата холином – веществом, снижающим уровень вредного холестерина в крови.

Комментарий специалиста

Людмила ВОЛКОВА, кандидат медицинских наук, врач по гигиене питания:

– Чтобы усилить защиту организма от вирусов и инфекций, не обойтись без витаминов и микроэлементов. Их можно получать как из пищи, так и в виде аптечных препаратов. Помогут защититься от простуд витамин С, витамин А (содержится в овощах, фруктах и ягодах красного цвета), витамин В₆ (его много в грецких орехах, шпинате, моркови, капусте, помидорах), пантотеновая кислота (содержится в горохе, листовых овощах), медь (можно найти в шпинате и гречке), селен (им богаты злаки, особенно проростки пшеницы), йод (основной источник – морская капуста), цинк (морепродукты и грибы).



Рецепт

Справиться с упорным кашлем можно, если 3 раза в день принимать по 1 ст. ложке сока редьки, смешанного в пропорции 1:1 с медом или сахаром.

Лук

Как и редька, этот овощ богат витамином С. По количеству аскорбиновой кислоты среднего размера луковица опережает апельсин! А вдыхание лукового запаха делает слизистую оболочку носа и горла неуязвимой для микробов. Поэтому в сезон простуд и гриппа полезно не только добавлять лук в супы и салаты, но и делать луковые ингаляции.



Средняя редька обеспечит суточную потребность в аскорбинке



Совет

Горючие слезы – вечные спутники лука. Все дело в особом веществе – лакриматоре, которое раздражает слизистую оболочку глаза, когда вы чистите и режете лук. К счастью, на это едкое вещество есть управа. Лакриматор растворяется в воде. Поэтому тем, кто не хочет рыдать над разделочной доской, нужно почаще ополаскивать нож под струей воды.



Рецепт

Чтобы избавиться от простуды, перемешайте мелко нарезанную луковицу с 3 ст. ложками меда, закройте крышкой и оставьте в холодильнике настаиваться на 6 часов. Свежий сок принимайте каждые 3 часа по 1 ст. ложке.

Чеснок

Главное богатство чеснока – вещество под названием аллиин. Именно оно придает чесноку остроту и специфический запах. Сам по себе аллиин не приносит организму особой пользы. Но, как только вы начинаете



резать, давить или жевать чеснок, аллиин превращается в аллицин – природный антибиотик. Аллицин способен справиться с воспалениями, подавить размножение болезнетворных бактерий, повысить иммунитет и защитить от вирусов и инфекций. Однако для того, чтобы получить этот эффект, чеснок необходимо тщательно измельчить.



Совет

Отбить чесночный запах помогают яблоки, лимон, кинза, тмин, базилик, лимоны и красное вино.



Рецепт

При простуде, кашле и боли в горле поможет чесночный отвар. Чтобы его приготовить, необходимо влить в эмалированную кастрюлю 1 стакан воды и, когда она закипит, добавить четвертую часть чайной ложки крупно нарезанного чеснока. Прокипятить в течение 5 минут на слабом огне, затем снять, накрыть крышкой и остудить в течение 45 минут. Отвар процедите и пейте по ½ стакана 1 раз в день.

Капуста

Зимой в средней полосе чемпионом по содержанию аскорбинки становится капуста. Несмотря на то что в течение зимы капуста теряет около 30% витамина С, всего 100 г полезного овоща обеспечит суточную потребность организма в данном витамине. К тому же витамин С полностью сохраняется при квашении, поэтому квашеная капуста по количеству аскорбиновой кислоты ничуть не уступает свежей, а иногда даже превосходит ее.



Совет

Отправляясь на рынок за квашеной капустой, не останавливайтесь около продавцов, которые потчуют вас из пластмассовых бидонов или полиэтиленовых пакетов – эта тара не годится для квашения. Лучшая капуста – из деревянных бочек или стеклянных банок. Можно квасить капусту и в эмалированных ведрах, но следите за тем, чтобы эмаль была неповрежденной, без сколов. Алюминиевая посуда может превратить полезную закуску в опасное блюдо. Молочная кислота разъедает стенки посуды и в организм попадают вредные вещества.



Рецепт

Рассолом квашеной капусты полощут горло при простуде, ангине, фарингите и ларингите. Капустный рассол обладает жаропонижающим эффектом – его принимают внутрь по ½ стакана 2–3 раза в день.

Александра БОРИСОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает кандидат медицинских наук, научный сотрудник клиники ФГБНУ «НИИ питания», врач-диетолог Юлия ЧЕХОНИНА.

Разогреемся!



Говорят, что нельзя разогревать пищу по несколько раз. Почему это вредно?

Диана, Казань

– Любая еда – благоприятная среда для размножения бактерий. Причем в теплой пище микроорганизмы размножаются активнее, чем в холодных блюдах. Поэтому безопаснее не готовить впрок, а если и разогревать блюдо, то не целиком, а маленькими порциями, которые можно съесть за раз.

Кроме того, если вы разогреваете пищу на политой маслом сковородке, в ней повышается содержание жиров. В этом смысле предпочтительнее микроволновые печи.

Черствый или мягкий?



В некоторых диетах для похудения рекомендуется есть подсушенный хлеб или зерновые хлебцы вместо обычного хлеба. Зачем это делать?

Дарья, Мытищи

– Подсушенный хлеб мало отличается от мягкого по калорийности. В процессе сушки немного снижается вес кусочка и частично разрушаются некоторые углеводы, но эти различия незначительны. Поэтому такая замена целесообразна только в лечебных диетах для людей с заболеваниями органов желудочно-кишечного тракта, у которых свежий хлеб может вызвать нарушения пищеварения.

Что касается зерновых хлебцев, то здесь присутствует своего рода самообман. Кусочек такого хлеба весит совсем немного, а значит – содержит меньше калорий по сравнению с кусочком свежего хлеба такого же размера. Но если говорить об энергетической ценности на 100 г, то у обычного хлеба и зерновых хлебцев она практически одинакова.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Никита Джигурда:

– Сегодня все овощи и фрукты напичканы пестицидами. Поэтому тут я выбрал для себя квашеную и сырую капусту. И все будет в порядке! Зимой на капусте продержаться можно. А потом одуванчики пойдут, из них можно прекрасный салат сделать.

Что делать, если некогда стройный муж с годами превратился в толстячка с одышкой? Призывать следить за фигурой чаще всего бесполезно, лучше взять дело в свои руки и пересмотреть его меню.

Правило № 1.**Не пугайте его словом «диета»**

Мужчины этого терпеть не могут. По данным итальянского журнала *Dimagrire* («Похудение»), лишь 15% мужчин иногда согласны есть диетическую еду вместе с женами. 25% считают, что это все женские заморочки. А больше 30% опрошенных и слышать о диетах не желают. Как выяснилось, самые ненавистные для мужчин продукты – йогурты, зеленые салаты и злаки. Не надо их навязывать и пропагандировать. Вообще не должно быть ультиматумов и запретов. Только женская хитрость и точный расчет. Мужчины ведь как дети: едят то, что подано на стол или лежит на самом виду в холодильнике. Этим можно пользоваться, чтобы контролировать меню супруга.

Правило № 2.**Не пытайтесь сделать из него вегетарианца**

Мужчинам для нормальной активной жизни нужен белок – 1–2 г на каждый килограмм нормального веса (лишний вес учитывать не нужно). Чтобы получить 20 г белка, нужно съесть 100 г мяса, или 130 г рыбы, или 90 г чечевицы. На животный белок должна приходиться половина нормы, вторую половину надо добирать из орехов, бобовых, сои или грибов.

Ведите просветительскую работу: мясо – это не только отбивная, истекающая жиром, и курица-гриль из ближайшего ларька. Готовьте вырезку в пароварке. Или, предварительно замариновав, запеките в духовке. Он оценит, потому что получится действительно вкусно.

Милый, поешь!**Чем кормить мужа, чтобы он похудел**

Следите, чтобы красное мясо муж ел реже – хотя бы не чаще одного раза в день. Это вредно и чревато большими проблемами со здоровьем. Оптимальная замена – курица (нежирные ее части и без кожи) или индейка. И перестаньте готовить макароны с мясом. Это самое «невыгодное» с точки зрения диетологии блюдо. Возьмите за привычку подавать к мясу зелень и овощи (кроме картошки).

Правило № 3.**Поощряйте увлечение рыбалкой**

Хотя бы два-три раза в неделю диетологи советуют заменять мясо рыбой. Мужчины далеко не всегда без боя на это соглашаются. Поэтому хорошо, если муж по выходным ездит на рыбалку. Мало того, что отдыхает душой и дышит свежим воздухом, так потом же еще и сам ест всех этих окуней и щук, которых наловит.

Если ваш мужчина не рыбак, предложите ему «мясообразную» рыбу

вроде тунца – она может стать адекватной заменой мяса в мужском сознании. Постепенно добавляйте в семейное меню кальмары, мидии и другие морепродукты.

Правило № 4.**Контролируйте жирность еды**

Особое внимание – жирам животного происхождения. Их избыток – это не только лишний вес, но и проблемы с печенью и сердцем. Срезайте весь видимый жир с мяса. Покупайте нежирные молочные продукты (1,5% жирности). Бросьте привычку готовить на сливочном масле. По возможности не покупайте колбасу и сосиски – в них не меньше 30% жира.

Ненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6 гораздо полезнее. Их источники – морская рыба, растительное масло, орехи. Но их тоже нельзя есть бесконтрольно. Одна столовая ложка растительного масла, например, это почти 20 г жира! При этом за день мужчине,

не занятому физическим трудом, не стоит съесть больше 90 г жира. Из них половина должна приходиться на животные жиры, половина – на растительные.

Правило № 5.**Добавьте клетчатки**

Клетчатки нам всем катастрофически не хватает. При этом клетчатка нужна для нормальной работы сердца, ЖКТ и помогает сбросить лишний вес. Дневная норма – 25–30 г в день.

В мясе и прочей «мужской» еде клетчатки нет, а вот в овощах, кашах и фруктах – много. И как накормить ею мужчин, которые уверены, что лучший овощ – это пельмени? Только хитростью, как детей. Готовить хитрые салатики, солянки и рагу, вегетарианские супчики, держать на столе вымытые и порезанные свежие капусту и морковь, репу и салат, орехи и сухофрукты. А если капризничают, популярно объяснить, что недостаток балластных веществ в организме – верный путь к геморрою. Мужчины этого очень пугаются.

