

*Лучшая приправа  
к пище – голод.*

Сократ, античный философ

# ЗДОРОВЬЕ

## ЗРЕНИЕ

Как его  
не потерять

стр. 5

## ФИТНЕС В ПОСТ

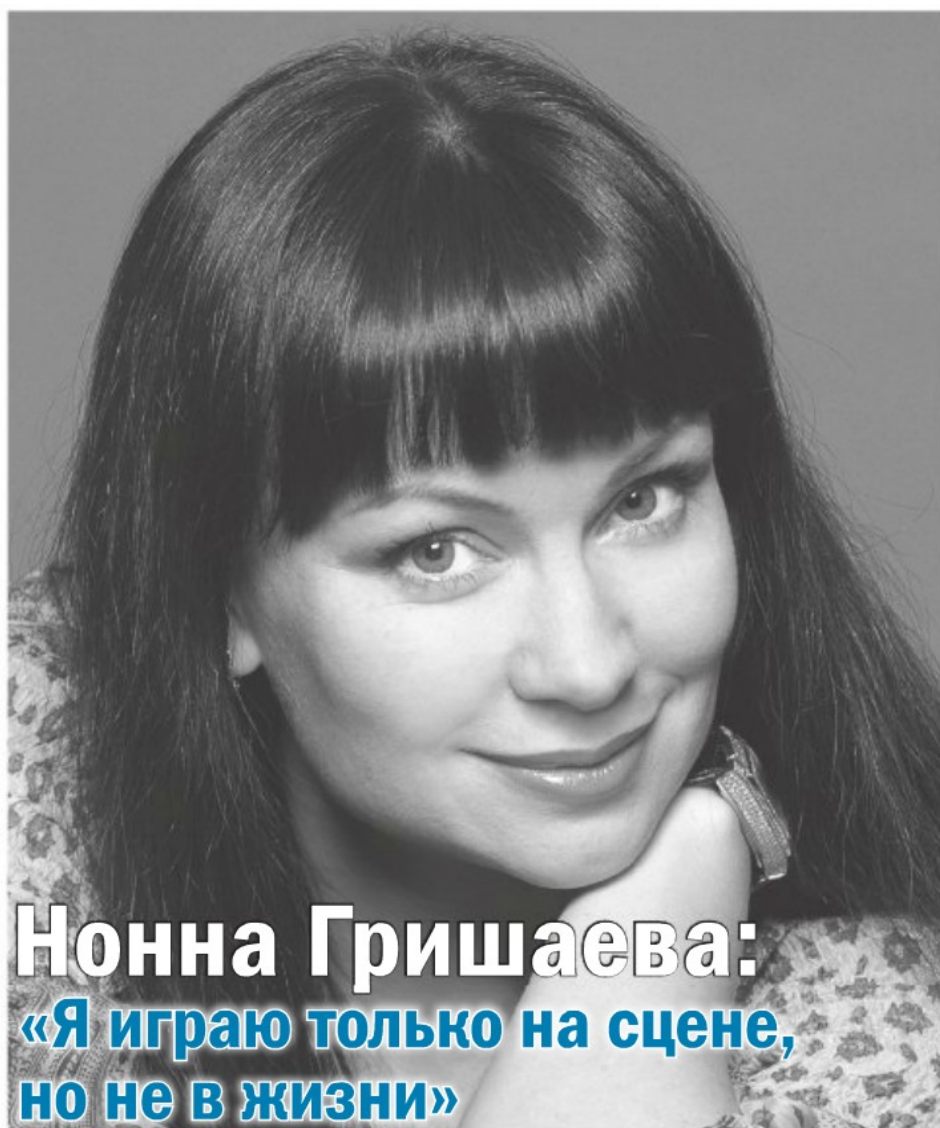
Где взять  
силы?

стр. 7

## АЛЛЕРГИЯ У РЕБЕНКА

Жизнь в боевой  
готовности

стр. 9



**Нонна Гришаева:**  
**«Я играю только на сцене,  
но не в жизни»**

- 11 Организм от А до Я**  
Энциклопедия  
«АиФ. Здоровье»
- 18 Не ваш день**  
График  
магнитных бурь
- 20 Дресс-код**  
Что прилично  
носить в офисе
- 21 Олимпиада**  
Почему  
побеждают  
китайцы?

## ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



**Александр ПЕСКОВ,**  
пародист

Сегодня Александра Пескова по телевизору можно увидеть часто. Его с удовольствием зовут в концерты, в разные программы. Еще бы! Ведь он – король пародий! Это он показывает Аллу Пугачеву, Валерию Леонтьеву, Эдиту Пьеху, Ирину Понаровскую, Софию Ротару, Лайму Вайкуле, Ирину Аллегрову... Ну а сегодня он – 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, препятствующих воспалению и обладающих антисептическими и антибактериальными свойствами.

Проведены клинические исследования на базе НИИ урологии Минздрава РФ.

[www.netkamney.ru](http://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](http://www.podagre.net)

Спрашивайте в аптеках Вашего города



# НОВОСТИ НЕДЕЛИ

>> УНИКАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ОТКРЫТИЯ, ИССЛЕДОВАНИЯ

## СЕНСАЦИЯ

### Олимпийка в интересном положении

Во второй раз за всю олимпийскую историю в Олимпиаде участвует беременная спортсменка: тридцатилетняя Кристи Мур, член канадской сборной по керлингу, находится уже на шестом месяце беременности.

Впервые на столь отважный, но и рискованный шаг 90 лет назад решилась шведская фигуристка Магда Джулин-Мароу, которая, кстати, выиграла в 1920 году золотую медаль на Играх в Антверпене. Правда, срок беременности Магды был менее трех месяцев.

Нынешняя героиня заверяет, что беременность никак не влияет на ее умение точно направлять камни к мишени. По словам спортсменки, когда ее пригласили принять участие в Олимпиаде в качестве запасного, девушка уже знала о своей беременности, но согласилась. Лидер команды Шерил Бернард заметила, что Кристи находится в хорошей форме, и пока ее основная задача – внимательно следить за процессом игры, чтобы выйти на лед, если основной игрок по какой-либо причине не сможет продолжать соревнования.

Даже если Кристи так и не суждено будет выйти на лед, она все равно войдет в историю Олимпийских игр.

## ИНТЕРЕСНО



### Еда счастья

Жареная картошка – не самая здоровая еда, зато она делает нас счастливыми, утверждают британские психологи. Чтобы доказать это, они сначала показали группе добровольцев фильм про бомбежку Хиросимы, а затем предложили им отвлечься: одной группе выдали юмористические журналы, другой дали поесть жареной картошки. Через 20 минут участники второй группы уже вполне пришли в себя – в отличие от тех, что были в первой. И рассказали, что жареная картошка навела на них приятные воспоминания – детство, каникулы и все такое прочее.

Исследователи связывают этот эффект с большим количеством простых углеводов, что содержится в картошке.

## НЕВЕРОЯТНО!

### 80 болезней в год

За год мы чувствуем себя неважно около 80 раз, подсчитали британские страховщики. Самые распространенные недомогания – простуды, судороги, приступы головной боли и радикулита. 21 день в год мы принимаем лекарства, 16 раз маемся головными болями, 14 раз у нас болит спина, но обращаемся к врачам мы за год в среднем только 3 раза. Другие распространенные проблемы – расстройство желудка, растяжение мышц, боль в запястьях и шее, изжога, конъюнктивит и отит. При этом половина из нас считает себя вполне здоровыми людьми.

## ИССЛЕДОВАНИЕ

### Умереть от скуки

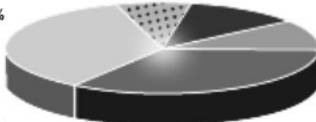
Те, кто жалуется на скуку, в два раза чаще умирают от сердечных приступов и инсультов, чем те, кому жить интересно, подсчитали британские ученые. Исследователи наблюдали за 7000 служащих в течение 25 лет. Среди тех, кто умер к концу исследования, оказалось на 40% больше «скукающих», чем «радующихся». Причина в том, что со скуки люди больше пьют и курят. Врачи советуют скукающим не сосредотачиваться только на своих проблемах.

## ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

За год наш среднестатистический соотечественник съедает около 120 кг хлеба. Это примерно на 40 кг больше, чем съедают немцы, и на 60 больше, чем итальянцы.

### Едите ли вы хлеб за обедом?

- Да, первые и вторые блюда я ем с хлебом – 30,5%
- За обедом – редко – 13%
- Нет, я ем хлеб на завтрак – 14%
- Я вообще не ем хлеб – 12%
- Не задумываюсь, когда хочу, тогда и ем – 30,5%



Всего в опросе приняли участие 1278 человек

Опрос проведен на сайте [www.aif.ru](http://www.aif.ru) по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

### Статины и диабет

Прием статинов повышает риск развития диабета 2-го типа, пишет медицинский журнал «Ланцет». Статины – это лекарства, понижающие уровень холестерина в крови. Их прием сохраняет жизнь 10 тысячам человек в год, у которых высоки риски инфарктов и инсультов. Однако прием этих лекарств на 9% повышает риск развития диабета 2-го типа, считают британские медики.

Что же делать? «Ни в коем случае не переставать принимать лекарства тем, кому это действительно нужно, – польза от статинов значительно перевешивает небольшие риски. Но люди, которые пьют статины просто так, не имея особых к тому показаний, должны знать о возможных побочных эффектах», – так комментируют результаты исследований кардиологи.



По статистике, очки или линзы носит каждый четвертый россиянин. Хотя при своевременной профилактике – считают специалисты – многих проблем с глазами можно избежать. И тогда «очкариков» станет меньше.

Для нормальной работы нашим глазам часто не хватает жизненно важных биологически активных веществ, которые, к счастью, содержатся в некоторых растениях. Например, в чернике и моркови. Но употреблять их ежедневно в количествах, нужных для поддержания здоровья глаз, вряд ли возможно.

Тогда-то на помощь и приходят биологически активные добавки (БАДы). Они так называются потому, что добавляют в нашу пищу те самые вещества, которые

# В КОЛОДЕ ТОЛЬКО КОЗЫРИ!

## ИЛИ КАК ПОМОЧЬ УСТАЛЫМ ГЛАЗАМ СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ

остро нужны глазам для хорошей работы. И прежде всего это антоцианы – биологически активные вещества, которые получают из ягод черники.

В аптеках препаратов на основе черники великое множество. Но как из них выбрать наиболее подходящий? В принципе, это не сложно. На хорошем БАДе должно быть точно указано, сколько в нем антоцианов! И чем их больше, тем эффективнее препарат.

Понять, достаточно ли в таблетке антоцианов, можно даже на глаз. Если вы раскусили «черничную» таблетку, а она внутри белого цвета, значит, есть повод усомниться. А чтобы не было сомнений, попробуйте воспользоваться новым российским препаратом «Окулист Черника». Даже сквозь пленку упаковки виден насыщенный «черничный» цвет его таблетки. Так что антоцианов здесь в избытке!

Кроме того, таблетки «Окулист Черника» содержат множество витаминов и микроэлементов, которые при ежедневном приеме обеспечат полноценное питание глаз и поддержат их правильную работу. В итоге удастся избежать зрительного переутомления, а риск снижения остроты зрения существенно уменьшится.

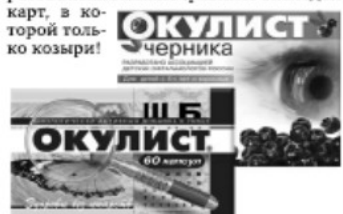
Но создатели нового препарата думали не только об его эффективности. Понимая, что этот БАД нужен всем слоям общества, в том числе детям и старикам, они стремились сделать его общедоступным, недорогим. И это им тоже удалось!

Заметим, «Окулист Черника» не просто единственный препарат. Это целая линия БАДов для глаз. Вот, скажем, препарат нового поколения с коротким названием «Окулист». Он специально создавался для тех, кому приходится работать в условиях повышенных зрительных нагрузок.

Секрет его эффективности вполне объясним. В капсулах «Окулиста» содержится биофлавоноиды – удивительные вещества, выделенные из листьев сибирской. Они раскрывают мелкие кровеносные сосуды глаз, закупоренные из-за стрессов или в силу возраста человека, и таким образом способствуют восстановлению нормального снабжения глаз кислородом. А значит,

человек, не уставая, может работать гораздо дольше.

Есть в препарате «Окулист» и бета-каротин, который обеспечивает правильное цветовосприятие и хорошее сумеречное зрение. А биодоступный органический селен защищает хрусталик и сетчатку от разрушения свободными радикалами. В общем, тут предусмотрено все. Линию этих препаратов вполне можно сравнить с колодой карт, в которой только козыри!



Свои вопросы вы можете задать по телефону 8-800-505-20-02

По России звонок бесплатный.

СГР №77.81.23.3.V.0044.2.00 СГР №77.81.23.3.V.0072.2.00. Телескоп



## ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

&gt;&gt;ОБЫЧНО КАЧЕСТВО ЛЕКАРСТВА СООТВЕТСТВУЕТ ЕГО ЦЕНЕ

# Александр Арчаков: «Больные не должны бояться врачей»

Как совместить

массовое производство

недорогих лекарств

с высокотехнологичными

разработками новейших

препаратов?

Об этом мы беседуем с директором НИИ Биомедицинской химии им. В.Н. Ореховича РАМН, академиком РАМН, доктором биологических наук профессором Александром АРЧАКОВЫМ.

## Льготы – не выход

– Сейчас очень много говорят о том, что необходимо контролировать цены на лекарства и искать способы уменьшить их стоимость. Как вы думаете, получится ли обеспечить население дешевыми препаратами?

– Когда заслуженные люди говорят, что сейчас мы все решим и население будет завалено лекарствами, это производит очень негативное впечатление. Этого не будет. В девяностые годы наша фарминдустрия рухнула. И восстановить ее мгновенно не получится. В первую очередь нужно определиться с политикой в этой области. Например, Китай декларировал приоритет дженериков. Это лекарства, патентный срок которых истек, и китайское производство направлено прежде всего на них. А в каком направлении будет развиваться фарминдустрия в нашей стране, пока не ясно. Ведь у нас, к счастью, есть потенциал в создании более эффективных инновационных препаратов, которые просто не могут быть дешевыми.

– То есть истина «хорошее дешевым не бывает» справедлива и в отношении лекарств?

– Да. Обычно качество лекарства соответствует его цене. Конечно, случаются успехи, когда удается получить эффективный препарат с низкой стоимостью, но это скорее исключение.

– Значит, наше население обречено отдавать последнее, чтобы купить необходимое лекарство?



– Я считаю, что нам нужно взять на вооружение опыт развитых стран, где существует список бесплатных рецептурных препаратов. Как правило, в таких списках значатся только отечественные препараты. И если врач выписал вам лекарство из этого списка, вы получаете его бесплатно. У многих лекарственных средств там вообще нет цены – они поставляются только бесплатно. Думаю, нашей стране тоже под силу создать такой список из 30–40 наименований бесплатных рецептурных препаратов. Это не только социально защитит население, но и даст толчок к развитию фарминдустрии, повысит авторитет врача. Если фармкомпания будет точно знать, что у них есть госзаказ и что он будет оплачен, они смогут потратить средства, в том числе и на новые разработки. Например, можно предусмотреть, какой процент из суммы госзаказа должен идти на науку. Но пока у нас эта точка зрения не поддерживается. По-прежнему генерируются списки из огромного количества льготных препаратов. Но что такое льгота, если нормальная цена лекарства составляет 5 тысяч рублей? Это значит, что льготник

## Мы слишком увлеклись различными конкурсами

должен отдать за него две с половиной тысячи. Помоему, основной признак развитого социально ориентированного государства – это наличие списка бесплатных, а не льготных лекарств. Тогда люди перестанут бояться врачей. Ведь сейчас у нас привыкли обращаться к доктору в самый последний момент, когда уже нет сил терпеть. Во многом это связано со стоимостью лечения. И создание списка бесплатных препаратов – это то, с чего надо начинать возрождение нашей фармацевтической индустрии.

## Новая жизнь старых лекарств

– Если будет создан такой список, в нем, скорее всего, будут уже хорошо известные наименования. Но ведь ведется разработка новейших препаратов, в том числе и в Институте биомедицинской химии РАМН, которым вы руководите?

– Конечно. Сейчас у нас появилось инновационное лекарство для лечения заболеваний печени. Это разработка нашего института, которую мы начали 30 лет назад. И вот наконец лекарство дошло до потребителя и его можно найти в аптеках. На сегодня это одно из лучших средств для лечения печени.

## – В чем уникальность этого лекарства?

– Это двухкомпонентный нанопрепарат. С одной стороны, он действует как клеточный клей, как бы заклеивая все дефекты клеточных мембран печени. Второй его компонент обладает противовирусным действием. И если раньше необходимо было комбинировать несколько разных препаратов, то теперь можно обходиться одним. И его композиция и технология производства совершенно уникальны, им нет аналогов.

Помимо этого, в нашем институте ведется разработка системы для транспорта лекарств.

## – Что это такое?

– Это препарат, в который можно «встраивать» другие хорошо известные лекарства. Транспортная система придает им новую жизнь. Нашу разработку в мире так и называют – новая жизнь старых лекарств. Она уже готова.

