

**СЧАСТЬЕ
ПРИХОДИТ**



В 84 ГОДА

№ 13 (1095), 2016 / 29 МАРТА – 4 АПРЕЛЯ

ВЫХОДИТ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО / 16+

**А
ИФ**

ЗДОРОВЬЕ

ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ

**Болезни
почек грозят
инфарктом
и инсультом**

с.3 →

**Чем
опасен
храп**

с.5 →

**Худеем
за неделю**

с.13 →

ОЛИМПИЙСКИЕ ЧЕМПИОНЫ

**ТАТЬЯНА
ВОЛОСОЖАР
И МАКСИМ
ТРАНЬКОВ:**

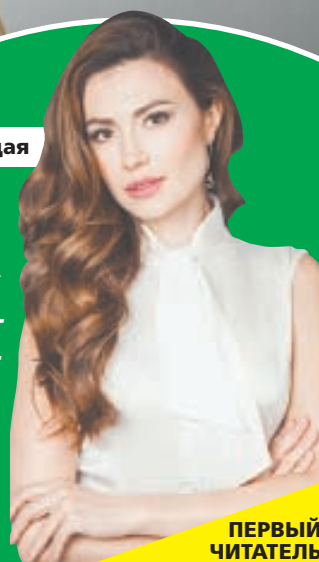
**«Мы остаёмся для себя
главными соперниками»**



телеведущая

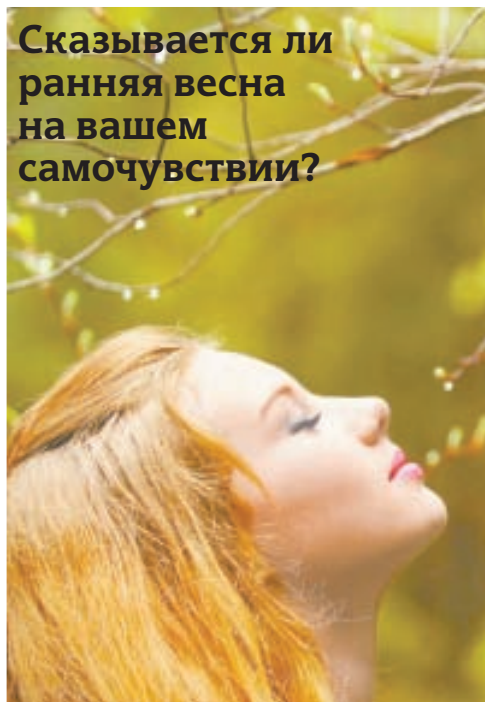
**ОЛЬГА
УШАКОВА**

Старается поку-
пать только по-
лезные продукты,
а йогурты и хлеб
делает дома сама.



**ПЕРВЫЙ
ЧИТАТЕЛЬ**

Сказывается ли ранняя весна на вашем самочувствии?



опрос

48% Да, у меня резко поднимается (падает) артериальное давление, я испытываю постоянную сонливость (бессонницу)...

25,5% Ранней весной я нахожусь в предчувствии тепла, пробуждения природы и любви

17,5% Я чувствую себя как всегда

9% Не знаю, я об этом никогда не думал(-а)

Всего в опросе приняли участие 8031 человек.
Опрос проведен на сайте www.aif.ru
по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

Пьян или нет?

26 марта вступил в силу Приказ Минздрава о новом порядке медицинского освидетельствования на состояние опьянения.

официально

Согласно новым правилам, водителей обяжут пройти медицинское освидетельствование, если алкотестер зафиксирует 0,16 мг этилового спирта на литр выдыхаемого воздуха. В этом случае проверка алкотестером проводится дважды с перерывом в 20 минут. Если второй результат также будет не ниже

0,16 мг этилового спирта на литр выдыхаемого воздуха, водителя признают пьяным без возможности оспорить данные освидетельствования. Кроме того, он должен будет сдать мочу или кровь для анализа на содержание наркотических веществ.



Танцуем все!

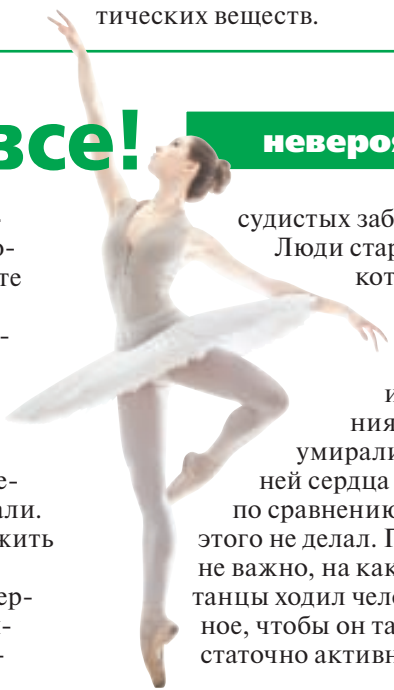
невероятно!

Медитация и балет делают человека мудрее, показало новое исследование, проведенное в Университете Флориды.

Связь между мудростью и медитацией не удивила исследователей. А вот люди, занимавшиеся балетом, изначально входили в контрольную группу. И обнаружить корреляцию между балетом и мудростью ученые не ожидали. Специалисты планируют продолжить свои исследования.

А ученые из Сиднейского университета установили, что танцы снижают риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний.

Люди старше 40 лет, которые занимались танцами, за время исследования на 46% реже умирали от болезни сердца и сосудов по сравнению с теми, кто этого не делал. Причём было не важно, на какие именно танцы ходил человек. Главное, чтобы он танцевал достаточно активно.



Оптимистам не страшны обострения



профилактика

Люди, которые относятся к жизни позитивно, менее подвержены риску повторного инфаркта по сравнению с теми, кто смотрит в будущее с опаской, утверждают исследователи из Университетского колледжа Лондона.

Они 46 месяцев наблюдали за группой пациентов

из 369 человек, поступивших в больницу с диагнозами «инфаркт» и «стенокардия». Оказалось, что у пессимистов ухудшение состояния наблюдалось в 2 раза чаще, чем у их более оптимистично настроенных коллег по несчастью.

По мнению специалистов, позитивное отношение к жизни снижает риск обострений болезней сердца. Оптимистам реже требуется повторная помощь кардиолога, у них меньше шанс оказаться на столе у кардиохирурга или патологоанатома.

Учёные считают, что пациентам, перенёвшим инфаркт, должна быть рекомендована поведенческая терапия, которая позволит им сохранять позитивный настрой.

Цифры

На **25%** больше шансов бросить курить у тех, кто это делает резко, а не постепенно.

Потеря памяти заразна?

Вирусы и бактерии — истинная причина развития болезни Альцгеймера, которая проявляется расстройством памяти, считают сотрудники Оксфордского и Кембриджского университетов.

Учёные исследовали мозг пожилых людей, страдавших от болезни Альцгеймера, и обнаружили, что

в нём часто содержатся микробы и вирусы. И хотя они находятся в спящем состоянии, но могут проснуться в результате стресса или проблем с иммунной системой.

Многие люди живут, например, с вирусом герпеса, даже не подозревая об этом.

А этот вирус опасен для центральной нервной системы и той части головного мозга, которая отвечает за настроение и инстинкты.

Помимо герпеса, считают учёные, болезнь Альцгеймера могут вызывать и бактерии — хламидии и спирохеты.

ФАКТ КОММЕНТАРИЙ



Комментирует профессор кафедры нервных болезней Первого МГМУ им. И.М. Сеченова Владимир ЗАХАРОВ:

— Гипотеза о роли вирусов в развитии болезни Альцгеймера не нова. Она обсуждается не один десяток лет, но по сегодняшний день не может считаться доказанной. Мы знаем, что болезнь Альцгеймера — генетически предопределённое заболевание, но со значительным влиянием факторов внешней среды. То есть человек рождается с определённой генетической программой, но сработает она или нет, зависит от того, как он проживёт свою жизнь и с какими вредностями встретится. Среди этих вредностей вполне могут оказаться и вирусы.



КАТАРАКТА? ГЛАУКОМА? Прорыв в офтальмологии!

Широкие шаги ученых в области здравоохранения достигли и органы зрения. Бионанотехнологии позволили создать прибор «ВИРТУС», способный вернуть вам острое зрение на клеточном уровне. Способствует эффективному и надежному восстановлению здоровья глаз. «Катаракта», «глаукома», «отслоение сетчатки» — теперь лишь страшные слова.

С прибором «ВИРТУС» в любом возрасте и при любой стадии болезни есть возможность восстановить зрение!

ПОДРОБНЕЕ ПО ТЕЛЕФОНАМ «ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ»:
8-800-775-76-18, 8-499-653-73-74 (бесплатно по РФ).

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ



**СПЕШИТЕ!
ТОЛЬКО
ДО 1 АПРЕЛЯ**

**Льготные цены
на подписку**

**Газеты
«АиФ.Здоровье»
и «АиФ.На даче»**

Подписка на второе полугодие 2016 года
во всех почтовых отделениях



Нефрологи убеждены: нередкая причина инсультов и инфарктов в относительно молодом возрасте – нарушения в работе почек.



Слово — главному нефрологу Минздрава РФ, профессору Евгению ШИЛОВУ.

Главный нефролог Минздрава России Евгений Шилов:

«Болезнь почек грозит инфарктом»

Опасный сценарий

? Евгений Михайлович, почему заболеванием почек обрекают человека на болезни сердца и сосудов?

— При почечной недостаточности нарушается обмен фосфора и кальция, что приводит к отложению кальция в стенках сосудов и их тромбозу. Поэтому у пациентов нефрологов смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в 40–50 лет такая же, как у людей без патологии почек в 60–80 лет. 90% почечных больных умирают от инфаркта, не дожив до диализа.

Насколько опасна хроническая болезнь почек, врачи поняли относительно недавно. Четыре года назад Всемирная организация здравоохранения «возвела» хроническую болезнь почек в ранг болезней-убийц

(наравне с сердечно-сосудистыми заболеваниями, онкологией, болезнями лёгких и сахарным диабетом). Более того, как выяснилось, все эти болезни нередко приводят к развитию хронической болезни почек и почечной недостаточности.

? Принято считать, что функция почек в организме довольно скромная — выделение отходов...

— Почки — один из самых сложных органов человека. Они регулируют артериальное давление, синтез гемоглобина, водный обмен и обмен липидов, отвечают



фото Legion-media

ВАЖНЫЙ РАЗГОВОР

за поддержание кислотно-щелочного равновесия, а также регулируют некоторые функции иммунной системы. Поэтому даже самые незначительные нарушения в работе почек приводят к сбою

в работе всего организма. А если возникает серьёзный сбой, человек умирает от нарушения гомеостаза (постоянства внутренней среды организма. — Ред.).

Немой орган

? Что вызывает эти нарушения?

— Помимо генетических поломок и врождённых патологий почек, с которыми человек появляется на свет, на работу этого органа влияют гормональные, эндокринные и неврогенные нарушения. Это основные составляющие метаболического

синдрома (нарушения обмена веществ, приводящие к появлению лишнего веса. — Ред.).

Лишний вес — не только эстетическая проблема. Избыток жира в организме сопровождается инсулинорезистентностью (состоянием, при котором ткани плохо усваивают сахар крови, а это вызывает выработку всё большего количества инсулина. — Ред.), которая приводит к гипертонии, диабету, а затем к сбою в работе почек.

Также почки не любят большие дозы алкоголя, курение, высококалорийное питание, отсутствие движения.

? Какие симптомы говорят о проблемах с почками?

— Почки — немой орган. При многих почечных заболеваниях первые симптомы появляются, когда уже развилась почечная недостаточность. Нередко больной,

У почечных больных смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в 40–50 лет такая же, как у людей без патологии почек в 60–80 лет.

впервые попав к нефрологу, узнаёт, что ему скоро потребуются диализ.

Выявить нарушения на ранней стадии можно только с помощью анализов. Ранние признаки хронической болезни почек: появление альбумина, затем белка в моче, на поздних стадиях — это повышенный уровень креатина в биохимическом анализе крови. Выявлять болезнь на ранней стадии может скрининг в группах риска (у пациентов с гипертонией, атеросклерозом, ожирением и сахарным диабетом). Первыми звоночками болезни могут быть необъяснимая слабость, быстрая утомляемость, бледность.

утраченной функции. К тому же это крайне дорогостоящий метод лечения, который «привязывает» больного человека к клинике. «Золотой стандарт» диализа — 3 процедуры в неделю по 4 часа каждая, — позволяющий поддерживать метаболизм, доступен пациентам в больших городах. В отдалённых регионах, где до нефроцентра нужно добираться за 100–200 км, пациенты нередко сокращают количество процедур, что равносильно отсутствию лечения.

? Но существует ещё один вид диализа — перитонеальный, который пациент может проводить дома самостоятельно...

— К сожалению, в России перитонеальный диализ достаточно редко проводится, но развивать его нужно обязательно. Тем более что он не требует больших первоначальных инвестиций, как гемодиализ. Пациенту достаточно установить в брюшную полость специальный пластиковый катетер, после этого он сам самостоятельно несколько раз в день проводит несложную процедуру (заливает в брюшную полость специальный раствор). Врачу достаточно показываться 1–2 раза в месяц. Для отдалённых регионов перитонеальный диализ — это единственный выход, который позволит быстро решить проблемы пациентов с почечной недостаточностью.

? В этом году Всемирный день почки прошёл под знаком детской нефрологии...

— ...которая во всём мире, включая Россию, менее организована, чем взрослая нефрология. В нашей стране врачебной специальности «детская нефрология» не существует — она не выделена из общей со взрослыми специальности врача-нефролога.

Однако структура детских почечных заболеваний совсем не похожа на аналогичную у взрослых — у детей в 50% случаев болезни почек вызваны врождённой патологией, при которой быстро развивается почечная недостаточность. Часть детских почечных болезней не такие злые, но, чтобы дети с ними жили долго и счастливо, им нужно особое внимание, в том числе и со стороны врачей.

Беседовала Лидия ЮДИНА

КАК СОХРАНИТЬ ПОЧКИ ЗДОРОВЫМИ



1 ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ПОСТОЯННЫЙ ВЕС — при избытке жировой ткани в организме начинают вырабатываться компоненты, снижающие тонус сосудов, а избыток жира оказывает механическое давление на почки, затрудняя их работу. Резкое похудение также негативно сказывается на работе почек — этот орган находится в жировой защитной капсуле. При похудении жировая прослойка истончается и почки становятся уязвимыми.

2 ИЗБЕГАЙТЕ БЕЛКОВЫХ ДИЕТ — избыток белка в пище заставляет почки работать в авральном режиме.

3 БОЛЬШЕ ПЕЙТЕ — 2 литра чистой питьевой воды в день помогают увеличить циркуляцию крови и не дают скапливаться в почках вредным веществам.

4 СВОЕВРЕМЕННО ОПОРОЖНЯЙТЕ МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ — при застое мочи в мочевом пузыре происходит размножение инфекции.

5 НЕ ЕШЬТЕ МНОГО СЛАДКОГО, СОЛЁНОГО, ОСТРОГО И ЖАРЕНОГО — это провоцирует сахарный диабет и артериальную гипертонию — болезни, вызывающие почечную недостаточность.

В 100 верстах от диализа

? Болезни почек печально известны тем, что они приводят к хронической почечной недостаточности...

— По сути, на этой стадии единственный метод лечения — это диализ или трансплантация. В России в силу разных причин трансплантация выполняется лишь у 20% пациентов с терминальной почечной недостаточностью. Диализ не лечит почки, он позволяет лишь заместить часть

Узелок в груди

Что такое мастопатия

Мастопатия (фиброаденоматоз) – это доброкачественное заболевание молочных желёз. Но ничего особенно «доброе» в нём нет, ведь одна из форм мастопатии со временем может переродиться в злокачественную опухоль.

Без путаницы!

Спутать мастопатию и предменструальный синдром (ПМС) проще простого. Ведь проявления у болезни и у нормального физиологического процесса, который возникает у большинства женщин перед месячными, практически идентичны. К ним относятся набухание, уплотнение и болезненность молочных желёз. Поэтому многие женщины часто принимают одно за другое. Но есть и отличия, которые должны либо успокоить, либо, наоборот, насторожить. В норме вышеназванные симптомы возникают за несколько дней (максимум за неделю) до менструации и исчезают в течение первых дней после её наступления. При мастопатии процесс затягивается до середины цикла. И это уже нельзя назвать нормальным.



Фото Legion-media

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!

Риск перерождения доброкачественного заболевания в злокачественное повышают:

- ❗ **наследственность по раку молочной железы;**
- ❗ **непрерывное использование в течение 5 лет и больше препаратов заместительной гормональной терапии (ЗГТ),**

которые назначаются женщинам для облегчения симптомов климакса. Чем более продолжительным был приём ЗГТ, тем выше риск.

Женщинам с этими факторами риска нужно чаще, чем остальным, посещать маммолога и обязательно делать маммографию ежегодно.

А если возникли выделения из соска, следует идти срочно к врачу. Для диагностики сегодня делают УЗИ молочных желёз, а также берут анализ крови на половые гормоны (пролактин, прогестерон, эстрогены).

Заболевание имеет множество разновидностей, но только две основные формы – диффузную и узловую. В первом случае в ткани груди можно распознать наличие многочисленных очень мелких уплотнений, которые сами собой рассасываются с началом цикла. Эта форма считается менее опасной, тем не менее за нею всё равно нужно пристально наблюдать и по возможности лечить. Ведь помимо всего прочего она существенно ухудшает качество жизни. А обнаружение узловой мастопатии, при которой в ткани молочной железы прощупываются одиночные и чётко выраженные «узелки» размером от горошины до перепелиного яйца, может быть показанием для хирургического лечения (секторальной резекции).

Кто виноват и что делать

Причины возникновения мастопатии – дисбаланс уровня гормонов щитовидной железы или половых гормонов. Такое явление может наблюдаться при заболеваниях яичников, печени, эндокринных патологиях. Также в появлении мастопатии могут быть виноваты нервные расстройства, вегетососудистая

дистония, генетика и плохая экология. Диффузная мастопатия лечится, как правило, при совместном участии гинеколога, эндокринолога и невропатолога.

Но сначала требуется определить корень зла. Для этого назначают анализы крови на гормоны, проводят ультразвуковое исследование щитовидной железы, печени и яичников. Лечение диффузной мастопатии заключается в стабилизации той системы, которая вызвала сбой.

Уменьшить проявления болезни можно и своими силами, если:

- **ОТКАЗАТЬСЯ** от кофе, кока-колы, крепкого чая, шоколада;
- **ОГРАНИЧИТЬ** солёное;
- **РАССТАТЬСЯ** с курением;
- **УВЕЛИЧИТЬ** потребление свежих фруктов и овощей;
- **ПРИНИМАТЬ** препараты для профилактики йододефицита и витамины (особенно В, С, А и Е) и минералы (особенно цинк и селен);
- **ЗАНЯТЬСЯ** спортом: особенно плаванием;
- **НОСИТЬ** удобное нижнее бельё;
- **ИЗБЕГАТЬ** бани, сауны и не загорать ни на пляже, ни в солярии.

