

Здоровье – мудрых гонимых.

П. Беранже

СЕКСОЛОГИЯ

Не можешь?
Научим!

стр. 3

ДЕТОКСИКАЦИЯ

Когда организму
нужна чистка

стр. 7

МАСЛЕНИЦА

Какой блин
лучше?

стр. 12



Светлана Светличная:
«Я – человек влюбчивый»

9 Мальчик-с-пальчик
Почему
он не растет

**16 «Совы»
и «жаворонки»**
Кто здоровее

**18 Гимнастика
для глаз**
Наводим
на резкость!

**20 Продавцы
«счастья»**
Как защититься
от мошенников

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Владимир ДАШКЕВИЧ,
композитор

Поклонникам киносериала про Шерлока Холмса представить композитора Владимира Дашкевича не нужно. Его музыка к этому фильму, признана идеально соответствующей образу великого сыщика не только в России, но и в Англии, где она регулярно звучит в музее Холмса на Бейкер-стрит. Сегодня Владимир Сергеевич – гость нашей рубрики «Личное мнение».

ПОЧКИ - НЕ МЕСТО ДЛЯ КАМНЕЙ!

Пролит. Следите за здоровьем почек!

Пролит – это натуральный фитокомплекс из лекарственных трав, способствующих разрыхлению и мягкому выведению камней и песка из почек, препятствующим воспалению и обладающих антисептическими и антибактериальными свойствами.

Проведены клинические исследования на базе НИИ урологии Минздрава РФ.

www.netkamney.ru

Спрашивайте в аптеках Вашего города

БОЛЯТ СУСТАВЫ? ПОДАГРЕ – НЕТ!

Урисан. Следите за здоровьем суставов!

Урисан – это натуральный фитокомплекс из лекарственных трав, препятствующих кристаллизации солей мочевой кислоты в суставах и способствующих их выведению из организма.

Проведены клинические исследования на базе Института ревматологии Российской академии медицинских наук.

www.podagre.net

Спрашивайте в аптеках Вашего города

НОВОСТИ НЕДЕЛИ

>> УНИКАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ОТКРЫТИЯ, ИССЛЕДОВАНИЯ

ПРОФИЛАКТИКА



Кто там в маске?

Не хотите болеть во время эпидемии ОРВИ и гриппа? Покупайте маски и дезинфицирующие средства для рук, советуют американские ученые. Студенты колледжа, носившие маски несколько часов в день и протиравшие руки дезинфектантом, вдвое реже заболели гриппом и ОРВИ во время эпидемии, сообщают ученые Мичиганского университета.

Полторы тысячи студентов, принимавших участие в эксперименте, были поделены на группы. Первая использовала маски и гель для рук, вторая – только маски, третья – ничего. За две недели эксперимента в первой группе заболело вдвое меньше студентов, чем в третьей. Вторая группа по результатам была близка к третьей. Эти меры профилактики (маски + гель) важно соблюдать всем участникам закрытых социумов – студентам, солдатам в казармах, даже в семьях, считают ученые. Их большой плюс в том, что не надо принимать лекарства, чтобы уберечься от вирусов.

ИССЛЕДОВАНИЯ

Семейные пристрастия

Наличие близких родственников с диабетом 2-го типа повышает риск заболеть им вдвое, утверждают американские исследователи. Ученые Гарвардской школы общественного здравоохранения в Бостоне предположили, что на развитие диабета 2-го типа влияют семейные пристрастия к определенным

блюдам. Эти же семейные привычки влияют и на набор лишнего веса. Они изучили историю более чем 70 тысяч женщин и выяснили, что связь между родственными отношениями и развитием заболевания действительно есть. Наличие хотя бы одного близкого родственника – отца, матери, сестры или брата – с диабетом 2-го типа повышает риск заболеть им на 50%.

ИНТЕРЕСНО

Долой кроссовки!

Бегать босиком полезнее, чем в кроссовках, считают британские исследователи. Ученые обнаружили, что те, кто бегают босиком, наступают на носок или на середину стопы. Те же, кто бегают в обуви, – на пятку. Первый способ менее травматичен – «босиком» почти в два раза реже травмируют колени и лодыжки. За каждую милю бегун в обуви около 1000 раз резко ударяет пятками о землю. У «босиков» другая техника бега, с более мягкими и плавными шагами, это особенно важно в беге на длинные дистанции.

Ученые объясняют, что за время эволюции свод стопы человека окреп и отлично справляется с ролью рессоры. Однако специалисты предупреждают тех, кто захочет отказаться от кроссовок и начать бегать босиком: «Такая техника задействует иные, чем при традиционном беге, группы мышц, переходите на нее не торопясь, постепенно приучая себя к новым нагрузкам».

АКЦИЯ

На зарядку становись!

В феврале в 3000 школах Москвы и области стартует акция «Зарядка с чемпионами». Ее проводят Правительство Москвы, Москомспорт, Академия силы и Благотворительный фонд Кости Цзяо. Мастер-классы для школьников на протяжении четырех месяцев 3–4 раза в неделю будут проводить известные спортсмены, в том числе Костя Цзяо, Ирина Чашкина, Светлана Феофанова. Дети смогут узнать об эффективных тренировках «из первых рук», пообщаться с чемпионами и взять у них автографы.



СЕНСАЦИЯ

Был ли сговор?

Возможные связи ВОЗ с фармацевтическими компаниями обсуждались на слушаниях в Совете Европы. После того как в июне ВОЗ объявила о пандемии свиного гриппа, во многих странах были заказаны тысячи доз вакцин. Потрачены миллионы долларов из национальных бюджетов. Между тем вирус оказался не таким опасным, как предполагали эксперты. На сегодняшний момент от свиного гриппа в мире умерло 14 тысяч человек – это ниже среднего показателя по сезонному гриппу.

Представитель ВОЗ категорически отверг «неформальные» связи с фармацевтами и подчеркнул, что сравнивать сезонный грипп и свиной – все равно что сравнивать яблоки и апельсины.

Часть решений, принятых ВОЗ по свиному гриппу, будет проверена на целесообразность.

ДАТЫ

11 февраля – Всемирный день больного

Этот день был учрежден в 1992 году папой Иоанном Павлом II. В своем послании понтифик отметил, что ежегодное празднование Всемирного дня больного имеет определенную цель: «Дать почувствовать сотрудникам многочисленных медицинских организаций, верующим, всему гражданскому обществу необходимость обеспечения лучшего ухода за больными и немощными, облегчения их страданий».



17 февраля – День спонтанного проявления доброты

В этот день, как призывают его организаторы, нужно стараться быть добрым ко всем, безгранично и бескорыстно. Добрые дела должны доставлять нам удовольствие сами по себе, и при этом не стоит ожидать за них награды. Такова настоящая доброта.

НЕВЕРОЯТНО!

Молоко от кроликов

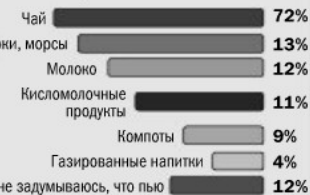
Ученые выводят «молочных» кроликов, считая, что их молоко полезно для здоровья.

Кролики не простые, а генно-модифицированные. В их геном встроены человеческий ген, за счет чего их молоко содержит С1-ингибитор. Предполагается, что молоко от усовершенствованных кроликов поможет восстановиться тем, кто перенес инсульты и сердечные приступы, а также жертвам автомобильных аварий. С1 можно получить из человеческой крови, но это, во-первых, дорого, во-вторых – существует риск переноса инфекций.

2000 человек в Великобритании испытывают нехватку С1, и 200 из них принимают участие в тестах препаратов из кроличьего молока.

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

Какие безалкогольные напитки вы чаще всего пьете зимой?*



* Возможно несколько вариантов ответа.

Всего в опросе приняло участие 1119 человек.

Опрос проведен на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье».

ПРОБЛЕМ С ПОВЫШЕННЫМ ПОТОТДЕЛЕНИЕМ БОЛЬШЕ НЕТ!

Примерно один процент населения нашей планеты страдает обильным потоотделением, проявляющимся чаще всего в подмышечных впадинах, на ладонях и стопах, на лице. Это доставляет массу неудобств в повседневной жизни, однако в настоящее время существует эффективное средство для борьбы с гипергидрозом – антиперспирант-спрей ночного действия **ОДАБАН** (пр-ва Великобритании).

Спрей **ОДАБАН** относится к той категории товаров, которая достойна маркировки «проверено временем». С 1971 года **ОДАБАН** стал известен по всей Европе и до сих пор не сдает своих позиций. Основным достоинством **ОДАБАНА** является его универсальность: данное средство применяется для лечения всех видов гипергидроза. При этом важно отметить, что потовые железы не закупориваются, а излишек влаги перенаправляется к другим областям, где потоотделение не столь обильно, или же жидкость выводится при помощи почек из организма человека.

Неоспоримыми преимуществами **ОДАБАНА** являются также его экономичность и безопасность. Для того чтобы существенно снизить потоотделение, **ОДАБАН** достаточно использовать в течение нескольких дней, а затем – всего лишь 1–2 раза в неделю, а гарантия полного отсутствия абсорбции алюминия организмом человека делает **ОДАБАН** безвредным даже при длительном использовании.

Приобрести **ОДАБАН** можно в аптеках Вашего города

Москва (495) 755 93 95, 44-99-888, 937 32 20, 956-00-55, 789-62-63; **С.-Петербург** (812) 337-24-44, 315-27-43, 572 19 61; **Мурманск** (8152) 690-699, 25-25-11; **Воронеж** (4732) 428-428; **Волгоград** (8442) 66-16-33; **Краснодар** (861) 210-36-08, 273-56-16; **Ростов** (863) 234-47-38; **Ставрополь** (8652) 26-04-33, 29-81-50, 55-14-78; **Казань** (843) 299-00-06, 554-54-54; **Самара** (846) 337-55-44, 927-51-51; **Саратов** (8452) 26-03-32; **Уфа** (347) 272-03-03, 250 75 38, 253-66-22; **Новосибирск** (383) 228-02-22, 202-06-06; **Иркутск** (3952) 302-302; **Ижевск** (391) 212-61-02; **Омск** (3812) 22-05-45, 21-03-05; **Б.-С.-А.** **Екатеринбург** (343) 360-15-55, 257-78-32; **Пермь** (342) 71-56-53; **Томск** (345) 236-72-73, 241-00-18, 246-39-96, 231-25-99; **Челябинск** (351) 255-63-39, 791-15-10; **Н. Новгород** (831) 465-03-03; **Орел** (4862) 75-83-84, 72-41-56, 47-35-51.

Полный список аптек представлен на нашем сайте WWW.ODABAN.RU

Для аптек возможность заказа через склады **КАТЕН** и **ПРОТЕК**.

Тел.: +7 (925) 514-00-19, (495) 620-57-12.

ООО «МЕДКАПТЕЛ», Е-mail: trade@medkapitel.ru
19146, Россия, г. Москва, Южные ворота, д. 24/1, стр. 1,
ОГРН 1057700043057, Россия



ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

>>> В РОССИИ ПОЛАГАЕТСЯ ОДИН СЕКСОЛОГ НА 250 ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК

Что такое Любовь?

Ответить на этот вопрос

все равно что назвать

формулу вечной моло-

дости. Впрочем, есть

специалисты, которые

об интимной сфере

нашего бытия знают

почти все.

Слово – профессору, доктору медицинских наук, руководителю Научно-методического центра медицинской сексологии и сексопатологии Московского НИИ психиатрии МЗ РФ Николаю КИБРИКУ.

Механика без любви

– Николай Давидович, во времена Советского Союза считалось, что секса у нас в стране нет. Как человек, более 40 лет занимающийся изучением этой области, скажите, так оно и было?

– Секс был всегда, о чем весьма красноречиво свидетельствуют очень неплохие демографические показатели того времени.

– Чего не скажешь сейчас...

– Сейчас мы пожинаем плоды сексуальной революции 90-х годов прошлого века, которая сняла все запреты. В том числе – и нравственные ограничения. Результат – печален. Сегодня торжествует механистическое представление о сексе – без любви, без чувств, что, конечно же, обедняет секс, который, на мой взгляд, является вершиной отношений между мужчиной и женщиной. Упала сама значимость института семьи, брака, уступив место так называемому принципу «разумного эгоизма», когда на первое место выходит карьера, достаток, развлечения. Особенно у молодежи.

Мужчина и женщина: кто – кого?

– И кто в этой гонке за блгагами больше всех отличился – мужчины или женщины?

– И те и другие в равной степени. Хотя у женщин этот процесс, пожалуй, более заметен. Стремясь быть наравне с мужчинами, добиваясь успеха в работе, в бизнесе, многие из них оказываются сексуально и семейно несостоятельными. И в какой-то период жизни начинают страдать, чувствовать себя ущербными.

– А мужчины?

– У них свои комплексы. В условиях жесткой конкуренции с женщинами они частенько им проигрывают – и в экономическом, и в социальном плане. Для мужчины, который по сути

Николай Кибрик: «Сексология – наука многогранная»



Фот. Эдгард Мухоморов

своей должен быть кормильцем, хозяином, добытчиком, это большой удар по самолюбию.

– То есть происходит смена ролей?

– В какой-то степени – да. Но, надеюсь, в этом плане мы все же не догоним американцев, у которых мужчина уже рождается с комплексом вины перед женщиной, где в любой момент его могут привлечь к уголовной ответственности за сексуальные притязания лишь на том основании, что он пропустил женщину вперед или помог ей одеть пальто. Слава богу, до такого мы еще не дошли и рыцарское отношение к женщине у нас пока что в мальчиках культивируется.

Хотя, конечно, социальные потрясения последних десятилетий сказались на мужской половине нашего общества не лучшим образом. Не секрет, что средняя продолжительность жизни мужчины у нас 58 лет. И немалую роль в этом играют проблемы в интимной сфере, которую по праву можно считать барометром мужского здоровья.

Ты – мне, я – тебе

– А у кого чаще возникают сексуальные расстройства – у женщин или у мужчин?

– Большинство наших пациентов (60%) – это мужчины. Кстати, нередко инициаторами такого визита становятся... их партнерши, не

Мужчину можно убить одной фразой: «И это все?!»

удовлетворенные качеством интимной жизни. Которые в результате тоже потом к нам приходят. Ведь семейно-сексуальная дисгармония – проблема всегда парная, и работать с ней нужно в паре.

– Кого лечить сложнее?

– Без разницы. Здесь все зависит от личности пришедшего на прием человека и от благожелательности его партнера, от его готовности идти на эксперимент или копромисс. Хотя, конечно, в интимном плане женщины устроены тоньше. Существует 8 градаций женской сексуальной удовлетворенности. Чтобы доставить даме удовольствие, нужно многое.

Мужчине в этом плане проще. Но и... сложнее одновременно. Иные женщины способны уничтожить своего партнера одной только фразой: «И это все?!» Услышав такое, порой ломаются и очень уверенные в себе, социально благополучные мужчины. Немало среди наших пациентов и совсем молодых парней, так называемых дебиантов с неудачным пер-

вым опытом сексуального контакта. В результате у такого паренька может возникнуть тяжелейшая депрессия. Если ему не помочь, дело может закончиться суицидом.

Не лекарством единым

– Чем современная сексология может помочь страждущим?

– Мы даем совершенно конкретные рекомендации по проведению сексуального общения. Они могут быть самыми разными. Ведь у каждого человека, у каждой пары есть определенный диапазон приемлемости. Кому-то приходится его расширять, а кому-то сужать, если это вызывает чувство дискомфорта у одного из партнеров.

– Что, и упражнения специальные даете?

– А как же! Сексотерапия включает в себя разные методики, направленные на усиление эрекции, повышение длительности и качества полового акта. Если нужно, в процесс лечения мы подключаем и лекарства. При этом лекарственная терапия у нас всегда комбинированная, комплексная, поэтапная. Ведь даже самый современный препарат без эротической стимуляции не действует. Эрекции не будет! Есть, правда, группа афродизиазирующих препаратов и растительных адаптогенов, которые могут привести мужчину в состояние боевой готовности. Но они могут быть небезопасны. Особенно для людей старшего возраста, отягощенных различными заболеваниями. Без контроля врача подобные препараты лучше не принимать.

К тому же эректильная дисфункция может быть самого различного происхождения. Где-то в 50% случаев в основе сексуальных расстройств лежат проблемы урологического, сосудистого происхождения. И тогда мы направляем наших пациентов к соответствующим специалистам, на исследование гормонального профиля.

Надежда есть!

– Лечение длится долго?

– По-разному. Только на первичный прием у нас в центре уходит по 40 минут на каждого пациента.

– Желающих поправить свое сексуальное здоровье много?

– За год через наш центр проходит около 1,5 тысяч человек. Раньше было больше: очередь растягивалась на 3–4 месяца! Но сейчас многих наших потенциальных пациентов взяли на себя коммерческие клиники и кабинеты.

– Это хорошо или плохо?

– С одной стороны, хорошо: пациентам не нужно теперь по несколько месяцев ждать приема. С другой... Подготовленных специалистов-сексологов у нас в стране очень мало.

– А разве на сексолога где-то учат?

– А как же! Мы много лет на базе нашего института готовим таких специалистов (кстати, по существующим у нас в стране нормам, полагается один сексолог на 250 тысяч человек). Вот только скоро с этим будут проблемы. Согласно недавнему постановлению Минздрава развития РФ, врачи-сексологи должны иметь базовое психиатрическое образование. Мне кажется, это большая ошибка. Ведь сексология – специальность междисциплинарная. Здесь и урология, и гинекология, и урология...

Сексологическая служба у нас в стране сейчас вообще переживает не лучшие времена. Нашим коллегам (особенно на периферии) не хватает элементарной диагностической аппаратуры – доплеров, УЗИ, вакуумных аппаратов, без которых сложно определить, есть ли у пациента эрекция или нет. Ушли в прошлое и центры планирования семьи, консультации «Брак и семья», куда в любое время и абсолютно бесплатно мог обратиться любой желающий. Не стало общества «Знание», под эгидой которого мы ездили на лекциях по всей стране. И собирали стадионы! Но думаю, ситуация изменится к лучшему. Должна! Во всех зарубежных демографических программах большое внимание уделяется сексуальному здоровью семьи. Ведь секс – это не только удовлетворение желаний и инстинктов, это – качество жизни.

Беседовала
Татьяна ГУРЬЯНОВА



АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

>>>ПРИЧИНОЙ ПАНКРЕАТИТА МОЖЕТ СТАТЬ ДАЖЕ ПЕРЕНЕСЕННЫЙ ГРИПП

Когда поджелудочная бастует

Панкреатит – болезнь мучительная. Как от нее избавиться? Попробуем разобраться!



Слово нашему эксперту – врачу гастроэнтерологу Светлане АНДРЕЕВОЙ.

Причем тут ангина?

В тот день сын моей подруги в компании друзей отмечал свое 14-летие. Мама именинника, приготовив шикарный стол, оставила ребят веселиться одних, а сама пришла ко мне в гости. И все было отлично до тех пор, пока у подруги не зазвонил мобильник, и взволнованный голос одного из друзей сына не сообщил, что с парнем что-то не то: он лежит бледный и жалуется на тошноту и сильную боль в животе. «Наверное, аппендицит», – охнула подруга и исчезла в дверях. Скорая забрала мальчика в больницу, где выяснилось, что у него вовсе не аппендицит, а приступ хронического панкреатита.

В голове не укладывалось, как это панкреатит, который принято считать болезнью токсикоманов, пьяниц и чревоутодников, мог возникнуть у домашнего мальчика, который не водит дурных знакомств, не принимает алкоголь (ну разве что бокал шампанского пару раз в году) и не признает фастфуда. Моя подруга одержима идеей правильного питания, поэтому в обычные, не-праздничные дни строго следит за тем, чтобы ребенок питался исключительно ее паровыми котлетками, супами, овощными салатами и прочей полезной пищей. Но, оказывается, **погрешности в рационе и вредные пристрастия – не единственная причина развития хронического воспаления поджелудочной**. Часто панкреатит провоцируют и другие факторы:

- анатомические аномалии поджелудочной железы и желчных протоков, а также закупорка желчных путей камнями;
- воспалительные заболевания двенадцатиперстной кишки, желчного пузыря и желчевыводящих путей;
- аллергические недуги (в том числе пищевая аллергия);
- травмы живота;
- наследственное нарушение жирового и ферментативного обмена;
- муковисцидоз;
- лактазная недостаточность (чаще эта причина вызывает панкреатит у малышей);
- употребление лекарственных препаратов (кортикостероиды, сульфаниламиды, диуретики и т. д.);
- перенесенные вирусные и бактериальные инфекции (наиболее часто – свинка и грипп, а также другие заболевания).

Возможно, именно последняя причина сыграла роковую роль в жизни парня. Подросток не так давно переболел тяжелой ангиной, которая могла дать осложнение на поджелудочную. А тут еще банкет с обилием непривычных, тяжелых для пищеварения продуктов. Вот и результат!



желудка и долго лечат пациентов от мнимого гастрита.

Иногда боль бывает опоясывающей, при этом она отдает в спину и грудь, имитируя приступ стенокардии. Часто воспаление поджелудочной выглядит как аппендицит. Поэтому невозможно поставить диагноз, основываясь только на клинических признаках. Для правильной диагностики нужен комплекс исследований:

- общий клинический анализ крови (повышенный уровень лейкоцитов указывает на воспаление);
- биохимический анализ крови (большое количество фермента амилазы и других ферментов поджелудочной подтверждает наличие заболевания);
- анализ мочи (амилаза содержится и в этой физиологической жидкости);
- анализ кала (наличие повышенного количества жира, непереваренного крахмала, белковых волокон говорит о хроническом панкреатите);
- УЗИ брюшной полости (необходимо для оценки состояния протоковой системы поджелудочной железы и желчных путей, наличия кист и новообразований).

По показаниям назначают фиброгастродуоденоскопию, рентгенологические исследования и другие методы (например, оценку функционального состояния поджелудочной железы с использованием различных стимуляторов секреции). Все эти меры позволяют подобрать соответствующее лечение.

Холод и голод

Вот два главных принципа первой помощи при приступе панкреатита. Поскольку боль в животе вызвана воспалением, ни в коем случае нельзя давать больному теплую грелку, иначе воспалительный процесс усилится. Наоборот, нужен пузырь со льдом. При остром заболевании или приступе хронического панкреатита обязательно госпитализируют.

