

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

ЖЕНСКИЙ УМ СИЛЬНЕЕ МУЖСКОГО?

стр. 7

ЗДОРОВЬЕ

КАЛЛАНЕТИКА

Замер... и худеешь

стр. 15

КОЛБАСА

Выбираем «правильную»

стр. 18

НЕПОГОДА

Что поможет её пережить

стр. 10



Кадр из фильма «... А зори здесь тихие»



Фото ИТАР-ТАСС

Елена Драпеко:

«Надо уметь и шелка носить, и глину месить»

стр. 23

3 Таблетка от старости
Уже реальность?

4 Здоровье школьников
Способы его сохранить

11 Болезни щитовидки
Под маской других недугов

16 Династии
Кто идёт по стопам родителей

20 Домашнее насилие
Как защититься?

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Николай ВАЛУЕВ,
депутат Госдумы,
экс-чемпион мира по боксу



Экс-чемпион мира по боксу в супертяжёлом весе, а ныне депутат Госдумы Николай Валуйев на самом деле человек доступный и любит простые вещи. Например, чай из иван-чая, колбасу, приготовленную в домашних условиях. Он ведёт здоровый образ жизни и знает, как приучить ребёнка к чистоте и порядку. Не считает, что мужчины умнее женщин, старается не проводить за рулём слишком много времени, потому что это вредно. Сегодня Николай Валуйев – первый читатель «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовал Владимир Кожемякин



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

ОФИЦИАЛЬНО



Приём по минутам

Минздрав РФ окончательно утвердил нормы времени приёма одного пациента для педиатров, неврологов, терапевтов, семейных врачей, гинекологов, окулистов и оториноларингологов.

Согласно вновь утверждённому документу участковый терапевт и педиатр должны принять одного пациента за 15 минут, офтальмолог – за 14 минут, невролог и гинеколог – за 22 минуты, оториноларинголог – за 16, а врач общей практики – за 18 минут.

На заполнение медицинской документации отводится 35% времени приёма. Повторный приём должен занимать на 20% меньше времени, чем первичный осмотр, а профилактический осмотр – на 30% меньше от нормы времени. Нормы могут корректироваться в зависимости от плотности населения на участке, а также исходя из сложности заболевания.

ВЫСТАВКА

Знакомьтесь: медицинский туризм

Быстрый темп жизни в мегаполисе, перипетии трудовых будней заставляют нас серьёзнее относиться к своему здоровью. Но большой выбор медицинских учреждений и курортов усложняет поиск идеального места отдыха и необходимого лечения. Для этого и нужны консультации напрямую со специалистами.

С 15 по 18 сентября в Москве в «Крокус Экспо» (павильон № 1) пройдёт Международная экспозиция OTДЫХ Medical Tourism, Spa & Health. Её посетители смогут лично пообщаться со специалистами по лечебно-оздоровительному туризму из Кореи, Турции, Израиля, Туниса, Македонии, Таиланда, Греции и России и на месте спланировать программу своего отдыха и лечения.

Большую часть экспозиции составляют как отдельные российские санаторно-курортные учреждения Алтая, Кавминвод, Черноморского побережья, Светлогорска, Зауралья и Поволжья, так и санаторно-курортные



объединения, например «РЖД-ЗДОРОВЬЕ» и «Профкурорт». Отдельно оздоровительные программы представят SPA-центры и курорты Литвы. А любители нетрадиционных методик лечения смогут узнать всё об аюрведических курортах Индии, тайских SPA-центрах и санаториях китайской медицины.

Получить приглашенный билет можно на сайте www.tourismexpo.ru или на стойке регистрации при входе на выставку.

ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

30% работающих людей спят максимум по 6 часов в сутки, а значит, хронически не высыпаются, установили учёные Гарвардской медицинской школы.

ПРОФИЛАКТИКА

О пользе сыра

Есть сыр после болезни не менее 3–4 раз в неделю советуют итальянские диетологи.

Сыр обогащает ослабленный болезнью организм белками, жирами и аминокислотами. Белки нужны для восстановления сил, аминокислоты – для нормального обмена веществ, обновления клеток. Сыр также поднимает настроение. В сырах, как в твёрдых, так и в мягких, содержится много витаминов. Например, витамин А, который отвечает за здоровую кожу; витамин В₂ (рибофлавин), благодаря которому в организме вырабатывается энергия и который участвует в процессах дыхания тканей и в клеточном обмене.



ОПРОС

Делаете ли вы заготовки овощей и фруктов на зиму?

- 73%** Да, варим варенье, консервируем и замораживаем овощи... Во время кризиса нас это поддержит
- 17%** Нет, это нерентабельно, на это нет времени
- 7%** Пока не делаем, но, может, ещё будем
- 3%** А что, пора запастись продуктами на зиму?



Всего в опросе приняли участие 4176 человек. Опрос проведён на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

НЕВЕРОЯТНО!

Кисти прижились

Пересадку донорских кистей ребёнку впервые провели американские врачи. Восемилетний Зион Харви перенёс 10-часовую операцию, которую проводила команда из 40 медиков в детской больнице штата Филадельфия.

Мальчик потерял кисти и стопы в возрасте двух лет. Он перенёс тяжёлое инфекционное заболевание,



которое привело к ампутации конечностей. Зион стал первым ребёнком в мире, которому сделали подобную операцию. Доктор Скотт Левин, руководивший командой хирургов, рассказал: «Успех такой операции, сделанной в 2011 году взрослому, дал нам основания применить те же технологии для пересадки рук ребёнку». Эта операция стала для трансплантологии серьёзным шагом вперёд. Она открыла возможность помочь многим другим детям, потерявшим конечности.

ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Сигнал о болезни?

Изменение величины зрачка может предупредить о развитии депрессии у ребёнка, считают американские учёные из Бингемтонского университета.

В их исследовании приняли участие дети, матери которых страдали от клинической депрессии. Детям показывали фотографии людей со злыми, печальными или счастливыми лицами. Специалисты следили, как менялся размер зрачка детей в ответ на просмотр фотографий. Спустя два года участники исследования заполнили опросники для оценки уровня депрессии. Также учёные выяснили, кому из детей за это время поставили соответствующий диагноз.

Исследование показало, что у тех детей, у кого при просмотре фотографий людей с печальными лицами зрачки расширялись сильнее, уровень депрессии оказался выше. Кроме того, расстройство появлялось у них раньше.



Комментирует завкафедрой детской психиатрии и психотерапии РМАПО, доктор медицинских наук, профессор Юрий ШЕВЧЕНКО:

– Возможно, дети, давшие меньшую реакцию зрачка на вид печального лица, оказались менее умными, эмоциональными и социализированными. В научном смысле результаты этого исследования неубедительны. Проявления депрессии зависят от возраста ребёнка. У малышей до 3 лет её признаками могут быть соматовегетативные расстройства (нарушения сна, аппетита, терморегуляции, выделительных функций); у дошкольников – двигательная расторможенность, тики, заикание, навязчивые движения; у школьников – страхи, лень, заиканность на необычных интересах и фантазиях; у подростков – метафизические искания, отгороженность от родных и сверстников, компьютерная или химическая зависимость, суицидальные мысли, пассивность, безрадостность и заторможенность.

«САМОЗДРАВ»: ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ ДЛЯ ДОЛГОЙ ЖИЗНИ

Дыхательный тренажёр «Самоздрав» - современный способ профилактики различных сердечно-сосудистых заболеваний: артериальной гипертонии, ишемической болезни сердца, атеросклероза, аритмии, вегетососудистой дистонии и др.

Многолетняя практика применения «Самоздрави» показала, что регулярные дыхательные тренировки с помощью этого аппарата способствуют устранению в организме спазма мелких сосудов за счет восполнения недостатка в артериальной крови углекислого газа, который является природным сосудорасширителем. Это не только помогает нормализовать кровообращение и восстановить нарушенные функции сердца и головного мозга, но и оказывает положительное влияние на весь организм в целом: способствует улучшению состояния бронхолегочной системы, восстановлению сна, снятию головных болей, стабилизации обмена веществ, повышению адаптационных возможностей организма.

Комплекция «КОМФОРТ»

ПРИБРЕСТИ «САМОЗДРАВ» МОЖНО:

● по телефону горячей линии **8-800-500-64-19** (звонок бесплатный)

● на сайте www.samozdrav.ru

● в магазинах «Медтехника» в вашем городе

Консультация специалиста по телефону **8-800-500-64-19**.

Книга «Выход из тупика» в подарок каждому покупателю!

ООО НПФ «Самоздрав», 443029, г. Самара, ул. Ново-Садовая, 218-64, РОССЗДРАВНАДЗОР №РСН 2014/1595. ОГРН 1046300913724. Реклама. 18+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Академик РАН, директор Института физико-химической биологии им. А. Н. Белозерского, декан факультета биоинженерии и биоинформатики МГУ Владимир Скулачёв уже много лет занят проблемой старения.

ЦЕЛИ у академика более чем дерзкие: он хочет ни много ни мало отменить программу старения и заменить её на другую, биологически более щадящую, в результате чего о так называемых возрастных болезнях мы просто-напросто забудем. На пути к этой непростой цели Владимир Петрович и его команда делают немалые успехи.

Ионы Скулачёва

– Владимир Петрович, вы уже давно пытаетесь обмануть природу и отменить (или во всяком случае заметно отодвинуть) старость. Однако о таблетках от старости что-то пока не слышно. На каком этапе находятся ваши исследования?

– Большой интерес к нашему проекту был связан с публикациями результатов экспериментов на животных. В общем, эти опыты подтвердили правильность нашего подхода к борьбе с вредоносной программой старения (а мы считаем, что старение – это именно программа, которую можно попытаться изменить). Животные, которым мы вводили разработанные нами вещества, старели медленнее, и, что особенно важно, у них замедлялось развитие целого набора возраст-зависимых признаков и заболеваний. Была проделана огромная и очень сложная работа, которая увенчалась успехом. В результате мы столкнулись с вполне ожидаемым вопросом: а работает ли этот подход для человека? Всё-таки мы сильно отличаемся по своей физиологии от лабораторных мышей, и история фармакологии знает множество примеров, когда лекарства оказывали мощнейшее действие на животных и практически не оказывали на людей.

Уверен, что старость – это болезнь, которую можно лечить

– Разработанные вами вещества – это так называемые ионы Скулачёва?

– Это так называемые митохондриальные антиоксиданты SkQ1, основа которых действительно ионы Скулачёва, названные так не мной, а моим коллегой, известным американским биохимиком Д. Грином. Теперь это международный термин, так что я уже, как видите, попал в историю. Так вот, эти вещества не имеют природных аналогов. Структуры молекул разработаны нами, а сами вещества могут быть получены только путём химического синтеза. Согласно закону и правилам фармацевтики такие вещества могут попадать в организм человека только в виде лекарства. Это не может быть ни БАД, ни какой-то витаминной добавкой.

Владимир Скулачёв:

«Мы ещё поспорим с природой»

Следовательно, между получением пускной и чрезвычайно положительных результатов на животных и появлением таблетки от старости должен пройти период длительных (и, кстати, дорогостоящих) клинических исследований. То есть тестирования наших будущих лекарств на пациентах-добровольцах.

Таблетки молодости

– Пока такие эксперименты провести невозможно?

– Давайте пофантазируем, как выглядел бы идеальный эксперимент, дающий ответ на вопрос: замедляют ли наши ионы старение человека? Итак, мы набираем три группы молодых людей в возрасте около 25 лет. За первой группой просто следим, периодически собирая всевозможные анализы; второй даём плацебо – пустышку, которая выглядит так же, как и наша супертаблетка; третья получает полноценный препарат. Причём ни доброволец испытаний, ни ведущий его врач не знают, что получает испытуемый – пустышку или препарат. Уверен, кстати, что люди из группы плацебо будут стареть достоверно медленнее, чем первая контрольная группа. Они же будут считать, что получают средство от старости!

Так вот, участники испытания принимают препарат ежедневно, и врачи отслеживают, с какой скоростью те стареют. Кстати, по хорошему групп, получающих препарат, надо сделать несколько – с разным количеством действующего вещества. После завершения этого исследования анализируются результаты, делаются выводы, в какой группе старение протекало медленнее, и если имеется положительный результат хотя бы в одной из групп, получавшей наши ионы, то...

– То препарат можно будет пустить в производство?

– Нет, препарат ещё не поступит в аптеки. Придётся повторить исследование, уточнив какие-то условия (дозировку, режим применения, может быть, лекарство надо принимать не один раз в день, а три или вообще через два дня на третий). А в случае если повторное исследование пройдёт успешно, то его результаты подаются в виде отчёта в Минздрав, где и принимается решение о регистрации вещества в качестве лекарственного средства, после чего наша таблетка от старости сможет продаваться в аптеках.

– Как долго может протекать такое исследование?

– Не менее 30–40 лет. Только за это время реально отследить биологическое старение человека – мы же не лабораторные мыши. То есть вся работа займёт 60–80 лет с учётом повторного исследования. Как вы думаете, найдутся безумцы, которые организуют и проведут такое мероприятие да ещё и найдут на него финансирование?



Но тем не менее мы считаем себя такими безумцами. И я рад сообщить, что первые испытания нашей таблетки с ионами Скулачёва уже начались.

В стадии эксперимента

– Значит, всё же таблетка от старости – это реальность?

– Мы исходим из того, что если вещество борется со старением как с болезнью, то оно должно в том числе помогать бороться с какими-то конкретными старческими заболеваниями. Поэтому с точки зрения клинических исследований мы заявляем наш препарат как лекарство от конкретной болезни, а не таблетку от старости. Это крепко помогает в общении с Минздравом и медиками, которые пока не очень готовы воспринимать старость как болезнь, которую можно лечить.

А вот разработку нового митохондриального антиоксиданта, который обладает противовоспалительным и нейропротекторным действием, они всецело приветствуют. И нам выдали разрешение на проведение первой фазы клинических исследований. Его главная задача – доказать безвредность препарата для здорового человека.

– Когда ожидается результат и будет ли он?

– Результаты этого исследования я ожидаю получить к концу 2015 – началу 2016 года. Уверен, что они будут положительными. Важно, что вещество безопасно для самых разных животных в гораздо больших дозах. Но это только начало большого пути. Успешное завершение первой фазы клинических исследований не даёт нам права продавать наш препарат в аптеках. Дальше будет необходимо доказать (опять же в клинических исследованиях), что он успешно лечит пациентов с конкретной возрастной болезнью. На это уйдут ещё два-три года. И только по завершении этих исследований раствор ионов Скулачёва для приёма внутрь поступит

в продажу. Но согласитесь, это несколько быстрее, чем 60–80 лет. Да, формально это будет не таблеткой от старости, а лекарством от конкретной старческой болезни. Но, по сути (открываю страшный секрет!), это та самая таблетка.

Испытано на себе

– Сейчас в аптеках свободно продаётся препарат для глаз, действие которого как раз построено на работе ионов Скулачёва. В народе его так и называют – капли Скулачёва. В листке-вкладыше написано, что это препарат от «сухого глаза», хотя вы утверждаете, что он лечит глаукому, катаракту, дистрофию сетчатки и другие возрастные изменения органа зрения. Это действительно так?

– Ваша информация немного устарела. Если вы сейчас купите препарат, выпущенный после мая 2015 года, то в его инструкции будет написано не только о синдроме «сухого глаза», но и о начальной стадии возрастной катаракты. Это один из вариантов ионов Скулачёва. За время, прошедшее с момента выхода в свет глазных капель, была проделана колоссальная работа. В 2014-м завершено существенно более длительное и сложное исследование – теперь уже против катаракты. Для этого пациенты капали препарат в течение шести месяцев. Результаты применения нашего лекарства, как мы и ожидали, оказались положительными, что и отражено в новой инструкции к препарату. В первую очередь это проявилось в том, что у пациентов с начальной катарактой росла острота зрения. Исследования по самым страшным глазным болезням – глаукоме и дистрофии сетчатки – продолжаются.

– Правда ли, что вы сами стали первым испытателем этих препаратов?

– Да, это правда. Уверен, именно поэтому мне удалось избежать операций по поводу глазных проблем, связанных с возрастными изменениями.

– Недавно в аптеках появились ваши новые разработки. Все эти средства, хоть и имеют разные локальные цели, обладают и чем-то общим?

– Общий принцип работы всех средств на основе SkQ1 один и тот же: это вещество не даёт нашим клеткам запускать на полную мощность собственную программу старения и отравлять самих себя активными формами кислорода. Я не хочу сказать, что в результате наступит полное и окончательное омоложение, что мы навсегда победим старость и перестанем умирать. Мы – учёные и не верим в чудеса. Но полагаем, что баланс между восстановлением тканей и их дегенерацией с возрастом будет сдвинут в сторону восстановления, существенного продления молодости.

Беседовала Василиса АНДРЕЕВА



ТЕМА НОМЕРА

К старшим классам здоровых школьников у нас остаётся 3%. У большинства современных детей и подростков диагностируют по 2–3 хронических заболевания. Однако только 45% родителей школьников озабочены тем, что школа подрывает здоровье их детей.

Нагрузки

Дети теряют здоровье из-за того, что мало двигаются, хотя движение им необходимо как воздух, это их физиологическая потребность. Именно поэтому уже в младшей школе у ребятшек сильно ухудшается зрение и портится осанка. А в средней и старшей школе от учебной перегрузки возникает третья «школьная» болезнь – гастрит.

Программы, по которым сейчас учатся дети, в 40% случаев ориентированы на продвинутый уровень образования, в то время как одарённых ребят примерно 6%, способных – 15%. То есть дети изначально не могут эти программы усвоить. В школах появляются всё новые предметы. Кто же будет спорить, что иностранный язык, например, лучше учить с первого класса, чем с пятого. Понятно, что нужен такой предмет, как обществознание (мы ведь хотим получить поколение ответственных граждан); и знакомство с мировой культурой – это прекрасно; и ОБЖ – не лишне. Но ведь и курс математики остался в школе в том же объёме, что и раньше, и курс химии, физики, русского языка, географии... тоже. Как все уроки затолкать в и так уже длинный учебный день?



Фото Fotolia/PhotoPress.ru

В результате рабочий день старшеклассника длится 12,5–14,5 часа. Чтобы выполнить всё, что задали на дом, школьник не должен гулять, заниматься спортом, у него не остаётся времени ни на чтение, ни на увлечения, ему приходится сокращать время сна.

Но ведь это век назад знания обновлялись каждые 30 лет. Сегодня только за год обновляется 15% информации. Ребёнку придётся учиться всю жизнь – и на эту учёбу у него должно хватить здоровья.

Санитарные нормы

Есть ли какие-то определённые научной нормы, сколько часов занятий может выдержать, например, ребёнок 11–12 лет?

Есть. Оказывается, по санитарным нормам в 5-м классе при 5-дневной рабочей неделе в эту самую неделю должно быть 28 уроков. В 6-м классе при пятидневке – 29 уроков. И никакие

Здоровье

Как его не потерять за годы учёбы?

хеликобактером – бактерией, вызывающей эту болезнь, обычно происходит в семье, когда ребёнку 4–8 лет, и от родителей: через поцелуи, общую посуду, невымытые руки... Несколько лет после заражения никаких признаков болезни не наблюдается. Но от больших учебных нагрузок и пренебрежения к правильному питанию появляются боли, расстройство... Чаще всего это время совпадает с учёбой в средних или старших классах.

Недавно учёные установили ещё одну причину именно «школьного» гастрита – поражение поджелудочной железы, которая регулирует множество процессов в организме, в частности, отвечает за кровоснабжение слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки. Стоит «раздразнить» железу неспособными психоэмоциональными нагрузками, физическим переутомлением или нерегулярным и бесполезным питанием, как она ухудшает кровообращение слизистой оболочки желудка. Начинается эрозивный гастрит.

Глаза и спина

На развитие школьной близорукости сильно влияет не только большая нагрузка на глаза, но и чтение при плохом освещении в неправильной позе. Плохо на зрении сказывается чтение в транспорте, когда трясёт и глаз вынужден каждую минуту подстраивать свою оптическую систему под новое положение.

гимназии и лицеи не могут закладывать в расписание уроков больше.

Норма на приготовление уроков дома для учеников 5–6-х классов – 2,5–3 часа.

Спать наши пяти-, шестиклассники не могут меньше 9,5–10 часов без вреда для здоровья. Гулять они каждый день должны 3 часа!!! И за время прогулки пробежать, пройти, проскакать около 7 км. Иначе дети просто не выдержат тех статических и психоэмоциональных нагрузок, которые им приходится переносить во время уроков. Проще говоря, не смогут спокойно сидеть, слушать, вникать, запоминать. А ещё от нехватки сна и прогулок дети начинают чаще простужаться.

Болезнь номер два

Гастрит среди заболеваний школьников занимает печальное 2-е место, встречаясь реже только болезнью органов зрения. Первичное заражение

Для правильной осанки ПОЛЕЗНО:



● Кататься на велосипеде с высоко поднятым рулём.



● Плавать.



● Ездить верхом (только не при плоской спине, потому что при ней нарушены рессорные функции позвоночника). Во время верховой езды позвоночник самовытягивается, закрепляется правильная посадка.



● Носить на голове различные предметы: кубики, подушечки, наполненные солью, песком или опилками. Не ронять подушечки, ходить на носках, на полусогнутых ногах, приседать, ползать на четвереньках, подниматься и спускаться по шведской стенке...



● Тренировать координацию движений: делать «ласточку», стойку на одной ноге, ходить по бревну...

Для правильной осанки НЕ ПОЛЕЗНО:

● Кататься на велосипеде, низко пригнувшись к рулю.

● Ездить на самокате.

● Заниматься теми видами спорта, где приходится делать асимметричные движения (теннис, бадминтон, фехтование). А также боксом (боксёрская стойка приводит к сутулости и круглой спине) и акробатикой, художественной и спортивной гимнастикой и борьбой в младшем школьном возрасте – эти виды спорта делают позвоночник чрезмерно гибким и подвижным, что в дальнейшем может плохо сказаться на осанке.