## – Этот препарат уже появился на рынке?

– Нет, что вы! Он готов к сертификации. Это научная разработка, начаты клинические испытания, но момент появления этого лекарства на рынке еще далек. Ведь для доведения научных разработок до потребителя порой требуются годы, а то и десятилетия.

## – А что нужно для того, чтобы ускорить этот процесс?

– Нужен четкий механизм выведения лекарственных средств на рынок. Например, как в США. Там разработчик препарата может подать заявку на конкурс, а после получить инвестиционное (безвозвратное) финансирование от государства. За счет этих денег проводятся доклинические испытания, изучается активность этого лекарства, в общем препарат доводит до

стадии клинических испытаний. После этого, если лекарством заинтересовалась какая-то крупная корпорация, она выкупает права на него, налаживает производство и выпускает на рынок. Но до этого момента все расходы берет на себя государство. У нас, к сожалению, такого механизма нет.

## От НИИ до аптеки

### – А что происходит у нас?

– Нашему институту, например, для того чтобы вывести на рынок лекарство для лечения заболеваний печени, о котором я рассказывал, пришлось взять кредит у правительства Москвы. 100 миллионов рублей. На эти деньги мы построили производство, начали выпуск препарата, а потом, чтобы вернуть долги, передали производство одной из фармкомпаний. В США это был бы инвестиционный проект без возврата, а у нас, мало того что мы сделали лекарство, пришлось еще и возвращать долги, и уже не 100 миллионов, а 130.

### – Вы сказали, что идет подготовка к сертификации нового препарата, транспортная система. Опять кредит брать будете?

– Мы надеемся, что все-таки сейчас другая жизнь и мы получим какие-то инвестиционные средства после участия в ряде конкурсов. Хотя, на мой взгляд, мы слишком увлеклись различными конкурсами. Если на государственные деньги появлялась интеллектуальная собственность, ее нужно просто довести, по крайней мере, до того, чтобы она стала продуктом, чтобы предыдущие деньги не были выброшены. И это должно сделать государство. А у нас объявляют конкурс среди инновационных разработок. Этих разработок не так много, их даже не десятки, а единицы. Вот и получается, что экспертные комиссии пытаются сравнивать несравнимые вещи: какое лекарство лучше, что нужнее лечить – печень, мозг или сердце? Бессмысленный вопрос, но он все равно существует.

### – Но ведь все-таки положительная динамика в развитии нашей фарминдустрии существует? На ваш взгляд, сколько времени потребуются, чтобы восстановить эту отрасль?

– Без сомнения, существует, и, если не будет превышена допустимая норма ошибок в этой работе, лет 10. Это не так много, я, работая в науке, привык к более длительным срокам. Поэтому эта цифра внушает мне оптимизм.

Александра ТЫРЛОВА



# АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

>>> ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К ПЕРЕМЕНАМ ПОГОДЫ – ТРЕВОЖНЫЙ СИМПТОМ

## Метаморфозы вегетоневроза

Как часто при перемене  
погоды, повышении или пони-  
жении атмосферного давле-  
ния, магнитных бурях многие  
из нас чувствуют, как все  
у них буквально валится  
из рук.

ПРИЗНАКИ плохого самочувствия могут быть и более угрожающими. Вплоть до обмороков, тахикардии (учащенного сердцебиения), озноба или боли в области сердца. Все это – проявления вегетососудистой дистонии.

### Невидимые дирижеры

Чувствительность к переменам погоды – тревожный сигнал организма, свидетельствующий о том, что в нем разладились механизмы тонкой нервной регуляции. Работой наших внутренних органов, сердца и сосудов управляют особые нервы, которые называют вегетативными. Эти невидимые дирижеры действуют независимо от сознания человека, обеспечивая своевременную и точную реакцию организма на изменения атмосферного давления, температуры, влажности.

Вегетативная нервная система контролирует и обмен веществ, и температуру тела, и сон. Она служит чем-то вроде скорой помощи для нашего организма. Но и **скорая помощь работает хуже, когда вызовы следуют один за другим. Так и вегетативная нервная система, если нагрузка на нее чрезмерна, начинает давать сбои.** В результате – целый букет серьезных неприятностей. Это и головные боли во время смены погоды, и повышенная утомляемость, и ухудшение памяти, иногда сухость во рту, дрожание рук или век при волнении. Такой человек ворочается всю ночь с боку на бок, по утрам чувствует сильную слабость, становится рассеянным, его бросает то в жар, то в холод. При этом температура его тела может быть немного повышенной или пониженной. Часты у вегетатиков и колебания артериального давления, одышка.

### Причины и следствие

Незаметные поначалу неполадки в вегетативной регуляции организма постепенно накапливаются и подтачивают его нервную «настройку». И наступает момент, когда достаточно малейшего толчка, чтобы произошел обвал.

**Ситуация первая.** Прием алкоголя, серьезная ссора или другая стрессовая ситуация. Алкоголь напрямую воздействует на вегетативные центры головного мозга и работу эндокринных желез, нарушается нервная регуляция кровеносных сосудов. А стресс окончательно довершает эту разрегулировку.

**Ситуация вторая.** Перенесенная недавно травма или инфекция, отравление алкоголем или никотином. При курении снижается кровоток в мозговых сосудах, что приводит к их спазму. Все это может послужить толчком для приступа.

**Ситуация третья.** Предрасположенность к вегетативной дистонии,



связанная с наследственностью, с повышенной возбудимостью нервной системы. Если при этом добавляются такие проблемы, как хронический гастрит, токсикоз, аллергия, есть все основания для развития вегетососудистой дистонии.

**Ситуация четвертая.** Половое созревание или климакс. Большинство неприятных проявлений вегетососудистой дистонии в этот период связано с нарушением вегетативной регуляции.

**Ситуация пятая.** Перенесенный «на ногах» грипп или острое респираторное заболевание. Вирусные заболевания ухудшают регуляцию нервной и эндокринной систем, а если в это время организм перенапрягается, срыв неминуем.

### Сердце бьется, замирает

Резкий приступ вегетососудистой дистонии с резкой слабостью, сильной болью в сердце, повышением артериаль-

ного давления, предобморочным состоянием может вызвать у больного ощущение, что он умирает. Однако в большинстве случаев приступы вегетососудистой дистонии легко предупредить. Важно лишь выработать правильную систему мер по «самообороне».

Приступы бывают двух видов. В одном случае у больного повышается артериальное давление, расширяются зрачки, бледнеет лицо, пересыхает во рту. Он испытывает сильную жажду, его бьет дрожь, температура тела повышается. Характерна сильная тревога и страх смерти. Поэтому такие приступы врачи называют паническими атаками. Они проходят не сразу, больной возвращается в норму в течение нескольких часов.

В другом случае приступ, наоборот, приводит к снижению давления, сердце бьется реже, больному трудно дышать, он кажется вялым, его тянет в сон. Приступ проходит довольно быстро.

### Переходим в наступление

Вегетососудистая дистония излечима. Существуют не только лекарственные, но и натуральные методы ее лечения и профилактики, которые весьма эффективны.

**Растительные препараты,** влияющие на сосудистый тонус, улучшающие мозговое кровообращение: экстракт гинкго, настойка боярышника, элеутерококк, женьшень – по рекомендации врача.

**Физиотерапия:** ультразвук, иглоукалывание, лазеротерапия, массаж, кислородные и радоновые ванны, лечебные души.

**Методы саморегуляции.** Например, можно, лежа на спине, представить себе, как поочередно расслабляются все мышцы тела, начиная с пальцев ног и кончая мышцами лица, вызывать в них ощущение приятной теплоты. Полезно также сделать несколько глубоких вдохов и медленных выдохов.

**Нормальный сон.** Для которого необходимо достаточное время бывать на свежем воздухе и давать себе хорошую физическую нагрузку в течение дня.

**Холодные обливания.** Рекомендуется ежедневно утром выливать на себя ведро холодной воды – таким путем можно вылечить не слишком запущенную вегетососудистую дистонию. Вечером полезно принять теплую хвойную ванну.

### Проверь себя

Обычно диагноз «вегетативнососудистая дистония» врач ставит с опозданием, когда болезнь уже достигла апогея, были серьезные приступы. Поэтому стоит самим обратить внимание на некоторые тревожные сигналы. Если при наклоне туловища кровь резко приливает к голове и шее, начинается головокружение и тошнота, это уже говорит о том, что необходимо обследоваться.

Нередко у больных вегетативной дистонией бывает морская болезнь, их укачивает в транспорте. Еще один характерный признак – в ярко освещенном помещении у больного резко ухудшается настроение, возникает чувство беспомощности, головокружение, ему трудно сосредоточиться, может возникнуть даже предобморочное состояние.

Подготовила 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, образо-

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 специалистов.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.



## ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

&gt;&gt;ДО 90% ВСЕЙ ИНФОРМАЦИИ МЫ ПОЛУЧАЕМ БЛАГОДАРЯ ЗРЕНИЮ

Наши глаза — хрупкий и уязвимый оптический прибор: только деликатный и своевременный уход способен защитить его от «поломок».

**Воздух большого города**

Живете в экологически загрязненном районе? Глазные болезни могут свалиться на вас буквально с неба. Выхлопные газы, смог, пыль, промышленные выбросы... оседают на слизистых оболочках носа, горла, глаз и повреждают наши естественные защитные барьеры против инфекций. Гремучая смесь, раздражая слизистую глаз и ослабляя легкоуязвимую кожу век, способствует развитию блефарита (воспаления края века), конъюнктивита... Воротами для инфекции часто становятся ранки, трещинки и царапины на коже век.

**Наш совет**

● Каждый раз, возвращаясь с улицы домой, промойте глаза кипяченой водой: они не меньше, чем кожа на лице, страдают от грязи, пыли и выхлопных газов.

● Хотя бы раз в две недели делайте ванночки для глаз из свежезаваренного чая — отличного противовоспалительного средства. Налейте в 2 рюмки теплый слабозаваренный чай. Прикоснитесь открытым глазом к поверхности жидкости так, чтобы глазное яблоко «искупалось» в ней, поморгайте несколько раз. Искушайте второй глаз. Кстати, такую процедуру полезно делать после любой пыльной работы (например, ремонта, генеральной уборки).

● Возьмите за правило устраивать глазам утреннее купание в прохладной воде: опустите лицо в воду, несколько раз откройте и закройте глаза, поворачивайте ими. Такое бодрящее купание заряжает глаза энергией, оздоравливает их слизистую, укрепляет веки.

● Утром, когда на небе только появляются ласковые солнечные лучи, и вечером, когда солнце почти закатилось за горизонт, сидьте на несколько минут напротив небесного светила и посмотрите на него. Чтобы избежать утомления глаз, слегка поворачивайте голову то вправо, то влево. Закончите прием солнечной ванны следующим упражнением: поднимите верхнее веко одного глаза и посмотрите вниз, поморгайте. То же проделайте с другим глазом. Эта процедура особенно полезна тем, кто страдает близорукостью и дальнозоркостью.

● Старайтесь как можно чаще гулять на чистом воздухе в безветренную погоду и рассматривать предметы вдаль.

● В непогоду защитите лицо зонтиком, полями шляпы или козырьком кепки.

● Ваше тело не должно быть сдавлено тесной одеждой, нарушающей кровообращение и способствующей приливу крови к голове, а значит, и повышению глазного давления. Свободные вороты, не сдавливающие голову зимние шапки и шляпки — такой наряд пойдет на пользу глазам.

**Продукты против глаукомы**

Можно ли повысить остроту зрения и предупредить развитие серьезных глазных болезней при помощи еды? Диетологи не отрицают такую возможность и предлагают ежедневно включать в меню продукты, которые содержат минеральные вещества и витамины, полезные для глаз. Одно из проявлений де-

# Школа зоркости



## Плохое зрение в сумерках — признак нехватки витамина А

фицита важного для глаз витамина А — снижение остроты зрения при слабой освещенности, вплоть до полной его утраты в сумерках («куриная слепота»). Дефицит витамина А может стать причиной таких серьезных заболеваний, как конъюнктивит, глаукома, ксерофтальмия. При ксерофтальмии страдает роговица, которая постепенно превращается в бельмо. Чтобы устранить недостаток витамина А, диетологи рекомендуют увеличить его поступление с продуктами питания.

**Наш совет**

Каротин — предшественник витамина А — лучше усваивается с жирами. Заправляйте овощные салаты и винегреты подсолнечным маслом, майонезом или сметаной. Каротин легко окисляется: овощи, зелень режьте непосредственно перед подачей на стол и не оставляйте в измельченном виде про запас.

**Включите в меню:**

● **морковь, тыкву, облепиху, петрушку, помидоры, плоды шиповника** — они богаты каротином, который в кишечнике под действием фермента каротинызы превращается в витамин А. Это вещество входит в состав зрительного пигмента сетчатки глаза (родопсина), благодаря которому мы можем разглядеть предметы в темноте или при тусклом освещении. Кстати, из моркови, натертой на крупной терке, усваивается всего 5% каротина, на мелкой — 20%, а если заправить морковный салат растительным маслом, ваш организм получит около половины каротина, содержащегося в моркови;

● **лиственные овощи** (шпинат, щавель, салат, зеленый лук), **молоко и кисломолочные продукты** (кефир, простокваша, творог, сыры, ряженка, натуральный йогурт) — содержат витамин

В<sub>2</sub> (рибофлавин), который благоприятно действует на кровеносные сосуды глаз, повышает восприятие цветов, улучшает ночное зрение;

● **белокочанную капусту** — ценный поставщик витамина В<sub>9</sub>, во власти которого снять глазное утомление;

● **чернику** — кладовую витаминов С, В<sub>1</sub>, каротина, марганца, дубильных веществ и органических кислот. Эта ягода помогает глазам приспособиться к плохой видимости, предупреждает развитие глаукомы;

● **яблоки, абрикосы, дыню, сельдерей, курагу, урюк, чернослив, изюм, зеленый горошек, редис, бананы** — они содержат калий, важнейший минерал для поддержания здорового блеска, силы и молодости глаз;

● **свеклу, миндаль, арахис, грецкие орехи, чеснок, сладкий перец** — это отличные источники цинка, который повышает остроту зрения, обладает противовоспалительным и ранозаживляющим действием: эффективно затягивает ранки и оберегает нежную кожу века от микробов и бактерий;

● **горох, фасоль, чечевицу, сою, растительное масло** (кукурузное, оливковое, подсолнечное, льняное, соевое) — эти продукты снабжают организм витамином Е (токоферолом), который помогает усвоению витамина А. По мнению офтальмологов, токоферол — прекрасный естественный антиоксидант, способствующий профилактике катаракты.

**В дефиците — слезы!**

Слезные железы, расположенные во внешнем углу верхнего века, ежедневно выделяют прозрачную соленоватую жидкость, которая поддерживает постоянную влажность глазного яблока, обеспечивает чистоту чувствительной к обезвоживанию роговицы, снабжает ее питательными веществами, смывает мельчайшие инородные тела. Кроме того, входящий в состав слезной жидкости лизоцим обладает эффективным антибактериальным действием — задерживает и обезвреживает болезнетворные микробы и вирусы. Постоянная сухость роговицы может в конечном счете привести к снижению

**Кстати**

В мире насчитывается более 180 млн людей, страдающих серьезными офтальмологическими заболеваниями. Наиболее распространенные — глаукома и катаракта: именно из-за них большинство людей теряет зрение.

остроты зрения, вызвать серьезные глазные заболевания. Зрительный дискомфорт (ощущение инородного тела в глазу, тяжесть, усталость, резь и жжение) становится причиной снижения общей работоспособности, развития стресса и даже депрессии. Если вышеперечисленные симптомы вам знакомы, обязательно обратитесь к офтальмологу.

Одной из причин сухости глаз является нарушение правил работы за компьютером.

**Наш совет**

● Проблему «сухого» глаза можно предупредить, применяя высококачественные препараты «искусственной слезы».

● Соблюдайте правила работы за компьютером:

— Выдерживайте расстояние до дисплея не менее 50 см. Монитор и клавиатура должны находиться прямо перед вами, а не сбоку. Пусть верхний край экрана будет на уровне глаз или чуть ниже.

— Не работайте за компьютером в темном или полутемном помещении. В то же время установите монитор так, чтобы на экран не падал прямой свет. Иначе экран будет отсвечивать, создавая дополнительную нагрузку на глаза.

— Шрифт на экране не должен быть слишком мелким, разным или цветным, а фон светлым: цветные шрифты и фон «плывут» и не дают отчетливого изображения.

— Если вы набираете текст с бумажного листа, располагайте его как можно ближе к монитору — так вы избежите частых движений глазами.

— Регулярно протирайте экран антистатическим раствором.

Ирина КЛИМОВСКАЯ

## Увеличение размера полового члена

Faltronic

Патент на изобретение № 2009/0100000  
Свидетельство Роспатента № 2009/0100000  
Рег. свидетельство № 0100000/0100000

«Faltronic» — «Фалтроник» — модель 020 — единственное средство увеличения размера полового члена, как в спящем, так и в возбужденном состоянии.

Препарат имеет зарубежные аналоги (Дания, Германия, Канада, Италия). Главные достоинства: длительность до 28 см, набор сменных насадок, вакуум, покрытие gold.

Является средством роста и тонизации. Препаратом можно пользоваться самостоятельно, так и в сочетании с другими препаратами по усмотрению врача, в том числе в послеоперационном периоде. Доказана эффективность медицинского исследования.