Начинается лечение с назначения постоянного режима – воспаленной поджелудочной железе требуется полный покой. В первые двое суток больному придется поголодать, но пить нужно как можно больше. Полезны минеральные воды (лучше подогретые и без газа). Эти напитки уменьшают за-

стойные явления в желчных протоках и поджелудочной железе, обеспечивают противовоспалительное действие за счет постоянного оттока секрета и слизи, нормализуют моторную функцию желудка. Затем постепенно вводится щадящая для желудочно-кишечного тракта пища (умеренно теплая, протертая и не провоцирующая выделение желудочного сока). Рекомендуются жидкие каши (только не пшенная), слизистые супы, протертые овощи (за исключением капусты), отварное нежирное мясо (кролик, курица), омлет, диетический творог.

Помимо диеты, врач назначает препараты ферментов поджелудочной железы и лекарства, снижающие секрецию желудочного сока и тормозящие работу больного органа. В тяжелых случаях на первом этапе лечения больному дают глюкокортикоидные гормоны и антибиотики. Если диагноз установлен в ранние сроки (1–2-е сутки), консервативное лечение обычно приводит к выздоровлению. Но затем в течение как минимум двух лет нужно регулярно наблюдаться у хирурга и гастроэнтеролога. **Хирургическое лечение требуется только в случае прогрессирующего разрушения органа и неэффективности медикаментозного лечения.**

Эх, не до жиру!

Главная часть лечения хронического панкреатита – специальная диета. Ее нужно соблюдать достаточно долгое время и после выписки из больницы. Суть лечебного питания в том, чтобы ограничивать продукты, стимулирующие секрецию поджелудочной железы, а также избегать жиров. Дело в том, что ферменты, расщепляющие в организме белки, вырабатываются благодаря работе не только поджелудочной, но еще и желудка, и кишечника. А вот усвоению жиров способствует только одна поджелудочная. Чтобы разгрузить больной орган и дать ему отдохнуть, лучше на время отказаться от жиров.

При хроническом панкреатите также запрещены все сокогонные продукты: крепкие бульоны (причем не только мясные и рыбные, но и вегетарианские), жирные сорта мяса и рыбы, жареные и копченые блюда, консервы, колбасы, грубая клетчатка (например, бобовые, капуста), острые закуски и приправы, свежий хлеб, мороженое, холодные и газированные напитки, крепкий кофе, шоколад.

Есть больному нужно дробно: не менее шести раз в день маленькими порциями. Нельзя употреблять как холодную, так и горячую пищу – только в теплом виде. Из жидкостей рекомендуются несладкий чай и минеральная вода. При сниженной секреторной функции желудка минералку надо принимать за 30 минут, при повышенной секреции – за 1,5 часа до еды.

Следует быть осторожными со свежими овощами и соками. Нередко избыточное употребление этих продуктов, особенно соков цитрусовых, может привести к нарушению выработки пищеварительных ферментов поджелудочной железой. Помимо соблюдения диеты, дополнительно требуется употреблять витамины А, С, В₁, В₂, В₁₂, РР, К, фолиевую кислоту.

Подготовила Елена НЕЧАЕНКО

Часто воспаление поджелудочной выглядит как аппендицит

Но не исключено, что причина была в чем-то другом. Например, в нарушении режима питания. Ведь единственный прием пищи в школе – это завтрак после второго урока, а домой парень обычно приходит не раньше 5 часов вечера и только тогда садится обедать. А больших пропусков между приемами пищи поджелудочная не любит, как не любит она и стрессы, которые многие врачи называют отдельным фактором риска панкреатита.

Под чужой маской

Приступ панкреатита может сопровождаться диареей, тошнотой, рвотой, небольшим повышением температуры. Но главный признак болезни – это боль, возникающая во время или после еды. Этот симптом бывает разной степени выраженности: от слабого покалывания до болевого шока. Часто болезненность проявляется в эпигастриальной области, поэтому нередко панкреатит путают с заболеваниями

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

>> СЕМЬ МИФОВ О ГИПЕРТОНИИ

От повышенного давления страдают сегодня многие и поэтому охотно делятся своим опытом с родственниками, друзьями, коллегами.

Так рождаются мифы о гипертонии, от которых страдают не меньше, чем от самого повышенного давления.



Эти заблуждения комментирует сотрудник Института неврологии РАМН, кандидат медицинских наук Лев МАНБЕЛОВ.

Миф 1

Если давление повышается, возникают неприятные ощущения – головная боль, головокружения, «мурашки» перед глазами

Это не так более чем в половине случаев. Нередко больные не только не знают о своем заболевании, но и не испытывают неприятных ощущений. В результате болезнь набирает силу, хотя очень важно «захватить» заболевание в начале и предупредить самое худшее.

Миф 2

Опасны только высокие цифры кровяного давления, небольшую гипертонию лечить не обязательно

Напротив, компьютерная томография и другие современные методы исследования мозга у пациентов с «мягкой» (артериальное давление 140–170 на 90–104 мм рт. ст.) гипертонией показывают, что нарушение кровообращения мозга и патологические изменения его клеток происходят уже на ранних стадиях болезни. Сосуды удлиняются, расширяются, становятся извитыми, «вялыми», что приводит к нарушению нормального кровотока и резким перепадам давления. Клетки получают меньше кислорода и питательных веществ. Это особенно опасно для нервных клеток. Ухудшение кровообращения мозга создает реальную угрозу инсульта, сердечного кровоснабжения – инфаркта.

Миф 3

На давление можно влиять только с помощью таблеток

● Если цифры давления невысоки, можно корректировать свое состояние и с помощью питания. Известно, что витамин С оказывает укрепляющее действие на стенки сосудов, поэтому старайтесь употреблять те продукты, которые содержат его в изобилии, – апельсины и лимоны, квашеную капусту, сладкий перец, черную смородину, настой шиповника.

● Также очень важны продукты, содержащие магний и калий: гречневая, пшеничная и овсяная каши, соя и фасоль, курага, чернослив, финики, персики, арбузы, свекла, кабачки, баклажаны, зелень, орехи. При этом нужно помнить, что пищу, богатую калием и магнием, нельзя сочетать с молоком и молочными продуктами.

● Очень важно, сколько соли вы едите. Избыток натрия в организме задержи-

И мушки красные в глазах



вает воду, при этом сосуды еще больше суживаются и давление возрастает. В день вашему организму необходимо 4–6 г натрия или 10–15 г поваренной соли. Около половины ее содержится в продуктах, которые вы едите, – если среди них нет маринадов и солений, консервов. Остается пол чайной ложки в день. Расходуйте ее так: попробуйте готовить пищу без соли, а потом добавляйте по вкусу половину чайной ложки.

● Суточная норма жидкости для человека с проблемами кровяного давления – примерно 1,2 л, включая супы, чай и соки. Очень важно также не переедать, так как избыточный вес способствует развитию осложнений.

● Особенно способствуют повышению веса животные жиры, они также увеличивают образование атеросклеротических бляшек на стенках сосудов, что ведет к еще большему повышению давления. Поэтому половину животных жиров замените растительными.

● Очень важна для хорошего состояния сосудов и борьбы с лишним весом физическая нагрузка. Если вам не по карману тренажерный зал, корт или бассейн, занимайтесь дома гимнастикой, бегайте в соседнем сквере, ходите на лыжах, ездите на велосипеде, хотя

бы проходите ежедневно три километра, только быстрым шагом, чтобы вспотеть и устать.

Миф 4

От стресса оградить себя невозможно, поэтому давление с возрастом все равно повысится

Это не так. Для организма важны не события жизни, а наше к ним отношение. Чтобы уменьшить уровень стресса, попробуйте выполнять хотя бы месяц три простых правила.

● **Правило «одно дело – в один день».** Речь идет о делах первостепенной важности, которые важно не назначать в один день.

● **Правило «самого худшего».** Если вы опаздываете на конференцию или презентацию, задыхаясь от волнения, задайте себе простой вопрос: «Что самое худшее может произойти, если я опоздаю на десять минут?» Вас лишат работы, публично опозорят, обрушатся стены здания? Вряд ли. Тогда успокойтесь и смиритесь с обстоятельствами.

● **Правило англичан.** Есть прекрасная английская поговорка: «Никогда не делай всего, что ты можешь». Не старай-

тесь быть «самой, самой, самой» хозяйкой, мамой, женой, невесткой – и вам станет гораздо легче жить. И давление «скакать» не будет.

Миф 5

Если давление постоянно повышенное, можно протеститься с нормальной жизнью. Поэтому лучше о нем подольше не знать

При соблюдении рекомендаций врача нетрудно избежать осложнений, вести активный образ жизни и хорошо себя чувствовать даже с повышенным давлением. Если же махнуть на болезнь рукой, то гипертония может привести к тяжелым, порою смертельным осложнениям. Кроме того, повышение давления может указывать на очень серьезные заболевания нервной и эндокринной системы или свидетельствовать о неправильной работе почек.

Миф 6

Если давление сильно повышено, его нужно быстрее снизить.

Резкое снижение артериального давления может привести к серьезным осложнениям. Опасна и другая крайность: когда принимают одновременно несколько препаратов, их взаимодействие в организме может оказаться непредсказуемым. Специалисты советуют подбирать лекарства индивидуально под контролем лечащего врача, который знает форму вашего заболевания.

Миф 7

Если препарат от давления не помог сразу, нужно его поменять

Таблетки от давления вообще нельзя внезапно отменять, иначе можно вызвать ухудшение состояния, резкий подъем давления. Настройтесь на то, что препараты придется пить практически постоянно, а первые результаты вы можете ощутить не сразу. При этом обязательно нужно контролировать уровень давления, измерять его дома, и вести записи, чтобы проконтролировать с врачом и при необходимости скорректировать лечение.

Алина ПОГОДИНА

Тромбо АСС против инфаркта и инсульта

Заболевания сердечно-сосудистой системы являются наиболее частой причиной смертности человека. Инфаркт миокарда и мозговой инсульт ежегодно уносят миллионы жизней.

Сердце и мозг более других органов нуждаются в постоянном притоке крови; закупорка коронарных (питающих сердце) или мозговых артерий тромбом приводит к развитию инфаркта миокарда и мозгового инсульта.

С возрастом на внутренних стенках сосудов могут образовываться атеросклеротические бляшки, которые сужают просвет сосуда и затрудняют ток крови. А кровь приобретает повышенную способность тромбоцитов (кровяных пластинок) к склеиванию, образу-

ванию сгустков. В этом случае в местах сужений происходит закупорка сосуда. Решение этой проблемы есть!

ТРОМБО АСС – австрийский препарат, разработанный специально для кардиологических больных. ТРОМБО АСС уменьшает склеивание тромбоцитов и снижает риск образования тромбов. Препарат показан больным, перенесшим инфаркт или мозговой инсульт, – во избежание рецидива.

Использование таблеток ТРОМБО АСС, покрытых пленочной оболочкой, устойчивой к действию желудочного сока, снижает частоту побочных эффектов со стороны желудка, т.к. специальная оболочка позволяет ему растворяться только в кишечнике.

ТРОМБО АСС доступен каждому – это недорогой препарат, его можно купить в аптеках города. Отпускается без рецепта.

ТРОМБО АСС включен в Федеральный «Перечень лекарственных средств, отпускаемых по рецепту врача при оказании дополнительной бесплатной медицинской помощи отдельным категориям граждан, имеющим право на получение государственной социальной помощи», который вступил в силу с 1 января 2005 года, поэтому можно просить врача назначить ТРОМБО АСС бесплатно.

Предупреждаем о наличии возможных противопоказаний к применению и необходимости получения предварительной консультации специалиста.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.



ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

>>МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ РЕАГИРУЮТ НА ПОТЯСЕНИЯ ПО-РАЗНОМУ

Оказывается, мужчины и женщины совершенно по-разному переносят стресс. К такому выводу пришли английские ученые, изучающие причины возникновения депрессий и стрессов в жизни человека.

Различие кроется в глубинной сущности полов. И главную роль здесь играют те задачи, которые ставят перед людьми матушка-природа. Назначение мужчинам – быть кормильцем – диктует ему более жесткий, боевой подход к решению любых проблем.

М и Ж

Психологическое состояние мужчины гораздо больше, чем у женщины, зависит от служебных успехов и достижений. И неудачи на работе больно бьют по мужскому самолюбию. Потеря контроля над ситуацией – страшнейший из таких ударов. Неожиданное увольнение, банкротство, невозможность найти работу – все это может привести мужчину не только к нервному срыву, но и к затяжной депрессии и, как следствие, к инфаркту. Именно острой реакцией на стресс многие ученые объясняют большее число болезней сердца у сильного пола в сравнении со слабым.

У женщин же все иначе, хотя дамы гораздо чаще переживают стрессы. Ежедневно среднестатистического мужчину занимают три основные заботы: работа, близкие родственники и деньги. Для женщины к этому прибавляются еще и вся семья в целом, друзья, дети друзей, обстановка в квартире, собственный вес, домашнее животное, комнатные растения и прочее. Уже это говорит о том, с каких сторон могут ворваться проблемы в женскую душу.

Известно, что и депрессии намного чаще встречаются у женщин. В 1998 году профессор Аризонского универси-

Каждому – свой стресс

Проверь себя

Верными признаками дистресса являются:

- >> Невозможность сосредоточиться на чем-то.
- >> Ухудшение памяти.
- >> Часто возникающее чувство усталости.
- >> Очень быстрая речь.
- >> Повышенная возбудимость, раздражительность.
- >> Потеря чувства юмора.
- >> Увеличение количества выкуренных сигарет.
- >> Пристрастие к алкогольным напиткам.
- >> Повышенный или пониженный аппетит.
- >> Плохой, тревожный сон.
- >> Нарушение восприятия времени (или слишком быстрый его бег или, наоборот, замедленный).
- >> Потеря интереса к сексу.
- >> Самопроизвольное сжимание челюстей, кулаков, напряжение мышц.
- >> Появление болей (в голове, спине, шее, плечевом поясе, в области желудка), изжоги, тошноты; повышенная потливость, прерывистое и неглубокое дыхание.

Плата за заботливость

Главная задача, которую ставит природа перед женщиной, – рождение ребенка. Инстинкт защиты потомства рождает у женщины и инстинкт самозащиты. В социальном плане это в первую очередь выражается в общительности. В отличие от мужчин, которые предпочитают держать все свои проблемы при себе.

Если что-то неприятное случается с близкими людьми, то оба пола реагируют на это одинаково. Однако у женщин есть круг близких людей, и они постоянно

Женщинам помогает легче пережить стресс гормон окситоцин

чувствуют их поддержку и в то же время ответственность за них. Стало быть, и поводов для переживаний и тревог всегда полным-полно. Профессор Кесслер называет это «платой за заботливость».

Межличностные отношения имеют огромное влияние на женщин. Разлад в семейной жизни, ссора с другом или подругой, конфликты с детьми – все это серьезная причина стресса. Степень переживаний у представительниц слабого пола ничуть не меньше, чем у мужчин, чувствующих себя банкротами или неудачниками.

Ученые из университета Огайо (США) наблюдали за психологическими отношениями молодых супругов. 90 пар в течение суток были под пристальным вниманием врачей для проведения различных тестов. Все участники эксперимента были на пике жизнедеятельности, счастливы в браке, обладали совершенным физическим здоровьем и душевным спокойствием.

В одном из экспериментов врачи измеряли содержание гормонов в крови, чтобы проверить работу иммунной системы. Перед его началом супругов просили полчаса поговорить на тему, в которой они резко расходятся во мнениях. Разговоры

норэпинефрина. Но у женщин уровень этих веществ очень быстро подскочивал до высокого значения и долгое время не снижался.

У мужчин уровень все время был средним и быстро возвращался к норме. Так же в течение этого опыта женская иммунная система давала сбой. Значит, слабый пол очень подвержен стрессовому состоянию, но при этом женщины живут дольше мужчин и инфарктов у них меньше.

Химия стресса

Чем это объясняется? Ученые предполагают, что разница в переживании стрессов заключена в крошечной молекуле окситоцина – гормона, который вырабатывает гипоталамус. Окситоцин – это в первую очередь женский гормон. Он появляется при родах, кормлении грудью и оргазме (у обоих полов). Кроме того, считается, что женский организм производит окситоцин и при обычной дружеской встрече. Этот гормон напрямую отвечает за смягчение стресса у женщин и выполняет роль защитника. Окситоцин в соединении с женским гормоном эстрогеном и дает тот успокаивающий эффект, который помогает быстрее и безболезненнее преодолеть стресс.

У мужчин же на месте молекул окситоцина стоят схожие по строению молекулы вазопрессина. Соединяясь с мужским гормоном тестостероном, они ухудшают стрессовое состояние и повышают кровяное давление.

Такова химия стресса. Но мужчинам не стоит отчаиваться. Окситоцин вырабатывается и у них, но в меньшем количестве.

Подводя итог, можно сказать, что природа защищает женщин от последствий стрессов. Слабый пол преодолевает проблемы, каждый раз проходя через грань нервного напряжения. Но в этом им помогает общительность и материнское стремление заботиться о других.

Мужчины же, напротив, переживают стрессы крайне тяжело, что осложняется еще и их закрытостью и нежеланием посвящать в свои проблемы посторонних. Для тех мужчин, кто мучается от стрессов, есть простой медицинский совет: не держать проблемы в себе.

Подготовил
Алексей ЗЕЛЕНСКИЙ

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Владимир
Дашкевич:

– Мужская и женская реакция на стресс, конечно, отличается: она прямо противоположна, и это имеет биологические корни. Задача самца в природе – дать мгновенный отпор врагу, поэтому мужчина реагирует моментально, хотя не всегда обдуманно. Задача самки – сохранить потомство, поэтому женщина более склонна выждать, обдумать свою реакцию. Но женщины и более злопамятны. Лично я стараюсь никогда не отвечать хамством на хамство. Не могу сказать, что мои «тормозы» работают идеально, но, зная себя, с годами научился как-то маневрировать.



Кстати

Стресс (в переводе с французского – «напряжение») может оказывать и позитивное влияние на здоровье. Ведь стресс – не что иное, как один из механизмов нашей адаптации к воздействиям внешней среды. В ответ на встряску в нашем организме начинается всеобщая мобилизация: мозг посылает сигнал тревоги, выбрасывая в кровь гормоны, призванные привести все наши органы и системы в режим повышенной боевой готовности, вдохновляя

человека на самые невероятные достижения и подвиги. «Реквием» Моцарта, симфонии Брамса, сонаты Бетховена – яркий тому пример.

Состояние стресса испытывают и спортсмены во время состязаний, многим именно оно помогает победить. К тому же гормоны стресса оказывают стимулирующее действие на иммунитет, активизируют работу сердца, углубляя дыхание. И в этом смысле стресс – прекрасный тренажер, позволя-

ющий держать организм в «форме», закаляющий иммунную, нервную систему, помогающий нам справляться с перегрузками.

Другое дело, когда стресс длится долго, истощая наши защитные силы (ученые называют его дистрессом). Врачи давно заметили, что стресс способствует развитию таких заболеваний, как язвенная болезнь, гипертония, бронхиальная астма, сахарный диабет, болезни щитовидной железы.

ИСКУССТВО ПРОФИЛАКТИКИ

>> ГЕНЕРАЛЬНАЯ УБОРКА ОРГАНИЗМУ ТРЕБУЕТСЯ РЕГУЛЯРНО

Плохая экология, некачественные продукты питания, стрессы, гиподинамия – все это загрязняет наш организм. Не пора ли навести в нем чистоту?

Наш эксперт – врач-фитотерапевт Светлана ОЛЬХОВСКАЯ.

УЧЕНЫЕ подсчитали: каждый год взрослый человек потребляет 3,75 л пестицидов, которыми кишат современные овощи-фрукты, а также 5 кг искусственных консервантов и пищевых добавок, плюс еще 2 кг вредных твердых веществ, которые мы вдыхаем через легкие. К сожалению, избежать этой токсической атаки невозможно, но сократить до минимума потребление отравляющих веществ и уменьшить наносимый ими вред вполне реально.

Хватит мусорить!

Токсины – это белковые вещества бактериального, растительного или животного происхождения. Их избыток влияет на все функции и системы организма. Вредные вещества, пробравшись к нам из внешнего мира, делают нас более восприимчивыми к инфекциям, ухудшают циркуляцию крови, приводят к самым опасным болезням. Безропотно сносить их агрессию не стоит, необходимо бороться! Наш организм, к счастью, способен самоочищаться. Но ему необходимо помочь. Есть множество способов детоксикации. Но прежде чем избрать один из них, проведем предварительную подготовку.

Для начала определим наиболее вредные источники токсинов и решительно откажемся от них. Разумеется, табак и алкоголь окажутся лидерами в этом черном списке. Задумайтесь, стоит ли отравлять свой организм, ведь цена вредной привычки – ваше здоровье и красота. Сигареты не только ухудшают работу многих внутренних систем организма, но еще и портят внешность: лишают свежести и эластичности кожу, приводят к потемнению зубной эмали, делают ломкими волосы и ногти. К тому же табак мешает усвоению многих витаминов (особенно витамина С).

Частое употребление алкоголя тоже негативно влияет на организм, преимущественно на печень – орган, ответственный за выведение ядовитых веществ. Кроме того, спиртное обезживает организм, лишая его питательных веществ.

С осторожностью следует употреблять и кофе – избыток кофеина приводит к бессоннице и головным болям, повышает давление, препятствует усвоению минералов и витаминов. Ну и, наконец, давайте хоть на время забудем о существовании консервов, полуфабрикатов, фастфуда, газировки и прочих суррогатных продуктов.

Здоровые выходные

Разгрести завалы мусора в организме поможет диета детоксикации. На первых порах будет достаточно выстоять хотя бы два выходных дня. Попробуйте субботу и воскресенье обойтись без сладостей и мяса, алкоголя и кофеина, а также без рафинированных или прошедших серьезную кулинарную обра-

Операция «Детоксикация»



ботку продуктов. Все растительные продукты – лишь сырые или на пару. Только не забывайте тщательно их мыть, а потом споласкивать кипяченой водой, чтобы удалить загрязнения. С яблок, груш, огурцов и других овощей и фруктов срежьте кожуру – именно в ней содержится больше всего вредных веществ.