Светлана ГЛЕБОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Никита Джигурда:



– Стараюсь вести правильный образ жизни. Навязывать свою точку зрения никому не буду, но могу посоветовать есть мясо только по праздникам. Я считаю, что неотъемлемая часть правильного образа жизни – каша. И спорт, конечно. Куда же без него?

ВОПРОС–ОТВЕТ

На вопросы отвечает врач-диетолог Мария КОРАБЕЛЬНИКОВА.

От хлопьев полнеют?

Я люблю есть на завтрак хлопья. Но подруга говорит, от них полнеют, а я как раз набрала несколько килограммов. Неужели придется от них отказаться?

Ирина, Москва

– Хлопья – не самый диетический продукт, но 2–3 раза в неделю есть их в умеренном количестве на завтрак можно. Важно обращать внимание на их качество. В первую очередь на то, из какой муки они сделаны. Больше всего калорий в традиционных пшеничных и кукурузных хлопьях. 100 г добавят к основному меню от 300 до 400 ккал. Рисовые хлопья менее калорийны, но они редко бывают приготовлены без сахарной пудры

или других сладких добавок. Наиболее подходящий вариант для тех, кто следит за фигурой, – хлопья из гречневой муки. Они разрешены даже тем, кто страдает диабетом. Другой вариант – мюсли. Они представляют собой смесь разных злаков, так что менее калорийные хлопья в них частично компенсируют более калорийные.

Необходимо следить, чтобы в составе хлопьев или мюсли не было меда, шоколада, сахара – они сразу же увеличивают калорийность в 1,5–2 раза. С сухофруктами все несколько сложнее. В целом они полезны, потому что содержат магний, железо, клетчатку. Однако они калорийны и повышают уровень глюкозы в крови, поэтому сытость после такого завтрака сохранится ненадолго. Лучше предпочесть варианты с орехами: хотя их калорийность тоже высока, они лучше насыщают.

Заливать мюсли или хлопья нужно нежирным, а лучше обезжиренным молоком, кефиром или йогуртом.

Лимонадные килограммы

Часто слышу: чтобы держать себя в форме, нужно обращать внимание на калорийность не только еды, но и напитков. Какие из них наиболее опасны для фигуры?

Анастасия, Иваново

– Следить за энергетической ценностью напитков действительно необходимо. Некалорийна только вода, все остальное дает калории. В чае и черном кофе без сахара их совсем немного, но есть и такие напитки, которые можно считать настоящей калорийной бомбой. Диетологи иногда даже называют их «жидкими конфетами».

В первую очередь речь идет о любой сладкой газировке. Но для фигуры опасны современные кофейные напитки, которые в кафе подают

со взбитыми сливками, добавлением мороженого, тертого шоколада – некоторые из таких «чашечек» легко потянут на 400–500 ккал. Не принесут пользы худеющим или поддерживающим вес людям и молочные коктейли – в них тоже добавляют мороженое, сладкие сиропы, сахар. Все такие напитки нужно употреблять как можно реже, лучше всего – не чаще 1 раза в месяц, как лакомство.

Отдельно стоит сказать о фруктовых соках. Большинство людей считают, что они полезны, потому что содержат витамины. Это так, но калорийность таких напитков тоже значительна, поэтому желательно выпивать в день не больше одного стакана, а остальную часть витаминов получать из овощей и фруктов.

И, конечно, если вы покупаете сок в пачке, нужно следить, чтобы он не содержал сахара.

Несколько лет назад в США, где потребление сладких напитков традиционно высоко, проводили исследование по поводу того, как именно они влияют на фигуру. Было установлено, что в среднем участники опроса получали из таких напитков дополни-

тельно 300 ккал

в день

(то есть выпивали где-то литр

лимонада). За год

это обеспечивало

прибавку примерно

двух килограммов веса.

Кажется, не так много,

однако за пять лет это

будет уже 10 кг, что весьма

внушительно. К тому же

сладкие напитки приводят

к подъему уровня

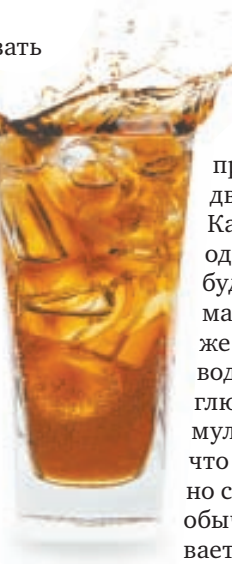
глюкозы в крови, что стимулирует

аппетит – так что после них мы

обычно съедаем больше, чем

обычно, и это тоже сказывается

на фигуре.





КАРЬЕРА

Прочь, усталость!

Простые способы повысить работоспособность

Не так-то легко сохранять работоспособность во время темных и холодных зимних дней, когда затемно приходишь в офис и покидаешь его под горящими фонарями. Вот несколько простых приемов, которые помогут прогнать вялость и хандру.

Наш эксперт – врач-терапевт Наталья УВАРОВА.

Сладкая передышка

Иногда, для того чтобы справиться с усталостью, достаточно небольшой плитки шоколада. В последнее время получено немало подтверждений того, что шоколад очень полезен: он придает энергии, улучшает выработку гормонов, отвечающих за хорошее настроение. Однако шоколад шоколаду рознь! Для того чтобы взбодриться, подходит только темный шоколад с содержанием какао не менее 75%. А вот молочная плитка добавит только лишние сантиметры на талии. Дело в том, что молоко мешает полезным

Кстати



Чашка кофе – отличный способ взбодриться, но только в том случае, если выпить ее в нужное время. Чтобы кофе действовал максимально эффективно, пить его нужно не сразу же после пробуждения, а через несколько часов после того, как вы выбрались из постели. Самое активное время работы кофеина – с 9.30 до 11.30, утверждают британские нейробиологи. Оказывается, кофеин взаимодействует с «гормоном бодрости» кортизолом, а потому кофе желателно пить в то время, когда уровень этого гормона в организме низкий. Люди, пьющие кофе с 8.00 до 9.00, когда уровень кортизола высокий, привыкают к кофеину – и его эффективность падает. Они начинают заваривать более крепкий кофе, но ни к чему хорошему это не приводит. Уровень кортизола в организме зашкаливает сразу после пробуждения, но уже через час начинает опускаться. Это идеальное время для порции кофе, которая стимулирует выработку кортизола и не вызовет привыкания к кофеину. Уровень кортизола также максимально вырастает в обеденное время и в период от 17.30 до 18.30, потому кофе в эти временные промежутки лучше заменить на другой напиток.



Интересно

Синий свет увеличивает работоспособность – к такому выводу пришли ученые из Швеции после серии опытов на добровольцах. Участников эксперимента разделили на две группы. Одним давали кофе, а другие провели некоторое время в помещении с синими лампами. Оказалось, синий свет справляется с усталостью лучше кофеина. Добровольцы из «синей» группы показали лучшие результаты в решении задач по сравнению с участниками из «кофейной» группы.

веществам, содержащимся в шоколаде, проявлять свои свойства. Специалисты советуют в течение 4 часов после употребления шоколада воздержаться от употребления молочных продуктов.



Ободрающие запахи

Японские ученые считают, что настроение и энергетику организма лучше всего регулируют запахи. По их данным, запах лимона повышает работоспособность в офисе на 30–40%, запах можжевельника придает уверенности в себе, запах кипариса помогает настроиться на интеллектуальные занятия, запах корицы, герани и кофе создает миролюбивую атмосферу в коллективе. Поэтому не забудьте добавить к аксессуарам своего письменного стола пузырьки с этими ароматическими маслами.



Тайная гимнастика

Когда выдастся свободная минутка и вокруг будет не слишком много зрителей, можно сделать несколько упражнений, чтобы снять напряжение с поясницы, шеи и плеч.

- Согните ногу в колене и подтяните ее к животу, покачайте коленом вправо и влево.
- Закиньте руки за голову и постарайтесь правым локтем коснуться левого колена, затем поменяйте руки.
- Поднимите руки вверх, разведите в стороны и, упираясь ладонями в невидимую стену, удерживайте позу 3–5 секунд.
- Обопритесь о стол руками, согнутыми в локте, и упритесь лбом в ладони. Давите ладонями на лоб, одновременно

сопротивляясь головой так, чтобы она не сдвигалась с места.

- Обхватите правой ладонью правую щеку и повторите предыдущее упражнение, потом поменяйте руки. Сцепите кисти в замок, положите их на затылок и проделайте сходное упражнение.



Быстрый релакс

Причина усталости глаз от работы за компьютером состоит в том, что фокусное расстояние между глазом и монитором все время одинаковое. Устраивайте передышки, во время которых нужно переводить взгляд на предметы, находящиеся на разных расстояниях: рассмотрите свои пальцы, затем переведите взгляд на деревья за окном, потом полюбуйтесь календарем на противоположной стене комнаты.

Аромат корицы создает миролюбивую атмосферу

Иногда полезно полностью расслабиться на 1–2 минуты. Лучше всего подойдет поза ямчика: слегка согнув спину, уроните голову на грудь, чуть расставьте колени, руки ладонями вверх и согнутые в локтях лежат на бедрах. Дышите ритмично, медленно. Выдох должен быть длиннее вдоха – это обеспечивает быструю гармонизацию нервной и дыхательной систем.

Алиса ВОЛКОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ

На вопросы читателей отвечает практикующий психолог Мария АЛЕКСЮТИНА.

Как найти занятие



Недавно вышла на пенсию и теперь просто не знаю, куда себя деть: внуков у меня нет, дети живут своей жизнью. Если бы меня просто уволили, это не стало бы проблемой – я бы занялась поисками новой работы. Но как пережить потерю рабочего места навсегда?

Анна Константиновна, Рязань

– Конечно же, лучший способ безболезненно пережить выход на пенсию – найти занятие себе по душе. Правда, многие боятся приступать к какому-то новому делу, которым не занимались раньше. Кто-то уверен, что все равно ничего не получится, кому-то просто не интересно ничего, кроме работы, которой занимался раньше. Но необходимо пробовать и не бояться ошибок. Ведь теперь у вас нет руководителя и никто не станет вас оценивать. А дело, которое раньше казалось неинтересным, может оказаться

чуть ли не вашим настоящим призванием.

Еще одна проблема, с которой сталкиваются «начинающие пенсионеры», – неумение общаться с людьми «просто так», не по делу. Многим кажется, что люди могут воспринимать такие «беседы ни о чем» как назойливость. Это совсем не так. Одиноких людей много, и они точно так же хотят общения и точно так же, как и вы, боятся сделать первый шаг. Не стесняйтесь, в конце концов, если кто-то не хочет поддерживать с вами диалог, это вовсе не трагедия.