Комфортность, варианты крепления, легкость ношения, подорожная гарантия, обслуживание.

Цена прибора 7800 руб.

Заказывайте: 190000, С.-Петербург, п/я 125, фирма «Faltronic» или по тел. (812) 320-6200 www.faltronic.ru

190000, С.-Петербург, п/я 125, фирма «Faltronic» или по тел. (812) 320-6200 www.faltronic.ru





# ПОМОГИ СЕБЕ САМ

>> РАСТЕНИЯ БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЮТ НА ВСЕ ОРГАНЫ НАШЕГО ТЕЛА

Ученые открывают все новые и новые возможности известных растений защищать и лечить наше тело. А мы стараемся приложить эти знания к нужному месту.

## Природные лекари

**1. Гинкго билоба.** В листьях этого растения содержится уникальный компонент (bilobalide), который защищает клетки мозга от разрушения. Принимая в течение трех месяцев препараты с экстрактом из гинкго, вы обязательно заметите результат: если и не станете умнее, то думать будете быстрее точно.

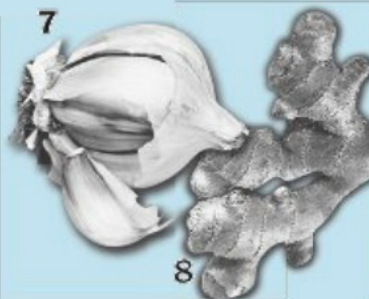
**2. Зеленый чай.** В нем обнаружены два активных вещества: галлатин и ноботанин Б, способные предотвращать гибель клеток мозга. Поэтому зеленый чай «прописывают» тем, кто перенес инсульт.

А его удивительная способность бороться с окислением в мышцах заинтересовала врачей настолько, что они начали использовать чай в качестве «лекарства» для тех, кто страдает дистрофией мышц.



**3. Мелисса лимонная.** Доказала свои свойства как мощный «борец» с герпесом. Несколько лет назад в Болгарии был испытан крем с добавлением мелиссы лимонной. Растительный экстракт сделал крем таким эффективным, что герпес исчезал на второй день после возникновения.

**4. Ангелика китайская (дудник лекарственный).** Эта «женская» трава помогает уменьшить боли во время месячных. А также останавливает кровотечение и регулирует гормональный баланс, от которого у женщин зависит все: и вес, и настроение, и способность к продолжению рода.



**5. Черника.** В любом виде: сушеная, свежая, в виде капель – способна снять напряжение и усталость глаз, улучшить зрение. Все благодаря высокому содержанию фруктовых пигментов в ягоде. Эффект «острого зрения» особенно ощутим в течение первых четырех часов после приема. Если вам придется, например, вести машину всю ночь, не забудьте на дорожку поесть черники.



**6. Молочный чертополох.** Ускоряет регенерацию поврежденных клеток печени, замедляет рост раковых клеток.



**7. Чеснок.** Содержит более 200 полезных веществ. Одно из последних открытий: употребляя чеснок регулярно, мы уменьшаем риск сердечного приступа. Чеснок способен понижать «плохой» холестерин в крови и повышать содержание «хорошего».



**8. Имбирь.** Способен помочь, когда «замучила тошнота» и «крутит живот». В госпиталях США имбирный напиток рекомендуют пить после операции, чтобы «не тошнило». Употребление экстракта имбиря способно заметно уменьшать хронические боли в коленных суставах.

**11. Клюква.** Давно известна как «лекарство» для почек и мочевыводящих путей. Но недавно ученые обнаружили еще одно ее полезное свойство. Клюква способна побеждать хемофилию парвинфлюэнцы – бактерию, вызывающую пневмонию и воспаления в ушах.

**9. Семена грейпфрута.** Мощное антигипертензивное средство. Экстракт этих семян добавляют в лосьоны для очистки кожи, в зубные пасты и средства для полоскания рта.

**10. Льняное семя.** Содержит жирные кислоты омега-3. Способно предотвратить воспаления и появление опухолей груди.



Вероника МИРОНОВА

## Выводим токсины

Обычно в праздники организм подвергается дополнительной нагрузке из-за тех кулинарных излишеств, которые мы себе позволяем. В итоге после праздников вы выглядите не лучшим образом: отеки, нездоровый цвет лица, синяки под глазами – все это признаки того, что вы слишком бурно провели каникулы. Да и на иммунитет такой праздничный марафон сказывается не лучшим образом. Поэтому имеет смысл хотя бы один день посвятить очищению организма.

Проснувшись, выпейте стакан воды с ломтиком лимона. Примите бодрящий душ и разотрите кожу, чтобы усилить циркуляцию крови. Позавтракайте фруктовым салатом. Фрукты стимулируют печень, которая должна первой

включиться в работу, расщепляя накопленные запасы токсинов. После завтрака сделайте небольшую зарядку, старайтесь не напрягаться, отдайте предпочтение несложным упражнениям. Затем отправляйтесь на прогулку. Вернувшись домой, выпейте стакан воды или травяного чая, а затем отдохните.

На обед приготовьте себе большую тарелку овощного салата. Постарайтесь отдохнуть после обеда. Ближе к вечеру совершите еще одну прогулку или – если есть возможность – посетите плавательный бассейн. Это успокоит и одновременно взбодрит вас, а также окажет благоприятное воздействие на лимфатическую систему.

Принимать пищу последний раз в день следует не позже 8 часов вечера, чтобы перед сном дать организму достаточно времени для ее переваривания.

## ПОЛИСОРБ МП - ЛЕКАРСТВО ИЗ КРЕМНИЯ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Очищает организм. Выводит токсины, шлаки, промышленные яды, соли тяжелых металлов, радионуклиды, канцерогены, болезнетворные микробы, аллергены, алкоголь.

Укрепляет иммунитет, так как выводит из организма токсические вещества, и повышает устойчивость организма к различным заболеваниям.

Эффективно лечит отравления, кишечные инфекции, диарею, аллергию, диатез, дисбактериоз, острую и хроническую интоксикацию, похмелье.

Продлевает жизнь. ПОЛИСОРБ МП – единственный сорбент, обладающий мощными антиоксидантными свойствами, благодаря которым замедляются процессы старения.

Действует быстро. Уже через 1-4 минуты после приема.

ПОЛИСОРБ МП в десятки раз сильнее своих предшественников – угольных сорбентов и смектитов: 1 г порошка очищает всю поверхность кишечника взрослого человека и способен вывести из организма 10 млрд. вредных микробов.

Рег. № ЛП № 001140/02 от 10.09.08. Россия

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.



Справившись Полисорб МП в аптеках своего города! Получите консультацию врача на сайте [www.polisorb.ru](http://www.polisorb.ru) Тел. (351) 278-19-89



## КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

&gt;&gt;&gt;ОСНОВНУЮ ЭНЕРГИЮ МЫ БЕРЕМ ИЗ УГЛЕВОДОВ – КРУП, КАРТОФЕЛЯ, МАКАРОН

Если мы едим в Великий пост меньше, чем обычно, может, заодно и похудеем? Но как же быть с тренировками, ведь на них требуется энергия, а энергия берется из еды? Давайте разбираться.

## Где взять силы?

Напомним, что основная энергия для движения, а значит, и для тренировок – это углеводы. Уже на их фоне в распад вовлекаются те самые жиры, которые отложениями разнообразной формы покрывают наше тело. Итак, чтобы тренироваться, прежде всего нужно есть углеводную пищу!

С этим по правилам поста все в порядке. В пост можно есть крупы, картофель, макароны. Во всех этих продуктах полно углеводов, причем как раз подходящих для похудения – «медленных». В отличие от «быстрых» (типа сахара), они усваиваются долго, поэтому и чувство сытости держится дольше.

Хотя во время поста чувство сытости, конечно, проблема. Особенно для тех, кто в другое время привык есть много мясных продуктов. Даже при наполненном кашами желудке такому человеку может быть голодно. А голод во время тренировок вещь опасная – легко можно упасть в обморок.

Пойдите на хитрость. Пусть в вашей еде, особенно за два-три часа до тренировок, будут супы-пюре, картофель и крупы с подливками и соусами. Они делают еду более сытной.

## Достославный протеин

А вот с животными белками (протеинами) дело обстоит не так просто. Именно их мы будем почти лишены на

## Тренировки в пост



Фото Алексея Витковского

протяжении всего поста. И именно здесь кроется серьезная опасность для похудения и здоровья.

Ведь во время тренировок, особенно силовых, расходуется белок! Его надо восполнять в количестве 0,8–1,5 г на 1 килограмм веса тела. Нижняя цифра – для умеренно тренирующихся женщин, верхняя – для активно тренирующихся мужчин. К тому же у горожанина пост зачастую превращается в однообразное питание: макароны, картошка, хлеб, иногда каша – готовить вкус-

но и разнообразно попросту некогда. А ведь рацион человека, который много двигается, должен быть разнообразным, иначе он не получит всех необходимых веществ.

Как же быть? Прежде всего, отказаться от тяжелых тренировок и от упражнений с отягощениями. Тренировки в пост должны быть облегченными, как после болезни или травмы. Бег стоит сменить на ходьбу, силовые тренировки – на зарядку, аэробика – на прогулки.

Что касается белка, ешьте рыбу в те дни, когда она разрешена. В рыбе его достаточно, и в отсутствии мяса он поможет восстанавливаться после тренировок. Ешьте больше бобовых и сои, они тоже богаты белком, правда, он плохо усваивается из-за большого количества растительных ферментов. Однако сейчас много соевых продуктов, где белок представлен в относительно хорошо усвояемой форме. Кстати, он по своему аминокислотному составу наиболее близок к животному протеину.

## Душевный подъем

В любом случае в первую и последнюю неделю поста, когда ограничения в еде особенно сильны, тренироваться не стоит. И вообще привязывать похудение к посту не совсем правильно.

Люди теряют вес во время поста не столько из-за своеобразного питания, сколько по психологическим причинам. Необходимость противостоять искуше-

ниям, ощущение, что таким образом очищается душа, приводят к повышению общего тонуса. Это в свою очередь переключает обмен веществ с накопления жира на его расход. А вот после Пасхи, и стоит приналежать на физическую активность.

Элина ДРЕВИНА

## ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Александр Песков:

– У меня была серьезная травма позвоночника, поэтому мне не рекомендуются тяжелые физические нагрузки. Зато я увлекаюсь плаванием, обожаю баню. А что касается поста... По благословению странствующего (а артист является странствующей личностью из-за постоянных гастролей) можно отступить от поста. Но я все же соблюдаю пост, хочу очистить свой организм.

## Трудности «переходного» возраста у женщин



профессор Ханс-Петер Парадиак

К сожалению, понятие «климакс» часто воспринимается обществом в качестве синонима к слову «старость». Между тем между наступлением менопаузы и состоянием старости часто проходит не одно десятилетие. Климакс является естественным физиологическим процессом, в ходе которого перестраивается гормональный фон.

О том, как помочь организму справиться с нежелательными симптомами климактерия, рассказывает заведующий отделением эндокринологии и репродуктивной медицины Университетской клиники г. Фрайбурга профессор Ханс-Петер Парадиак.

Уважаемый профессор Парадиак, какой возраст для женщин является «критическим» и как проявляются происходящие гормональные изменения?

– Как правило, яичники постепенно сокращают производство гормонов к 50-летнему возрасту. Недостаток эстрогена и тестостерона влияет на весь организм и вызывает у 70–80% женщин определенный дискомфорт, связанный с сухостью и потерей тонуса кожи, выпадением волос, сухостью промежности, иногда – недержанием мочи.

Как влияют происходящие изменения гормонального статуса на настроение женщины?

– Гормональный спад может вызывать ряд психовегетативных жалоб, которые выражаются в виде приливов, нарушений сна, депрессий, приступов страха, снижения либидо и потери энергии. Справиться с этим помогут занятия спортом и здоровое питание. Самое главное – научиться переключать свое внимание на то, что приносит Вам радость. В нашей клинике консультации по проблемам менопаузы проводятся не только гинекологами-эндокринологами, но и психотерапевтами.

В случае если все-таки требуется медикаментозная поддержка, какие обследования должны быть проведены для назначения правильной гормональной терапии?

– Репродуктивными диагностическими критериями являются самочувствие и степень выражения климактерических жалоб. Диагностика включает в себя определение статуса гормонов: эстрадиол, FSH, LH, тестостерона и андрогенов. В ряде случаев нужна проверка функций щитовидной железы (TSH) и надпочечников (DHEAS или Cortisol), а также проверка показателей глобулина, связывающего половые гормоны (SHBG).

Что представляет собой гормональная терапия при климаксе?

– Основной целью терапии является компенсация недостатка гормонов в организме женщины. На ранней стадии

менопаузы необходим «адаптивный к циклу» курс терапии. При этом создается имитация гормонального цикла с помощью комбинированного приема эстрогена и гестогена (в случае если у женщины не удалена матка). В большинстве случаев это ведет к дальнейшим регулярным менструациям. На более поздней стадии рекомендуется непрерывное проведение гормональной терапии. Для коррекции терапии очень важным является ежегодный контроль.

В чем особенности гормональной терапии для женщин после операции по удалению матки?

– Если у женщины удалена матка, то ей требуется лечение эстрадиолом. Во всем остальном – терапия та же. Каковы преимущества и недостатки гормональной терапии?

– Преимуществом гормональной терапии является избавление от большинства жалоб. При своевременной начатой терапии можно добиться благоприятного воздействия на сердечно-сосудистую систему. При гормональной терапии реже встречаются случаи заболевания раком слизистой оболочки матки и толстой кишки. Правда, есть мнение, что при этом увеличивается риск заболевания раком молочной железы. Это справедливо лишь тогда, когда гормональная терапия проводится длительное время, особенно на поздней стадии менопаузы. В связи с этим очень важны регулярные контрольные обследования.

Важно помнить, что в борьбе с недомоганиями этого сложного периода ничто не поможет так, как индивидуальная консультация врача-специалиста.

## Университетская клиника г. Фрайбурга, Германия

14 специализированных клиник  
58 000 стационарных пациентов в год  
1000 амбулаторных пациентов ежедневно  
9200 сотрудников  
Лауреаты Нобелевской премии – 8 профессоров

UNIVERSITÄTS  
FREIBURG KLINIKUM

Телефоны русскоговорящих сотрудников: +49 761 270 1837, +49 761 270 8424

Факс: +49 761 270 8406

www.uniklinik-freiburg.de info-ims@uniklinik-freiburg.de

реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА





# РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

>>> УЧИТЕ РЕБЕНКА РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ И НЕ ВПАДАТЬ В УНЫНИЕ

## «Прививка» от наркотиков

### Реальность такова...

По разным источникам у нас в стране от 3,5 до 4 млн наркоманов. 3 млн употребляют героин. Из них 2 млн – подростки до 19 лет. Рынок сбыта – это наши дети. И распространители наркотиков – не заокеанские темные мафиози, а подростки, которые работают за дозу или за плату, полученную от перепродажи наркотиков одноклассникам и друзьям.

Мировой опыт убеждает, что нет никакой надежды приостановить распространение наркотиков полицейскими мерами. Пока есть спрос, наркоманов будет его удовлетворять. И совершенно не важно, насколько суровое наказание предусматривает за это закон. В тех странах, где за контрабанду наркотиков полагается смертная казнь, их все равно производят и все равно продают, потому что на кон поставлены громадные деньги.

Так что единственная возможность оградить ребенка – воспитать его так, чтобы у него не было потребности прибегать к эрзац-счастью, чтобы реальная жизнь делала его счастливым.

### От эйфории до ломки

Мы все хотим, чтобы радостных минут у нас было как можно больше. Умение создавать себе хорошее настроение, веселиться, справляться с трудностями, верить в будущее не позволяет нам впадать в уныние при столкновении с жизненными трудностями.

Наркотики же позволяют получать положительные эмоции, не прибегая к внутренней работе. С ними не нужно никаких усилий, чтобы почувствовать себя счастливым: не нужно воспитывать себя, не нужно шаг за шагом преодолевать трудности, расти и взрослеть.

«Забрасывая» себя в царство эрзац-счастья, подросток хочет получить все больше и больше удовольствия – ведь хорошего не бывает слишком много. Но в какой-то момент психика устает от чрезмерных нагрузок, которые ей приходится выдерживать, когда человек испытывает наркотическую эйфорию. Меняется «точка отсчета», от которой человек начинает двигаться в сладостное обаяние наркотика. Жизнь без наркотика теперь не протекает уже в хорошем или хотя бы спокойном настроении, а сопровождается подавленностью и депрессией – организм мстит за совершенное над ним насилие. Наркоманы говорят: «Сначала ищешь наркотик, чтобы было хорошо, а потом – чтобы не было так плохо». На этом этапе помимо психологических факторов начинают работать и биологические. Химические вещества наркотика определенным образом встраиваются в обмен веществ человека, и, если их недостает, человек начинает испытывать физические страдания. Возникает ломка. Вот как ее описывают сами наркоманы: «Боль нечеловеческая... Будто внутри забралась шайка садистов, одни кости сплющивают, другие суставы выворачивают, третьи гвозди всюду забивают... – кишки разрываю на части, и ты натурально сходишь с ума... Если бы с ломки начинали, не было бы ни одного наркомана».