По статистике, во всём мире мастопатией страдают 70% женщин.

КАК ОБСЛЕДОВАТЬ ГРУДЬ

Каждая женщина должна 1 раз в месяц в конце менструального цикла проводить самостоятельный осмотр своей груди.

- 1 Сначала зрительно, стоя у зеркала, потом наощупь.
- 2 Нужно оценить, нет ли каких-либо изменений в молочных железах: не возникла ли их асимметрия, которой не было раньше, нет ли отёков, покраснений, сыпи, каких-либо ямок или выпуклостей, всё ли в порядке с сосками и нет ли выделений.
- 3 Ощупывать грудь можно и стоя, и лёжа – кому как удобно.
- 4 Движения пальцев должны идти от соска к периферии груди.
- 5 Оценить необходимо, нет ли уплотнений внутри сосков или молочных желёз, а также надо посмотреть, не увеличены ли лимфатические узлы в подмышечной области, надключичных ямках и на шее. Если что-то показалось подозрительным, не мешкая – к маммологу.

ВАШЕ ПРАВО

РАЗУМНЫЕ ЗАПРЕТЫ

? Я учусь в колледже, но мне бы хотелось ещё и устроиться на работу. Есть ли какие-либо ограничения при приёме на работу по возрасту или здоровью?

Алёна, Мытищи



▲ Отвечает юрист-консульт детской городской поликлиники № 118 Департамента здравоохранения Москвы Михаил ЖАМКОВ:

— Прежде всего следует сказать, что никто не может быть ограничен в трудовых правах и свободах или получать какие-либо преимущества в зависимости от пола, национальности, семейного и социального положения, возраста и места жительства, отношения к религии, убеждений и других обстоятельств, не связанных с деловыми качествами.

Но исключения всё же есть, и отказ работодателя в приёме на работу может быть правомочен. Например, к работам, которые выполняются вахтовым методом, не могут привлекаться люди в возрасте до 18 лет, беременные женщины и матери детей младше 3 лет, а также лица, имеющие медицинские противопоказания к выполнению работ таким методом.

Трудовое законодательство содержит некоторые запреты, которые не являются проявлением дискриминации, а рассматриваются как необходимые меры социальной защиты граждан и охраны их здоровья. Например, женщинам запрещено выполнять работы, связанные с подъёмом и перемещением вручную тяжестей, превышающих предельно допустимые для них нормы; подросткам до 18 лет – работы с вредными и (или) опасными условиями труда, подземные работы, а также работы, выполнение которых может причинить вред их здоровью и нравственному развитию (игорный бизнес, работа в ночных клубах, производство и перевозка спиртных напитков, табачных изделий, наркотических и иных токсических препаратов, материалов эротического содержания, а также торговля ими).

Действующее законодательство содержит примерный перечень причин, по которым работодатель не вправе отказать в приёме на работу лицу, ищущему работу, поэтому в спорных случаях вопрос о том, была ли дискриминация при отказе в заключении трудового договора или нет, решается судом.

Уважаемые читатели, если у вас есть вопросы к юристу, присылайте их на адрес редакции с пометкой «Ваше право»: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42, еженедельник «АиФ. Здоровье», или на наш электронный адрес: aifzdorovie@aif.ru

Елена НЕЧАЕНКО

Убийственный храп

Чем опасны ночные трели



Частые остановки дыхания во сне могут привести к тяжёлой гипертонии, сердечной аритмии, инфаркту, инсульту.

Вредные привычки

Речь об алкоголе и курении. Никотин раздражает дыхательные пути, вызывая отёк тканей, а алкоголь ослабляет мускулатуру носоглотки.



✓ **ВЫХОД.** Отказаться или хотя бы сократить количество выкуриваемых сигарет и выпиваемых рюмок спиртного, особенно перед сном. То же относится и к чрезмерному увлечению снотворными препаратами.



Согласно данным недавнего исследования, 17% людей не высыпаются ночью. Одна из причин – синдром обструктивного апноэ сна, сопровождающийся громким храпом и периодическими остановками дыхания на 10 и более секунд.

ЧЕМ больше таких остановок случается на протяжении одной ночи, тем хуже. Для организма каждая из них – тяжёлый стресс. Апноэ со стажем страдают головными болями, дневной сонливостью. Они раздражительны, у них ухудшается память, снижается работоспособность. Дело может дойти до подскоков артериального давления, сердечной аритмии (вплоть до фибрилляции желудочков сердца и его остановки), нарушения кровоснабжения головного мозга (вплоть до инсульта).

Точное число заложников этой проблемы неизвестно. Около 80% людей с синдромом апноэ сна об этом не подозревают. Не знают они и о причинах, которые могут привести к такому развитию событий. Обратившись к нашим экспертам, мы решили составить для наших читателей перечень основных факторов, predisposing к храпу с внезапной остановкой дыхания во сне. Среди них:

Лор-патология

Причиной храпа и сопутствующего ему апноэ сна могут быть аденоиды, гайморит, увеличенные гланды, полипы, искривление носовой перегородки.

✓ **ВЫХОД.** Пролечить эти заболевания, а если потребуется, решиться на операцию – тонзилэктомию (удаление миндалин), аденоотомию (удаление аденоидов), ринопластику (пластику носа) или исправление формы мягкого нёба (лазерную или радиоволновую сомноластику).



По результатам опроса 1000 россиян старше 40 лет

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

37% опрошенных испытывают чрезмерную сонливость в течение дня.

40% жалуются на регулярный храп.

46% находятся в группе риска апноэ сна.

78% не считают храп серьёзной проблемой.

58% не намерены обращаться к врачу по поводу храпа.

Возраст старше 60 лет

Подавляющее большинство людей, страдающих апноэ, – люди преклонного возраста. Причина – гипертрофия мягкого нёба, возникающая из-за вялости мышц полости рта. Потеряв былой тонус, они смещаются и вибрируют, в результате чего и возникает сужение дыхательных путей, которое сопровождается громкоподобным храпом.

✓ **ВЫХОД.** На сегодняшний день в распоряжении разрушителей ночного спокойствия более 300 разнообразных устройств. Сомнологи и пульмонологи активно пользуются специальными каплями с эфирными маслами, которые тонизируют мускулатуру дыхательных путей и смазывают горло, уменьшая его раздражение.

С той же целью измученные храпом люди используют наклейки, которые прикле-



ГИМНАСТИКА ПРОТИВ ХРАПА

Укрепить мышцы мягкого нёба поможет специальная гимнастика. Попробуйте с напряжением мышц произнести звук «и-и-и». Это можно делать и про себя во время поездки в транспорте или в очереди, когда есть время, а делать нечего.

ивают себе на крылья носа перед сном, а также специальные соски, улучшающие тонус нёба и предотвращающие его вибрацию. Всем без исключения храпунам рекомендуется спать на боку (в этом положении храп не так опасен) на кровати с высоким изголовьем. Если спать на боку не получается, можно воспользоваться старым «бабушкиным» рецептом – вшить со стороны спины в пижаму или в ночную рубашку кармашек, в который нужно вложить теннисный мяч, что просто вынудит вас принять безопасную для сна позу.

Избыточный вес (индекс массы тела – более 29)



Специалистами давно замечено: увеличение массы тела на 10% ухудшает параметры дыхания на 50%.

✓ **ВЫХОД.** Похудеть, изменив двигательный и пищевой режим.

Татьяна ИЗМАЙЛОВА



Крепче и быстрее всего человек засыпает после срабатывания будильника.



ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

ПРИЗНАКИ ОБСТРУКТИВНОГО АПНОЭ СНА

- 1** Громкий храп.
- 2** Частое ночное пробуждение.
- 3** Чрезмерная дневная сонливость.
- 4** Быстрая усталость от привычной нагрузки.
- 5** Повышенное артериальное давление в утренние часы (более 140/90).



Эта проблема создаёт массу неудобств и причиняет моральные травмы. Но сегодня для её решения существует немало способов.



Эксперт — руководитель отделения эстетической гинекологии и реабилитации ФГБУ НЦАГиП им. академика В. И. Кулакова МЗ РФ, профессор **Инна АПОЛИХИНА**.

СМEX, кашель, чихание, ходьба, резкая перемена положения тела — всё это может вызывать непроизвольную потерю мочи. Ежедневные прокладки не помогают — приходится переходить на «ночные», которыми пользуются женщины в критические дни, а затем и на специальные урологические. Но самое досадное — из-за протечек дамы вынуждены уклоняться от интимной близости.

Ищем причину

Генетическая предрасположенность, слабая соединительная ткань, беременность и роды (причём даже без всяких осложнений) могут стать причиной недержания. С этой проблемой сталкиваются даже спортсменки — особенно те, которые имели дело с серьёзными физическими нагрузками. Лишний вес, гормональные сбои, хирургические операции на органах малого таза и стоячая работа — тоже в числе виновников «стыдного» недомогания.

Есть и такая разновидность недержания, как стрессовая. Под стрессом имеется в виду повышенное внутрибрюшное давление, которое переходит на мочевой пузырь. То есть это не психологический стресс, а именно надавливание на мочевой пузырь, которое может происходить из-за



20% всех женщин в возрасте после 35–45 лет страдают от так называемого стрессового недержания мочи.

Если корабль дал течь

Какие методы помогут женщине справиться с недержанием мочи

кашля, смеха или чихания. Хотя надо отметить, что и психологический стресс также имеет место быть — женщины с недержанием мочи почти в 2 раза чаще страдают депрессией. Причём, по статистике, среди жительниц крупных городов больше женщин, обратившихся с этой проблемой к врачам, а москвички,

пережившие депрессию, вообще страдают недержанием мочи в два раза чаще.

Многие женщины боятся идти к врачу, предполагая, что единственный вариант лечения — операция. Конечно, от этого варианта никто не застрахован. Но сначала надо попробовать другие способы.

КСТАТИ



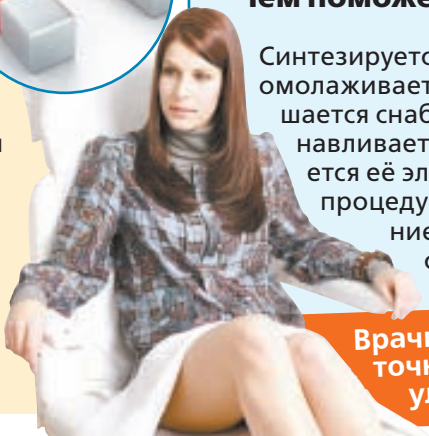
У женщин, страдающих частыми циститами, в будущем выше риск столкнуться с недержанием мочи. Ведь бактериальная инфекция, вызывающая цистит, с возрастом ослабляет сфинктер, ответственный за мочеиспускательную функцию. Поэтому лечить цистит нужно своевременно и правильно!



Метод: магнит

Чем поможет

Активирует нервные волокна в деликатных зонах, к ним приливает кровь, усиливается работа мышц. После воздействия магнитных волн к тканям возвращается утраченная сила и эластичность, они «вспоминают молодость» и снова начинают работать как положено — только по требованию, а не при чихании, смехе или кашле. Менее раздражительным становится и мочевой пузырь. Уже после нескольких сеансов женщина почувствует эффект — ей не придётся срочно искать дамскую комнату после каждой чашки чая.



Как это происходит

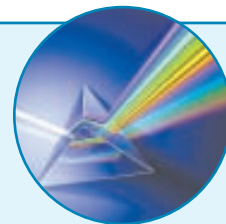
Сама процедура (экстракорпоральная магнитная стимуляция) мало напоминает лечение. Женщина, не раздеваясь, садится в особое кресло и фактически отдыхает — берёт в руки журнал или смотрит фильм. А тем временем магнитное поле укрепляет вялые мышцы и ослабленный сфинктер. На них воздействует вертикальный магнитный поток. Его подаёт генератор, спрятанный в сиденье кресла.

Процедура совершенно безболезненна, некоторые ощущают разве что прилив тепла к ягодицам в начале лечения. Сеанс длится 20 минут, курс — 10–15 сеансов через день или 2 раза в неделю.

Метод: лазер

Чем поможет

Синтезируется новый коллаген, ткань омолаживается, подтягивается, улучшается снабжение её кровью, восстанавливается баланс слизистой оболочки, повышается её эластичность и увлажнённость. К тому же процедура обеспечивает и интимное омоложение — к женщине возвращаются прежние сексуальные ощущения.



Как это происходит

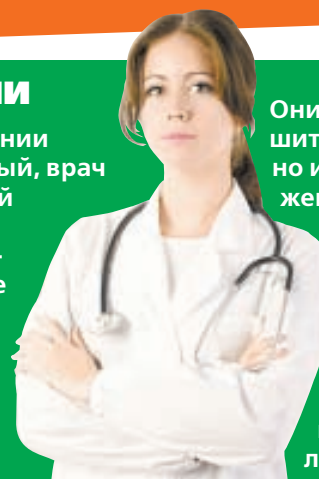
Манипуляции при помощи воздействия лазерного луча безболезненны, и проводят процедуры амбулаторно, после чего пациентка сразу уходит домой. Реабилитационный период короткий, женщина не выбивается из привычного графика.

Врачи отмечают, что эффект длится до одного-двух лет. Достаточно трёх процедур, чтобы через три месяца почувствовать улучшение.

ДО ПОСЛЕДНЕЙ КАПЛИ

Что ещё поможет при недержании мочи? Список методов огромный, врач сможет подобрать подходящий именно вам.

- Инъекции коллагена и гиалуроновой кислоты в ближайшие с уретрой ткани. Как и «уколы красоты», их надо периодически повторять.
- Укрепление мышц тазового дна при помощи гимнастики Кегеля.
- Лекарственные препараты.



Они позволяют не только уменьшить количество мочеиспусканий, но и контролировать проблему — женщина теперь может терпеть.

- Специальные электростимуляторы и метод БОС (биологической обратной связи).
- Операция — установка свободной синтетической петли. Она, как гамак, надёжно поддерживает ослабленную уретру.

Материалы подготовила Светлана ЧЕЧИЛОВА



www.evalar.ru

По лучшей цене!

Эвалар - отличное качество, выгодная цена!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный). Заказывайте на сайте arteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

Для мозга >>

Гинкоум¹

Экстракт гинкго билоба — 40 мг



- Улучшает память и внимание
- Устраняет головную боль и головокружение, в том числе при метеозависимости

На 20% выгоднее аналога

При насморке >>

АкваМастер¹

Раствор натрия хлорида (0,65%)



Спрей для лечения любого вида насморка — и простудного, и аллергического (в комплексной терапии)

В 2 раза выгоднее аналога

Для женского здоровья >>

Индол Форте

Индол-3-карбинол — 100 мг



Способствует поддержанию здоровья молочной железы

В 3 раза выгоднее аналога

Источник кальция >>

Горный кальций

Кальций — 1000 мг,
витамин Д₃ — 5 мкг,
минералы и мумиё



Способствует

- Лучшему усвоению кальция
- Укреплению костной ткани

В 3 раза выгоднее аналога

Здоровые суставы >>

Хонда Форте

Хондроитин — 500 мг, глюкозамин — 500 мг



- Способствует естественному обновлению хрящевой ткани суставов и позвоночника
- улучшению подвижности и гибкости суставов

На 20% выгоднее аналога²



АртроМаксимум 5 дней

Комплекс на основе МСМ, экстрактов босвеллии, лопуха, белой ивы, куркумы, имбиря

Способствует быстрому достижению комфорта движений — всего за 5 дней

В 7 раз выгоднее аналога³

Витамины для детей >>

Бэби формула мишки

12 витаминов и минералов,
в том числе йод и холин



- Мармеладные пастилки в форме мишек для памяти и внимания
- Для детей с 3-х лет

На 20% выгоднее аналога³

При простуде >>

Шалфей Эвалар



- Таблетки для рассасывания
- Способствует улучшению состояния верхних дыхательных путей и горла
- Без сахара

В 1,5 раза выгоднее аналога

Для почек >>

Нефростен

Золототысячник — 72 мг,
любисток — 72 мг, розмарин — 72 мг



- Поддерживает работу почек и мочевого пузыря
- Способствует нормализации функционального состояния мочевыводящих путей

В 3 раза выгоднее аналога

Крепкие нервы >>

Релаксозан

Экстракт валерианы — 125 мг,
Экстракт Melissa — 25 мг,
Экстракт мяты — 25 мг



Способствует снятию повышенного нервного напряжения и тревоги

В 2 раза выгоднее аналога



Магний В₆ Эвалар

- Как и в импортном аналоге, 1 таблетка содержит 48 мг магния
- Способствует повышению устойчивости к стрессам и улучшению сна