Инфографика Тимура ЮСУПОВА

РАБОТАЕМ НАД ОСАНОКой

Развалившись в кресле

Если вы не хотите, чтобы ваш ребёнок вырос сутулым или кособоким, поощряйте его полезные для правильной осанки привычки.

Наш эксперт – заведующий отделением ЛФК и мануальной медицины ФГБУ «Российский научный центр медицинской реабилитации и курортологии», доктор медицинских наук Михаил ЕРЁМУШКИН.



Качаться на стуле во время приготовления уроков.

Когда ребёнок пишет, раскачиваясь на передних ножках стула, он выпрямляет позвоночник, отводит плечи назад, чтобы удержать равновесие. Спина становится прямой.



Работать на компьютере, развалившись в кресле.

Спине удобнее, когда мы сидим развалившись, чем когда сидим прямо. Если надо смотреть на монитор компьютера, откиньте спинку кресла, чтобы угол наклона составил 135 градусов, пусть ребёнок положит клавиатуру на колени и работает полужёло.



Писать за конторкой стоя.

Самую большую нагрузку позвоночник испытывает, когда мы сидим. В это время давление на поясничный отдел почти

в два раза больше, чем когда мы стоим. Раньше именно стоя писали люди, которым приходилось посвящать этому занятию немалое время. Стоя делают уроки в специализированных интернатах дети, больные сколиозом.



Читать книги, лёжа на животе. Лёжа на животе, ребёнок не будет сутулиться. Под грудь можно подложить подушку.



Повторять устные уроки, раскачиваясь в кресле-качалке. Спина отдыхает, мышцы работают, ритм раскачивания помогает сконцентрировать внимание.



Учить наизусть стихи, пересказывать тексты в движении – подпрыгивая, задирая ноги, кружась,

кувыркаясь... Дети очень устают от статических нагрузок, особенно маленькие. Поэтому, если ребёнок читает, декламирует стихи, маршируя при этом или подпрыгивая, он меньше утомляется. И, между прочим, лучше запоминает то, что заучивает.



Учить уроки, сидя на жёсткой табуретке. На ней ребёнок начинает вертеться, чаще вставать и таким образом

разминает мышцы, снимает нагрузку с позвоночника. Менять положение во время занятий очень полезно!

ШКОЛЬНИКОВ

Научно обоснованные меры профилактики

Ослаблению зрения способствует и продолжительная работа на компьютере. Это связано с тем, что глаза воспринимают на мониторе множественные точки, а не сплошное изображение, кроме того, монитор постоянно мерцает, что ещё больше увеличивает утомление глаз.

Если вовремя привить ребёнку навыки сохранения правильной позы во время чтения и письма, соблюдения расстояния до книги, телевизора и компьютера, эти навыки станут привычными. Значительно труднее переучивать ребёнка, когда вас к этому вынуждает ухудшение его зрения или выявленное искривление позвоночника.

Правильная осанка не только красива, она ещё и функциональна, потому что при ней положение тела наиболее устойчиво: вертикальная поза сохраняется при наименьшем напряжении мышц. Значит, когда ребёнок стоит ровно, расправив плечи, он меньше устаёт. А если он идёт, бежит или прыгает, сохраняя при этом хорошую осанку, позвоночник лучшим образом амортизирует нагрузки.

Плохая осанка затрудняет дыхание и кровообращение. При плохой осанке снижаются окислительные процессы в организме, а это автоматически ведёт к тому, что человек быстрее устаёт как во время физической, так и во время умственной работы. Плохая

осанка может довести ребёнка до близорукости или остеохондроза.

Кроме физиологических последствий кривой спины есть ещё и психологические, не менее пагубные. Сутулый, с понурой головой ребёнок смотрится неудачником и мямлей. К нему так и начинают относиться окружающие и таким отношением вполне могут ребёнку внушить, что он и на самом деле не сможет достичь успеха в жизни.

Опять простуда

Ребёнок, учебная нагрузка которого выше рекомендованной для его возраста, начинает часто простужаться – 4 и более раз в год.

Если так болеет ваше чадо:

- освободите ребёнка хотя бы на месяц от факультативных занятий, длительных экскурсий, олимпиад и конкурсов;
- следите, чтобы он гулял 3–3,5 часа в день;
- ученикам младшей школы после болезни необходим дневной сон продолжительностью не менее 1 часа в течение 4–6 недель;
- получите освобождение от занятий физкультурой, от спортивных соревнований и туристических походов на 1–2 недели.

Часто болеющим детям придерживаться щадящего режима надо после каждого перенесённого заболевания, даже если оно протекало в лёгкой форме.

КОРМИМ ПРАВИЛЬНО

Ежедневный рацион

- Дети должны получать **МЯСО** (птица, субпродукты) не реже 2 раз в неделю. Общее количество в неделю – $100 + 10 \times n$ (где n – число лет) граммов.

Растущему организму требуются разнообразные питательные вещества, в том числе незаменимые аминокислоты, которые содержатся в продуктах животного происхождения.

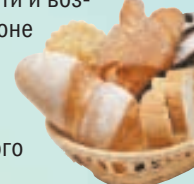


- **РЫБА И РЫБНЫЕ ПРОДУКТЫ** – не реже 3–4 раз в неделю. Жирные сорта рыбы (форель, сельдь, сёмга) полезны без термической обработки, то есть солёные. Сегодня мы съедаем на 66% меньше рыбы – основного источника жирных кислот омега-3, чем наши предки. Именно с этим связывают высокое распространение депрессии, синдрома дефицита внимания с гиперактивностью...

- **МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ** – 600–700 мл в сутки, из них 50–200 мл продукта с пробиотиками + творог 50–100 г + сыр 15–25 г.



- **КАРТОФЕЛЬ, КАШИ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ХЛЕБ И ВЫПЕЧКА** – основной энергетический «паёк», он дозируется в зависимости от физической активности и возраста ребёнка в диапазоне от 150–200 г в день детям раннего возраста и до 1000–1500 г готовых блюд для спортивного подростка.

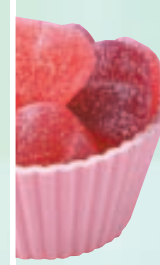


- **ОВОЩИ И ФРУКТЫ** (кроме картофеля) разных цветов. Общее количество овощей, фруктов и соков – до $40 \times n$ (где n – число лет) граммов ежедневно.

- **ВИТАМИННЫЕ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ПРЕПАРАТЫ.** Даже при сбалансированном питании ребёнку надо давать витаминные препараты, так как современные технологии выращивания, хранения, обработки и приготовления пищи не позволяют сохранить в продуктах имеющиеся витамины.



- **НАПИТКИ** – помимо молока и соков дети могут пить разные чаи (зелёные и чёрные).



- **СЛАДОСТИ** желательно давать только в конце основных 3–4 приёмов пищи и в минимальных количествах.

Информация с сайта НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «НЦЗД» Минздрава России
Инфографика Тимурра ЮСУПОВА

БЕРЕЖЁМ ГЛАЗА

Хотите, чтобы ваш ребёнок видел всю жизнь хорошо или, если уж ему суждено носить очки, надел их как можно позже? Тогда соблюдайте золотые правила профилактики.

Наш эксперт – доцент кафедры офтальмологии ФДПО Российского национального исследовательского медицинского университета им. Н.И. Пирогова Минздрава России **НИНА МАКСИМОВА**.



1 Почаще давайте глазам отдых. Если у ребёнка хорошее зрение, он должен делать перерыв в занятиях через каждые 40 минут. Если уже есть небольшая

Шесть правил для хорошего зрения

близорукость – через каждые 30. Чем выше близорукость, тем чаще надо делать перерывы. 10–15 минут отдыха – это не сидение с планшетом или телефоном, это когда ты бегаешь, прыгаешь, смотришь в окно, делаешь гимнастику для глаз.

2 Книжку или тетрадку надо держать на расстоянии 35–40 см от глаз. Так меньше напрягается глазная мышца, меньше устают глаза.

В выходные младшие школьники могут смотреть телевизор не больше 30 минут непрерывно, старшие – не больше часа с расстояния не ближе 2,5 метра.

3 Закаляйте ребёнка, чтобы он как можно меньше болел. Чем чаще ребёнок болеет, тем больше у него шансов получить близорукость. Так что гулять надо не меньше двух часов в день.

За компьютером младший школьник может проводить не больше 15–20 минут в день, старший – не больше часа. Если работу за это время не выполнить, её надо разбить на части, и через каждые 15 минут делать для глаз перерыв.

4 Кормите полезными для глаз продуктами. Творогом, отварной рыбой, говяжьей и говяжьим языком, индюшкой, крольчатинной.

Давайте ему чернику, бруснику, клюкву, смородину, больше моркови с капустой и зелени – петрушки, укропа... Для глаз полезны поливитамины с микроэлементами, препараты кальция с витамином D, с фосфором.

5 Если у ребёнка близорукость и врач прописал ему очки, носить их надо обязательно. Надевать – и когда смотришь на школьную доску, и когда идёшь в театр, и когда сидишь у телевизора. Если ребёнок всё время щурится, напрягает глаза от того, что видит плохо, близорукость у него будет прогрессировать быстрее, разовьётся расходящее косоглазие.

6 Не сберегли глаза старшего – подстелите соломку младшим детям: не учите

Смотреть телевизор в будние дни школьник может ограниченное время. Пять часов напрягать глаза в школе (уроки физкультуры и пения мы не считаем) да два-три часа дома – это нагрузка, которую не может выдержать растущий глаз. А близорукость особенно быстро развивается от 7 до 9 лет и от 12 до 14 лет.

их читать раньше 4 лет, не отдавайте в 6 лет в школу, особенно если в роду у вас есть близорукие. Цилиарная мышца, которая обеспечивает хорошее зрение, окончательно формируется к 7–8 годам (среди тех, кто пошёл в первый класс в 6 лет, в 3 раза больше близоруких, чем среди школьников, которые пошли в первый класс в 7 лет), не сажайте малышей перед телевизором раньше 2 лет и не больше, чем на 10 минут, не давайте дошкольникам планшеты и смартфоны.

возраст	рост в норме	вес в норме
7 лет	116,8–125,0	21,0–25,4
8 лет	122,1–130,8	23,3–28,3
9 лет	125,6–136,3	25,6–31,5
10 лет	133,0–142,0	28,2–35,1
11 лет	138,5–148,3	31,0–39,9
12 лет	143,6–154,5	34,4–45,1
13 лет	149,8–160,6	38,0–50,6
14 лет	156,2–167,7	42,8–56,6
15 лет	162,5–173,5	48,3–62,8
16 лет	166,8–177,8	54,0–69,6
17 лет	171,6–181,6	59,8–74,0

Таблица роста и веса мальчики

возраст	рост в норме	вес в норме
7 лет	116,9–124,8	20,6–25,3
8 лет	123,0–131,0	23,0–28,5
9 лет	128,4–137,0	25,5–32,0
10 лет	134,3–142,9	27,7–34,9
11 лет	140,2–148,8	30,7–38,9
12 лет	145,9–154,2	36,0–45,4
13 лет	151,8–159,8	43,0–52,5
14 лет	155,4–163,6	48,2–58,0
15 лет	157,2–166,0	50,6–60,4
16 лет	158,0–166,8	51,8–61,3
17 лет	158,6–169,2	52,9–61,9

Таблица роста и веса девочки

Материалы подготовила Марина МАТВЕЕВА



ФАКТОР РИСКА

Компрессы и припарки, мази и ванны – какими только способами у нас не лечат артроз! Жаль, что это, если и помогает, то очень ненадолго. Всё потому, что такие методы не воздействуют на главную причину боли в суставах. Кстати, что это за причина?

Принцип домино

Артроз начинается с разрушения внутрисуставного хряща – своеобразной прокладки, находящейся между двумя костями, которые, собственно, и образуют сустав.

В норме хрящ выполняет в организме две функции. Он очень гладкий, поэтому создаёт условия для плавного скольжения костей относительно друг друга. И очень упругий, благодаря чему амортизирует нагрузку, которую сустав испытывает, когда мы двигаемся. Но при артрозе ситуация в корне меняется.

Сначала хрящ теряет объём и упругость, начинает расслаиваться и истончаться. И значит, уже не может полноценно смягчать удары при движении и обеспечивать лёгкое скольжение. Увеличивается нагрузка на окружающие ткани – суставную сумку, мышцы, сухожилия. Они плохо выдерживают её, спазмируются и воспаляются. Это вызывает сильную боль. А в некоторых случаях (не всегда) область проблемного сустава может припухнуть и становиться горячей.

Растёт давление и на костные поверхности – они начинают постепенно истираться. Для организма потеря кости – огромная угроза, так что он старается остановить этот процесс. Запускается рост остеофитов – особых шипов, благодаря которым поверхности

Стоп, артроз!

Откуда боль в суставе и как её устранить

костей меньше соприкасаются. Нагрузка на кость уменьшается, но шипы затрудняют скольжение костей относительно друг друга (а оно без полноценного хряща и так уже нарушено).

В итоге страдающий артрозом человек имеет целый комплекс проблем: боль, воспаление, тугоподвижность сустава. Он не может наступить на ногу, взять в руки чашку, расправить спину – конкретные проявления зависят от того, какие именно суставы поражены. К сожалению, на сегодняшний день артроз – одна из наиболее частых причин получения инвалидности.

Лечимся вовремя и грамотно

Если внутрисуставной хрящ начал разрушаться, полностью восстановить его до здорового состояния нельзя. Но можно остановить процесс на том этапе, на котором он находится, и значительно улучшить самочувствие больного. Для этого нужно обратиться к врачу как можно раньше. Не когда боль станет невыносимой, а когда возник

Главная задача терапии – остановить разрушение хряща

самый первый дискомфорт – утренняя скованность в суставе (стоит подвигаться – и она проходит), неприятные ощущения после физической нагрузки. И главное, использовать методы лечения, которые воздействуют на причину артроза – разрушение внутрисуставного хряща. Мази, компрессы и ванны могут быть дополнительной частью лечения, если их советует врач, но современный подход таков, что они никогда не являются её основой. Не могут быть центральным звеном терапии и обезболивающие препараты, точнее, нестероидные противовоспалительные средства (НПВС), которые обычно

используют для уменьшения боли при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Во-первых, они лишь маскируют симптомы, а во-вторых, дают массу побочных эффектов.

Главная часть лечения артроза – это применение хондропротекторов или, как называют эти лекарства врачи, стимуляторов регенерации хрящевой ткани. Они улучшают питание хряща и нормализуют его обмен веществ.

Такие препараты могут включать в себя несколько компонентов.

● **Глюкозамин и хондроитин сульфат** – главные действующие вещества хондропротекторов. Они могут применяться по отдельности или в комбинации. Эти компоненты служат строительным материалом для хрящевой ткани, поддерживают её нормальную структуру, подавляют активность ферментов, которые способствуют её разрушению. При длительном приёме хондроитин сульфат и глюкозамин обладают обезболивающим эффектом, благодаря чему многим пациентам удаётся снизить дозу нестероидных противовоспалительных средств или вовсе отказаться от них. Это важно, потому что в отличие от НПВС глюкозамин и хондроитин сульфат практически не дают побочных эффектов.

● **Гиалуроновая кислота** необходима для выработки суставной жидкости, которая обеспечивает хрящу гладкость, а костям сустава – лёгкое скольжение. Также эта кислота нужна для того, чтобы хрящ был увлажнённым, а значит, упругим, ведь рассыхаться он начинает в том числе и от дефицита воды. Долгое время гиалуроновую кислоту вводили непосредственно в больной сустав. Сейчас доступен более простой способ приёма – её стали включать в комплексные хондропротекторы.

● **Сера** входит в состав хондропротекторов в виде соединения со сложным названием метилсульфонилметан. Она уменьшает воспалительные процессы, а ещё делает хрящ более прочным и эластичным. Препараты, в которых помимо прочего есть сера, помогают быстрее снять боль. А значит, уменьшить приём НПВС, а иногда и вовсе отказаться от него.

Конкретный препарат обычно рекомендует врач. Обязательно прислушайтесь к его советам. А ещё чётко выполняйте рекомендации по приёму. Хондропротекторы дают эффект, если использовать их долго, в течение нескольких месяцев. Потом обычно делают довольно длительный перерыв, после чего лечение повторяют. Многим такая терапия помогает вновь обрести радость движения, а некоторым пациентам забыть (ну или почти забыть, ведь принимать лекарства всё-таки нужно) об артрозе.

Кстати

Люди летали в космос и опускались на морскую глубину, изобрели массу удивительных, высокотехнологичных вещей, но... никто до сих пор не создал материала, который так же хорошо смягчал толчки, как внутрисуставной хрящ, и так же эффективно уменьшал силу трения. Представьте себе две ледяные пластинки, которые безо всяких усилий скользят одна по другой. Так вот хрящ обеспечивает трение в 7-8 раз меньше! Правда, только если он упругий, крепкий и хорошо увлажнённый. То есть здоровый.

АРТРА МСМ ФОРТЕ

Хондроитин 400 мг
Глюкозамин 500 мг
Метилсульфонилметан 300 мг
Гиалуроновая кислота 10 мг

ПЕРВЫЙ ШАГ
К СВОБОДЕ ДВИЖЕНИЯ

АРТРА

Хондроитин 500 мг
Глюкозамин 500 мг

ПОДДЕРЖКА СУСТАВОВ
ЛЕГКОСТЬ ДВИЖЕНИЯ

АРТРА МСМ ФОРТЕ + **АРТРА**

1 таблетка x 2 раза в день 1 таблетка x 1 раз в день

1 МЕСЯЦ **2 МЕСЯЦ** **3 МЕСЯЦ** **4 МЕСЯЦ** **5 МЕСЯЦ**

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ КУРСА – 5 Месяцев

РЕКЛАМА
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ
Представительство компании «Финфарм, Инк.» (США): 115162, Москва, ул. Шаболова, д. 31, стр. 5, тел./факс +7 495 995 77 67. Регид. ЛП-001437 от 17.10.2012, П N014829/01 от 20.12.2007

ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Если послушать мужчин, то женщины бывают или «преlestь какими глупенькими», или «полными дурами». Конечно, всё это происки мужского шовинизма. Но женщины действительно думают не так и не тем.

ЖЕНЩИНЕ почему-то постоянно приходится доказывать, что она тоже человек и право имеет. Ещё лет сто назад многие учёные мужи посмеивались над студентками – мол, куда вы, девочки, науку и без вас найдётся кому двигать! Ваш нежный ум не выдержит перегрузок, зачахнете во цвете лет! Как тут было не появиться феминизму? Однако последние исследования показывают, что женский мозг действительно функционирует не так, как мужской. Отсюда и постоянные гендерные разборки, кто лучше и кто умнее.

Он умный, она красивая

Учёные Калифорнийского университета просканировали «работающий» мозг и выяснили, что поступающую извне информацию женщины и мужчины обрабатывают и анализируют совершенно по-разному. Оказалось, что в зонах мозга, отвечающих за логический анализ и переработку информации, у мужчин больше серого вещества, а у женщин – белого. Серое вещество – это тела нервных клеток, тех самых элементов, которые и отвечают за обработку сведений, полученных извне. А белое вещество – это отростки нейронов, играющие роль проводников.

У мужчин на процесс мышления в первую очередь влияют внешние стимулы, поэтому их решения более логичны и взвешенны. Если же задачу решает женщина, то она «думает» той зоной коры мозга, в которой расположены центры речи, контроля движений и эмоций. Отсюда и знаменитая женская логика, круто замешенная на чувствах и жестах.

Что происходит с мужчиной, когда ему, скажем, показывают мелодраму?

Интересно

Некоторое время назад с президентом Гарварда Ларри Саммерсоном приключился конфуз. На одном из заседаний он заявил, что женщины не могут достичь существенных успехов в точных науках. И не потому, что им не дают работать, а потому, что они генетически к этому не расположены. Мол, пока мужчины титанически двигают науку, женщины размышляют о доме и детях. Возмущённые дамы – научные сотрудники покинули зал заседаний, разгорелся нешуточный скандал. Так что президенту пришлось публично извиняться и оправдываться.

Показательно, что в прошлом году именно в Гарвард было зачислено больше девушек, чем юношей, – 1016 против 1013 человек.



Игры разума

Мужчины против женщин



В неблагоприятных условиях рождается больше леворуких детей

Он тут же находит все нестыковки сюжета, смеётся над героями и искренне не понимает, почему женщина рядом с ним заливается слезами и упрекает его в бесчувственности.

Зато женщины более памятьливы – у них лучше развит гиппокамп, специальная извилина в основании височной доли мозга. Гиппокамп переводит информацию из оперативной памяти в постоянную. Если этот участок мозга работает плохо, человека невозможно ничему научить – он всё тут же забудет. Поэтому дамы лучше обучаемы, чем мужчины, и в школе у девочек гораздо меньше проблем, чем у мальчишек.

Почему так происходит? А потому, что у мужчин и женщин разные глобальные цели и задачи.

Мы с Тamarой ходим парой

Различия в физиологии мужчин и женщин имеют логическое обоснование. С точки зрения природы женщины – это основной пол, и потому они представляют большую ценность как хранилища генов. А мужчины – пол экспериментальный, необходимый для того, чтобы опробовать на себе новые функции и после тщательной проверки «в полевых условиях» передать их женщинам. Так реализуется главный принцип эволюции: изменять и сохранять. Женщины сохраняют все те полезные качества, что уже есть, а мужчины беспрестанно трудятся над их улучшением.

Поскольку мужчине отведена сложная роль подопытного кролика или, если хотите, разведчика, он должен быть находчивым и сообразительным. Женщинам велосипед изобретать не нужно, зато они доводят придуманное мужчинами до совершенства. Между прочим, вязать крючком и вышивать крестиком первыми научились именно мужчины, но теперь женщины умеют это делать на порядок лучше.