В роли ангела-хранителя Психологи считают, что правдивая и полная информация о последствиях употребления наркотиков и умение противостоять искушению могут стать своеобразной прививкой для ребенка – мощнейшей защитой от опасности. И сделать такую прививку должны родители.

### В роли ангела-хранителя

Поддерживать с ребенком эмоциональный контакт: вникать в его интересы, сопереживать его увлечениям, показывать ему свою любовь. Как лег-



Все мы уверены, что героин, мафиозные наркоторговцы, опустившиеся на дно общества наркоманы... – все это где-то далеко и не имеет никакого отношения к нашим любимым, ухоженным детям. Но реальность говорит о другом...

Примерно 20% среди подростков-наркоманов – девочки

бразной прививкой для ребенка – мощнейшей защитой от опасности. И сделать такую прививку должны родители.

Создать приятную атмосферу в семье. Если ребенку с родителями плохо, он, как существо, которое не может находиться вне группы, начнет искать, к кому бы ему эмоционально «прикрепиться». Скорее всего, это будет подростковая компания. А так как наркомания среди подростков сейчас сильно распространена, вероятность того, что компания окажется зараженной наркотическим «вирусом», довольно велика. Попав в такую группу, подросток будет следовать ее нормам: одеваться, как одеваются в этой группе, говорить на ее жаргоне, и он будет эмоционально готов принимать наркотики, если их принимают ребята в группе. Это называется социальной зависимостью от наркотиков. Поэтому задача родителей, пока ребенок еще маленький, – тщательно отбирать ему друзей, приглашать их в дом, общаться с ними... Только тогда у вас будет возможность хоть как-то влиять на компанию, когда друзья ребенка подростки.

Поддерживать с ребенком эмоциональный контакт: вникать в его интересы, сопереживать его увлечениям, показывать ему свою любовь. Как лег-

ко отмахнуться от маленького: «Потом пойдем в зоопарк, не видишь, я устала...», «Сейчас не могу тебя слушать, я занята»... А ведь дети так любят что-либо делать вместе с родителями. И время, проведенное с ними, – лучший способ достичь духовной близости.

Между прочим, сами юные наркоманы среди причин, которые их подтолкнули к употреблению наркотиков, чаще всего называют неблагоприятный климат в семье.

Воспитывать у него жизнелюбие. Не надо, чтобы ребенок каждый день от нас слышал, как тяжела жизнь, сколько вокруг плохих людей, какие ужасные дороги, какая гадкая погода... Не лучше ли говорить о том, как хорошо быть здоровым, сколько интересных занятий и замечательнейших мест есть на свете и какое счастливое будущее ждет вашего ребенка? Ведь «если мы сами не верим, что жизнь прекрасна и удивительна, что же мы можем противопоставить наркокультуре, утверждающей, что без наркотиков в этой жизни и радоваться нечему?»

Учить самоуважению. Предрасположенность к употреблению алкоголя и наркотиков непосредственно связана с тем, насколько человек себя уважает. Психологи утверждают, что дети, имею-

щие высокий уровень самоуважения, чаще отвечают «нет», когда им предлагают попробовать спиртное или наркотики. Сформировать самоуважение у ребенка можно, если часто хвалить его даже за незначительные успехи, если помогать ему ставить перед собой реальные цели, если привлекать его к совместной с вами работе, чтобы он чувствовал себя частью команды и получал удовлетворение от выполненных обязанностей.

Помочь сформировать собственное отношение к наркотикам. В 12–14 лет дети знают о наркотиках многое, они говорят о них друг с другом. Дайте ребенку понять, что с вами тоже можно об этом говорить. Если вы избегаете этой темы, ребенок будет искать информацию у других людей, в том числе и у тех, кто употребляет или продает наркотики. Только сначала подготовьтесь к разговору, чтобы не оказалось, что ребенок знает о психоактивных веществах больше, чем вы. Поводом для разговора может послужить фильм, статья, конкретная жизненная история. При разговоре не читайте лекций, не напирать на вредность наркотиков для здоровья. Цирроз печени, гепатит В, СПИД – все это для ребенка пустые слова, здоровье для большинства молодых людей – вещь безусловная и само собой разумеющаяся, поэтому никакой ценности в их глазах оно не имеет. А сыграйте на том, что заложено в самой природе подростка, – стремлении к независимости.

Объясните ему, что, как только приблизится к наркотикам, он утратит всякую самостоятельность. Он превратится в заложника или в товар. На нем будут зарабатывать большие деньги – тысячи процентов прибыли. А он, как дурак, расплатится своей жизнью.

Научить, как себя вести, когда наркоман появляется среди знакомых. Любая ситуация может оказаться в ситуации, когда наркотики начал употреблять кто-то из его друзей или знакомых. В этом случае очень важно сразу повести себя правильно. Не пытаться на роль спасителя: не надеяться, что можно самому вылечить друга. Наркомана должны лечить врачи. Единственное, что подросток может сделать, – это объяснить своему другу, что, если он не прекратит принимать наркотики, ваш ребенок вынужден будет с ним расстаться. Внушите подростку, что своим уходом он может подтолкнуть «падшего» к лечению, в то время как, оставаясь рядом, будет выступать в роли сообщника. Нельзя покрывать наркомана перед его родственниками. Наоборот, надо постараться его убедить «раскрыться» перед родителями, родители ему помогут. Никогда нельзя давать наркоману денег, устраивать ему ночевки...

Марина МАТВЕЕВА

### Кстати

Статистика свидетельствует, что курение марихуаны – всего лишь первый шаг к употреблению других, более сильных наркотиков. 60% из числа тех, кто попробовал марихуану, в дальнейшем перешли на героин. И наоборот, только 1 из 98 человек, не пробовавших марихуану, решился на употребление героина.



## РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

&gt;&gt; В ПОЯВЛЕНИИ АЛЛЕРГИИ ПРЕЖДЕ ВСЕГО ВИНОВАТА НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

Сегодня для лечения детей-аллергиков есть все условия – квалифицированные специалисты, отработанные методики, эффективные препараты.



«Осталось просветить родителей, обучить их «технике аллергической безопасности», – рассказывает врач-педиатр Татьяна САДОВНИКОВА.

## Третий населения Земли

Аллергия – в прямом смысле «болезнь века». Это не просто заболевание, а готовность организма к патологическим реакциям на вполне обычные, не опасные для других раздражители. В наше время эта проблема встречается примерно у трети населения Земли! К сожалению, больше всего аллергиков среди детей.

Форм аллергии всего три – дерматит, аллергический ринит и бронхиальная астма. У самых маленьких пациентов чаще всего наблюдаются именно кожные проявления, но есть такое понятие, как «атопический марш» – развитие аллергических реакций от наименее тяжелых (атопический дерматит) к более серьезным – бронхиальной астме. Считается, что если ребенок на первом году жизни страдает атопическим дерматитом, то риск заболеть астмой для него примерно 40%.

Мама часто спрашивают: как отличить дерматит от потнички или других безобидных кожных реакций? Специалисты единодушно отвечают: никакие самостоятельные диагнозы и самолечения! Все необходимые рекомендации даст врач. Аллерголог понадобится уже для серьезного лечения. А на первых порах достаточно советов опытного педиатра: он расскажет об особенностях питания, режима и ухода за детьми-аллергиками и при необходимости направляет к специалисту-аллергологу.

## Кто виноват?

● Во-первых, велика роль наследственности. Если аллергия есть у матери, то вероятность ее появления у малыша – от 40 до 60%, если у отца – от 30 до 40%, если у обоих родителей – до 80%. Но даже если в семье никто никогда не страдал этим заболеванием, в 20–30% случаев ребенок может стать аллергиком. С другой стороны, и при наличии наследственной предрасположенности можно снизить интенсивность аллергических реакций и отодвинуть сроки их возникновения.

● Во-вторых, плохая экология – мощный провокатор аллергии. Конечно, сложно регулировать концентрацию вредных веществ в городском воздухе или количество машин вокруг дома... Но отказаться от сигарет – это в пределах возможностей родителей. Когда «заботливые» мама или папа курят на лестнице, вредные микрочастицы все равно попадают к ребенку. Исследования последних лет убедительно доказывают, что, если родители курят, дети входят в группу риска по развитию более тяжелых форм аллергии.

● В-третьих, многие мамы сегодня недооценивают важность грудного вскармливания – очень действенной

## Аллергия: жизнь в боевой готовности



профилактики аллергии. Ведь все искусственные смеси изготовлены на основе коровьего или козьего молока – и то и другое может вызвать аллергию. Конечно, сейчас есть гипоаллергенные смеси, но все равно это чужеродный белок.

Исследования показывают, что только у 1–2% женщин действительно нет или очень мало молока. Остальные случаи – проблемы технические (женщину не научили правильно кормить, сцеживаться) или психологические (мама сама не очень хочет кормить грудью).

## Ребята и зверята

Считается, что с возрастом некоторые дети «перерастают» аллергию. К сожалению, это не так. Как сказал один из ведущих российских специалистов, «Аллергия – это как цвет волос». То есть женщина может перекрасившись бесконечное количество раз, но от своего природного цвета ей не уйти. Так же и с аллергией. Никогда нельзя гарантировать, что человек полностью от нее избавится.

Безусловно, с возрастом у ребенка «созревают» органы и системы, клетки становятся более устойчивыми ко всем воздействиям. И если на первом году жизни родители добьются того, что у малыша не будет кожных реакций, – вполне возможно, что у него очень долго не будет вообще никаких проявлений аллергии. Но однажды они могут снова возникнуть.

Чаще к 3–4 годам проявления пищевой аллергии стихают, и большее значение приобретают ингаляционные аллергены: домашняя пыль, пыльца растений, различные микрочастицы из воздуха и пр.

Поэтому так актуален вопрос о домашних питомцах. Конечно, животные – далеко не единственный фактор возникновения аллергических реакций. И все же, если ребенок – аллергик, не стоит заводить ни кошек, ни собак, ни даже... рыбок или ящерц. Многие думают, что рыбки и земноводные не могут

К сожалению, сегодня родители нередко лечат детей чрезмерно и бесконтрольно. Иммунологи бьют тревогу по поводу частого и ненужного применения так называемых иммуномодуляторов – вместо пользы это может принести ощутимый вред, в том числе и спровоцировать аллергические реакции. Даже безобидные витамины не стоит давать ребенку-аллергику постоянно – имеет смысл применять их курсами, после болезни или в осенне-зимний период.

И совершенно необоснован отказ от прививок, который многие родители мотивируют боязнью аллергических реакций. На самом деле аллергия у ребенка – это, наоборот, дополнительный повод сделать прививки (конечно, строго соблюдая рекомендации, и не в состоянии аллергического обострения или когда ребенок простужен). Ведь, например, дифтерия лечится введением противодифтерийной сыворотки. И если ребенок реагирует на вакцину – дифтерийный анатоксин – значит, на сыворотку он точно дал бы аллергическую реакцию, и гораздо более тяжелую!

## Добро пожаловать к психологу!

Отправляя ребенка-аллергика в детский сад или в школу, родители нередко переживают за его психологический комфорт. На самом деле оснований для беспокойства нет. Среди детей дошкольного и младшего школьного возраста аллергиков больше половины. Так что такой малыш вовсе не чувствует себя ущербным, а персонал обычно хорошо информирован, как быть «в случае чего». Что касается детей с тяжелыми формами аллергии, астматиков – конечно, у них особый режим, определенные ограничения. Но, как правило, такие дети более зрелые, чем их сверстники, и относятся ко всему более сознательно.

Не надо «на всякий случай» ограничивать подвижность ребенка, запрещать какие-то игры, спорт. Нужно дать ему возможность жить нормальной жизнью с наименьшим количеством ограничений. Нужно оберегать его от того, что может спровоцировать аллергическую реакцию, но при этом не ограничивать его излишне. Решить эту проблему на стадии зарождения поможет детский психолог.

Главное, чтобы родители понимали: при любых проявлениях аллергии нужно неукоснительно соблюдать режим, не от раза к разу, а постоянно.

Мила БЛИНОВА

## В доме аллергика не должно быть ни животных, ни комнатных цветов

стать причиной аллергии, ведь они не пушистые. Но реакцию могут вызвать и сухой корм, и – самое главное – белковые продукты, которые любое живое существо выделяет во внешнюю среду.

Опасность для малыша-аллергика представляют и комнатные растения, даже не цветущие и не пахнущие. В большом количестве влажной земли активно размножаются грибки, и это тоже может стать причиной развития аллергии.

## Таблетки и прививки

Родителям необходимо соблюдать два обязательных условия: во-первых, с осторожностью давать ребенку-аллергику незнакомые продукты, особенно сладости, в которых много химических добавок.

Во-вторых, проявлять повышенное внимание к лекарствам и к анестезии. Ни в коем случае нельзя при малейшем насморке или кашле вливать в малыша гору препаратов. А уж если доктор все же выписал какое-то лекарство – недопустимо самовольно заменять его другим, опираясь на рекламу, советы знакомых или сотрудников аптеки!

МНОГОПРОФИЛЬНАЯ КЛИНИКА  
ЦЭЛТ

Педиатрическая служба в МК ЦЭЛТ:  
педиатр, офтальмолог, невролог, кардиолог, ЛОР, хирург,  
ортопед-травматолог, уролог-андролог, гематолог и другие специалисты.

111123, г. Москва, Шоссе Энтузиастов, 62

(495) 788-33-88, www.celt.ru, www.myma.ru, www.hudet.ru

Лицензия: серия МДКЗ № 17517/8976



# ТЕЛЕДОКТОР

>>ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ ПЕРЕДАЧИ

## Малахов + все мы



### Очищаем сосуды

Возьмите 5 ст. ложек пророщенной пшеницы, перемелите ее в миксере до однородной массы. Добавьте ложку растительного масла, любую измельченную зелень, лимонный сок и чеснок по вкусу. Все тщательно перемешайте. Очищающая закуска готова.

### Чистим почки

Засыпьте в термос 1 ч. ложку семени льна и залейте его стаканом кипятка. Оставьте настаиваться на ночь. Утром образовавшееся желе разбавьте стака-

ном теплой воды. У вас получится льняная кисель. Пейте его в течение дня в 3-4 приема. Курс – 2 недели. После небольшого перерыва повторите курс снова. Это мягкое и безопасное средство.

### Защищаем руки от мороза

Чтобы защитить кожу рук от обморожения, смазывайте их перед выходом на улицу смесью 1 ст. ложки растительного, 1 ч. ложки касторового и 20-30 капель камфорного масел. Если же мороз все-таки пересушил кожу рук и

даже появились трещинки, воспользуйтесь простой, но эффективной мазью. Смешайте 1 ч. ложку меда, 1 ч. ложку лимонного сока и 2 ст. ложки миндального масла. Приготовленную смесь наносите на руки 2 раза в день на 20-30 минут. После смойте теплой водой, желательно без мыла. И ваша кожа вновь станет нежной и устойчивой к морозу.

### Чай для укрепления сердечной мышцы

Смешайте по 1 ч. ложке пустырника, ромашки, травы спорыша и сушеницы болотной. Залейте травы литром кипятка и настаивайте 15 минут. Затем процедите настой через 3 слоя марли. Пейте такой чай 2 раза в день по 1/3 стакана. Курс – 3 недели, затем сделайте перерыв на 2 недели и повторите курс.

### Лечим печень

Смешайте по 2 ст. ложки перемолотых через мясорубку пшеницы, свеклы, моркови и кураги. Добавьте 1 ст. ложку клюквы и 1 ст. ложку меда. Ешьте эту смесь на завтрак, чередуя с кашей.

### Если замучил кашель

Сделайте сок из взятых в равных частях моркови, редьки, свеклы и алоэ. Добавьте 1 часть меда и перемешайте. Пейте по 2 глотка перед едой до исчезновения кашля. Хранить смесь следует в холодильнике.

### Майка от бессонницы

В литре теплой воды разведите 1 ст. ложку соли и смочите в этом растворе майку или футболку. Отожмите ее и

мокрой наденьте на себя. Лягте под одеяло и не вставайте, пока она не высохнет. Такую процедуру при продолжительной бессоннице следует проводить раз в неделю. Она расслабляет нервную систему.

### Продукты от стресса

Противостоят стрессу помогут продукты с высоким содержанием цинка. К ним относятся: кукуруза, сладкий перец, чечевица, яблоки, шпинат, черный хлеб и чеснок.

### ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Александр  
Песков:

– Народная медицина всегда помогает при таких заболеваниях, как простуда, ангина. В Архангельске, где я родился, когда мы болели ангиной, нас лечили проверенными способами: чай с вареньем из малины или морошки, молоко с маслом. Сейчас куча литературы по народной медицине, рецепты которой собирались годами. Можно найти советы по лечению любой болезни. Возможно, они эффективны, но полагаться на них все же не стоит, лучше проконсультироваться со специалистом.



## 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, Омска, Томска, Новосибирска, Барнаула, Белокурихи, Владивостока 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](http://www.malavit.ru) e-mail: [malavit@malavit.ru](mailto:malavit@malavit.ru)

ОГРН 102201133795. ООО фирма «МАЛАВИТ». 656045, г. Барнаул, Зининский тракт, 45.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ЧИТАЙТЕ В ИНСТРУКЦИИ



Пожалуй, нет ни одного человека, который бы время от времени ни испытывал боли в спине. И нет ни одной болезни, которая так или иначе не была бы связана с деформацией позвоночника.