Для очищения кишечника полезна диета, богатая клетчаткой, поэтому налегайте на зерновые, бобовые, крупы, овощи и фрукты. Чтобы привести в порядок печень и почки, понадобятся свежие овощи и орехи – в них содержатся все жизненно важные ферменты.

И попробуйте есть, не торопясь, а перед тем как проглотить, тщательно прожевывайте пищу не менее 15–20 раз. Пища, как следует перемешанная со слюной, становится щелочной и поэтому лучше усваивается. А наспех проглоченные, плохо измельченные во рту продукты дольше остаются в кишечнике, где начинают бродить и вызывать несварение.

Пить надо больше!

Чтобы избавление от токсинов шло полным ходом, употребляйте до 2 л жидкости в день. Натуральные соки сделают процесс очищения еще более эффективным. Утром приготовьте стакан свежевыжатого сока из апельсина, грейпфрута и лимона. Такая фруктовая смесь взбодрит и поможет печени быстрее очищаться. Более бюджетный вариант – 1 долька лимона на стакан горячей воды. Такой напиток также поддержит печень в боевой готовности.

Днем выпейте свежеприготовленный сок из моркови и сельдерея – это даст энергию и поможет продержаться до обеда. В овощные соки полезно добавлять имбирь – эта пряность стимулирует выработку желудочного сока и улучшает пищеварение. Вот ингредиенты для приготовления сока для быстрого очищения организма: 2 моркови, 2 яблока и щепотка сушеного имбиря (можно использовать и свежий корень). Пейте этот сок утром вместо завтрака и в течение дня. Но заготавливать овощной сок впрок не стоит, по-

скольку вода уменьшится на треть, снимайте посуду с огня. Процедите и пейте 2–3 раза в день.

И обязательно посетите баню или сауну – не забывайте, что наша кожа тоже является одним из органов выделения, и через поры организм способен вывести множество токсинов.

Идем правильным курсом!

Если уикенд, который вы посвящали благородному делу детоксикации собственного организма, прошел успешно, и в понедельник ваши коллеги наперебой расхваливают ваш цвет лица, небывалую энергичность и яркий блеск глаз, то наверняка вам захочется продолжать в том же духе. Итак, попробуйте теперь освоить двухнедельный курс очищения. Много жертв от вас не потребуются. Надо будет всего лишь стараться правильно питаться, не есть мяса и употреблять натуральные лекарства: эффективные и не имеющие побочных последствий.

● Ежедневно за 30 мин до завтрака принимайте смесь сока свеклы и растительного масла (по 1 ст. ложке того и другого). Принимайте курсами: 7 дней через 7 дней в течение 1 месяца. Но учтите: нельзя пить свежесжатый сок, надо обязательно дать ему отстояться 2–3 часа, чтобы улетучились вредные соединения, которые вызывают спазмы кровеносных сосудов.

Чтобы оздоровить печень, почки и кровь, попробуйте очищение организма овсом.

● Возьмите стакан зерен овса, промойте их теплой водой и положите в кастрюлю. Туда же добавьте 2 ст. ложки почек березы. Налейте 4 л воды и поставьте на сутки настаиваться в прохладном месте. В другую кастрюлю положите 1 стакан плодов шиповника, залейте 200 мл воды, добавьте 2 ст. ложки травы спорыша и кипятите в течение четверти часа. Затем еще 45 минут дайте отвару настояться, после чего процедите. Смешайте с настоем овса и других растений. Содержимое разлейте по бутылкам темного стекла и поставьте в холодильник. Принимайте смесь ежедневно в теплом виде за полчаса до еды: 1-й день – 50 мл, 2-й – 100 мл, 3-й и последующие дни – по 150 мл. Курс лечения – 10 дней. Через две недели его можно повторить.

Подготовила Елена АМАНОВА

Разгрести завалы мусора в организме поможет очистительная диета

сколько содержащиеся в нем витамины быстро распадаются. Поэтому придется каждую новую порцию готовить отдельно.

Всем известно, что, для того чтобы помыть организм изнутри, тоже необходим приличный запас жидкости. Пейте минералку без газа, а также готовьте травяные чаи. Например, из ромашки и корней одуванчиков – такие напитки активизируют деятельность печени. Корни одуванчика содержат лецитин, который стимулирует печень, а также оказывает мочегонное воздействие, выгоняя из организма всех непрошенных гостей.

Приготовить такой напиток легко: в течение получаса кипятите в воде измельченные корни одуванчика (1 ст. ложка на 250 мл воды). Когда количе-

МУЖСКАЯ РЕВОЛЮЦИЯ

...в разговоре с приятелями я узнал о препарате Мужское сокровище «Эвкоммия» и о его эффективности. Признать им в своей проблеме, касающейся потенции, я не смог, поэтому прошу вас: помогите мне узнать больше об этом препарате и где его можно приобрести? Ю. В. Соколов, г. Надым

Да, действительно, данный препарат обладает высокой результативностью, т. к. решает целый ряд проблем, связанных с потенцией, т. е. усиливает и продлевает эрекцию, обладает сильным возбуждающим эффектом и т. д. Препарат также оказывает благотворное воздействие на предстательную железу. Повышая мужской потенциал, он не вредит здоровью, и это доказано клинически и на практике. Рекомендуем препарат Мужское сокровище «Эвкоммия» мужчинам любого возраста.

Получить полную информацию и заказать препарат вы можете по телефону горячей линии в Москве: 8-800-200-41-51 или (495) 947-71-25.

000 «ОМЕГА-М», 115407, г. Москва, ул. Затонная, д. 2, стр. 7. ОГРН 1097746791504. Россия



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

>>>РЕМНИ БЕЗОПАСНОСТИ ПОМОГАЮТ ИЗБЕЖАТЬ ГИБЕЛИ В 77 АВАРИЯХ ИЗ 100

«Пристегни самого дорогого!»

Когда-то такой плакат

с плюшевым мишкой, прис-

тегнутым ремнем безопас-

ности, можно было увидеть

на улицах Москвы. Как

страшно, когда самые дорогие

для нас существа – дети,

попадают в беду из-за нашего

же разгильдяйства.

Реальные истории

Эта зима выдалась сложной для автомобилистов: много снега, сильные морозы... Наверное, поэтому и аварий больше, чем обычно. Только в моем окружении – две, и обе, что особенно страшно, с участием детей.

В одном случае папа был за рулем, мама сидела рядом, оба пристегнулись ремнями безопасности, чтобы гаишники не штрафовали, а бабушка и годовалый ребенок расположились на заднем сиденье и пристегнуты не были. Неожиданное столкновение на скользкой дороге, бабушка с внуком летят вперед – и вот они оба в реанимации, причем у ребенка открытая черепно-мозговая травма! Теперь можно сколько угодно говорить окружающим и самому себе, что в аварии ты не виноват, виновен водитель встречной машины, но вот здоровью своему собственному единственному ребенку уже не вернешь.

Другой случай. Знакомая перед Новым годом поехала с двумя старшими детьми на выходные в пансионат, расположенный в дальнем Подмосковье. Сама – за рулем, дети сзади пристегнуты в специальных креслах. В общем-то, она опытный водитель, стаж почти два десятилетия, и то, что джип – машина на поворотах неустойчивая, наверняка знала. Но когда они наконец-то вырвались из московских пробок на почти пустую областную дорогу, душа начала радоваться свободе, а нога – сама давить на газ. Почему они вдруг опрокинулись в кювет, моя знакомая так и не поняла, и сколько раз перевернулась машина, так и не сосчитала. Когда грохот, скрежет и мельтешение прекратились, она спросила: «Дети, вы живы?» И за те секунды, пока длилось молчание, чуть не умерла от страха. Но дети были живы и не получили ни одной царапины, при том что машина разбилась в клочья.

А второй раз моя знакомая чуть не умерла, когда подумала, что было бы, если бы они взяли с собой малышку. Старшие обожают трехлетнюю сестричку и в два голоса просили взять на отдых и ее, говорили: «Мы посадим ее между собой, будем ее держать, станем следить, чтобы в дороге она не баловалась...» Но здравый смысл у мамы победил: в машине было только два детских кресла, поэтому малышку оставили с бабушкой дома.

Бесстрастный расчет

Я сама возила сына, когда он был малышом, на заднем сиденье без всяких кресел. В долгих поездках он там ползал, сидел, лежал, слушал музыку, ел яблоки, коротал время с игрушками. Детских сидений мы тогда не знали. Но комфорт и безопасность автомоби-

Пристегни дорогого!



Проверьте, есть ли у детского кресла европейский сертификат соответствия

лей повышается, а мы все лучше начинаем понимать, что происходит с пассажирами, если они попадают в аварию, так что правильно ли отмахнуться от новых требований Правил дорожного движения, настаивающих, чтобы дети сидели в машинах пристегнутыми в специальных детских креслах?

Знаете ли вы, что если мама, не пристегнутая ремнем безопасности, держит младенца на руках, то при столкновении на скорости всего лишь 40 км/час ее вес, когда она оба летят вперед, увеличивается в 40 раз, и мама просто раздавит ребенка своими 2,5 тоннами. А если мама пристегнута, младенец будет вырван из ее рук с силой, в 30–40 раз превышающей его вес: в 150–200 кг. Любая мама считает, что безопаснее места, чем у нее на руках, для младенца быть не может. И я так всегда считала, видимо, так мы, мамы, устроены. Но тут надо поверить многочисленным исследованиям, которые проводились во многих странах, и понять, что младенца безопаснее перевозить толь-

ко в специальной люльке, а ребенка постарше – в детском кресле.

А знаете, что непристегнутый пассажир, сидящий посередине заднего сиденья (именно так любят сидеть дети, чтобы им все было видно между плечами мамы и папы), при столкновении машины с препятствием, вылетает через лобовое стекло?

Мы ведь уже привыкли пристегиваться, когда садимся за руль, пора защитить и своих детей. Малыша нельзя пристегнуть штатным ремнем, который уже есть в машине: ремень или не будет его держать, или задушит при аварии. Нужно специальное кресло. Любые отговорки, что детские кресла дешевые, что их надо постоянно менять по мере роста ребенка, что детей в семье двое или трое – на всех кресел не напасешься, и непонятно, как два три кресла разместить в машине, не принимаются. Если у вас есть машина за несколько сотен тысяч рублей, значит, найти несколько тысяч на кресло вы можете, было бы понимание в такой необходимости.

● Страшно!

За 2009 год в России произошло 19 970 ДТП с участием детей, в которых 846 детей погибли, а 20 869 детей получили ранения.

● Кстати

Японцы подсчитали, что ремни безопасности помогают пассажирам избежать гибели в 75 серьезных авариях из 100. А в США называют такие данные: ремни помогают избежать смерти при столкновении в 77 случаях из 100, при опрокидывании машины – в 91 случае.

Выбор модели

Кресла бывают разные, по разной цене, что выбрать?

А это зависит от того, какую цель вы при покупке ставите. Вы покупаете его:

- для «гаишника», чтобы не штрафовать?
- для самоуспокоения?
- для безопасности и удобства ребенка?

Надеемся, что для безопасности. Тогда можем дать вам несколько советов.

Берите кресла, сделанные в развитых европейских странах. И обязательно проверяйте, есть ли у товара европейский сертификат соответствия.

В инструкции указано, на какой возраст и рост ребенка рассчитано кресло, соблюдайте эти параметры.

Исследование, проведенное в Германии, показало, что самое безопасное крепление детского кресла к сиденью – система ISOFIX. Но кресла с таким креплением выпускают только для самых маленьких, и они недешевые.

Самый простой и понятный способ зафиксировать ребенка, сидящего в детском кресле, – пристегнуть его штатным ремнем безопасности, который уже есть в автомобиле.

А вот в ремнях, укрепленных на самих детских креслах, родители часто путаются. То же германское исследование установило, что этими ремнями правильно пристегивает ребенка только один родитель из десяти!

Выбирая кресло, не гонитесь за дешевизной, а подумайте о его функциональности и комфорте. Вы возите малыша только 15 минут до детского сада и 15 минут обратно? Тогда вам подойдет простая конструкция. Вы всей семьей проводите отпуск на колесах, каждую неделю совершаете многочасовые поездки на дачу? Тогда присмотритесь к креслу с подголовником, подставкой для ног, вентиляцией, положением для сна... Вот вы смогли бы просидеть три часа с ногами, болтающимися в воздухе? А ребенку вы купите кресло, где ему приходится именно так и сидеть.

Кресла, бывшие в употреблении, можно принимать в дар от друзей и родственников только если на них нет механических повреждений, и вы уверены, что эти кресла не побывали в авариях, и на них когда-то был выдан сертификат соответствия.

Никто не настаивает, чтобы высоко, крупного десятилетнего ребенка вы закинули в детское кресло. Посадите его на бустер – нижнюю часть от детского кресла (бустер можно купить отдельно) – и пристегните ремнем для взрослых, главное, чтобы ремень не давил на шею.

Вот теперь у нас все по правилам. Ну что, поехали?

Марина МАТВЕЕВА

РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

>> КОГДА РЕБЕНКУ НЕ ХВАТАЕТ ЛЮБВИ, ТЕПЛА, ЕГО РОСТ ЗАМЕДЛЯЕТСЯ

От чего зависит рост ребенка
и можно ли на него повлиять?



Рассказывает главный детский эндокринолог Департамента здравоохранения г. Москвы, кандидат медицинских наук Ольга ДУХАРЕВА.

Вверх тянутся сони и любимчики

Все дети хотят поскорей вырасти. Остаться маленьким – это что-то из страшных сказок, таких как «Маленький Мук» или «Карлик Нос», например. Правда, в сказках появляется добрый волшебник, и все заканчивается благополучно. Но бывает, что и в жизни появляется добрый волшебник – врач-эндокринолог, и тогда карлик начинает расти и превращается в прекрасного юношу.

Что влияет на рост ребенка? Во-первых, конечно, наследственность. Если мама с папой невысокого роста, трудно ожидать, что их дочь будет обладать ростом манекенщицы. Кроме наследственности, рост определяет многое другое: питание, режим дня и даже психологическая атмосфера в семье.

Ребенок должен есть много молочных продуктов, так как в них содержится кальций – строительный материал для растущего организма. Каждый день надо давать малышу овощи и фрукты, ведь ему необходимы витамины. Особенно полезна морковь, содержащая бета-каротин. Чтобы этот микроэлемент лучше усваивался, сырую морковь надо потереть и заправить сметаной или маслом. Необходимы для нормального роста и белковые продукты – мясо, рыба. Если ребенок худенький, ест вяло, ему полезно давать икру (разумеется, при отсутствии пищевой аллергии).

Лучше растут те дети, которые много времени проводят на свежем воздухе, играют в подвижные игры, занимаются спортом. Кстати, если вы хотите, чтобы ребенок был выше ростом, когда будете выбирать спортивную секцию, отдавайте предпочтение не силовым видам спорта, а баскетболу, волейболу, теннису.

Особую роль играет сон, не зря говорят, что дети растут во сне: 70% гормона роста – соматотропина – вырабатывается ночью. Если вы поздно укладываете малыша, он беспокойно спит, часто просыпается, выработка гормона роста нарушается.

Как добиться, чтобы малыш рано заснул и крепко спал? Придется на время подчинить уклад всей семьи интересам ребенка. Пораньше выключайте телевизор и выпроваживайте гостей. Вечером играйте с малышом только в спокойные игры, перед сном расскажите сказку, почитайте или спойте колыбельную. Можно вместе послушать спокойную музыку.

Очень важна для роста ребенка и общая атмосфера в семье. Существует такое понятие – психоэмоциональная

Я расту!



Если за 3-й год ребенок вырос меньше чем на 4 см, покажите его эндокринологу

низкорослость. Она возникает у детей не только в неблагополучных семьях. Можно ребенка хорошо кормить, одевать, покупать ему отличные игрушки и при этом не любить по-настоящему, а откупаться дорогими подарками, чтобы загладить свое чувство вины.

Когда ребенку не хватает настоящей любви, тепла, его рост замедляется. Недавно психологи подсчитали: чтобы в семье была благоприятная психоэмоциональная атмосфера, надо не меньше восьми раз в сутки обнимать и целовать близких.

Когда бить тревогу

Быстрее всего ребенок растет в первый год: его рост увеличивается примерно на 25 см. Утомительнее снижаются: за второй год малыш вырастает на 8–12 см, затем – на 4–6 см ежегодно.

Если за третий год жизни ребенок вырос меньше чем на 4 см, надо показать его эндокринологу. Иногда родители не обращают внимания на то, что их малыш отстает в росте от сверстников, и спохватываются только в подростковом возрасте, когда что-либо исправить уже сложно. Обратись они к специалистам вовремя, и ребенку помогли бы подростки.

К счастью, у большинства низкорослых детей выявляется так называемая конституциональная задержка роста. Оказывается, что и родители их росли примерно так же: долго ходили на уроках физкультуры замыкающими, а потом вдруг вымахали и очутились в первой пятерке. Это мальчики и девочки с поздним пубертатным периодом. Никакого лечения им не требуется, они догонят, а то и перегонят сверстников к 16–18 годам.

Интересно

Хотите, чтобы ребенок перестал расти? Не давайте ему спать до глубокой ночи. Именно так и поступали в дореволюционных цирках, когда хотели затормозить рост детей-акробатов.

Но в некоторых случаях специальное обследование – проводят его только в стационаре – выявляет дефицит гормона роста (ГР) в организме. ГР продуцируется гипофизом под контролем структур гипоталамуса. Его дефицит может быть обусловлен генетически или связан с нарушениями в эндокринной системе. Раньше судьба таких детей была предопределена, они были обречены на карликовый рост: мальчик не вырастал выше 140 см, а девочка – 130 см. Сегодня им можно помочь.

Волшебные капли

Таким детям необходимо лечение гормоном роста. ГР, который синтезируется

Кстати

Чтобы определить, каким примерно будет рост ребенка, когда он станет взрослым, надо сложить рост матери и рост отца, полученную сумму разделить на два, а затем прибавить 6,5 сантиметра для мальчика или столько же отнять, если речь идет о девочке.

тичен натуральному, практически не имеет побочных эффектов. Назначить гормон роста может только специалист после обследования. Лечение длится несколько лет, до закрытия зон роста (это определяется с помощью рентгеновского снимка кистей рук) и прекращения ростового эффекта. ГР вводится ежедневно с помощью специальной шприц-ручки, устройство которой позволяет не потерять ни единой капли драгоценного препарата.

Дефицит ГР часто сочетается с другой эндокринной патологией: нарушениями функции щитовидной железы, надпочечников, половых желез, поэтому лечение должно проводиться под постоянным контролем врача-эндокринолога.

Препараты ГР очень дороги, курс лечения на месяц обходится в тысячу долларов, но российские дети лечатся препаратами ГР бесплатно. Каковы результаты? За первый год лечения удается добиться увеличения роста на 8–12 см, за второй – на 6–8, третий – 4–6. В первые два года организм насыщается гормоном, потом темпы роста становятся такими же, как у здоровых детей. Чем раньше начато лечение, тем оно более эффективно.

У московских эндокринологов есть пациент, рост которого сейчас – метр девяносто пять, хотя без лечения он не вырос бы выше полуметра метров.

При семейной низкорослости эффект применения препаратов ГР ниже, чем при дефиците соматотропного гормона, вводить их требуется в большем количестве. Увеличить рост при этом можно всего на 6–8 см. Если рост родителей не превышает 150–160 см, рост детей будет примерно таким же.

Родители часто спрашивают врачей, будет ли и второй ребенок плохо расти, если у первого обнаружен дефицит гормона роста? Нет, второй может родиться абсолютно здоровым, но, прежде чем планировать беременность, надо обратиться в медико-генетическую консультацию.

Светлана РЯБУХИНА



Жена пользуется нижним бельем с Биофотонами, эффект поразительный, есть ли подобное белье для мужчин? Или, как всегда, все только для женщин?

Эффект воздействия белья с Биофотонами заключается в том, что излучаемые им биоволны, проникая в клетки тела, вызывают резонанс молекул воды, вследствие чего происходит улучшение кровообращения в поясничной области и в половых органах, нормализация их деятельности, поэтому воздействие Биофотонного белья одинаково как для женщин, так и для мужчин. В ходе клинических испытаний особый эффект был выявлен в таких заболеваниях, как аденома простаты, частое мочеиспускание, простатит, заболевания почек, цистит, болезни желчного пузыря, импотенция и половая слабость. При регулярном ношении также уменьшаются жировые накопления в области живота.



Бесплатная консультация по телефону горячей линии
+7 495 223-63-77

ОГРН 1097746754995. ООО «Медика», 115161, г. Москва, улица Премышленная, д. 11, стр. 3. Россия

Наша справка

Обследоваться по поводу отставания в росте москвичи могут в Эндокринологическом диспансере, тел. (499) 246-27-66, жители других городов – в отделении детской эндокринологии Эндокринологического научно-го центра РАМН, тел. (495) 124-02-66.

ТЕЛЕДОКТОР

>>ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ ПЕРЕДАЧИ

Министерство связи Российской Федерации ФСП — 1

АБОНЕМЕНТ на газету _____ (индекс издания)

АиФ. Здоровье Количество комплектов _____

На 20 ____ год по месяцам

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

Куда _____ (почтовый индекс) _____ (адрес)

Кому _____

Линия отреза

ДОСТАВочная КАРТОЧКА _____ (индекс издания)

На газету **АиФ. Здоровье**

Стоимость	Подписки	руб.	коп.	Количество комплектов
перечисления	разовыми			

На 20 ____ год по месяцам

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

_____ (город) _____ (село)

_____ (почтовый индекс) _____ (область)

_____ (район) _____ (улица)

_____ (дом) _____ (корпус) _____ (квартира)

Фамилия И. О. _____

Уважаемые читатели!

Полную стоимость подписки на газету «АиФ. Здоровье» на 2010 год в вашем регионе (с учетом доставки) можно узнать по Объединенному каталогу «Пресса России», а также по каталогам «Роспечать» и «Почта России» в почтовом отделении.