В 2 раза выгоднее аналога³

Для энергии и выносливости >>

Левокарнил 500 мг

L-карнитин — 500 мг,
Пантотеновая кислота — 6 мг



Способствует повышению работоспособности и энергии в течение дня и снижению веса

В 6 раз выгоднее аналога³

Москва	Волгоград	(38445) 3-28-89 (Березовский), (38456) 3-03-00 (Ленинск-Кузнецкий)	Ваше здоровье241-67-77	Дешевая Аптека ...243-07-02, 243-26-34	31-09-15
Аптеки Эвалар.....(495) 921-40-74	ООО Ребус.....49-14-22	Эдельвейс.....31-49-95, 36-14-71	Госаптека.....419-29-30	ДРФС.....291-62-71	Планета здоровья.....54-93-03
Самсон Фарма.....8-800-250-8-800	Сарептская.....33-84-60	Жить здорово.....(38456) 7-58-12 (Ленинск-Кузнецкий)	Нижний Тагил	Рязань	Улан-Удэ
36,6.....(495) 797-63-66	Социальная аптека.....71-44-83	Киров	Аптеки Эвалар.....36-07-47, 41-38-03,	Аптека №137.....27-46-82	Аптеки Эвалар.....66-96-36, 46-41-74
Норма.....(495) 150-35-84	Воронеж	Аптеки-Вятки.....35-10-05	Новокузнецк	Аптека №4.....76-47-31	Аптека плюс.....46-68-90
Горздрав.....(499) 653-62-77	Забота.....227-16-27, 258-62-01, 227-16-27	Витал.....52-37-37	Аптеки Эвалар.....200-982, 200-136	Спрэй.....96-21-21	Лара.....67-80-88
АСНА.....(499) 223-34-03	Власта Фарма.....228-11-45	Социальная аптека.....241-67-28	Здоровье.....31-89-71	Самара	Уфа
Планета здоровья.....(495) 369-33-00	Социальная аптека.....241-67-28	Здоровый город.....242-84-28	Эдельвейс.....74-80-74, 74-78-99	Милана.....247-84-64	Аптеки Эвалар.....282-03-55,
Санкт-Петербург	Екатеринбург	Новая аптека.....539-429	Новосибирск	Волжская аптека.....332-41-05	273-98-64, 236-38-30
Аптека Невис.....703-45-30	Знахарь.....379-07-21	Краснодар	Аптеки Эвалар.....222-02-50	Саратов	Ульяновск
ЛенОблФарм.....922-40-03	Вида.....223-05-97	АС Квартал.....222-00-60	Фитоцентр.....221-47-57	Мелодия Здоровья.....23-85-34	Аптека №131.....20-58-68
Озерки.....603-00-00	Ижевск	Социальная аптека.....200-05-27, 253-28-04	Оренбург	Лекарь.....54-82-28	Хабаровск
Аптеки для Бережливых....8-800-250-78-51	Стандарт М.....68-63-01, 44-46-06	Апрель.....8-800-200-90-01	ОренЛек.....780-780, 45-18-27	Кардио.....55-23-73	Суперфарма30-73-80,46-77-57, 33-99-57
Планета здоровья.....454-30-30	Планета Здоровья.....31-22-22	Здоровье.....8-800-250-55-05	Данафарм.....55-77-76	Бонум.....44-45-88	Мелодия здоровья.....29-59-88
Астрахань	Иркутск	Красноярск	Омск	Ставрополь	Фарма-Хабаровск.....74-94-46
Шах.....630-63-06	Аптека № 103.....34-15-58	Адонис.....299-40-72	Аптеки Эвалар.....58-06-81, 8(950)950-30-88	Первая аптека.....77-77-73, 23-93-25	Аптека ДВГМУ.....75-47-96
На здоровье.....306-6306	Аптека 36 и 6.....20-67-39, 76-80-36	Кырдаль.....223-90-33, 277-53-96	Линия жизни.....8-953-394-18-48,	Городская аптека.....8-800-200-07-45	Чебоксары
Барнаул	Аптека 30.....33-21-99	Ангизия.....223-28-78	8-950-959-76-20	Апрель.....8-800-200-90-01	Фармация №96.....57-30-25
Аптеки Эвалар.....35-71-22	Казань	Курган	Семейная.....32-14-49	Тольятти	Здоровый век.....50-30-32
Комф-Орт.....47-81-50	Планета Здоровья.....211-20-02	Главаптека.....60-06-41	Орёл	Фарм Ориент.....31-03-03	Магия.....44-67-64
Доктор БэП.....(38532)4-77-18	Калининград	Здоровье.....41-11-69	Аптека №2.....73-53-02	Аптека №207.....24-47-54	Челябинск
(Новоалтайск)	Аптеки Эвалар.....36-02-01,36-07-01,	Липецк	Пенза	Томск	Аптека на Комсомольской пл.....775-29-78
Благовещенск	93-95-08, (4151) 3-97-14 (Гурьевск)	Пролек.....27-04-27	ИП Колчкова.....49-28-54	Аптеки Эвалар.....43-52-72, 40-02-22	Аптека на Краснополяском ..245-46-17
Вербена.....36-53-65	Формула здоровья.....777-003	Амбилайф.....210-236	Юнифарм.....29-53-85	(3823)77-27-44, 54-38-96 (Северск)	Алвик.....225-10-10
Амурфармация.....51-33-33	Аптека Плюс.....71-37-51	Н.Новгород	Пермь	Мой доктор.....43-00-44, 56-21-20	Чита
Белгород	Кемерово	Аптеки Эвалар.....419-43-36	Планета здоровья.....219-84-84	Тула	Вита.....23-01-71, 32-18-61
АС Таблеточка.....205-400, 205-405, 205-300	Аптеки Эвалар.....54-93-22, 52-45-42	Максавит.....21-808-21	Петрозаводск	Аптека Спар.....30-30-20, 34-33-50,	Флория и Фармея.....23-67-67, 26-26-76
Мир лекарств.....40-07-45	(38454) 2-06-37, 4-73-21 (Топки),	ИП Гераськина.....258-60-29, 250-03-76	Аптеки Эвалар.....76-02-07, 56-00-26	Твой доктор.....8-800-775-87-03	Ярославль
Владивосток			Ростов-на-Дону	Тюмень	Аптеки Эвалар.....31-56-59
Аптека Эвалар г.Фокино.....(42239) 2-51-74			Социальная Аптека.....261-91-10, 250-03-15	Аптеки Эвалар.....49-47-91, 75-94-55,	Аптека Юкон.....56-82-06, 75-18-24
Моя Аптека.....242-85-90, 246-71-59					Аптекарь.....700-000

² В пересчете на 36 таблеток. ³ По данным Аптечной сети Эвалар. Цены приведены по данным ЗАО «Группа ДСМ» (средняя аптечная цена за декабрь 2015). Цена в конкретной аптеке может отличаться и зависит от торговой наценки аптеки. Аналоги для сравнения выбраны по действующим компонентам. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

В треугольнике «ребёнок – родители – еда» страсти кипят посильнее, чем в любовном.

ДЖЕЙН Огден, профессор психологии здоровья Университета Суррея и по совместительству мама двух подростков, в своей книге рассказала, как оздоровить эти отношения. В частности, как заставить ребёнка есть то, что нужно, а не только то, что ему хочется.

«В последнее время много внимания уделяется проблеме лишнего веса и ожирения, — пишет Огден в книге «Как приучить ребёнка к здоровой еде». — Но это лишь верхушка айсберга. Сколько бы ни весил ребёнок, ему нужна здоровая еда, чтобы сформировались крепкие кости и зубы, чтобы сердце было сильным, пищеварительная система функционировала правильно, лёгкие работали в полном объёме, а мозг поддерживал жизнедеятельность всего организма...»

Природа или воспитание?

Природа наградила нас любовью к сладкому, потому что организму необходимы фрукты и ягоды. Нам нравится солёное, потому что мы должны есть мясо и рыбу. А наша нелюбовь к горечи — это природная защита от испорченной пищи. С этой точки зрения наши вкусовые предпочтения врождённые.

Но! Младенцы, которым во время первой части эксперимента, проведенного учёными, нравилось подслащённое молоко, во второй части эксперимента пили его ещё охотнее.

Это означает, что вкусовые предпочтения даже у грудных детей формируются на основе той пищи, которая у них есть. И чем слаще молоко, которое им дают, тем больше им нравится сладкое...

Как возникают предпочтения

Есть три психологических механизма, которые формируют наши предпочтения.

ПОХВАЛА за полезную еду. Если вы скажете ребёнку: «Съешь овощи — и я буду гордиться тобой», — а потом улыбнётся и похвалите, через некоторое время он полюбит овощи. Механизм понятен: еда ассоциируется с похвалой, похвала — это приятно, значит, и еда приятная. Если же вы предложите ребёнку брокколи и с кислой миной скажете: «Попробуй, хотя вряд ли тебе понравится, вкус странноватый», — для ребёнка брокколи будет связана с чем-то неприятным и не войдёт в привычный рацион.

СМЕХ Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

Детство — это когда... бежишь ночью из туалета и радуешься, что тебя не съели!

ПРИУЧАЕМ РЕБЁНКА К ЗДОРОВОЙ ЕДЕ



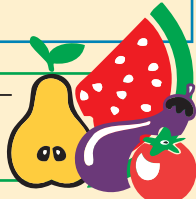
Похвала и улыбка — лучший способ добиться того, чтобы ребёнок охотно съел полезную пищу.

Без сладкого



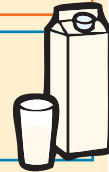
И взрослым, и детям нужно потреблять **много воды**. Её источники — фрукты, овощи, супы, тушёные блюда и напитки без кофеина.

Фрукты и овощи — не менее 5 порций в день.



Насыщенных жиров (масла и маргарина) нужно есть поменьше, отдавая предпочтение ненасыщенным жирам (они содержатся в растительном масле и рыбе).

Молока и молочных продуктов организму требуется ещё меньше. Следите за их жирностью.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ПРИНЦИПЫ правильного питания для взрослых и детей старше 5 лет примерно одинаковы.

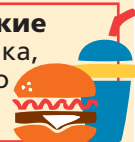
Хлеб из муки грубого помола, макароны из твёрдых сортов пшеницы, крупы — в меню должно быть достаточно сложных углеводов, богатых клетчаткой.



Мяса, рыбы, птицы требуется немного, причём следует выбирать продукты с низким содержанием жира.



Высокожирные и сладкие продукты (чипсы, выпечка, сладкая газировка) нужно сильно ограничить.



Что касается **соли**, то её количество не должно превышать 6 г в день.

ЕДА — вознаграждение за хорошее поведение. Если вы говорите ребёнку: «Веди себя хорошо, и я дам тебе печенье», — вы пользуетесь едой как вознаграждением за хорошее поведение. Сейчас это сработает: за печенье ребёнок сделает домашнее задание, наведёт порядок в комнате и вовремя ляжет спать. Но многочисленные исследования доказывают: в дальнейшем, когда ему будет плохо, грустно или одиноко, он будет «заедать» свои проблемы, ведь именно к этому его приучили в детстве.

ВРЕДНАЯ еда — вознаграждение за полезную. Родители часто говорят: «Съешь овощи — получишь сладкое»... Это тоже неплохо работает в краткосрочной перспективе,

но в долгосрочной в детском мозгу формируется установка: «Печенье — хорошо и вкусно, а овощи — гадость, ведь маме приходится подкупать меня, чтобы я их съел».

В ходе одного эксперимента детям дали задание с выдуманными блюдами — «хьюпом» и «хулой»: «На столе стоят оба блюда, но Дженни может съесть «хьюп» лишь после того, как съест «хулу». А какую еду выбрали вы?» Выяснилось, что все дети хотели только «хьюп», еду-«награду», хотя они понятия не имели, каково это блюдо на вкус. Получается, что, награждая едой за еду, вы учите детей предпочитать еду-«награду».

Марина ДАВЫДОВА



ЗНАКОМСТВО С НОВЫМИ БЛЮДАМИ

✓ Если хотите, чтобы ребёнок полюбил разную еду, постоянно её предлагайте. Мы все в той или иной степени страдаем боязнью непривычного и поэтому опасаемся новых продуктов. Недоверчивее всего маленькие дети, но и они должны научиться есть незнакомую пищу. Предлагайте им новые продукты не менее 10 раз.

✓ Чтобы полюбить что-то новое, детям достаточно понаблюдать за другими детьми. Во время эксперимента за один обеденный стол посадили детей, которые любят фасоль, но не любят морковь, и ребят, у которых прямо противоположные предпочтения. Через неделю обе группы изменили свои вкусовые пристрастия и начали с удовольствием есть и морковь, и фасоль. Эта новая модель поведения сохранялась ещё несколько недель после окончания эксперимента.

✓ Если хотите изменить рацион ребёнка, начните с изменения собственного. Чаще всего родители и дети любят одни и те же блюда. Вне дома дети не только стараются есть продукты, знакомые им по семейным трапезам, но и делают это примерно в то же время и в тех же количествах, что и дома. И, вырастая, часто придерживаются рациона родительской семьи, даже те, кто в детстве бунтовал против родительского образа жизни.

Избежать детских вопросов на эту тему не удалось ещё ни одному родителю. И тем не менее «эти» вопросы всегда застают нас врасплох.

Главное — правильная интонация

Если малыш додумался до вопроса «Откуда берутся дети?», значит, он будет возвращаться к нему снова и снова.

При разговоре с детьми на эту тему существует железное правило — отвечать только на тот вопрос, который задан. Причём доступным языком и максимально просто, чтобы не провоцировать расспросы дальше. Наиболее разумный ответ на вопрос малыша 3–4 лет «Откуда берутся дети?»: «Из животика». Если дальше расспросов не последует, то углубляться в детали зачатия и деторождения вам не стоит.

Со временем ваш сын или ваша дочь обязательно дорастут и до следующего вопроса:

Откуда я взялся?

Как говорить с ребёнком о сексе



Ребёнку полезно знать, что его мама с папой, а также бабушка с дедушкой любят друг друга.

«Как ребёнок попал в животик?» Такой интерес — вовсе не повод хвататься за голову и спешно выяснять, кто это ребёнка надоумил.

Правильнее дать реальную информацию, адаптированную к возрасту. Вы можете сами поведать о сперматозоидах, яйцеклетке, делении

клеток и образовании эмбриона. Можете воспользоваться всевозможными детскими энциклопедиями на эту тему. Но психологи советуют: если вы хотите сохранить контакт с ребёнком, лучше на эти щекотливые темы с ним говорить, а не передоверять это дело книгам или Интернету.

Почему? Да потому, что от того, какую интонацию вы выберете в этих разговорах, во многом зависит, как ваши дети станут относиться к вопросам секса. Можно пресечь всякие вопросы о сексе, и ребёнок будет расти с убеждением, что это что-то ужасно неприличное, и будет испытывать чувство вины за свой интерес. Можно давать объяснения с хихиканьем и переглядыванием с другими взрослыми — и ребёнок будет считать сексуальные отношения глупостью и поводом для сальных шуточек. Можно рассказать сухо, медицинским языком, чтобы ребёнок понял: это всего лишь одна из физиологических функций организма. А можно сказать и так:

«Мы с твоим папой очень любим друг друга. В результате этой любви у нас появился ты».

Елена БАБИЧЕВА

Не только мама и папа

Став папами и мамами, взрослые со временем исключают сексуальную составляющую в своих отношениях. По крайней мере в присутствии ребёнка они ведут себя исключительно как родители, забывая, что ещё они и любящие друг друга мужчина и женщина.

Между тем психологи уверены: ребёнку полезно знать, что его мама с папой, а также бабушка с дедушкой любят друг друга. И совсем не страшно, если взрослые на глазах у детей проявляют нежность друг к другу, сидят, обнявшись, целуются (в рамках приличий, разумеется). Пусть ребёнок видит, что в любви, нежности нет ничего постыдного, это очень правильное чувство. И тогда в будущем секс для него будет ассоциироваться с любовью, и, возможно, он не захочет вступать в интимные отношения просто так, чтобы быть как все, а дожждётся прихода любви.

КАК НЕ НАДО ГОВОРИТЬ С РЕБЁНКОМ О СЕКСЕ

1 «Вырастешь — узнаешь». Ребёнку хочется знать здесь и сейчас. Дайте ответ в соответствии с его возрастом.

ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

2 «Где ты этого набрался?» Разумеется, всегда найдутся более информированные дети в саду или школе, которые вооружат вашего отпрыска новыми знаниями. Так что вопрос «где?» — риторический. Если не хотите постоянно краснеть за не к месту озвученную малышом информацию, лучше сразу же объяснить, что эта тема очень личная и прилюдно об этом не говорят.

3 «Не смотри в телевизор!» Так кричат многие родители, когда на экране демонстрируют слишком откровенную сцену. Но, во-первых, всё же не стоит смотреть взрослые фильмы с детьми. Во-вторых, если уж ребёнок случайно увидел такую сцену, своим призывом не смотреть вы лишь вызовете повышенный интерес к происходящему. Лучше «внезапно» вспомнить, что ребёнок хотел во что-то поиграть или позвонить бабушке, — то есть перевести его внимание на другие дела и убрать от телевизора.

телеведущая

Ольга Ушакова

— Вопрос о том, откуда берутся дети, мы закрыли, когда детям ещё было по 3–4 года. Купили детскую энциклопедию, а там была глава, посвящённая этой теме. Достаточно упрощённое объяснение, на дополнительные вопросы пришлось отвечать мне. Но с тех пор эта тема, поскольку не является запретной, не вызывает у моих детей никакого ажиотажа. Разница между мальчиками и девочками тоже ими усвоена.



первый читатель

Пистолеты под запретом?

? Молодые родители моего внука, которому сейчас пять с половиной лет, категорически против милитаристских игрушек: пистолетов, солдатиков, сабель... Они не разрешают нам с бабушкой покупать ребёнку такие игрушки. Правда ли, что эти игрушки вредны, потому что воспитывают в ребёнке агрессию?

Татьяна, Москва

▲ Отвечает педагог-арт-терапевт, член правления Российского детского фонда Татьяна ШИШОВА:

— В послевоенной Германии (бывшей ФРГ) тоже бытовали подобные взгляды. Стараясь искоренить в немецком народе «милитаристский дух», в детских садах мальчикам не позволяли играть военными игрушками, всячески настраивали их на мирный лад. Но оказалось, что



таким образом проблеме не решить. Наоборот, именно там, где мальчики не могли реализовать своё мужское начало в игровой форме, учащались конфликты, драки...

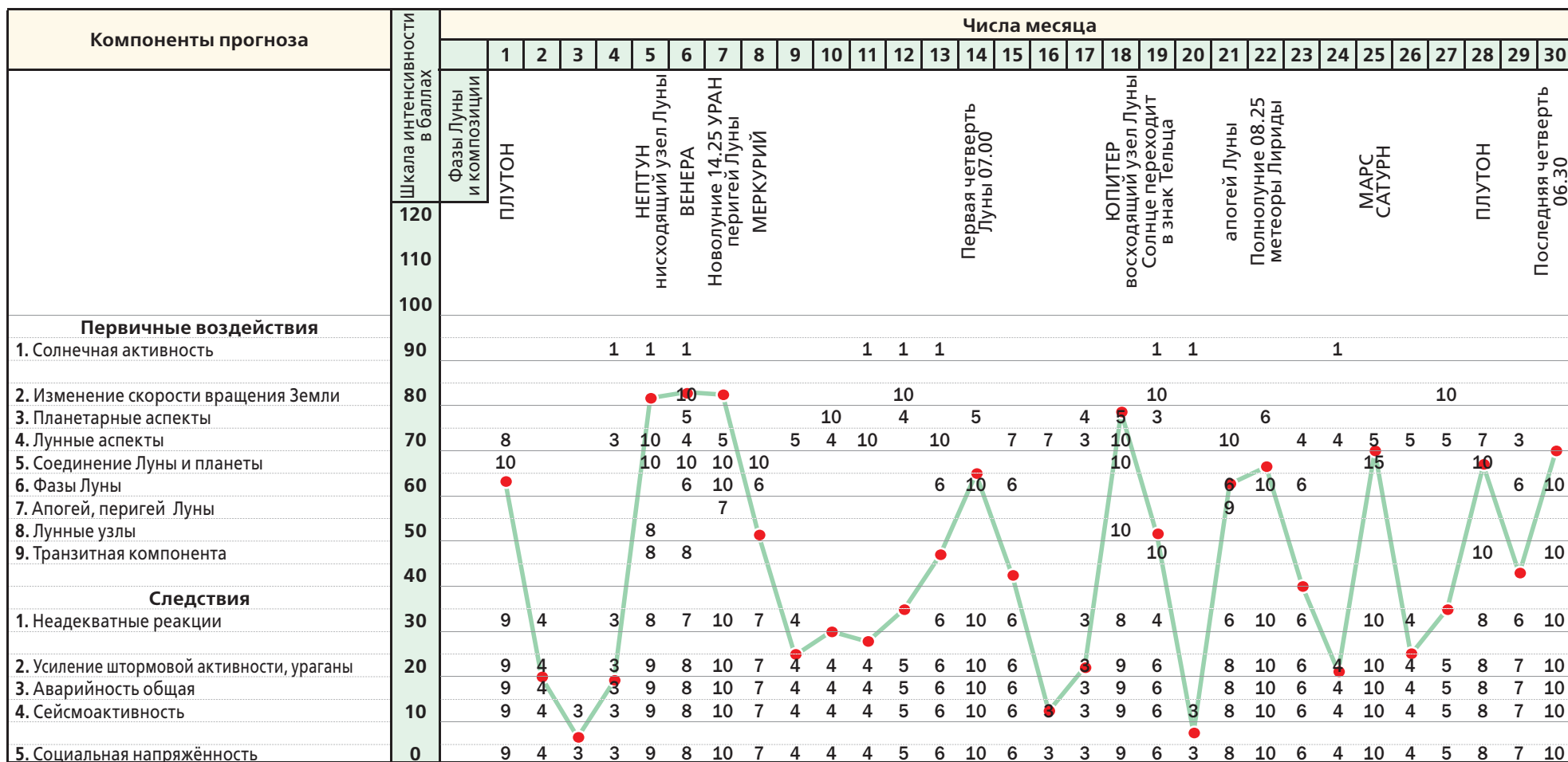
Мальчики по своей природе более активны и воинственны, чем девочки, и подавление этих базовых свойств чревато возникновением психологических проблем.