## Не будь бесхребетным!

— Если вас беспокоят головные боли, жжение в шее, боли в спине, между лопатками, в суставах, пояснице — значит, в вашем позвоночнике проблемы, которые можно излечить, — утверждает создатель российской школы вертебродиагностики Анатолий ГРИЦЕНКО.

Достаточно выправить его деформацию и соблюдать ряд простых правил.

● Сидеть нужно на стуле со спинкой. Желательно, чтобы сиденье не



● Избегайте физических перегрузок.

### Подъем тяжестей

Всегда осторожно поднимайте любые тяжести. Действуйте, как штангист — с прямой спиной, медленно распрямляя согнутые ноги. Обычно мы не задумываемся о нагрузке, которую испытывает позвоночник. Так вот, исследования показали, что человек среднего веса, который просто стоит, испытывает нагрузку на позвонки примерно около 100 кг. При наклоне вперед она увеличивается до 200 с лишним килограммов. Нагрузку можно уменьшить, обеспечив себе дополнительный упор бедром или упершись свободной рукой в край устойчивого предмета. Этим вы разгрузите позвоночник и удержите необходимое устойчивое положение тела. При переносе любых тяжестей, вес которых превышает пять килограммов, следует соблюдать простое правило: распределите груз

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ  
«АиФ. Здоровье»

декабрь 2010  
**Организм**  
до Я  
от АНИЗМ  
выпуск №2

Уважаемые читатели!

Сегодня мы представляем вам второй выпуск Энциклопедии «АиФ. Здоровье». Он посвящен скелету, позвоночнику и суставам. Вы узнаете, как справиться с болью в спине, какая гимнастика нужна суставам, что полезно и что вредно для наших костей.

Следующий выпуск Энциклопедии «АиФ. Здоровье» выйдет 25 марта и расскажет о строении и заболеваниях уха, горла и носа.



## Ось жизни



ника. Жестко зафиксированный ребрами, он неподвижен, зато устойчив. Венчают спину величественную конструкцию 8 шейных позвонков – миниатюрных, но очень выносливых: самый верхний из них, принимая на себя тяжесть головы (5–6 кг), весит не больше 30 г.

Но стоит хотя бы одному из звеньев этой слаженной системы выйти из строя – и начинаются проблемы. Чаще всего – в пояснично-крестцовом отделе позвоночника. Поначалу пояснично-крестцовый остеохондроз протекает скрытно, бессимптомно, но, если болезнь зашла да-

левой (пусть даже кратковременной) атаки люмбаго обратитесь за помощью к специалистам!

Не обойтись без медицинской помощи и тем, кто испытывает люмбалгию (от латинского «algor» – «боль») – неслышные, но постоянные болевые ощущения в пояснице, которые обостряются при переохлаждении, гриппе и простуде, после порывистых движений, особенно с элементами разгибания и скручивания.

Люмбоишиалгия отличается от люмбалгии тем, что неприятные ощущения не ограничиваются поясницей. При этом

## Народная аптечка для сустава

Помимо медицинских препаратов для лечения суставов используются и народные средства. Конечно, они далеко не во всех случаях способны заменить лекарства, но могут стать хорошим подспорьем в борьбе с болезнью.



- Возьмите несколько листов алоэ, промойте и пропустите через мясорубку. К 50 г сока добавьте 100 г меда и 150 г водки. Полученную массу накладывайте на больное место в виде компресса.

- Почки сосны – тоже известное средство для лечения суставов. Возьмите литровую банку, уложите на дно почки сосны слоем примерно 2 см, сверху – слой сахара по вкусу. Заполните банку до краев, чередуя сахар и почки сосны. Закройте бан-

ков свежие листья обмывают водой и прикладывают к больному месту слоем из 5–6 листьев. Сверху накладывают теплую повязку и держат в течение 20–25 минут.





## Спину свело

По статистике, от острых болей в спине страдает чуть ли не каждый второй человек в возрасте 35–65 лет. При этом источник бед далеко не всегда таится в самом позвоночнике. Болевые ощущения (такие боли специалисты называют рефлекторными) в том или ином участке спины могут быть отголоском заболевания различных органов, которые по проводящим каналам связаны с позвоночником единой осью болевых импульсов.



Врач-рефлексотерапевт, доцент кафедры рефлексологии и мануальной терапии РМПАО, кандидат медицинских наук  
Владимир АЛЕКСАНДРОВ

роз, спондилез, листез (смещение позвонков), артроз реберно-позвоночных сочленений или межреберная невралгия, вызванная сдавливанием или раздражением межреберных нервов. А вот грыжи межпозвоночных дисков в грудном отделе встречаются крайне редко, что связано с анатомическими особенностями этой оснащенной более мощными связками, малоподвижной зоны позвоночника.

Чего не скажешь о его шейном отделе. Из-за относительно слабого мышечного корсета, а также небольших размеров и низкой механической

ловного мозга, мозжечок, затылочные и височные доли больших полушарий. Проблемы, возникающие на уровне шейного отдела позвоночника, могут также проявляться локальной болью с иррадиацией в ухо, плечо, предплечье, кисть.

### Проверь себя!

Что именно стало причиной болевых ощущений, сможет определить только опытный врач. Но и он бывает бессильен, когда речь идет о сложных случаях. Поэтому осмотр специалистов обязательно дополняют рентгеновскими снимками, данными

## Пиво против остеопороза



Пиво – замечательный источник

физическими упражнениями, тем выше была вероятность повреждения хрящей, разрыва мениска, поражения связок и отека костного мозга. Аномалии были связаны исключительно с физической активностью и не зависели от возраста или пола. Особо опасными оказались бег и прыжки. А такие виды спорта, как плавание или катание на велосипеде, наоборот, защищали от развития остеоартрита.

### Приобретенная рука

Хирурги польского медицинского центра в городе Тшебнице сумели пришить руку 30-летнему пациенту, ставшему безруким 28 лет назад.

Операция длилась 10 часов.

Кроме того, у страдавших депрессией был ускорен процесс разрушения костной ткани. Вывод специалистов таков: все люди, у которых была диагностирована депрессия, рискуют заболеть остеопорозом, причем у женщин этот риск существенно выше, чем у мужчин, особенно в предклимактерическом возрасте.

Депрессия подразумевает плохое настроение, резкие перепады аппетита (то повышенный, то полное его отсутствие), расстройство сна, снижение сексуальной активности, усталость, плаксивость, уменьшение продуктивности в работе и ощущение жалости к себе.

### Не хрусти!

## Немедикаментозные методы профилактики и лечения артроза

Болями в суставах и позвоночнике страдает от 20 до 70% населения России. Чаще всего эти боли обусловлены дегенеративными изменениями в суставах или, говоря медицинским языком, остеоартрозом. Суть болезни – разрушение суставного хряща с последующим его замещением на кость. Факторами риска остеоартроза являются – возраст (старше 50 лет), повышенный вес (ожирение), неправильное строение нижних конечностей (искривленные и о-образные ноги), плоскостопие, нарушения осанки и т. д. Как же не допустить развития болезни? Как остановить ее на раннем этапе?

Важную роль в лечении и профилактике остеоартроза играют: правильная организация двигательного режима, регулярные занятия лечебной физкультурой, снижение веса (в случае, если он повышен), использование различных ортопедических приспособлений (ортезов).

**Лечебная гимнастика.** Многочисленными исследованиями доказано, что регулярные занятия лечебной гимнастикой спо-

### Комплекс лечебной гимнастики при остеоартрозе коленных и тазобедренных суставов

**Положение лежа на спине.** Выпрямленная нога отрывается от пола на высоту 20-30 см и удерживается в таком положении несколько секунд, затем опускается. То же движение повторяется другой ногой. Повторить 20-30 раз.



**Положение сидя.** Сидя на стуле или на высоком табурете. Сидеть прямо. Поглаживать ноги с умеренной амплитудой движения. Это упражнение делать как можно чаще.



## Медикаментозное лечение остеоартроза

Современное медикаментозное лечение остеоартроза предусматривает решение следующих задач: избавить человека от боли, остановить прогрессирование болезни и предупредить инвалидизацию.

Уменьшить боль в пораженных суставах и позвоночнике можно путем использования местных препаратов – мазей, кремов, гелей, содержащих обезболивающие и противовоспалительные вещества. В случае сильной боли и отсутствия эффекта от местных средств врачами назначаются обезболивающие и противовоспалительные препараты для приема внутрь, например, парацетамол и не-

боль в суставе. Этот эффект наступает не сразу (через 2-4 недели), но зато настолько действенный, что со временем многие больные могут полностью отказаться от приема других обезболивающих средств. Препараты хондроитина сульфата и глюкозамина хорошо переносятся, высоко безопасны и хорошо сочетаются с другими лекарствами. При совместном применении хондроитин сульфат и глюкозамин дополняют и усиливают лечебное действие друг друга.

Комбинированный лекарственный препарат АРТРА («Юнифарм, Инк», США) в одной таблетке содержит 500 мг хондроитина сульфата и

препаратов, без которых они не могли обойтись ранее. Установлено, что лечебный эффект АРТРА длительно сохраняется после окончания курса лечения, что свидетельствует о его влиянии на прогрессирование заболевания, что также подтверждено данными магнитнорезонансного исследования коленных суставов. Обращает внимание хорошая переносимость и высокая безопасность препарата, а также то, что он хорошо сочетается с другими лекарственными средствами. Это особенно важно для больных артрозом, страдающих другими соматическими заболеваниями (артериальной гипертензией, ишеми-



## ЧИТАТЕЛЬ ЛЕЧИТ ЧИТАТЕЛЯ

&gt;&gt;РЕЦЕПТЫ ИЗ КОНВЕРТА

## Средство от перхоти

Раньше у меня были очень плохие волосы. Да еще и перхоть замучила. На плечах как будто снег все время лежал. Ужасно стеснялась этого, постоянно отряхивалась, старалась не носить темную одежду. Но теперь у меня нет никаких проблем с волосами. Помог совет моей дальней родственницы. У нее всегда была прекрасная шевелюра, и вот как-то раз я поинтересовалась, в чем ее секрет. Оказалось, это алоэ. Теперь я действую так же, как моя родственница: беру листок столетника, разрезаю его вдоль и перед мытьем головы втираю в волосы.

Мария Ильиченко,  
Курск

## Не простужайтесь!

Я работаю продавцом, торгую газетами и журналами с лотка. Сами понимаете, весь день мне приходится стоять на улице. А ведь зима в этом году студеная! Болею мне никак нельзя – больничный у нас на работе не оплачивают, а подзаработать очень хочется. Раньше постоянно простужалась. День проработала, неделю сопливила. И вот как-то раз моя сменщица посоветовала

мне отличное средство. Помогает оно прекрасно, да еще и очень вкусно! Поэтому с удовольствием делюсь этим средством с читателями «АиФ. Здоровье». Если вы замерзли, избежать простуды поможет такой рецепт: заварите в термосе 100 г шиповника и настаивайте его 5 часов. Сварите крепкий чай и смешайте его с шиповником, добавьте туда несколько ягод клюквы или сухой малины и 3 ч. ложки фруктового ликера или сахарного сиропа и кружок лимона. Принимать «лекарство» лучше перед сном.

Диана Хайрулина,  
Москва

## Кожа очистилась!

У моей дочки начался переходный возраст, а вместе с ним и прыщи. Девочка ужасно переживала, и я ее прекрасно понимаю – тут и первая любовь, и первые «взрослые» платья, хочется, чтобы и лицо «соответствовало». Сначала пытались избавиться от прыщей при помощи лечебной косметики. Денег перевели уйму, а результата никакого. Помог нам рецепт нашей бабушки. Как-то приехала она в гости и рассказала, как сама в молодости прыщи лечила. Средство оказалось отличное!

- Для его приготовления 1 ст. ложку листьев шалфея необходимо залить 1–1,5 стаканами кипятка и, настояв

под крышкой 30–40 минут, процедить. Затем к 1 стакану настоя добавить 0,5 ч. ложки меда. Все это хорошо перемешайте. Применяйте теплым, в виде примочек на пораженные места 2–3 раза в день. Также для лечения угрей можно использовать следующее средство: в стакан теплой воды добавьте по 1 ч. ложке меда и настоя календулы. Из этой смеси тоже делают примочки.

Татьяна Мартова,  
Астрахань

## Как избавиться от лишней желчи

Вот уже много лет я болею хроническим холециститом. Стоит немного прогрешить против диеты, и желчный пузырь дает о себе знать. У меня много



друзей, я часто хожу в гости к родственникам. Сами понимаете, такие посиделки не обходятся без «вкусненького», да и что греха таить, иногда позволяю себе и бокал вина. Раньше после таких послаблений я неизменно сталкивалась с обострением холецистита. Но со временем я собрала целую коллекцию народных средств, которые помогают мне избежать неприятностей.

- 1 ст. ложку сухих измельченных цветков календулы лекарственной залить 250 мл кипяченой воды, кипятить на медленном огне 5–7 минут, настаи-

## Поможем друг другу!

## Дорогие читатели!

Если у вас возникла проблема со здоровьем, не стоит бояться с ней бороться в одиночку. Расскажите о своей болезни. Наверняка среди читателей нашей газеты найдется 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. Электровзаводская, д. 27, стр. 4, или по электронной почте: aif.zdorovie@yandex.ru.

Самые интересные письма мы публикуем на страницах нашей газеты.

вать 1–2 часа, процедить. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день при болезнях желчевыводящих путей. Отвар обладает желчегонным, противовоспалительным действием.

- Капусту пропустить через мясорубку, отжать сок через чистую марлю или тонкую ткань в банку или эмалированную кастрюлю. Хранить сок в прохладном месте не более 1–2 дней. Принимать по несколько стаканов, выпивая их равными порциями в 3–4 приема за 40 минут до еды, при холециститах. Также желчегонным эффектом обладает и рассол квашеной капусты. Его рекомендуется пить по 1 стакану через каждые 2–3 часа.

- 1 ст. ложку травы зверобоя продырявленного заварить, как чай, одним стаканом кипящей воды, охладить, процедить. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

- 1 часть сухой измельченной травы зверобоя обыкновенного залить 5 частями водки, настаивать в темном месте 12 дней, процедить. Пить по 40 капель с кипяченой водой 3 раза в день.

Галина Петренко,  
Орел

## Прошу совета!

## Чтобы не кружилась голова

Дорогие читатели «АиФ. Здоровье». Покупая очередной номер еженедельника, первым делом просматриваю ваши письма. Очень многие средства уже испробовала на себе и своих родственниках – все осталось очень довольны. Теперь хочу обратиться к вам за советом. У меня очень низкое артериальное давление. Часто чувствую слабость, иногда кружится голова. Может быть, кто-нибудь знает средство от этой беды? Заранее спасибо!

Тамара Кротова, Муром

## СЕКРЕТЫ БАБУШКИ МАКЛЮРЫ



Сегодня бабушка Маклюра (кандидат биологических наук Валерия Сотник) рассказывает о достоинствах дружного хорошо знакомого нам овоща – белокочанной капусты.

## Санитар кишечника

Блюда из квашеной капусты – один из краеугольных камней русской кухни. И немудрено: ведь соленье, квашение и мочение – самые естественные способы консервирования, наилучшим образом сохраняющие витамины. А их в капусте в избытке. Это удивительное растение содержит почти весь набор витаминов, необходимый для нормальной жизнедеятельности человека: провитамин А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, К и витамин U, который предупреждает появление язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. А по содержанию аскорбиновой кислоты капуста (правда, в квашеном виде) превосходит апельсин.

Широко известно на Руси употребление рассола при похмельном синдроме. Народная мудрость гласит: «Съешь капусту перед питьем – не опьянеешь, съешь

## Капустный эликсир



после – разгонишь хмель». К тому же в приготовленном таким образом кочане появляется молочная кислота, убивающая болезнетворные микробы.

Не случайно в народе ее издавна называют санитаром кишечника и при хронических запорах, а также при дисбактериозе: капустная клетчатка улучшает моторную деятельность кишечника и оказывает положительное влияние на развитие полезной кишечной микрофлоры. Она способствует выведению из организма шлаков и холестерина, а значит, незамени-

ма для профилактики атеросклероза – одного из главных виновников сердечно-сосудистых недугов.

А еще при употреблении капустного сока удивительно быстро поддается лечению язва желудка и 12-перстной кишки. Уже в первые 5–10 дней приема сока свежей капусты у страдающих язвенной болезнью происходят положительные изменения: улучшается самочувствие, утихают боли. Как правило, через 1–1,5 месяца наступает выздоровление. В качестве наружного средства капустный лист давно и успешно использовали для лечения ожогов, экзем, гнойных ран.

## На все случаи жизни

О достоинствах капусты бабушка Маклюра может говорить бесконечно, и полезных капустных рецептов у нее – превеликое множество.

- При язвенной болезни и гастрите с повышенной кислотностью пейте по 1,5–2 стакана 2–3 раза в день свежеприготовленного капустного сока за 40–50 минут до еды в теплом виде. По-

лученный сок храните в холодильнике не более 2 суток. При дальнейшем хранении его противоязвенные свойства теряются.

- При геморрое полстакана свежего сока за 30 минут до еды помогут справиться с запорами.