Дамы не боятся рутины и монотонности, а попробуйте мужчину заставить работать, скажем, на конвейере. Ему будет крайне некомфортно, да и качество мужской работы будет хуже, чем у женщин.

Ещё одна полезная женская черта – широта нормы реакции. Это означает, что женщины пластичнее и легче приспосабливаются к ситуации. У мужчин «поводок», на котором их держит природа, значительно короче. Поэтому они меньше живут, чаще гибнут и впадают в крайности. Из 100 гениев 99 будут мужчинами, но и полных идиотов среди представителей «экспериментального пола» гораздо больше, чем среди женщин.

Интересно то, что среди мужчин в пять раз больше левшей. А левое полушарие мозга относительно правого – то же поле для эволюционных экспериментов. Статистикой давно отмечено, что в неблагоприятных условиях рождается больше леворуких детей, чем обычно, и в основном это мальчики. Они привносят в генотип свежую струю, разрабатывают новые функции и умения. Это помогает остальному человечеству измениться и приспособиться к новым жизненным обстоятельствам.

Словом, мужчина женщине друг, товарищ, иногда муж. Они не конкуренты, напротив, прекрасно дополняют друг друга.

Светлана ГЛЕБОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Николай Валуев:

– Понятие ума у всех людей, как известно, различается – и у мужчин, и у женщин. Для кого-то – горе от ума, а кому-то ум – это счастье. Я лично не считаю, что мужчины умнее женщин, просто у женщин ум особый и, как известно, своя, женская, логика. Это не хорошо и не плохо.

СОВЕТЫ ДОКТОРА МЯСНИКОВА



На вопросы читателей отвечает главный врач ГКБ № 71, доктор медицины США, кандидат медицинских наук Александр МЯСНИКОВ.

Велик ли риск?



Можно ли определить, насколько велик риск инфаркта миокарда? Можно сдать анализы какие-то можно сдать? Дмитрий, Иваново

– Инфаркт часто развивается внезапно: боли за грудиной, одышка, холодный пот... Однако это можно предсказать, а значит, и предотвратить! Вероятность развития инфаркта высчитывается определением факторов риска и их комбинациями. К ним относятся наследственность, возраст, факт курения, повышенное давление и повышенный уровень холестерина, сахара, маркёров воспаления, в меньшей мере уровень мочевой кислоты и гомоцистеина в крови. Бросайте курить, питайтесь правильно, больше двигайтесь, знайте свои биохимические показатели, корректируйте их при необходимости. Не стоит бояться лекарств – лучше заранее принимать их профилактически, чем потом уже вынужденно в больших дозах!



Какая нужна диета?



Моему мужу удалили желчный пузырь. Посоветуйте, какую диету ему нужно соблюдать? Галина, Тула

Галина, Тула

– Ему нужно придерживаться простых принципов здорового питания. Овощи, фрукты, минимум мяса, больше рыбы и продуктов из цельных зёрен. Полезно заменить обычные молочные продукты на обезжиренные. Это основные принципы диеты после удаления желчного пузыря. Традиционно врачи советуют в таких случаях частое и дробное питание, но определяющего значения это не имеет. Впрочем, если вам нравится этот принцип – пожалуйста, придерживайтесь и его!



РОССИЯ

1

На телеканале «Россия – 1» каждые понедельник и пятницу в 9.55 смотрите программу «О самом главном» с Александром Мясниковым.

Реклама



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Быть стройными прекрасно. Но важно, чтобы в погоне за фигурой мечты наши дети не растеряли своё здоровье.

СОБИРАЯСЬ скинуть лишние килограммы, девочки и мальчишки неизбежно совершают ошибки, расплачиваясь за которые им приходится слишком дорого. Вот самые частые проколы подросткового похудения.

Ошибка 1:
садиться на изнурительные диеты, голодать

Чем грозит. Низкокалорийные диеты, большинство из которых и для взрослых-то опасны, категорически не подходят растущему организму. Именно в этом возрасте жизненно важно полноценное сбалансированное питание. Ребенок 13–15 лет должен потреблять 2000–2500 килокалорий в сутки. Дефицит любых полезных веществ бьет по всем системам и органам подростка.

Плохое питание неминуемо плохо скажется на мыслительных способностях, жизненном тонусе, внешности (состоянии кожи, волос, ногтей, зубов), а также на половой функции. У девочек, изнуряющих себя диетами, нарушается менструальная функция и впоследствии может развиваться необратимое бесплодие.

Безграмотное похудение ухудшает обмен веществ, приводит к проблемам с эндокринной системой, а с такими нарушениями похудеть впоследствии можно будет лишь с помощью врача-эндокринолога.

На опасном пайке

Семь ошибок худеющего подростка

Ошибка 2:
постоянно пробовать и бросать разные диеты

Чем грозит. Диеты – вообще не лучший метод борьбы с лишним весом. Но ещё хуже подвергать организм коротким диетическим встряскам (разгрузочные дни не в счёт). Врачи лондонского Королевского колледжа доказали, что жир, который набирается после того, как человек в очередной раз бросает диету, опаснее, чем тот, что был изначально. Сбитый с толку организм включает режим повышенной опасности и начинает запасаться жиром «на всякий пожарный». Причём от этого меняется распределение жира. Он откладывается прежде всего в области живота, а не между мышцами и кожей на боках и бёдрах. А именно висцеральное ожирение (жир на животе) наиболее опасно из-за высокого риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Ошибка 3:
питаться 1–2 раза в день

Чем грозит. Подростки полагают, что пропуск одного, а то и нескольких приёмов пищи ведёт к более быстрому похудению. Но забывают

о том, что «врагу» надо отдавать не завтрак, а ужин. Калории, которые человек получает по утрам, расходуются в течение всего дня. Поэтому ни в коем случае нельзя пренебрегать завтраком. Но важно, чтобы он был правильным. Идеально, если утреннее меню составляет 40% от всего рациона. Оптимальная еда: каша, сухофрукты, фрукты, мёд, орехи, подсушенный хлеб. Питание в течение дня должно быть частым (4–5 раз), но дробным (состоять из небольших порций).

Ошибка 4:
отказываться от мяса и других полезных продуктов

Чем грозит. Детям в 12–15 лет нужны белки и витамины, так как в это время в их организме идёт синтез гормонов. К тому же белки – основной строительный материал для всех клеток и тканей тела. В сутки необходимо не менее 2 г белка на 1 кг массы тела. Нельзя полностью отказываться и от жиров и углеводов – их требует развивающийся мозг. Жиры необходимы организму в количестве 1,5–2 г на 1 кг тела. Но они должны быть не насыщенными, а полиненасыщенными, то есть должны поступать не из торта



Фот. Leigom-media

с кремом, сосисок и жареного мяса, а из рыбы, орехов, оливкового масла.

И без углеводов никак не обойтись. Около 4 г на 1 кг тела – необходимая норма. Но углеводы должны быть «долгоиграющими» (макаронны из твёрдых сортов пшеницы, крупы). А простые углеводы (они же быстрые) надо исключить, они дают ощущение сытости ненадолго да ещё и способствуют набору лишнего веса. Пирожные, сдобу, сладости, фастфуд и прочую еду, чей гликемический индекс превышает 70 единиц и про которую говорят, что она всего 5 минут на языке и годами на боках, лучше исключить совсем.

Ошибка 5:
пить мало воды

Чем грозит. Большинство детей – водохлёбы. Но пьют они не воду, а газировку, соки, морсы, компоты. А то и чай с кофе, которые лишь обезвоживают организм. Для здорового рациона важно

употреблять не менее полутора литров чистой негазированной воды в день.

Ошибка 6:
игнорировать физическую активность

Чем грозит. Физическая активность почти у 40% детей от 2 до 15 лет значительно меньше той, что рекомендуют врачи. Спорт очень важен для здоровья и стройности, ведь он помогает разогнать обмен веществ и ускорить пищеварение. Подойдёт любое движение – бег по утрам, прыжки со скакалкой, плавание или хотя бы ежедневные прогулки с друзьями по парку. Заниматься необходимо как минимум 3 раза в неделю, но лучше – 5. И не менее 40 минут, ведь только по истечении этого времени начинают расщепляться жиры. В идеале подросток должен заниматься спортом ежедневно по 1,5 часа в день.

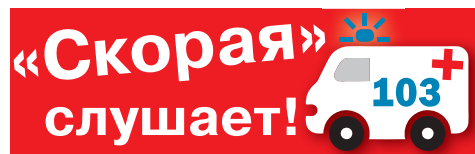
Ошибка 7:
недосыпать

Чем грозит. Спать подросткам положено не менее 8–9 часов в сутки. Хронический недосып – путь к многим проблемам, в том числе к лишнему весу. Недостаток энергии надо чем-то восполнять – и, если сна маловато, приходится добирать энергию калориями из пищи. Кроме того, американские исследования показали, что недосыпание в течение всего недели по 3–4 часа тормозит переваривание пищи, особенно углеводов (булочки и сладостей, так любимых школьниками).

Елена НЕЧАЕНКО

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ КОМУ

В отличие от обморока, при котором потеря сознания является кратковременной и не влечёт за собой стойкого расстройства здоровья, длительное бессознательное состояние считается опасным и требует срочного вызова «скорой помощи».



Наш эксперт – старший педиатр оперативного отдела Станции скорой и неотложной медицинской помощи им. А. С. Пучкова г. Москвы Лариса АНИКЕЕВА.

Не пропусти!

В детском возрасте причиной развития коматозного состояния чаще всего бывают черепно-мозговые травмы, заболевания нервной системы (эпилепсия, менингоэнцефалит), перегревание, эндокринные заболевания (тиреотоксикоз, сахарный диабет). О последнем хотелось бы поговорить особо, поскольку

Потерял сознание

диабетическая кома развивается в течение нескольких суток. Как правило, ей предшествуют слабость, быстрая утомляемость, жажда, частые обильные мочеиспускания.

Позднее присоединяются боли в животе, тошнота, рвота, головокружение. Эти симптомы свидетельствуют об уже начавшемся изменении кислотно-щелочного равновесия организма, а запах прелых яблок изо рта подтвердит приближающееся осложнение.

До развития диабетической комы осталось совсем немного, но нередко родители (особенно родители подростков) даже не подозревают об этом, списывая симптомы на последствия гриппа, переутомление. В таком состоянии дети, больные сахарным диабетом 1-го типа, нередко продолжают посещать школу, даже заниматься на уроках физкультуры, что приближает диабетическую кому, которая случается на фоне высокого содержания глюкозы в крови.

Тревожный симптом

У малышей до комы дело обычно не доходит, так как мамы к ним более внимательны и раньше замечают изменения в их самочувствии и настроении.

Ребёнок, страдающий диабетом 1-го типа, становится капризным, возбудимым, часто мочится в штанишки, которые, подсохнув, становятся «крахмальными». Малыш быстро худеет, несмотря на сохранённый аппетит, его кожа и слизистые становятся сухими, легко ранимыми. Любая мама забудёт тревогу: с малышом что-то не так!

Если ребёнок получает инъекции инсулина, его подстерегает другая опасность – развитие гипогликемической комы (резкое снижение уровня сахара в крови) в результате передозировки вводимого инсулина или несоблюдения режима питания.

Приступ развивается внезапно с чувства зверского голода, резкой слабости, сопровождающейся ознобом, потливостью, головокружением. В этот момент можно прервать развитие комы, если успеть дать ребёнку кусочек сахара, конфету, ложку мёда или варенья. В противном случае наступает сонливость, плавно переходящая в кому: больной не реагирует на внешние раздражители, кожа бледная, повышенной влажности, зрачки широкие, на свет не реагируют, дыхание поверхностное, пульс редкий, слабый.

Важно

Основной признак комы любого происхождения – глубокое торможение коры головного мозга и подкорковых центров, контролирующих все функции организма. Поэтому при глубокой коме отсутствуют рефлексы (нашлевый, глотательный, зрачковый), нарушается дыхание, сердечная деятельность, снижается мышечный тонус, исчезает контроль за тазовыми функциями (непроизвольное мочеиспускание и отхождение кала).

Чётко и слаженно

Независимо от причины, вызвавшей кому, нужно срочно вызвать «скорую помощь», а до её приезда выполнить следующие действия:

- придать ребёнку горизонтальное положение;
- обеспечить проходимость верхних дыхательных путей: очистить ротовую полость от слизи и рвотных масс, вывести нижнюю челюсть вперёд и вниз, чтобы предотвратить западение языка;
- при отсутствии дыхания и сердечной деятельности начать проведение реанимационных мероприятий: дыхание «рот в рот» и непрямой массаж сердца;
- при судорогах вложить между зубами свёрнутый валиком носовой платок, чтобы избежать прикусывания языка.

Как научить детей ценить и поддерживать чистоту, не отравив им при этом жизнь?



Наш эксперт – психолог **Софья ШНОЛЬ**.

Беспорядок – признак жизни

Любая жизнь всегда оставляет следы, и это нормально. Там, где люди едят, – падают крошки, там, где моются, – летят брызги. В сырую погоду уличная одежда и обувь могут пачкаться, особенно если это одежда и обувь мальчика, вернувшегося домой после игр во дворе. Если считать появление каждой пылинки злом, жизнь станет слишком напряжённой. При таком взгляде на беспорядок в семье немедленно произойдёт разделение на создающих его «плохишей» и вечно убирающего за ними «кибальчиша», который только оказывается не героем, а несчастной жертвой. Некоторые мамы хорошо освоились с этими ролями. Их страдание усиливается тем, что после уборки каждая соринка, каждая капля пролитого чая становится заметнее (а появляются они уже в первые секунды после наведения лоска).

Есть единственный способ избежать этой незавидной участи – отказаться от веры в долговременный порядок. Законсервировать его невозможно просто потому, что жизнь продолжается. Да и разделение ролей в семье на плохих и несчастных вряд ли способствует добрым отношениям.

Играючи

Беспорядок намного меньше огорчает, когда уборкой занимается не один-единственный человек в доме. Но, даже если

Убираем в детской

Весело и вместе с мамой

львиная доля этой работы лежит на маминых плечах, важно, чтобы мама сознавала, что делает её в первую очередь для себя самой, следуя собственному стремлению к комфорту. При таком восприятии уборка сразу перестаёт быть каторгой, а женщина – бедной золушкой. Тогда получится и детям передать положительное отношение к наведению порядка. Дети куда охотнее возьмутся участвовать в уборке, когда она выглядит как интересная игра с обязательным выигрышем в конце, а не как унылая обязателька из серии «так надо». Самое главное, чтобы все понимали: чистота и порядок ценны не сами по себе, но мы наводим их для того, чтобы сделать свою жизнь удобнее и приятнее.



Фото: Fotolia/PhotoPress.ru

Правила должны быть общими для всех без исключения

Поддержка взрослого

Уборку в детской нужно делать вместе с детьми. Полностью нести ответственность за порядок в собственной комнате ребёнок ещё не готов (по крайней мере до старшего подросткового возраста), а хозяйничать в его пространстве неуживательно по отношению к его личным границам. Конечно, маме проще всё сделать самой, чем вовлекать детей в общую работу, но затраченные усилия обязательно окупятся. С поддержкой взрослого ребёнок довольно много способен сделать сам.

1 Вдохновляем. Стыдить ребёнка за неряшливость – малоэффективный стимул к уборке. Ребёнок не неряха, он просто живёт в этой комнате, и как следствие этого в комнате возникает беспорядок. Мотивом для уборки может стать, например, планируемый приход значимых для ребёнка гостей или поиск потерявшейся в беспорядке любимой игрушки. Некоторых детей мотивирует высказанное мамой опасение случайно выкинуть что-нибудь нужное, если она станет убирать одна.

2 Ставим чёткие и конкретные задачи. Не абстрактное «убери на столе», а «собери разбросанные по столу карандаши в коробку». Не «приведи школьные вещи в порядок», а «тетради раздели на нужные и ненужные»... Учитывайте возраст ребёнка, будьте готовы к тому, что его трудового «заряда» хватит ненадолго.

3 Определяем место для вещей. Обсуждайте с ребёнком, куда положить те или иные предметы, где их место. Если возникают сомнения в нужности какой-то вещи, спросите, как с ней поступить – выбросить или оставить. Если оставить, ей необходимо найти постоянное место. Для «неприкаянных» вещей можно выделить отдельный ящик.

4 Обращаем внимание на результат. Важно, чтобы ребёнок получил радость от полученного результата – например, от внезапной приятной находки. Обязательно порауйтесь вместе с ним. После уборки обратите внимание ребёнка на то, как у него стало чисто, просторно и красиво. Для усиления эффекта можно поставить в вазу цветы или добавить какой-нибудь привлекательный штрих к обстановке. Наградой для всех за хорошую работу может послужить семейный поход в кафе или в кино.

Учимся не сорить

При том, что чистота для жизни не должна превращаться в жизнь для чистоты, во многом верна и поговорка: «Чисто не там, где убирают, а там, где не сорят». Какой бы естественной частью жизни ни был беспорядок, можно замедлить его появление, соблюдая элементарную аккуратность. Не так уж сложно поднять с пола упавший фантик, убрать за собой посуду со стола, быть внимательным при пользовании туалетом и так далее. Можно договориться, например, не входить в грязной обуви в комнаты или не есть в постели. Но учтите, что дети будут соблюдать принятые правила, только если они будут общими для всех членов семьи без исключения.

Юлия ЭЙДЕЛЬКИНД

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Николай Валуев:



– *Требовательность и личный пример – лучшие учителя. Как при этом сочетать кнут и пряник? Свои методы у меня, конечно, есть. Но кнут в моём понимании выражается не в физическом воздействии или его угрозе. Есть вещи, которые для детей дороги, которые они любят. И некий, говоря по-хорошему, «шантаж» в этом смысле может помочь вам добиться от ребёнка чего-то необходимого.*

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Ваши дети каждый день подолгу смотрят телевизор, а вы хотите изменить положение дел? Тогда возьмите на заметку наши советы.

Часть нашей жизни

Телевизор давно стал частью нашей жизни. И частью жизни наших детей, которых мы сами, осознанно или нет, приучаем к голубому экрану. Согласитесь, включённые вовремя «мультки» или рекламный блок успешно отвлекают маленьких непосед и дают молодым мамам возможность заняться домашними делами. Сегодня из уст родителей можно услышать, что «Федю можно накормить, только когда он смотрит телик», «Тёма ни минуты не сидит на месте, спасает лишь телевизор».

А семейные вечера, проведённые за просмотром любимых фильмов! Каждый ребёнок в такие минуты чувствует связь и единение со своей семьёй – так формируется традиция «совместного просмотра телевизора».

В плену голубого экрана



В некоторых семьях телевизор обрёл статус фонового шума, то есть он находится во включённом состоянии с утра до вечера, и «пусть там что-то жужжит». Если это часть современной жизни, то и воспринимать её нужно так.

Плохое кино

По результатам мировых исследований, дети в возрасте от 2 до 11 лет смотрят телевизор каждый день в среднем по 4 часа. Получается, что к моменту окончания школы часы, проведённые ребёнком перед экраном, превышают часы, проведённые за партой.

При этом у детей серьёзно страдает здоровье: развивается ожирение, появляются проблемы с позвоночником, ухудшается зрение. А неокрепшая

психика едва ли способна адекватно воспринять телепоток из актов насилия, сцен эротического характера... Получается, что с ранних лет в голове у детей моделируются определённые типы поведения и реакции. Повышенная тревожность, агрессия, появление иррациональных страхов, сниженная концентрация внимания – всё это последствия бесконтрольного просмотра телепередач.

Что же делать?

- Педиатры советуют оградить от просмотра ТВ детей до 2 лет. Дети 2–3 лет могут смотреть телевизор до получаса в день. А малышам от 3 до 5 лет и одного часа в день будет достаточно.
- Выключайте телевизор, если вы не смотрите его. «Фоновый шум» мешает детям концентрировать внимание на других вещах – голосе родителей, играх и занятиях. Только подумайте: всё,

о чём «говорят» по телевизору, «впитывается» в мозг малыша!

- Следите за тем, какие каналы/передачи включены в момент, когда в комнате с телевизором находится ребёнок. Неправильно думать, что «он ещё маленький и ничего не понимает».
- Не гонитесь за так называемыми образовательными программами. Зачастую они содержат не связанные между собой картинки. Быстро движущиеся герои, отсутствие сюжетной линии могут пагубно повлиять на восприятие информации малышом.
- При просмотре какой-либо программы/мультфильма, говорите с ребёнком о том, что он увидел, как воспринял, что понял.
- Не забывайте об альтернативе телевизору – книгах, к которым надо обязательно приучать с детства; подвижных играх; живом общении с другими детьми и просто совместной деятельности.

Дария ЖМУРОВА, психолог



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Лекарство от осени

Как пережить непогоду

Не секрет, что чем дальше в осень, тем больше болячек: истощается летний запас витаминов, организм плохо переносит смену погодных условий. Но обострения привычных заболеваний можно предупредить с помощью простых средств.

! **Негативный фактор**

Ветреная погода, перемены атмосферного давления, температуры и влажности воздуха.

✓ **Результат**

Головные боли, слабость, головокружение, частая усталость.

? **Что поможет**

Возьмите по 4 ст. ложки корня валерианы, плодов боярышника, листьев толокнянки и травы пустырника и хорошо смешайте. 2 ст. ложки смеси залейте 2 стаканами кипятка, размешайте и настаивайте в течение 1–1,5 часа, затем процедите и принимайте по полстакана в тёплом виде 3 раза в день через час после еды. Настой можно хранить в холодильнике.

● Сделайте настой из равных количеств смеси травы зверобоя, корня валерианы, травы сушеницы болотной, листьев мяты перечной. 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30–40 минут и принимайте по полстакана два раза в день. Полезно для улучшения кровообращения сосудов мозга.