Другое дело, что необходимо облагораживать природные свойства ребёнка,

вводя игры в приемлемую форму. Например, учить мальчика, что игры в войну не должны перерастать в реальные побоища, что нельзя даже игрушечный пистолет наставлять на безоружных людей (маму, папу, бабушку с дедушкой, братьев и сестёр, гостей...).

Гораздо чаще агрессия провоцируется не «милитаристскими игрушками», а агрессивными (преимущественно западными) мультфильмами и фильмами, а также компьютерными играми, на которые сейчас, к сожалению, многие дети подсаживаются с раннего возраста.





Космические воздействия и график вероятности возникновения аномальных процессов на Земле в апреле 2016 года.
Интенсивность параметров рассчитана по десятибалльной шкале на каждый день месяца.
Выделенное крупным шрифтом название планеты означает, что она располагается на одном меридиане с Луной.

В дни минимумов по графику: 3-го, 16-го и 20-го может наблюдаться слабость и упадок сил. В этом случае рекомендуется уменьшить нагрузку и увеличить время отдыха.

Напряжённые дни в апреле 2016 г.: 1 (06–10), 5 (09–12), 6 (11–13), 7 (14–16), 8 (16–18), 14 (06–08), 18 (10–12), 22 (08–10), 25 (08–11), 28 (12–14), 30 (06–09)

В апреле усиление геофизической активности ожидается: 1, 5–8, 14, 18–22, 25, 28, 30-го. В эти дни возможно формирование циклонов и ураганов, повышение аварийности всех видов, усиление сейсмоактивности и напряжённости в социуме.

1 — соединение Луны с Плутоном в Козероге. Возможен спад иммунитета, ухудшение настроения. Может появиться стремление к уединению. Вероятно обострение заболеваний опорно-двигательного аппарата. Не исключены эндокринные и сексуальные расстройства, болезни мочеполовой сферы. Надо остерегаться травм, переохлаждения, больших физических нагрузок. Постарайтесь не перетруждаться, не поднимайте тяжести, избегайте конфликтов на работе и дома. День хорош для прогулок, занятий спортом, похода в баню.

5 — соединение Луны с Нептуном в Рыбах, Венера переходит в знак Овна. Велика вероятность аварийных ситуаций из-за рассеянности и невнимательности. Рекомендуется не перегружать печень, отказаться от спиртного и кофе. Полезны водные процедуры, массаж стоп, гимнастика, лёгкие прогулки. Подходящее время для благотворительности и творческой деятельности. Остерегайтесь обмана при денежных операциях.

Активные процессы в апреле

6 — соединение Луны с Венерой в Овне, Меркурий переходит в знак Тельца. Вероятны головные боли, головокружение. Старайтесь радоваться жизни, расслабляйтесь, будьте дипломатичны. Подходящий день для творчества, украшения дома, интеллектуальных занятий, отдыха и восстановления сил.

7 — новолуние, соединение Луны с Ураном в Овне. Организм максимально ослаблен, эмоциональный тонус понижен. Может наблюдаться заторможенность, рассеянность, низкая работоспособность. Необходимо исключить тяжёлые физические нагрузки, соблюдать диету, провести день в спокойной обстановке. Полезны прогулки и водные процедуры. Будьте осторожны с огнём, острыми предметами, возбуждающими средствами, алкоголем. Не рекомендуется начинать новые дела и строить планы.

8 — соединение Луны с Меркурием в Тельце. Возможны болезни носоглотки, пищевода, лёгких и бронхов. Нужно избегать громких разговоров, беречь горло от простуды. Необходимо соблюдать осторожность при поездках в транспорте. Полезны водные процедуры и прогулки на свежем воздухе.

14 — первая четверть Луны. Ожидаются изменения атмосферного давления и температуры. На растущей Луне повышается энергетика, возрастает активность — подходящее время для начала новых дел. Велика вероятность обострения хронических заболеваний, конфликтов и дорожно-транспортных происшествий. Особое внимание нужно уделить сердцу и сосудам. Не исключены скачки артериального давления, боль в спине, радикулит. Остерегайтесь стрессов, споров и конфликтов, излишней физической

активности, не поднимайте тяжести. Желательно не курить и отказаться от алкоголя. Полезны гимнастика, прогулки. Подходящее время для творчества, семейных праздников, занятий с детьми.

18 — соединение Луны с Юпитером в Деве, напряжённые лунные аспекты. Возможны невнимательность, нервные расстройства (как результат переутомления или стресса), обострение болезней поджелудочной железы, печени и системы пищеварения. Необходимо соблюдать диету, исключить жирную пищу. Подходящее время для профилактических осмотров. Успешным будет оформление документов, учёба, любая интеллектуальная деятельность.

22 — полнолуние. Ожидаются изменения атмосферного давления и температуры. Высокая скорость обменных процессов, физическая и умственная активность, обострение хронических заболеваний, скачки артериального давления. Могут наблюдаться повышенная эмоциональность, возбудимость, раздражительность, агрессивность и подозрительность. Уязвимы внутренние и внешние половые органы, мочеточники и прямая кишка. Не исключены травмы, воспалительно-инфекционные и опухолевые заболевания. Нежелательны операции, особенно в области таза, на половых органах и мочевыводящей системе, желчном пузыре и прямой кишке, прививки, переливание крови — возможно кровотечение. Рекомендуется отказаться от жирной и острой пищи, алкоголя, не начинать новых дел, держать эмоции под контролем.

25 — соединение Луны с Марсом и Сатурном в Стрельце. Могут обостриться или появиться проблемы

с органами дыхания, печенью. Возможны излишнее возбуждение, головные боли, бессонница. Весьма вероятны боли в позвоночнике, костях и суставах, обострение ревматизма, артрита и артроза. Необходимо остерегаться травматизма, исключить тяжёлые физические нагрузки, перенос и подъём тяжестей, избегать жирной и тяжёлой пищи, беречь от простуды область таза, отложить начало новых дел. Рекомендуется посетить церковь, проявлять внимание к окружающим людям, не вступать в споры и конфликты.

28 — соединение Луны с Плутоном в Козероге. Могут тяготить одиночество, болезненное восприятие неприятностей, проблемы на работе или со старшими членами семьи. Весьма вероятны заболевания костей и суставов, зубов, кожи. Не исключены проблемы с мочеполовыми органами. Остерегайтесь травматизма, тяжёлых физических нагрузок, переохлаждения, берегите позвоночник и колени. Полезен уход за кожей, процедуры по оздоровлению, лёгкие прогулки.

30 — последняя четверть Луны. Ожидаются изменения атмосферного давления и температуры. Вероятны снижение иммунитета, обострение хронических болезней, общая слабость, нервозность и раздражительность. Подвержены заболеваниям глаза, нервная система, ноги, вены. Очень вредны стрессы, переутомление, недосып. Полезны массаж стоп и лёгкие прогулки. Возможно появление интересных замыслов.

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

СМЕХ Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

Умных и честных людей много. Но расставлены они так, чтобы не мешались.



ПРОВЕРЬ СЕБЯ!

**от 30 до 50 лет**
от 5,7 до 30,4 нмоль/л**старше 50 лет**
от 5,4 до 19,5 нмоль/л

Для более точного понимания изменений, происходящих в организме, специалисты рекомендуют сравнивать уровень тестостерона в возрасте старше 50 лет с этим же показателем, но в возрасте, когда 30-35 лет. Тогда можно более конкретно сказать, насколько он снизился.

Международные стандарты уровня тестостерона варьируются

от 8,5 до 27
нмоль/л

Когда мужчины плачут

Повышенная утомляемость, раздражительность, проблемы в интимной жизни... Этот далеко не полный перечень проблем знаком многим мужчинам, перешагнувшим 40-летний рубеж.



РАЕН Владимиру ФЁДОРОВУ.

Есть ли способы им помочь? Слово — директору Клиники натуральной медицины, лауреату премии «Национальное достояние», профессору

Источник бед

? Как по-вашему, в чём причина пошатнувшегося здоровья у зрелых мужчин?

— Во многом это связано с изменением гормонального статуса, а именно со снижением уровня главного гормона в жизни мужчины под названием тестостерон. Именно по этой причине снижается половое влечение и появляются неудачи в интимной жизни, которые мужчины переживают особенно тяжело. Они становятся нервными, у них начинает повышаться артериальное давление, возникают головные



боли, появляется физическая и умственная утомляемость. Как правило, такой мужчина приходит с работы выжатый как лимон, а вечером у него уже нет никаких сил.

? На что ещё влияет снижение уровня тестостерона?

— Оно приводит к вымыванию кальция из костной ткани — в итоге развивается остеопороз (повышенная ломкость костей. — Ред.).

Другая напасть для мужчин после сорока — постепенное увеличение размеров предстательной железы. В 40—50 лет мужчина ещё не ощущает дискомфорта при мочеиспускании. А вот в 55—60 лет и старше аденома (опухоль предстательной железы. — Ред.) может разрастись до таких размеров, что мужчина начинает испытывать проблемы, связанные с учащением ночного мочеиспускания. Представители старшей возрастной группы знают, насколько мучительны эти симптомы и как они снижают качество жизни. Ночью страдалцы практически не высыпа-

ются, а днём боятся выйти из дома на большое расстояние, а некоторые из них вынуждены даже надевать памперсы для взрослых, чтобы не попасть в неудобное положение.

Эффект есть?

? Можно ли эффективно бороться со снижением уровня тестостерона?

— Сегодня фармакология предлагает для мужчин разные способы восстановить уровень тестостерона. Первый у нас в стране почти не используется, хотя это самый физиологичный, но более дорогой способ восстановления тестостерона — стимуляция выработки собственного тестостерона у мужчин. Этот способ широко применяется в достижении результатов у спортсменов, так как тестостерон повышает силу и физическую выносливость.

Второй способ — заместительная терапия, заключающаяся в приёме

синтетического или натурального тестостерона, однако синтетический тестостерон обладает побочными эффектами и при длительном применении может способствовать развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

? Так, может, воспользоваться натуральными способами восстановления тестостерона? Например, фитотерапией. Может ли она эффективно помочь восстановить потенцию?

— Безусловно. К примеру, несколько тысячелетий на Востоке использовали корень женьшеня, и только совсем недавно был выявлен механизм действия этого растения и его влияния на потенцию. Гинзенозиды, входящие в состав женьшеня, стимулируют синтез оксида азота в клетках эндотелия кровеносных сосудов половых органов. А оксид азота является одним из главных регуляторов эрекции. Также до сих пор с успехом применяют экстракты и настои из морского конька для повышения потенции.

Многокомпонентные препараты восточной линии с использованием корня женьшеня, родиолы розовой с добавлением продуктов пчеловодства и мёда дают неплохие результаты и прекрасно стабилизируют мужскую потенцию. Однако перед их приёмом всё же стоит посоветоваться с врачом.

Беседовала Ирина ВОРОБЬЁВА



ЗОЛОТОЙ КОНЁК

А твой уровень тестостерона в норме?**Женьшень**

Способствует повышению умственной и физической работоспособности.

**Морской конек**

В сочетании с женьшенем стимулирует выработку тестостерона



Спрашивайте в аптеках Вашего города.
Телефон горячей линии **8-800-5555-131** (звонок по России бесплатный)



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ, БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА

Реклама. СТР № RU-77.99.86.003.E.004615.03.15 от 12.03.2015 г.



Весной врачи отмечают у своих пациентов ухудшение кровообращения и ослабление иммунитета. К сожалению, это отражается не только на общем самочувствии, но и на качестве кожи. Как привести лицо в порядок?

Это бедственное состояние характерно для любого вида кожи, не только сухой. Даже комбинированной и жирной коже не хватает воды, от чего железы вырабатывают избыток сала, а поры расширяются ещё больше.



Решение

Для всех видов кожи: отмените зимние плотные жирные кремы. Для сухой кожи выберите увлажняющие кремы, дневной и ночной. Сухую кожу очищайте мягким молочком. Комбинированную и жирную кожу ежедневно утром и вечером очищайте лосьоном без содержания спирта и гоммажем раз в неделю. Мыло использовать не рекомендуется. Особое внимание нужно уделить чувствительной коже, для ухода за ней круглый год нужно использовать только специальную косметику.

АКТУАЛЬНО

ВВ-крем – для увлажнения и тонирования.

Пять весенних проблем кожи

Как их решить



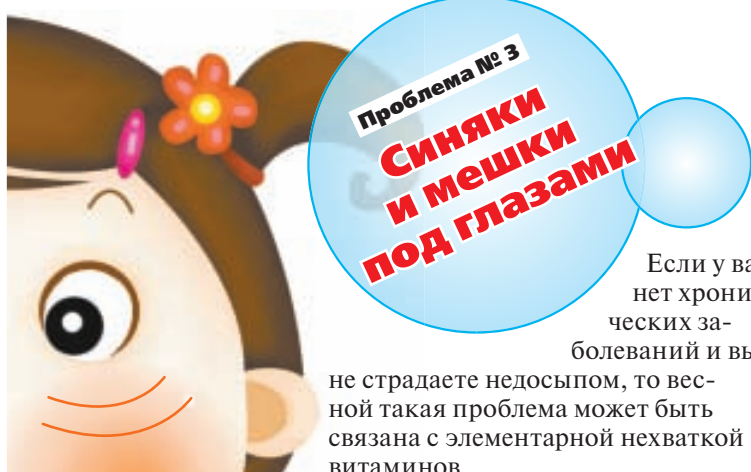
Решение

Выбирайте кремы с защитными фильтрами не ниже 30 SPF. Если вы пропустили первые признаки потемнения, можно использовать отбеливающие маски, например из сока лимона или петрушки.

Весеннее солнце порой кажется совсем безобидным. Но на самом деле оно уже всю раздвигает ультрафиолет, а на коже появляются пигментные пятна и веснушки. Веснушки – явление совершенно безобидное, но может доставлять некоторое огорчение обладательницам светлой кожи, у которых они встречаются чаще всего. Пигментация – проблема более глубокая и связана с генетическими особенностями, приёмом некоторых лекарственных препаратов, иногда она проявляется во время беременности. Этот вопрос следует обсуждать с врачом-дерматологом.

АКТУАЛЬНО

Крем с отбеливающим эффектом. Применять только на ночь. Его нельзя использовать в жаркое время года, когда солнце особенно активно (идеально – осенью, зимой и ранней весной).



Решение

Нужно подобрать комплекс витаминов (правильнее с помощью врача) и принимать курсом, особую ценность для кожи представляют витамины А и Е. Регулярно используйте кремы для век, которые осветляют кожу и уменьшают отёки.

АКТУАЛЬНО

Использовать консилер – корректор недостатков кожи. Он маскирует тёмные круги под глазами.



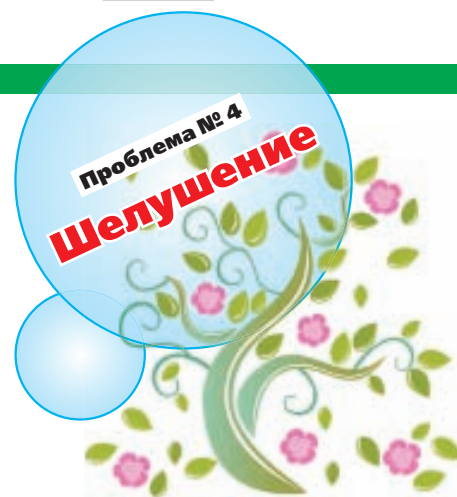
Это тяжёлое наказание зимы. Мороз, холодный ветер и сухой воздух в помещении лишают кожу естественной свежести.

Решение

В этой ситуации хорошо помогает массаж лица. Если нет возможности регулярно посещать врача в салоне или центре красоты, можно освоить элементарные приёмы самостоятельно. Выполняйте массаж, предварительно очистив кожу, строго по массажным линиям: от середины лба к вискам, от крыльев носа к вискам и от уголков рта по направлению к ушным раковинам. Сильно нажимать нельзя, чтобы кожа не растягивалась.

АКТУАЛЬНО

Удалять ороговевшие частички кожи скрабом 1–2 раза в неделю. Использовать тоник по типу кожи.



Причина: обычно потеря влаги, а также утолщённый ороговевший слой – последствия неблагоприятных погодных условий в зимний и переходный весенний периоды.

Решение

Убрать отмершие частички кожи поможет пилинг-скатка. После применения кожа становится гладкой, запускаются процессы обновления клеток эпидермиса.

АКТУАЛЬНО

Регулярно в течение дня увлажнять лицо термальной водой.

ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

ВЕСЕННИЕ ПРАВИЛА УХОДА ЗА КОЖЕЙ

- 1 Умываться кипячённой водой, а не водопроводной.
- 2 Протирать лицо кубиками льда (можно заморозить отвары трав).
- 3 Принимать поливитаминные препараты.
- 4 Спать не менее 8 часов.
- 5 Гулять на свежем воздухе.

В грехе пристрастия к сладкому или жирному кается почти каждый, кто хочет похудеть. Модная диета позволит искупить свои прегрешения перед собственной талией!