Для ветеранов и инвалидов ВОВ, бывших узников концлагерей, жертв незаконных политических репрессий, ветеранов и инвалидов боевых действий в Чечне и Афганистане, ликвидаторов чернобыльской аварии, инвалидов 1-й и 2-й групп — индекс **34179**.

Если вы уже являетесь нашим подписчиком, то, предъявив подписной абонемент за любой период второго полугодия 2009 г., вы сможете оформить льготную подписку на первое полугодие 2010 г. по индексу **32127** (в каталоге «Почта России») — индекс **24290**.

Для остальных читателей — индекс **32128** (в каталоге «Почта России») — индекс **24291**, но уже при продлении подписки в следующем полугодии вы сможете воспользоваться льготным индексом.

Малахов + все мы



Массаж от усталости ног

Если вы весь день на ногах, ваши мышцы устают, затекают, то вам поможет разогревающий массаж с имбирным маслом. Залейте 1 ст. ложку натертого имбиря стаканом растительного масла. Настаивайте в течение недели, но раз в день обязательно помешивайте, желательнее деревянной ложкой. У вас получится прекрасное массажное масло.

Отвар от зубной боли

Если у вас начали болеть зубы, необходимо сразу же записаться на прием к стоматологу, который назначит вам подходящее лечение. А справиться с зубной болью вам поможет рябина. Залейте три грозди ягод рябины литром воды и кипятите в течение 15 минут на среднем огне. Затем снимите отвар с огня и дайте настояться в течение еще 10 минут. Полощите им больные зубы по мере необходимости.

Настой против отеков

Измельчите в ступке 1 ст. ложку клюквы и 1 ст. ложку плодов шиповника. Смешайте и залейте ягодное пюре стаканом кипятка. Настаивайте 2 часа. Принимайте по полстакана 2 раза в день. Этот настой поможет вам вывести лишнюю жидкость из организма.

Коктейль от гастрита

Отделите белок от желтка, добавьте к нему 1 ст. ложку оливкового масла и сахарной пудры на кончике ножа. Все это тщательно переме-

шайте и утром натощак пейте этот коктейль. Курс — 3 недели.

Поднимаем тонус!

Смешайте по полстакана свежевыжатого морковного сока, сока черной редьки и свежего сока. Добавьте стакан меда и 0,5 литра водки в качестве консерванта. Настаивайте примерно неделю. Принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день. Курс — 2 недели, при необходимости — повторите. Такой напиток очень полезен для поднятия иммунитета зимой.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Владимир Дашкевич:

— На мой взгляд, народная медицина — это мифология. Я считаю, что интерес к таким видам медицины — это проявление социальной деструкции. А что касается лечения травмами... Ну я же не собака! Вот собака, у которой нюх в тысячи раз сильнее моего, не ошибется и выберет именно ту траву, которая ей нужна.

Современная гомеопатия — Ваша надежная защита от бронхита и кашля

Самой частой причиной бронхита — воспаления слизистых оболочек бронхов — являются вирусные инфекции. Так называемые корона-вирусы, вызывающие бронхит, имеют много общего с вирусами гриппа и при всей своей внешней безобидности чрезвычайно опасны. Бронхит превращается в настоящую эпидемию потому, что вирусы начинают эффективно атаковать бронхи. Начинается болезнь путем капиллярной инфекции, передачи возбудителя от больного человека здоровому при кашле в тесном помещении. Вирус, «зацепившись» за слизистую оболочку бронхов, вызывает вокруг себя местное воспаление, провоцирующее кашель, образование слизи, но затрудняющее ее отделение. Одновременно воспалительная реакция вызывает спазм мышц вокруг бронхов. У детей дополнительно может развиться одышка. Бактериальная инфекция при бронхите развивается редко, лишь в тех случаях, когда вирусная инфекция настолько затрудняет работу иммунной системы, что бактерии могут беспрепятственно

проникнуть в организм. Но на долю подобных «суперинфекций» приходится не более 5% всех случаев бронхита. Ошибочно думать, что вирусный бронхит не опасен. Последние исследования показали, что именно вирусы провоцируют сильные спазмы бронхов, вызывают отеки слизистых оболочек. Каждый второй больной бронхитом страдает от сильного кашля 3 недели и более, в некоторых случаях до 6 месяцев. Естественно, снижается работоспособность и падает качество жизни больного, а также всей его семьи, вынужденной постоянно слышать сухой кашель. Еще большая опасность кроется в превращении бронхита из острого в хронический. Это характерно именно для вирусного бронхита, особенно в условиях плохой экологии. Бронхит ведет к изменению слизистых оболочек бронхов и развитию бронхиальной астмы, тяжелого заболевания дыхательной системы. При наличии аллергических заболеваний или у курильщиков вероятность

появления бронхиальной астмы очень высока. Очевидно, что лечение бронхита нельзя запускать. Современный гомеопатический препарат Бронхалис-Хель, выпускаемый немецкой компанией «Хель» (Баден-Баден), быстро и эффективно снимает спазмы и приступы кашля, устраняет отек слизистых оболочек и воспаление и способствует отхаркиванию. Растительные и минеральные гомеопатические компоненты мягко, но эффективно борются с вирусами и последствиями инфекции, не давая ей зайти далеко и приобрести хронический характер. Принимать препарат Бронхалис-Хель рекомендуется 3 раза в день по 1 таблетке за полчаса до еды, рассасывая таблетку в полости рта. Помните, что оптимальный курс лечения бронхита — не менее 1-2 недель. Не бросайте лечение на полпути, доведите его до конца. Препарат Бронхалис-Хель можно приобрести в аптеках без рецепта.



-Heel

Современная гомеопатия из Баден-Бадена

Регистрационное удостоверение П N01320/01

Имеется противопоказание. Перед применением необходимо ознакомиться с инструкцией по применению

ЧИТАТЕЛЬ ЛЕЧИТ ЧИТАТЕЛЯ

>>РЕЦЕПТЫ ИЗ КОНВЕРТА

Баклажан для десен

Не так давно стала замечать, что у меня начали кровоточить десны. Я знаю, что если пустить ситуацию на самотек, проблем с зубами не избежать. Ведь если десны нездоровы, то и зубам придется несладко. Перепробовала кучу разрекламированных паст, пользы от них никакой – десны как кровили, так и продолжали кровоточить. И тогда я вспомнила рецепт своей тети. Она уже давно на пенсии, а зубы у нее все на месте, даже пломбы ни одной нет. Ее рецепт – настой кожуры баклажанов. Стала пользоваться этим средством, эффект заметила очень быстро. Поэтому с удовольствием рекомендую этот рецепт всем читателям «АиФ. Здоровье».

● 1 ст. ложку кожуры баклажанов подсушите в духовке, измельчите в кофемолке, залейте стаканом кипятка и дайте настояться. После этого добавляйте 1 ч. ложку соли и полощите рот этой смесью.

Татьяна Усольцева,
Краснодар

Смягчаем локти

Зимой наша кожа постоянно испытывает недостаток влаги. Но особенно сильно страдает кожа на локтях. У меня, как только начинается отопительный сезон, локти становятся шершавыми, как наждачная бумага. Но я нашла средство от этой напасти, и не одно. Вот мои рецепты.



Татьяна Усольцева

● Приготовьте маску из смеси растительного масла и сока лимона (в соотношении 10:1), или из пшеничных отрубей, разведенных до густоты сметаны молоком, или из смеси меда и лимонного сока (в соотношении 2:1). Одну из этих масок наносят на локти на 20 минут, а затем смывают водой и смазывают питательным кремом.

Тамара Балаشوва,
Вологда

Ясный Взгляд

Мне часто приходится работать в ночную смену. А после этого, даже если поспать немного, под глазами появляются отеки и синяки. А ведь так хочется хорошо выглядеть! Но у меня в арсенале есть средства для борьбы с этими неприятностями. Например, избавиться от мешков и синяков под глазами поможет компресс из настоя шалфея.

● Заварите 1 ч. ложку в 100 мл кипящей воды и закройте посуду крышкой

на 15 минут. Одну часть остудите в холодильнике, а другую слегка подогрейте. Затем смочите в подогретом настое два небольших кусочка ваты и положите их на закрытые глаза. Через 10 минут сделайте уже холодный компресс. Поочередно прикладывайте к глазам компресс то из горячего, то из холодного отвара (каждый по 7–10 минут).

● Эффективно действует против мешков под глазами маска из листьев петрушки. Мелко нарежьте свежие зеленые листья и наложите их на отекающую кожу. Потом накройте глаза влажными ватными тампонами и оставьте маску на 15–20 минут.

Людия Смирнова,
Мытищи

Картофельные рецепты



Ольга Заворова

Нам, женщинам, без косметики не прожить. Но тратить уйму денег на дорогие кремы – тоже не лучший выход. Ведь в любом доме найдется обыкновенная картошка. А этот корнеплод может заменить целую косметичку. Надеюсь, читательницам «АиФ. Здоровье» понравятся мои картофельные рецепты.

● Для предупреждения ранних морщин нужно сварить в мундире две крупные молодые картофелины, размять их теплыми и смешать с 2 ст. ложками молока. Маску нанести на

Поможем друг другу!

Дорогие читатели!

Если у вас возникла проблема со здоровьем, не стоит бороться с бедой в одиночку. Расскажите о своей болезни. Наверняка среди читателей нашей газеты найдутся те, кто знает проверенные, надежные, эффективные средства, которые помогут справиться с вашим недугом. Письма и рецепты присылайте в редакцию «АиФ. Здоровье» по адресу: 107996, Москва, ул. Электрозаводская, д. 27, стр. 4, или по электронной почте: aif.zdorovie@yandex.ru. Самые интересные письма мы опубликуем на страницах нашей газеты.

лицо, оставить на 20 минут. Затем сполоснуть лицо и нанести питательный крем.

● Для того чтобы очистить жирную кожу лица и избавиться от расширенных пор, подойдет такая маска: 1 ст. ложку картофельного пюре смешивают с 1 яичным белком, добавляют 1 ч. ложку молока и наносят смесь на лицо на 15–20 минут.

● Чтобы смягчить сухую кожу, делают смесь из 2 ст. ложек картофельного пюре, 1 помидора и нескольких капель растительного масла. Маску накладывают на лицо и снимают через 10 минут.

● При воспаленных веках помогут целебные компрессы из натертого сырого картофеля. На 15 минут приложите эту массу в марлевых мешочках к векам. После этого смажьте воспаленные места питательным кремом.

● У вас обветривалась кожа рук? Сделайте себе крем: разотрите горячий картофель, смешайте с молоком и спиртом (1 ч. ложка молока, 1/2 ч. ложки спирта на 2 ст. ложки размятого картофеля). Смесь надо держать 30 минут, затем смыть теплой водой.

Оксана Торопко,
Московская обл.

Прошу совета!

Чтоб глаза не уставали

Дорогие читатели «АиФ. Здоровье»! Я целыми днями сижу за компьютером, и к вечеру у меня очень сильно устают глаза. Может быть, кто-нибудь знает хорошее средство, чтобы справиться с этой проблемой? Заранее спасибо!

Светлана Борисова, Новосибирск

ЧЕМ УРОЛОГИ ЛЕЧАТ СВОИ ПОЧКИ?

Появление принципиально новой методики лечения мочекаменной болезни – индифференциального электрофизиологического устройства ППХ «Физиомед» – стало выходом из тупика, в котором оказалась современная урология.

Впервые медики получили инструмент для лечения этой болезни. Не оперативный способ механического выведения почечных камней, а именно в а ч и н а. До появления устройства «Физиомед» у урологов было лишь две эффективные методики избавления от камней – хирургическая операция и литотрипсия (дистанционное ударно-волновое дробление).

Главный недостаток этих методов в том, что они не исключают от мочекаменной болезни, а лишь механически избавляют от почечных камней. Более того, и операция и литотрипсия сопряжены с серьезными последствиями для функции самой почки.

И решая проблему ликвидации камней, уролог, с одной стороны, не решает проблему дальнейшего камнеобразования, а с другой – существенно понижает функцию почки, и она уже начинает справляться со своими основными задачами.

И что мы имеем в итоге? Через несколько месяцев камни, скорее всего, начнут образовываться вновь, а почка при этом

будет работать хуже, чем раньше. И главная проблема заключается в тех последствиях, которые получают пациенты, перенесшие эти процедуры.

Среди наиболее часто встречающихся послеоперационных осложнений после нефротомии (так называется операция по удалению почечных камней), согласно данным сайта «Хирургия» – интратоксический острый инфаркт миокарда, сердечная недостаточность, нарушение мозгового кровообращения, парез кишечника и т. д. В принципе, все эти осложнения встречаются и после операций на органах брюшной полости и забрюшинного пространства. Но ведь ли это уступает тем, кто болен именно мочекаменной болезнью.

С оптимизмом встретили урологи появление в 80-х годах дистанционной ударно-волновой литотрипсии. Ее принцип основан на использовании ударных волн для разрушения камней, позволяющих раздробить камень на более мелкие фрагменты.

Но, к сожалению, время показало, что эта методика также «рыла с серьезными осложнениями». Так, согласно исследованиям ученых из авторитетной в США клиники Mayo (штат Миннесота), у пациентов, подвергавшихся воздействию дистанционной литотрипсии, риск развития диабета возрастает в четыре, а артериальной гипертензии – в два раза по сравнению с пациентами, получившими другое лечение. Но это еще не все. Среди других,

часто встречающихся осложнений – пневмония легких, тромбофлебиты, обструкция мочевыводящих путей, когда возникает риск закупорки мочевыводящих путей фрагментами раздробленного камня. Словом, избавиться от почечных камней, человек может получить другие, не менее серьезные заболевания.

Этот замкнутый круг и призвано было разорвать устройство «Физиомед», которое выводит камни, при этом не только не нарушая функции почки, а, наоборот, «оживляет» ее, заставляя работать с новой силой.

Внешне оно выглядит достаточно просто. Но несмотря на эту простоту, представляет собой сложное устройство, в основе которого лежат новейшие разработки в области информационно-волновых технологий.

Представьте себе электромагнитный пояс с лечебными вставками, который крепится на теле в области поясницы. Он медленно, но весьма эффективно воздействует на почечные камни и приводит к их постепенному разрушению и отхождению в виде песка. Никакого еще лечения мочекаменной болезни не было столь простым, доступным и щадящим. Лечение же устройства основано на применении обработанного по специальной технологии парафина. Его элементы воздействуют на внутреннюю структуру почечных камней, постепенно их разрушая. Благодаря этому, почки эффективно выводят из организма образовавшиеся в результате разрушения камней песок и микрочастицы.

Сам процесс лечения можно условно разделить на два этапа: на первом этапе происходит прекращение роста камня и его подготовка к разрушению (из почки выводит соли, улучшается общее состояние пациента), на втором – происходит разрушение поверхности камня, а накопившийся песок выводится с током мочи.

Будущие медики, именно за такими щадящими и физиологическими методами. Урологи это хорошо понимают, и многие из них, особенно те, кто болен мочекаменной болезнью (врачи ведь тоже люди), свои почки лечат именно при помощи устройства «Физиомед».

Справки о наличии устройства «Физиомед» в аптеках Москвы и доставки на дом по телефону 816-63-30.

Заказать устройство «Физиомед» наложенным платежом вы можете по адресу: 105264, г. Москва, а/я 414, ООО «Физиомед» (для жителей России).

Консультация врача по телефону 8-800-555-0-543 (звонок бесплатный).



Регистрация в Министерстве Здравоохранения РФ № 1307.02034.



Информацию о применении устройства, а также о других медицинских средствах, анализируемых компаниями «Физиомед», вы можете прочитать на нашем сайте: www.physiomed.ru

Высокотехнологичное устройство «Физиомед» зарегистрировано в регионах: Архангельск: 21-24-52, 42-60-24, Барнаул: 26-35-52, Белгород: 21-63-86, Волгоград: 72-35-95, В. Новгород: 85-03-86, 72-82-86, Владимирск: 32-49-16, 22-44-26, 46-40-78, Владивосток: 76-73-42, Воронеж: 49-27-37, 39-45-67, 31-38-98, Екатеринбург: 241-92-34, 381-22-22, Бийск: 3-04-61, Иркутск: 23-76-58, Казань: 954-67-21, 240-26-91, 328-93-52, Кемерово: 564-54-54, Калининград: 21-76-24, Калуга: 72-34-82, Камчатка: 21-88-50, Карелия: 57-77-58, Кострома: 54-80-68, Курск: 70-93-13, Красноярск: 244-53-72, 344-16-18, 243-74-36, 231-36-27, Краснодар: 255-44-95, 234-16-67, Липецк: 27-52-82, 77-82-19, Магadan: 65-53-82, Мурманск: 16-50-25, 22-15-82, Майкоп: 54-41-98, Моршанск: 25-56-21, 43-42-36, 31-35-85, 43-57-94, 72-59-22, Наб. Челны: 52-66-82, Ниж. Новгород: 245-54-16, Новосибирск: 224-85-85, 217-22-55, 260-43-05, Новокузнецк: 21-06-76, Новоуральск: 77-37-45, 74-24-60, Омск: 27-23-32, 22-05-45, Пенза: 444-777, Пермский: 224-79-22, 281-94-78, 241-21-54, Петропавловск-Камчатский: 26-32-85, 26-42-74, Ростов-на-Дону: 240-22-45, Рязань: 56-21-15, 27-46-82, Саратов: 27-56-82, 25-43-74, Смоленск: 52-43-16, 39-51-72, Ставрополь: 52-62-87, 55-69-43, Самара: 286-28-82, 296-27-88, 952-60-77, Санкт-Петербург: 579-93-75, 756-25-27, 323-29-33, 366-90-55, 528-04-78, 263 – на страже, 294-54-01, «Н. Новгород»: 554-14-46, Свердловск: 22-85-68, 55-54-77-31, 25-19-54, Сыктывкар: 23-19-18, 25-13-60, Тольятти: 77-57-77, Тула: 47-22-72, Тюмень: 72-32-36, Тьма: 58-18-78, 34-23-91, Уфа: 31-45-59, Улан-Удэ: 46-25-19, 25-14-95, Усть-Каменогорск: 43-77-44, 23-18-59, Ульяновск: 25-39-34, Уфа: 351-05-51, Хабаровск: 25-40-78, Челябинск: 25-40-78, 28-28-25, 41-48-48, 24-53-04, Якутск: 16-44-54, 16-23-74, 42-25-25 – с/адрес, 43-65-44, Москва: «Аптека «Саманта А» - 587-32-20 (ад. справка), м. «Братская» 697-11-21, м. «Краснопресненская» (893) 252-33-84, м. «Ботанический сад» (893) 872-16-69, м. «Чернышевская» 316-40-78, м. «Красные ворота» 262-29-26, м. «Университет» 322-88-16.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ!



АЗБУКА ВКУСА

>>> С 11 ФЕВРАЛЯ МАСЛЕНИЦА СТАНОВИТСЯ ШИРОКОЙ

Всю Масленую неделю главным блюдом на наших столах будут, конечно же, блины.

Круглые, румяные, пышные, они так и просятся в рот!

С тем, что блины – это вкусно, вряд ли кто-нибудь будет спорить. Но кое-кто считает, что это довольно вредное блюдо. Давайте разберемся!

Блин брюху не порча

Из чего состоит блин? Из муки, молока, дрожжей и прочих ингредиентов. Каждый из них по-своему полезен.

● **Мука и дрожжи.** Снабдят организм витаминами группы В. Без них мы обречены мучиться бессонницей, бросаться на окружающих из-за повышенной раздражительности и тратить уйму денег на тональный крем, чтобы замаскировать прыщики, появившиеся из-за недостатка этих витаминов. Волосам без витаминов В тоже не обойтись, да и нервная система отреагирует на дефицит этих полезных веществ не лучшим образом.

● **Молоко.** В нем много кальция, который нужен для крепких зубов и костей, а еще в нем присутствует витамин D, без которого полученный кальций не усваивается, и нужный для острого зрения витамин А.

● **Подсолнечное масло.** Отличный источник витамина Е – главного антиоксиданта. Витамин Е защищает нас от ранних морщин, преждевременного старения и сердечных приступов.

● **Яйца.** А это витамины D, А и Е в одном флаконе, вернее, в одном желтке. И, конечно же, незаменимые аминокислоты, которых много в яичных белках.

Рецепты

Картофельные блины

Отварите 5 картофелин и натрите их на терке. В стакане теплого молока растворите 1 ч. ложку сахара, немного соли, добавьте 2 яичных желтка и 4 ст. ложки пшеничной муки. В полученную смесь положите тертый картофель, отдельно взбитые яичные белки, влейте полстакана взбитых сливок и хорошо перемешайте. Блинное тесто готово, можно приступать к выпечке.

Гречневые блины

Три стакана гречневой муки (ее можно купить, а можно сделать дома, размолот в кофемолке гречку) смешать с одним стаканом пшеничной, добавить дрожжи, влить 2 стакана теплого молока и поставить в теплое место на 5 часов. Затем влить в тесто еще 2,5 стакана теплого молока, всыпать 1,5 ч. ложки соли и поставить в теплое место еще на 2 часа. Затем тесто хорошо перемешать и печь блины на горячей сковороде по 2 минуты с каждой стороны.

Сырные блины

На мелкой терке натрите 300 г сыра. Возьмите 5 яиц и отделите желтки от белков. Взбейте желтки с тремя стаканами молока, добавьте тертый сыр, 2,5 стакана муки и $\frac{3}{4}$ ч. ложки соли. Отдельно взбейте белки и добавьте к получившейся смеси. Выпекайте блинчики на горячей сковороде до золотистой корочки.

Где блины, там и мы!



А может, не надо?

Несмотря на наличие витаминов, блины никак не могут претендовать на звание диетической еды. Они весьма калорийны – в 100 граммах блинов почти 200 ккал! И это не считая начинки! А что используется в качестве «дополнения»? Икра (256 ккал на 100 г), жирная сметана (еще 350 ккал), варенье (более 500 ккал на 100 г) и прочие вредности.

А еще блины – это жирно. Их смазывают сливочным маслом, которое виновно в повышенном уровне вредного холестерина в крови, а значит, и в сосудистых бляшках и высоком риске сердечных приступов. Да и способ приготовления блинов тоже нельзя назвать самым здоровым – жареная пища отнюдь не полезна.