- При ангине полощите горло разбавленным теплой водой капустным соком. А при охриплости голоса – капустный сок лучше принимать по 1 ч. ложке несколько раз в день. Свежий капустный сок с медом считается также хорошим отхаркивающим и смягчающим средством при бронхитах, кашле.

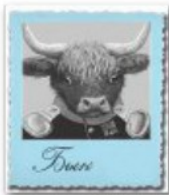
- При экземе привяжите к больным местам свежий капустный лист. Держите 2–3 дня, пока не полегчает. Потом снимите лист, обмойте больное место и снова привяжите свежий лист. И так несколько раз. Хороши капустные компрессы при ожогах и радикулите.

Противопоказанием для приема свежей капусты является повышенная кислотность желудочного сока и панкреатит.

■ Важно

## ГОРОСКОП

## &gt;&gt;МАРТ ПОДАРИТ УДАЧУ В ДЕЛАХ



Бык

Ваше обаяние в марте никого не оставит равнодушным. Вы – желанный гость в любой компании, ни одна вечеринка не обойдется без вас. Хороший период для новых зна-

комств, которые, возможно, перерастут в серьезные увлечения. Звезды благоволят Быкам, которые еще не нашли свою половинку. Их ждут судьбоносные знакомства и романтические свидания.



Собака

Вам покровительствует удача. Пользуйтесь ею и начинайте откладывать деньги, которые будут приходить к вам достаточно легко. Однако рекомендуется вовремя

оплачивать все счета. А вот новые начинания лучше отложить до следующего месяца.

Берегите свое здоровье, будьте максимально осторожны, избегайте экстремальных видов спорта, далеких поездок и опасных ситуаций. Лишние ссоры с близкими вам сейчас тоже ни к чему, поэтому не стоит давать волю эмоциям, которые в марте могут перекреститься через край.



Конь

Замечательный месяц! Большая удача в деньгах и карьере. Ваше обаяние превратит недоброжелателей в единомышленников. Не нужно обращать внимание на временные трудности, на чье-то несогласие с вами в некоторых вопросах. Но – как бы вы ни были независимы и уверены в себе, все же стоит прислушиваться к мнению других людей, и очень хорошо, когда рядом есть человек, которому небезразлично происходящее с вами и которому вы доверяете. Научитесь правильно пользоваться чужим опытом, и вы усилите удачу этого месяца. Даже если вам кажется, что вы правы, не пренебрегайте советами старших.



Кошка

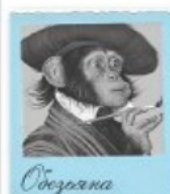
Март – в целом неплохой месяц. Однако возможны различные недоразумения, срывы планов и договоренностей. Относитесь к этому спокойно. Не исключены ссоры с близкими по мелочам. Проявите терпение и такт. Что касается личной жизни, то март – очень благоприятный месяц для поисков новой любви. При этом вполне вероятно, что начало весны поможет вам по-новому посмотреть на старых знакомых и увидеть в них достоинства, на которые вы прежде не обращали внимания.



Тигр

Этот месяц будет намного лучше предыдущего. Вам станет намного приятнее и проще общаться с людьми и находить с ними общий язык. И если совсем недавно вам было неуютно в компании незнакомых или малознакомых людей, то сейчас все кардинально изменится. Вы будете удивлять всех своим красноречием и чувством юмора. Единственное, что вам потребуется, – немного больше уверенности в себе и поддержка приятных вам людей.

Месяц хорош для общения со старыми друзьями и расширения круга знакомых.



Обезьяна

Насколько удачно пройдет для вас этот месяц, будет зависеть от помощи извне. Можете обращаться за поддержкой к друзьям и родственникам. Они будут только рады помочь.

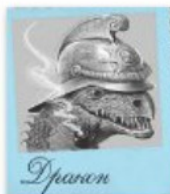
А вот ваша личная безопасность в марте окажется под угрозой. По возможности старайтесь не бывать на улице в позднее время суток и избегайте бывать в потенциально опасных местах. Тщательно проверяйте двери и сигнализацию, перед тем как ложиться спать. И не забывайте следить за своим кошельком – возможны кражи и финансовые потери.



Лошадь

В этом месяце звезды сулят Лошади неудачу. Но вы сильны, и неудачи лишь закалят вас.

Избегайте активной деятельности, насколько это возможно, а также любых конфликтов. Сейчас не время выяснять отношения. И помните: ночь наиболее темна перед рассветом, и скоро удача снова повернется к вам лицом.



Дракон

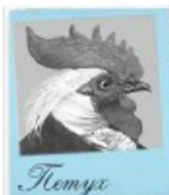
В этом месяце звезды не слишком благоволят, поэтому следует быть осторожным. Однако у вас будет помощь и поддержка со стороны полезных людей; будут и средства,

необходимые для преодоления препятствий и трудностей, стоящих на вашем пути. Поэтому в конечном счете месяц не так уж плох. Это всего лишь период, когда вам нужно действовать осторожно. Избегайте рисков, особенно азартных игр, и держитесь подальше от чужих проблем. Вмешавшись не в свое дело, вы только проигрываете, даже если кажется, что вы лишь хотели помочь. А вот отказываться от помощи коллег по работе не стоит. В марте они будут предлагать вам свои услуги совершенно бескорыстно. И среди их советов, вероятно, окажется тот, который поможет вам подняться по служебной лестнице. Так что, принимая решения, стоит прислушаться к мнению сослуживцев.



Кролик

Вас ожидают успехи и масса хороших событий: богатство, процветание и популярность. Вы будете ощущать свое главенствующее положение и готовность преодолеть все преграды. Воспользуйтесь удачей месяца для активных и энергичных действий, сейчас у вас есть астрологическое преимущество в жесткой конкурентной борьбе, которой отмечен весь год Тигра.



Петух

В этом месяце вам лучше вести себя «тише воды, ниже травы» – уж больно конфликтное это время. Сами того не подозревая, своей активностью вы можете заставить

окружающих сомневаться в вашей порядочности. Хотя поводов для этого в общем-то и нет. Берегитесь сплетен и клеветы.

Возможны разногласия во взаимоотношениях с людьми. Ваша раздражительность не позволяет вам адекватно оценивать ситуацию, что, конечно же, не в вашу пользу.



Овца

Вы стремитесь к независимости, но без поддержки друзей и близких в этом месяце не обойтись. Не пренебрегайте их помощью, и ваши дела пойдут на лад. На работе вас ждет успех. Не исключено и повышение по службе, и прибавка к зарплате. Однако, занимаясь служебными делами, не забывайте и о домашних делах. Март хорош для переезда на новое место жительства, а начатый весной ремонт пройдет без сучка без задоринки. Но чтобы не переутомиться, не стремитесь звалить на себя слишком много – родные не откажут вам в помощи.



Свинья

Будьте внимательны к деньгам. Вы склонны тратить слишком много. Откажитесь от ненужных покупок.

Старайтесь не ссориться с близкими по мелочам. В этом месяце им могут понадобиться ваша поддержка и внимание. Не жалейте времени на общение с семьей. В марте у вас будет велик соблазн отправиться в дальние страны. Можете смело планировать поездку.

По материалам книг серии «Ваш астропрогноз и фэн-шуй на 2010 год» под редакцией Андрея Костенко  
© ООО Издательство «София», 2009

## Они действительно работают!

## Сила природных компонентов в сочетании

Натуральные компоненты наших препаратов усиливают действие каждого, не блокируя друг друга. Это позволяет полностью раскрыть силу природы.

## Гель двойного действия охлаждающе-разогревающий «300VIP» с натуральным фитокомплексом

Мы знаем как правильно сочетать природные компоненты для усиления и активизации их действия. Сочетание камфоры и экстракта женьшеня активизирует микроциркуляцию крови и лимфы, экстракт пчелиного улья укрепляет капилляры, а масла гвоздики и эвкалипта работают как натуральные антисептики.

## Преимущества применения:

- Универсальный согревающий эффект для суставов
- Активизация обменных процессов в мышцах, связках, суставах
- Снятие отеков и болевых ощущений
- Повышение мышечного тонуса

## Профессионализм высокого класса

Собственные оригинальные разработки в области биотехнологий позволяют нам создавать уникальные препараты. А собственное производство позволяет жестко контролировать качество продукции.

## 6 лет успешного применения

Серия препаратов «300VIP» была разработана в 2004 году и уже более 6 лет успешно применяется для оздоровления и улучшения обменных процессов в мышцах, суставах, связках.

www.vedaved.ru

ООО «Вед»  
г. Подольск, Давыдовский пр-д, 14  
т/факс: 21-0716 (Подольск)  
т/факс: 796-8386 (Москва)



Клиника «Искра»  
открыта в 1987 г.  
Реабилитация, диагностика,  
физиотерапия, физиотерапевт,  
ветеринар, массажист,  
акупунктура и другие  
процедуры.

Противопоказания не выявлены. Внимательно ознакомьтесь с инструкцией.

100 грамм раствора



Для достижения максимального эффекта рекомендуем:  
Гель наносят с экстрактом женьшеня и эвкалипта  
Крем-гель для суставов



Телефон: 796-8386 (Москва) | E-mail: info@ved.ru | Сайт: www.vedaved.ru



## ИСКУССТВО ПРОФИЛАКТИКИ

&gt;&gt;ЗАБОТА О ПОСТАРЕВШИХ БЛИЗКИХ ДОЛЖНА БЫТЬ ОСОЗНАННОЙ

Большинство из нас желают добра своим постаревшим родителям, хотят, чтобы они жили дольше, а старость их была здоровой и беспроблемной.

Но чаще всего мы забываем, а порой и не знаем, чем им помочь. Особенно, если все у них более-менее благополучно, на наш взгляд. Между тем есть несколько направлений, по которым нужно проявить особый контроль и заботу.

**Ухудшение зрения**

Ожидает практически всех, только у кого-то близорукость сменяется дальнозоркостью (а у некоторых остается и то и другое), у кого-то формируется катаракта или глаукома. Пожилой человек, если у него всю жизнь было неплохое зрение, не имеет привычки ходить к окулисту и может некоторое время не замечать, что глаза слабеют. А недуг тем временем прогрессирует, оставляя все меньше возможностей для исправления ситуации.

**Поэтому необходимо:**

- Уговорить родителей проверяться у окулиста раз в год (при исходно нормальном зрении).
- Периодически расспрашивать о признаках ухудшения зрения, обращая внимание на потускнение видимой картины, давящие боли, темные точки перед глазами.
- При уже существующих проблемах со зрением регулярно подбирать новые очки, соответствующие нынешнему состоянию глаз, уговаривать не цепляться за те, которые были куплены десять лет назад и держаться на одной дужке.
- Если специалист сочтет нужным, не откладывать операцию на глазах – с увеличением возраста подобные операции переносятся хуже.

**Колебания давления**

Дело совсем не в том, было давление повышенным в среднем возрасте или нет. С годами стенки сосудов становятся менее эластичными, истончаются, «обрастают» атеросклеротическими бляшками. Поэтому даже пониженное давление или небольшие колебания от нормального (которые соседка с большим стажем гипертоника объявит ерундой) могут действовать на организм неблагоприятно или даже опасно.

**Поэтому необходимо:**

- Приобрести тонометр. Он нужен каждой семье, где есть люди предпенсионного или пенсионного возраста.
- Научить родителей не только правильно измерять давление, но и верно интерпретировать его результаты.
- При повышенном давлении наблюдаться у врача и принимать назначенные препараты по прописанной им схеме.

Часто пожилые люди, заведя себе тонометры, начинают переживать из-за того, что сегодня у них давление на 5 мм. рт. ст. выше, чем вчера, или, наоборот, в один и тот же раз определяют различные результаты и расстраиваются так, что давление действительно поднимается. Чтобы избежать таких ошибок, нужно помнить, что артериальное давление зависит от многих факторов и может меняться в разные времена года, дни недели и время суток. Например, даже у людей, не имеющих

## Родители под присмотром



Фото Валерия Александрова

щих проблем с артериальным давлением, его уровень зимой может быть на 5 мм рт. ст. выше, чем летом, вне зависимости от климатических колебаний. У здоровых людей верхний показатель артериального давления утром обычно на 3–5 мм рт. ст. выше, чем вечером, при этом нижний показатель существенно не меняется.

Своего максимального значения артериальное давление обычно достигает в середине дня. На него может повлиять прием пищи и употребление кофе и алкоголя. И нижний показатель давления, и верхний в первые 3 часа после еды у пожилых людей обычно падают.

На уровень давления может оказать влияние даже... разговор по телефону, переодвание, гигиенические процедуры – в некоторых случаях все это может повысить уровень давления на 6–9 пунктов! Поэтому не нужно паниковать, обнаружив, что давление немного повысилось, нужно сначала убедиться в том, что оно было измерено правильно, то есть натощак, в одно и то же время, в спокойной обстановке. Можно сделать несколько измерений и взять средний результат, это будут более точные показатели.

**Проблемы с кожей**

В пожилом возрасте речь идет уже не о морщинах и складках, а о том, что кожа с возрастом значительно теряет влагу (морщины свидетельствуют как раз об этом) и неспособна ее удерживать. Поэтому легко образуются трещины, потертости, снижается собственный иммунитет кожи и легче возникают грибковые заболевания.

**Поэтому необходимо:**

- Приучить пожилого человека регулярно смазывать кожу рук и ног жирными питательными кремами, можно самыми простыми. Главное, чтобы кожа рук получала подпитку несколько раз в день, особенно после водных процедур, а кожа ног – хотя бы перед сном.

- Желательно принимать ванны с маслами – обязательно дорогими ароматическими, можно добавить столовую ложку оливкового, кукурузного, подсолнечного.
- Провести профилактический осмотр у дерматолога и при обнаружении грибковых заболеваний пройти курс лечения.

**Негибкость суставов**

Теряет воду не только кожа, но и все органы. Особенно болезненно это сказывается на суставах: когда в околоуставной сумке становится мало жидкости, движение суставов становится болезненным, они теряют гибкость и подвижность, как бы «ржавеют». Полностью затормозить этот процесс нельзя, но можно хотя бы замедлить, позаботившись о физической активности для пожилого человека. Довольно трудно заставить заниматься ежедневной гимнастикой того, кто пренебрегал этим всю жизнь, однако существуют и другие пути выхода из ситуации.

**Поэтому необходимо:**

- Уговорить родителей посещать занятия лечебной физкультурой для пожилых в поликлинике или лечебном центре – появится новый круг общения, да и здоровье улучшится.
- Купить абонемент в бассейн, если мама или папа любят плавать.
- Установить дома простейший тренажер, например велотренажер.
- Делать по вечерам массаж кистей рук и шейного отдела позвоночника, сопровождая его легкой пассивной гимнастикой, сгибая – разгибая суставы.
- Соблюдать меры предосторожности в гололед, зимой, чтобы избежать переломов и других привычных для пожилых травм, которые случаются из-за потери гибкости суставов. Такая травма может случиться и дома, на скользком полу в ванной или в неудобной прихожей, поэтому стоит предусмотреть удобные положения, опоры, прочные коврики на скользких местах.

**Потеря интереса к жизни и возрастная депрессия**

С выходом на пенсию обычно резко ограничивается круг общения, уменьшается активность мозга, что сопровождается ухудшением памяти и снижением настроения. Пожилым людям кажется, что жизнь мчится своим бешеным темпом куда-то мимо них, что они хуже в ней ориентируются. Часто они думают о том, что никому не нужны. Уменьшение выработки гормона удовольствия серотонина и половых гормонов, регулирующих активность и настроение, усугубляет эту ситуацию.

**Поэтому необходимо:**

- Позаботиться о том, чтобы родители занялись какой-то приятной и увлекательной их деятельностью, не связанной с прошлой работой, приобрели новые связи, пусть самые простые. Это могут быть попутчики в путешествии, соседи по даче, родители друзей их детей или внуков.
- Если родители живут одни, большую помощь в борьбе с депрессией им могут оказать домашние животные, которые не только «отведут на себя» часть эмоций, но и заставят вести более активный образ жизни, чтобы заботиться о них и общаться с другими собаками или кошачками.
- Постараться обеспечить приток новой информации – делиться интересными книгами, фильмами, выбирая то, что может им понравиться, не считая, что «им все это уже неинтересно».
- Заставлять тренировать память, пробуя выучить наизусть стихи, номера телефонов, фамилии, имена, отчества новых знакомых или известных людей.
- Регулярно обсуждать с ними их проблемы, показывать, как вам важны их участие и любовь, не стесняться и не откладывать проявление теплых чувств, почаще делать небольшие подарки и говорить хорошие слова.

Подготовила  
Алиса ВОЛКОВА

## ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Александр  
Песков:

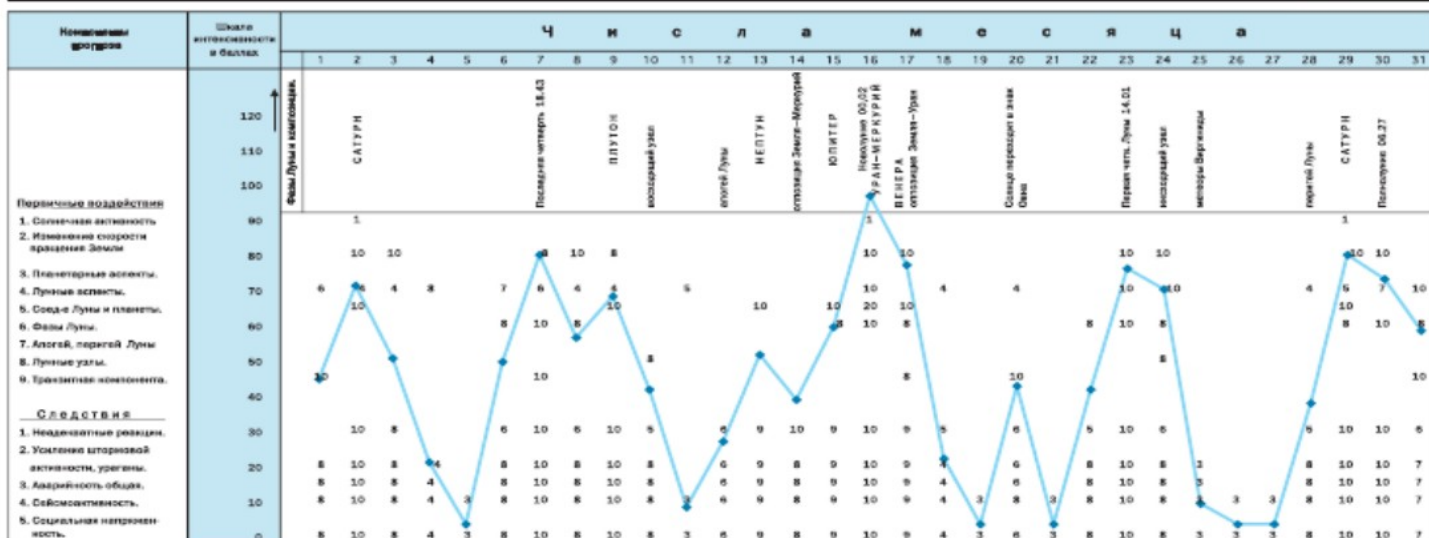


— Наступает время, когда мы с родителями меняем роли, приходится наша очередь о них заботиться. У них и так много забот: кто-то помогает сидеть с детьми, кто-то домашними делами занимается. И чтобы они не погрязли в эту рутину, нам нужно стараться всеми способами разнообразить их быт: выводить в свет, дарить билеты на всевозможные мероприятия, выставки, в театры, почаще проводить с ними время, рассказывать новости. Стараться дарить своим родителям как можно больше позитива.



# САМОЧУВСТВИЕ

## >>НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ И ЧАСЫ МЕСЯЦА



Количественные воздействия и график вероятности возникновения аномальных процессов на Земле в МАРТЕ 2010 года. Индексированные параметры рассчитаны по десятибалльной шкале для каждого дня месяца. Выделенные крупным шрифтом значения графика означают, что они распадаются на один меридиан с Луной.

В дни минимумов по графику: 5, 11, 19, 21, 26, 27-го могут наблюдаться слабость и упадок сил. В этом случае рекомендуется уменьшить нагрузку и увеличить время отдыха.

**Напряженные дни в МАРТЕ 2010 года:**

2 (08-12), 7 (18-20), 9 (06-09), 13 (15-17), 15 (00-03), 16 (00-04), 17 (08-11), 23 (11-15), 25 (15-17), 29 (16-18).

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

### А ТЕПЕРЬ ПОДРОБНЕЕ

## Активные процессы в марте

В марте усиление геофизической активности ожидается: 2, 3, 7-17, 20, 23, 24, 28-30-го. В эти дни возможно формирование циклонов и ураганов, повышение аварийности всех видов, напряженности в социуме и усиление сейсмоактивности.

**2 – соединение Луна-Сатурн.** Ожидаются перепады атмосферного давления и температуры. Не исключены физическая слабость, проблемы с общением, ухудшение отношений с близкими людьми из-за повышенной требовательности и мнительности, отсутствия внимания и любви. Возможны патологические и неадекватные реакции, обострение хронических заболеваний почек, мочевыводящей системы, половых органов, обострение остеохондроза, боли в поясничной области, радикулит, проблемы с зубами. Настроение и здоровье сильно зависят от комфортности окружающей среды, поэтому общайтесь с духовно близкими людьми, которые не испортят вам настроение.

**7 – последняя четверть Луны, напряженные лунные аспекты, Венера переходит в знак Овна.** Вероятны перепады атмосферного давления и температуры. Не исключены обострение болезней печени, селезенки, нервной системы, сосудов ног, боли в тазобедренных суставах, радикулит. Рекомендуется соблюдать диету, заменить сладкое медом и сухофруктами, не перегружать ноги, не придавать большого значения мелочам.

**9 – соединение Луна-Плутон.** Целеустремленность, настойчивость в достижении цели, обостренное чувство долга, но жизненные силы ослаблены, состояние неуверенности, трудности в принятии решения. Возможно обострение хронических болезней опорно-

двигательного аппарата, мочеполовых органов, зубные боли. Велика вероятность переломов и болезней от холода и простуды. Остерегайтесь травматизма, переохлаждения, переноски тяжестей и чрезмерной нагрузки на позвоночник. Берегите колени. Хорошо завершать начатые дела, намечать долгосрочные планы, контактировать с опытными и мудрыми людьми.

**13 – соединение Луна-Нептун.** Возможные перепады атмосферного давления и температуры могут вызвать патологические и неадекватные реакции, явиться причиной обострения хронических болезней нервной системы, крови, сосудов и суставов ног. Не исключены раздражительность, рассеянность и общая слабость. Необходимо исключить алкоголь, сохранять спокойствие и рассудительность в любых сложных ситуациях, считая их испытанием для себя. Остерегайтесь травматизма, отравлений, неральных планов, не спешите, будьте внимательны и осторожны при поездках в транспорте. Подходящее время для творчества, отдыха, физических упражнений, интеллектуальной деятельности.

**15 – соединение Луна-Юпитер.** Эмоциональность, мечтательность, романтичность, чувство сострадания. Склонность к инфекционным болезням, заболеваниям печени, крови, боли в стопах, в том числе и от мозолей. Рекомендуется соблюдать диету, не перегружать печень жирной и острой пищей, отказаться от алкоголя и кофе, не утомлять глаза и ноги. Хорошо подводить итоги и заканчивать начатые дела.

**16 – новолуние, соединение Луны с Ураном и Меркурием.** Вероятны перепады атмосферного давления и температуры. Девиз этого дня – «Спокой-

ствие, только спокойствие!». Расслабьтесь, тогда будут откровения и озарения, ответы на вопросы и оригинальные идеи. Рекомендуются массаж и гимнастика стоп, водные процедуры, небольшое ограничение жидкости в случае отеков, отказ от спиртного и кофе. Плохо планировать и начинать новые дела – через несколько дней у вас может измениться точка зрения. Будьте внимательны, остерегайтесь падений и травматизма, не оставляйте без присмотра включенные электроприборы, осторожно обращайтесь с пиротехническими устройствами.

**17 – соединение Луна-Венера, Меркурий переходит в знак Овна.** Возможны перепады атмосферного давления и температуры. Вероятны эмоциональность, вспыльчивость, невнимательность, несообразительность. Не исключены заболевания носоглотки, дыхательных путей, легких, травмы рук, невралгия, головные боли, плохой сон из-за перевозбуждения. Остерегайтесь суесть и спешки, травматизма, простуды, пищевых отравлений. Проявляйте сердечность, такт и доброжелательность к окружающим людям, украшайте свой дом, имейте дело с предметами искусства. При смене Меркурием зодиакального знака не рекомендуется принимать жизненно важных решений и заключать договоры.

**23 – первая четверть Луны, напряженные лунные аспекты.** Ожидаются перепады атмосферного давления и температуры. Возможны патологические и неадекватные реакции, повышенная эмоциональность, впечатлительность, обидчивость, ранимость. Наиболее уязвимы печень, желчный пузырь, молочные железы, пищеварительная система, есть склонность к отекам. Рекомендуется отказаться от спиртных напитков, тяжелой и

острой пищи, активных водных процедур, остерегаться переохлаждения. Благоприятное время для начала новых дел, благоустройства дома и отдыха.

**25 – соединение Луна-Марс.** Чувство собственной значимости, вспыльчивость, желание командовать и быть в центре внимания, получать подарки и похвалу. Возможны головные и сердечные боли, бессонница, заболевания спины и системы кровообращения, радикулит. Остерегайтесь травматизма, будьте внимательны к окружающим людям, говорите комплименты, хвалите детей. Избегайте споров, эмоциональных всплесков, конфликтных ситуаций. Полезны физические упражнения, занятия с детьми и свободное творчество.

**29 – соединение Луна-Сатурн.** Ожидаются перепады атмосферного давления и температуры. Возможны физическая слабость, депрессия, недоверие собой и окружающими людьми. Вероятно обострение хронических заболеваний, остеохондроза, боли в костях и суставах. Не исключены болезни почек, мочевыводящей системы, половых органов, боли в поясничной области, радикулит, проблемы с зубами. Чтобы жить и сделать что-то значительное, необходимо сотрудничество, подразумевающее исполнение обязанностей, дисциплину, ответственность и справедливое отношение ко всем участникам.

**30 – полнолуние, напряженные лунные аспекты.** Ожидаются перепады атмосферного давления и температуры. Возможны болезни почек, мочевыводящей системы, боли в поясничной области и тазобедренных суставах, радикулит. Остерегайтесь переохлаждения, не поднимайте тяжести. При взятии на себя новых обязанностей тщательно рассчитывайте свои силы. Делайте лечебную гимнастику от остеохондроза, создайте себе комфортную обстановку, общайтесь с единомышленниками и мудрыми людьми.



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

**>> В ДОМАШНЮЮ АПТЕЧКУ**

# Формула успешной защиты от гриппа

## Набор для лечения и профилактики гриппа

Альфарона  
+ Ингарон



- ✓ Защищает от всех видов гриппа и ОРВИ
- ✓ Для профилактики применяется один раз в день
- ✓ Лечит грипп на любой стадии заболевания

Горячая линия: **(495) 221-80-80** [www.pharmaclon.ru](http://www.pharmaclon.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Лицензия 99-04-000133 от 19 января 2006 г., ЛС - 001041 от 22.10.2009, ЛС - 001330 от 03.03.2006.

Реклама



# ДИСКУССИОННЫЙ КЛУБ

>>> СТРОГИЙ КОСТЮМ СОЗДАЕТ РАБОЧЕЕ НАСТРОЕНИЕ

## Дресс-код. За и против

### Олег, 50 лет, предприниматель

Я своим сотрудникам строго запрещаю нарушать дресс-код. Дамы наряжаются во все самое красивое. А красиво, по их мнению, означает открыто. Чем короче юбка и глубже декольте, тем лучше. И что в итоге? Мужики работать не могут – только и думают о том, как взглянуть коллеге в вырез платья. Да и сами дамочки приходят с явным намерением завести служебный роман, а не сделать свою работу. Мне нужно, чтобы сотрудники думали о деле, а не устраивали конкурс красоты или показ мод. Поэтому я запретил женщинам появляться на работе в юбках выше колена, а мужчинам – ходить в футболках, даже летом. А то получается, что половина сотрудников у меня выглядит не лучше, чем дамы легкого поведения, а вторая половина пугает клиентов волосатой грудью и заросшими шерстью руками. Гормоны перекрывают через край, все так и норовят разбиться по парочкам. Мне в моей фирме такого не надо. Закончился рабочий день – хоть голыми ходите, а в офисе будьте добры выглядеть прилично.

В большинстве иностранных компаний одежда сотрудников строго регламентирована. У нас же офисный дресс-код соблюдается далеко не везде. Нужно ли нам брать пример с Запада? Сегодня это тема нашей дискуссии.



● Наша справка

### Иван, 30 лет, администратор

Мне не так уж много платят, чтобы я еще и покупал себе специальный костюм для работы. Лично мне эта одежда не нужна, и почему я должен на нее тратить деньги? Пусть фирма подарит мне костюм, я так уж и быть, буду его носить. Но покупать его за свой счет я не намерен. Хороший костюм стоит больше, чем моя зарплата. И что мне – купить его, а потом целый месяц сидеть голодным? Меня это не устраивает. Может, дресс-код и прижился где-нибудь в США и Европе, но там и зарплаты с нашими не сравнить. Мне кажется, что нашим специалистам так недоплачивают, и не стоит заставлять их тратить свои гроши на покупку галстуков. На этих вещах ведь не сэкономишь. Это джинсы могут быть дешевыми – они будут выглядеть ненамного хуже, чем дорогие. А костюм буквально кричит о своей стоимости. И если она низкая, сотрудник выглядит совсем уж убого. Не думаю, что это повышает престиж компании.

### Ирина, 44 года, бухгалтер

Для людей некоторых профессий соблюдение дресс-кода – часть должностных обязанностей. Например, если вы работаете продавцом, покупателям нужно как-то отличать вас от остальных посетителей магазина, а как это сделать, если нет униформы? Но даже если вы работаете в офисе, необходимо выглядеть соответствующим образом. К сожалению, у многих просто нет вкуса. И то, как выглядят их наряды, может быть неприятно остальным. Я, к примеру, не хочу весь день смотреть на коллегу, наряженную в розовую кофту в сочетании с зеленой юбкой. У меня от такой «игры цвета» начинается нервный тик. Многих раздражают слишком яркие цвета или агрессивный макияж. Ну и, конечно же, отдельная тема – это духи. Большие половины женщин почему-то уверены, что в парфюме нужно чуть ли не искупаться. При этом они совершенно не заботятся о тех, кто сидит рядом с ними и все это нюхает. Насколько я знаю, во многих западных компаниях строго запрещено пользоваться духами в рабочее время и отраивать ногти больше определенной длины. Я бы хотела, чтобы подобные правила прижились и у нас. Сколько раз видела, как сидит этакая фифа с маникюром длиной чуть ли не три сантиметра и шариковой ручкой печатает на компьютере, чтобы не попортить ноготочки! Куда это годится? А каблуки с металлическими набойками? У нас, например, нет отдельных кабинетов, и я чувствую себя, как на ипподроме, – мимо меня все время кто-то цокает.

### Мария, 34 года, операционист

Мне было бы очень грустно, если бы в компании, где я работаю, ввели строгий дресс-код. Я целыми днями сижу в офисе, после работы занимаюсь детьми, выходные тоже провожу с ними. И куда мне носить все мои наряды, если не на работу? Мне хочется чувствовать себя привлекательной женщиной, нравится надевать красивые вещи и не хотелось бы лишиться этой возможности. Я гораздо увереннее чувствую себя в нарядном платье, чем в убогом костюме мышиного цвета с фасонам «моя первая учительница». Когда я в красивой одежде, у меня хорошее настроение, я более доброжелательно настроена по отношению к коллегам и даже работаю лучше. Когда женщина чувствует свою привлекательность, у нее в руках все спорится! Она не переживает о том, что плохо выглядит, и не нервничает, если кто-то на нее смотрит. Ведь если я плохо одета, мне все время кажется, что окружающие, глядя на меня, думают, что у меня нет вкуса, некрасивая фигура и т. д. Меня это нервирует, и я начинаю ошибаться!

### Михаил, 37 лет, менеджер

Я думаю, что во всех приличных компаниях должны быть регламентированы правила дресс-кода. Это своего рода показатель статуса фирмы. Ведь одежда создает настроение и самим служащим, и их клиентам. Если перед посетителем фирмы сидит человек в драных джинсах, небритый и непричесанный, вряд ли эта компания вызовет доверие. Соответствующая одежда помогает и самому служащему окунуться в рабочий пиджак и завязывая галстук, он как бы оставляет мысли о доме и посторонних делах. Это я знаю по себе. В нашей компании по пятницам разрешают одеваться не в деловые костюмы, а, так сказать, в «гражданское». Так вот, если надеваю свитер вместо пиджака, у меня все мысли только о том, куда пойду после работы и что буду там делать. Уже в процессе одевания я как бы мысленно пропускаю рабочий день и начинаю готовиться к вечеру. И в результате на работе постоянно отвлекаюсь и думаю не о том, о чем нужно. И я ведь не один такой. По пятницам у нас совершенно нерабочая обстановка. Все постоянно ходит пить чай, дамы обсуждают наряды друг друга, флиртуют с мужчинами. Наверное, неплохо, если такое происходит всего раз в неделю, но это не должно становиться системой. Ведь вам же не придет в голову совершать утреннюю пробежку в смокинге или идти на работу в деловом костюме.

### Лариса, 41 год, парикмахер

А что, если надену костюм, я стану лучше работать? Как это повлияет на мою производительность? Вряд ли улучшит. Мне просто будет неудобно, вот и все. И ради чего? Главное – как человек работает, а не что на нем надето! Мне кажется, те, кто вводит дресс-код, не о том пекутся. Лучше бы подумали, как направить работников на курсы повышения квалификации, как создать им удобные рабочие места, а уж во что работник оделся – это его личное дело. Его наряд ни на что не влияет! Главное, чтобы удобно было. Просто у нас привыкли больше внимания уделять форме, а не содержанию. Почему-то большинство руководителей уверены, что, если завернуть какую-нибудь дрянную в красивый фантик, никто не поймет, что это дрянь. Так и с дресс-кодом. Думаете, стоит вам надевать лентя в деловой костюм, и он сразу же начнет работать в полную силу? Не надейтесь. Он как был лентяем, так им и останется, независимо от того, что на нем надето.



## ОБРАЗ ЖИЗНИ

&gt;&gt;&gt; СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКИЙ КИТАЕЦ ПИТАЕТСЯ В 4 РАЗА ЛУЧШЕ, ЧЕМ РОССИЯНИН

## Допинг под названием «рис»

Стартовала Олимпиада

в Ванкувере, да и Олимпийские игры в Сочи не за горами. Прошло уже больше года, однако не утихают дебаты на тему «почему китайцы выиграли Олимпиаду-2008 и как нам так же выиграть Сочи».

Мы публикуем оригинальное мнение нашего корреспондента, профессора, мастера спорта Юрия ГУЩО, который изучал этот вопрос не только на пекинской Олимпиаде.

## Секрет успеха

До сих пор пресса не может прийти в себя от того шока, который вызвала у них победа китайской сборной на Олимпиаде-2008. Аналитики дружно принялись искать причину этого ошеломительного успеха. Одни утверждают, что Китай, никогда ранее не поднимавшийся выше пятого места в неофициальном командном зачете на Олимпийских играх, поднялся на первое место, опередив США и Россию, случайно. Другие ссылаются на китайские допинговые препараты, которые якобы невозможно распознать современной системой контроля. Третьи говорят о жестком отборе спортсменов.

Вряд ли все эти версии верны или, по крайней мере, вряд ли они могут быть определяющими факторами. Позволю себе утверждать, что в спортивных успехах Китая сыграл не последнюю роль тот факт, что, согласно данным, в последние пять лет средний китаец в 6 раз питался качественнее американца и в 4 раза качественнее россиянина. В средней руке столовых блюда очень вкусная, великолепно сбалансирована и обычно вегетарианская.

## Знак качества

Однако от описаний вкусной еды перейдем к статистике, в которой Китай,



## Китайские блюда великолепно сбалансированы и очень вкусны

как покажем ниже, лидирует по качеству пищи среди стран – лидеров мирового спорта.

В таблице приведена статистика по базовым продуктам питания на душу населения для Германии, США, Норвегии, России и Китая.

Рассмотрим потребление базовых продуктов питания: зерновых, овощей, фруктов, мяса, рыбы и морепродуктов, молочных продуктов, яиц, сахара, напитков, которые в таблице приведены отдельными строками. Это и позволяет понять принципиальные отличия за-

падной и китайской кухни. Лучшим качеством обладают А-продукты (1, 2, 3-й групп), составляющие суть вегетарианской диеты. Худшим качеством обладают Б-продукты (4–7-й групп).

Попробуем проанализировать эту таблицу и понять, кто наиболее качественно питается. Во-первых, обратим внимание на количество потребляемой пищи.

Согласно ВОЗ, в состав оптимального суточного рациона входит 30 г жира, 30 г белка, 120 г углеводов и 600–800 г клетчатки, которая содержится в основном в овощах и фруктах. Таким образом, оптимальное количество пищи в сутки около 1 кг. Все указанные страны потребляют большее количество, так что никто не голодает.

Сильнее всех передают в США (2,6 кг в день). Немного отстают такие богатые страны, как Германия и Норвегия, которые также безуспешно борются с избыточным весом у населения. Две восточные страны – Япония и Китай, а также Россия наиболее близки к оптимальному количеству продуктов,

потребляемых в сутки. Теперь оценим их качество.

Судя по таблице, наибольшее количество «хороших» продуктов (первой, второй и третьей категории) потребляют две буддистские страны Китай и Япония. Но богатая Япония в 3 раза отстает по этому показателю от Китая. Здесь давно чувствуется влияние американских «фастфудовских» компаний.

Теперь оценим качество питания этих стран по десятибалльной шкале Дж. Озавы. Согласно этой шкале по качеству пищи Китай и Япония занимают 6 и 7-е места. Россия – на 8-м, Норвегия – на 9-м, а Германия и США – на последнем, 10-м месте.

За тысячелетия существования своей цивилизации китайцы сумели найти и рецепт самого приемлемого, сбалансированного способа восстановления энергии, иными словами – правильного питания. Вот этот рецепт, возможно, и дал тот эффект, который позволил им один за другим подниматься на высшие ступеньки олимпийского пьедестала.

Сравнение качества и количества пищи среднего человека в Китае, Японии, России, Норвегии, Германии и США

	Продукты питания в год/на человека, кг	Китай	Япония	Россия	Норвегия	Германия	США
1	Зерновые, орехи, бобовые	161	115	153	130	118	114
2	Овощи	270	105	97	66	91	123
3	Фрукты	50	55	50	125	114	113
4	А-продукты (1,2,3), всего	481	275	300	321	323	350
5	Мясо	55	44	55	63	84	124
6	Рыба, морепродукты	26	66	19	55	15	22
7	Молочные продукты	17	66	151	265	256	262
8	Яйца	18	19	14	10	14	15
9	Сахар	8	29	45	45	46	71
10	Чай	0,4	1,1	1	0,4	0,7	0,5
11	Кофе	0	3	3	9	7	4
12	Алкоголь	27	49	70	73	141	100
13	Б-продукт (4,5,6,7), всего	151	277	358	520	564	598
14	Количество за год, кг	632	552	658	841	887	948
15	Количество за день, кг	1,7	1,5	1,8	2,3	2,4	2,6
16	Качество пищи (А/Б)	3/1	1/1	0,8/1	0,6/1	0,6/1	0,6/1
17	Обобщенный рейтинг качества и количества пищи по 10-балльной системе	6	7	8	9	10	10

## Секс в любом возрасте!

Много слышал про фузунбао 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

Фузунбао 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. Фузунбао 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: 8-8-002-002-034, 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.

000 «Фузунбао», г. Челябинск, пр. Комсомольский, 11, ОГРН 1054604956663.



# ГОСТЬ НОМЕРА

>>АКТРИСА БОЛЬШЕ ВСЕГО БОИТСЯ ЗАВИСТИ КОЛЛЕГ

## Нонна Гришаева: «Я играю только на сцене, но не в жизни»

Одна из самых ярких актрис нашего времени – замечательная Нонна ГРИШАЕВА – заслуженно названа победительницей в номинации «Улыбка года-2009» журнала Glamour. Однако так ли весела и искриста жизнь любимицы зрителей театра и кино вне сцены?

### Дома я усталая и невыспавшаяся

– Вы родом из Одессы, а у большинства московских обывателей представление, что все одесситы – люди веселые, с юмором, что им легко живется. Насколько это реально? Есть у одесситов какое-то особое отношение к жизни или это миф?

– Я не знаю, мне трудно судить. Знаю просто, что этот город подарил миру огромное количество известных людей! Взять даже хотя бы одних писателей: Катаев, Олеша, Бабель... Какие имена! Видимо, у нас в городе почва такая, такой воздух, что столько талантливых людей рождается. Вот и мои коллеги из спектакля «Квартет Ио» – Ростислав Хаит и Леонид Барац – тоже очень талантливые одесситы.

### – А вы веселый человек?

– По этому поводу есть очень хороший анекдот, когда приходит к психотерапевту человек и говорит: «Доктор! Мне так плохо, так грустно! У меня такая апатия! Так все ужасно!» Психотерапевт отвечает: «Послушайте, я знаю, что к нам в город приехал на гастроли потрясающий клоун! Вы сходите к нему на представление, и сразу вам станет веселее и легче!» А пациент со вздохом говорит: «Простите, доктор, но я и есть тот самый клоун!» То, что люди видят на сцене, на телевидении, – это мои роли, образы, а в жизни я совершенно другая. Я не играю в жизни. У меня так много работы на сцене, что дома мне просто нужно, чтобы меня никто не трогал! Мне нужны спокойствие и гармония. Дома я в основном уставшая и невыспавшаяся. Потому что огромное количество работы в последнее время накладывает отпечаток на всю мою жизнь.

– А остаются при этом время и силы на детей, на какие-то домашние дела? К примеру, говорят, что вы замечательно готовите.

– На домашние дела – не остается. На друзей – тоже нет. Готовить я умею и люблю. Но делаю это сейчас очень редко, потому что опять же нет времени. Выкраиваю какие-то часы только на детей. Им посвящаю свое свободное время. Летом со старшей дочкой вот уже 4 года подряд мы ездим в Крым на фестиваль детского кино «Алые паруса». Настя

от него в восторге, и море там чудесное, и наши друзья там собираются. Поэтому мы будем продолжать туда ездить. И вообще, если я куда-то езжу отдыхать, я обязательно беру с собой детей. Ну, а как же иначе?

– Сейчас многие люди, и актеры в частности, посещают тренажерные залы, качаются. А вы следите за фигурой, что-то делаете, чтобы поддерживать форму?

– Нет, я не слежу за весом. Моя фигура мне дана от природы. Я, правда, хожу в тренажерный зал, но отнюдь не для того, чтобы качаться или

поддерживать форму, – я хожу туда плавать в бассейне с младшим сыном. Просто для здоровья и для того, чтобы научить плавать своего ребенка.

### Актеры – это не скоморохи

– Скажите, пожалуйста, некоторые артисты говорят, что актерская профессия от Бога, некоторые, наоборот, – что от дьявола, что недаром в прошлом актеров хоронили за оградой кладбища. А вы как считаете?

– Просто люди плохо знают историю театра. За оградой хоронили не актеров, а скоморохов. Скоморохи – это шуты, это нечто другое. И потом, религия – это вообще очень неоднозначная вещь. Знаете, я хожу в храм к потрясающему батюшке, который хорошо знает нашу профессию, потому что сам в свое время учился на актерском, и является сыном великоленной актрисы Екатерины Васильевой – отец Димитрий. К нему ходит огромное количество артистов. Ему легко исповедоваться, потому что он все про нас знает и понимает. Я не могу сказать, что эта профессия от дьявола, ни в коем случае! Потому что мы, как нас называют, – «врачеватели душ». Если мы играем в спектакле, который несет некую мысль, если после представления человек выходит и ему становится светлее, неужели это плохо? Все-таки мы ставляем людей задуматься, а иногда их просто радуем. Я не думаю, что это великий грех.

– В вашем творчестве явно наблюдается комедийный уклон. А не было у вас желания попробовать себя совсем в противоположном – в трагедии, например?

– А я пробовала! И убедилась, что могу и то и другое. Вообще, честно говоря, мой любимый жанр – трагикомедия. Я считаю, что именно трагикомедии интересней всего играть артисту – вот этот переход из одной крайности в другую.

– Ваши прадедушка и прабабушка пели в Ла Скала, интересно, как бы



хочется праздника, люди хотят слушать песни, хотя у нас там не только песни, но и отрывки из спектаклей, которые мы отобрали. Я пою с детства – начинала еще в Одесском театре оперетты, я без этого не могу, понимаете? С детства пела и, конечно, мне этого всегда не хватало. Я 10 лет ждала музыкального спектакля в Театре Вахтангова. Но так сложилось, что поиграла его всего 4 года.

### 5 дочек сразу

– А как вам получается с пятью девочками сразу в «Папиных дочках»?

– Все они замечательные девчонки! Очень хорошие! Со всеми у меня сложились очень теплые отношения. Девочки совершенно без каких-либо симптомов «звездной болезни». Большие умнички. Думаю, что у каждой из них все правильно складывается в жизни. Каждая идет в своем направлении.

– Говорят, что вы помогли одной из «дочек» – Даше Мельниковой поступить в театральный институт.

– Нет! Я не помогала! Я просто поддерживала ее морально! Она все делала сама! Я кое-что советовала, конечно, но в целом она сама! Можно не переживать за нее, потому что она знает, что делает.

– Вы не разочаровались, придя в столь долгосрочный проект, который требует безумной занятости? Или оно того стоит? Вы что-то для себя – в актерском или в душевном плане – получили?

– Я получила и продолжаю получать и в том и в другом плане очень много. Но при этом я считаю, что красивые истории надо уметь красиво заканчивать. И спектакль удачный надо снимать со сцены на взлете, а не тогда, когда он пошел на спад.

– Вы как-то сказали, что сначала у вас была семья, но не было карьеры, потом карьера стала складываться, но развалилась семья, а сейчас вот у вас все очень гармонично, и вы этого очень боитесь. Что вы имели в виду?

– Я всегда боялась зависти. Потому что это очень мощное и очень негативное чувство, которое страшно мешать жить. Особенно зависть коллег, актеров.

– А как с этим бороться?

– Только стараться держаться от таких людей подальше...

– А вы устаете от общения? Или это составная часть профессии, которая стимулирует?

– Чудовищно устаю, и поэтому мне отчаянно хочется (поскольку я – Рак по гороскопу) в своей ракушечке закрыться ото всех, чтобы меня никто не трогал! Потому что телефоны постоянно разрываются от звонков, все чего-то от меня все время хотят. А я же не железная!

## Я пела с детства, и мне всегда не хватало музыкальных спектаклей

они отреагировали на ваше выступление в конкурсе «Две звезды»?

– Поскольку я их не знала совсем, мне трудно предположить, как бы они реагировали. Одно я знаю наверняка: они бы порадовались моей победе!

– А не было искушения после того, как вы так замечательно выступили, переквалифицироваться из актрисы в певицу? Вы поете с таким упоением! Складывается ощущение, что вам не хватает этого в жизни!

– Ну, вы знаете, вообще-то я очень много и давно играю в мюзиклах и музыкальных спектаклях, наверное, поэтому и победила в «Двух звездах». Был такой мюзикл «Иствикские ведьмы», я в нем играла. Был музыкальный спектакль в Театре Вахтангова «Мадмуазель Нитуш», где я тоже играла. Но после «Двух звезд» петь хочется еще сильнее. Сейчас, после ухода из спектакля «Мадмуазель Нитуш», мы с Сашей Олешко (который тоже ушел из этого спектакля и потом также участвовал со мной в «Двух звездах») обновили нашу совместную программу, в которую включили большое количество песен. Мы сделали, можно сказать, такой своеобразный бенефис на двух артистов: Нонна Гришаева и Александр Олешко. И результат получился превосходным. На полгода вперед у нас уже расписаны гастроли с этой программой. Как я понимаю, людям

Светлана КУЗИНА



# ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

## >>РАЗМИНКА ДЛЯ УМА

Ответив на предложенные вопросы, вы узнаете, не переступили ли вы черту, ведущую к «покупательскому запою».

**1** Вы нередко злитесь на себя за то, что купили ненужную вещь?

а) Да; б) Нет.

**2** При этом вы никогда не даёте обратно то, что купили?

а) Да; б) Нет.

**3** Часто ли вы используете шопинг для поднятия настроения?

а) Да; б) Нет.

**4** Когда вам нечего делать, вы отправляетесь делать покупки?

а) Да; б) Нет.

**5** В магазине у вас настолько разбегаются глаза, что вы не знаете, что купить, и часто делаете покупки наобум?

а) Да; б) Нет.

**6** Бывали случаи, что вы тратили чужие деньги, потому что не могли остановиться?

а) Да; б) Нет.

## Шопоголик ли вы?



Фото: Алексей Вильямов

**7** Вы уже неоднократно давали себе слово, что больше не будете делать незапланированных покупок, и все же нарушаете его?

а) Да; б) Нет.

**8** Часто ли бывает, что вы покупаете одно, а вместо этого приобретаете совсем другое

(и потом эта вещь оказывается ненужной)?

а) Да; б) Нет.

**9** Идя по улице, вы нередко заходите практически в каждый магазин, и это обычно выливается в трату денег?

а) Да; б) Нет.

**10** Часто ли вас мучает чувство вины, что вы снова потратили на себя слишком много?

а) Да; б) Нет.

За каждый ответ «а» начислите себе 2 балла, за ответ «б» — 0 баллов.

Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами

**0–6 баллов.** Если вы были искренни, отвечая на вопросы теста, можно сказать, что вы свободны от магазинной зависимости. Делайте покупки с удовольствием!

**8–12 баллов.** Скорее всего, у вас есть склонность к беспорядочным покупкам. Возьмите на заметку, если, придя в магазин, вы понимаете, что то, о чем вы «так мечтали», вам на самом деле и не очень нужно, и вы хотите купить совсем другую вещь, на которую упал ваш взгляд, найдите в себе силы заставить себя уйти из магазина. Не переживайте, не навсегда. Вы вернетесь сюда через несколько дней, и, если вам действительно очень сильно хочется именно эту вещь, вы ее приобретете. Принцип «куплю, но не сейчас» весьма эффективен. Тщательным образом планируйте свои покупки и не давайте себе скучать!

**14–20 баллов.** Похоже, вы шопоголик. Срочно принимайте меры: если надо что-то купить, особенно дорогостоящее, берите с собой подругу (друга), этот человек будет вас отрезвлять. Никогда не ходите в магазин в день получения! Если вы собираетесь сделать необходимые покупки, напишите список и возьмите ровно столько денег, сколько нужно. Постарайтесь найти себе приятное занятие, которое будет иметь строгий режим, и ему следуйте. Специалисты рекомендуют переключить свое внимание на фитнес-клуб. Наиболее психотерапевтичны при шопомании так называемые социальные танцы — сальса, хастл, аргентинское танго. Главное, не ленитесь — похудеете, помолодеете, найдете себе новых друзей и гораздо легче избавитесь от шопомании.

## СКАНВОРД