НЕПРЕОДОЛИМОЕ пристрастие к калорийным продуктам порой заводит нас довольно далеко от идеальной фигуры. Ранняя весна — хороший период для работы над собой. Недаром и в духовном плане самое серьёзное испытание — Великий пост — приходится на это время. Однако пост — это не диета для тела, а ограничения для духа и души. Пользоваться постом для похудения совершенно неправильно — лучше просто сесть на диету.

Диета грешников не предполагает никаких запретов на продукты. Единственная ваша задача — считать калории. Ваше дневное меню не должно выходить за рамки 1100–1400 ккал. Поэтому жирные и сладкие блюда исключаются автоматически.

Предлагаемая диета — строгая. Скорее всего, вы будете чувствовать голод и алкать запрещённых продуктов. Продержаться поможет знание, что на такой диете можно сбросить 3–4 кг за 7–10 дней. Однако на то мы и грешники, раз в день можно съесть что-то запрещённое сверх дневной нормы калорий.



Диета ПОХУДЕТЬ ЗА НЕДЕЛЮ грешников

В чём плюсы?

Как вы уже поняли, диета довольно строгая и требуется сила воли, чтобы выдержать её хотя бы неделю. К её достоинствам можно отнести:

- Эта диета реально работает и помогает похудеть.
- Формально нет запретов на продукты. Вы можете есть высококалорийные продукты — тот же шашлык. Съесть малюсенький кусочек жареного мяса или миску овощей — ваш личный выбор, причём вы можете менять его каждый день.
- Есть иллюзия того, что вы себя не ограничиваете, — так называемый «грех».
- Со временем можно взять эту диету за основу постоянного рациона, постепенно увеличив калорийность до 2000–2200 ккал в день.



Какие минусы?

- Придётся бороться с чувством голода. Избежать его поможет вода — пейте каждый раз, когда хочется есть, в том числе перед приёмом пищи. А также бобовые и листовые овощи (капуста, салат) — они занимают много места в желудке и создают иллюзию сытости, а калорий в них очень мало, так что можно есть большими порциями.
- В диете не оговорены белки-жиры-углеводы на день, поэтому есть риск, что питание станет совсем несбалансированным. Традиционно на таких диетах люди страдают от недостатка белка. Советуем не пренебрегать разрешённым «грехом» в виде обезжиренного молока — это отличный источник протеинов в данной ситуации.

ВАЖНО

Главная проблема диеты грешников — что делать после её окончания? Если сразу вернётесь к привычному питанию, наверняка вернёте сброшенные килограммы! Впрочем, есть вариант: садиться на неё на 5–7 дней каждый месяц, а 3 недели есть в своё удовольствие!

- Из-за несбалансированности питания вы можете постоянно испытывать чувство усталости. Это означает, что вам не хватает углеводов. Постарайтесь включить небольшие порции риса, картофеля или макарон — в отварном виде и без масла их калорийность не так высока.
- Придётся первое время держать под рукой таблицу калорийности и кухонные весы.

ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

МЕНЮ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ НА 7 ДНЕЙ

- Калорийность — 1100–1400 ккал в сутки.
- Продукты — любые, но считаем калории!
- Завтрак — 250–350 ккал.
- Ланч — 450–550 ккал.
- Обед/ранний ужин — 400–500 ккал не позднее 19 часов вечера!
- Дополнительно разрешён один «грех» в день на выбор: 1 хрустящий хлебец или сладкий сухарик, 15 г сливочного масла, одно яблоко, груша или грейпфрут, 180 мл молока или 270 мл обезжиренного молока.
- Без ограничений — несладкие чай, кофе, вода.

Татьяна МИНИНА

КАК СОХРАНИТЬ ЛЁГКОСТЬ ДВИЖЕНИЙ И МОЛОДОСТЬ СУСТАВОВ ПОСЛЕ 50?

Приехала ко мне сестра из другого города погостить, не виделись уже около полугода. Пока обсуждали новости, готовили чай, я наблюдала за тем, какие перемены с ней произошли — и похудела, и выглядеть стала лучше. А ведь ещё полгода назад у неё были проблемы с суставами, даже не всегда удавалось справиться с любимым садом-огородом. Без физической активности сестра быстро набрала лишний вес, да и выглядеть стала старше.

Но сейчас я была удивлена произошедшими с ней переменами и, естественно, спросила, в чём причина столь прекрасного преобразования. Всё оказалось просто: на очередную жалобу на лишний вес врач посоветовал правильное питание и физические нагрузки. Но какие нагрузки, если даже по лестнице подниматься трудно? Стало понятно, что без средств для поддержки суставов, так называемых хондропротекторов, не обойтись. Они оказывают защитное действие на суставы, а значит, способствуют поддержанию активного образа жизни, а там и до стройной фигуры рукой подать!

Сейчас на полке в любой аптеке можно найти множество препаратов для суставов, однако не все из них способны оказать реальную помощь суставам.

При выборе хондропротектора важно обращать внимание на его состав. Поскольку существенным фактором при деградации компонентов хряща является дефицит хондроитина и глюкозамина, следует выбирать препараты с содержанием именно этих компонентов.

КОМПЛИВИТ® ХОНДРО — это комплекс глюкозамина, хондроитина, усиленный витаминами-антиоксидантами С и Е, которые способствуют улучшению функционального состояния суставов.

Таким образом, компоненты **КОМПЛИВИТ® ХОНДРО**, необходимые для поддержки и защиты суставов — глюкозамин, хондроитин и витамины-антиоксиданты С и Е, способствуют восстановлению хрящевой ткани.

Вдохновлённая произошедшими с сестрой переменами, я решила начать «новую жизнь» и на следующей же неделе записалась в бассейн. Не забыла я и о приёме комплекса для суставов Компливит® Хондро.



ХОНДРОИТИН ускоряет процессы восстановления костной ткани, снижает потерю кальция, улучшает фосфорно-кальциевый обмен в хрящевой ткани, увеличивает подвижность суставов.

ГЛЮКОЗАМИН способствует регенерации хрящевой ткани, облегчает нормальное отложение кальция в костной ткани, тормозит развитие дегенеративных процессов в суставах.

ВИТАМИНЫ-АНТИОКСИДАНТЫ С и Е способствуют комплексной защите тканей суставов от свободнорадикального повреждения, а также их регенерации.

Движение — это жизнь! Позаботьтесь о здоровье своих суставов уже сейчас, и возраст не будет вам помехой. Продлите период активного образа жизни, ведь каждый наш жизненный этап несёт в себе свои радости!

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Получить стакан сока очень просто – нужно лишь воспользоваться соковыжималкой или открыть пакет, купленный в магазине. Осталось выбрать, какой сок пить сегодня.

В самом соку

Что налить в стакан

ФРУКТОВЫЕ

АПЕЛЬСИНОВЫЙ – этот цитрус можно назвать самым витаминным. По содержанию витамина С апельсин не уступает лимону, но зато превосходит его по количеству витаминов группы В. К тому же апельсин богат пектином. Это вещество улучшает пищеварение, стимулирует работу кишечника и выводит из организма излишки холестерина, однако, для того чтобы пополнить запас этого пектина, нужно выбирать сок с мякотью.

ЯБЛОЧНЫЙ – содержит витамины группы В (благоприятно влияют на состояние кожи, волос и слизистых оболочек), магний (нормализует обмен веществ, снимает стресс и укрепляет кости) и железо (улучшает состав крови, отвечает за хорошую память).

АНАНАСОВЫЙ – полезен гипертоникам. Благодаря мочегонному эффекту ананасовый сок быстро снижает артериальное давление. К тому же в экзотическом фрукте много витамина А (нужен для здоровья слизистых оболочек и острого зрения), витамина С и цинка (помогают росту волос и укрепляют ногти).

ОВОЦНЫЕ

ТОМАТНЫЙ – главное богатство помидоров – вещество ликопин, которое защищает клетки организма и способствует предотвращению онкологических заболеваний. При переработке томатов в сок ликопин полностью сохраняется!

ТЫКВЕННЫЙ – богат витамином А и витамином Е (главными борцами с морщинами и преждевременным старением). Кроме того, тыквенный сок содержит редкий витамин Т, который способствует усвоению тяжелой пищи и препятствует ожирению. Считается, что тыквенный сок помогает мужчинам поддерживать сексуальный тонус.

МОРКОВНЫЙ – содержит огромное количество витамина А, довольно много витамина Е и витаминов группы В. Морковный сок, смешанный с мёдом, помогает унять кашель, а в сочетании с молоком сок используют для предотвращения приступов бронхиальной астмы. При насморке морковный сок полезно закапывать в нос 3–4 раза.

Александра БОРИСОВА

КАКИЕ БЫВАЮТ СОКИ

ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

- 1 Свежевыжатые** – содержат максимум витаминов и минимум калорий, но хранятся не более двух дней.
- 2 Восстановленные** – концентрат фруктового сока разбавляют водой до первоначальной консистенции и стерилизуют. Как правило, такие соки дополнительно обогащают витаминами. Хранить закрытый пакет можно в течение недели.
- 3 Нектары** – это скорее не соки, а фруктовые напитки, содержат от 10 до 50% сока. Как правило, в них много сахара, а значит, и калорий.

телеведущая

Ольга Ушакова

– Я пью в основном свежевыжатые соки: ананасовый, апельсиновый, морковный и яблочный. Исключение делаю только для томатного, этот сок покупаю в бутылочках. Выбрать, какой сок самый полезный, сложно – в каждом из них свой уникальный набор витаминов и микроэлементов.

первый читатель



афала

- АФАЛА – лекарственное средство для лечения простатита и аденомы предстательной железы.
- АФАЛА нормализует мочеиспускание, уменьшает воспаление.
- АФАЛА нормализует функциональное состояние предстательной железы.



Per. № 000371/01

www.afala.ru
тел.: (495) 684-43-33



Реклама

МУЖСКАЯ ЗАЩИТА
ОТ ПРОСТАТИТА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Под напряжением

Как справиться со стрессом

Эмоциональный стресс является настоящим бичом нашего времени. Чем опасно нервное напряжение и как ему противостоять?

Наш эксперт — медицинский психолог городской



клинической больницы № 67 имени Л. А. Ворохобова Департамента здравоохранения г. Москвы
Светлана КОРОЛЁВА.

Защитная реакция

Стресс — это защитная реакция организма, которая даёт нам возможность противостоять сложным жизненным ситуациям. Стресс многолик: он может проявляться в различных формах. Он возникает под воздействием внешних факторов, которые не являются нормальными для человеческого организма. В результате такого воздействия в организме происходят определённые изменения, которые помогают человеку выжить и адаптироваться к новым условиям. На такие факторы организм отвечает защитой: учащается сердцебиение, ускоряется ритм дыхания, повышается артериальное давление, в организме возрастает уровень гормонов стресса — адреналина и норадреналина. Всё это приводит к мобилизации защитных сил и подготавливает организм к борьбе (или бегству от опасности).

У современного человека чаще всего бывает стресс не физиологический, а эмоциональный. В этом случае в качестве стрессоров выступают не физические перегрузки или внешние опасности, а некая психологическая травма — информация, которая становится угрозой спокойному существованию.



ИФ **ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ**

ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА

- 1 Не переживать** из-за мелочей.
- 2 Воспринимать** любые неудачи как временные проблемы.
- 3 Подмечать** свои достижения.
- 4 Не зацикливаться** на неудачах.
- 5 При необходимости обращаться за поддержкой** к родным и друзьям.
- 6 Общаться** только с приятными людьми.



Фото Legion-media

Подчинить эмоции

Как же справиться с эмоциональным стрессом? Для этого существует всего три способа.

- ✓ Разрешение возникшей проблемы.
- ✓ Поиск социальной поддержки.
- ✓ Избегание проблемы.

Разрешить проблему, которая является причиной стресса, получается не всегда, поэтому одним из самых важных ресурсов для снятия эмоционального напряжения является поиск социальной поддержки: налаживание хороших отношений с другими людьми и умение говорить о своих проблемах. Преодолеть эмоциональный стресс помогает позитивная оценка своих способностей. Сознание того, что «этого я реально сделать не смогу», поможет быстрее снять стресс.

Не следует взваливать на себя проблемы организации, в которой вы работаете, — они не представляют реальной угрозы для вашей жизни, поэтому не стоит затрачивать на них слишком много эмоций. А если мысленно разделить эти проблемы на всех сотрудников, то они покажутся вам не такими уж и страшными.

Ольга ЖУКОВА

ЧЕМ ОПАСНЫ ПЕРЕГРУЗКИ

! Длительное засорение организма гормонами стресса приводит к развитию целого ряда заболеваний — от затяжных простуд до гипертонии, диабета, бронхиальной астмы, патологий ЖКТ и даже онкологии.



! Головной мозг тоже чувствителен к эмоциональному стрессу: длительная тревога может вызвать нарушения функций внимания и памяти.

В ПОМОЩЬ ПРИ СТРЕССЕ И НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЯХ

В начале прошлого века в Англии ученый Эдвард Бах выявил 38 состояний психики, которые людям сложно контролировать и создал для каждого из них лечебное средство с описанием его назначения. Эти средства натуральные и популярны во всем мире. Цветы Баха (их 38) подбирают по описанию, например:



Осина - избавит от тревоги; **Губастик** - от страха; **Ива** - от чувства обиды. С суетой и нетерпением поможет справиться **Недотрога**. От навязчивых мыслей избавит **Конский каштан**, а депрессию разгонит **Горчица**.

РЕСКЬЮ РЕМЕДИ - СРЕДСТВО СПАСЕНИЯ (в переводе с англ.) - комплексный препарат из пяти цветочных эссенций Э. Баха.

Быстро успокоит, снимет волнение и нервное напряжение, сохранив самообладание в ежедневных ситуациях и таких как:

экзамены, собеседования и переговоры, авиаперелеты, свадьба или развод, потеря работы, тяжелые утраты и другие нервные перегрузки в экстремальных ситуациях. Маленький флакончик легко умещается в косметичку, очень экономичен в применении. Всегда удобно иметь при себе! 80 лет производится в Великобритании.

Спрашивайте или заказывайте в аптеках вашего города!

8 (495) 504 90 44 ; 8 (800) 505 65 07

Официальный дистрибутор в России: ООО «Центр цветочной терапии Баха» Москва, Б. Садовая д.10.



БАХА
3-4
капли
на
прием
Натуральные цветочные эссенции

Зарегистрировано Минздравом РФ рег.№ ЛРС-004948/07; 004947/07

bfr.ru

Реклама



Согласно опросам социологов, большинство наших соотечественников не хотят жить долго, потому что боятся старости.

НО стоит ли её опасаться? Ведь у зрелого возраста есть свои преимущества. Судите сами.

Пенсионеры счастливее молодых

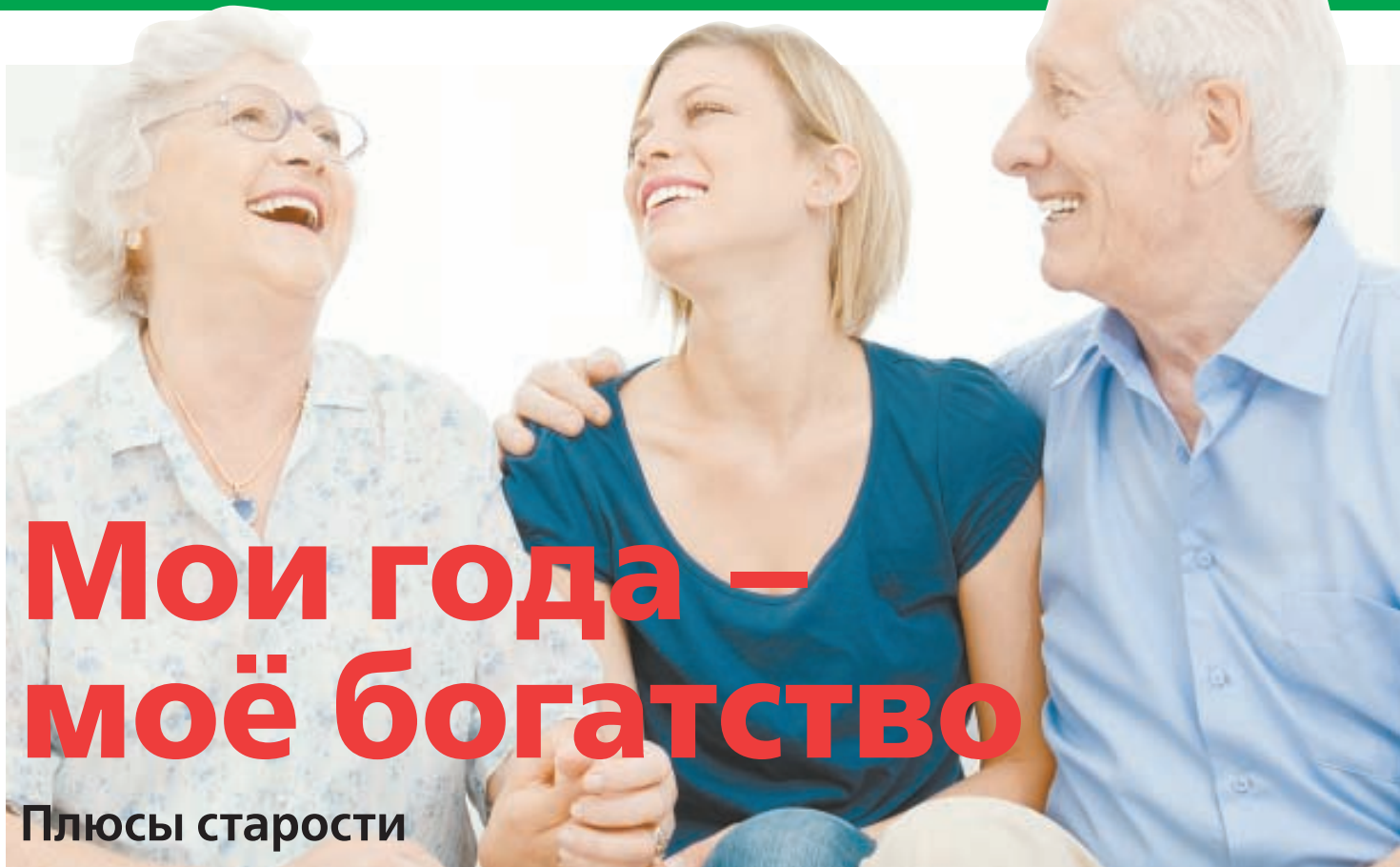
1 Оказывается, самый счастливый возраст — 84 года. Британские социологи проанализировали здоровье и уровень удовлетворённости жизнью у людей разного возраста. Выяснилось, что после 18 лет с каждым годом человек чувствует себя всё менее счастливым, а наихудший показатель наблюдается в возрасте 45–50 лет, после чего люди вновь начинают ощущать вкус жизни. Хотя физическое здоровье человека начинает стремительно ухудшаться, уровень счастья увеличивается и достигает своего пика к 84 годам.