А раз так, лакомься на Масленицу румяными блинчиками, не забывайте о том, что это все-таки праздничное блюдо и есть его весь год не следует. А еще не стоит заедать блинчики колбасой, салом или ветчиной – хватит с вас жиров. Да и есть мясо на Масленицу не положено – не зря же эту неделю называют мясопустной.

Блинная формула

Нет на свете вещи, которая бы не попала под пылливый взор британских ученых. Добрались они и до блинов. На сей раз решили вычислить формулу идеального блина. Британские математики считают, что, для того чтобы достичь идеала, нужно минимизировать по модулю следующее выражение: $[10L-7F + C(k-C) + T(m-T)] / (S-E)$. При этом:

L – это количество комочков в жидком тесте;

F – количество переворачиваний блина;

C – консистенция теста, где за k принимается идеальная консистенция;

T – температура сковородки, где m – идеальная температура;

S – означает время, которое тесто стоит перед тем, как быть налитым на сковороду;

E – время остывания блина, до того как его съедят.

Увы, в этом научном трактате ничего не сказано о том, какими должны быть идеальные величины, упомянутые в формуле. А потому попробуйте воспользоваться менее научными, но более простыми советами:

Интересно

Во время святочных гаданий девушкам предлагается спрашивать имя у первого встречного. По идее, оно должно совпасть с именем будущего мужа. В старину на Руси считалось, что прогноз будет более точным, если, перед тем как выйти на охоту на прохожих, девушка положит на голову соленый блин.

● Перед тем как замешивать блинное тесто, обязательно просейте муку. Во время этого процесса она обогащается кислородом, необходимым для брожения.

● Чтобы ни первый, ни все остальные блины не получились комом, сковорода должна быть хорошо нагретой. Подожгите, пока масло на ней начнет слегка закипать, и только после этого выливайте тесто.

● Если муку разводить слегка подсоленной водой, тесто получится без комочков.

● Если в середине блина во время жарки образуется большой пузырь, значит, тесто не добродило. Поставьте его в теплое место еще на некоторое время.

● Если блины рвутся, когда вы их переворачиваете, добавьте яйцо и немного муки.

Подготовила
Александра ТЫРЛОВА

Со всего света

Если вы считаете, что блин – национальное русское блюдо, вы неправы. Свои разновидности блинов есть практически в любой стране.

● В США и Канаде готовят два варианта блинов. Одни – толстые и пышные, больше напоминают оладьи. Другие называются «серебряный доллар». Их диаметр – такой же, как у монетки, они подаются сложенными стопкой по 10 штук. Главная приправа – кленовый сироп.



● В скандинавских странах блинчики пекут в основном из картошки. Внутри – любая начинка: от корицы до сосиски.

● В Китае полагают, что тесто для блинов будет полноценным, если хозяйка забудет крошить в него пряные травы и насыпать специй.



● В Мексике делают кукурузные блины. Кроме кукурузной муки, непременный атрибут мексиканского блинного теста – жгучий перец чили.



● Индусы любят чечевичные блины. Внутри лепешки – очень острая смесь из овощей, картофеля, чечевицы, щедро сдобренная карри. А сама лепешка заменяет одновременно и тарелку, и салфетку.

● У японцев считается лучшей начинкой для блинов красная фасоль, а в тесто добавлял сладкий картофель или рубленую капусту.



● Испанские буррито тоже из кукурузной муки, но в них главное не тесто, а начинка из мясного фарша или овощей.

● Во Франции главный блин – это фламб. Их пекут примерно так же, как русские блины, но, перед тем как подать к столу, сверху крошат апельсиновые дольки, посыпают сахаром, поливают коньяком и поджигают. Лучшая начинка к такому огненному блину – мороженое.



КАЛЕЙДОСКОП

>>14 ФЕВРАЛЯ – ДЕНЬ ВСЕХ ВЛЮБЛЕННЫХ

Лишь одна из четырех женщин **теряет аппетит** из-за **любовных переживаний**.

У влюбленных **мужчин** **аппетит** не только не пропадает, но даже **повышается**.

Влюбленные обладают **сильнейшей защитой** практически от **любых** болезней. В таком состоянии **иммунитет** **увеличивается** многократно.

На **50%** уменьшается **риск** развития **инфаркта** у тех, кто **занимается любовью** не реже **трех раз в неделю**.

59% наших сограждан считают, что **любовь** с первого взгляда **возможна**.

Влюбленные



в цифрах
и фактах

Мужчины влюбляются
в 5 раз чаще женщин.

23% россиян женились или **выходили замуж** по **первой влюбленности**.

Чаще всего россияне впервые влюбляются в возрасте **13–16 лет**.

У влюбленных **мозг** **теряет** способность к **критическому анализу** **окружающего мира**.

Не более **4 лет** может продлиться **состояние влюбленности**.

Влюбленность **стимулирует** **рост** **мозговых клеток**.

На **40%** медленнее **заживают** раны и ожоги у тех, кто часто **ссорится** с любимыми.



С продукцией «Малавит» простуда и грипп пройдут незаметно!

«МАЛАВИТ» – многофункциональное гигиеническое средство для наружного и местного применения (включая слизистые), обладает антисептическим и антибактериальным действием практически на все виды аэробной и анаэробной микрофлоры (включая вирусы и грибы), имеет выраженный дезодорирующий эффект. «Малавит» зарекомендовал себя как **высокоэффективное вспомогательное средство при острых воспалительных процессах**.

«МАЛАВИТ» – продукт синтеза народной и кибернетической медицины с уникальными дарами природы Алтая, он создан по оригинальной «Малавит-технологии». В его **составе**: активные комплексы

меди и серебра, органические кислоты, мумие, камедь, смола кедра, экстракты корней и трав Алтайского региона (пион уклоняющийся, тысячелистник, шалфей лекарственный, бессмертник, мята перечная, календула, ромашка аптечная, аир болотный, чабрец, подорожник, чистотел, почки березы и сосны, кора дуба). Базовый растворитель для «Малавита» – структурированная ионизированная вода без консервантов и красителей. Гигиеническое средство «МАЛАВИТ» действует на организм через кожу, слизистые, биологически активные точки и нервные окончания целостно и гармонизирующе.

Автор препарата – врач, заслуженный изобретатель РФ, профессор – Дворников Виктор Миронович (г. Барнаул, Алтайский край).

Клинические испытания «Малавита» проведены в академических научных и лечебных учреждениях Москвы,

Санкт-Петербурга, Екатеринбург, Омск, Томск, Новосибирск, Барнаул, Белокуриха, Владивосток и других городов. На Международных выставках инноваций и инвестиций (2000–2009 гг.) в Женеве, Брюсселе, Москве, Париже, Софии, Дубае, Нюрнберге, Астане, Барнауле, Новосибирске «МАЛАВИТ», а также «Малавит-технология» награждены 60 медалями; 41 из них – золотые.

За восемнадцать лет агрессивная микрофлора не выработала защиты от «Малавита».

«Малавит» и «Малавит-технология» защищены охранными документами РФ.



(3852) 68-40-99, горячая линия 8-800-200-40-99. www.malavit.ru e-mail: malavit@malavit.ru

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ЧИТАЙТЕ В ИНСТРУКЦИИ

ОГРН 102201133195. ООО фирма «МАЛАВИТ». 656045, г. Барнаул, Зининский тракт, 49.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

>>ПРЕПАРАТЫ ИНТЕРФЕРОНА – НАДЕЖНЫЙ БАРЬЕР ОТ ВИРУСА

Не пускайте грипп в свою жизнь

Грипп – опасная инфекция.

Каждый год мы в той или иной форме сталкиваемся с этим вирусом. Кто-то болеет, а кто-то за заболевшими родственниками ухаживает. Во всяком случае, равнодушным эта инфекция не оставляет никого из нас.

ВИРУС

Вирус гриппа непостоянен: он обладает опасной способностью менять свои свойства. Поэтому иммунитет не всегда готов ответить на его проникновение в организм (не сформирована иммунная память). Особенно это актуально весной, когда наши защитные силы ослаблены, после длительных бурных новогодних застолий. Поэтому, чтобы встретить время «пробуждения природы» счастливым и здоровым человеком, надо подумать о защите. Ведь специалисты считают, что вторая «волна» гриппозной инфекции ожидает нас именно весной.

ЗАЩИТА

Грипп относится к острым респираторным вирусным инфекциям, или, как говорят врачи, к ОРВИ. Респираторный (дыхательный) тракт наиболее уязвим для этого коварного вируса. Считается, что вирус гриппа размножается в клетках слизистых оболочек носовой полости – именно там он внедряется в клетки человека и размножается в огромных количествах с невероятной высокой скоростью. Поэтому, чтобы не заболеть, подумать надо прежде всего о защите дыхательных путей, а именно: о защите носовой полости и ротоглотки.

ВОЗМОЖНОСТИ

Что делать? Пить таблетки, микстуры? Это, конечно, прекрасные методы, только вот когда мы принимаем препарат вовнутрь – мы неизбежно нагружаем дополнительную работой свои печень и почки (именно они отвечают за выведение лекарства из организма). Вот и «стреляем пушкой по воробьям»... Так, может, стоит подумать о местной профилактике?

Просто ограничить возможность вируса попадать в наш организм. Носить маски не всегда получается, а вот закапывать в нос специальные капли – это метод проверенный.

Вирус гриппа непостоянен: он обладает опасной способностью менять свои свойства

КАПЛИ

В норме на слизистой вырабатываются защитные белки – интерфероны. Они способны подавлять размножение вируса в клетках и стимулировать иммунную систему. Учитывая важность этих белков в защите от вирусных инфекций, ученые создали препараты на основе интерферонов. Особенно они удобны потому, что их можно закапывать в нос. Защита

с помощью интерферонов – естественный метод. Именно с их помощью можно проводить профилактику и лечить грипп и другие ОРВИ местно.

ПРЕПАРАТ

В России был создан препарат, в состав которого вошло несколько видов интерферонов Альфарона (альфа-интерферон) и Ингарон (гамма-интерферон). Ученые доказали, что совместное применение двух этих лекарств эффективно лечит грипп и позволяет быстро проводить профилактику. Поэтому оба средства были объединены в «Альфарона + Ингарон Набор для лечения и профилактики гриппа». Препараты закапывают в нос поочередно, один раз в день, перед выходом из дома. Весь профилактический курс – 10 дней, а защитное действие длится достаточно долго. Благодаря тому, что интерфероны – «универсальные» природные защитники, «Набор» рекомендован для лечения и профилактики всех видов ОРВИ: в том числе и гриппа обычного сезонного, «птичьего» и «свиного» происхождения.

Рекомендовано
ВОЗ
Формула
успешной защиты
от гриппа



www.pharmaclon.ru



Горячая линия:

(495) 221-80-80

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

>>> ЧТОБЫ НЕ ТОЛСТЕТЬ, ВАЖНО ПОЛУЧАТЬ КАЛОРИИ В ПРАВИЛЬНОЕ ВРЕМЯ СУТОК

Хочешь похудеть? Измени режим!

Как избавить человечество от лишнего веса? Похоже, ученые знают ответ.

Оказывается, не надо голодать, достаточно просто перераспределить то, что вы и так уже едите. Вот идеи, которые нетрудно воплотить в жизнь.

лоты наиболее безопасны. Наконец, не забывайте о прогулках. Тогда набранные на праздниках 2–3 кг на 1–1,5 месяца покинут ваше тело безо всяких голодовок.

Суп для здоровой памяти

Ученые из Питтсбургского университета США обнаружили, что чем старше человек, тем важнее для него сохранение нормальной массы тела или похудение. Потому что, чем толще человек в возрасте за 50, тем активнее у него отмирают клетки головного мозга. Ближе к 70 годам лишний вес уже связан с риском возникновения болезни Альцгеймера.

важно еще и время суток, в которое получены калории. Две группы мышей перевели на питание, где жиры составляли аж 60%. Однако одна группа съела всю пищу днем, а вторая – ночью. И вот тут-то выявилась разница. Те мыши, которые ели в положенное им от природы время дня, поправились в среднем на 20%. А те, кто ел в нарушение своих суточных (циркадных) ритмов, – на 48%!

го австралийского исследования, передают скорее те, кто проводит подлунный без движения в помещении, особенно в душном. Ученые несколько недель наблюдали за добровольцами, которые чередовали «активные» и «пассивные» дни. В «активные» дни испытуемые проводили по 10 часов на ногах: ходили за покупками, убирались в квартире, гуляли с детьми. «Пассивные» дни они сидели за телевизором и компьютером, не выходя из дома даже в магазин. Выяснилось, что именно во втором случае люди поглощали с пищей на 17% больше калорий, при этом чувство сытости приходило к ним намного позже, чем в дни активного движения.

А швейцарские ученые обследовали тех, кто хотел бы делать зарядку по утрам, но не может встать рано. У этих людей был обнаружен низкий уровень гормона кортизола, который отвечает за мобилизацию организма.

Кстати

Российская статистика говорит о том, что сельское население в меньшей степени страдает от ожирения, чем горожане. Это подтверждают и исследования, проведенные в азиатских странах, Франции и Италии. Вся тонкость в том, что крестьяне едят меньше лакомств и деликатесов, а также много двигаются. А нам, горожанам, если мы не бегам трусцой, надо реже пользоваться общественным транспортом и больше работать по дому!

У «жаворонков» его концентрация достигает максимума между 6 и 9 часами утра, у «сов» – на пару часов позже. Однако врачи не рекомендуют таким людям, проснувшись, оставаться в постели – уровень кортизола упадет еще ниже. Им стоит немедленно встать и взбодриться умыванием или обливанием прохладной водой. Холодная вода подстегнет выработку кортизола, и уже через 10 минут у вас будут силы на зарядку.

Элина ДРЕВИНА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Владимир Дашкевич:



– Каждое утро в любую погоду полчаса бегаю. Считаю, что для поддержания хорошего самочувствия нужна вентиляция легких, важно снабдить кислородом мозг, а это возможно только на свежем воздухе. Начал я этим заниматься лет тридцать назад, когда у меня случился приступ аритмии и кто-то рассказал мне о беге трусцой. Для меня такая пробежка – как завод для часов. Ну и, конечно, после шести часов я не ем.

Долой жестокие диеты!

Прошли очередные праздники и вы с тоской смотрите на весы? Не стоит нервничать и садиться на жесткую диету! Совместное исследование японских и немецких ученых установило, что если сразу после переиздания человек начинает употреблять очень мало калорий, это не приводит к похудению. Наоборот, организм считает, что наступил голод, и замедляет обмен веществ, стараясь сэкономить последние припасенные жиры. Ученые рекомендуют просто вернуться к сбалансированному питанию: минимум жиров, поменьше мучного и сладкого, побольше сложных углеводов (каш, бобовых...)

В холодное время года многих тянет на жирное, если вы из этих многих, вам подойдут не сало и окорока, а орехи, авокадо, лосось и тунец, их жирные кис-

Как же худеть старшему поколению? Во-первых, перенести максимум калорий на обед. Это сейчас самая эффективная рекомендация среди европейских диетологов, которая, как ни удивительно, совпадает с советами еще древней индийской аюрведы. Согласно ей, «огонь, необходимый для пищеварения, ярче всего пылает в организме между 10 и 14 часами». Диетологи переводят это на язык науки: действительно, именно в это время обмен веществ наиболее быстр, максимально активны ферменты, отвечающие за переработку пищи. По статистике, соблюдение этого простого правила позволяет сбросить 2–4 кг.

Во-вторых, начинайте еду с супа. Это совет японских ученых. По их данным, те, кто регулярно ест суп, входят в категорию стройных людей (индекс массы тела около 23). А те, на чьем столе суп бывает редко, носят на себе лишний вес (индекс массы тела около 27). Объяснение довольно простое: суп заполняет желудок, оставляет в нем меньше места для остальных блюд и тем самым снижает аппетит.

Ночью – молоко и творог

Все мы знаем, что лишний вес возникает от того, что человек тратит меньше калорий, чем получает с пищей. Однако исследование ученых из Центра биологии сна и циркадных ритмов штата Иллинойс, США, показало, что

Ученые объясняют это тем, что еда в не соответствующее циркадному ритму время попадает в организм. Тогда, когда плохо выделяется гормон насыщения лептин. То есть организм не готов пищу принимать и ее использовать, он настроен на совсем другие процессы (сон, отдых). Поэтому еда, съеденная не вовремя, не только способствует набору лишнего веса, но и нарушает сон и двигательный режим на следующий день. Если вы хотите похудеть, заключают ученые, принимайте максимум калорий в светлое время суток.

Если все же очень хочется перекусить вечером или перед сном, обратите внимание на овощи и молочные продукты. Разумеется, не на такие жирные, как сыр, а на творог, зерненный сыр, молоко, кефир и т.п. Кстати, молочный жир наименее опасен для фигуры из всех животных жиров. Несмотря на обилие в нем холестерина, он плохо всасывается в кишечнике.

Нагуляли? Насидели!

Традиционное выражение «нагулять аппетит», оказывается, не совсем соответствует истине. Действительно, после интенсивных физических нагрузок и прогулок на свежем воздухе есть хочется сильнее. Однако по данным недав-

Интересно

Самые толстые женщины живут в Великобритании, таковы данные крупнейшего за последние годы исследования, которое охватило более 16 тысяч человек из 15 стран Европы.

Оказалось, что самый большой индекс массы тела, ставший основной мерой веса в исследовании, – у британских женщин (26,2). Следом за ними идут жительницы Голландии, Греции и Португалии.

А вот самыми худыми оказались француженки – их средний ИМТ не превышает 23,3. К худым европейкам ученые также отнесли гражданок Италии и Австрии.





ОБРАЗ ЖИЗНИ

>>НЕИСПРАВИМОЙ «СОВЕ» ИНОГДА ПОЛЕЗНО ПРИТВОРИТЬСЯ «ЖАВОРОНКОМ»

Трудолюбие родители в нас воспитывают с детства. Неустанно учат, что быть ленивым плохо. Но есть особая категория людей – трудоголики.

Симптомы их «болезни»: чрезмерная привязанность к работе и полное неумение отдыхать. Вы или ваши знакомые в числе таких граждан? Тогда вам необходимо научиться правильно расслабляться.

Пора в отпуск!

Трудоголизм, как и любая зависимость, ни к чему хорошему не приводит. Прежде всего, отсутствие отдыха способствует накоплению в организме вредных токсинов, а это – прямой путь к множеству болезней. Поэтому медики утверждают, что отдыхать от работы нужно регулярно: понемногу в течение дня и, конечно же, ночью (организму требуется не менее 8 часов полноценного сна).

Затем – в течение как минимум одного выходного дня в неделю. И, разумеется, нельзя забывать про отпуск. Для здоровья важно, чтобы он продолжался не менее 3–4 недель в году. Не пренебрегайте отпуском и не переносите его на потом. Помните, что более важных дел, чем забота о собственном здоровье, просто быть не может.

Быть соней полезно!

Наполеон утверждал, что много спать вредно, и сон свыше 7 часов считал уделом умственно несостоятельных людей. Но современные ученые с этим не согласны. Они выяснили, что те люди, которые спят 7 часов в день и более, не только выглядят свежее и моложе, чем их недосыпающие сверстники, но и реже страдают избыточным весом. Так что, если вы хотите сохранить свою привлекательность и стройную фигу-

Наука отдыхать



ру на долгие годы, – заканчивайте с полуночными тусовками и пораньше ложитесь спать!

Кстати, задумывались ли вы когда-нибудь над тем, правильно ли вы спите или нет? Аюрведа – древнеиндийский трактат о здоровье – на этот счет дает нам четкие указания. Самое лучшее положение во время сна – головой на восток. Если ляжете именно так, вам удастся отдохнуть гораздо продуктивнее.

Спать положено только на боку. Лежа на левом, можно улучшить пищеварение и аккумулялировать в себе больше энергии. Засыпать в такой позе полезно, если в комнате холодно – это положение тела поможет быстрее согреться. Отдыхать же на правом боку, можно максимально расслабиться. Так что, если вас гнетут какие-то тяжелые мысли и

Лучшее время для сна – с 22 часов до 5 часов утра

мучают проблемы, укладывайтесь на правый бок.

Кто рано встает...

Лучшее время для сна, как считают врачи, – с 22 часов до 5 часов утра. Причем особенно ценны часы сна до полуночи. Поэтому, если хотите высыпаться, но жалко тратить время на сон, просто ложитесь спать пораньше. Кстати, ученые уже давно установили, что «жаворонки» гораздо здоровее «сов». У последних в полтора раза выше риск сердечно-сосудистых заболеваний, да и вы-

глядят «совы» куда старше своих ровесников – «ранних пташек». Есть предположение, что мелатонин (гормон хорошего настроения, он же – естественное лекарство от старости и онкологических недугов) вырабатывается под воздействием самых ранних рассветных лучей. Даже если вы прирощенная и неисправимая «сова», попробуйте хотя бы несколько дней в неделю притворяться «жаворонком», ложась спать на два часа раньше обычного. Организм вам за это скажет спасибо!

Отдых по-турецки

Какова, по вашему мнению, лучшая поза для отдыха во время бодрствования? Нет, отнюдь не лежа на диване перед телевизором! Физиологи полагают, что мы эффективнее всего отдыхаем, сидя по-турецки. Правда, йоги считают, что удобнее всего восстанавливать силы в позе лотоса, но далеко не каждый из нас может похвастаться подобной гуттаперчевостью.

А сестра на полу, поджав под себя скрещенные ноги, способна все. Оказывается, в такой позе тело находится в полном физическом равновесии. Сидя по-турецки, мы отдыхаем и психологически, потому что данная поза снимает любое напряжение (и нервное, и мышечное), что позволяет мозгу в это время функционировать без особых усилий. Кроме того, такая поза улучшает работу всех органов нижней половины тела. Минут 5–10 побыть «турком» полезнее всего во второй половине дня. Только следите, чтобы ваша спина при этом была идеально прямой.

10 минут на себя

Но, увы, наша жизнь такова, что время на отдых выкроить не так уж легко. Ненормированный рабочий день, интенсивная работа – реалии сегодняшнего дня. Если вы чувст-

ете, что ваши силы на исходе, не заглатывайте лошадиные дозы кофе, а присядьте, расслабьте мышцы и успокойте дыхание. Вы будете удивлены, но, оказывается, всего 10–20 минут такого отдыха достаточно, чтобы восстановиться.

А вот ложиться спать днем не стоит, особенно вредно отпавляться на боковую после еды. Иначе весь остаток дня вы будете чувствовать себя «вареным». Но перед обедом, если есть такая возможность, можете ненадолго прикорннуть. Кратковременный неглубокий дневной сон особенно полезен жарким летом и людям с проблемами пищеварения. Попробуйте «отключиться» минут на 15, сидя в кресле или на офисном диванчике.

Через каждый час работы делайте йоговское упражнение «крылья орла». Оно поможет быстро восстановить силы. Станьте прямо, распрямите плечи, гордо поднимите голову. Медленно оторвите от пола пятки и в то же время поднимите выпрямленные руки в стороны, словно это крылья. Глубоко вдохните, почувствуйте себя царственной птицей в полете, потом медленно выдохните и опуститесь на пятки.

Чередуйте дела

Не зря говорят, что лучший отдых – это перемена вида деятельности. Поэтому постарайтесь не заниматься одним и тем же, пусть даже интересным вам делом без перерыва. Лучше всего умственную деятельность чередовать с физической. Есть пара свободных минут – вскакивайте с рабочего кресла и бодро прогуливайтесь по офису или бегайте по лестницам вверх-вниз.

Будет еще лучше, если вам удастся увлечь своих коллег идеей производственной гимнастики. На улице солнышко? Отлично! Освежите голову от рабочих мыслей поможет солнечная ванна. Выйдите ненадолго на улицу и постоит под теплыми лучами. 15 минут – и вы другой человек!

Подготовила
Елена АМАНОВА

Друг сердечный – Q₁₀

Как устает сердце?

Вопрос непростой. Кажется бы, если мы получаем энергию из пищи, то можем нормально есть – и усталости не будет. Но это не так. Усталость наступает и при полноценном питании. Почему?

Наш организм – сложнейший биохимический двигатель, превращающий пищу, наше «топливо», в энергию движения. Ключевой «деталью» этого двигателя является коэнзим Q₁₀.

Этот коэнзим он активно вырабатывается самим организмом. Но после двадцатилетнего возраста производство Q₁₀ сокращается. И уже к 50 годам у подавляющего большинства людей его синтезируется на 25 % меньше, чем в молодости.

Что делать? Природа не предусмотрела массового долголетия. Вот и проявляется усталость независимо от того, сыт человек или голоден. Можно к ней относиться философски: устал – отдохни. Но как быть

с сердцем? Оно работает, даже когда мы спим! У сердца нет возможности «восстановить силы», и оно начинает устать.

Почему Q₁₀ применяют в кардиологии?

Регулярная усталость сердца приводит к болезням. Можно ли их избежать? Конечно! Нужно просто добавлять Q₁₀ в наш рацион, как витамины. Первыми это пошли кардиологи: 60 миллионов людей во всем мире, страдающие заболеваниями сердца, принимают Q₁₀. Регулярный прием Q₁₀ уменьшает риск появления болезней сердечно-сосудистой системы, ускоряет восстановление после них, а также улучшает протекание хронических заболеваний.

Кудесан – современный источник Q₁₀

Сегодня можно найти много препаратов на основе коэнзима Q₁₀. Важно помнить, что Q₁₀ в своем «естественном» виде – жирорастворимое вещество, поэтому

ему плохо усваивается. Эту проблему решили российские ученые. Они разработали и запатентовали технологическую микрокапсулированную, позволяющую перевести Q₁₀ в водорастворимую форму, – Кудесан. Он усваивается организмом намного лучше.

Именно поэтому Кудесан так популярен: 9 из 10 продаваемых препаратов коэнзима Q₁₀ в России – это Кудесан.

Кудесан поможет справиться с усталостью вам и вашим сердцу.



Зима – нажимай на тормоза!



Перелом

Ваши действия. Лечение перелома на доврачебном этапе мало чем отличается от лечения любой травмы: ходок к месту перелома, ограничение его подвижности (шиной, лангетой), для чего можно использовать любую рейку (лучше плоскую) или в несколько раз сложенную картонную гофру. Главное, чтоб этот предмет был ровным и крепким на излом. Перелом не всегда очевиден. Поэтому его лучше трактовать в сторону более тяжелого.



Растяжение

Не стоит легкомысленно относиться и к растяжению связок (чаще всего в этом случае страдает голеностоп). Если растянутым связкам не оказать экстренной помощи, со временем они ослабеют, и нога станет подворачиваться постоянно. Действовать при растяжении связок нужно быстро и грамотно.

Ваши действия. Иммобилизация пострадавшей конечности. Такая же, как при вывихе. Но накладывать давящую повязку или использовать эластичный бинт до осмотра врачом не советую.

Ушиб

Самая большая проблема при ушибах мягких тканей – образование гематом. Большой беды в гематоме нет, если она не на видном месте или не мешает двигаться. Ушиб тоже не страшен, если при этом у человека нет сопутствующих проблем вроде повышенной ломкости сосудов или плохой свертываемости крови.

Ваши действия. Лучшее лечение при ушибе – приложить холод к пострадавшему месту: лед, снег. Небольшие ушибы хорошо рассасывают специальные кремы от ушибов и отеков. Очень крупные гематомы могут потребовать медицинского вмешательства. Иногда из образовавшейся гематомы стоит удалить кровь, чтобы избежать нагноения.

Вывих

Многие считают, что вывих легче перелому. Открою тайну: вывих – это совсем не перелом. И он не легче и не тяжелее. Просто это другая травма. Вывих – это нарушение сустава с выходом рабочих поверхностей за пределы геометрии сустава, сопровождающееся растяжением суставной сумки, связок, иногда их разрывов. Не правы те, кто считает, что лечить вывих просто: дернуть за конечность – и сустав встанет на место! Увы, таким варварским методом можно только ухудшить ситуацию. Единственная часть тела, которую можно лечить таким способом, – вывихнутый палец. Лечение остальных вывихов – удел травматологов.

Важно действия. До визита к врачу перво-наперво нужно иммобилизовать сустав (ограничить его подвижность), привязав эластичным бинтом к шине, роль которой может выполнять любой подручный материал (лыжная палка, кусок доски и т.д.). В отличие от перелома, вывих не требует жесткой фиксации. Наиболее частыми бывают вывихи плеча, намного реже – бедра или колена. Плечо проще всего зафиксировать обычной косынкой, намотанной без шнурка.

● **Важно**

Зимняя травма – это всегда улица. Так что, не теряя времени, вызывайте «скорую» – 03, или 003 с мобильного, или 112, или 911. Если дело происходит за городом, вдали от населенных пунктов (а значит, и медицинских служб), перемещайте пострадавшего к дороге, используя для этого любое подручное средство от санок, лыж и куска фанеры или досок до корыта, куска картона-гофры, в общем всего, что может скользить по снегу и льду.

Помочь себе при травмах самостоятельно можно, если не повреждены руки и спина (то есть если вы можете наклоняться и действовать двумя руками). В остальных случаях нужна сильная глотка. Кричите как можно громче, зовите на помощь прохожих, не забывая о морозе.

Выводим токсины

В среднем каждый год житель мегаполиса вдыхает 48 килограммов различных канцерогенных веществ. Цифра поражает воображение, однако этому есть простое объяснение.

Год от года количество автомобилей увеличивается, а в результате окружающая среда загрязняется все сильнее. Ведь за год легковой автомобиль выбрасывает столько углекислого газа, сколько весит он сам. Впрочем, помимо углекислоты в автомобильных выхлопах содержится более 280 наименований вредных веществ, которые попадают в наши легкие и накапливаются в организме. Именно поэтому средний житель мегаполиса живет на 4 года меньше, чем житель сельской местности. Длительный контакт со средой, отравленной выхлопными газами автомобилей, вызывает дыхательную недостаточность, гастрит, бронхит, пневмонию, рак

легких, атеросклероз сосудов головного мозга и различные нарушения сердечно-сосудистой системы. Но самым распространенным признаком постоянной интоксикации организма служит ощущение постоянной усталости и вялости, подавленное настроение, беспричинная сонливость. Все эти симптомы, знакомые почти каждому городскому жителю, — результат действия вредных веществ, которые год от года накапливаются в клетках организма. Впрочем, загрязненный воздух — не единственный источник токсинов. Они могут копиться в организме тех, кто неправильно питается, курит, употребляет алкоголь. Поэтому, для того чтобы укрепить свое здоровье, вернуть бодрость, повысить работоспособность и защитить себя от опасных заболеваний, необходимо регулярно проводить очищение организма. Сделать это можно при помощи энтеросорбентов. Эти препараты выведут из организма токсины и шлаки и вернут вам бодрость и хорошее настроение.

Осторожно, еда!

В последнее время из-за плохой экологии, распространения консервантов и искусственных добавок к пище безопасность питания людей становится все более важной глобальной проблемой. При этом ученые из Университета Кембриджа утверждают, что жирная и соленая пища засоряет организм и приводит к почечной недостаточности. А Всемирный фонд по исследованиям рака предупреждает, что от ветчины могут появиться злокачественные опухоли кишечника.

Поэтому для предупреждения развития многих недугов и обострения хронических заболеваний медики многих стран рекомендуют здоровое питание натуральных продуктами с ограничением жира, углеводов, соли и кошености. А российские специалисты советуют регулярно принимать Полисорб – отечественное лекарство из природного кремния. Этот сорбент нового поколения выводит вредные вещества из организма, помогает предотвратить проблемы с почками, имеет противопоказания: перед при-

Кроме того, Полисорб МП – единственный сорбент, обладающий мощными антиоксидантными свойствами, благодаря которым замедляются процессы старения и снижается риск развития онкологических заболеваний.

Полисорб МП безопасно и тщательно очищает организм. Эффективно лечит отравления, аллергические заболевания, диарею, кишечные инфекции. Используется для профилактики и лечения похмелья.

Спрашивайте Полисорб МП в аптеках
своего города!

**ПОЛИСОРБ МП – ЛЕКАРСТВО
ИЗ КРЕМНИЯ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ**
www.polisorb.ru
тел. (351) 278-19-89

Реклама Рег. уа. МС РФ № 001140/01 от 10.09.08.



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

>>УСТАЛЫМ ГЛАЗАМ ПОЛЕЗНО «ПОКОКЕТНИЧАТЬ»

Наша сегодняшняя жизнь
немыслима без компьютера,
но даже современный
ЖК-монитор все-таки
не лучшим образом влияет
на глаза. Особенно если
сидеть перед ним 8 часов
кряду. Как быть? Разумеется,
укреплять зрение!

КАК известно, изображение на экране дисплея складывается не из непрерывных линий, как на бумаге, а из отдельных точек, к тому же постоянно мерцающих, поэтому при работе на компьютере наши глаза получают довольно существенную нагрузку. Если по роду деятельности вы много времени сидите перед экраном этой умной машины, то позаботьтесь о защите своих глаз.

Все по местам!

Отодвиньте монитор подальше, расстояние от глаз до экрана должно быть не менее 50–60 см. Не устанавливайте компьютер напротив окна. Это может привести к появлению бликов на мониторе, лучше всего поставить его под прямым углом к окну.

Центр экрана должен располагаться примерно на уровне глаз или чуть ниже. Если комната, где вы работаете, очень светлая и солнечная, постарайтесь убедить начальство, чтобы на окнах появились жалюзи или шторы, или купите специальный козырек на монитор.

Следите за чистотой экрана. Не реже, чем раз в неделю, протирайте его специальными салфетками. Позаботьтесь о том, чтобы свет в помещении не был слишком ярким, но и сидеть в полутьме тоже ни к чему. Идеально – рассеянное приглушенное освещение.

Ну и последний штрих – рабочий стол украсьте... кактусом. Оказывается, это растение забирает на себя вредное излучение. Впрочем, опасность компьютерного излучения несколько преувеличена. Лишь у очень старых моделей мониторов оно действительно представляет угрозу. Но у современных компьютеров, отвечающих стандартам безопасности TCO-95 и TCO-99, уровни излучений практически безопасны даже для детей и беременных женщин. **Считается, что чем больше экран у компьютера, тем безопаснее он для глаз, поэтому работа на стареньких 14-дюймовых мониторах с электронно-лучевой трубкой (ЭЛТ) – явный риск.** Впрочем, если ваша задача – работа с текстом, то слишком большие мониторы (с экраном более 15–17 дюймов) вам также не нужны.

Стрельба глазами

Через каждый час работы за компьютером отвлекайтесь хотя бы на несколько минут. Например, для того чтобы полюбоваться чудесным пейзажем за окном или понаблюдать, как новый симпатичный сотрудник «клевает» вашу молоденькую секретаршу. А если вдруг среди коллег обнаружите привлекательный для себя объект, не упускайте случая пококлетничать с ним. «Постреляйте» глазами. Оказывается, это древнее как мир упражнение полезно не только для устройства личной жизни, но и для укрепления зре-

Зримаая польза



Глазным мышцам необходима общая физическая активность

ния. А вот долгая сосредоточенность на одном объекте и для развития сердечных отношений, и для здоровья глаз безусловно вредны. Поэтому чересчур не увлекайтесь!

В конце напряженного рабочего дня чувствуете боль и рез в глазах? Тогда не поленитесь выполнить несколько несложных упражнений, которые помогут предотвратить возможный вред для зрения. Выполнять их можно, и не покидая офисного кресла.

1. Зажмурьтесь полностью и откройте глаза. Через 5 секунд повторите снова.
2. Глубоко вдохнув, начните вращать глазами по часовой стрелке и, выдохнув, обратно. То же самое повторите с закрытыми веками.
3. Сосредоточьтесь на каком-нибудь отдаленном объекте (не ближе 10 метров), а затем переведите взгляд на предмет, находящийся поблизости. И так несколько раз. Время упражнения – 5–7 минут в день.
4. Секунд на 30 остановите взгляд на какой-нибудь удаленной точке.
5. Для профилактики крайне распространенного нарушения – синдрома сухого глаза, которым страдает большинство офисных тружеников, выполняйте самое простое упражнение: в течение нескольких секунд часто-часто моргайте и периодически прикрывайте глаза на 5 секунд.

Ручная работа

Хорошее влияние на циркуляцию крови и на нервы оказывает массаж глаз.

1. Эта манипуляция делается двумя пальцами – указательным и средним. Рисуйте вокруг глаз восьмерки наподобие очков, сходящихся на переносице. Такое движение повторяйте 8–16 раз.
2. Закройте глаза, положите на веки подушечки указательного, среднего и безымянного пальцев, слегка надавите. Мягкими круговыми движениями массируйте глазные яблоки сначала по часовой стрелке, а затем против.
3. Расположите пальцы так же, как и в предыдущем упражнении. Делайте круговые движения глазами, преодолевая сопротивление рук. Сделайте 9 кругов в одну и другую стороны.
4. Легко нажать пальцами на надбровные дуги и слегка подвигать ими, не отрывая от лица. То же самое нужно проделать с внутренней частью переносицы. Делать это надо легко и без нажима.

Однако вашим глазным мышцам, так же как и любым другим мышцам

тела, необходима общая физическая активность. Лучшие виды спорта для глаз – плавание, теннис, бадминтон. Они отлично тренируют мышцы глаз и воротниковой зоны.

Рацион для глаз

Укрепить зрение можно со вкусом. Попробуйте в этом деле **желтые и ярко-оранжевые фрукты и овощи** (тыква, морковь, сладкий перец, апельсины, хурма и т. д.), а также **мед**, который, как известно, улучшает цветовое зрение. Отлично воздействуют на сосуды глаз **абрикосы** в любом виде: свежие плоды, сок, сушеные – курага и урюк.

В сезон старайтесь хотя бы два раза в день съедать по трети стакана **черники** в любом виде, будь то свежая ягода или черничное варенье, или компот. Ежедневно вечером промывайте глаза **чаем** или настоем **ромашки**. Хорошо действует на зрение компресс из настоя **васильков**: 2 ст. ложки сухих измельченных цветков василька залить поллитром воды и кипятить на небольшом огне 10 мин. Затем настоять в течение часа, процедить и использовать по назначению.

Очень полезен глазам **морковный сок**. Это самый богатый источник **витамина А**. К тому же он быстро и хорошо усваивается. Два раза в год любому ударнику офисного труда необходимо пить этот сок как лекарство, курсом – по стакану каждое утро в течение месяца. Кстати, морковный сок укрепляет и нервную систему, что при современном ритме жизни не помешает. Тушеную морковь, сок из этого овоща или свежий морковный салат ешьте обязательно со сметаной или каплей любого масла, так как витамин А является жирорастворимым.

При усталости глаз, а также и при зрительных заболеваниях (например, изъязвлении роговой оболочки глаза, катаракте и конъюнктивите) эффективен сок **петрушки**. Он – один из самых сильнодействующих соков, поэтому его не стоит пить более чем 30–40 мл в день. За один присест – не больше 1 ст. ложки. Сок петрушки лучше смешивать с водой или другим овощным соком. Исключительно полезна смесь сока моркови и петрушки. Отлично «освежает» глаза, очищает кровь и вообще весь организм свекла. Две столовые ложки ее сока стоит добавлять к смеси морковно-петрушечного сока. Это и вкус улучшит, и пользы добавит!

Подготовила
Елена АМАНОВА

Секс в любом возрасте!

Много слышал про фузуньбао супер, с которым чувствуешь себя как в 20-летнем возрасте. Можно заниматься сексом по несколько раз в день и при простатите помогает! Где его приобрести?

Андрей Трофимович, 63 года

Фузуньбао супер – это 100% растительный продукт. Эффективен уже после первого приема, независимо от возраста и сексуальных расстройств. Принимать его можно с любым перерывом, по необходимости, и всегда действие 1 капсулы будет продолжаться от 3 до 5 суток. Фузуньбао супер принимается **НЕ ЧАЩЕ** чем 1 раз в три дня, **делает эрекцию устойчивой, обостряет и изменяет чувство оргазма, повышает сексуальную самооценку, продлевает половой акт, избавляет от преждевременного семяизвержения и УВЕЛИЧИВАЕТ количество сексуальных контактов и собственную самооценку**. Не рекомендуется принимать в вечернее время, при гипертонии и выраженном атеросклерозе. **Полезен при простатите и аденоме.**

СТОИМОСТЬ 1 УПАКОВКИ (10 КАПСУЛ) НА МЕСЯЦ ПРИМЕНЕНИЯ – 4000 руб. Телефоны по России: 8-800-002-034, 8-(351) 231-36-83, или SMS на +79080856971, Для писем: 454017, г. Челябинск, а/я 3670. Телефоны по Москве: 8-(495) 364-39-00, 66-62-062.

ООО «Фузуньбао», г. Челябинск, пр. Немосковский, 11, ОГРН 1056040556083.

ДИСКУССИОННЫЙ КЛУБ

>>ЗАПИСАТЬ РЕБЕНКА НА СВОЕ ИМЯ МОЖНО ЛИШЬ С СОГЛАСИЯ СУРРОГАТНОЙ МАТЕРИ

Суррогатное материнство.

За и против

**Мария, 44 года,
домохозяйка**

Все время говорят о том, что нужно улучшать демографическую ситуацию. И это – не пустые слова. У нас число стариков постоянно растет, а количество детей увеличивается очень медленно. Если дело пойдет так и дальше, скоро пенсионеров будет просто некому кормить, и в конце концов мы просто вымрем. Поэтому нужно использовать любую возможность для того, чтобы повысить рождаемость. А суррогатное материнство – это в какой-то мере гарантия того, что родившийся ребенок будет расти в хорошей семье и ни в чем не станет нуждаться. Ведь суррогатное материнство – это отнюдь не дешевая услуга. И если родители нашли на это средства и не пожалели денег ради того, чтобы у них появился ребенок, это значит, что малыш действительно долгожданный и они сумеют обеспечить его материально.

Эта тема часто обсуждается в СМИ. Сегодня мы решили узнать ваше мнение об этом вопросе.



**Валерия, 47 лет,
продавец**

Детские дома переполнены, а люди платят женщинам, чтобы те вынашивали для них детей. Разве это нормально? Берите малышей из домов малюток, делайте их счастливыми, если у вас есть деньги и желание иметь детей! Нет, видите ли, нужен свой ребенок, а чужого мы не хотим. Мне кажется, если бы суррогатное материнство было запрещено, сирот стало бы хоть чуточку меньше. Мы должны думать в первую очередь о живых детях, а не о тех, кто еще не появился на свет.

Нужно приложить все силы, чтобы пристроить брошенного ребенка в семью, дать ему образование и возможность нормально расти, а не поощрять причуды богатых. Не даром же во многих странах суррогатное материнство запрещено по этическим соображениям. И, между прочим, это благополучные европейские государства, у которых сирот гораздо меньше, чем в России. Думаю, это в том числе и потому, что у них запрещена эта услуга.

**Сергей, 41 год,
банковский служащий**

Пока наше законодательство настолько несовершенно, что суррогатное материнство приносит больше вреда, чем пользы. Например, у будущих родителей нет никаких гарантий того, что они получат ребенка. По закону, записать его на свое имя они могут только с согласия суррогатной матери. Ведь у нас с точки зрения семейного кодекса мать – это женщина, которая родила этого ребенка. А чей он там генетически, никого не волнует. Максимум, что могут сделать будущие родители, – подать в суд, который, возможно, обяжет суррогатную мать вернуть деньги. Но в суде запросто может выясниться, что суррогатная мать не может выплатить эти деньги, потому что нигде не работает, а лишит ее, например, квартиры, тоже нельзя, потому что помимо нее там прописан еще и ее ребенок.

То есть получается, что взять с нее ничего и родители остаются ни с чем. Поэтому бывают случаи, когда ближе к концу срока беременности суррогатные матери начинают шантажировать своих «клиентов»: платите больше или не получите ничего!

Впрочем, перед законом не защищены не только будущие родители, но и сами суррогатные матери. Представьте, что ребенок по какой-то причине родился больным. И родители не хотят его брать. Тогда женщина остается с больным малышом на руках. А денег, которые ей заплатили, не хватит на его лечение. Конечно, она может сдать малютку в детский дом. Но не каждый способен на такой чудовищный поступок.

**Галина, 35 лет,
менеджер**

Если люди хотят иметь детей, нужно использовать любую возможность для этого. Ведь для многих усыновление неприемлемо. Если вы берете чужого ребенка, всегда есть опасность, что вы не сумеете полюбить его так, как своего. И особенно остро это будет чувствоваться в случае какой-то провинности. То, что прощается своим детям, далеко не всегда прощается чужим. И малыши обязательно ощутят это. Вся жизнь он будет чувствовать, что он нелюбимый, что его взяли из милости. А родители будут мучаться от комплекса вины.

Опять же, если брать малыша из детского дома, велика вероятность получить ребенка с наследственными заболеваниями. С больным малышом забот гораздо больше. Родители в какой-то момент могут устать от этого и опять же начать переносить свое раздражение на ребенка. И снова замкнутый круг – родители пытаются сделать вид, что любят приемного, а он все равно чувствует себя отверженным. Это будет ваш ребенок. У него полностью ваши гены. Ведь суррогатной маме пересаживают оплодотворенную яйцеклетку от будущих родителей малыша. Она лишь вынашивает и рождает ребенка. Согласитесь, это же огромное счастье видеть, как растет ваш малыш и с каждым годом узнавать в нем черты любимого мужа и свои собственные!

**Игорь, 46 лет,
инженер**

Я думаю, суррогатное материнство – это в любом случае хорошо. Здесь обе стороны оказываются в выигрыше. Родители наконец получают долгожданного ребенка, а женщина – деньги. На эти деньги она сможет прокормить своих детей. Ведь суррогатными мамами могут стать только те, у кого уже есть хотя бы один ребенок. Возможно, деньги, полученные от будущих родителей, смогут сделать этого малыша счастливым. Я думаю, что женщины решаются стать суррогатными мамами не от хорошей жизни. И почему нужно лишать их такой возможности? Ведь тогда несчастными будут, по крайней мере, четыре человека – будущие родители, суррогатная мать и ее ребенок, которому, возможно, просто нечего есть.

Мне кажется, что если бы эта практика была более распространенной в нашей стране, то стало бы меньше отказных детей. Ведь порой женщины отказываются от ребенка, оказавшись в безвыходной ситуации – муж ушел, работы нет, жить негде. И для них родить малыша для бездетной пары – это возможность хоть как-то прокормить своего собственного ребенка, купить жилье или в будущем дать малышу хорошее образование. Она ведь эти деньги не крадет, а честно зарабатывает. И если ничего, кроме как рожать детей, она не умеет, это не повод лишать ее этого способа заработка. Тем более что ее «работа» действительно нужна людям. У нас ведь очень много бесплодных пар, которые по-настоящему несчастны без своего малыша.

**Алексей, 57 лет,
водитель**

Нельзя превращать женщину в инкубатор! А если она успеет полюбить еще не родившегося ребенка? Представьте, каково ей будет отдать малыша, которого она выносила? Так и до сумасшедшего дома недалеко, а уж глубокая депрессия точно обеспечена. Да и вообще, все это очень сильно напоминает торговлю людьми. Заплатил деньги – получи ребенка. Мне кажется, это несовместимо с нормальной моралью. Если вам не суждено иметь своих детей, не нужно заставлять женщину, оказавшуюся в тяжелой жизненной ситуации, рисковать своим душевным здоровьем. Ведь, вынашивая чужого малыша, она не чувствует, что он не ее. Это она, а не родная мать, испытывает его первые толчки, это она мучается токсикозом. И только бедность заставляет ее отказаться от этого ребенка. Я думаю, нужно просто создавать нормальные условия для женщин с детьми, а не вынуждать их становиться инкубатором для будущих отпрысков чужих хозяев жизни.



ПСИХОЛОГИЯ

>>>САМЫЙ ЧАСТЫЙ ВИД МОШЕННИЧЕСТВА – ОБМАН ПОД ВИДОМ ПРОДАЖИ ЛЕКАРСТВ

Осторожно: нас разводят!

Раньше мошенники гадали и снимали порчу. Сейчас у проходимцев популярны маски врачей и социальных работников.

Как рассказал нам заместитель начальника отдела по борьбе с квалифицированными мошенничествами Московского уголовного розыска (МУР) Максим КОЖИКОВ, преступники меняют методы.

Пакет услуг за полцены

Вместо того чтобы искать жертвы на улице, мошенники теперь действуют по-другому. Они меняют цветастые юбки на современную одежду, перекрашивают волосы и ходят по квартирам. Именно таких преступлений становится все больше.

Наиболее распространенный вид мошенничества – обман под видом услуг по лечению, продаже лекарственных препаратов. Преступники добывают списки пенсионеров, проживающих на той или иной территории, с номерами телефонов. Обзванивают их, представляясь сотрудниками различных медицинских учреждений, в том числе якобы «находящихся под эгидой правительства Москвы». Они предлагают ветеранам «за полцены» пакет медицинских услуг хорошей клиники. Но первый взнос непременно нужно оплатить сейчас: «Торопитесь, количество мест ограничено, вам неслыханно повезло».

Если человек соглашается, к нему посылают «курьера» с «договором». Даже если у пожилого человека есть родственники, днем, как правило, они на работе, посоветоваться не с кем. Пенсионер на это предложение соглашается, оно ему кажется заманчивым, и через полчаса прибывает «курьер», который, быстро шестеля страницами, показывает какой-то красочный буклет, просит подписать бумаги, забирает деньги и исчезает.

Мошенников существует разное: кто-то достает списки пенсионеров, кто-то их обзванивает, кто-то изображает курьера. Не так давно на севере Москвы была задержана такая группа, в ее состав входили и россияне, и приезжие с Украины, из Луганской области. Они продавали якобы по льготным ценам дорогостоящие лекарственные препараты. Выявлено около 50 эпизодов обмана пожилых людей.

Давление и гипноз

С лечебными средствами распространены два вида мошенничества. Первый, когда за обычные дешевые препараты берут баснословные деньги, утверждая при этом, что «предлагают за полцены». Второй вариант: предлагают не лекарства, а биологически активные добавки, которые порой стоят еще дешевле и продаются в любой аптеке, но про них рассказывают, что это некие чудотворные средства и вылечивают они «от всего». И тут же подсовывают договор: «распишитесь, под претензий не имеет». В этом случае доказывать факт мошенничества еще сложнее, ведь человек расписался, а значит, согласен купить то, что ему предлагают.



Фото: Алексей Власов

На такие уловки порой попадают даже очень неглупые люди, если они далеки от медицины. Как, например, Анатолий Николаевич В., который до пенсии, в советские времена, работал секретарем ВЦСПС.

Однажды ему позвонили и стали предлагать чудодейственное средство стоимостью в 20 тысяч рублей. Анатолий Николаевич к тому времени уже овдовел, посоветоваться ему было не с кем, а хвори одолевали, поэтому он согласился купить препарат, хотя цена была очень высокая. Но этот человек привык бороться с болезнями, ему, наверное, казалось, что судьба опять предлагает шанс, и он хотел его использовать.

А тех пенсионеров, кто в последний момент одумывается и отказывается, порой даже запугивают. Мнимые «медицинские работники» предупреждают, что в случае отказа покупки препарата с пенсионного счета строптивого клиента в качестве штрафа спишут определенную сумму. Это тоже вид психологического давления.

Как правило, мошенники не оставляют своего телефона, говоря, что сами перезвонят через некоторое время. В этом случае следует настояться еще на этапе звонка. Если звонящие не оставляют даже номера мобильного телефона, вам явно звонят недобросовестные люди.

Рядом с отделением Сбербанка в дни выдачи пенсий преступники практикуют традиционные уличные мошенничества. Происходит нейрорлингвистическая обработка человека, используется гипноз. Пенсионер или пенсионерку буквально «заговаривают», человек не только отдает все, что у него есть при себе, но даже из дому выносит, снимает все с книжки, а после не помнит, как это произошло. Когда потом расследуется дело, на видеозаписи бывает видно, что человек снимает деньги, за спиной у него торчит цыганка, но потерпевший не обращается за помощью ни к охране, ни к сотрудникам банка.

Игра на добрых чувствах

Мошенничества условно можно разделить на старые, те, которые соверша-

Сложно доказывать факт мошенничества после того, как вы подписали договор

ются десятилетиями, и новые, такие, которые не могли бы произойти раньше. Сейчас почти у всех есть мобильные телефоны. Все большее распространение получает такой вид мошенничества, когда преступники звонят кому-нибудь и сообщают: «Ваш сын попал в больницу». Предлагают срочно перевести ему деньги через терминал. Кто-то из родителей или родственников бросается переводить. Иногда для этого даже из дому выходить не нужно, ведь сейчас у сотовых операторов появилась такая услуга: перевод денег с одного телефонного номера на другой.

В этом виде мошенничества присутствует психологический расчет, злоумышленники обзванивают многих. У них есть база данных сотовых телефонов, они сначала начинают звонить по «прямым» сотовым номерам, ведь такие в основном имеют более состоятельные люди. Набирают номера все подряд, десять человек пошлют их куда пожелают, а оригинальный может позвонить. Причем преступники часто даже не знают имени «потерпевшего», говорят: «Ваш сын попал в аварию». Мать может переспросить: «Ваня?». «Да, ваш Ваня здесь, у нас, сейчас я ему трубочку на секунду дам». В трубку раздается: «Мама!». Этого оказывается достаточно. Мать еще больше начинает беспокоиться. Даже если она не уверена до конца, что это ее сын, она «на всякий случай» может перевести деньги.

Мы стараемся рассказывать об опасности мошенничества по телевизору, в газетах, — поделился своей озабоченностью Максим Борисович, — но все равно остаются пенсионеры, которые ничего про это не слышали, они-то и «попадают на удочку» преступников. Для того чтобы бороться с мошенниками, необходимо объединять уси-

Кстати

Где выигрыш?

Однажды московский пенсионер И.С. заказал по почте и получил широко рекламируемое лекарство. Пользовался он такой формой покупки впервые и не знал, что его адрес автоматически попадет в базу данных этой и других организаций, высылающих товары почтой, после чего его тут же начнут заваливать предложениями типа «Поздравляем, вы получили приз, только купите у нас чего-нибудь».

Обнаружив в почтовом ящике необычный конверт, пенсионер вскрыл его и прочитал, что он является единственным обладателем приза на сумму 187 000 рублей. Вот только для получения этой суммы нужно заказать по почте еще один товар, который можно выбрать в каталоге, любезно присланном фирмой вместе с письмом. Выбрав книгу «Лечение без лекарств» за «скромную» цену в 480 рублей, И.С. оформил заказ и оплатил его на почте.

Убогий вид брошюры с советами по самолечению пенсионера не смутил. Он ждал выигрыша. Когда пожилой человек обратился в организацию за обещанным призом, там ответили, что он неправильно понял условия получения выигрыша. Оскорбленный, И.С. направился в суд. Суд, рассмотрев жалобу, постановил, что извещение о выигрыше является письменным обязательством перед пенсионером И.С. Единственное условие для получения денег пенсионер выполнил, так что суд решил взыскать с организации, обещавшей приз, 187 000 рублей в пользу пенсионера.

лия правоохранительных органов и общественности, советов ветеранов.

Откуда списки?

Мошенники разворачиваются, снимают офисы, дают объявления в Интернете, набирают и обучают методам психологической обработки новых людей. Но не следует думать, что на обмане пенсионеров богатеют все участники преступления. Непосредственные исполнители часто живут на положении рабов, буквально за ночлег и еду, все деньги идут «наверх», в том числе на взятки.

Неудивительно, что в руках у мошенников нередко оказываются списки пенсионеров — имена-отчества, адреса, телефоны. Три года назад столичная милиция изъяла у злоумышленников списки пенсионеров района, который обслуживает единый расчетный центр района Пресненский. Там было несколько тысяч адресов с доскональным указанием всего, вплоть до метража квартир, с какого года жилец ее занимает, приватизирована она или нет. Так что ветеранам и их родственникам следует опасаться не только того, что у них выманят деньги.

Максим Борисович вспомнил случай, произошедший на Шипиловской улице с женщиной восьмидесяти с лишним лет, участницей войны. Воспользовавшись ее состоянием (она практически не выходила из дома, плохо ориентировалась в окружающей действительности), мошенники похитили у нее квартиру, не меняя финансово-лицевого счета, переоформили на своего соучастника. Все выяснилось случайно, когда из налоговой инспекции пришел запрос на ее адрес, но на чужую фамилию.

Юрий ЕНЦОВ

Пабло Пикассо. Несущий беду

Внучка великого Пабло

Пикассо Марина писала

в своей книге воспоминаний

так: «Если бы мой дед не был

гением, возможно, к нему

отнесли бы как к убийце

и извращенцу».

На улицах Парижа

Пабло Пикассо появился на свет в 1881 году в семье испанского преподавателя Хосе Руиса Бласко (позже Пабло возьмет фамилию матери). В свое время Хосе сильно увлекался живописью, однако дальше любительских рисунков, украшающих стены собственного дома, дело не пошло. Впрочем, несмотря на это, отец искренне считал, что талант к рисованию достался сыну именно от него. Других талантов за мальчиком замечено не было – даже к концу своего обучения в школе Пабло с трудом читал и еле-еле производил простейшие арифметические действия.

Зато его рисунки неизменно приводили в восторг каждого, кто их видел. Поняв, что единственное поприще, где их сын может чего-то достигнуть, – это живопись, родители отдали Пабло обучаться рисованию в лучшее заведение Испании – Мадридскую королевскую академию Сан-Фернандо.

Однако строптивый Пикассо проучился там совсем недолго – вскоре он бросил академию и отправился покорять Париж, считая, что, только поселившись в этом богемном городе, он сумеет совершенствовать свое мастерство. Молодой художник снял комнатку на площади Равиньян в обветшавшем деревянном сарае без света и тепла. В первый же день он попытался поразить соседей собственной оригинальностью, обрядившись в рабочую спецовку и красную рубашку в белый горошек. Довершали наряд испанские сандалии с веревочными подошвами. Однако выяснилось, что соседи могли дать сто очков вперед молодому провинциалу – их наряды были еще более вычурными и нелепыми.

Впрочем, кое-кого Пикассо все-таки поразил – молодая художница Фернанда в считанные дни перебралась в его каморку. Заполучив такое сокровище, ревнивый Пикассо запер любовницу в квартире, и она неделями не выходила из дома, пока ее возлюбленный искал подходящую натуру для своих картин. Натуру он выбирал довольно странную – Пикассо познакомился с молодым врачом-гинекологом, раздобыл где-то медицинский халат и, представляясь ассистентом доктора, посещал больницу, основными пациентами которой были проститутки, лечившиеся от «профессиональных» заболеваний. Их изможденные лица и тела со следами болезней вдохновляли художника.

Карьера Пикассо быстро шла в гору, и вскоре он сумел позволить себе переезд в более комфортное жилье. Вместе с Пикассо в новую квартиру переехали три сиамских кота, собака, обезьянка и две белые мышки. А вот Фернанде там места не нашлось – она «не гармони-



вала с интерьером», к тому же Пикассо уже прискучили их отношения.

Русская Кармен

Некоторое время после разрыва с Фернандой Пикассо жил холостяком, развлекаясь лишь мимолетными связями. Все изменилось весной 1917 года, когда художника пригласили создать декорации и костюмы для труппы русского балета, гастролировавшего по Европе. Молоденькая танцовщица из кордебалета Ольга Хохлова поразила воображение Пикассо. Его не раз предупреждали, что русские девушки сильно отличаются от ветреных парижанок и что единственный способ заполучить Ольгу – это жениться на ней. Летом 1918 года Пабло Пикассо и Ольга Хохлова обвенчались. В первую брачную ночь Пикассо был страшно удивлен – он никак не предполагал, что его невеста сохранила девственность. После свадьбы Ольга оставила балет и переехала в шикарную двухэтажную квартиру художника.

Довольно быстро Пикассо начал понимать, что они с женой – разные люди. Даже рождение сына Поля не смогло оживить его чувства. Пикассо завел интрижку на стороне. «Интрижку» звали Мария-Тереза Вальтер. Узнав об измене, оскорбленная Ольга ушла от мужа. Однако когда Пикассо попросил у нее развода, она ответила отказом, сказав, что по-прежнему любит его. Это заявление вызвало приступ ярости у художника. «Ты любишь меня как кусок курицы, стараясь обглодать его до кости!» – кричал он в ответ. Пытаясь досадить жене, Пикассо изображал ее то в виде лошади, то в виде старой мегеры. Ольга злилась, но не оставляла попыток вернуть мужа. Они

Представляясь доктором, Пикассо посещал больницу для проституток

уже долгое время не жили вместе, но Хохлова постоянно устраивала «случайные» встречи, во время которых бежала за Пабло по улице, крича: «Ты не можешь делать вид, что меня не существует! Мне надо сказать тебе что-то важное!» Но Пикассо ни разу не обернулся и не ответил.

После того как Пикассо расстался с женой (официального развода он так и не получил), Мария-Тереза Вальтер родила ему дочь Майю. Вместо того чтобы дать ребенку свою фамилию, художник стал крестным девочкой, а вскоре и вовсе исчез из жизни Марии-Терезы.

Красавицы и чудовище

Красивые женщины окружали Пикассо всю жизнь. Ему могло быть 40 или 50, но им никогда не было больше 30. Он ценил их, как ценят красивые вещи, а их чувства мало волновали художника. К примеру, когда очередная фаворитка Дора Маар пришла к художнику за поддержкой – у Доры умерла мать – он немедленно заставил ее похоронить. Пикассо был уверен, что слезы делают лицо Доры необыкновенно выразительным.

Следующую женщину, юную художницу Франсуазу Жило, Пикассо уговорил бросить живопись и родить ему детей. После того как Франсуаза подари-

ла Пикассо сына Клода и дочь Палому, он полностью охладил к ней. Франсуаза ушла от него в 1953 году, и Пабло даже не попытался ее удержать. Единственной его реакцией на ее сообщение об уходе была фраза: «Вот дерьмо».

Последней любовью великого Пикассо стала Жаклин Рок. Ему было 72, ей – 27. К тому времени Пабло Пикассо уже был свободен – Ольга Хохлова скончалась от рака в городской больнице. На похороны пришли только ее сын и несколько друзей.

В 1961 году Пикассо и Жаклин сыграли свадьбу. Впрочем, настоящей свадьбой эту церемонию назвать было трудно. Пили только воду, ели курицу, оставшуюся со вчерашнего дня. Дальнейшая жизнь супружеской четы тоже отличалась скромностью и единением. Жаклин такое положение дел вполне устраивало – ей не хотелось ни с кем делиться своим сокровищем. В их доме царил настоящий культ Пикассо. Она называла его исключительно «монсеньор или ваша светлость». Когда в дом приходили дети художника, Жаклин могла абсолютно серьезно сказать им: «Как вы можете смотреть в окно, когда в комнате солнце и наш король – монсеньор Пикассо?!» Поначалу Пикассо казалось, что такое поклонение отдаст чем-то нездоровым, но со временем он привык и даже вошел во вкус. Теперь он считал, что так к нему должны относиться все без исключения. Жаклин удалось поссорить его с детьми и внуками, убедив художника, что они хотят лишь получить его наследство. Пока его дети пытались свести концы с концами, Пикассо показывая, что может покупать себе дома «за три дерьмовые картинки, намазанные вчера», и платить за шикарные банкеты в ресторане, лишь расписавшись на салфетке.

Возможно, кому-то действительно не терпелось пользоваться наследством художника, однако его смерть потянула за собой целую череду несчастий. Незадолго до кончины Пикассо сказал: «Я как большой корабль. Когда он тонет, все вокруг затягивает в воронку».

Пабло Пикассо скончался 8 апреля 1973 года. Ему был 91 год. Паблито, внук его и Ольги Хохловой, умолял разрешить ему присутствовать на похоронах деда, однако Жаклин ответила отказом. В день похорон Паблито выпил флакон с деколораном – обесцвечивающей химической жидкостью. Когда его доставили в больницу, врачи констатировали, что он съел себе все внутренности. Три месяца в нем поддерживали жизнь, но спасти Паблито не удалось.

6 июня 1975 года от цирроза печени, вызванного алкоголем и наркотиками, в 54-летнем возрасте умер сын художника Поль Пикассо.

В октябре 1977 года в гараже своего дома в средиземноморском городке Жуан-ле-Пен повесилась Мария-Тереза Вальтер, которой было 68 лет. Накануне открытия очередной выставки художника в Мадриде 15 октября 1986 года в 3 часа утра в своей кровати застрелилась Жаклин Пикассо. Дора Маар закончила свои дни в психиатрической лечебнице.

Александра ТЫРЛОВА



ГОСТЬ НОМЕРА

>>СТАВ МУЗОЙ МОЛОДОГО СТИЛИСТА, АКТРИСА ОБРЕЛА ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ

Светлана Светличная известна зрителям по фильмам «Мне 20 лет», «Новые приключения неуловимых», «Стряпуха», «Семнадцать мгновений весны», «Место встречи изменить нельзя», но главным образом все-таки по «Бриллиантовой руке», где она сыграла маленькую, но очень заметную, а по тем временам шокирующую своей смелостью роль.

МОЛОДЫЕ зрители знают Светличную в основном по роли мамы-призрака в фильме Ренаты Литвиновой «Богиня. Как я полюбила». Чем живет сегодня любимая многими актриса? За ответом автор этого материала отправилась к ней в гости.

Светлана Афанасьевна встретила меня на пороге своей квартиры в необыкновенно эффектном наряде, подчеркивающем прекрасно сохранившуюся фигуру актрисы и ее по-прежнему красивые стройные ноги, но главное – ее ощущение собственной красоты и неотразимости. Первое, что она показала – свою фотосессию, переложенную на диск. Пожалуй, такой утонченной, элегантной и загадочной она не была ни в одной роли.

– Я назвала бы эту фотосессию «Возрождение», – прокомментировала увиденное мною актриса. – Понимаете, когда актер начинают забывать, то он начинает увядать, и не только физически. Некоторые не выдерживают этого, спиваются, сходят с ума...

Я рано овдовела, потом потеряла младшего сына, двадцать лет не снималась... Но несколько лет назад снялась в фильме Ренаты Литвиновой «Богиня. Как я полюбила», а вскоре после этого стилист Руслан Татянин попросил меня «быть его музой». Ему предстояло принять участие в съезде визажистов и парикмахеров, и он хотел, чтобы я открывала его блок. Это, конечно, польстило мне, но я была уверена, что он опоздал, о чем сразу и сказала. «Нет», – уверял он. – Я видел «Богиню», и я знаю, что не опоздал. Мне нужны ваши глаза, а остальное пусть вас не тревожит, это дело техники».

Я согласилась попробовать. И сразу моя жизнь изменилась: пришла художник по костюмам, принесли ткани, начали рисовать, примерять... А теперь думаю: какая я молодец, что согласилась! Я так устала от этой вечной актерской зависимости: будет роль или не будет, примут зрители или не примут... А теперь я чувствую себя независимой, красивой, уверенной, чувствую, что меня ждут, хотят видеть и относятся с уважением. Мы с Русланом продвигаем друг друга, и от этого хорошо нам обоим.

– Светлана Афанасьевна, какие впечатления остались у вас от работы в фильме «Богиня. Как я полюбила»? Читала, что результат вам не понравился...

Светлана Светличная: «Я – человек влюбчивый»



ФОТО ИЛЛАРИС

– Я до конца дней буду благодарна Ренате, что она согласилась с художником Русланом Хантабовым, который посоветовал ей пригласить на роль мамы-призрака именно меня. Рената позвонила, я получила сценарий и поняла, что там такой «сюж», с которым я никогда прежде не работала. Но это все равно был материал о человеческих взаимоотношениях, и я согласилась.

Когда мы встретились, Рената явно не ожидала увидеть меня в такой форме, «просверлила» взглядом, спросила, чем я сейчас занимаюсь, попросила что-нибудь прочитать. Я с удовольствием прочитала Волошину. Потом мы пошли выбирать костюмы, и оказалось, что обе представляем маму-призрака в красном платье. Когда мы начали работать, у меня было ощущение, что попала к Феллини, и я летала. В процессе съемок «Богини...» Рената позволила мне импровизировать, и у меня сложился образ, который я ожидала увидеть на экране. Но... этого не произошло, она меня «порезала», и я обиделась.

Впрочем, сейчас, когда прошло время, я понимаю, что она была права. Я бы на ее месте сделала то же самое. А молодежь потом бегала за мной в метро, у меня просили автограф, говорили, что в восторге от фильма. Они ведь видели только то, что «вошло», и, видимо, этого оказалось достаточно.

Быть в форме

– Вашей великолепной физической форме могут позавидовать многие молодые актрисы...

– Был период, когда я заметила, что ем то же, а все «идет в талию», да и чувствовать себя стала хуже, и я посадила себя на строжайшую диету. После шести часов с тех пор не ем вообще. Сохранять одну и ту же форму очень выгодно: вещи могут служить много лет.

– Во времена, когда с одеждой в магазинах было плохо, вы создавали

Раньше я годами носилась со своими обидами, а потом научилась прощать

сами не только платья и костюмы, но и шляпки. Шьют многие женщины, но шляпки... Как и из чего?

– Я могла использовать как основу очень дешевую шляпу, даже купленную в магазине «секонд-хенд». Стирала, сушила на банке или на кастрюле, а потом брала ножницы и вырезала «маленькую шляпку» – той формы, которую диктовала моя фантазия и настроение. Потом могла приколоть брошку или украшение, сделанное из обрезков другой шляпки... Правда, сейчас, когда Руслан делает мне необыкновенно красивые прически, шляпки уже не так актуальны.

Раба любви

– Светлана Афанасьевна, извините за слишком личный вопрос: столько написано о ваших многочисленных романах. Что из этого правда, а что – ложь?

– Да, я влюбчивый человек. В своего мужа (актер Владимир Ивашов. – Прим. ред.) я влюбилась, увидев его в фильме «Баллада о солдате». Но и потом я влюблялась. Ну как было не влюбляться? Например, во время поездки в ФРГ от меня был без ума один тамошний журналист. Мы с ним плавали в бассейне и три раза поцеловались в коридоре. И ничего я в этом предосудительного не вижу! Я считаю, что женщина создана для любви. Конечно, я была избалована мужским вниманием.

А какой у меня был заботливый и любящий муж! Когда я возвращалась из поездок, он встречал меня празднично накрытым столом, шампанским, цветами... Мы всегда привози-

ли друг другу подарки из-за границы и иногда очень точно угадывали желания друг друга.

А сейчас меня балуют друзья Руслана. Всегда приходят с цветами. На Новый год подарили мне новый чайник. Заметили, что у старого крышка сломалась, и – подарили. Один из них нашел специально для меня великолепное стихотворение. А с Русланом мы вообще стали как родные!

– В лице Руслана вы как будто обрели сына...

– Да! Когда мы с ним познакомились, ему было 33. Олечке (младший сын Светличной. – Прим. ред.) было столько же, когда он ушел... Руслан такой восторженный, такой романтичный... Я думала, такие давно вымерли, однако и его друзья – такие же. Правда, нашлись злопыхатели, которые звонили мне и намекали, будто я сплю с этими мальчиками. О нас, актерах, много гадостей выдумывают и пишут, но это грех большой – ложь, и каждый за свои грехи ответит...

Искусство прощать

– К вере в Бога вы пришли уже в зрелые годы?

– Да нет, еще в детстве бабушка тайно от родителей (они были коммунистами) меня и крестила, и в церковь водила. Мне с тех времен очень нравится запах ладана. Я не раз получала подтверждения тому, что душа бессмертна. Когда не стало Володи, на 40-й день я проснулась и первый раз ощутила какую-то радость. Откуда, думаю, она? Все сорок дней были очень тяжелыми, я каждый день ходила в разные храмы, подавала записки, стараясь помочь мужу совершить переход из одного мира в другой. И вдруг почувствовала, что он меня обнимает. Я спросила: «Это ты?» – «Да, я». – «Как ты там?» – «Светка, считай, что чемодан уже собран. Береги детей и знай, что я тебя очень люблю». Это был не сон, я была в полном сознании. Вбежал наш пес Фил, неизменно радостный, видимо, и он тоже видел любимого хозяина. Стала рассказывать Олечке, а он говорит: «Мама, он и у меня был, попрощался». Так что у меня нет сомнений, что я здесь временно. Когда это осознаешь, то меньше делаешь гадостей и глупостей... Постепенно я научилась признавать свою неправоту, просить прощения и прощать по-настоящему.

– Многим людям это трудно – научиться прощать. Что помогло вам?

– Раньше я годами носилась со своими обидами, прокручивала их в голове, страдала от этого. А потом поняла, что из-за этого теряю здоровье. Я как бы получила свыше подсказку, что нужно простить и успокоиться, что жизнь долгая продолжаться за счет светлых моментов. И когда я всех простила, мне стало хорошо.

Беседовала
Марина МОСИНА

ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

>>РАЗМИНКА ДЛЯ УМА

Способны ли вы отдаться чувствам?

Ответьте на вопросы теста, который поможет вам определить, насколько вы, влюбившись, способны забыть о рассудке.

1 Как вы определяете, что кто-то в вас влюблен?

- а) По интересу ко всем сторонам моей жизни – 2.
б) По частым похвалам в мой адрес, комплиментам – 3.
в) Разве подобное возможно не заметить! – 1.

2 Приятный незнакомый голос в телефонной трубке настойчиво предлагает вечернее романтическое свидание. Ваша реакция?

- а) Очень заманчиво, я обожаю риск – 3.
б) Такие вещи со мной не проходят – 1.
в) Восприму это как розыгрыш, и только – 2.

3 Выберите животное, которое вы считаете наиболее близким вам по духу и характеру:

- а) Дикий темпераментный барс – 2.
б) Бесстрашный, свободолюбивый орел – 3.
в) Игривый, ласковый кот (кошка) – 1.

4 Представьте, что вы проиграли спор. В результате вам предстоит расстаться с дорогим вашему сердцу талисманом. Выполнили ли вы условия пари?

- а) Нет, мало ли какие обещания я даю в порыве эмоций – 3.
б) Мне будет тяжело, но придется это сделать – 1.
в) Я не имею привычки заключать безрассудных пари – 2.

5 Вам очень сильно нравится подруга (друг) вашего приятеля (подружки). Открыто флиртовать для вас:

- а) Увлечательно и дерзко, как в остроумном романе – 3.
б) Допустимо, лишь когда есть уверенность во взаимности – 2.
в) Предательство и низость – 1.

6 Вам легко, не замечая ничего и никого, обниматься и целоваться со своим любимым человеком?

- а) Не всегда, на людях я испытываю некоторое внутреннее напряжение – 2.
б) Конечно, да! Это добавляет адреналина – 3.
в) Нет, слишком много осуждающих взглядов – 1.

- а) В минуты страсти о таких вещах не задумываюсь – 3.
б) Ограничимся поцелуями и ласками, завтра же не конец света – 1.
в) Поход в ближайшую аптеку не займет и 15 минут – 2.

7 Вы с ней (с ним) оказались в ситуации, когда близость неизбежна, но оба не предусмотрели способы предохранения. Ваши действия?

- а) Талисманы, медальон с ее (его) инициалами, возможно, даже татуировка имени – 2.
б) Пересмотрел(а) бы некоторые свои взгляды, сменил(а) бы имидж – 1.
в) Совершенствовал(а) бы себя во всем, вплоть до отказа от вредных привычек – 3.

8 Как вы представляете проявление своей любви?

- а) Талисманы, медальон с ее (его) инициалами, возможно, даже татуировка имени – 2.
б) Пересмотрел(а) бы некоторые свои взгляды, сменил(а) бы имидж – 1.
в) Совершенствовал(а) бы себя во всем, вплоть до отказа от вредных привычек – 3.



Фот. Р. Р. Р.

Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами

8–12 баллов. В вас чрезмерная осторожность чаще всего одерживает верх над чувствами и эмоциями. Хотя втайне вы и мечтаете о красивом, пылком романе. Вам необходимо больше уверенности в себе, разных интересных знакомств, а главное – меньше страха ошибиться.

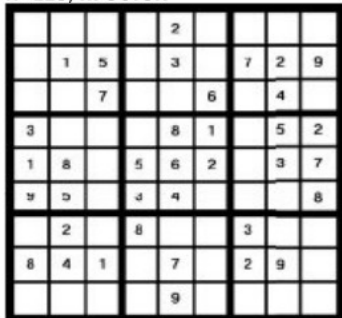
13–18 баллов. Вы, вероятно, натура чувственная и увлекающаяся. Но при всем этом в вас есть чувство собственного достоинства, ответственность и разборчивость в знакомствах. Только поняв, что влюбленность настоящая, к тому же взаимная, вы будете готовы отдаться эмоциям и страсти.

19–24 балла. Судя по всему, вы не мыслите своей жизни без приключений. Ваше желание всюду флиртовать может привести к тому, что к вам будут относиться, как к человеку поверхностному и легкомысленному. Да и мимолетные интрижки способны принести вам немало разочарований. Если вы уже нашли по-настоящему близкого и родного человека – не стоит испытывать отношения на прочность!

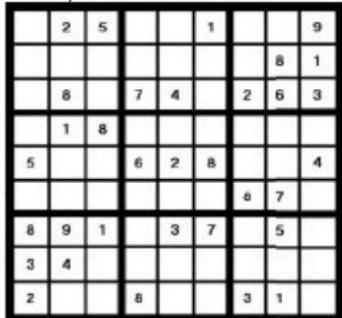
судoku

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

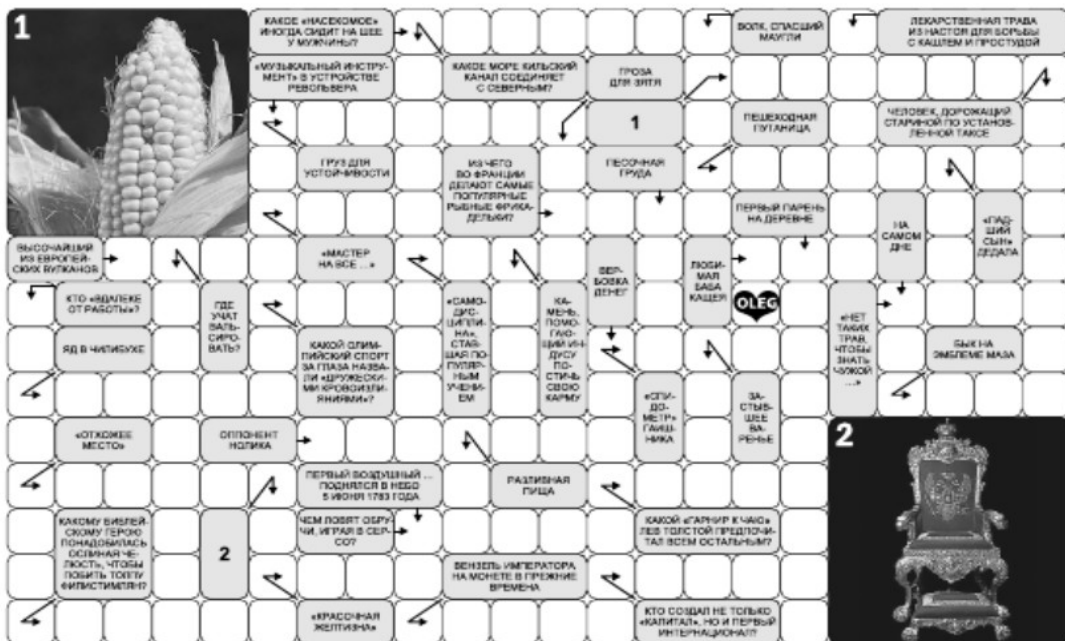
№ 113, Простой



№ 114, Сложный



СКАНВОРД



Просто анекдот

Лежат на пригорке два мальчика и девочка. Смотрят в небо. Девочка говорит:

– Глядя на облака, можно увидеть разные фигурки. Джон, что ты видишь?

Джон:
– Вот та группа облаков напоминает мне очертания Британского Гондураса в Карибском море. Вот то облако напоминает мне известного художника-скульптора Томаса Икинса. А вот та группа облаков

напоминает мне картинку из Библии и справа апостол Павел.

Девочка:
– Хорошо, Джон, а ты, Эндрю, что ты видишь?

Эндрю:
– Я хотел сказать, что вижу утку и лошадку, но передумал.

– Чего ты мучаешься? – успокаивает студента-композитора перед экзаменом по специальности его сокурсник. – Возьми прелюдию своего педагога, перепиши ее

наоборот – с конца до начала – и готово!

– Пробовал, – вздыхает студент, – вальс Шуберта получается...

Как сообщили мировые информационные агентства, вчера в Голливуде пожаром были уничтожены все пленки с еще недоснятым и немонтированным фильмом «Терминатор-3». К счастью, многие россияне откликнулись на эту беду и передали в Голливуд давно купленные кассеты с этим фильмом.

ИФ здоровизм

Верный способ
соблазнить
женщину –
полюбить ее.

Дмитрий
Свиридов



ЧЕТЫРЕ ВОПРОСА НЕДЕЛИ

>>НА ПИСЬМА ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ

1 Китай – сто раз проверяй!

После поездки в Китай мой муж стал настоящим фанатом китайской медицины. Скажите, как выбрать нужный медицинский центр традиционной китайской медицины?

Маргарита, Москва

Отвечает специалист по традиционной китайской медицине
Эльвина Наумова:

— Вынуждена вас разочаровать. Специалистов-практиков в области традиционной китайской медицины у нас в стране, в том числе и в Москве, можно пересчитать по пальцам. В России официально ни один врач с дипломом из Поднебесной разрешения на работу не имеет. И дело не только в проблеме подтверждения у нас китайских медицинских дипломов, но и в языковом барьере, который китайцам очень трудно преодолеть.

С осторожностью советую вам относиться и к препаратам китайской медицины. Особенно к монопрепаратам, в состав которых входит только один лекарственный компонент, который долго применять нельзя. Настоящие китайские лекарства всегда содержат от нескольких до двух десятков компонентов. И если какой-либо из них способен, помимо полезного действия, нанести вред, другой сгладит побочный эффект.

2 Язвенник – не всегда трезвенник

У меня недавно обнаружили язву желудка. Врач строго-настрого запретил мне пить что-то крепче минералки и кефира. Это что же, я теперь всю жизнь трезвенником должен быть?

Николай, Вологда



ՊՈՐՈՑ ԶԻՆՈՒՆ ԿՆՏԱՐԱՆԱԿԱՐԱՆ

Отвечает профессор ММА
им. И. М. Сеченова
Семен Рапопорт:

— Смотря о каком этапе болезни идет речь. В спокойный период, период ремиссии некоторые спиртные напитки (в разумных пределах, конечно) пить больным язвенной болезнью разрешается: водку, виски, коньяк. Чего не скажешь о сухих и крепленых винах. Злобным язвенникам их пить не рекомендуется.

Неплохо бы человеку, страдающему язвенной болезнью, пересмотреть свои гастрономические привычки и пристрастия. Прежде всего, таким людям нужно как можно чаще питаться, хотя бы четыре раза в день и немного на ночь. Отдавайте предпочтение отварным мясу и рыбе, яйцам всмятку, молоку и молочным продуктам (при хорошей переносимости). Овощи тоже лучше есть тушеными в виде пюре и парового суфле. Включайте в рацион каши, кисели, муссы, желе, печеные яблоки, минеральную щелочную воду без газа. Разрешаются макаронные изделия, черствый белый хлеб.

А вот продукты, раздражающие слизистую оболочку желудка и возбуждающие секрецию соляной кислоты, лучше в своем рационе ограничить: крепкие мясные, рыбные и грибные бульоны, жареные рыбу и мясо, копчености и консервы, приправы, специи, лук, чеснок, соленая и маринованная, копченая, черная рыба, выпечку, газированную фруктовую воду, кофе, крепкий чай.

3 Родинка-уродинка

Говорят, что родинки – это слабые места кожи. Это так?
Варвара, Клин

Отвечает ведущий научный сотрудник Онкоцентра им. И. М. Блохина Лев Демидов:

— Это не совсем так. На самом деле родинки — не слабые места кожи, а скорее ее дефект. Имеющиеся от рождения или приобретенные с возрастом пигментные пятна (невус) — результат перемещения из глубины тканей к поверхности кожи пигментных клеток меланоцитов, образующих клеточные скопления. В норме меланоциты находятся между двумя слоями кожи — эпидермисом и дермой — и уже присутствуют на этой позиции при рождении человека.

В среднем при появлении на свет у человека может быть до 10 родинок. С течением жизни их количество увеличивается. Как правило, период интенсивного появления новых родинок приходится на возраст от 17 до 27 лет. Вначале они выглядят как микроскопическое пятно 1–3 мм в диаметре, достигаая в среднем 1,5–5 см. Кстати, далеко не всякая родинка таковой является. За них часто принимают... веснушки (лентиги). И далеко не каждая родинка перерождается в меланому. Подавляющее большинство темных отметин на нашем теле относятся к фибропапилломным невусам, которые абсолютно безбедны.

4 Не все, что сопли, – грипп

Говорят, грипп прошел. А многие мои знакомые опять слегли с температурой и соплями. Скажите, а можно ли как-нибудь грипп от ОРВИ отличить?

Мария, Санкт-Петербург

Отвечает врач-терапевт высшей категории Ольга Ежова:

– Это довольно сложно даже для опытного специалиста. Ведь даже в период эпидемии гриппа на долю ближайших его соратников – респираторно-вирусных инфекций – приходится львиная доля заболеваний. Таких провокаторов, заставляющих нас чихать и кашлять, насчитывается более 300 видов. На первый взгляд, большого различия между ними нет. Симптомы у подхвативших паргрипп, аденовирус, энтеровирус или респираторно-синтициальную инфекцию одни и те же: насморк, кашель, слабость, высокая температура.

И все же некоторые отличительные особенности в поведении «простудных» вирусов существуют. Особые приметы парагриппа – описный до неузнаваемости голос, сухой, «лающий» кашель; аденовирусной инфекции – увеличенные лимфоузлы, мокрый кашель, резь в глазах, слезотечение; респираторно-синтициальной инфекции – приступы удушья (особенно на выдохе), а риноинфекции – обильный насморк, который быстро переходит в гайморит. Но заниматься самолечением все же не стоит. Учитывая сложность в диагностике острых респираторно-вирусных заболеваний, лучше всего доверить ее врачу.

Ваш вопрос специалисту

[illegible]

Отправьте купон по адресу: 107996, Москва,
ул. Электровзаводская, 27, стр. 4, «АиФ. Здоровье»,
или пишите на электронный адрес:
aif.zdorovie@yandex.ru

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ ПРОСТОЙ

6	2	4	7	2	8	5	1
6	1	5	8	3	11	7	2
2	9	7	3	5	14	10	3
2	1	4	9	4	1	5	2
1	6	4	3	5	2	9	7
5	5	9	3	4	7	6	1
5	2	8	8	1	4	3	6
8	4	9	7	3	2	8	5
7	6	3	2	9	5	1	8

сложный

6	2	6	3	5	1	7	4	8
7	3	4	9	6	2	5	8	
1	8	9	7	4	5	2	8	2
8	1	8	3	7	8	6	2	2
5	7	3	6	2	8	1	9	4
9	6	2	4	1	3	5	7	5
0	9	7	1	1	7	4	5	6
3	4	7	1	5	6	9	2	8
2	5	8	8	9	4	2	1	7

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Бабочка – Ку-
куруза – Балласт – Лабиринт – Руки
– Щука – Этна – Його – Яга – Бокс
– Навы – Радар – Брушчин – Зубр –
Крестик – Туалет – Лимон – Шлагба-
Охра – Маркс – Самсон – Решка.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Лоботряс – Танц-
класс – Барабан – Трон – Балтийское
– Шар – Сун – Гажет – Теща – Реклама
– Куча – Акела – Дагестан – Гармонист
– Душлица – Низ – Икар – Антиква.

Аргументы
и факты **ЗДОРОВЬЕ**

**Читайте в следующем номере,
который выйдет 18 февраля:**

- Ахиллессова пятая сильного пола
- Бросаем курить правильно!
- Йога: кому подходит
- Рыбная диета: 8 причин на нее сесть