Если вам за...



Ищу работу, и почти везде натываюсь на ограничения по возрасту. Мне уже 47 лет, и многие вакансии приходится отменять из-за этого ограничения. Но я чувствую себя молодым и здоровым, да и специалист я неплохой. Как мне быть?

Николай, Санкт-Петербург

– Во многих случаях ограничения по возрасту – не более чем дань моде. Поэтому, прежде чем впасть в уныние, увидев, что для вожделенной должности ваши годы «зашкаливают», проанализируйте: а насколько на самом деле важен для этой работы возраст?

Можно понять работодателей, которые приглашают молодых на неквалифицированную работу: например, расклеивать листовки, отвечать на телефонные звонки. Эта работа не требует специального образования, человек с опытом, образованием

и амбициями на это место вряд ли согласится.

Во всех остальных случаях не стесняйтесь ломать стереотипы и предлагать свою кандидатуру – уверенно звоните в компанию или отправляйте резюме на приглянувшуюся вам вакансию.

А вот возраст свой сразу указывать в резюме вовсе не обязательно. Пойдите на маленькую хитрость и «забудьте» написать его. Возможно, ваш послужной список так впечатлит работодателя, что и он забудет о вашем возрасте. А потом дата рождения уже станет не важна.

Встать в позу



Говорят, что на собеседовании важно не только говорить правильные слова, но и принимать нужные позы. Какие жесты помогут понравиться работодателю, а каких лучше избегать?

Ирина, Тула

– Действительно, жесты могут рассказать о человеке не меньше, чем слова. Поэтому, для того чтобы создать о себе положительное впечатление у работодателя, некоторых жестов следует избегать.

Не стучите ногой об пол. Это признак волнения, очень отвлекающий и раздражающий рекрутеров.

- Не прикрывайте рот рукой. Считается, что это признак

лжи. Сюда же относится и почесывание кончика носа.

- Не теребите волосы. Этот сексуальный жест может быть воспринят очень негативно.

● Не ерзайте. Здесь могут быть две крайности – застывание на месте или чрезмерная подвижность. Второе – говорит о том, что вы непоследовательны, значит, ненадежны. А первое – может давить на собеседника или говорить о вашей медлительности.



Мы все время спешим, растрачиваем себя на то, без чего можно обойтись, в результате – усталость, болезни и апатия. Можно ли научиться распоряжаться своим временем?!



Наш эксперт – бизнес-тренер **Александр БЕЛАНОВСКИЙ**.

Первым делом... Определите приоритеты. Зачастую мелочи отнимают больше времени и сил, чем серьезные и важные дела. Возьмите ручку, листок бумаги и выпишите все дела, которые необходимо переделать. Получившийся список разбейте на три категории: самое важное, второстепенное и незначительное. Наименее важные дела поручите другим. Дела «второй важности» лучше делать не одному, а вместе с кем-то. И только самыми важными делами нужно заниматься в одиночку. Что считать самым важным, каждый выбирает сам.

Без отдыха – нельзя! Отдыхайте каждые два часа. Чем дольше трудитесь без передышки – тем сильнее устаешь. Взрослый

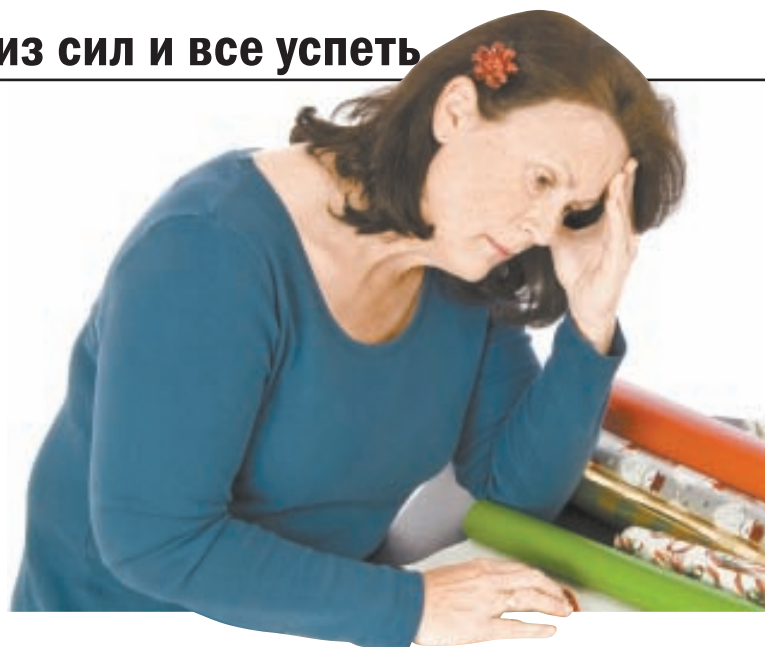
Домашняя логистика

Как не выбиться из сил и все успеть

человек не может сосредоточенно заниматься одним делом больше полутора часов подряд. А ребенку и вовсе хватает 45 минут. Чтобы не уставать, нужно разделить свой рабочий день (не важно, посвящен он годовому отчету или генеральной уборке) на «блоки» по два часа. Полтора часа работаете – полчаса отдыхаете. Отдых ни в коем случае не должен быть похож на работу. Сидели за компьютером – сделайте гимнастику или попейте чая. Готовили, стирали, убирались – посидите полчаса в кресле с газетой или вязанием, а можно просто прилечь.

И самое главное – не пытайтесь делать разные дела одновременно! Нельзя совмещать готовку с уборкой. Во время каждого «блока» занимайтесь только одним делом.

4 «Четверки» достаточно Выкладывайтесь только на важных делах. Есть люди, которые пытаются все делать идеально. Подмести пол без единой соринки, написать текст без единой опечатки... Когда хирург делает операцию на сердце, ему нельзя



не стараться «на пять с плюсом». Но стоит ли этому врачу выкладываться «на все сто», когда он идет в магазин за покупками? Если доктор отнесется к бытовым хлопотам так же серьезно, как к спасению жизни, он может растратить себя на мелочи и не успеть сделать главного. Вывод: «на пять с плюсом» нужно делать только самое важное, для всего остального достаточно оценки «хорошо».

Зарядка для мозга Стремитесь к новому. Иногда мы не успеваем ничего просто потому,

что ничего не хочется. День похож на день, ничего нового не происходит – и постепенно исчезает интерес к жизни. Чаще всего это случается с молодыми мамами, пожилыми людьми и теми, кто перенес инфаркт или инсульт. Словом, со всеми, кто подобно сторожевой собаке невидимыми цепями привязан к своей «будке»: дому, двору, микрорайону...

Избавиться от тоски помогут новые впечатления. Хотя бы три раза в месяц нужно посещать новые места, читать новые книги, общаться с новыми

людьми и осваивать новую деятельность. Из своей «скорлупы» нужно выходить осторожно: вначале на 15 минут, затем на 3 часа, потом на целый день. Начните с самого простого – купите хлеб в другом магазине. Следующая «вылазка» будет уже продолжительнее: на ярмарку, в кинотеатр. Точно так же и с новыми людьми: познакомьтесь с кем-нибудь в Интернете, посетите клуб по интересам... С новыми знаниями еще проще: сходите на лекцию, начните учить иностранный язык...

По этой же схеме нужно заниматься здоровьем. Вначале – хотя бы по 15 минут каждый день. Ведь без здоровья ничего не получится.

Выходной от жизни Раз в два месяца устраивайте себе день

полного отдыха от всех и вся. Предупредите родных, отключите мобильный – и на целый день отправляйтесь в то место, где не встретите знакомых людей. Примерно через час вы ощутите острую потребность позвонить кому-то. Не пугайтесь: это сигнал, что ваш организм нуждается в отдыхе. К концу дня дискомфорт пройдет, а вы успокоитесь и разберетесь в себе. И снова будете готовы к каждодневным подвигам.

Екатерина АЛТАЙСКАЯ

У разных народов свои секреты сохранения молодости. Где-то они основываются на научных исследованиях, в других местах опираются на традиции и личный опыт. Возможно, что-то пригодится и вам. Вот, например, рецепт молодости и долголетия...

Рецепты молодости

...по-английски. По данным британских ученых, люди, ушедшие из школы, не доучившись до старших классов, живут в среднем на 9,3 года меньше, чем их более образованные одноклассники. Видимо, они потом ведут нездоровый образ жизни. Впрочем, неудивительно, что исследователи из Кембриджского университета превозносят высшее образование!

...по-французски. Ешьте меньше сладостей, призывают здешние косметологи! Сахар атакует драгоценные волокна кожи – коллаген и эластин, – которые делают ее молодой и упругой. В качестве примера французские косметологи предлагают: положите перчатки из мягкой нежной кожи в сахарный сироп, а затем высушите – вот это же самое вы делаете со своей кожей! Долой сладости, больше разного зеленого салата (имеется в виду не смесь нарезанных овощей, а листовые салаты).

...по-канадски. Тут психологи дают пять советов, которые непременно продлят вашу жизнь на 6 лет каждый. Итак:

- заведите кошку или кота;
- перестаньте нервничать и избавьтесь от бессонницы;
- откажитесь от фастфуда и сбросьте лишний вес;
- получите высшее образование;
- найдите себе мужа или жену, которые сделают вас счастливыми.

...по-индийски. Вода растворяет морщины, утверждают местные исследователи. В качестве примера приводят виноград и изюм: видите, как сморщиваются налитые ягоды, если их подсушить? Заметили, что морщины усилились, – пейте 2 литра жидкости ежедневно! Уровень влаги должен восстановиться за 48–56 часов. Правда, если получите отек, значит, совет экзотических ученых вам не подходит.

...по-немецки. Представители этой нации заявляют: секс три раза в неделю помогает выглядеть на 7–12 лет моложе. А если в течение 10 лет вы регулярно испытываете оргазм, риск преждевременной смерти снижается на 50%. Пожалуй, только немецкая упорядоченность способна еще и подсчитать пользу от удовольствия!

...по-шведски. Здесь ученые борются с полуфабрикатами и перекусами фастфудом. Говорят, что они дарят коже заметную порцию трансжиров вроде маргарина. Эти достижения химической науки заставляют стенки клеток буквально деревенеть. По образному примеру одного из косметологов, лицо становится как яблоко, с которого счистили кожуру и оставили на воздухе: то есть темнеет и сохнет.

...по-андорски. В этой крохотной европейской стране очень высокая продолжительность жизни – в среднем 83 года. А шанс стать долгожителем в 5 раз выше у тех, чьи мать и отец сами долгожители. Осталось научиться выбирать себе родителей!