С возрастом умнеют

2 Эту вроде бы прописную истину доказали учёные из США. Они протестировали добровольцев разного возраста, чтобы определить их способность принимать решения и оценивать долгосрочные и краткосрочные последствия своих поступков. Пожилые справились лучше молодых. Учёные говорят, что способность решать тактические и стратегические задачи увеличивается с возрастом благодаря изменениям в работе мозга. В отличие от молодых зрелые люди в момент принятия решения задействуют оба полушария головного мозга, а не одно.

В старости реже бывает похмелье

3 К такому неожиданно-му выводу пришли учёные из Дании. Они наблюдали за 52 тысячами добровольцев,



Мои года — моё богатство

Плюсы старости

47% женщин старше 50 лет полностью удовлетворены своей интимной жизнью. Среди молодых таких лишь 25%.

которым исполнилось от 18 до 94 лет. Оказалось, что мужчины в возрасте от 18 до 29 лет страдают похмельем в 11 раз чаще, чем мужчины, перешагнувшие 60-летний рубеж. У молодых женщин похмелье случалось в 8 раз чаще, чем у зрелых. Специалисты приводят сразу несколько объяснений этому явлению. Во-первых, пожилые меньше пьют. Во-вторых, они лучше знают, как избежать утренних страданий, поэтому редко смешивают напитки, правильно закусывают и не забывают пить воду, чтобы предотвратить обезвоживание организма.

Старики довольны собой

4 Если молодёжь склонна испытывать комплексы по поводу своей внешности, то пожилые люди вполне удовлетворены тем, как они выглядят. Специалисты из США опросили более 80 тысяч человек, чтобы выяснить, как они относятся к своему отражению в зеркале. Оказалось, что представители старшего поколения, возраст которых уже перевалил за отметку 65 лет, в 66% случаев были довольны всем. Опрошенные в возрасте от 30 до 65 лет только в 54% случаев были удовлетворены собой. Среди тех, кто не достиг 30 лет, 87% недовольны своей внешностью и планируют при первой же возможности прибегнуть к услугам пластических хирургов.



— Бабушка, а почему ты удалилась из «Одноклассников»?
— Одноклассники кончились.

ЧАЙ ПОМОЖЕТ НЕ БОЛЕТЬ

Мы продолжаем рассказывать о секретах долголетия от нашего постоянного читателя Владимира Георгиевича ШИШКИНА.



ВЛАДИМИРУ Георгиевичу уже под 80! Но возраст не мешает ему чувствовать себя бодрым и заниматься спортом. Он увлекается атлетической гимнастикой — в упоре лёжа на кулаках Владимир Георгиевич отжимается 30 раз, зимой ходит на лыжах, занимается плаванием и обожает пешие прогулки. Вот один из его многочисленных советов, пришедших в редакцию:

«В зрелом возрасте простуда — болезнь опасная. То, что у молодых проходит за неделю, у стариков может длиться месяц, да ещё и вызвать осложнения. Чтобы

не болеть, нужно укрепить местный иммунитет слизистой носоглотки. Мне помогает в этом зелёный чай. С вечера завариваю чай в большой кружке и оставляю на ночь в холодильнике или в ванной комнате. Утром после умывания через нос втягиваю охлаждённый чай так, чтобы он попал в носоглотку, после чего очищаю горло и нос

от всего, что накопилось за ночь. Эту операцию повторяю несколько раз. И вот уже не помню, когда болел простудой, хотя на память не жалеюсь!»



Пожилые лучше водят машину

5 Оказывается, люди в возрасте реже попадают в ДТП. Об этом говорит статистика страховых компаний. К тому

же пожилые водители активно заботятся о безопасности на дороге. Они чаще молодых сообщают о нарушениях и лично делают замечания лихачам и пешеходам, нарушающим Правила дорожного движения.

Ольга ТУМАНОВА

Что вы испытываете при виде пожилого человека?

- Уважение.
- Жалость.
- Желание оказать помощь.



57%

38%

35%

Опрос составлен ВЦИОМ, участникам было разрешено давать более 1 ответа.

телеведущая

Ольга Ушакова

— Главное преимущество старости — это, пожалуй, мудрость и приобретённый опыт, которые позволяют по-другому смотреть на мир. Я и сейчас чувствую, как с возрастом становлюсь спокойнее и терпимее. А ещё в старости появляется больше времени, которого при наличии подрастающих детей и работы всегда не хватает для исполнения накопившихся желаний. Старость нам на то и даётся, чтобы, выполнив все долги перед обществом, наконец пожить для себя. Другое дело, что в нашей стране старость зачастую не в радость. На пенсию не разгуляешься.



первый читатель



Эпилепсия в цифрах и фактах



Эпилепсия – **хроническое неврологическое заболевание**, которое проявляется внезапными судорожными приступами. Раньше эту болезнь называли «падучая».

Эпилепсия – одно из старейших распознаваемых болезненных состояний, о нём сохранились **письменные свидетельства**, относящиеся **к 4000-м годам до н.э.**



У 6–10% больных, **перенёсших ишемический инсульт**, могут возникнуть эпилептические приступы, причём тогда, когда острый период заболевания уже прошёл.

Лечение эпилепсии – процесс длительный. Вопрос о постепенном прекращении приёма противоэпилептических препаратов ставят **не ранее чем через 2–5 лет** после последнего припадка.

Около 65 млн человек в мире страдают эпилепсией.



Припадки могут случаться от нескольких раз в день **до одного раза в год**.

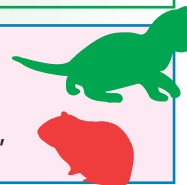


Эпилептические припадки – **результат избыточных электрических разрядов**, возникающих в клетках головного мозга.



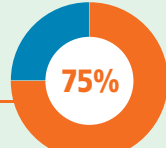
До 70% детей и взрослых, у которых впервые диагностирована эпилепсия, могут быть **успешно вылечены** противоэпилептическими препаратами.

Эпилепсией **болеют** не только люди, но **и животные**, например, собаки, кошки, мыши.



Причинами повышенной судорожной готовности могут быть внутриутробное кислородное голодание мозга, кислородное голодание в родах или **наследственная предрасположенность**.

75% больных эпилепсией **в развивающихся странах** не получают должного лечения.



Известные люди, которые страдали эпилепсией: Сократ, Александр Македонский, Юлий Цезарь, Наполеон, Томас Эдисон, Леонардо да Винчи, лорд Байрон, Фёдор Достоевский, Винсент Ван Гог, Альфред Нобель.



У **6 человек** из 10, страдающих эпилепсией, **причина болезни не установлена**.



В Китае и Индии эпилепсия часто считается причиной **для запрещения или аннулирования браков**.



3–4% – риск развития болезни у тех детей, чьи родители больны эпилепсией, что **в 2–4 раза выше, чем в популяции**.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

ОПТИЧЕСКИЙ ОБМАН

Полные люди иначе воспринимают мир и предметы вокруг, говорят американские исследователи из Университета Пердью и Университета Колорадо.

Они провели ряд экспериментов, которые показали, что люди с избыточным весом воспринимают удалённость предметов гипертрофированно. Например, конус, находящийся на расстоянии 25 метров от испытуемого, кажется ему расположенным дальше. Идя в поход с тяжёлым рюкзаком, полный человек видит горы более высокими и более трудными для пересечения.

Изменение восприятия происходит независимо от того, хочет человек этого или нет.



Укол по правилам

? У меня сахарный диабет. Врач настоятельно советует мне перейти на инсулин. Но я с детства боюсь уколов. Слышал, что от постоянных инъекций места уколов постоянно воспаляются. Можно ли этого избежать?

Константин, Воронежская область

▲ **Отвечает врач-эндокринолог Андрей СЕМЁНОВ:**

— Постоянная травматизация подкожного жира в месте инъекции и впрямь может привести к образованию каучукообразных уплотнений – липогипертрофий.

Чтобы этого избежать, нужно выполнять ряд несложных правил. Места уколов лучше чередовать, выполняя на расстоянии как минимум 1 см друг от друга. Нелишним будет также расширить инъекционные зоны. И конечно, нужно избегать

повторного использования игл, в результате чего они затупляются.

За исключением особых ситуаций инсулин вводится

только в подкожно-жировую клетчатку. Уколы лучше делать в переднюю брюшную стенку (по обе стороны пупка), на худой конец

в передне-наружную поверхность бёдер или верхне-наружный квадрант ягодиц под углом 90 или 45 градусов, при необходимости (у худых людей) предварительно сформировав кожную складку. При этом оптимальнее всего использовать иглу длиной 4 и 5 мм. Так как при выполнении инъекций в области плеча самостоятельно сформировать кожную складку невозможно, уколов в эту зону желательно избегать.

Извлекайте иглу под тем же углом, под каким вводили. Массировать и растирать место инъекции не рекомендуется.



Кремы ДиаДерм – полноценная серия специальных средств ухода за кожей для людей с сахарным диабетом

- Созданы с учетом особенностей кожи при диабете
- У каждого крема – свое назначение, свои показания к применению
- Рекомендованы эндокринологами и дерматологами

Полная информация на сайте

ДИАВИТ.РФ

Спрашивайте в аптеках



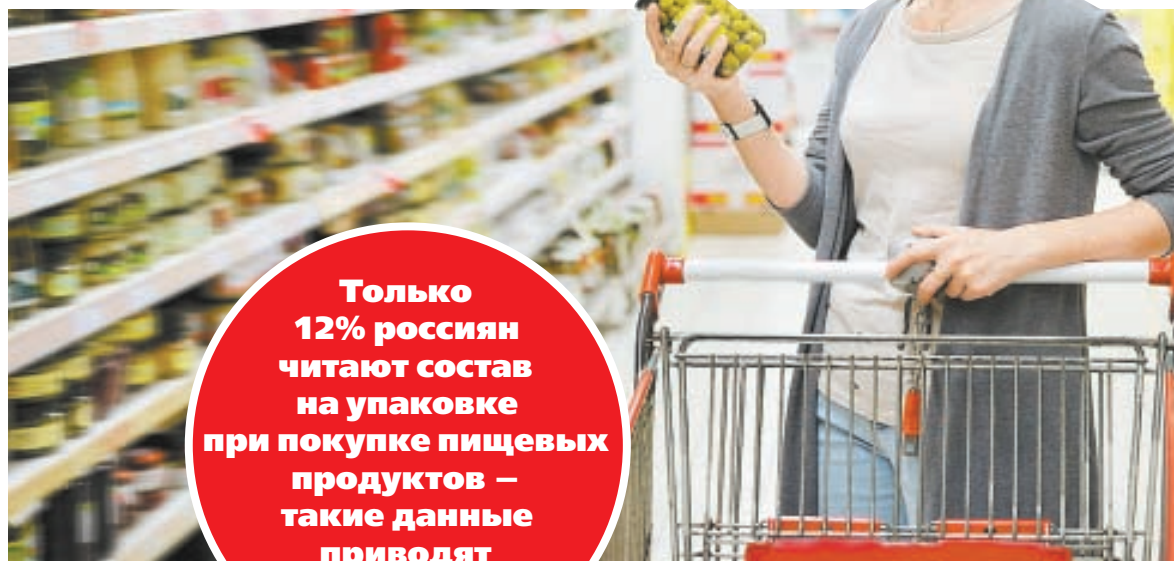
лучшее качество жизни при сахарном диабете

Крем для тела ДиаДерм Регенерирующий

- УХОД ЗА КОЖЕЙ С НАЛИЧИЕМ МИКРОПОВРЕЖДЕНИЙ (МЕСТА ИНЪЕКЦИЙ ИНСУЛИНА, ЗАБОРА КРОВИ НА АНАЛИЗ)
- ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗАЩИТНОГО БАРЬЕРА КОЖИ
- УСТРАНЕНИЕ НЕПРИЯТНЫХ ОЩУЩЕНИЙ В МЕСТАХ МИКРОПОВРЕЖДЕНИЙ

Что скрывает буква Е

Опасны ли пищевые добавки



Только 12% россиян читают состав на упаковке продуктов – такие данные приводят социологи.

Что скрывается за буквами Е на упаковке продуктов? Стоит ли опасаться пищевых добавок?

ДОБАВКИ с кодом Е делятся на несколько групп. Попробуем разобраться с каждой из них.

Красители

Придают продуктам более аппетитный вид. Среди красителей есть натуральные и синтетические. В безопасности последних специалисты сомневаются. Поэтому

СМЕХ Хо-Хо! Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

Воду из крана пить нельзя — грязная. Фрукты надо мыть водой из крана — будут чистые. Где логика?

не стоит покупать продукты, содержащие много красителей. Не говоря уже о том, что их не должно быть в составе свежего мяса, рыбы, фруктов и овощей.

Консерванты

Это добавки, которые продлевают срок годности продуктов. Самые известные натуральные консерванты — соль и уксус.

Стабилизаторы и эмульгаторы

Эмульгатор нужен для придания однородной консистенции продуктам, в состав которых входят вещества, которые в природе сами не смешиваются, например жир и вода. Благодаря эмульгаторам молоко или жирные сливки не расслаиваются. Стабилизаторы используются, чтобы сохранить консистенцию и внешний вид продуктов в процессе хранения.

Антиоксиданты

Также продлевают срок хранения продуктов. К этой группе пищевых добавок относятся такие натуральные или идентичные натуральным субстанции, как витамин С (аскорбиновая кислота) и Е (токоферол). Бояться их не стоит.

Подсластители

Выступают в качестве заменителей сахара. Однако применять их стоит только по медицинским показаниям, например, если у вас сахарный диабет или ожирение. Здоровому человеку от сахарозаменителей лучше отказаться, так как часть из них имеет нежелательные побочные эффекты.

Воски

Для придания фруктам глянцевого блеска созданы специальные воски. Перед тем как есть фрукты, покрытые воском, их нужно тщательно помыть.

Василиса АВЕРЬЯНОВА

СПИСОК НЕБЕЗОПАСНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

Номер пищевой добавки	Название пищевой добавки	Негативное действие на организм
Красители (Е100-Е182)		
Е102	Тартразин	Вызывают гиперактивность у детей
Е104	Хинолиновый жёлтый	
Е110	Солнечный закат	
Е122	Азорубин (кармуазин)	
Е124	Пунцовый 4R	
Е129	Красный очаровательный АС	
Е128	Красный 2G	Канцероген
Е150с и Е150d	Карамели	Возможно канцерогенное действие
Е161g	Кантаксантин	Вреден для сетчатки глаз
Консерванты (Е200-Е283)		
Е210-Е219	Бензоаты	Вызывают псевдоаллергию
Е239	Гексаметилентетрамин	Канцерогены
Е240	Формальдегид	
Е249-Е252	Нитриты и нитраты	
Регуляторы кислотности, стабилизаторы, загустители, эмульгаторы (Е327-Е504)		
Е338	Ортофосфорная кислота	Способствуют развитию остеопороза (хрупкость костей) и атеросклероза
Е339-Е343	Фосфаты	
Стабилизаторы, загустители, эмульгаторы (Е400-Е504)		
Е407-Е407a	Каррагинаны	Способствуют болезням пищеварения и, возможно, развитию рака
Е420	Сорбит	Слабительные
Е421	Мальтит	
Е450i-Е450vii	Пирофосфаты	Способствуют развитию остеопороза (хрупкость костей) и атеросклероза
Е451i-Е451ii	Трифосфаты	
Е452i-Е452v	Полифосфаты	
Усилители вкуса и аромата (Е620-Е642)		
Е620-Е625	Глутаматы	Могут быть вредными для мозга и негативно влияют на зрение
Подсластители (Е951-Е967)		
Е951	Аспартам	Возможно, обладают канцерогенным действием
Е952	Цикламат	
Е954	Сахарин	
Е953	Изомальтит	Слабительные
Е965	Мальтит	
Е967	Ксилит	

телеведущая

Ольга Ушакова

– У младшей дочки непереносимость глютена. Поэтому мне пришлось подробно изучить все Е. Выяснилось, что не все они так страшны, как нам кажется. Среди них встречаются вполне безвредные. Но, безусловно, чем меньше добавок в продукте, тем лучше.



НА СЕКРЕТНОЙ СЛУЖБЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

ОБ ЭТОМ НЕ ПРИНЯТО ГОВОРИТЬ ВСЛУХ. НО УЖЕ ПОСЛЕ 50 ЛЕТ МНОГИЕ МУЖЧИНЫ УЗНАЮТ О ПРОСТАТИТЕ И АДЕНОМЕ НЕ ПОНАСЛЫШКЕ.

Чем мужчина становится старше, тем тяжелее проявляются симптомы заболеваний. Неприятные болевые ощущения, чувство неуверенности в себе - вот что приходится на смену былой решимости и геройской браваде. Но желание держать ситуацию под контролем и добиваться всего задуманного никуда не уходит - есть еще энергия, и этот внутренний запал заставляет искать путь выхода из неприятной ситуации.

ВЫХОД ЕСТЬ!

Цернилтон® и Цернилтон® форте - лекарственные препараты для курсового лечения простатита и аденомы простаты. Благодаря натуральному компоненту (экстракт пыльца разнотравных растений, полученный особым способом микробиологической ферментации) они оказывают комплексное действие и способствуют:

• облегчению акта мочеиспускания;

- уменьшению болевого синдрома;
- улучшению эректильной функции, повышению потенции (возникшей на фоне простатита);
- усилению полового влечения;
- уменьшению объема остаточной мочи после опорожнения мочевого пузыря;
- уменьшению частоты позывов к мочеиспусканию.

Цернилтон® и Цернилтон® форте помогут Вам ощутить себя полным сил, физически активным и уверенным в своих сексуальных возможностях.

Всегда привык держать ситуацию под контролем? Пора заняться этим вместе с препаратами Цернилтон® и Цернилтон® форте! «ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ»: 8 (495) 795-61-56, 8 (499) 124-02-21 www.cernilton.ru

**Цернилтон®: 100 или 200 таблеток;
Цернилтон® форте: 50 капсул.
Приобретайте в аптеках!**

ООО Группа компаний «Граминкс-фарма» - официальный представитель «Graminex LLC» (США) в РФ, СНГ и Балтии.
Рег. уд. П. № 014227/01 от 06.06.08. ЛПН-000453 от 01.03.11. Реклама. 18+

СЕКРЕТНЫЙ АГЕНТ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА



Прогоним отёки!

Частенько сталкиваюсь с отёками, особенно если приходится подолгу бывать в душном помещении. Но, к счастью, у меня есть средства от этой напасти.

➔ Смешайте поровну сухие листья крапивы, траву зверобоя, листья толокнянки, листья подорожника и плоды шиповника. 1 ст. ложку измельчённой смеси залейте 2 стаканами воды, прокипятите 5 минут. Дайте настояться 1 час, процедите. Выпейте за день в 3–4 приёма.