● При головной боли у пожилых людей, страдающих атеросклерозом, эффективен отвар равного количества



травы пустырника, корня одуванчика, травы тысячелистника, корневища пырея, травы чабреца. 2 ст. ложки измельчённой сухой смеси кипятите в 2 стаканах воды в течение 15 минут, затем настаивайте 1–2 часа, процедите и принимайте по полстакана 3 раза в день после еды.

! **Негативный фактор**

Влажная сырая погода.

✓ **Результат**

Отёки, боли в суставах.

? **Что поможет**

Для снятия отёка очень полезно включать в рацион все разновидности капусты, а в салаты и чай добавлять свежие ягоды клюквы, барбариса, кизила. Хорошо в течение месяца пить по утрам овощные или фруктовые соки, приготовленные из моркови и свёклы, белокочанной капусты, корня или стеблей сельдерея. Посыпьте сок зеленью свежей петрушки или укропа. Эти

растения помогут нормализовать обмен веществ в суставах, снять воспаление и отёчность.

● Для нормализации питания и кровообращения суставов очень важно движение, поэтому постарайтесь с началом холодов выбрать уровень физической активности, при котором вы будете чувствовать себя оптимально, и придерживайтесь его достаточно строго. Будет ли это 30–50 минут специальной гимнастики дома, длительные пешие прогулки в хорошем темпе или фитнес, не важно.

● Прекрасное закаливающее и тонизирующее действие оказывает плавание, поэтому осенью посещение бассейна как нельзя кстати.

● Вечером очень полезно делать восстанавливающие ванны с отварами трав или солью. В горячей ванне растворите 2 кг поваренной, лучше йодированной, соли, после ванны ополоснитесь тёплой

водой и хорошо разотритесь полотенцем. При ревматизме рекомендуются отдельные солевые ванночки для рук и ног с добавлением нескольких ложек порошка горчицы. Затем сполосните кожу тёплой водой, насухо разотрите полотенцем, наденьте шерстяные носки и ложитесь под тёплое одеяло, выпив полстакана горячего чая или травяного отвара с мёдом для лучшего расслабления мышц.

! **Негативный фактор**

Понижение температуры.

✓ **Результат**

Снижение иммунитета, частые простуды.

? **Что поможет**

Существует много средств от простуды, но не все они широко используются. Горячая ванна с лечебными травами в начале заболевания, когда вы чувствуете, что промёрзли и вот-вот заболите, может творить чудеса. Например, ванна с отваром листьев грецкого ореха. 500 г свежих или сухих листьев залейте 3 л воды и кипятите в закрытой посуде 45 минут. Настаивайте в течение часа и вылейте в ванну с тёплой водой.

! **Негативный фактор**

Смена светового режима.

✓ **Результат**

Повышенная нервозность, бессонница.

? **Что поможет**

Вечером после душа сделайте гимнастику и массаж для стоп: походите босиком на носках, на пятках, на боковых сторонах стопы, по гимнастической палке или специальным шарикам, по массажному коврику.

● Возьмите 500 г корня и травы аира болотного, залейте 2–3 л воды и доведите до кипения, настаивайте 2–3 часа, затем подогрейте до 40 °С, налейте в тазик и подержите ноги в растворе 10–20 минут. Такая ванночка для стоп обладает успокаивающим общеукрепляющим эффектом.

Алина ПОГОДИНА



МЕДСОВЕТ

Не дожидаясь диабета

? *В моей семье многие болели диабетом. Слышал, что избежать развития этой болезни можно, изменив образ жизни. Интересно как?*

Алексей, Курск

Отвечает заведующий отделением программно-образовательного и лечебного Института диабета ФГБУ «Эндокринологический научный центр» Минздрава РФ, доктор медицинских наук Александр МАЙОРОВ:

– Необходимо придерживаться адекватного двигательного режима (желательно не менее 10 тысяч шагов в день и никак не менее 150 минут в неделю) и сбалансированного питания. Его принципы просты: достаточно максимально сократить потребление соли (не более 3–5 г в сутки), простых углеводов (сахар и сладости), алкоголя, жиров (жирного мяса, рыбы, птицы с кожей, сала, колбасных изделий, растительного и сливочного масла, жирных молочных продуктов, консервов, майонеза, кондитерских изделий) до 30% от рациона. А вот потребление углеводов

(хлеба из муки грубого помола, нешлифованных круп, фруктов, овощей) нужно, наоборот, увеличить до 50–60% от калорийности рациона.

Можно также несколько уменьшить порции и питаться дробно – часто и понемногу, избегая чувства голода, который заставляет нас переест. Кстати, по той же причине предлагается основной приём пищи перенести на утро и день, а не на вечер, как это принято у многих работающих граждан.



Гигиена – прежде всего

? *У меня часто раздражаются и краснеют веки. Врач, к которому я обратилась, считает, что во многом виновата неправильная гигиена. Какой же она должна быть?*

Ольга, Саратов

Отвечает врач-офтальмолог Татьяна ЛЕВАШОВА:

– Наши веки – это ширмы, защищающие глазное яблоко от множества мелких частиц (пыли, микробов, пыльцы, косметики...), которые на них оседают. Забывая о регулярной очистке век, мы нередко сами способствуем развитию блефарита. Выход прост:

● не трите глаза грязными руками, носите с собой специальную влажную салфетку для век;

● не реже 1–2 раз в день очищайте края век от накопившихся в них за день вредных веществ. Очищающие процедуры не лишне дополнить и тёплыми компрессами с отварами лечебных трав

(шалфея, ромашки), разжижающими густой секрет слезных желёз, а затем массажем краёв век, который следует проводить круговыми движениями подушечек пальцев;

● смывая макияж, не пользуйтесь спиртосодержащими средствами. Они сушат и обезвоживают кожу и способствуют ещё большему загустеванию секрета слезных желёз.



Успокоить кишечник

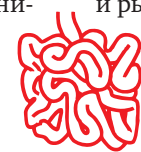
? *Давно страдаю медвежьей болезнью. Знаю, что виной всему стресс. Но может, и какой-то особенной диеты придерживаться надо?*

Евгений, Архангельск

Отвечает врач-гастроэнтеролог Андрей БАБУШКИН:

– Синдром раздражённого кишечника, которым вы, очевидно, страдаете, нарушает моторику кишечника и ведёт к избыточному росту

патогенных бактерий и гнилостной флоры. Поэтому при СРК не обойтись без про- и пребиотиков, ферментных препаратов, а при необходимости – и противовоспалительных.



Успокоить раздражённый кишечник поможет и диета, исключающая сырые овощи и фрукты, бобовые, копчёности, кофе, шоколад, газированные напитки (при поносе), а также жирные сорта мяса и рыбы, икру, консервы, крепкие и жирные бульоны, редьку, редис, чеснок, грибы (при запорах). При этом есть лучше 4–5 раз в день и небольшими порциями.

Железа-обманщица

Как маскируются болезни щитовидки?

У щитовидной железы много функций. Поэтому, если она работает неправильно, может появиться ощущение, что неполадки возникли в каком-то другом органе.

Сердечные проблемы

Дисбаланс гормонов щитовидной железы оказывает неблагоприятное влияние на сердечно-сосудистую систему. Нарушается нормальная работа сердечной мышцы, появляются сбои в сердечном ритме, а кровяное давление может повышаться или, наоборот, понижаться.

Часто и врачи, и сам больной при этом обращают внимание только на следствие – проблемы с сердцем, не замечая причину. Однако, если не нормализовать работу щитовидки, справиться с сердечными неприятностями будет сложно (а в ряде случаев просто невозможно).

Депрессия

Вы замечаете, что слишком часто раздражаетесь по пустякам, вас мучают постоянные перепады настроения, угнетённое состояние. Это может быть связано с избыточной продукцией гормонов щитовидной железы, или тиреотоксикозом.

Указывать на то, что ваше состояние не чисто психологическое, могут дополнительные симптомы тиреотоксикоза. Обычно человек резко теряет в весе, хотя аппетит остаётся неплохим, его беспокоит сердцебиение.

Проблемы с печенью

Если в организме вырабатывается недостаточно гормонов щитовидной железы, развивается патологическое состояние – гипотиреоз. В ряде случаев



Проявления гипотиреоза похожи на проявления проблем с печенью

его проявления могут быть похожи на проявления проблем с печенью. Например, у кожи появляется характерная желтоватая окраска, персиковый или янтарный тон – как при гепатите. Иногда это выглядит даже красиво. Например, таких девушек любили изображать французские художники Энгр и Фрагонар: чуть полноватые, томные, с нежным утолщением в верхней части шеи и золотистой кожей. Но, к сожалению, на здоровье гипотиреоз сказывается плохо, поэтому важно как можно быстрее обратиться к врачу для его коррекции.

Кроме желтоватой окраски кожи, гипотиреоз может сопровождаться общей вялостью, зябкостью, склонностью к запорам.

Бесплодие

Даже незначительное снижение функции щитовидной железы у молодой женщины может стать причиной бесплодия. Из-за нехватки гормонов

щитовидки прекращается овуляция – ежемесячный выход яйцеклетки из яичника. Соответственно, невозможно и оплодотворение.

В некоторых случаях при гипотиреозе овуляция подавляется не полностью и беременность может наступить. Но при пониженной функции щитовидной железы резко повышается риск выкидыша на ранних сроках. Вот почему при планировании беременности нужно посетить эндокринолога и проверить, как работает щитовидка. Если же вы забеременели «без подготовки», сходите к этому врачу сразу же, как тест покажет две полоски (и ничего страшного, что гинеколога вы посетите позже). Своевременная коррекция уровня гормонов щитовидной железы сводит риски к минимуму.

Затянувшийся климакс

В климактерическом периоде, когда идёт гормональная перестройка организма, женщина чаще всего не задумывается о проблемах с щитовидной железой. Слабость, ухудшение памяти, колебания давления, отёки приписывают климаксу. Между тем у 8–10% женщин после 50 лет работа щитовидки нарушается, и именно это зачастую ведёт к тому, что климакс затягивается или протекает тяжело.

Известно, что с наступлением менопаузы женщины больше, нежели раньше, рискуют столкнуться с сердечными проблемами (гормоны эстрогены защищают сердце и сосуды, а когда их уровень падает, защита значительно ослабевает). При недостаточно активной работе щитовидной железы замедляется обмен веществ, в том числе холестерина. В итоге ускоряется развитие атеросклероза и удар по сердцу становится двойным.

Гормоны щитовидной железы также отвечают за терморегуляцию. Поэтому при их дисбалансе могут усиливаться приливы или, наоборот, наблюдаться постоянный озноб. При гипотиреозе активно накапливается жир в жировых депо, а во время климакса женщины и так полнеют... Можно привести и другие подобные примеры. Главное, запомните: если климакс у вас протекает тяжело, это повод сходить не только к гинекологу, но и к эндокринологу.

Алиса ВОЛКОВА

СОВЕТЫ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

Защита для сосудов



Сегодня только и слышишь об опасности холестериновых бляшек, тромбов. А что можно самому сделать, чтобы не допустить их образования?

И.С. Струян, Анапа



Отвечает профессор, доктор медицинских наук, врач-кинезитерапевт Сергей БУБНОВСКИЙ:

– Диетологи нас предупреждают от жирной пищи, пугают холестерином и атеросклеротическими бляшками. Питание, конечно, должно быть умеренным. Но сводить проблему отложения холестериновых бляшек на стенках сосудов только к питанию некорректно. Дело в том, что сосуды проходят в мышцах, и качество мышц напрямую влияет на скорость и объём кровотока. И речь идёт не о бицепсах и трицепсах, которым большое внимание уделяют мужчины, приходя в тренажёрный зал, а о скелетной мускулатуре (60% тела человека составляют мышцы). Если мышцы слабые и ригидные (неэластичные), снижается скорость кровотока в сосудах, проходящих через эти мышцы, что приводит к отложению на стенках сосудов жира, так называемых бляшек. И, чтобы они не образовывались, необходимо заниматься гимнастикой. Прежде всего для ног. Не надо ждать, когда сосуды полностью будут забиты бляшками, а то и тромбами. Если у вас нет артрозов коленных или тазобедренных суставов, то начните приседать. Своим пациентам я рекомендую приседания у неподвижных опор, например держась за дверные косяки. Такой вариант приседаний снимает часть нагрузки с мышц ног и переносит её на руки. Таким образом это и приседания, и подтягивания одновременно. Важно на первом этапе делать неглубокие приседания (90 градусов в колене), выдох «Хаа» – на момент разгибания ног. 5 серий по 10 повторений ежедневно позволят достаточно быстро укрепить мышцы ног. Не спешите увеличивать количество серий. Соблюдайте принцип последовательности и постепенности. После приседаний необходимо растянуть мышцы ног. Сидя на полу (ноги прямые перед собой), постарайтесь на выдохе наклониться вперёд к прямым ногам и взяться руками за носки ног. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и расслабьтесь. Если болевые ощущения в мышцах сохранились – повторите это упражнение. В конце гимнастики – холодный душ. А лучше ванна. На 5–10 секунд. Кратковременные холодные процедуры очень полезны для сосудов, так как стимулируют капиллярный кровоток. Регулярная гимнастика и приём холодных ванн значительно снизят риск возникновения бляшек.



Сергей СТЕПАНОВ

Важно

Оценить функцию щитовидной железы можно только с помощью лабораторных анализов – на гормоны ТТГ, Т3 и Т4. Также эндокринолог может попросить вас проверить уровень так называемых антител к ТПО или проконтролировать ряд других показателей.

ГИПЕРТОНИЯ ТРЕБУЕТ КОНТРОЛЯ

«ПОДУМАЕШЬ, высокое давление! Я его не чувствую, а станет плохо – приму таблетку» – так рассуждают многие люди, страдающие гипертонией. Но недооценивать опасность высокого давления нельзя.

Гипертонию не случайно называют «немым убийцей»: она часто не даёт никаких симптомов, пока не приводит к осложнениям. А среди них – инфаркт, инсульт, почечная недостаточность. Поэтому, если тонометр хотя бы раз показал, что давление выше 140/90 мм рт. ст., нужно принимать меры.

● **Обратитесь к врачу.** Чтобы подтвердить диагноз, нужно измерить давление трижды, желательным ртутным тонометром. Если все три раза оно будет равно или выше 140/90 мм рт. ст., надо лечиться.

● **Соблюдайте рекомендации кардиолога.** Лечение гипертонии не всегда

Давление – не шутка

начинают с препаратов. Иногда рекомендуют сперва скорректировать образ жизни: отказаться от курения, уменьшить лишний вес, больше двигаться, изменить питание. И только если эти меры не дают результата, переходят на медикаментозную терапию. Впрочем, в ряде случаев её подбирают сразу. Например, без лекарств не обойтись, если давление стойко держится выше 180/100 мм рт. ст. или гипертония уже привела к поражению тех или иных органов.

● **Принимайте лекарства каждый день.** Нельзя сбивать давление от случая к случаю – нужно стремиться к тому, чтобы оно постоянно было на нужном уровне. Не прекращайте приём назначенных препаратов, даже если хорошо себя чувствуете.

● **Следите за здоровьем в целом.** Гипертония – один из факторов риска заболеваний сердца и сосудов, но есть и другие. Регулярно контролируйте уровень холестерина: его повышение может указывать на развитие ишемической болезни сердца. Периодически проверяйте содержание в крови мочевой кислоты – его увеличение нередко ведёт и к гипертонии, и к её осложнениям. Время от времени сдавайте анализ на содержание в крови глюкозы: сахарный диабет многократно увеличивает опасность сердечных катастроф. А если врач рекомендовал ещё какие-то обследования, не игнорируйте его совет – это поможет сохранить хорошее самочувствие!

Сергей СТЕПАНОВ



ТЕРРИТОРИЯ КРАСОТЫ

Парабены – это консерванты, которые позволяют кремам, шампуням, дезодорантам и другой косметике долго храниться. В последние годы всё чаще можно услышать, что они опасны для здоровья. Но так ли это на самом деле? Давайте разбираться!

Зачем они нужны?

Когда мы покупаем новый крем, то ждём от него многого. Надеемся, что он поможет нашей коже выглядеть мягкой, гладкой и ухоженной. Хотим, чтобы он легко наносился и моментально впитывался, чтобы текстура была комфортной, а запах – приятным. А теперь давайте представим, что всё это так, всё идеально, но... наш крем испортился через неделю после покупки!

Именно так и было бы, если бы в него не добавили парабены – консерванты, которые защищают наш крем от бактерий и других патогенных микроорганизмов. Мы неизбежно выпускаем их в косметическое средство, когда открываем банку или тюбик. Дай микробам волю – и они начнут активно размножаться, приводя крем в негодность. Парабены препятствуют этому, позволяя нам пользоваться косметикой несколько месяцев.

Парабены – консерванты со стажем, они используются уже более 80 лет и разрешены к применению в косметике во всех странах мира.

Важно

На этикетках косметических средств вы не найдёте просто слова «парабены», там указывается название конкретного химического вещества. Вот эти названия: метилпарабен, этилпарабен, пропилпарабен, бутилпарабен и изобутилпарабен. По результатам многочисленных исследований наиболее безопасными для здоровья признаны метил- и этилпарабены.

Хранители косметики



Вся правда о парабенах

У исследователей было достаточно времени, чтобы тщательно изучить их свойства. Учёные пришли к выводу, что парабены обладают широким спектром действия против бактерий, дрожжей и грибов. А также выяснили, что, если смешивать разные виды парабенов, противомикробный эффект усиливается.

Насколько они опасны?

Несмотря на всё удобство добавления парабенов в косметику, у них немало противников. Основной довод последних: использование консервантов с антимикробными свойствами может быть вредным для здоровья. Периодически в учёной среде разгораются масштабные дискуссии по поводу тех или иных свойств парабенов. За последние десятилетия консерванты в чём только не обвиняли!

Например, говорили, что парабены могут провоцировать аллергию. Но после исследований оказалось, что частота развития кожных аллергических реакций на консерванты низкая. Кроме того, она не растёт с течением времени, то есть накопительный эффект у парабенов отсутствует.

Ходил слух, что парабены обладают действием, подобным эффекту женских гормонов-эстрогенов, а значит, могут вызывать сбои в работе эндокринной системы. Однако при исследованиях выяснилось, что немедленного нарушения гормонального баланса при использовании косметики не наблюдается. Правда, отдалённые последствия учёные не исключают, но проверить это сегодня практически невозможно.

И наконец, самый большой скандал разгорелся в начале 2000-х годов. Тогда появилась гипотеза, что использование дезодорантов, содержащих парабены, тесно связано с развитием опухолей молочной железы. Но и на этот раз ничего доказано не было, наоборот, многие исследования эту гипотезу опровергли.

Можно ли их чем-то заменить?

В среде городских жителей сейчас очень популярно стремиться ко всему натуральному. Нам хочется косметики из органических растений, выращенных на органических полях, политых органическим дождём и опылённых органическими пчёлами. И это понятно. Но, увы, возможно это на сегодняшний день только

в идеальном, а не в реальном мире. Едва ли современная женщина, на которой и семья, и работа, сможет пользоваться косметикой со сроком в несколько дней. И, даже если принять на веру вред парабенов, приходится признать: патогенные микроорганизмы и продукты их жизнедеятельности в косметике способны навредить коже гораздо больше.

Наука не стоит на месте, и разработки новых консервантов не прекращаются. Проблема в том, что требований к ним слишком много. Идеальный консервант должен быть стабильным и эффективным в отношении всех микроорганизмов на протяжении всего срока годности продукта. Он должен быть совместим со всеми остальными ингредиентами средства. Стоить недорого.

Разработки новых консервантов не прекращаются

При этом не наносить вреда окружающей среде, не раздражать кожу и глаза, не провоцировать сухость кожи, аллергию, не ухудшать консистенцию, цвет и запах продукта. И его должны одобрить к использованию все страны мира.

Пока этим требованиям больше всего соответствуют... парабены, а другие консерванты не могут приблизиться к ним. Идеального консерванта ещё не существует. Конечно, мы с нетерпением ждём, когда учёные его найдут. Пока же можно внимательно читать косметические этикетки и проявлять осторожность, выбирая средства, где парабенов, например, немного или где содержатся наиболее безопасные их разновидности. А можно перейти на домашние огуречные маски. Правда, в огурцах могут оказаться нитраты, но это уже другая история.

Мария ПОДЗОРОВА

СО ВСЕГО СВЕТА

В пешей доступности

Будет ли у вас лишний вес, во многом зависит от того, в каком районе города вы живёте, считают канадские учёные. Жители районов, где все объекты инфраструктуры находятся в пешей доступности, имеют все шансы остаться стройными. А вот если на работу, в школу и в поликлинику приходится добираться на общественном транспорте или на машине – ваша фигура в опасности.

Исследованием было охвачено 106 337 человек, проживающих в провинции Онтарио. Оказалось, что у взрослых жителей городов примерно одинаковый уровень «досуговой» физической активности, однако люди, у которых все нужные объекты под рукой, «по делам» ходят пешком больше и соответственно весят в среднем на 3,2 кг меньше тех, кто вынужден пользоваться машиной.



Секрет выбора

Женщины дарят подругам духи с неприятными ароматами, а мужьям и друзьям мужского пола – те, которые им самим нравятся, обнаружили американские исследователи.

Они опросили 146 жительниц США и Нидерландов, в целом женщины предпочитают духи не дарить, так как сложно угадать, какой именно аромат понравится получателю подарка. Но если дело всё-таки доходит до дарения парфюма, то подруги получают неприятные для дарительниц ароматы, а друзья и мужья – те, которые нравятся дарящим.

Почему так происходит? Дополнительный опрос выявил логику такого решения: приятно, когда рядом с вами

находится мужчина, пахнущий так, как вам нравится, но неприятно, когда вас с подругой нельзя различить по запаху.



ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ БОЛИ И УСТРАНИТЕ ЕЕ ИСТОЧНИК С ПОМОЩЬЮ АППАРАТА ЛАЗЕРНОЙ ТЕРАПИИ «B-CURE LASER»

БЕЗОПАСЕН И ПРОСТ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ

- Неинвазивное естественное лечение
- Без передозировки и побочных эффектов
- Одобрено Европейским Союзом (CE 0120-Medical Device)
- Легкий, портативный и перезаряжаемый

РЕЗУЛЬТАТ

- Избавление от боли
- Прекращение воспаления
- Ускоренное и улучшенное заживление ран, рост здоровых кожных тканей и существенное сокращение образования шрамов



Узнать подробности и приобрести:
www.bcurelaser.ru
Сеть аптек **A.v.e. Luxury**

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ И ЗОНЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Одновременное лечение ортопедических и кожных заболеваний, болевых синдромов и травм, таких как:

- боль в колене, пояснице, шее и верхней части спины;
- спортивные травмы, воспаления;
- синдром запястного канала – фибромиалгия;
- миофасциальный болевой синдром;
- поражение суставов, артрит;
- заболевания кожных покровов;
- послеродовые растяжки.

Медиа Сервис АБВ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Человеку, только получившему права, на дороге приходится нелегко: пробки, агрессивные водители, общая нервозность. Как перестать нервничать и снизить риск аварий?

Наш эксперт – руководитель центра контраварийной подготовки водителей Алексей КОЛОНТАЙ.

Тренируйтесь!

Новичку всегда тяжело. Когда он оказывается один среди сотен автомобилей без инструктора с его волшебными запасными педалями – это становится настоящим шоком. От начинающего автолюбителя требуется всё и сразу: держать под контролем дорогу, управлять машиной. Это очень сложно, особенно когда самые простые движения ещё не доведены до автоматизма и отнимают массу физических и моральных сил.

Неуверенный водитель – это просто комок нервов. А ведь, по статистике, достаточно всего 10 секунд напряжённого состояния, чтобы на 40% подскочила вероятность возникновения аварийной ситуации. После 35 секунд такая вероятность увеличивается вдвое!

Как лечить? Только практикой – и не на городских улицах, а на автодроме под чутким руководством тренера, но без запасных педалей!

Спешка не нужна

Часто причиной стресса у новичков становятся действия других водителей – их нервное гудение и мигание дальним светом фар. Неуверенный в себе автомобилист под чужим пресингом начинает метаться, пытается выполнить маневр, к которому не готов. Вероятный результат таких маневров – битая машина и огромный стресс. Поэтому просто выполняйте свою задачу так, как умеете, с той скоростью, которая приемлема для вас.

С другой стороны, игнорировать хамов на дороге нельзя: их действия непредсказуемы, а потому

Выхожу один я на дорогу

Как перестать нервничать за рулём



Если чувствуете, что стресс захлёстывает вас, съезжайте на обочину

представляют опасность. Создавайте вокруг себя собственный «круг общения». Видите в зеркалах машину, постоянно перестраивающуюся из ряда в ряд, истошно мигающую и сигнализирующую, – пропустите, пусть себе едет. Рядом с вами останутся те, с кем ехать комфортно.

Известно, что безопаснее всего двигаться по дороге со скоростью потока. Но эта скорость часто бывает слишком высокой для начинающих. Без всяких угрызений совести вы можете занять среднюю полосу, где вас легко объедут те, кому надо ехать быстрее, и создать свой собственный поток. Поток, который едет с вашей скоростью. Будьте уверены: найдётся не один водитель, который к вам пристроится.

Неженское дело?

Считается, что женщинам научиться водить машину сложнее, чем мужчинам. На самом деле это вовсе не так. Представители обоих полов одинаково приспособлены к езде за рулём. У дам, разумеется, есть свои особенности. Во-первых, они более эмоциональны и склонны к самодействию. Поэтому надо приучать себя: никакого разбора полётов за рулём! Сделали ошибку – исправьте её и не думайте больше об этом.

Во-вторых, женский способ мышления многоканальный, то есть одновременно дамы думают сразу о многих вещах. Например, как перестроиться в соседний ряд, где найти парковку, когда приедешь в пункт назначения, и что делать, если вдруг остановит инспектор ГИБДД. Часто эта особенность мешает быстро реагировать на различные ситуации на дороге. Мужчины в отличие от женщин разбираются с проблемами по мере их поступления.

Главное – спокойствие!

Ещё один бич начинающих водителей – заторы на дороге. Типичная ситуация. Машины стоят в утренней

пробке на светофоре. Водитель опаздывает на работу, в красках представляется, что ему сейчас скажет начальник, злитесь всё сильнее. Поэтому, когда загорается вожеленный зелёный свет, автомобилист резко жмёт на газ и влетает во впереди стоящее авто. И ведь сам себя накрутил. Вместо того чтобы выехать заранее, рассчитать пути объезда или позвонить на работу и предупредить, что задерживается.

Поэтому, если чувствуете, что стресс захлёстывает вас, съезжайте на обочину, остановитесь и дайте выход адреналину – обхватите себя руками, напрягите все мышцы тела и сделайте пару резких выдохов. Если есть возможность, выйдите из авто, подышите, успокойтесь. Только после этого можно ехать дальше.

Светлана ГЛЕБОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Николай Валуев:

– Я давно вожу машину и предпочитаю ездить на ней, нежели передвигаться в общественном транспорте. Но если водить помногу и часто, наверное, это нанесёт определённый вред. Есть такое понятие: проблемы со здоровьем, связанные с малоподвижным образом жизни. Это касается и водителей, которые большую часть времени проводят в кабине.

ОБЩЕНИЕ ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ

Друзья не только дают возможность приятно провести время, но и укрепляют здоровье. Ведь настоящая дружба – это...

Залог долголетия

Пожилые люди, которые активно поддерживают связь с друзьями, живут заметно дольше тех, кто давно потерял всех приятелей. Почему так происходит? Учёные подозревают, что хорошие друзья отвлекают человека от вредных привычек. Ведь, согласно статистике, одинокие люди – самые злостные курильщики, да и от болезней, связанных с употреблением алкоголя, они умирают почти в пять раз чаще, чем те, кто может похвастаться наличием друзей.

Кроме того, дружба помогает предотвратить депрессию и повысить самооценку, что тоже немаловажно для сохранения здоровья в пожилом возрасте.

Зачем нужны друзья?

Средство против рака

Группа учёных из США обнаружили, что дружба может помочь победить рак. Исследователи наблюдали за женщинами, больными злокачественными опухолями яичников. У больных, которым друзья и знакомые оказывали больше поддержки, уровень белка, связанный с агрессивной формой рака, был значительно ниже, чем у тех, кто пытался справиться с болезнью без всякой поддержки. Аналогичное исследование учёные провели над женщинами с раком молочной железы. Те из них, кто активно общался с друзьями, в среднем прожили в два раза дольше тех, кто этого не делал.

Лекарство от стресса

Учёные из США провели любопытный эксперимент. В ходе него для испытуемых

специально создавали различные стрессовые ситуации. Участники, рядом с которыми находился их друг, имели артериальное давление ниже, чем те, кому пришлось переживать стресс в одиночестве. По условиям эксперимента друг ничего не должен был говорить. Оказалось, что для снижения давления было достаточно лишь простого присутствия хорошего приятеля.



Защита для сердца

Наличие друзей благотворно влияет на сердечный ритм. К такому выводу пришли учёные из Канады. Они провели исследование среди студентов-иностранцев, которые приехали учиться в Монреаль. Специалисты в течение пяти месяцев регулярно оценивали сердечный ритм испытуемых. Оказалось, что лишь те добровольцы, которым удалось найти друзей сразу после переезда на новое место, могли похвастаться нормальной работой сердца. Остальные были подвержены различным сбоям сердечного ритма. В будущем такие нарушения могут привести к серьёзным заболеваниям.

Подпитка для иммунитета

Люди, которые поддерживают хорошие отношения с окружающими, имеют более крепкий иммунитет и реже болеют простудными

заболеваниями по сравнению с теми, кто любит проводить время в одиночку. Причём чем больше друзей у человека, тем лучше его иммунитет!

Способ согреться

Друзья могут выступать в роли живых грелок. Учёные из Нидерландов провели эксперимент: разместили людей, находящихся в разных отношениях друг от друга. Выяснилось: если в радиусе полуметра от испытуемого находились люди, вызывающие у него приятные эмоции, участнику эксперимента казалось, что температура воздуха выше на два градуса Цельсия, чем на самом деле. Отсутствие симпатии к соседу, наоборот, вызывало ощущение холода. Это открытие наглядно показывает, отчего люди используют выражения «тёплая дружба» и «прохладные отношения».

Ирина КОМЯГИНА



АЗБУКА ВКУСА

Пряности – не роскошь, а предмет первой кулинарной необходимости. Они не только изменяют вкус привычной еды до неузнаваемости, но и лечат многие болезни – от ожирения до полового бессилия.

В КУХОННОМ шкафу любого повара всегда найдётся место для герметично закрученных баночек, спрятанных подальше от яркого света. В них хранятся пряности, без которых невозможно представить современную кулинарию. Даже самое непривлекательное блюдо становится сносным, если в него добавить душистые травы. Кроме того, пряностям всегда приписывались целебные свойства. И, как выясняется, не зря.

Приворотное зелье

По данным современной науки, пряности действительно обладают массой полезных качеств. Они возбуждают аппетит и улучшают пищеварение, часто используются для предохранения пищи от порчи, особенно в странах с жарким климатом. Ведь пряности – своего рода натуральный антисептик.

Пряные травы – базилик, фенхель, иссоп, пастернак – повышают жизненный тонус. Сельдерей и кресс-салат показаны при ожирении, а лук, анис, мята, чеснок замедляют процессы старения в организме.

Те, кто склонен к перееданию, как правило, любят еду, щедро приправленную душицей, укропом и айром, ведь

Ароматные травы

Как выбрать пряности

эти специи быстро устраняют тяжесть и вздутие в желудке. Кормящим мамашам предлагают блюда с фенхелем, майораном, мятой, тимьяном для увеличения лактации.

Пряности хороши и в качестве афродизиаков. Хотите бурного романтического досуга – предложите объекту обожания блюда с сельдереем, укропом или розмарином!

Давно известно, что пряности добавляют человеку активности, выносливости и жизнерадостности, помогают справиться с умственными и физическими нагрузками. Например, блюда с душицей, чабрецом, кориандром способствуют выбросу в кровь эндорфинов и погружают человека в состояние лёгкой эйфории.

Однако стоит учитывать и то, что пряности могут раздражать слизистую оболочку желудка и не самым лучшим образом влиять на работу почек, печени и нервной системы.

Кроме того, передозировка пряностями может сделать блюдо совершенно несъедобным. Так что не стоит забывать простое правило: во всём нужно соблюдать меру и знать, куда добавлять ту или иную пряность.



Базилик (реган)

Чем полезен. Поднимает общий тонус, стимулирует пищеварение, возбуждает аппетит.

Куда добавить.

В блюда из мяса, дичи, овощей, сыра и творога; маринады и соленья. Во многих пряных смесях заменяет чёрный перец.

Кориандр (кинза)

Чем полезен. Используется в качестве желчегонного, болеутоляющего, антисептического, отхаркивающего средства.

Куда добавить. В мясные, рыбные и овощные блюда, кисломолочные супы, соусы, маринады, выпечку, колбасы.

Анис

Чем полезен. Стимулирует пищеварение, обладает отхаркивающим, жаропонижающим, дезинфицирующим и антиоксидантным свойствами. Анисовый чай увеличивает количество молока у кормящих матерей.

Куда добавить. Используется для ароматизации напитков, теста и крупяных блюд, хорошо сочетается с яблоками. Придаёт рыбе выраженный пряный аромат и улучшает её вкус.

Сельдерей

Чем полезен. Нормализует обмен веществ, благотворно влияет на деятельность сердечно-сосудистой и нервной систем, органы кроветворения. Улучшает водно-солевой обмен, показан при ожирении и неврозах.

Куда добавить. В блюда из овощей, мяса, рыбы, птицы, грибов, в жирные супы. Сельдерей придаёт изысканную терпкость фасоли, баклажанам, капусте, моркови, картофелю.

Розмарин

Чем полезен. Обладает тонизирующими свойствами. Показан при низком кровяном давлении, истощении и половой слабости. Употребляется при диабете, заболеваниях печени, желчного пузыря и сосудистой системы.

Куда добавить. В холодные закуски, домашние колбасы, супы из дичи, свинины и баранины, в горячие блюда из телятины, птицы и грибов, в компоты, тесто, маринады.

Укроп

Чем полезен. Показан при ожирении, диабете, отложении солей, неврозах,

стенокардии, гипертонии, половой слабости.

Куда добавить. В мясные, рыбные, грибные, кисломолочные блюда, салаты, супы, закуски.

Лук-порей

Чем полезен.

Нормализует работу печени и желчного пузыря, повышает аппетит. Рекомендуется при ревматизме, атеросклерозе, переутомлении, нарушении обмена веществ, ожирении, подагре. **Куда добавить.** Хорошо сочетается с овощами, его добавляют в супы, салаты, используют в качестве закуски и гарнира к рыбным и мясным блюдам.

Фенхель

Чем полезен.

Обладает тонизирующими качествами, показан при некоторых глазных, кишечных и почечных заболеваниях, гриппе. **Куда добавить.** Во фруктовые салаты, овощные крем-супы, мясные и рыбные блюда, соусы, соленья, маринады.

Мята

Чем полезна.

Стимулирует аппетит, улучшает пищеварение, снимает тошноту. **Куда добавить.** В выпечку, морсы, кисели, соусы, а также в жаркое из баранины и в тушёную капусту.

Кресс-салат

Чем полезен.

Укрепляет нервную систему, улучшает пищеварение, сон, снижает кровяное давление. Показан при заболеваниях верхних дыхательных путей и авитаминозе. **Куда добавить.** В супы, закуски и подливки, блюда из мяса, рыбы и овощей.

Ольга ДЕМИДОВА

Кстати

Пряности определяют лицо национальной кухни. На Кавказе к столу подают эстрагон, базилик, мяту и кинзу. Турки любят закусывать огуречной травой. В Италии популярностью пользуются розмарин, орегано, шалфей, во Франции – майоран, кервель, чабер, базилик. В Японии к суши непременно подают зелёный хрен васоби. В Китае в состав популярных пряных смесей входят укроп, солодка и фенхель. Индийская кухня не обходится без свежих листьев карри и шамбалы (так индусы называют пажитник).

ЛЕЧИТЕ ИЗЖОГУ И ЖИВИТЕ ДОЛЬШЕ!

Ни для кого не секрет, что одним из главных факторов, влияющих на здоровье человека, является состояние его желудочно-кишечного тракта. Работа желудка определяет не только качество жизни, но и ее продолжительность.

Более 50 % населения нашей страны страдает от изжоги. Несмотря на расхожее мнение о том, что изжога – всего лишь банальный дискомфорт, последствия этого явления могут быть очень серьезными. Именно изжога является одним из факторов, провоцирующих болезни желудка, такие как гастрит и даже язва. Ни в коем случае не стоит заниматься самолечением.

Поскольку причиной изжоги является попадание соляной кислоты из желудка в пищевод, то и лечить ее надо правильно – препаратами, которые блокируют выработку кислоты в желудке. Воздействуя на причину изжоги, вы обеспечиваете здоровье себе и своим близким. Лечите изжогу и живите дольше!



Рег номер: ЛП-000328

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Калланетику из современных фитнес-клубов вытеснили новомодные занятия. Ну и пусть, зато для домашних тренировок она – то что надо!

Старая добрая калланетика

Чем она полезна

ОСНОВАТЕЛЬНИЦА калланетики американка Каллан Пинкней считала, что один час этой гимнастики заменяет 7 часов шейпинга и 24 часа классической аэробики. Кроме того, она уверяла, что после 10 часов тренировок помолодела на 10 лет. Может, госпожа Пинкней и преувеличивала, но эффект от этих занятий действительно виден очень скоро.

Что за гимнастика?

Калланетика – система статических и динамических упражнений, уменьшающих жировую прослойку и повышающих тонус мышц. Это одна из немногих гимнастик, которая помогает проработать отдельные зоны, например уменьшить только бедра и ягодицы, а грудь при этом не трогать. Плюс в калланетике много упражнений на мышцы, которые отвечают за осанку.

Упражнения выполняются по следующей схеме: вы принимаете положение крайнего напряжения и ещё чуть-чуть его преодолеваете. При этом мышцы должны дрожать. Если этого нет, значит, крайнее напряжение не достигнуто и нужно постараться ещё.

Иногда оказывается, что в одну сторону выполнять упражнение легче, чем в другую. Значит, одна сторона у вас слабее! В следующий раз начинайте упражнение именно с неё.

Для похудения надо заниматься минимум 3 раза в неделю по 1–1,5 часа. Если же вы просто поддерживаете себя в форме, достаточно тренироваться 1–2 раза в неделю по 1 часу. Главное – постоянно прислушиваться к себе и думать о той части тела, которую вы прорабатываете.

Упражнение 1

Стоя спиной к стене, поставьте ноги на ширину плеч, стопы разверните максимально, но так, чтобы стоять было удобно. Можете опереться на спинку стула.

Напрягите мышцы бедер, особенно в области передней поверхности. Чтобы сильнее нагрузить бедро сзади и внутри, всё время держите зажатые мышцы ягодиц.

Поднимитесь на полупальцы, сделайте вдох, на выдохе выдвиньте таз максимально вперед, спину постарайтесь полностью

прижать к стене. Медленно (на 10–15 счетов) опуститесь вниз до того положения, где ноги начнут сильно дрожать. Сделайте вдох, на выдохе медленно (на 10–15 счетов), напрягая мышцы ягодиц, поднимайтесь вверх, продолжая прижимать спину к стене. Важно найти «свою» нижнюю точку, при которой нагрузка на бедро чувствуется, но ноги не дрожат слишком сильно.

► Повторите 10 раз. Когда ноги устают, их нужно встряхивать.

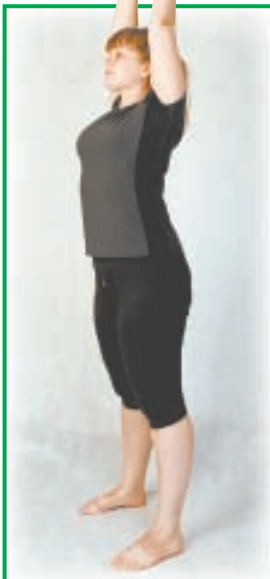


Упражнение 2

Ноги на ширине таза слегка согните в коленях, туловище чуть наклоните вперед, руки сзади прямые. Напрягите мышцы между лопатками и в задней поверхности рук. Сделайте вдох, на выдохе поднимите руки максимально вверх (не выворачивайте плечевые суставы!) ладонями

внутри. Постарайтесь соединить лопатки, спину держите прямой, голову не запрокидывайте. Как правило, сразу соединить лопатки не удастся. Не отчаивайтесь и делайте так, как можете.

► Держите руки наверху от 60 до 90 секунд. Затем встряхните ноги и руки.



В калланетике много упражнений на мышцы, которые отвечают за осанку

Упражнение 3

Сядьте по-турецки, опустите плечи как можно ниже, но так, чтобы грудная клетка была расправлена, спину вы держали ровно. Сложите руки ладонями перед собой. Почувствуйте напряжение в мышцах груди. Сделайте вдох, на выдохе давите ладонью

на ладонь, чуть-чуть пружиня. Важно найти «свою» амплитуду выполнения упражнения. Возможно, потребуются отвести руки чуть дальше от себя или поднять их чуть выше.

► Выполняйте упражнение в течение 90 секунд.



Фото Эдуарда Кудрявцова

Упражнение 4



Лёжа на животе, ноги вместе, руки перед собой, ладонь на ладони, лоб на ладонях.

Напрягите мышцы нижней части спины, верхней части ягодиц и задней поверхности

бёдер. На выдохе приподнимите ноги вверх так, чтобы колени оказались оторванными от пола.

► Держите положение 60 секунд, со временем продолжительность упражнения можно постепенно увеличить до 90 секунд. Если мышцы спины слабые и держаться так долго сложно, делайте 5-секундные перерывы.

Упражнение 5

Лёжа на животе, разведите ноги на ширину плеч и поставьте их на полупальцы. Руки согните в локтях и разведите в стороны. На выдохе напрягите ягодицы и поднимите верхнюю часть туловища. Вы не должны чувствовать напряжение в воротниковой зоне.



► Держите положение 60 секунд, со временем продолжительность упражнения можно увеличить до 90 секунд.

Упражнение 6

Лёжа на спине, согните ноги в коленях, стопы поставьте на пол. Сделайте вдох, на выдохе максимально поднимите верхнюю часть

туловища, не отрывая поясницу от пола. Вы должны чувствовать напряжение в мышцах живота. В шее его быть не должно – если оно

появилось, поддержите шею одной рукой, направив нос точно в потолок. Если упражнение даётся легко, значит, вы не достигли точки максимального напряжения. При правильном выполнении должно быть чувство сильного жжения в мышцах пресса.

► Держите положение 60 секунд.



Татьяна МИНИНА

СОГЛАСИЕ
СТРАХОВАЯ КОМПАНИЯ

8 800 755 00 01
www.soglasie.ru

Уважаемые читатели!

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

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

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

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

Не подвергайте себя необоснованному риску и будьте внимательны!

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



КАРЬЕРА

Родители порой мечтают, чтобы дети пошли по их стопам. Но принесёт ли это успех?

По наследству

В старину большинство профессий передавалось по наследству. Старшее поколение с ранних лет обучало детей своему ремеслу, привлекало их в качестве помощников. Например, в Древнем Египте буквально все профессиональные навыки и знания передавались от отца к сыну. Да и где же ещё, кроме как в семье, ребёнок мог научиться какому-нибудь ремеслу? Школы в ту пору были редки, и обучались в них преимущественно писцы – уж слишком сложной была эта профессия. Для того чтобы добиться в ней успеха, нужно было запомнить не менее 700 иероглифов, изучить разные виды письма – упрощённое, беглое, каллиграфическое. Впрочем, даже ученики таких школ, как правило, были выходцами из семей писцов. Ведь без начальных знаний попасть в такую школу было невозможно! Лишь в V веке нашей эры в школы писцов начали принимать всех желающих, способных оплатить недешёвое обучение.