А существует ли наш, отечественный рецепт? Пожалуй, к нему можно отнести совет больше бывать на свежем воздухе в любую погоду, есть натуральные продукты и не забывать о физических упражнениях. В конце концов не зря именно российскому классику принадлежат чудесные строчки: «Мороз и солнце, день чудесный» – хорошая погода и красивая природа всегда поднимают нам настроение. А хорошее настроение – признанный заслон на пути старости!



ПСИХОЛОГИЯ

Время от времени всем нам приходится навещать своих заболевших родственников или друзей...



Приходи на меня посмотреть!

Почему мы говорим, что навещать именно «приходится»? Быть может, это и не совсем подходящее слово, и все же, положив руку на сердце, посещение больных – не самое увлекательное занятие на свете. Это еще наш любимый Александр Сергеевич подметил:

*Но, боже мой, какая скука
С больным сидеть и день и ночь,
Не отходя ни шагу прочь!*

Мы не будем говорить сегодня о посещениях в больнице или дома самых близких и любимых: детей, родителей, супругов – это отдельная история. Во всех этих случаях мы бежим сломя голову и сидим рядом с ними и помогаем, не задавая лишних вопросов.

Но, когда речь идет не о нашем ближнем круге, мы часто ощущаем острую нехватку времени, и выкроить даже два-три часа в своем плотном графике представляется проблематичным (что уж говорить про «день и ночь»!). Если же мы в силу возраста пребываем на заслуженном отдыхе, то и своих болячек достаточно, и не всегда есть желание отправляться на другой конец города. Легко ли поддерживать разумный баланс между состраданием, пониманием глубины проблемы заболевшего человека и желанием всеми способами внушить ему надежду к выздоровлению? Что принести больному, чтобы его действительно порадовать? Ведь не исключено, что скромные подношения выставят вас жадиной, а роскошные наведут на мысль, что мы таким образом хотим откупиться от больного...

Наконец, как вести себя, если в телефонном разговоре пациент настаивает на том, что не нуждается в посещениях, или утверждает, что ему ничего не нужно приносить, потому что абсолютно все у него есть... Верить или не верить?

Ответить на все эти и подобные вопросы, увы, невозможно. Ведь каждый случай уникален, так же как уникальна личность человека, которого вы собираетесь навестить. И тем не менее некоторые советы дать можно.

Часы посещения

Идем навещать больного



? Ждете ответа?

Начнем с главного. Идти или не идти? Здесь, пожалуй, лучше всего руководствоваться формулой «Лучше сделать и пожалеть, чем не сделать и пожалеть». Только при личной встрече вы сможете понять, правильно ли поступили, решившись на визит. Быть может, заболевший приятель просто стеснялся вас побеспокоить, а пожилая родственница опасалась, что ее не лучший внешний вид вызовет у вас неприязнь... Тем не менее, поняв, что вы пришли, потому что искренне хотите поддержать, они, скорее всего, будут вам признательны.

Кстати, многие посетители не знают: нужно ли, желая ободрить, говорить нездоровому человеку, что он неплохо, отлично и даже замечательно выглядит? Ведь на самом-то деле выглядит больной, как правило, не лучшим образом и частенько об этом догадывается. И тем не менее лучше все-таки сказать эту банальную фразу, ведь (кто знает?), возможно, все предыдущие посетители произносили ее, и пациент может забеспокоиться: не стало ли ему хуже, коль скоро вы не нашли его внешний вид внушающим всяческие надежды на выздоровление?

Еще один важный совет. Будьте искренни и ведите себя естественно. Если вы слышите неунывающим оптимистом и весельчаком, человеку, знающему вас именно таким, будет странно и непривычно увидеть вас

Вместо еды в больницу иногда лучше привезти несколько свежих журналов

с «опрокинутым», грустным лицом. «Неужели мои дела так плохи?!» – вот первое, что может прийти ему в голову. Такая же реакция вполне вероятна и на визит меланхолика, который при входе в больницу начинает судорожно растягивать рот в широкой улыбке и произносить несвойственные ему бодрые тексты.

Нужно ли бросать по-настоящему важные и неотложные дела, вступать в конфликт с начальством или создавать проблемы близким, чтобы навестить коллегу по работе или дальнего родственника, с которым вы видите все лишь пару раз в году? Прислушайтесь к себе. И, если ваш внутренний голос отчетливо говорит «Нет!», ограничьтесь звонком по мобильному телефону и правдиво объясните свою ситуацию.

Если болезнь затяжная, вы сможете нанести визит через несколько дней. Что же касается краткосрочного пребывания в больнице, то вашего отсутствия, скорее всего, и не заметят.

Но, чтобы все-таки не оставалось осадка от невыполненного долга, в телефонном разговоре узнайте, не нужна

ли какая-то реальная помощь: купить редкое лекарство, полить цветы, присмотреть за кошкой в опустевшем доме. Если человек одинок, действительно нуждается в помощи, как правило, он честно об этом скажет. Тогда и вам не будет жаль потраченного времени, ведь вы действительно помогаете, без всяких формальностей.



Что с собой принести

Вспомните свое собственное пребывание в больнице, «обставленное» многочисленными пакетами с быстро теряющими свой товарный вид фруктами и овощами. А заботливо принесенные сладости и копчености – в то время как была прописана жесткая диета (которую, кстати, нужно соблюдать при очень многих заболеваниях)?

Иногда кажется, что посетители, формируя свою «подарочную корзину», в первую очередь думают не о заболевшем человеке, а о себе. При малейшей возможности старайтесь уточнить, что лучше принести. И, если на том конце провода настаивают, что «ничего не нужно», а вы категорически не можете явиться с пустыми руками, вместо еды купите несколько свежих иллюстрированных журналов, захватите увлекательную настольную игру. Так вы дадите понять, что уважаете желания своего друга или родственника, но в то же время хотите его поддержать и напомнить ему о своей любви и привязанности.

Приносите в качестве подарка те вещи, которые могут развлечь больного или показать, как сильна ваша надежда на его выздоровление. Но не переборщите! Пожилой даме, перенесшей инфаркт, вполне уместно подарить красивый платок или шарф для будущих прогулок, но спортивный инвентарь пока презентовать не стоит. Договоритесь в ближайшее время вместе сходить в театр, предложите свою помощь в выборе маршрута для будущих путешествий...

Перед тем как войти в палату или квартиру больного, вспомните несколько анекдотов, светских сплетен или забавных историй. Даже если они и не вызовут ожидаемый взрыв смеха, то в любом случае отвлекут больного от его недуга. И тогда вы можете быть уверены, что ваш визит оказался весьма полезным и продуктивным.

Мария ЛЬВОВА, психолог

ВОПРОС–ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает семейный психолог Мария КУЗНЕЦОВА.

Такой зять не нужен!



Моя дочь собралась замуж за мусульманина. А мы в семье все люди православные, поэтому я категорически против!

Тамара И., Козельск

– Скорее всего, ваша дочь поступит по-своему, и вы ничего не сможете с этим сделать. Конечно, в этой ситуации могут

возникнуть дополнительные трудности: и у вас – при общении с зятем, да и у самой дочери, которой придется научиться уважать чужие обычаи. Но, думаю, вас в глубине души все-таки больше пугает не это, а то, что дочь перестала быть маленькой, послушной девочкой, выросла, научилась сама принимать решения, многие из которых вам не по душе. Далеко не все тещи с распростертыми объятиями встречают своих новоиспеченных зятей, даже если вероисповедание у них такое «как нужно». В вашем случае дело осложняется тем, что вы столкнулись лицом к лицу с новой для вас религией, новой культурой и не понимаете, как в этих реалиях

будут складываться ваши отношения с дочерью. Отсюда и страх, и неприязнь к ее избраннику...

Но посмотрите на проблему с иной точки зрения. Эта ситуация несет вам новый опыт, а это всегда неплохо. Попробуйте вместе с дочерью поближе познакомиться с той культурой, представителем которой является ваш будущий зять. Скорее всего, это поможет укрепить отношения с дочерью и вызовет симпатию ее избранника. Так что ничего страшного не произошло.



Остаться без ужина?



В последнее время я располнела и решила сесть на диету, но все подруги говорят, что самое главное в любой диете – не есть после шести. Я так не могу! Что же, мне тогда на всю жизнь оставаться толстой?! По моему, у меня начинается депрессия...

Нина Карпушина, Кострома

– Ваши подруги – профессиональные диетологи? Наверное, нет. Сегодня существует масса систем здорового питания, которые не настаивают на том, что после шести нельзя есть. С психологической точки зрения ваша проблема понятна. Вечером семья собирается за ужином, причем без той спешки, которая царит утром за завтраком. Хочется посидеть со всеми вместе, пообщаться. Это вполне возможно,

просто выберите для себя особые продукты, соответствующие вашей системе питания. Положительный момент и в том, что ваши домашние, попробовав вашу «специальную» еду, могут захотеть правильно питаться вместе с вами. Разумеется, плотно есть не надо в любом случае. Что касается депрессии – не ставьте себе самостоятельно подобных диагнозов. Пусть это делают профессионалы.

Имя этой женщины, более ста лет назад известное всей России, сегодня почти забыто. Лишь надпись на ее надгробном памятнике на Новодевичьем кладбище Санкт-Петербурга напоминает о ее славных подвигах.

ЗДЕСЬ можно прочесть две цитаты из Евангелия о любви к ближним и перечень: «Севастополь, Турция, Болгария, Черногория» – места ее милосердного служения, места важнейших свершений русской армии.

Неудавшаяся встреча

Генерал-лейтенант Павел Петрович Карцев не видел свою сестру два года. Узнав, что ее походный лазарет находится в Черногории, неподалеку от места расположения дивизии, которой он командовал, он отправился туда, чтобы встретиться с Елизаветой. По дороге вспоминал то, что слышал о ней: со своим отрядом сестер милосердия она одна из немногих была допущена на передовые позиции под Плевной, вместе с армией преодолела Шипкинский перевал, прошла всю Болгарию... Но поверить, что Елизавета трудится на полях сражений, было нелегко. Все же возраст немолодой...

Когда генерал оказался рядом с брезентовым шатром, в котором размещался лазарет, он невольно замедлил шаг: шатер гудел, стонал, был полон каких-то раздирающих сердце звуков. Заглянув внутрь, он сразу увидел у постели раненого с ампутированной ногой свою сестру – тонкая хрупкая фигурка, белый плат скрывал седые волосы.

Заметив Павла Петровича, Елизавета быстро подошла и сказала, что лучше ему уйти – слишком много дел с ранеными, некогда словом перемолвиться. Мимо проносили накрытые простынями трупы и складывали у порога. Генералу стало не по себе от криков, стонов, тяжелого запаха. Лежащий на кровати солдат вдруг приподнялся и, глядя на Елизавету Петровну, спросил: «Уезжаешь от нас скоро, мать?» «Как прикажут», – ответила та. «Вели написать с себя портрет, чтобы мы помнили, какой была черногорская мать». Елизавета Петровна склонилась над ним, поправляя повязку. Павел Петрович понял, что больше от нее ничего не услышит, и спешно покинул лазарет, качая головой.

Мать милосердия

Елизавета Карцева помогла тысячам раненых

Елизавете в то время шел шестой десяток. «Пора бы уgomониться, внуков качать», – мелькнуло в голове у генерала. Но он сразу осекся. Не было у Елизаветы внуков. И детей не было. После Смольного не вышла его сестренка замуж и с головой ушла в дела милосердия... Отчего-то вспомнилось, что маленькая Лиза в трудные годы их детства, когда приходилось помогать обедневшим родителям и сад растить, и ягоды продавать, боялась только червяков. А в остальном была неумолима, трудолюбива, бесстрашна, как и теперь.

Идеальная сестра

Непритязательная, даже малозаметная Елизавета Карцева в Севастополе очень скоро стала первой помощницей Николая Ивановича Пирогова, прибывшего в эпицентр Крымской войны. По приезду Пирогов в течение десяти дней с утра до вечера оперировал тех, кто нуждался в операции еще три недели назад. Он вспоминал: «С восьми утра до шести вечера остаюсь в госпитале, где кровь течет реками, с лишком 4000 раненых. Возвращаюсь весь в крови, и в поту, и в нечистоте...»

Присутствие женщин в таких условиях сначала многих смущало, но очень быстро и врачи, и раненные оценили их помощь. «Они способнее мужчин для этих занятий», – описывал

свои впечатления от работы сестер врач севастопольского гарнизона Х. Я. Гюббенет, – ближе подходят к нежному женскому рукодельному труду. Помогают при перевязке, бьют и при операциях, раздают больным чай и вино и наблюдают за служителями и за зрителями и даже за врачами. Присутствие женщины, опрятно одетой и с участием помогающей, оживляет плачевную юдоль страданий и бедствий».



Сестры были распределены не только для ухода за ранеными.

Пирогов организовывал транспортные бригады, состоящие из врача, фельдшера и сестры, чтобы сопровождать раненых при перевозке. Карцева помогала Пирогову в этих делах, а еще лично осуществляла контроль над раздачей продовольствия и, когда были обнаружены недостатки, добилась увольнения ответственного чиновника.

Ее рабочий день начинался около семи утра и заканчивался после полуночи, когда были произведены последние проверки. «Карцева просто неумолима, день и ночь в госпитале; и варит для больных, и перевязывает, и сама делала все, и всякий день от меня выходит с новыми распоряжениями», – восхищался ею Пирогов.

Радость добрых дел

После Крымской войны Елизавета Петровна осталась в Москве – служить в Лепешкинской больнице, ухаживать за ранеными. Затем знаменитый доктор Сергей Петрович Боткин, с которым она бок о бок работала в Крыму, пригласил ее в Санкт-Петербург, где была основана Свято-Георгиевская община милосердных сестер.

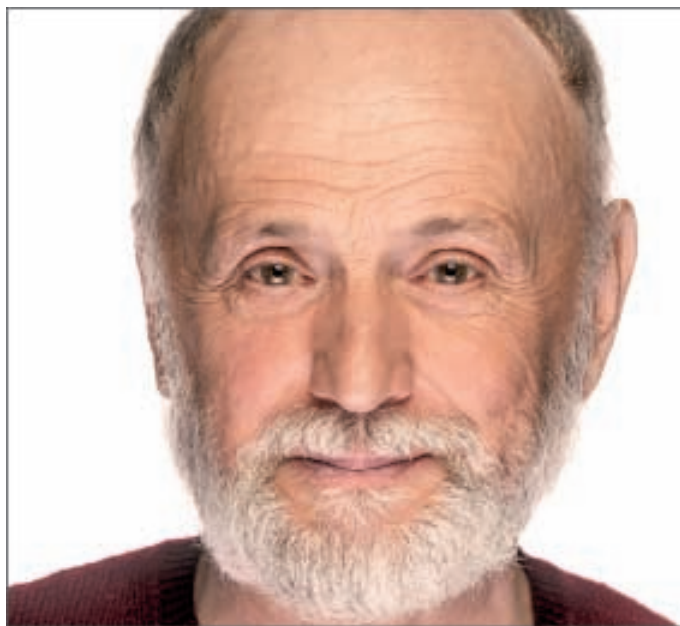
Кроме ухода за ранеными и больными в госпитале при общине у сестер было множество дел: определить старушку в богадельню, накормить, одеть и обувь беспризорного ребенка, отправить посылку с усиленным питанием в семью, где лежит больной, подарить азбуку детям, чьим бедным родителям не до книг.

Община, которой покровительствовали члены царской семьи, постепенно росла и расширялась: была построена церковь во имя великомученика Георгия Победоносца, новые больничные корпуса, приют для престарелых медсестер, первый в России приют-школа для умственно отсталых детей. Опыт сестер милосердия, их знания и умение работать с такими сложными пациентами стали интересовать многих медицинских работников, и одно время при общине действовали курсы, на которых обучали средний медицинский персонал. Однако Елизавета Петровна Карцева, ставшая настоятельницей общины, считала, что мало обучить молодых людей перевязкам и навыкам ухода, простым медицинским процедурам, ассистированию на операциях. Самое главное для нее было – полная самоотверженность на этом посту. Она принципиально была против любых наград сестрам общины и сама всегда от них отказывалась. «Только сознание честно исполненного долга должно быть наградой сестры», – любила повторять Елизавета Петровна. А кроме того, к чему она не стремилась, но что сопровождало ее всю жизнь, – благодарная память людей. Когда члены ее общины покидали Черногорию, князь Черногорский сказал на прощание: «В ту минуту, когда Вы возвращаетесь на родину, радуясь, что могу быть относительно Вас и Ваших любезных и преданных сотрудниц истолкователем благодарности всей страны, особенно же раненых и больных, которые благословляют благодетельные руки, успокоившие их страдания».

Труды и подвиги Елизаветы Петровны завершились на 76-м году ее жизни, когда она мирно скончалась на посту настоятельницы Свято-Георгиевской общины сестер милосердия.

Екатерина КАЛИКИНСКАЯ

Ее рабочий день начинался в семь утра, заканчивался после полуночи



СОВКОМБАНК

ВЫ ПЕНСИОНЕР?

ДАДИМ ВАМ 12%

ЗВОНОК ПО РОССИИ БЕСПЛАТНЫЙ
8 800 100 000 6

*www.sovcombank.ru. «Денежный кредит «12% плюс». Сумма 100 000 руб. на срок 12 мес. Ставка 12% годовых - при безналичном расходовании средств; 17% годовых - при обналичивании суммы кредита. Возраст заемщика 20-85 лет. Документы: паспорт гражданина РФ, второй документ, удостоверяющий личность, справка 2-НДФЛ (кроме пенсионеров). Банк вправе отказать в предоставлении кредита без объяснения причины. ПАО «Совкомбанк». Генеральная лицензия Банка России №983. На правах рекламы.



ИНТИМ-КЛУБ

В каких случаях интерес к подглядыванию становится признаком психического заболевания?

Наш эксперт – психотерапевт **Антон ДЕНИСОВ**.

Привлекательная соседка
«Если бы два месяца назад мне кто-то сказал, что я добровольно приду на прием к психотерапевту, плюнул бы в лицо этому человеку... За 34 года жизни у меня никогда не возникало проблем, требующих вмешательства специалиста. Все изменилось два месяца назад», – с этих слов москвич Виктор начал монолог на приеме у врача. Недавно Виктор расстался со своей подругой Диной, с которой он четыре года был вместе. Молодая женщина оставила его и вышла замуж за другого. Но причиной обращения к психотерапевту стало не это, а ситуация, в которой Виктор оказался, отдыхая на родительской даче. «В соседнем коттедже поселилась очаровательная девушка. Ей лет двадцать – двадцать пять... Она любит на своем участке загорать без верхней части купальника. А я стал за ней подглядывать через маленькую дырочку в заборе. Это продолжается уже два месяца», – смущенно рассказал посетитель психотерапевту.

Что дальше?
«Что со мной будет дальше? – с тревогой спрашивал молодой человек. – Я знаю, что вуайеризм является одним из сексуальных расстройств. Но я не хочу становиться извращенцем!» Психотерапевт постарался успокоить взволнованного посетителя. На самом деле вуайеризм далеко не всегда считается болезнью. Иногда это всего лишь проявление сексуальности, которая, кстати, может наблюдаться у людей обоих полов.

В роли наблюдателя
Слово «вуайеризм» имеет французское происхождение и означает стремление к тайному наблюдению

Взгляд украдкой Вуайеризм – норма или патология?



за обнаженными людьми, за парами, занимающимися любовными утехами, за людьми, принимающими душ или ванну. Мужчин и женщин, склонных к такому поведению, называют вуайеристами.

Следует понимать, что вуайеристом не является человек, случайно ставший свидетелем какой-либо интимной сцены, скажем, во время прогулки по пляжу. Тот, кто несколько минут понаблюдает за случайно открывшейся пикантной картиной и дальше пошел по своим делам, к вуайеризму никакого отношения не имеет.

Человек-невидимка
Опасность представляет совершенно другая ситуация. Некоторые мужчины и женщины (женщины-вуайеристки тоже встречаются, хотя у мужчин это явление присутствует значительно чаще) уже не способны к нормальным интимным отношениям. Они только наблюдают за объектами своих желаний, но отвергают саму возможность вступить с ними в нормальные отношения.

Процесс подглядывания не предполагает каких-либо активных действий

«Фактически вуайерист или вуайеристка хотят остаться человеком-невидимкой, неопознанным со стороны «объекта наблюдения», – рассказывает Антон Денисов. – Очевидно, что к подобному поведению особенно склонны застенчивые, тревожные, неуверенные в себе люди, с низкой самооценкой, не верящие в то, что они могут кому-то понравиться».

Все глубже и глубже
Процесс подглядывания не предполагает каких-либо активных действий. Чем глубже человек погружается в пучину вуайеризма, тем дольше он предается этой страсти, чем длительнее и сложнее может оказаться впоследствии процесс лечения.

«Двухмесячный опыт подглядывания еще не превратил Виктора в вуайериста и не нанес непоправимого ущерба его психике. Вместе с тем его обращение к психотерапевту было весьма своевременным», – вынес свой вердикт Антон Денисов.

Специалист порекомендовал пациенту прекратить играть роль человека-невидимки, преодолеть робость и предпринять попытку познакомиться с соседкой: «Даже если она отвергнет ваши ухаживания, эта попытка не станет бесплодной. Проявив себя как нормальный, активный мужчина, вы преодолеете соблазны вуайеризма и таким образом сможете наладить личную жизнь. У вас обязательно вскоре появится новая подруга».

Группа риска
Нередко вуайеристами становятся мужчины и женщины, пережившие негативный опыт в интимной жизни, столкнувшиеся с насилием, унижениями или другими негативными проявлениями. Эти люди автоматически составляют группу риска вуайеризма, так как им трудно поверить в то, что сексуальная жизнь может принести человеку радость и наслаждение.

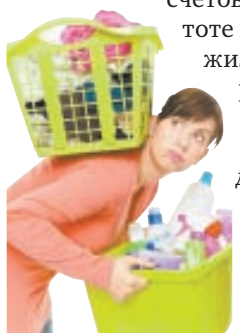
По мнению психотерапевта, одной из причин, побудившей Виктора к длительному наблюдению за соседкой, стал тяжелый опыт расставания с прежней подругой. Пережив психологическую травму, мужчина разуверился в своих силах и решил примерить на себя роль человека-невидимки.

Избавление
Виктор решил воспользоваться советом, данным ему психотерапевтом, и через некоторое время сообщил ему о результатах: «Теперь я не подглядываю за Зоенькой (так зовут мою соседку). В этом нет никакой необходимости. Мы стали парой!» Благодаря всего одному визиту к психотерапевту я избавился от вуайеризма. Все оказалось очень просто!» – поделился своей историей бывший пациент.

Илья БРУШТЕЙН

СО ВСЕГО СВЕТА

Не мой, милый!
Помощь супруге по дому негативно влияет на сексуальную жизнь мужчины. Ученые проанализировали отношения пяти тысяч пар из США. Они выяснили: мужчины, которые выполняли женские обязанности, в полтора раза реже занимались сексом по сравнению с теми, кто был освобожден от домашней работы. Под традиционными женскими обязанностями исследователи понимали, например, уборку и мытье посуды. А вот традиционно мужская работа, к которой ученые отнесли стрижку газона и оплату счетов, на частоте половой жизни не отражалась.



По мнению исследователей, пары, разделяющие женские обязанности, видят друг в друге скорее братьев и сестер, а не любовников.

Впрочем, любые домашние обязанности в той или иной мере вредят интимной жизни. Согласно другому исследованию американских специалистов, женатые пары реже занимаются сексом. Причина в том, что после заключения брака их жизнь наполняется новыми обязательствами и времени на секс просто не остается.

Виртуальная любовь
Интернет – не самое лучшее место для знакомства с будущим партнером, считают ученые из США. Специалисты из Университета штата Мичиган сравнили, как развиваются романтические отношения людей, познакомившихся в Интернете и в реальной жизни. Ученые пришли к выводу, что знакомства через социальные сети недолговечны. Согласно статистике, 1 из 10 американцев когда-либо пользовался специальными сайтами или



приложениями для знакомства, а 1 человек из 15 назначал свидание партнеру по переписке.

При этом, согласно статистике, знакомства на улицах и в кафе приводили к свадьбе в 67% случаев, в то время как интернет-отношения влекли за собой официальную регистрацию брака лишь 32% людей. Уровень разводов также различался: в течение 3 лет растались 2% познакомившихся в «реале» пар и 8% тех, кто встретился в Интернете.

Кроме того, согласно другому исследованию, частое использование гаджетов может негативно повлиять на отношения независимо от того, где познакомилась пара. Оказывается, когда оба партнера слишком увлечены своими мобильными устройствами,

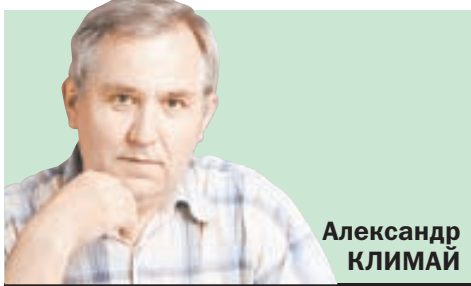
то уровень романтики в семейных отношениях практически сводится к нулю. Ученые полагают, что мужчина или женщина на эмоциональном уровне начинают игнорировать друг друга. По итогам исследований ученые заявили, что чем больше времени один из партнеров проводит в социальных сетях, тем хуже он воспринимает свои отношения, что может стать причиной развода.

Волшебные таблетки
Прием гормональных противозачаточных таблеток делает мужской пол более привлекательным в глазах женщин, установили ученые из США. Ученые из Университета Флориды следили за 40 семейными парами в течение четырех лет их брака, а также за 70 парами в течение одного года. Все пары рассказали о предпочитаемых методах контрацепции, а также об их удовлетворении сексуальной и семейной жизнью.

Женщин также просили оценить привлекательность лиц своих мужей. В результате было установлено, что женщины, которые на момент знакомства со своими мужьями принимали противозачаточные таблетки, сильно разочаровывались в их внешности, когда переставали принимать таблетки. Если же женщина начинала принимать противозачаточные уже будучи в браке, ее мнение о внешности мужа, напротив, улучшалось. Также ученые установили, что женщины, которые прекратили принимать таблетки, стало меньше устраивать качество их интимной жизни. Специалисты считают, прогестерон и эстроген, содержащиеся в таблетках, помимо воздействия на женскую фертильность, подавляют биологические процессы, связанные с женскими предпочтениями, в частности, касающимися телосложения мужчины и привлекательности его лица.



В больницу?! Это еще зачем?



Александр
КЛИМАЙ

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

В своей профессиональной деятельности я не раз сталкивался с ситуацией, которая, нарастая, как снежный ком, нередко превращается в серьезную проблему как для пациентов, так и для врачей. Речь идет о госпитализации в больницу. Причем одно дело, когда состояние здоровья человека вдруг резко ухудшается и необходимость экстренной госпитализации никем не оспаривается. Но бывает, что болезнь развивается не первый год и человек уже свылся с ней. А при очередном врачебном осмотре от доктора вдруг поступает предложение полечиться в стационаре:

– Больница? А это еще зачем?! – недоумевает пациент.

Недавно в мою дверь позвонила соседка по подъезду и попросила совета как раз по этому поводу:

– Вызвала мужу «скорую», врач предлагает ехать в больницу... Не знаем, соглашаться ли?!

Выяснив, что у соседа участились приступы стенокардии и ухудшилась электрокардиограмма, я поддержал предложение врача «скорой помощи».

– Но как же это?! – растерянно повторяла Нина Ивановна. – Мы все время справлялись с этими приступами, и вот теперь...

– Теперь, – подхватил я, – Николая Александровича обследуют, подберут ему необходимые лекарства и... отправят домой!

– Но Коля страдает бессонницей, и еще он любит поесть, а в больнице знаете ведь, как кормят!

Сосед действительно упитанный человек, и больничное диетическое питание ему явно не помешало бы... Но эту мысль я озвучивать не стал, а чтобы развеять сомнения соседки, добавил:

– Не тяните, уважаемый Николай Александрович, с госпитализацией. Ведь, если бы состоянию вашего здоровья ничего не угрожало, врач «скорой» оставил бы вас дома. Поезжайте!

– Я давно не лежал в больнице, – выложил свой аргумент собеседник, – и боюсь, буду плохо засыпать в чужой кровати...

Я улыбнулся:

– А как насчет сквозняков?

– Мы всегда спим при открытой форточке! – вставила соседка, уже начавшая собирать супруга в дорогу.

– Вынужден огорчить вас, уважаемые, – проронил я, – часто в больничных палатах идет борьба между теми, кто задыхается от спертого воздуха, и теми, кто панически боится сквозняков. Придется пойти на компромисс и утешиться тем, что тот, кто оставил вас без свежего воздуха, хотя бы не храпит по ночам... В больнице, конечно, не так хорошо, как дома, и нет домашних разносолов, но вы ведь не ради гурманства туда направляетесь – там вам помогут справиться с болезнью. Две недели интенсивного лечения добавят вам запаса прочности, а это дорогого стоит.

В Эстонии, как и во многих странах мира, женщины имеют возможность пройти процедуру ЭКО или прибегнуть к другим методам искусственного оплодотворения. Соответствующих медицинских центров в маленькой стране Эстонии с населением около 1,3 млн человек целых три.



Наш эксперт – руководитель акушерской службы Центра бесплодия Восточно-Таллинской центральной больницы Руть ЕССИ.



Четыре способа

Искусственно забеременеть можно несколькими путями. В Эстонии применяют четыре метода. Один из них – внутриматочное оплодотворение, когда сперматозоиды вводят в полость матки во время овуляции.

Второй – экстракорпоральное оплодотворение, или ЭКО, считается наиболее эффективным методом лечения бесплодия. По статистике, беременностью заканчиваются 25–30% попыток, а родами – 15–20% из этих беременностей. При этой процедуре яйцеклетки оплодотворяются сперматозоидами в лаборатории и развившиеся из них эмбрионы через несколько дней подсаживают в матку.

Третий метод называется ICSI и используется при мужском бесплодии, когда сперматозоидов в сперме мало или они малоподвижны. Тогда сперматозоид с помощью иглы и мощного микроскопа вводят в саму цитоплазму яйцеклетки. Оплодотворенную яйцеклетку через сутки подсаживают в матку.

При четвертом методе в матку подсаживают размороженные эмбрионы, которые, возможно, были заморожены даже несколько лет назад. По статистике, более 50% эмбрионов не переживают заморозки и размораживания. По эстонским законам в целях защиты эмбрионов хранить их в замороженном виде можно не более 7 лет. К этому методу в Эстонии нередко прибегают успешные деловые женщины, которые хотят отложить рождение ребенка ближе к 40 годам.



Все по закону

В Эстонии методы искусственного оплодотворения по закону можно применять женщинам до 50 лет. Если женщина состоит в официальном браке, то согласие ее мужа на такую процедуру обязательно. И если он говорит «да», то родившийся ребенок – пусть даже от другого биологического отца – автоматически становится его наследником.

В случае свободных, незарегистрированных отношений (в Эстонии немало семей, в которых растут два-три ребенка, а родители не состоят в браке) женщина имеет право забеременеть, используя донорскую сперму неизвестного ей мужчины, даже не поставив в известность своего партнера.

Что касается суррогатного материнства, то в Эстонии оно запрещено.

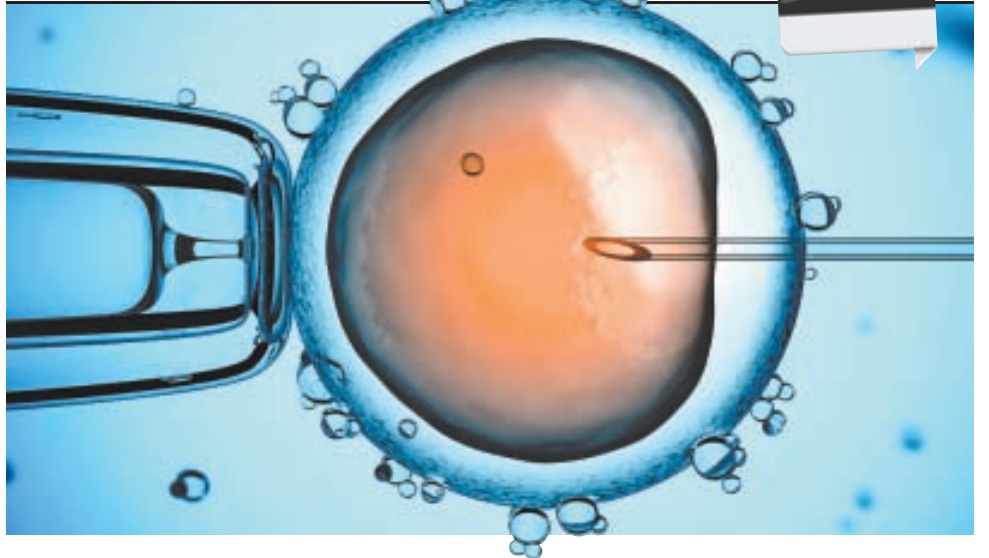


Что почем?

В зависимости от вида процедуры одна попытка вместе с подготовкой к ней женщины и при необходимости ее партнера стоит

Вместо аиста

Как делают ЭКО в Эстонии



Государственная медицинская страховка покрывает часть расходов

примерно 2000–3000 евро. Учитывая наличие обязательной медицинской страховки и то, что средняя зарплата по Эстонии свыше 900 евро, эта сумма не кажется неподъемной для большинства жителей страны. Из этих денег лекарства, которые готовят организм женщины к более результативному зачатию, обходятся примерно в 1200–1500 евро, сама процедура – в 600–700. Одна доза донорской спермы, если в ней есть необходимость, стоит 120 евро. Плюс анализы как для женщины, так и для ее партнера.

Государственная медицинская страховка оплачивает большую часть этой процедуры, включая все необходимые лекарства и подготовку, неограниченное количество раз. Есть лишь одно «но»: для получения компенсации женщине должно быть не больше сорока лет.



Доноры – датчане

В каждой из трех клиник есть свой донорский банк. В Тартуской клинике, например, принимают местную сперму. Так как это университетский городок, поговаривают, что студенты зарабатывают на жизнь именно таким способом. Сдают все

необходимые анализы, проходят исследования, и, если все в норме, донор получает за одну сдачу спермы 40 евро. Но тут опять законодательное ограничение: донором мужчина может стать не более шести раз, иначе в маленькой стране многие станут родственниками. Есть и ограничения по возрасту – донору может быть максимум 40 лет.

Доноры не имеют права узнать ничего о своем родившемся ребенке и не имеют на него никаких прав.

Женщина также не знает донора, за исключением его физических данных – возраст, рост, вес, цвет кожи, глаз, волос.

В одну из таллинских клиник донорская сперма поступает из Дании. Возможно, тут роль играет тот же аспект – нужно разбавить кровь и усилить наследственность в условиях малочисленного населения и нехватки доноров.



Иностранки хотят сэкономить

В Эстонию на процедуру по искусственному оплодотворению приезжают порой и финки, и россиянки. В Финляндии процедура стоит дороже, очереди к врачу длиннее, да и анонимности в Эстонии будет больше. А довериться эстонским клиникам можно. Результаты процедуры не хуже, чем в среднем по Европе. Например, в одной из двух таллинских клиник в 2013 году 30% процедур оплодотворения увенчались успехом.

Екатерина ТАКЛАЯ,
Таллин

Неблагоприятные дни с 22 по 28 января

22 (пик с 20.00 до 22.00) – соединение Луны с Венерой в Водолее. Нельзя перегружать ноги, утомлять глаза. Благоприятное время для учебы, налаживания отношений.

23 (пик с 05.00 до 08.00) – соединение Луны с Нептуном и Марсом в Рыбах. Возможны болезни печени и желчного пузыря. Нужно отказаться от алкоголя, тяжелой пищи.

25 (пик с 14.00 до 16.00) – соединение Луны с Ураном в Овне. Могут появиться проблемы с шейным отделом позвоночника, глазами. Необходимо избегать переутомления, отказаться от алкоголя и возбуждающих средств, шоколада и курения.

27 (пик с 07.00 до 10.00) – первая четверть Луны, Венера переходит в знак Рыб. Повышена опасность простуды, ангины и пищевых отравлений. Полезны водные процедуры, прогулки, небольшие ограничения в еде.

Татьяна ДУБКОВА,
Центр инструментальных наблюдений
за окружающей средой и геофизических прогнозов



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, надежные, эффективные средства, которые помогут справиться с вашим недугом. Письма и рецепты присылайте в редакцию «АиФ. Здоровье» по адресу: **107996, Москва, ул. Электроводская, д. 27, стр. 4**, или по электронной почте: **aifzdorovie@aif.ru**.

Самые интересные письма мы публикуем на страницах нашей газеты.

Укрепляем ногти

Из-за слишком сухого воздуха и недостатка витаминов зимой у меня часто портятся ногти. К счастью, я знаю средство для их укрепления.

● Возьмите 1 ст. ложку желатина, растворите ее в 1 стакане воды и дайте набухнуть. 1 ст. ложку сухих цветков ромашки заварите 1 стаканом кипятка, дайте остыть и настояться 45–60 минут. После этого в полученный настой аккуратно влейте желатин и добавьте ½ ч. ложки растительного масла. Опустите руки в ванночку с этой смесью на 20 минут, затем вымойте руки теплой водой.

Юлия, Тверь

Пейте цикорий!

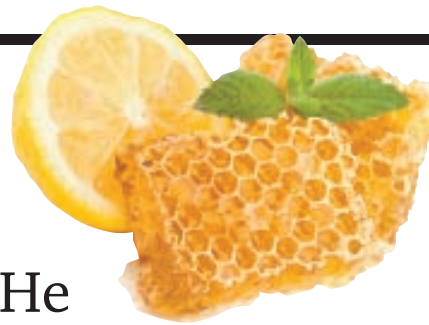
Чувствуете упадок сил? Попробуйте мои тонизирующие средства.

● Возьмите 20 г корней цикория обыкновенного, залейте 200 мл кипятка и подержите на медленном огне 10 минут. Пейте как чай 2 раза в день.

● Можно также использовать настойку корней цикория: 20 г измельченных корней залейте 100 мл водки, дайте настояться 2–3 дня в темном месте. Принимайте по 20–25 капель на ночь.

● Мелко нарежьте половину лимона вместе с цедрой. Добавьте несколько зубчиков измельченного чеснока и сложите все в полулитровую банку. Залейте содержимое холодной кипяченой водой. Закройте емкость крышкой и настаивайте смесь 4 дня в темном месте. Потом храните ее в холодильнике. Принимайте настой по 1 ст. ложке 1 раз в день.

Татьяна, Пермь



Не простужайтесь!

Хочу рассказать о средствах для лечения простуды.

● Смешайте 25 г измельченного липового цвета, 10 г плодов шиповника, 20 г подорожника, 10 г мать-и-мачехи, 5 г ромашки. 4 ч. ложки смеси залейте 1 стаканом кипятка, дайте отстояться 10 минут и подсластите медом или сахаром. Принимайте 3 раза в день по одной трети стакана.

● К 1 ч. ложке меда добавьте 2 ст. ложки семян аниса и щепотку соли. Смесь залейте 250 мл воды и доведите до кипения, а затем процедите. Принимайте по 2 ст. ложки через каждые 2 часа.

● Смешайте 100 г меда, 100 г свежего сливочного масла и 5 г порошка ванилина. Принимайте 3 раза в день по 1 ч. ложке при кашле.

Ирина, Подольск

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Никита Джигурда:

– Я за мудрую народную медицину, не лохотронскую, в синтезе с достижениями медицины XX–XXI веков. Но сам я предпочитаю лечить все болезни голодом, спасаюсь таким образом и от эпидемий. У меня уже более года голода набралось за период с 1995 года, а голодаю я от 3 до 48 дней.

Сельдерей для похудения

Если за зиму набрали несколько лишних килограммов, попробуйте снизить аппетит при помощи корня сельдерея.

● Просто принимайте свежий сок из корней по 1–2 ч. ложки 2–3 раза в день до еды. Или приготовьте настой:

1 ст. ложку измельченных корней заварите 1 стаканом кипятка, дайте настояться в течение 2 часов и принимайте по 1–2 ст. ложки настоя 3–4 раза в день до еды.

Анна, Самара



Гладкая кожа

Дорогие читатели «АиФ. Здоровье»! Пожалуйста, расскажите, как вы ухаживаете за кожей на ступнях. У меня зимой из-за тяжелой неудобной обуви часто образуются мозоли и натоптыши! Помогите избавиться от этих неприятностей!

Елена, Уфа

Прошу совета!

Газета «АиФ. На ДАЧЕ»
Узнайте **больше**
про **дачную** жизнь

В каждом номере:

- Советы специалистов
- Огород и всё о нём
- Цветочный клуб
- Дела садовые
- Лунный календарь
- Консультации юристов
- Стройка



Мини-энциклопедия садовода в каждом выпуске!

Спешите на почту! Идёт подписка на 1-е полугодие 2015 года!

Подписаться можно в любом почтовом отделении или на сайте subscr.aif.ru

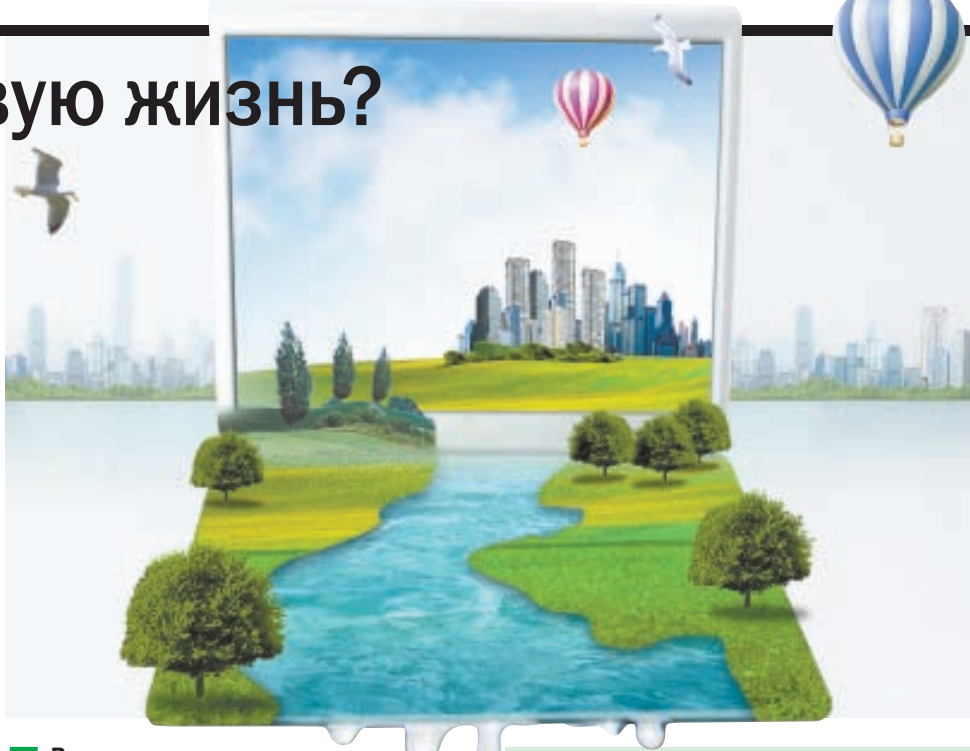


ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

Начинаем новую жизнь?

Этот тест поможет вам определить, насколько вы готовы к переменам.

- По вашему мнению, герою русских народных сказок Иванушке:**
 - было бы трудно в реальной жизни;
 - нестандартный взгляд на вещи помог бы достичь успеха.
- Как вы ощущаете себя в последнее время?**
 - Спокойно как никогда.
 - Даже самые обычные вещи вызывают волну переживаний.
- Вы бы хотели недельку-другую пожить в лесной избушке Бабы-яги?**
 - Ни при каких условиях.
 - А почему бы и нет...
- В одежде вы:**
 - придерживаетесь выбранного стиля;
 - любите экспериментировать.
- Молнии и грозы – это:**
 - опасное проявление стихии;
 - заораживающее природное явление.
- Популярный в наши дни гражданский брак:**
 - для вас не приемлем;
 - вы относитесь к нему вполне нормально.



7 Выезжая на работу, вы:

- придерживаетесь привычной дороги;
- любите иногда выбрать другой маршрут.

8 На ваш взгляд, драконы:

- не существовали.
- наверняка когда-то жили на Земле.

9 Поднявшийся к Солнцу персонаж древнегреческой мифологии Икар был:

- глупым, потому что главное – это крепко стоять на земле обеими ногами;
- смелым экспериментатором, бросившим вызов богам.

Подсчитайте, каких ответов у вас больше: под буквой «А» или под буквой «Б» – и ознакомьтесь с результатами.

Больше ответов «А». Вас вряд ли можно отнести к людям, жаждущим перемен. Постарайтесь привнести в свою жизнь больше разнообразия – это обязательно подарит вам новые эмоции и впечатления, а также неожиданные открытия.

Больше ответов «Б». Вы готовы впустить перемены в свою жизнь и открыть новую страничку судьбы. Вам, скорее всего, близки слова мудреца: «Жизнь дается человеку один раз. И прожить ее надо так, чтобы там наверху улыбнулись и сказали: «Ну-ка повтори!»».

Проверьте эрудицию

- Какой актер вылечился от заикания, слушая музыку Моцарта?**
 - Пьер Ришар.
 - Жан Рено.
 - Жерар Депардьё.
 - Жан-Поль Бельмондо.
- Какой город не стоит на берегу моря?**
 - Архангельск.
 - Мурманск.
 - Владивосток.
 - Таганрог.
- Имя какого российского императора носит мост через р. Сену в Париже?**
 - Петра I.
 - Александра I.
 - Александра II.
 - Александра III.
- Кто из поэтов помимо Жуковского имел отношение к гимну Российской империи «Боже, царя храни!»?**
 - Фет.
 - Майков.
 - Пушкин.
 - Тютчев.
- Сколько человек побывали на Луне?**
 - 7 чел.
 - 12 чел.
 - 2 чел.
 - 24 чел.

ОТВЕТЫ: 1. Жерар Депардьё, 2. Таганрог, 3. Александр III, 4. Пушкин, 5. 12 человек.

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, отделенных жирными линиями, не было двух одинаковых цифр. Мы предлагаем вам два варианта – простой и чуть посложнее. Желаем удачи!!!

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

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

№ 583

№ 584

Сканворд



Ответы опубликованы на стр. 23

«ХОРОШЕНЬКАЯ ... МОЖЕТ НОСИТЬ ПОЧТИ ВСЕ ИЛИ ПОЧТИ НИЧЕГО»	КТО УМЕР ОТ ЧАХОТКИ В ДОМЕ НИКОЛАЯ НЕКРАСОВА И АДВОТЬИ ПАНАЕВОЙ?	УЛОВ ОХОТНИКА	«ТИГРОВАЯ ХИЩНИЦА»	ФРУКТ, ЧЕЙ СОК ГИППОКРАТ ПРИМЕНЯЛ ПРОТИВ ЖЕЛУДОЧНЫХ БОЛЕЙ, А КОЖИЦУ — ПРИ ЛЕЧЕНИИ РАН
«ВРЕМЕНАМИ ПРАВДА ЖИЗНИ БЫВАЕТ ТАКОЙ, ЧТО БЛЕДНЕЕТ ЛЮБАЯ ...»	НАБИРАЕТ В ШТАТ	ОТЕЦ СКАЗОЧНОЙ ЗОЛУШКИ ПО РОДУ ЗАНЯТИЙ	В КАКОМ ГОРОДЕ ЗАСЕДАЕТ ПАРЛАМЕНТ ЮАР?	
ВЬЮЧНЫЙ ГОРБУН	ЧТО В СРЕДНИЕ ВЕКА СИМВОЛИЗИРОВАЛО ИЗОБРАЖЕНИЕ ДЬЯВОЛА С ТРЕМЯ ГОЛОВАМИ, ПОЖИРАЮЩИМИ ЛЮДЕЙ?	ВЖИК ИЗ МУЛЬТИКА	ВСЕМИРНЫЙ ПРАЗДНИК СПОРТА	«ДИТЯ ЖЕЛУДЯ»
СЫР БЕЗ ХОЛЕСТЕРИНА	ДЕЛИКАТНОЕ...	МАС-САЖАНАЯ ВАННА	ВЕЩЬ НА АУКЦИОНЕ	НАРУЧНЫЕ ...
«ДИТЯ «С МОТОРЧИКОМ»	ПОРОК РОБИНА БОБИНА БАРАБЕКА	«НО В СЕРДЦЕ, БУРЯМИ СМЕРЕН-НОМ, ТЕПЕРЬ И ... И ТИШИНА»	«КОГДА ЖЕНЩИНА ЕСТЬ, КОМУ КУПИТЬ ... ЗНАЧИТ, ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ УДАЛАСЬ»	ОЛЕГ
1	КАКОЕ СЛОВО СТОРОННИКИ ВСЕГО РУССКОГО ПРЕДЛОЖИЛИ В СВОЕ ВРЕМЯ ЗАМЕНИТЬ НА «РАЗБЛЮДАЙ»?	КАК ЗВАЛИ «СТАРИКА ДЕРЖАВИНА»?	«... БОЖИЙ»	МЕРА ПУЛЬСА
... НЕОТЛОЖНЫХ ДЕЛ	КАКУЮ ЗВЕЗДУ ИЗ ПЕРСЕЙ АРАБЫ ПРОЗВАЛИ «ДЬЯВОЛЬСКОЙ» ИЗ-ЗА ПЕРЕМЕННОГО БЛЕСКА?	«ТРО-ЯНСКИЙ ...»	АИСТ С АМЕРИКАНСКОЙ ПРОПИСКОЙ	ГОЛЛИВУДСКИЙ КОМИК, УВЛЕКАЮЩИЙСЯ БРАЗИЛЬСКИМ ДЖИУ-ДЖИТСУ
ПЛОД С ТАИТИ, ЧТОБЫ ЖИТЬ «СТО ЛЕТ»	ГОЛЛИВУДСКИЙ СЕКС-СИМВОЛ, РАБОТАВШИЙ ШОФЕРОМ У СВОЕЙ ТЕТКИ	ЕСЛИ ИДТИ ДОСТАТОЧНО ДОЛГО НА ВОСТОК, МОЖНО ПОПАСТЬ НА ...		2

АиФ здоровизм

Алкоголь расширяет сосуды, но сужает кругозор.

Евгений ТАРАСОВ

«Аргументы и факты. Здоровье» № 4 2015 года. Выходит еженедельно. 16+

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

Директор департамента издательско-тематических проектов Тамара ОПЕРИНСКАЯ

Главный редактор Татьяна КУКУШЕВА

Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА

Ведущий редактор Наталья ФУРСОВА

Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА

Учредитель и издатель – ЗАО «Аргументы и факты».

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

Адрес для почтовых отправок: 107996, г. Москва, ул. Электровзводская, д. 27, стр. 4

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 несет ответственности за содержание рекламных объявлений

Номер сверстан в компьютерном центре «АиФ»

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

Отпечатано в АО «Красная Звезда» 123007, г. Москва, Хорошевское ш., д. 38
Тел.: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62
www.redstarph.ru
E-mail: kr_zvezda@mail.ru

Номер подписания 16.01.2015 г.

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

Дата выхода в свет 22.01.2015 г.

Заказ № 96-2015
Тираж 450 470 экз.
Цена свободная.

ISSN 1562-7551



15004



9 771562 755431