➔ Пропустите через мясорубку корень и зелень петрушки так, чтобы заполнить 1 стакан. Затем залейте массу 0,5 л кипятка и настаивайте, укутав, 6–8 часов. Отожмите сок и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Только учтите: петрушка противопоказана во время беременности и менструации.

Анна, Самара

Без обострений

Чтобы избежать весеннего обострения гастрита, принимайте травяной сбор.

➔ Измельчите и смешайте по 1 ст. ложке цветков ромашки аптечной, травы зверобоя продырявленного, листьев мяты перечной, травы тысячелистника обыкновенного. 2 ст. ложки смеси заварите 1 стаканом кипятка и настаивайте в термосе 8–9 часов. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день.

Николай П., Дедовск

Во весь голос

Если сел голос и разболелось горло, попробуйте такие средства:

➔ 1 ч. ложку плодов аниса залейте стаканом кипятка и подержите на слабом огне 15 минут. Отвар процедите и принимайте по 3 ст. ложки 3–4 раза в день до еды.

➔ Смешайте морковный сок с мёдом в пропорции 1:1 и принимайте 4–5 раз в день по 1 ст. ложке.

➔ 2 сырых яичных желтка разотрите добела с сахаром, добавьте 1 ст. ложку сливочного масла и принимайте эту смесь между приёмами пищи.

Нина Егорова, Тверь

телеведущая

Ольга Ушакова

– Я верю в народную медицину. Часто совмещаю современные препараты и народные рецепты. Самый любимый и часто используемый в моей семье рецепт от кашля – это тёплое молоко с мёдом и маслом. Дочки воспринимают этот напиток скорее как лакомство, а не лекарство. Ещё люблю травяные сборы. При простуде употребляю малину, перетёртую с сахаром. А утро часто начинаю с чая с имбирём и лимоном для бодрости и повышения иммунитета.

первый читатель

С силой морей суставы будут здоровей!

На сегодня практически каждый третий человек в мире страдает каким-либо заболеванием опорно-двигательного аппарата. Мало-подвижный образ жизни, неправильное питание – все это наносит непоправимый вред нашим суставам!

Но приостановить разрушение сустава и значительно улучшить его состояние можно. Для этого разработаны так называемые хондропротекторы – защитники суставов. Они способствуют активизации восстановительных процессов в хряще, делают его прочнее, увеличивают его подвижность. Их основные действующие вещества – глюкозамин и хондроитин, от качества которых и зависит эффективность хондропротектора! Было разработано много технологий получения этих компонентов, как синтетических, так и натуральных, но все изменилось в 2005 году, когда отечественные ученые совершили важное открытие.

Занимаясь исследованиями биофизики морских организмов, специалисты ведущих дальневосточных научных центров выяснили, что противовоспалительная активность компонентов хрящевой ткани морских гидробионтов в 50–100 раз выше*, чем у подобных веществ из крупного рогатого скота или синтезированных искусственно. Было установлено, что ферментализаты из хрящевой ткани морских организмов имеют наиболее сбалансированный состав по молекулярной массе и доступную для организма форму, что максимально увеличивает усвояемость препарата и исключает негативные воздействия на желудочно-кишечный тракт.



Золотая медаль
Международного конкурса
«Лучшие товары и услуги»

МАРКА
ГОДА

Бесплатная консультация
по телефону
8-800-500-0001

В результате этих научных изысканий и разработок был создан уникальный комплекс из хрящевой ткани морских организмов – **АРТРОФИШ**. За счет высокой антипротеазной активности морской глюкозамин обеспечивает мощное противовоспалительное действие, что позволяет сократить и даже прекратить прием нестероидных противовоспалительных средств (НПВС) и анальгетиков*.

Клинический эффект комплекса **АРТРОФИШ** выражается, прежде всего, в уменьшении выраженности болевого синдрома, а также улучшении состояния суставов: увеличивается объем активных и пассивных движений. Первые признаки положительного воздействия появляются уже через 2 недели. И что очень важно при остеопорозе – плотность костной ткани остается стабильной и через несколько месяцев после окончания приема комплекса*.

Вот так соединяется сила морей и гений отечественной науки!

Материал подготовил Ковалев Николай Николаевич, доктор биологических наук, старший научный сотрудник, профессор кафедры «Биохимия, микробиология и биотехнология» школы естественных наук ДВФУ (ШЕН ДВФУ); член диссертационного совета по биотехнологии Биолого-почвенного института ДВО РАН.

Спрашивайте **АРТРОФИШ**
в аптеках вашего города!

А также в федеральных интернет-аптеках
www.piluli.ru
и **www.apteka.ru**

Узнать больше о продукте можно здесь:
www.pharmoceaan.ru

* Пивненко Т.Н., Ковалев Н.Н., Запорожец Т.С. Биологически активная добавка к пище «Артрофиш» в помощь практическому врачу. – Изд-во «Академия Естествознания». С.51–52. Реклама. 18+

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Искусство говорить «нет»

И не чувствовать себя виноватым

«Нет» – очень простое слово, короткое и понятное. Почему же порой так трудно его произнести?

Почему сложно?

Ну как же, человек ведь просит. Отказывать невежливо, неудобно, неловко. Этому многих из нас ещё в детстве учили. Сюда же можно добавить желание быть хорошими и страх испортить отношения с окружающими.

К чему приводит это неумение говорить «нет»? К тому, что мы ругаем себя за малодушие и мягкотелость, что соглашаемся делать то, что не считаем нужным, вместо того чтобы посвятить себя чему-то действительно важному и ценному.

Имею право!

Чтобы спокойно и уверенно отказывать, нужно сначала присвоить себе право говорить «нет». Тот, кому сложно отказывать, в глубине души уверен: другие люди ценнее

и достойнее, чем он сам, а их цели и потребности важнее. Это не так. Ваши планы не менее ценны, чем желания окружающих. Помните, что вы имеете право распоряжаться своим временем и деньгами по собственному усмотрению, право не соответствовать чужим ожиданиям и не чувствовать себя эгоистом, отказываясь от того, что вам не подходит. Вы можете взять паузу и сказать: «Я не готов ответить сейчас, мне надо подумать».

Вы можете оказывать помощь в пределах своих возможностей, не ущемляя своих интересов.

Например, если

вы можете посидеть с малышом подруги, не меняя своих планов, только три часа, а не шесть, у вас есть полное право сказать ей об этом: таковы границы вашей помощи. Три часа вместо шести не делают вас плохим человеком и плохим другом. Наоборот, эти границы укрепляют уважение между вами и помогают относиться друг к другу с большей бережностью.

ОТНОШЕНИЯ

Перед тем как сказать «нет», сделайте паузу. Тогда ваш отказ будет выглядеть более обдуманным.

КАК ПРАВИЛЬНО ОТКАЗЫВАТЬ



ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

Вот несколько фраз, которые помогут вежливо отказаться от того, что вы не хотите делать:



- 1 Нет, в этот день я занят, к сожалению, у меня важное мероприятие.
- 2 Нет, спасибо, мне это неинтересно.
- 3 Нет, мне это не подходит.
- 4 Нет, я не могу это сделать.

телеведущая

Ольга Ушакова

– Я умею говорить «нет», но не люблю. Всегда стараюсь помочь. Я внимательный человек по отношению к тем, кто меня окружает, поэтому часто меня просят не надо. Но если кто-то захочет сесть мне на шею, то где сидит, там и слезет.

первый читатель

Доброжелательно, но твёрдо

Научиться говорить «нет» и не чувствовать себя виноватым помогут нехитрые психологические приёмы:

● **Порепетируйте.** Лучше с людьми, которым вы не боитесь. Очень важно при этом добиться того, чтобы ваше «нет» звучало доброжелательно, но твёрдо.



● **Примите правильную позу.** Спина прямая, подбородок жёсткий, взгляд на собеседника – и глаза не нужно отводить!

● **Говорите кратко.** Если это не близкий человек, вам не нужно объяснять причину отказа. Если человек для вас значим, объясните ему в двух словах, с чем

связано ваше нежелание помочь. «Нет, я не могу одолжить тебе денег, сейчас нет возможности, извини».

● **Гоните чувство вины.** Да, возможно, вам придётся столкнуться с недовольством или раздражением окружающих. Но если вы сумеете пережить эти неприятные моменты, вы заметите, что раз за разом ваша чувствительность к ним понижается.

Ирина ЧЕСНОВА, психолог



**ВЫ ПЕНСИОНЕР?
ДАДИМ ВАМ 12 %**

денежный кредит «12% плюс»



звонок по России бесплатный
8 800 100 000 6

СОВКОМБАНК

ПОМОГАЕМ ПОМОГАТЬ

* www.sovcombank.ru. «Денежный кредит «12% плюс». Сумма 100 000 руб., срок 12 мес. При безналичном расходовании средств в течение 25 дней действия договора (минимум 80% от суммы кредита) – ставка 12% годовых; при наличном расходовании, либо безналичном расходовании менее 80% от суммы кредита – 17% годовых. Возраст заемщика 20–85 лет. Документы: паспорт гражданина РФ, второй документ, удостоверяющий личность, справка 2-НДФЛ (пенсионерам справка не требуется). Банк вправе отказать в предоставлении кредита без объяснения причины. ПАО «СОВКОМБАНК». ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЛИЦЕНЗИЯ БАНКА РОССИИ № 983. На правах рекламы.

Герой романа



Борис МИНАЕВ

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

Когда я был ребёнком, у меня было очень много проблем. Я заикался, стеснялся самого себя, своего заикания, того, что я слабый и неуверенный. То есть становился неуверенным вдвойне. Я боялся школы, магазина, незнакомых людей, разговаривать по телефону и звонить в незнакомую дверь. Купить двести граммов колбасы или позвонить соседям было для меня неразрешимой проблемой. Страхи мучили с раннего утра и до позднего вечера. Иногда я даже плакал от этого, потому что мне казалось, что меня заколдовал какой-то злой волшебник. И я ждал, когда же придёт другой волшебник – добрый.

Если бы не моя мама, я бы, наверное, просто умер. Она каким-то непостижимым образом могла мобилизовать мою волю, внушить хоть ненадолго уверенность в себе, заразить своим природным оптимизмом.

Но постепенные годы сделали своё дело. Я стал взрослым, то есть таким, как все. Я больше не боялся жить. Иногда мне это было трудно, но детский невыносимый страх перед жизнью больше не возвращался.

Однако мысль о волшебнике не проходила совсем. Она жила где-то на самом дне моего сознания, так я думаю. Поэтому несколько лет назад, когда я задумал написать роман «Психолог», своему герою, детскому психологу Левину, я постарался придать черты волшебника, который в состоянии избавить детей от «заклятия».

Вообще доктор – удачный выбор для сюжета, это я теперь знаю точно. Среди серьёзных древних архетипов или амплуа, из которых писатель выбирает себе героя, многие уже потускнели. Они подверглись, как говорят культурологи, десакрализации. То есть в них больше нет той магии, которая была раньше. Ну, скажем, амплуа воина, мужественного мужчины, который должен сражаться со злом. Со злом сражаться надо, проблема никуда не исчезла, но все эти прибабасы – автоматическое оружие, лазерные прицелы, боевые единоборства или, как говорили в моём детстве, «приёмчики» – сделали это амплуа каким-то невыразимо скучным, техническим. То же самое амплуа странника, путешественника. Сегодня тягу человека к приключениям всю эксплуатируют рекламщики, продавцы. А не хочется же быть жертвой рекламы, правда? И поехать куда-то туда, куда ещё не ездил, довольно трудно, правда?

Остаётся, пожалуй, единственное амплуа – доброго волшебника. Доктора, психолога, терапевта – неважно. Того, кто спасёт нас. И наших детей.



Автор фото: Шерер, Наболицы и К

Богу угодная и людям полезная

История Голицынской больницы

Больницу, известную москвичам как Первая градская, князь Дмитрий Голицын велел построить в память о своей красавице-жене.

КНЯЗЬ Дмитрий Михайлович Голицын был блестящим дипломатом и выдающимся знатоком искусства. Достаточно сказать, что коллекция картин, которую императрица Екатерина приобрела в Европе благодаря совету и хлопотам Голицына, стала основой Эрмитажа.

Его супруга, урождённая Екатерина Кантемир, отличалась особой заинтересованностью в делах медицинских и благотворительных. Например, на проценты от завещанного ею капитала каждые шесть лет несколько выпускников Университета отправлялись в Страсбург, где было лучшее на то время преподавание повивального искусства. На её деньги получили образование первые известные российские доктора-акушеры.

В память о своей супруге князь незадолго до своей смерти завещал построить больницу – «учреждение, Богу угодное и людям полезное».

Всё впервые

Главным доктором больницы Голицыных стал Ефрем Осипович Мухин, профессор Московского университета, хирург. Здесь он провёл первую в истории России успешную нейрохирургическую операцию. В мае 1803 года крепостному князя Шаховского штукатуру Трофимову на голову упал кирпич «весом в 12 фунтов». Эта операция описана Мухиным как «наблюдение о проломе верхушки головы, соединённом с раною мозга и его покровом» с приложением 12 чертежей. Это был первый в истории российской медицины клинический разбор.

За первые четыре года в Голицынской больнице было сделано 688 операций: хирургических,

акушеров-гинекологических, глазных и ушных. Более 10 тысячам человек была привита оспа. Мухин открыл здесь первое в России травматологическое отделение, внедрил во врачебную практику паровые и минеральные ванны, массаж, электролечение. При больнице был организован первый пункт скорой медицинской помощи, в который можно было обращаться круглосуточно. Через год после открытия, в 1803 году, главный доктор отменил и плату за лечение.

Рубенс и мужское отделение

В больничном ведении находились оранжерея, парк (сейчас это большая часть парка Горького, доходящая до реки), пруды и даже картинная галерея, где экспонировалось 477 картин знаменитых зарубежных мастеров – венская коллекция Дмитрия Михайловича Голицына, которую он собирал всю жизнь. Это была первая в Москве бесплатная и публичная галерея. Не допускали в неё лишь «крестьян и в лапти обутих, совсем не понимающих художества».

Позже коллекция была распродана на двадцати восьми аукционных торгах, причём в финальном аукционе приняла участие сама императрица Мария Фёдоровна. На эти деньги было построено мужское отделение больницы.

Благодетельное место

На освящении больничного храма лично присутствовал Александр I, назвавший больницу Голицыных «наилучшим памятником такого полезного употребления капитала». Эта церковь стала пристанищем самому Дмитрию Михайловичу. Его прах перевезли из Вены, где князя очень любили (его именем названы улица и даже гора), и захоронили в склепе храма.

В 1814 году поэт Державин, отстояв в больничном храме службу, поклонился мраморному бюсту основателя больницы со словами: «Таких благодетелей и в мраморе надо почитать и им поклоняться». Потом Державин гулял в саду, любясь чудесным видом, открывающимся на Москву-реку, и даже предложил своему спутнику Василию Львовичу Пушкину что-нибудь написать об этом «благодетельном месте».

Голицынская больница была первым медицинским учреждением в этом «благодетельном месте», позднее почти полностью застроенном лечебными заведениями. Сейчас это исторический Голицынский корпус в составе городской клинической больницы № 1 имени Н. И. Пирогова, расположенной по адресу: Ленинский просп., д. 8.

Ирина ГОЛУБЕВА

ГРОБЫ – НА НУЖДЫ ГОСУДАРСТВА

Одно время у руководства больницы возникла утопичная идея, что рабочий человек может провести всю жизнь в стенах лечебного учреждения и под его опекой – от появления на свет до престарелого возраста, доживая век в больничной богадельне, а при жизни имея гарантированное рабочее место фельдшера или прислуги. Ради этой идеи для рожениц из больничной прислуги в 1868 году был даже открыт родильный приют.

По злой иронии судьбы именно эти представители больничного персонала в 1918 году разорили могилы Голицыных в храмовом склепе и передали их медные гробы на нужды пролетарского государства. Прах князя перезахоронили во дворе больницы, но где – неизвестно.

Ответьте на вопросы теста, который поможет определить, удаётся ли вам идти по жизни с улыбкой.

1 Вы обмениваетесь с любимым человеком и друзьями в течение дня шутками по мобильному телефону или через социальные сети?

- а) Да, часто.
б) Иногда.
в) Как правило, нет.

2 Продолжите высказывание: «Иногда, после того как женщина отдала ключ от своего сердца, она на следующий день...

- а) ...забывает о случившемся.
б) ...меняет замок.
в) ...получает ключи от автомобиля.

3 Вам нравится иногда озорно подурочиться?

- а) Я вышел(ла) из этого возраста.
б) Ещё как нравится, человек должен оставаться в душе немного ребёнком!
в) Только в праздники, когда особенно радостное настроение.

4 Если незнакомый человек улыбается вам на улице:

- а) улыбаюсь в ответ;
б) никак не реагирую;
в) настораживаюсь — а всё ли у меня в порядке с одеждой и причёской?

Грустите или смеётесь?



5 Отдыхать вы скорее предпочитаете:

- а) в шумной компании;
б) в узком кругу хорошо знакомых людей;
в) в уединении.

6 Закончите фразу: «Смех без причины — это...

- а) ...смех влюблённого.
б) ...признак дурачины.
в) ...просто на душе очень хорошо.

7 Вы с друзьями на природе, а переменчивая погода испортилась. Какая из трёх песен в этот момент лучше всего передала бы ваши эмоции:

- а) «Ромашки спрятались, поникли лютики»;
б) «У природы нет плохой погоды»;
в) «Что мне снег, что мне зной, что мне дождик проливной, когда мои друзья со мной!»

8 Готовы ли вы отложить работу, чтобы отправиться весело поразвлечься?

- а) Бывает, я так и поступаю.
б) Возможно, если дела не очень срочные.
в) Подобное маловероятно.

9 Выберите наиболее близкое вам изречение:

- а) «Смех — кратчайшее расстояние между людьми»;
б) «Можно забыть того, с кем веселился, но никогда не забыть того, с кем вместе грустил»;
в) «Я тороплюсь смеяться надо всем из опасения быть вынужденным заплакать».

10 Вам нравится смотреть комедии, «Ералаш», детские мультфильмы?

- а) По настроению.
б) Обожаю!
в) Не особенно.

11 Любите ли вы рассказывать анекдоты или разные забавные истории?

- а) Нет, это не про меня.
б) Если анекдот рассмешил до слёз, с удовольствием перескажу друзьям.
в) Порой и сам(а) их сочиняю, развлекаю себя и окружающих.

Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
а	3	1	1	3	3	2	1	3	3	2	1
б	2	2	3	2	2	1	2	2	1	3	2
в	1	3	2	1	1	3	3	1	2	1	3

11–18 баллов. Старайтесь проще смотреть на вещи, не давая мелочам тревожить вас, и вместе с тем цените ежедневные маленькие радости. А поможет вам в этом улыбка, которая не только позволяет легче переносить стресс, но и делает человека более раскованным. Улыбайтесь чаще!