В Древнем Риме и Греции принцип наследования знаний тоже был весьма распространён. Более того, иногда профессия принадлежала не просто одной семье, но и всей деревне. Например, все до единого жители греческого острова Кос в древности были врачами. Считалось, что они ведут свой род от самого Асклепия – бога медицины и врачеваний. Греки считали, что, для того чтобы стать врачом, человек должен родиться им, иначе обучение будет бесполезным. Кстати, самым

Сын за отца

Почему исчезают династии



известным уроженцем острова Кос был знаменитый целитель и учёный Гиппократ.

Со временем профессиональные династии никуда не исчезли. Унаследовать дело отца всегда считалось почётным. Неудивительно, что семейный бизнес передавался из поколения в поколение. Так, в царской России большинство крупных предприятий в течение долгого времени управлялись близкими родственниками. Среди таких династий – предприниматели Демидовы. Родоначальником огромной империи был тульский кузнец Никита Демидов, который благодаря своему умению отливать замечательные

Чаще всего по стопам родителей идут врачи и журналисты

ружья очень приглянулся Петру I. Дело отца продолжил сын Акинфий, который пустил заработанный батюшкой капитал в дело и стал владельцем целого металлургического завода. А к XIX веку семья Демидовых стала одной из самых богатых в России.

По наследству передавали свой бизнес и купцы Елисеевы. Кстати, глава клана, Пётр Елисеев, предпринимателем стал далеко не сразу. Вначале он был садовником, а после того как ему удалось получить от хозяев крупную сумму в благодарность за выращенную в январе землянику, открыл небольшую лавочку на Невском проспекте. К началу XX века Торговый дом Елисеевых, которым управляли сыновья садовника, владел огромными складами, кораблями и имел представительства не только в России, но и за границей.

Семейное дело

Впрочем, представителями профессиональных династий были не только предприниматели, но и врачи, артисты, учёные. Сыновья знаменитого врача Сергея Боткина, который в своё время был доктором самого государя императора, тоже стали медиками и добились больших успехов в профессии. Так же, как и дети знаменитого хирурга Александра Васильевича Вишневого, известного большинству из нас благодаря изобретённой им мази. Его сын, Александр Александрович Вишневский, долгое время возглавлял институт имени своего отца, первым в мире провёл операцию на сердце под местной анестезией и первую в СССР успешную операцию на открытом сердце с применением отечественного аппарата искусственного кровообращения. Внук знаменитого хирурга, Александр Александрович Вишневский-младший, тоже стал известным врачом, изучал возможности применения лазеров в медицине, проводил уникальные операции на лёгких, молочной железе, лечил больных с хроническим остеомиелитом.

Но, пожалуй, самыми многочисленными профессиональными династиями, многие из которых продолжают

и по сей день, всегда были цирковые и актёрские. Наверное, это не случайно. Дети артистов буквально живут в цирке или за кулисами театра. Им частенько приходится ездить на гастроли вместе с родителями, их с самого раннего возраста привлекают к участию в представлениях и съёмках в кино.

Дело прошлое?

Создание трудовых династий весьма поощрялось во времена СССР. О представителях таких семей снимали фильмы, писали книги. Но как обстоит дело сейчас? Социологи подсчитали, что современные молодые люди всё реже идут по стопам своих родителей. Всего лишь 11% выпускников российских школ хотели бы выбрать ту же профессию, что их отец или мать. Впрочем, сами родители тоже не особенно желают, чтобы дети повторили их путь. Только 38% представителей старшего поколения хотели бы, чтобы их дети занимались тем же, что и они. Впрочем, количество желающих передать свой опыт следующему поколению в разных сферах деятельности неодинаково. Видеть своих детей наследниками профессии хотели бы 50% архитекторов, 38% программистов, 37% дизайнеров, 34% журналистов и 32% бухгалтеров. В то время как 89% охранников, 82% продавцов, 82% водителей и 79% секретарей не хотели бы, чтобы дети разделили их профессиональную участь. Больше всего повезло журналистам – их дети чаще других готовы освоить профессию родителей (в 10% случаев) и врачам (8% медиков продолжают семейную династию).

Почему же число профессиональных династий сокращается? Специалисты находят несколько объяснений. Новые профессии появляются постоянно, поэтому выбор специальностей постоянно расширяется, следовательно, число тех, кто повторяет путь родителей, уменьшается. Ещё одна теория говорит о том, что сейчас молодые люди живут более обособленно от своих родителей, поэтому у них больше возможностей заниматься чем-то своим, вместо того чтобы участвовать в семейном бизнесе. Третья версия в гибели династий обвиняет прогресс. Новые технологии появляются столь быстро, что родителям просто нечего передавать детям в профессиональном плане: любые знания слишком быстро устаревают.

Впрочем, психологи и специалисты по подбору персонала ничего плохого в профессиональных династиях не видят. Если родители успешны, если им нравится то, чем они занимаются, они способны по-настоящему заинтересовать ребёнка своей специальностью, помочь ему в учёбе, трудоустройстве, дать профессиональный совет. Однако специалисты предупреждают: никакого насилия! Окончательное решение по выбору профессии ребёнок должен принимать сам.

Кстати

Психологи уверены, что чаще всего по стопам родителей идут старшие дети. С самого детства их привлекают к заботе о младших, у них больше семейных обязанностей. Поэтому они идентифицируют себя с родителями в большей степени, чем младшие дети, и чаще повторяют профессиональный путь отца или матери.

Ольга ТУМАНОВА

ВETERАНЫ СПЕЦНАЗА РЕКОМЕНДУЮТ



СПЕЦСРЕДСТВО
СПЕЦМАЗЬ



СПЕЦГЕЛЬ
СПЕЦМАЗЬ
гель-пленка



СПЕЦМАЗЬ
крем с лихтой сибирской
и муравьиным спиртом



Реклама. Косметическое средство. ООО «Шустер Фармасьютикал», ОГРН 1087746524733, г. Москва, Нагорный проезд, д. 7
Крем-бальзам универсальный «Спецмазь». Декларация соответствия ТС РФ RU.Д.40.018.0337. Ассортимент до 25.09.2015. Гель-пленка для рук «Спецгель Спецмазь». Декларация соответствия ТС РФ RU.Д.40.018.0337. Ассортимент до 25.09.2015. Гель-пленка для кожи «Спецгель Спецмазь». Декларация соответствия ТС РФ RU.Д.40.018.0337. Ассортимент до 25.09.2015.

SHUSTER
PHARMACEUTICAL LTD

8-800-200-53-77
звонок по России
бесплатный



Массаж – это **совокупность приёмов** механического воздействия на тело человека **в виде растирания**, давления, **вибрации**, проводимых как **руками**, так и **специальными аппаратами**.

Уже **в VI веке до н. э.** в Китае существовали **школы** для подготовки врачей, **где преподавали массаж**.

За 4000 лет до н. э. массаж в лечебных и оздоровительных целях применяли **древние ассирийцы**, персы, **египтяне**, о чём свидетельствуют надписи на саркофагах и пирамидах и **древние папирусы**.

Массаж бывает: **лечебный**, гигиенический, **косметический**, спортивный, **рефлекторный**, детский... По виду исполнения – **ручной** и **аппаратный**.

Виды аппаратного массажа: **вибромассаж**, гидромассаж, **ультразвуковой**, пневмомассаж, **баромассаж**, баночный.

От 0 до 30 Гц – частота вибрации массажного аппарата.

От 2 до 5 атмосфер может быть **давление водяной струи** при гидромассаже **спины**, при массаже **бедра** давление **не должно превышать 4 атмосфер**.

3–7 минут – время проведения гидромассажа.

Массаж

В цифрах и фактах

Более 75 техник массажа существует в медицинской практике.

К 7–8 часам сна приравнивается **один час массажа** по мощности восстановительного воздействия на организм человека.

Чаще всего к массажистам **обращаются** с просьбой **снять боли** (50%), провести **расслабляющий** массаж (27%), устранить **тугоподвижность в суставах** и спазм (13%), **снять стресс** (10%).

На 47% больше обычной наблюдается **прибавка в весе** у детей, родившихся **недоношенными**, в первые 10 дней жизни, если их **ежедневно нежно поглаживать** в течение 45 минут.

В 62% случаев к массажистам обращаются **по рекомендации** друга или члена семьи, которому данный массажист проводил курсы лечения.

С помощью массажа **лечат** заболевания **сердечно-сосудистой** и **нервной систем**; опорно-двигательного аппарата; **желудочно-кишечного тракта**; дыхательных путей; **гинекологические** и урологические заболевания; **нарушения обмена веществ...**

В 1996 году на летних Олимпийских играх в Атланте массаж был **официально предложен** в качестве **основного медицинского обслуживания** для спортсменов.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

СО ВСЕГО СВЕТА

Мужской коллектив – стресс для женщины

Уровень гормона стресса кортизола у женщин, работающих в мужских коллективах, **намного выше, чем необходимо для нормального самочувствия**, обнаружили учёные из Университета Индианы, США. Женщины жалуются на сексуальные домогательства, завышенные требования к производительности и мобильности.

Кортизол отвечает за множество процессов в организме, в том числе и за уровень сахара, обмен веществ и иммунитет. Нарушения в этих процессах происходят из-за сильного стресса. Кортизол вырабатывается в соответствии с циклами, его уровень возрастает и падает в течение дня. Пиковые уровни регистрируются с 6 до 8 утра, помогая человеку проснуться и начать работать. Стрессы на работе нарушают нормальный график пиков и падений кортизола. В долгосрочной перспективе этот процесс разрушает мышцы и кости, замедляет регенерацию клеток, ухудшает пищеварение и тормозит психические функции. Стресс также влияет на фертильность женщины и может привести к трудностям при попытках зачать ребёнка.

Жалобы на стресс при работе в мужском коллективе поступают от менеджеров, юристов и женщин на руководящих должностях. Учёные полагают, что мужчинам необходимо менять культуру поведения на рабочем месте, чтобы не подвергать здоровье женщин опасности.

СКАЖЕМ «ДА» ЗДОРОВОМУ СЕРДЦУ!

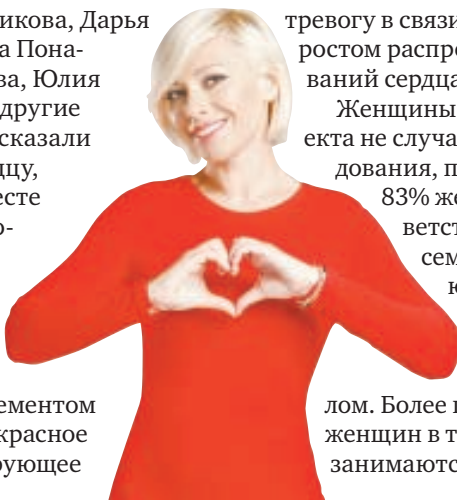
В июне этого года в Москве и Новосибирске прошли фотовыставки **«Женщины России говорят «да» здоровому сердцу!»** Выставки являются элементом международной акции **«Оденься в красное!»** и российской социально-образовательной программы по предотвращению сердечно-сосудистых заболеваний **«Пuls жизни»**.

ДВЕНАДЦАТЬ успешных женщин, среди которых есть и врачи, и спортсменки, и музыканты, и телеведущие, и актрисы, обратились к россиянам с личным призывом задуматься о состоянии здоровья своего сердца и сделать шаг навстречу долгой и счастливой жизни. Ирина Слуцкая, Зара,

Оденься в красное!

Жасмин, Инна Маликова, Дарья Повереннова, Ирена Понарошку, Яна Чурикова, Юлия Началова и многие другие российские звёзды сказали «да» здоровому сердцу, приняв участие вместе с врачами-кардиологами в фотовыставках, посвящённых профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

Центральным элементом выставок являлось красное платье, символизирующее



тревогу в связи со стремительным ростом распространённости заболеваний сердца во всем мире.

Женщины оказались в фокусе проекта не случайно. По данным исследования, проведённого ВЦИОМ, 83% женщин считают себя ответственными за здоровье семьи. Россиянки занимают активную позицию по отношению к профилактике кардиорисков и здоровью в целом. Более половины опрошенных женщин в той или иной степени занимаются оздоровлением семьи.

Самыми популярными мероприятиями в этом направлении являются: физическая активность, переход на здоровое питание и борьба с курением (31%, 29% и 26% соответственно).

«Забота о собственном здоровье должна стать нормой, естественной привычкой для каждого россиянина – только так мы сможем предотвратить угрозы, связанные с развитием ССЗ... Надеюсь, что таким ярким проектом нам удастся достучаться до женских сердец и совместно с хранительницами семьи добиться большего в борьбе с этими смертельно опасными заболеваниями», – сказал Евгений ШЛЯХТО, директор ФГБУ «ФМИЦ им. В. А. Алмазова», академик РАН, президент Российского кардиологического общества.

КОМЕДИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ «КОМЕДИЯ ТВ»

www.comediatv.ru
www.red-media.ru
www.redmediatv.ru

Ежедневно, 24 часа в сутки.
Смотрите в пакетах кабельных и спутниковых операторов!

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





ПОТРЕБИТЕЛЬ

Докторская и сервелат

Какая колбаса лучше?

Если верить статистике, колбаса лежит на каждом третьем утреннем бутерброде, ждёт своего часа в каждом втором холодильнике и одной из первых приходит на ум проголодавшему россиянину.

И ЛЮБОВЬ к ней с каждым годом становится всё сильнее и необъяснимее. Ну ладно в советское время, когда, чтобы заполучить кусочек сервелата к семейному застолью, выстаивались огромные очереди. А теперь? Почему её покупают теперь, когда она перестала быть деликатесом? А главное – почему колбасу продолжают любить, хотя ни для кого не секрет, что в ней много вредных добавок, скрытых жиров и прочей вредности? Попробуем разобраться.

Сколько мяса?

Посторонних добавок в колбасе было много всегда. Но если в XIX веке в колбасный фарш подмешивали лишь муку и крахмал, то теперь, кроме них, могут добавить ещё сою, молочный белок, растительную клетчатку... и даже кости! Их измельчают под прессом до состояния пюре. А «мясной» вкус и запах удачно маскируют искусственными ароматизаторами: отечественные пищевые используют больше 50 имитаторов колбасного аромата.

Может ли добавок быть больше, чем мяса? По гостовским стандартам – нет. Например, полукопчёный сервелат должен содержать 25% говядины высшего сорта, 25% нежирной свинины и 50% жирной свинины или свиной грудинки. Но если колбасу делать по ГОСТу, она будет стоить очень дорого – дороже



Кстати

Не так давно учёные назвали безопасную для здоровья «дозу» колбасы. Шутки шутками, но оказывается, безнаказанно можно есть всего лишь 40 г в день! Или 100–120 г – по очень большому празднику. И причина не только в избытке пищевых добавок, красителей и ароматизаторов. Колбаса ко всему прочему – очень жирный продукт. В полукопчёных сортах – 30–40% жира и 350–430 ккал, в сырокопчёных и сыровяленых – 28–57% жира и 340–570 ккал. Это настоящая калорийная бомба! Добавьте сюда избыток соли, опасный для сердечников, гипертоников и диабетиков (в 100 г содержится суточная норма, почти 2 чайные ложки), – и получится, что есть этот деликатес лучше пореже.

натурального мяса. И тогда производители выходят из положения при помощи двух волшебных букв – ТУ (технические условия). Они означают, что завод или цех сам придумал стандарт для своей колбасы. И сколько в итоге там будет говядины и свинины, а сколько всего остального, не будет знать никто. Ведь информация эта является интеллектуальной собственностью предприятия и не сообщается даже контролирующим органам...

Химический заводик

Всё тот же ГОСТ ограничивает и использование пищевых добавок – красителей, подкислителей, стабилизаторов, регуляторов кислотности. В сервелат, кроме соли, сахара, перца, кардамона и мускатного ореха, разрешается подмешивать только нитрит натрия (E250). Он отвечает

за привлекательный цвет колбасы (без него она была бы серой) и за её вкус (использование нитрита снижает скорость окисления жиров, сохраняя вкус мяса). А ещё E250 консервирует продукт, препятствует росту и размножению опасного нейротоксина ботулина.

Помимо неестественно розового цвета присутствие нитрита натрия выдаёт соленый привкус. А избыток добавки действует на организм так же, как и избыток соли, – провоцирует гипертонию, отёки и сердечную недостаточность...

Но если использование нитрита натрия хоть как-то оправдано, то других добавок в колбасе могло бы и не быть. Качественный продукт не нуждается в...

● **глутамате (глутаминате) натрия и других усилителей вкуса** – известно, что глутамат

повышает чувствительность всех рецепторов организма, заставляет их работать на полную катушку. И вреден тем, что вызывает привыкание у детей и взрослых. Не здесь ли кроется секрет колбасной зависимости?

- **белковых стабилизаторах** – они помогают производителю сэкономить. Чтобы фарша было больше, хорошая хозяйка добавит в котлеты больше лука и хлеба. А рачительный производитель щедро разбавит мясо белковым стабилизатором. Получают его, кстати, из свиной шкурки или жилки и сухожилий, а также из говяжьих губ;
- **фосфатах и других стабилизаторах, продлевающих срок годности колбасы** – опасны они тем, что в большом количестве мешают усвоению кальция и способствуют развитию остеопороза;
- **декстрозе – заменителе сахара**. Впрочем, среди прочих E он, наверное, самый безопасный.

Марина ДАВЫДОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Николай Валуев:

– Мы с Галей фабричную колбасу не покупаем. Случается, мои знакомые предприниматели дарят мне ту колбасу, которую производят. Она у меня в морозилке лежит до лучших времён. Придут гости – и мы её достанем.

ВОПРОС–ОТВЕТ

Опасно или нет?

Сын просит перевести домашний Интернет на Wi-Fi. Но говорят, что волны роутера в квартире опасны для здоровья. Так ли это?

Елена, Орёл

Отвечает кандидат технических наук Максим АЛЁШИН:

– Исследования, которые проводились в разных европейских странах, пока не подтверждают, что использование Wi-Fi оказывает прямое негативное влияние на здоровье. Роутеры работают при очень низких напряжениях, транслируемых во всех направлениях, уровень их излучения от мобильных телефонов, в несколько тысяч раз ниже «опасных волн» от микроволновки.

Но существуют опасения об отдалённых последствиях влияния Wi-Fi на состояние здоровья. Чтобы расставить точки над «i», потребуется не одно десятилетие. Так что старайтесь не включать роутер на полную мощность, установите уровень сигнала, достаточный для устойчивой связи.

Бдительность не повредит

Собираемся делать ремонт в квартире. Мастер посоветовал вместо выравнивания стен использовать гипсокартон. Не вреден ли этот материал для здоровья?

Антон, Оренбург

Отвечает эксперт по строительным материалам Сергей БОРИСОВ:

– Гипсокартон производят на основе гипса, который является природным материалом. Для придания необходимой влагостойкости и жёсткости в него вводят добавки, которые также являются безопасными. Однако есть гипсокартон для жилых помещений, а есть технический. Последний выпускают из гипса, который не прошёл очистку. Его использование в жилых помещениях может вызвать аллергию, заболевания дыхательных путей. Иногда на строительных рынках его продают как гипсокартон для жилья, порой его используют и недобросовестные ремонтные фирмы, предлагающие работу «под ключ» с собственными материалами. Чтобы избежать неприятностей, покупайте гипсокартон в крупных магазинах и обязательно проверяйте его маркировку.

Шпаргалка для покупателя

Состав – первое, на что нужно обратить внимание при покупке колбасы. Но что делать, если по каким-то причинам прочитать этикетку нельзя?

ПОСМОТРИТЕ НА ЦЕНУ

1 кг качественной колбасы не может стоить дешевле 1,5 кг мяса.

НАЙДИТЕ НАДПИСЬ «ГОСТ» И «ХАСП»

Первая гарантирует оптимальный состав, вторая – безопасность продукта.

ВЫБИРАЙТЕ КОЛБАСУ С МЕНЬШИМ СРОКОМ ХРАНЕНИЯ

В сервелате, который может храниться больше 30 дней, наверняка много консервантов.

ОЦЕНИТЕ ВНЕШНИЙ ВИД

Поверхность батона должна быть чистой, сухой, без пятен, сливов, повреждений оболочки, наплывов фарша и налёта плесени.

ЕСЛИ МОЖНО КОЛБАСУ ПОПРОБОВАТЬ, ПОПРОБУЙТЕ

Вас должен смутить чрезмерно яркий аромат и кисловатый привкус. Последний – «заслуга» некачественного шпика или избыточного количества регулятора кислотности.

НЕ ПОКУПАЙТЕ СЕРВЕЛАТ ТОЛЬКО ПОТОМУ, ЧТО НА НЁМ НАПИСАНО «БЕЗ ГМО»

На самом деле эта надпись равносильна признанию, что в продукте всё-таки присутствуют растительные компоненты. А если на колбасе висит гордая этикетка «Без сои», не исключено, что в качестве наполнителя в ней использовали клетчатку (целлюлозу, «натуральные волокна»). Она лучше сои задерживает воду и тем самым увеличивает удельный вес продукта. И, хотя целлюлоза вполне безопасна, логичнее восполнять её запас за счёт овощей, фруктов и круп, а не колбасы сомнительного качества.

ВЫБИРАЙТЕ ТОТ СЕРВЕЛАТ, ЧТО ВИСИТ

Оказывается, именно так должна храниться сырокопчёная колбаса, это требование технологов. В «лежачем» состоянии она быстро теряет свои вкусовые качества и сохнет.

ВЗГЛЯНИТЕ НА СРЕЗ

Если он матовый, без подтёков жира, а вкрапления шпика белые (а не жёлтые) – перед вами свежая колбаса. Ярко-розовый цвет говорит об избытке нитрита натрия, бордовый – о большом количестве консервантов. Сервелат с красноватыми включениями тоже покупать не стоит – скорее всего, это подкрашенная соя.

К сожалению, сексуальная эрудиция и практическое применение Камасутры не делает из людей одарённых любовников. Но тем не менее знание и использование тех или иных поз обогащает интимную жизнь и не даёт заскучать в постели. И к тому же помогает решить проблемы, связанные не только с сексом.

КОНЕЧНО, люди могут быть удовлетворены своей интимной жизнью, даже если используют одну-единственную позу для занятий любовью. Главное, чтобы она их обоих устраивала. Но почему бы не попробовать что-то ещё? Ведь даже самые вкусные блюда приедаются...

Кто в паре верховодит?

То, какие позы выбирают люди в сексе, может многое рассказать и о них самих, и об отношениях в паре. Например, исключительно в миссионерской позе, как правило, занимаются любовью женщины холодноватые или безразличные к своим вторым половинкам. Впрочем, позицию «мужчина сверху» предпочитают и нежные, трепетные дамы, нуждающиеся в ощущении полной защищённости. Если же на этой и только этой позе настаивает мужчина, это чаще говорит о нём, как о властном человеке, привыкшем контролировать всё в жизни и семье.

Позу наездницы выбирают женщины с сильным характером и неслабым половым темпераментом. А также дамы, задавленные авторитарным мужем, — хотя бы так они могут побыть в отношениях сверху. Ну а если снизу любит оказываться мужчина, это говорит о нем либо как о редком ленивце, либо как об эгоистичном и безразличном партнёре. Впрочем, поклонниками этой позы также являются те мужчины, что сильно устают на работе, болеют либо восстанавливаются после тяжёлой болезни или просто намного старше своей партнёрши. А ещё эта поза идеально подходит, если

Лики любви

Как разнообразить личную жизнь



Определённые позы в постели способствуют наступлению беременности

мужчина — «скорострел», так как позволяет пролонгировать половой акт.

Когда мужчина входит в женщину сзади, партнёры не видят лиц друг друга. Если близость происходит только в этой позе, это может с большой долей вероятности значить: людям нет дела до переживаний друг друга. Мужчины также часто воспринимают это положение как самоутверждение и подчинение себе, а то и унижение партнёрши (недаром в животном мире в эту позу более сильные самцы ставят слабых самцов, чтобы показать своё превосходство над ними). Впрочем, некоторые женщины расценивают эту позу, при которой дама наиболее незащищена, как демонстрацию наивысшего доверия партнёру.

В позе «ложек» (лежа на боку) нередко занимаются сексом не очень молодые супруги (кстати, эта поза рекомендуется людям с сердечно-сосудистыми проблемами), так как физическая нагрузка при такой позиции минимальна, а удовольствие — очень даже.

Верная позиция!

Искать и находить оптимальную позу в сексе необходимо не только ради разнообразия интимной жизни, но и для решения конкретных задач. Например, это в первую очередь необходимо женщинам, испытывающим проблемы с оргазмом. Иногда достичь сексуальной разрядки дамы могут только в определённой позе. Поскольку половая анатомия каждой женщины практически неповторима, нужно не лениться и поискать, в какой позе занятия любовью будут более эффективны.

Есть и так называемые терапевтические позы в сексе, которые, как, например, поза «мужчина сзади», помогают забеременеть женщинам с загибом матки или препятствуют вытеканию семени из влагалища после полового

акта. Это же положение рекомендуется для занятия любовью при воспалительных процессах женской половой сферы, что, конечно, не отменяет необходимости соответствующего лечения. Сексопатологи прописывают разные позы при лечении различных сексуальных расстройств, причём подбор позиций производится индивидуально, в зависимости от психологических, физиологических, анатомических и сексуальных проблем пары в целом и каждого партнёра в отдельности.

Например, миссионерская поза не рекомендуется мужчинам с маленьким или, наоборот, слишком большим пенисом. Но если женщина, лёжа на спине, положит подушку себе под крестец, а сама скрестит ноги на пояснице партнёра, то мужчина даже с небольшим половым членом сможет подарить ей незабываемые сексуальные ощущения.

Подбирать позы приходится и согласно анатомическим параметрам. Например, мужчинам с лишним весом показана поза, когда оба лежат на боку. Эта же поза хороша и при беременности — когда даже небольшое давление на живот женщины нежелательно.

Для пары великана и дюймовочки идеально подойдут сидячие позы. Если же партнёрша значительно превосходит ростом партнёра, то для них идеальны позы «мужчина сзади». Для упитанных мужчин предпочтительней поза наездницы, а для рубенсовских красавиц подойдут позы «мужчина сверху» и «сзади». Тем же, кто любит погорячее, обязательно стоит попробовать позу, которую Ги де Мопассан назвал «сладкой скачкой вдвоём», а большинство сексологов считают одной из самых физиологически правильных и богатых ощущениями. Мужчина сидит на краю стула или кровати. Женщина садится на партнёра лицом к нему. И поехали! Это единственный способ самого тесного соприкосновения половых органов мужчины и женщины, что даёт наивысшее наслаждение обоим партнёрам. В общем, не ленитесь пробовать новое!

Елена НЕЧАЕНКО

СО ВСЕГО СВЕТА

Скажи мне, что ты ешь
От того, что мужчина съест на первом свидании, зависит успех отношений.

Учёные из США провели исследование на предмет того, каким должно быть первое свидание пары. В научном эксперименте приняли участие более двух тысяч добровольцев как женского, так и мужского пола. Специалисты установили, что блюда, которые мужчины и женщины заказывают в ресторане, могут оказать влияние на построение отношений пары.

Результаты социологического опроса показали, что каждая пятая представительница прекрасного пола расценивает своего партнёра, который заказал какое-нибудь лёгкое диетическое блюдо, как



скудного и слабохарактерного. Мужчинам в большинстве случаев нравится, когда их спутница выбирает высококалорийные блюда, например жареные рёбрышки.

Кроме того, стало известно, что женщину впечатляют хорошие манеры, интересная беседа и оплаченный счёт в ресторане. Что касается мужчин, то они захотят продолжить общение, если их подруга будет поддерживать разговор, пребывать в хорошем настроении и не стесняться в выборе еды.

В нужное время
Наибольшее наслаждение от секса партнёры получают на рассвете.

Британские учёные установили идеальное время для любви. По их версии, 5 утра 48 минут — оптимальная пора для удовольствия. Именно в этот момент в крови наблюдается самый высокий уровень тестостерона. Параллельно с этим происходит активация гипоталамуса, который усиленно вырабатывает тестостерон, уровень которого в крови мгновенно поднимается на 25–50%.



Впрочем, утренний секс может быть и опасным. Специалисты объясняют: через час после максимального выброса в кровь тестостерона, когда уровень выработки гормона падает до критического, лучше отказаться от интимных отношений. Это может вызвать недомогание у людей, больных сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Смени подгузник!
Мужчины, меняющие подгузники ребёнку, получают больше секса от жён, уверены учёные из США.

Представительницы прекрасного пола таким способом выражают благодарность супругу за помощь с младенцем.

Во время проведения эксперимента учёные наблюдали за более чем 900 семьями. В одних мужчины



принимали активное участие в уходе за младенцем, в других — полностью отстранялись от данных обязанностей. Выяснилось, что мужчины-помощники были более удовлетворены в сексуальном плане, чем те, кто возложил все процессы по уходу за ребёнком на супругу. Специалисты уверены, что, когда мужчина помогает жене, у неё появляется больше свободного времени, которое она может потратить на себя. В знак благодарности супруга с удовольствием занимается любовью с супругом.



ПСИХОЛОГИЯ

Четыре из десяти тяжких преступлений в нашей стране происходят... у домашнего очага. Каждые 40 минут от руки мужа или партнёра погибает женщина. Как защитить себя от домашнего насилия?



Объясняет семейный психолог, психоаналитик Анна ХНЫКИНА.

Признаки беды

Бьёт – значит любит... На дворе XXI век, а многие женщины в нашей стране лишь недавно преодолели этот стереотип, поняли: бьёт – значит любит... бить. А возможно, бьёт – значит, может и убить. Домашнее насилие верно, хотя и медленно становится неприемлемым.

Впрочем, отрицательное отношение у нас пока формируется разве что к открытому рукоприкладству. Но помимо непосредственно физической агрессии есть и более мягкие формы домашней тираннии. Насилие – это любая форма нарушения границ личности. Зачастую рукоприкладства нет (пока нет?), а принуждение, скрытый шантаж, психологическое давление в семье присутствуют.

Важно

У психологов часто спрашивают, можно ли заранее распознать мужчину, склонного к домашнему насилию. Сделать это не всегда просто. Однако практика показывает, что тиранами часто становятся люди, в период своего формирования (детство и подростковый возраст) долгое время находившиеся в ситуации насилия и подавления личности. Это может быть как неблагополучная семья, где были приняты рукоприкладство и оскорбления (необязательно в адрес самого ребёнка), так и особо жесткая среда в школе. Если человек формировался там, где была принята система поведения людей, направленная на контроль над другими, если он был свидетелем бытового насилия как системы «наведения порядка», он может воплощать такую модель и во взрослой жизни.

И конечно, в группе риска мужчины, которые уже вели себя агрессивно по отношению к своим предыдущим партнёрам. Как ни лестно нынешней женщине считать, что прежняя была «сама виновата», обычно это неправда и ударивший однажды ударит и во второй раз.












Бьёт – значит... убьёт?

Что делать, если вы столкнулись с домашним насилием



Photo Fotolia/PhotoXPRESS.ru

Часто это первые шаги к насилию физическому. Есть ряд признаков, по которым можно осознать, что вскоре может случиться настоящая беда. Запомните, вы находитесь в опасности, если ваш мужчина:

-  агрессивен и груб по отношению к вам;
-  подвержен резкой смене настроения, сопровождающейся вспышками раздражительности и гнева;
-  ведёт себя с позиции «старшего», «воспитывает» вас, пытается «сделать вас лучше»;
-  навязывает своё мировоззрение, не принимает вашего;
-  пытается изолировать вас от вашего круга общения (подруг, родных), объясняя это тем, что они «плохо влияют» на семейные отношения;
-  патологически ревнив и этим оправдывает своё поведение и тотальный контроль над вами;
-  читает вашу личную переписку, исследует содержимое вашего компьютера, копается в ваших вещах;
-  постоянно перекладывает ответственность за свои действия на других;
-  регулярно принуждает вас делать то, что вам не нравится или что вы не считаете нужным делать (в том числе в сексуальных отношениях, но не только в них);
-  угрожает покончить с собой, если вы захотите разорвать отношения;
-  угрожает отобрать у вас детей.

Не надейтесь изменить партнёра – из таких отношений надо уходить

В замкнутом круге

Парадокс – многие женщины во всеуслышание заявляют: если мужчина поднял руку, сразу надо уходить. А когда доходит до дела, остаются с тираном, надеясь, что вот этот-то раз был последним.

Возможно, многих пугает то, что в нашем обществе вина за насилие в семье нередко возлагается на жертву: «довела мужика», «значит, сама такая». Такая точка зрения не имеет под собой никакого основания. Порой понять это непросто и требует от женщины серьёзной психологической работы.

История о домашней тираннии нередко начинается довольно мило: хорошо воспитанная девушка очень хочет принести кому-то счастье, заботиться, ждть, максимально соответствовать ожиданиям... Многим женщинам хочется, чтобы в их жизнь пришли, организовали им всё, сказали, как и что надо делать. Другими словами, хочется отдать ответственность за себя в руки некоего Сильного Человека. Вот так и попадают в группу риска стать жертвой домашнего насилия... Домашний

тиран начинается там, где вы полностью отдаёте ответственность за свою жизнь кому-то другому.

Отношения, построенные на подавлении одного человека другим, формируют замкнутый круг зависимости. И от самих этих отношений, и от чужого мнения. Такая зависимость порождает неуверенность в себе и неспособность отстаивать свою точку зрения. На этом замкнутом круге всё и завязано. Чтобы уйти, надо перестать думать, что скажут они – родственники, сослуживцы, прохожие...

Пока не поздно

Если насилие уже имеет место или налицо все признаки того, что это скоро случится, нужно спасать себя. Нужно понять, что важнее вашей жизни ничего нет. Если вас бьют, всё время принуждают, осуждают, критикуют, обвиняют – поймите, что по-другому с этим человеком не будет никогда. Никакой надежды на то, что он изменится, нет. Из таких отношений надо уходить.

Должно быть достаточно одного раза, чтобы понять, кто перед вами. По бои повторятся обязательно. Мужчина, позволяющий себе физическую агрессию, не сорвался – он нуждается в психиатрической экспертизе.

Не молчите, призывайте на помощь. Расскажите всё родным, знакомым, обратитесь в специальные службы поддержки. Не останавливайтесь на тех, кто скажет вам, что всё в семье зависит от женщины и надо терпеть и стараться. Найдите тех, кто действительно поддержит вас.

В 90% случаев женщины уходят ни с чем. Будьте к этому готовы и, если ситуация угрожающая, не держитесь за «совместно нажитое». Оно того не стоит. Практика показывает: никто из тех, кому удалось сбежать от домашнего тирана, не жалел и не возвращался к своим мучителям. Эти женщины и жизнь выстраивали сами, и находили способы и возможности.

Вы ни в чём не виноваты, такое может случиться с каждой. Но решать только вам. Вам могут помочь, но никто не спасёт вас, если вы не захотите этого сами.

Екатерина АЛТАЙСКАЯ

С чего начинается

Родина? С заветной

скамьи у ворот,

С той самой берёзки,

что во поле,

Под ветром склоняясь,

растёт...

(Музыка Мамыкина)



О России с любовью.
Русский Исторический Канал
«365 дней ТВ»

www.365days.ru www.redmediate.ru www.red-media.ru
Смотрите в пакетах кабельных и спутниковых операторов

12+

реклама



Амулеты моего детства



Борис МИНАЕВ

Жвачка!

Сколько раз в детстве я мечтал попробовать жвачку! Сколько раз я грезил о ней, желая ощутить на языке её волшебный, божественный, запретный вкус! О жвачке ходили разные нехорошие слухи. Что её специально подбрасывают иностранцы на дороге. Что тех, кто выпрашивает жвачку у иностранцев, выгоняют из школы и из пионеров. И так далее. Но я всё равно верил в то, что жвачка – это великое изобретение людей доброй воли. И что её обязательно надо хоть один раз в жизни, но пожевать.

То же самое и с шипучкой. Это были такие простые белые пакетики с жёлтым порошком, который нужно было просто растворить в стакане воды, хотя бы даже и водопроводной. Если в нашем дворе узнавали, что в ближайшем магазине продают шипучку, буквально все, у кого в карманах были хоть какие-нибудь деньги, немедленно бежали туда. А один такой пакетик стоил, по-моему, шесть или семь копеек. Жуткая гадость, но когда в середине 80-х в магазинах появилась советская «Фанта», я с удивлением узнал этот вкус.

Я мечтал об этих запретных вещах до такой степени, что однажды даже пробовал жевать какие-то куски смолы, которые принесли со стройки мои краснопресненские друзья. Они почему-то называли эту смолу варом. Сначала вар мне понравился. У него был необычный вкус. Помню, как я медленно-медленно разжёвывал его. Хотя он был очень твёрдый. И тут...

Меня подвело то, что день тогда был очень жаркий. В другой день я бы сразу понял, что этот самый вар жевать не надо. Лучше выплюнуть. А тут он взял и немножко расплавился на солнце. Стал мягкий. Но не такой мягкий и податливый, как жвачка. Совсем иначе. Но всё же можно было надавить на него зубами и...

Когда-то я написал целый рассказ о том, почему детям не следует жевать вар, строительную смолу, как это было в моём детстве. И чем вообще всё это кончилось для меня. Но сейчас я не об этом. Вот, говорят, грядут новые запреты. Всё возвращается. Возвращаются и новые гигиенические правила, которые были очень модными в пору моего детства. Не писать шариковой ручкой! Ни за что и никогда! Не читать больше часа в день! А то ослепнешь! Не смотреть телевизор больше двух часов, а то сойдёшь с ума. И так далее. Государство свирепо заботилось о нашем здоровье. И сейчас вот вроде опять начало. Хотят запретить сладкие газировки и всякие лимонады. А там, глядишь, и до жвачки дело дойдёт.

Не знаю, может быть, некоторые взрослые и находят в этом какой-то смысл. Мне же кажется, что без запретных и сладких вещей детство просто невозможно.

Служба скорой помощи

Лекари при полицейской части

Дом, где в конце XIX века располагалась Мясницкая полицейская часть, сохранился до сих пор. Его адрес: Хитровский переулок, 8, строение 10.

Полицейская помощь

В старину несчастных с улиц для оказания им первой медицинской помощи принимали богадельни. Известно, что в XVII веке в Москве боярин Фёдор Михайлович Ртищев на свои средства построил несколько таких домов, и команда рассыльных из дворовых людей свозила пострадавших и обмороженных в лечебницу, которую так и называли – больница Ртищева.

Позже, когда город был разделён на части – прообразы современных районов (в XVIII веке их было 14, в начале XIX века – 17), – в каждом из них была своя полицейская часть, включающая в себя не только полицейскую, но и противопожарную, и судебно-медицинскую службу. Это означало, что при каждой части существовал так называемый Частный полицейский дом с моргом, часовней, квартирой околоточного надзирателя, казармой для полицейских и пожарных чинов, конюшней, сараем... а также приёмными покоями и квартирой полицейского врача.

Пострадавших в приёмные покои при полицейских домах доставляли полицейские и пожарные, привозили извозчики. А частным полицейским врачам предписано было оказывать помощь всем доставляемым в приёмные покои, «имея постоянно в готовности необходимые для подобных случаев медицинские средства». И даже вменялось в ночное время оказывать помощь на дому.

В 1826 году знаменитый доктор Ф. Гааз ходатайствовал об учреждении особого врача для «внезапно заболевших». Но его просьбу власти сочли «излишней» и «бесполезной», ибо «при каждой части есть уже положенный по штату лекарь».

Муж попрыгуньи

Самый известный такой лекарь работал в Мясницкой полицейской части. Звали его Дмитрий Кувшинников. Вот что пишет В. Гиляровский: «Врачом полицейским был... благодетель хитровской рвани, описанный портретно в рассказе А.П. Чехова «Попрыгунья», – Д.П. Кувшинников, нарочно избравший себе этот участок, чтобы служить бедноте».

«Большая квартира доктора, где я не раз бывал по субботам, – продолжает Гиляровский, – где у супруги доктора, страстной поклонницы литераторов и художников, устраивались вечеринки, где читали, рисовали и потом ужинали. Бывали там и А.П. Чехов, и его брат Николай, и И. Левитан...». (Увы, об обстоятельствах личной жизни Кувшинникова – романе его супруги Софьи Петровны, художницы, картины которой находятся в Третьяковской галерее и Музее Плеса, с Исааком Левитаном – вся Москва узнала именно из рассказа Чехова.)

«Большая квартира доктора», где бывали звёзды театра, оперные певцы,



Мясницкий полицейский дом, 1913 г.

Кувшинников избрал себе этот участок, чтобы служить бедноте

писатели, описана в рассказе «Попрыгунья». Помещалась квартира полицейского врача Кувшинникова в Мясницком частном полицейском доме прямо под пожарной каланчой, так что можно сказать: 01, 02 и 03 находились тогда буквально под одной крышей.

Кстати, именно Кувшинников изображён на знаменитом полотне Василия Перова «Охотники на привале». Эту картину вообще можно было бы назвать и «Врачи на привале»: два других персонажа – тоже доктора. Все – заядлые охотники и приятели Перова, а также художника Саврасова (он изобразил осенний пейзаж на этом полотне, а жил и умер на Хитровке, где работал Кувшинников).

Кареты Кузнецовой

Впервые служба скорой помощи появилась в 1881 году в Европе после страшного пожара в Венском театре комической оперы. Пожар унёс около пятисот человеческих жизней. Обожжённые тела лежали на земле, а жертвы пожара более суток не могли получить помощь, хотя в Вене было немало хорошо оснащённых клиник. В Москве же появлению карет «скорой помощи» в 1898 году содействовало Дамское благотворительное общество великой княгини Ольги. Купчиха Анна Ивановна Кузнецова, член правления этого общества, выделила необходимые деньги.

И первые станции скорой помощи были открыты соответственно при Сущёвском и Сретенском полицейских участках. На каждой станции по одной карете. Врач, фельдшер и санитар, укладка с медикаментами, инструментами и перевязочным материалом.

Результаты двух месяцев работы превзошли все ожидания: 82 вызова и 12 перевозок. Лиц в алкогольном опьянении – 27. Позже обер-полицмейстер прикажет принимать вызовы в первую очередь «к пьяным, находящимся в бесчувствии», остальных

доставлять в приёмные покои на извозчиках. Кстати, перевозка была платной.

Телефонов в городе было мало, и полицейская часть входила в соглашение с владельцами, чтобы можно было вызывать кареты круглосуточно. Но вызывать имели право только официальные лица – полицейский, дворник и ночной сторож.

В том же году случилась первая катастрофа, обслуживаемая «скорой помощью»: упала строящаяся стена, было девять пострадавших, выезжали обе кареты.

В 1902 году вся Москва в пределах Камер-Коллежского вала, включая Бутырские улицы, обслуживалась семью каретами.

При этом медицинская общественность постоянно стремилась вывести службу «скорой» из-под опеки полицейского ведомства и расширить её. (Кстати, обо всех вызовах карет следовало докладывать дежурному старшему полицейскому.) В 1905 году возникает проект открыть 70 пунктов вызова «скорой» при аптеках города. Появляется идея выплачивать врачам, оказавшимся в толпе и подавшим первую помощь, плату в пять рублей из бюджета города. Врачи и студенты-медики собирают пожертвования на создание добровольной станции скорой помощи на Долгоруковской улице. Но все эти проекты так и не осуществились. «Скорая помощь» так и осталась при полиции. А потом началась Первая мировая, и все кареты и врачи отправляются на фронт.

В феврале 1917 года была неудачная попытка возродить «скорую»: для оказания помощи пострадавшим в политических столкновениях.

Новая «скорая помощь» появится уже в 1919 году в новом советском государстве. На память о старой помощи нам остался Мясницкий частный полицейский дом (правда, в изменённом виде и без пожарной каланчи), где жил доктор Кувшинников – человек, у которого, по словам его современников, было большое сердце. А на улице Селезнёвской возвышается пожарная каланча Сущёвской полицейской части, той самой, откуда и выехали на улицы Москвы первые кареты «скорой помощи» – кареты Кузнецовой.



ЧИТАТЕЛЬ ЛЕЧИТ ЧИТАТЕЛЯ

Поможем друг другу!

Дорогие читатели!

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

Самые интересные письма мы публикуем на страницах нашей газеты.

Чистая кожа

Если испортился цвет лица, появились чёрные точки на носу или подбородке, попробуйте медовый пилинг. Он поможет очистить и подтянуть кожу, а заодно и снабдить её необходимыми витаминами.

● Смешайте 5 ч. ложек мёда с 1 ч. ложкой соли, смесь наложите на лицо и через 10–15 минут смойте большим количеством тёплой воды. Делайте эту процедуру не чаще двух раз в неделю.



Алла, Москва

Средство от гастрита

Я уже много лет страдаю гастритом. Раньше каждую осень у меня случались обострения, но теперь я умею их предупреждать или хотя бы сводить проявления болезни к минимуму. Вот мои любимые профилактические средства.

● Перед началом сезона обострений каждое утро выпивайте по $\frac{3}{4}$ стакана свежего картофельного сока. Потом нужно 30 минут спокойно полежать. А уже через час можно позавтракать. Курс лечения – 10 дней, затем 10-дневный перерыв. При необходимости проведите 2–3 курса такого лечения.

● 3 ст. ложки измельчённой травы зверобоя залейте стаканом кипятка, дайте настояться 2 часа. Принимайте по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день до еды в течение 10 дней. Затем нужно сделать перерыв.



Жанна Семёновна Носик,
Астрахань

Компресс для поясницы

Если разболелась спина, попробуйте мои рецепты.

● Кусок плотной, но мягкой ткани смочите соком чёрной редьки, наложите её на больное место, сверху укутайте тёплым шерстяным платком. Компресс можно не снимать в течение нескольких часов, если не будет сильного жжения.

● Листья берёзы облейте кипятком и наложите толстым слоем на больное место, накройте полиэтиленом, укутайте шерстяной тканью и подержите, пока ощущение тепла не исчезнет.

● Свежие листья лопуха вымойте и приложите обратной стороной к больному месту, затем полиэтиленовую плёнку, после – тёплую ткань и держите в течение 2 часов. Можно использовать и сухие листья, но сначала их нужно обварить кипятком.

Николай Павлович, Казань



ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Николай
Валуев:



– К народной медицине я отношусь положительно. Отвары из зверобоя или ромашки мы даём нашим детям регулярно, например когда у них болят зубы. Я сам люблю пить чай из иван-чая, с мятой или с чабрецом. Мы также любим имбирный чай. Мёд, малину, бруснику используем при простуде.

Ухаживаем за руками

Если появились заусенцы, сделайте солевую ванночку.

● В литре тёплой воды разведите 3 ч. ложки крупной морской соли. Доведите раствор до кипения, чтобы кристаллики соли полностью растворились. Остудите так, чтобы вода не обжигала руки, и подержите пальцы в солёной воде около 15 минут. Такие ванночки надо делать 1–2 раза в день, пока заусенцы не исчезнут.

Зоя, Сергиев Посад



Прошу совета!

Прогоним гипертонию

Дорогие читатели «АиФ. Здоровье»! Пожалуйста, поделитесь своими рецептами против гипертонии! Я большая поклонница народной медицины и с удовольствием использую натуральные средства в дополнение к лекарствам.

Галина Лучко, Воронеж

Подписка на газету «АиФ. Здоровье»

Как получать любимую газету каждую неделю в любую погоду

Подписаться через SMS

Для этого отправьте SMS на номер 3116.

Текст сообщения	Срок подписки	Стоимость
AIF / пробел / 61	на 1 месяц	125 руб.
AIF / пробел / 63	на 3 месяца	375 руб.
AIF / пробел / 66	на 6 месяцев	750 руб.

После отправки сообщения вы получите ответное SMS-сообщение с текстом: «Аргументы и факты», оплата заказа...» Подтвердите свой заказ, следуя инструкции, присланной по SMS.

Услуга доступна абонентам МТС, Билайн, МегаФОН, ТЕЛЕ-2, Ростелеком.

Подписаться на сайте

Зайдите на сайт subscr.aif.ru и выберите издание. Укажите, на сколько месяцев подписываетесь. Заполните адрес доставки. Выберите удобный вид оплаты из указанного списка. Подтвердите оплату или распечатайте абонемент.

Подписаться на почте можно по объединённому каталогу «Пресса России», а также по каталогам «Почта России» и «Роспечать».



«Горячая линия» ПОДПИСКА

Пришлите вопрос на электронную почту: podpiska@aif.ru. Не забудьте указать контакты для обратной связи.

Спешите! Идёт подписка на **ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2016 года.**

Актриса, снявшаяся в 60 картинах, депутат Госдумы РФ, первый зампреда Комитета по культуре, кандидат социологических наук... Всё это – Елена ДРАПЕКО.

ЕЛЕНА Григорьевна рассказала «АиФ. Здоровье» о своей жизни и методах преодоления... лени.

Встаю и иду

– Елена Григорьевна, встречая вас, всегда отмечаю ваши энергичность, оптимизм. Восхищаюсь, какая же всё-таки вы сильная женщина! Где черпаете энергию?

– Никакая я не сильная. Обычная, как все! Всё время себя корю, что я такая ленивая... Мне хочется полежать, посидеть. Но я офицерская дочка. Надо встать и идти. Через не хочу, через не могу. И потом, когда я училась на артистку, наш замечательный профессор Макарьев говорил: «Надо всё оставлять за порогом сцены. Твои личные переживания не важны. Важно искусство, до которого тебя допустили».

Ну и жизнь, конечно, досталась мне не сильно лёгкая. Закалилась! Я одна воспитывала дочку. У меня мама была на руках больная. Я работала на трёх работах и училась одновременно. Когда меня уволили с госслужбы и практически перестал существовать кинематограф, я была готова и полы мыть в гастрономе, чтобы прокормить семью. Но мне предложили написать авторский курс в университете. Я просидела почти три месяца в библиотеке и написала, стала профессором, потом 7 лет преподавала основы коммуникативной культуры – риторику, методику ведения переговоров, историю и теорию информационных войн.

– Да, впечатляющий у вас жизненный путь!

– Это всё характер, привычка идти на преодоление. Замечательная бабуля моя Гликерья Фёдоровна говорила: «Настоящая

Елена Драпеко:

«Надо уметь и шелка носить, и глину месить»



женщина должна уметь и шелка носить, и глину месить».

Из культуры – в политику

– Вы никогда не жалели, что пошли в политику?

– Да всё время я жалею об этом! Я бы с удовольствием уступила своё место кому-нибудь, если бы кто-то взял этот груз и тащил бы его дальше. Но у меня уникальный жизненный опыт. Я актриса и знаю культуру изнутри. Потом была руководителем – председателем Комитета по культуре и туризму Санкт-Петербурга, 10 лет была членом ЦК профсоюза работников культуры... Там я поняла систему управления. Умных людей в культуре ничуть не меньше, чем в любых других отраслях. Просто мало кто понимает, как всё в государственной машине устроено...

– Но ведь политика – очень хлопотное, неблагоприятное дело...

– Увы. У нас все хотят посидеть в кресле. А чтобы при этом тебя ещё 24 часа

в сутки мучили всякими заботами – не хотят... Больше 30 законов, которые надо не просто прочитать, а проработать и по каждому создать рабочую группу, контролировать ситуацию. Но бездействовать, видя, что делают наши либералы, я тоже не могу. Им кажется, что мы можем жить по тем же законам, по которым живут страны Бенилюкса, где во всей стране население – как в одном районе Москвы. Например, «списали» у Европы закон о местном самоуправлении: каждая местная община должна содержать социальную сферу – школу, больницу и культуру. Мы задали вопрос: как будем создавать эффективное местное управление? Ну есть у нас 10 чумов, один от другого на расстоянии 30 км. Ну мы объединим их в муниципальное образование. Выберем старосту. Но как они будут функции выполнять? На нас все шикали, а потом, когда пришло время реализовывать этот закон, губернаторы взвыли и кинулись в ноги к президенту: «Батюшка, а как жить-то? Быть-то как?»

Другие «Зори»

– Елена Григорьевна, в своё время славу вам принесла роль Лизы Бричкиной в легендарном фильме «... А зори здесь тихие». Знаю, вы смотрели новые «Зори», какое у вас осталось впечатление?

– Я пошла на премьеру поддержать молодого режиссёра Рената Давлетьярова. Он так волновался, бедный... Все мои коллеги по старому фильму не пришли. Они считали: не надо было снимать новую картину, когда наш фильм ещё живой и люди его смотрят, любят. А я считаю: да, фильм замечательный, но это не значит, что

не надо себя пробовать молодым. И я очень благодарна молодёжной команде, что через 40 с лишним лет обращаются к военной теме. И они ведь не испортили картину! Молодёжь её смотрит. Я вот спрашивала знакомых – ходят и смотрят. Старую-то они не пойдут глядеть – им новенькое надо.

– Значит, фильм вам понравился?

– Ренат очень бережно отнёсся к материалу. Другое дело, что они дальше от этой темы. Мы – послевоенное поколение, и у нас в крови память войны. А они уже принадлежат к поколению, для которого Великая Отечественная война – как война 1812 года. А немцы – весёлые туристы. Поэтому им прожить так, как прожили эту историю мы, наверное, и невозможно. И чего с них за это спрашивать...

Нельзя учить нравственности, если ты ею не обладаешь

Разные поколения – разное мышление. Дочка моя работает редактором на радио. Я однажды слушала её передачи и говорю: «Доча, ну что у тебя за лабуду несут твои ведущие? Что за передачи такие бредовые?» На что она сказала: «Мама, не включай мою радиостанцию. Ты не моя целевая аудитория».

На передовой

– Однажды вы выступали с шефскими концертами перед нашими солдатами в Афганистане. Не страшно было туда ехать?

– Страшно, конечно! Была одна история. Сейчас смешно её вспоминать, а тогда – ой... Мы приехали в Афганистан, и нам ещё форму не выдали, мы были в своём гражданском. А на мне была такая кофточка: спереди – белая, сзади – красная. И красная юбочка. Мой коллега Женя Леонов-Гладышев говорит: «Давай на вышку залезем, посмотрим на «зелёнку». «Зелёнка» – это заросли, в которых прятались душманы и откуда была стрельба. Полезли мы на эту высоченную вышку, там солдатик стоит. Мы ему: «Дай нам в бинокль поглядеть». Он дал. А потом – мне: «Вы бы всё-таки не высывались, здесь же всё-таки снайперы. А вы вся в красном»... Когда я спускалась, у меня ноги дрожали. Жутко было, конечно...

– А вы могли отказаться от этих поездок?

– Конечно. Ездили только добровольцы на эти шефские концерты. За деньги выступать мы бы ещё подумали – нет такой суммы, за которую ты готов продать свою жизнь. А вот бесплатно поехать всегда полно желающих было. Мы хотели поддержать наших ребят. Людям, чтобы вернуться в нормальное состояние, нужно либо засмеяться, либо заплакать... Поэтому номера у нас в концерте были либо про Родину, маму и любовь либо юмористические.

Кстати, в тот момент была обструкция Советского Союза в связи с афганской войной – и на международных кинофестивалях иностранные артисты перестали нам руку подавать, на нас стали коситься. Было такое всемирное осуждение – примерно как сейчас со всеми этими санкциями. И для меня было очень важно увидеть своими глазами, что происходит в Афганистане. Во-вторых, мы, артисты, – часть народа. Люди нам доверяют. И нельзя учить нравственности других, если ты сам этим качеством не обладаешь.

Беседовала
Ольга ШАБЛИНСКАЯ

Ваш вопрос специалисту

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

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ
№ 644

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

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

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Бутылка – Заводчик – Занавес – Режиссёр – Горе – Мост – Осло – Нога – Оса – Вкус – Гавр – Клюев – Ростер – Диас – Прованс – Ирокез – Серсо – Среда – Весы – Табак – Романс – Рюмка.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Бэрри-мор – Светикова – Заговор – Зевс – Блаженство – Сыр – Вор – Глина – Сума – Кассата – Стол – Азарт – Юмор – Сыворотка – Логика – Гид – Сила – Карьерас.

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ ЗДОРОВЬЕ

Читайте в следующем номере:

- **Инфаркт: какие обследования нужно пройти после катастрофы**
- **В магазин с ребёнком: учим его покупать**
- **Бледность и краснота: о чём говорит плохой цвет лица**
- **Растительное масло: выбираем самое полезное**
- **Горчит во рту: в чём причина**



ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

Что о человеке расскажут грибы...



Известно ли вам, дорогие друзья, что, по тому, как мы собираем грибы, о нас можно многое узнать. Ответьте на вопросы теста и взгляните на своё увлечение и на себя по-новому.

1 Все ли съедобные грибы вы собираете?

- а) Да, любые – и белые, и сыроежки.
- б) Выбираю только красивые и крепкие.
- в) Стараюсь собирать грибы одного сорта, того, которого побольше.



2 С кем вы обычно предпочитаете собирать грибы?

- а) С другом (подругой).
- б) С членами семьи.
- в) С собакой.

3 Чем вы прежде всего руководствуетесь, выбирая место для сбора грибов?

- а) Красивыми пейзажами.
- б) Ориентируюсь на места, где каждый год бывает много грибов.
- в) Рекомендациями других грибников: если знакомые хвалят, что набрали целую корзину, отправляюсь по тому же маршруту.

4 Вы любите перекусить во время тихой охоты?

- а) Да, обычно беру с собой бутерброды и термос с чаем.
- б) Нет, вернусь домой – поем.
- в) Нет ничего приятнее пикника в лесу!

5 Обнаружив гриб, как вы действуете?

- а) Любуюсь им, осматриваю всё вокруг и только тогда срезаю либо срываю его.
- б) Срываю, не раздумывая.
- в) Предпочитаю не рвать, а срезать ножом. Очищаю гриб и только после этого кладу его в корзину.

Подсчитайте баллы, пользуясь таблицей, суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами

	1	2	3	4	5
а	3	2	0	2	0
б	0	3	2	3	2
в	2	0	3	0	3

До 6 баллов. Вероятно, ваша душа нередко парит над мелочами жизни. Вы умеете видеть прекрасное, отделять зёрна от плевел и знаете, что не всё золото, что блестит. Вы способны дать мудрый совет окружающим, у вас неплохая интуиция. Поменьше уединяйтесь – хорошее общество может спасти вас от депрессии.

6–10 баллов. По-видимому, вы в чём-то человек настроения. Когда

оно у вас хорошее – все дела спорятся. Вы энергичны, веселы и общительны. Но время от времени у вас случаются приступы лени и скуки. Если не противостоят им, можно сделаться ужасной занудой!

11–15 баллов. Этот результат говорит, что, скорее всего, вы человек с активной жизненной позицией.

Практичны и уверены в себе. Вы не станете зря тратить время и бросать слова на ветер, но некоторой романтики в жизни вам всё-таки не хватает. Старайтесь чаще оглядываться вокруг – и вам откроется много нового и увлекательного.

Судоку

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в любой строке по горизонтали и по вертикали и в каждом из девяти блоков, отделённых жирными линиями, не было двух одинаковых цифр. Мы предлагаем вам два варианта – простой и чуть посложнее. Желаем удачи!!!

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

№ 643

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

№ 644

Сканворд



Ответы опубликованы на стр. 23

КАКУЮ ТАРУ БОЛЬШЕ ВСЕХ В МИРЕ ВЫПУСКАЕТ ФРАНЦУЗСКАЯ ФИРМА «СУРС ПЕРЬЕ»?

ОХОТНИЧИЙ

КАКАЯ НАУКА БУДУРАЖИТ УМ ГЕРОЯ ЭЛАЙДЖИ ВУДА ИЗ ФИЛЬМА «УБИЙСТВА В ОКСФОРДЕ»?

«... РУК ПЕРЕПЛЕТЕННЫХ, БИЕНЬЕ СЕРДЦА, ЖАР ВЛЮБЛЕННЫХ»

АВОСЬКА ПОБИРУШКИ

КРУПНЫЙ ПРОМЫШЛЕННИК

ГЛАВНЫЙ ... В ТЕАТРЕ

КТО СПЕЛ НА ОТКРЫТИИ И ЗАКРЫТИИ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В БАРСЕЛОНЕ?

ШТОРА ПРИ СЦЕНЕ

ХРУСТАЛЬНОЕ СООРУЖЕНИЕ «АНЖЕНЕРНОЙ РАБОТЫ» ИЗ МУЛЬТФИЛЬМА «ВОЛШЕБНОЕ КОЛЬЦО»

ОБЕДЕННЫЙ

ЖИДКИЙ ОТХОД ТВОРОЖНОГО ПРОИЗВОДСТВА

ПРОВОЖАТЫЙ ПО МУЗЕЮ

НЕЧИСТАЯ ...

НОРВЕЖСКАЯ СТОЛИЦА

«СОВСЕМ ХУДО»

ПОПУЛЯРНОЕ НА СИЦИЛИИ ПИРОЖНОЕ

ЖАЛО С КРЫЛЬЯМИ

ОЛЕГ

КАКОЙ ФРАНЦУЗСКИЙ ПОРТ НЕ НАДОЛГО ПЕРЕИМЕНОВАЛИ В ЧЕСТЬ МАРАТА?

ОДНА ИЗ «АНГЕЛОВ ЧАРЛИ»

1

ЧТО ОТРЕЗАЛИ ГЕРОЮ МЕЛОДРАМЫ «ВИНОВАТЫ ЗВЕЗДЫ»?

КАКАЯ ГОРНАЯ ПОРОДА ПОДЖЕДЕМ БЫСТРО ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ГРЯЗЬ?

ТОНКИЙ ...

ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ ПОДЖАРИВАТЕЛЬ

«У ЛЮБИ ТОЖЕ ЕСТЬ ОСЕНЬ, И ПОЗНАЕТ ЕЕ ТОТ, КТО ЗАБЫЛ ... ПОЦЕЛУВ ЛЮБИМОГО»

«МАЙОНЕЗНАЯ ОБЛАСТЬ» ВО ФРАНЦИИ

ЕСТЬ ТАКАЯ ПРИСКАЗКА: «БЕСПЛАТНЫЙ ... ТОЛЬКО В МЫШЕЛОВКЕ»

КОГО НА КРАЖЕ ЛОВЯТ?

КАКОЙ ИГРОЙ С ДЕТСТВА УВЛЕКАЛСЯ АНГЛИЙСКИЙ ПИСАТЕЛЬ АЛАН МИЛН?

ГРЕБЕШЬ ПАНКА

«СВОЙ ... «Я ПОМНЮ ЧУДНОЕ МГНОВЕНИЕ» МИХАИЛ ГЛИНКА ПОСВЯТИЛ ДОЧЕРИ АННЫ КЕРН

МУЖ ДЛЯ ГЕРЫ

ОКРУЖАЮЩАЯ ...

«ПЕРВАЯ ... ДЕЛАЕТ ТЕБЯ СЧАСТЛИВЫМ, А ТРЕТЬЯ – ОТГОНЯЕТ ОСТАТКИ СЧАСТЬЯ»

ПРИБОР ФЕМИДЫ

ЧТО ЛЮБИЛА НЮХАТЬ РУССКАЯ ИМПЕРАТРИЦА ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКАЯ?

2



на правах рекламы

КУХНЯ ТВ
Круглосуточный кулинарный телеканал для всей семьи
www.kuhnyatv.ru

ЯРКИЕ КУЛИНАРНЫЕ ШОУ, ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ, ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ В ЭФИРЕ ТЕЛЕКАНАЛА «КУХНЯ ТВ» СМОТРИТЕ ЕЖЕДНЕВНО 24 ЧАСА В СУТКИ В ПАКЕТАХ КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ ОПЕРАТОРОВ

УДИВЛЯЙ КАЖДЫЙ ДЕНЬ!



АиФ здоровизм

Если хрен редьки не слаще, значит, тоже полезен для диабетиков.

Евгений ТАРАСОВ

Аргументы и факты

Главный редактор, президент ИД «АиФ» Н.И. ЗЯТЬКОВ
Генеральный директор ИД «АиФ» Р.Ю. НОВИКОВ
«Аргументы и факты. Здоровье» № 37 2015 года.
Выходит еженедельно. 16+
Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, рег. № 01233.

Директор департамента по развитию издательско-тематических проектов Тамара ОЛЕРИНСКАЯ
Главный редактор Татьяна КУКУШЕВА
Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА
Ведущий редактор Марина МАТВЕЕВА
Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА
Учредитель и издатель – ЗАО «Аргументы и факты».

Адрес издателя и редакции: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42
Телефон для вопросов: (495) 646-57-57
Адрес электронной почты: aifzdorovie@aif.ru
Реклама в «АиФ»: (495) 646-57-55, 646-57-56 (факс)
«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.
Телефоны: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62.
<http://www.redstarph.ru>
E-mail: kr_zvezda@mail.ru
Номер подписан 03.09.2015 г.
Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.
Дата выхода в свет 08.09.2015 г.
Заказ № 129-2015. Тираж 450 568 экз.
Цена свободная.

ISSN 1562-7551



9 771562 755431