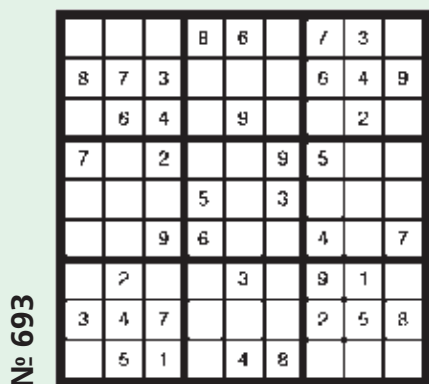
19–26 баллов. Вы обладаете чувством юмора и, в общем, не прочь повеселиться. Чтобы не дать грусти и скуке ни единого шанса, меняйте время от времени привычную модель поведения и не бойтесь относиться к себе с долей иронии.

27–33 балла. Мудрец заметил: «Весёлые люди делают больше глупостей, чем грустные, но грустные делают большие глупости». Судя по всему, вы смотрите на жизнь озорным взглядом и находите положительные моменты в любой ситуации, не позволяя пустякам вас огорчать.

Составил Дмитрий СВИРИДОВ

СУДОКУ

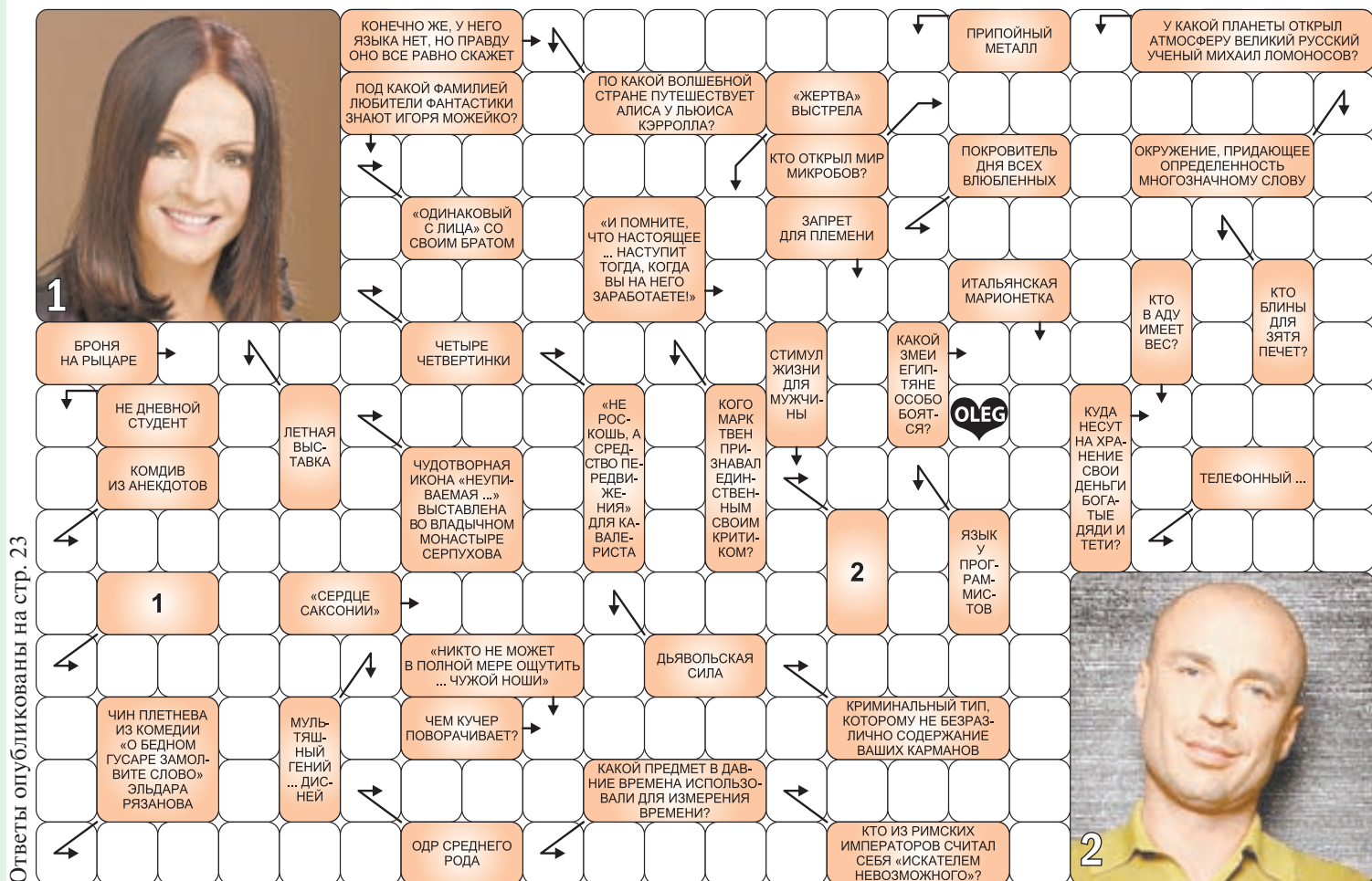
Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в любой строке по горизонтали и по вертикали и в каждом из девяти блоков, отделённых жирными линиями, не было двух одинаковых цифр. Мы предлагаем вам два варианта — простой и чуть посложнее. Желаем удачи!!!



№ 693

№ 694

СКАНВОРД



Ответы опубликованы на стр. 23

ИФ здоровизм

Говорить тихо — лучший способ быть услышанным.

Александр РОГОВ

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

Главный редактор, президент ИД «ИФ» Н. И. ЗЯТЬКОВ
Генеральный директор ИД «ИФ» Р. Ю. НОВИКОВ
«Аргументы и факты. Здоровье» № 13 2016 года.
Выходит еженедельно. 16+
Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, рег. № 01233.

Директор департамента по развитию издательско-тематических проектов Тамара ОЛЕРИНСКАЯ
Главный редактор Татьяна КУКУШЕВА
Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА
Ведущий редактор Александра ТЫРЛОВА
Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА
1-й зам. генерального директора Марина МИШУНКИНА

Директор службы рекламы Ольга ГАЙДУК
Отдел распространения Олеся КОРОБКО
Учредитель и издатель — ЗАО «Аргументы и факты».
Адрес издателя и редакции: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42
Телефон для вопросов: (495) 646-57-57
Адрес электронной почты: aifzdorovie@aif.ru
Реклама в «ИФ»: (495) 646-57-55, 646-57-56 (факс)
Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных объявлений.

Перепечатка из «ИФ. Здоровье» допускается только с письменного разрешения редакции.
Отпечатано в АО «Красная Звезда» 123007, г. Москва, Хорошёвское ш., д. 38.
Телефоны: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62.
http://www.redstarph.ru
E-mail: kr_zvezda@mail.ru
Номер подписан 24.03.2016 г.
Время подписания в печать: по графику — 16.00, фактическое — 16.00.
Дата выхода в свет 29.03.2016 г.
Заказ № 0372-2016. Тираж 450 641 экз.
Цена свободная.

СМЕХ Хо-Хо! Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

Позитивный человек — это тот, кого послали на хрен, а он вернулся оттуда отдохнувший и с магнитиками для всех!

Олимпийские чемпионы Татьяна Волосожар и Максим Траньков:

«Мы остаёмся для себя главными соперниками»

Накануне чемпионата мира по фигурному катанию мы поговорили за жизнь с двукратными чемпионами Олимпийских игр в Сочи в парном катании Татьяной Волосожар и Максимом Траньковым.

Прочь, сомнения!

? Ребята, после Олимпиады в Сочи у вас были сомнения: продолжать карьеру или уйти? Тяжело было найти в себе силы на следующий олимпийский цикл, тем более что из-за травмы Максима вы пропустили почти полтора сезона?

Максим Траньков: Сомнения всегда присутствуют в жизни спортсмена. Да, травма нас сбила с намеченного пути, но мы приняли решение, что продолжим спортивную карьеру. Есть здесь и меркантильный вопрос. Когда ты действующий спортсмен, деньги зарабатывать где-то проще, а где-то и сложнее. Потому что рекламные контракты, спонсорские действующим спортсменам получить проще, тем более олимпийскому чемпиону, чем атлету, завершающему свою карьеру. Конечно, в различных ледовых шоу зарабатывать проще и возможностей там намного больше. Мы выбрали спорт.

? Кого вы видите сегодня главными своими соперниками на чемпионате мира?

Татьяна Волосожар: Мы так и остаёмся для себя главными соперниками... Если мы будем всё правильно делать,



фото ИТАР-ТАСС

После Олимпиады 2018 года, в которой мы решили участвовать, с радостью станем родителями.

тренироваться, меньше получать глупых травм, то у нас будет всё хорошо...

Травмы — «умные» и «глупые»

? А бывают «умные» травмы?

М. Т.: Бывают... Сейчас все фигуристы разучивают четверные прыжки и выбросы. Всё это идёт от осознания, что без таких прыжков победы не будет и на пьедестал в дальнейшем не встанешь. Ну и тяжело падают, головой об лёд прикладываются, теряя зрение, слух... Но продолжают упорно это делать. Вот это, наверное, и можно назвать «умной» травмой.

А иногда выходишь на лёд, пытаешься сделать какую-то ерунду и так можешь плюхнуться и разбиться... Это уже назовём «глупой» травмой.

? Смотрел на вашу тренировку. Когда идёт выброс и вы, Татьяна, приземляетесь, звук — как от удара кувалдой... Каковы ощущения?

Т. В.: А вы залезьте на гараж в два метра, разбегитесь и приземлитесь на одну ногу... Что испытаете? Думаю, как минимум дисконфорт, а то и в гипсе можно оказаться.

Конечно, это очень сложный стресс для коленей, бёдер. Ударная волна идёт по всему организму. Травмы нас преследуют, но это издержки фигурного катания.

? Фигурное катание движется в сторону спортивной гимнастики. Катание усложняется, отсюда травмы. Выходит, в перспективе выигрывать будут те, у кого железное здоровье, а не те, у кого прекрасная программа?

М. Т.: Программы техники становятся всё сложнее и сложнее... А русские пары привыкли ещё отличаться чем-то креативным. Сейчас очень мало здоровых партнёров и партнёрш. Думаю, что такая перспектива нас уже не коснётся, потому что в следующем сезоне перед Олимпиадой в программе можно будет сделать минимальное количество изменений. И мы сможем ещё ухватить свой кусок счастья. А тем ребятам, которые будут участвовать в дальнейших соревнованиях, придётся выучить что-то совершенно особое.

Вместе по жизни

? Перед Олимпиадой в Сочи вас спрашивали: связывают ли вас только рабочие отношения или вы пара и по жизни? Тогда вы ушли от ответа. Почему?

Т. В.: Потому что свою личную жизнь мы хотим оставить для себя, а не афишировать её. И сейчас стараемся придерживаться этого правила, хотя после «золота» на Олимпиаде и нашей свадьбы это стало намного тяжелее. Мы спортсмены, а не звёзды, поэтому и огласка нам не нужна.

? И всё-таки когда вы поняли, что жить друг без друга не можете? Ведь вы поженились спустя пять лет после создания пары.

М. Т.: Чёткой даты начала наших взаимоотношений у нас тоже нет. Всё развивалось как бы само собой и постепенно вылилось в серьёзную семью.

Приоритеты

? Тяжело ли это — всё время быть вместе?

М. Т.: Нисколько! Хотя знаю, что есть люди, которые говорят, что целые сутки нос к носу жить невыносимо... Уходят на рыбалку или в гараж машину ковырять. У нас этого нет. Если я ухожу в гараж или делать что-то по дому, допустим, собирать мебель, то очень часто зову Таню мне на помощь, подать что-то. Часто, когда Таня готовит, она меня зовёт к себе. У нас нет такого, что мы хотим друг от друга отдохнуть.

? По исследованиям психологов и кинологов, если маленький пёсик появился в семье, то человеку надо кого-то опекать и заботиться.

И в таких семьях чаще появляются дети. У вас маленький симпатяга — шипиц. То есть, по косвенным данным, вы готовы стать папой и мамой. Или спортивные планы всё же в приоритете?

М. Т.: Мы не против ребёнка, и оба готовы к этому. Но понимаем, что на это нужно время. Терять полтора года перед Играми для нас непозволительно. А после Олимпиады 2018 года с радостью станем родителями.

Беседовал
Дмитрий ГРАНЦЕВ

Ваш вопрос специалисту

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

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ
№ 693
№ 694

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

1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:
Зеркало — Левенгук — Блинец — Валентин — Литр — Лето — Латы — Конь — Эфа — Чаша — Банк — Жулин — Чапаев — Счёт — Дрезден — Ротару — Щипач — Вожжи — Ложе — Нерон — Корнет — Свеча.

ПО ВЕРТИКАЛИ:
Вечерник — Авиасалон — Булычёв — Уолт — Зазеркалье — Вес — Зло — Народ — Цель — Женщина — Табу — Олово — Лисп — Фанточины — Венера — Бес — Тёща — Контекст.

- Маммография: кому необходимо её пройти
- Гастрит у ребёнка: как облегчить ему жизнь
- Чистка организма: польза или вред?
- Недостаток витаминов: чем его пополнить
- Обструктивная болезнь лёгких: кто в группе риска

ВНИМАНИЕ! НЕ ПЕРЕПЛАЧИВАЙТЕ ЗА ЛЕКАРСТВА!



Более 700 аптек ГОРЗДРАВ рядом с Вашим метро и в городах Подмосковья

НЕ ЭКОНОМЬТЕ НА ЗДОРОВЬЕ – ЭКОНОМЬТЕ НА ЦЕНЕ!

По обращению депутата Государственной думы Александра Агеева, ГОРЗДРАВ с 1 марта 2016 года выделил свыше 100 аптек, в которых отменена розничная наценка на весь список ЖНВЛП (жизненно необходимые и важнейшие лекарственные препараты).
Выберите ближайшую к Вам аптеку ГОРЗДРАВ на сайте www.ГОРЗДРАВ.рф или по телефону (499) 653-62-77

Также специальные цены во ВСЕХ аптеках ГОРЗДРАВ:

АКРИДЕРМ ГК КРЕМ 15Г	414,00	КОРВАЛОЛ-МФФ КАПЛИ 50МЛ	15,00	СЕЛЕНЦИН ШАМПУНЬ СПЕЦИАЛ.П/ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС 200МЛ	309,00
АКРИДЕРМ КРЕМ 0,05% 30Г	109,00	ЛАРИПРОНТ ТАБЛ. ДЛЯ РАС. №20	209,00	ТАУФОН-ФАРМСТАНДАРТ КАПЛИ ГЛАЗН. 4% 10МЛ	97,00
АЛМАГЕЛЬ А СУСП. 170МЛ	153,00	ЛЕВОМЕКОЛЬ МАЗЬ 40Г	99,00	ТОНОМЕТР Б.ВЕЛЛ АВТОМАТ С АДАПТ. МАНЖЕТА М WA-33	1 990,00
АНАЛЬГИН-ФАРМСТАНДАРТ ТАБЛ. 500МГ N10	6,50	ЛИОТОН 1000 ГЕЛЬ 100Г	697,00	ТОНОМЕТР МИКРОЛАЙФ МЕХАНИЧЕСКИЙ КОМФОРТ ВСТРОЕННЫЙ СТЕТОСКОП ВР-AG1-30	990,00
АНДИПАЛ-ФС ТАБЛ. N10	28,00	МАРИМЕР ФОРТЕ СПРЕЙ 100МЛ	250,00	ТУРБОСЛИМ ДЕНЬ КАПС. УСИЛЕННАЯ ФОРМУЛА 300МГ N30	245,00
АФЛУБИН КАПЛИ ГОМЕОП. 50МЛ	346,00	МЕТИЛУРАЦИЛ МАЗЬ 10% 25Г ТУБА	40,00	ТУРБОСЛИМ НОЧЬ КАПС. 300МГ N30	244,00
БЫСТРУМГЕЛЬ ГЕЛЬ 2,5% 50Г	207,00	МИГ №10	59,00	ФИТОЛАКС ТАБЛ. 500МГ N40	192,00
ВАЛЕРИАНЫ НАСТОЙКА 25МЛ	9,00	МИКОЗАН НАБОР Д/УДАЛЕНИЯ ГРИБК.ПОРАЖЕНИЯ НОГТЕВОЙ ПЛАСТИНЫ	849,00	ХОНДРОКСИД ГЕЛЬ 40Г	343,00
ВЕНАРУС ТАБЛ.П.О. 450МГ+50МГ N30	477,00	ОВЕСОЛ КАПЛИ 100МЛ	263,00	ЦИ-КЛИМ ТАБЛ. 200МГ N60	159,00
ВЕНАРУС ТАБЛ.П.О. 450МГ+50МГ N60	789,00	ОВЕСОЛ ТАБЛ. 250МГ N40	127,00	ЦИТРАМОН П-ФС ТАБЛ. N10	6,00
ВЕНОЛАЙФ ГЕЛЬ 100Г	560,00	ПСОРИЛОМ ШАМПУНЬ ДЕГТЯРНЫЙ 200МЛ	314,00	ЧЕРНИКА ФОРТЕ ТАБЛ. 250МГ N100	123,00
ВЕНОЛАЙФ ГЕЛЬ 40Г	265,00	ПУСТЫРНИК ФОРТЕ ТАБЛ. 500МГ N40	95,00	ЧЕРНИКА ФОРТЕ ТАБЛ. 250МГ N150	207,00
ГЕПАТРИН КАПС. N60	358,00	РЕЗАЛЮТ ПРО №100	1 139,00	ШАЛФЕЙ ЭВАЛАР ТАБЛ.Д/РАССАС. N20	65,00
ГЛИЦЕЛАКС СУПП.РЕКТ. Д/ВЗР. 1,5Г N10	59,00	РИНОПРОНТ КАПС. №10	130,00	ЭНДОКРИНОЛ КАПС. N30	144,00
ГЛИЦИН-ФОРТЕ ТАБЛ.Д/РАССАС. N20	35,00	САЛИЦИЛОВО-ЦИНКОВАЯ ПАСТА 25Г	19,00	ЭНДОКРИНОЛ КРЕМ-ГЕЛЬ 50МЛ	125,00
ГРАММИДИН НЕО С АНЕСТЕТИКОМ ТАБЛ.Д/РАССАС. N18	193,00	САНОРИН СПРЕЙ 0,1% 10МЛ	129,00		
ЗВЕЗДНАЯ ОЧАНКА КАПС. N30	81,00	СЕЛЕНЦИН ТАБЛ.ГОМЕОП. N60	394,00		
ИХТИОЛ МАЗЬ 10% 25Г	89,00				
КАМЕТОН-ФС АЭРОЗ. 30МЛ	45,00				

Цены действительны до 31.03.2016

Качество лекарств контролируется государством

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА