



СВЯТКИ
ГАДАЕМ, КАКИМ
БУДЕТ ГОД
стр. 21

АРГУМЕНТЫ ФАКТЫ

ЗДОРОВЬЕ

ПОПЕРЕК ГОРЛА

Симптомы
фарингита

стр. 4

НА ГРАНИ КЛИМАКСА

6 правильных
решений

стр. 5

ДИАБЕТ

Помогут
грейпфруты

стр. 7



Фото Анны Салынской / PhotoXPress.ru

Анатолий Вассерман:
«Англичане и голландцы
пьют гораздо больше
русских»

стр. 23 ►

3 ОМС
Каков бюджет?

6 Лечим гены
И побеждаем
наследственность

8 Скарлатина
Как избежать
осложнений

10 Болезнь
Альцгеймера
Опыт Испании

18 Инфантилизм
В чем причина?

20 Толстяк
Неудачник
в постели?

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Александр АДАБАШЬЯН,
режиссер



Трудно найти в отечественном искусстве человека более разностороннего, чем Александр Адабашьян: время от времени снимаясь в кино, Александр Артемович то пишет сценарии, то выступает в качестве режиссера. И это при том, что по образованию он художник, окончил Строгановское училище. Сегодня человек-оркестр Александр Адабашьян первым читает этот номер еженедельника «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

ИНТЕРЕСНО

История болезни

Редкое наследственное заболевание удалось проследить вплоть до XII века. Канадские медики изучили генетические данные 16 пациентов франко-канадского происхождения и одного пациента из Швеции. У всех этих людей присутствовали симптомы, связанные с нарушением ритма сердца и функции кишечника. Половине из них еще в раннем детстве имплантировали кардиостимулятор, и большинству пришлось перенести операцию на кишечнике. У всех больных оказалась одна и та же мутация в гене SGOL1.

Изучая генеалогию пациентов, авторы обнаружили, что она восходит к одной супружеской паре, поженившейся во Франции в 1620 году и позже эмигрировавшей в Квебек. Дальнейшие генетические исследования позволили предположить, что мутация возникла среди викингов, в XII веке мигрировавших из Скандинавии в Нормандию.



РЕЙТИНГ



Foto Legion-media

Еда для долголетия

Рыба – самый ценный продукт в рационе человека, считают японские ученые. Они изучили состояние 1000 добровольцев преклонного возраста. Те испытуемые, в рационе которых было значительное количество белка, в 40% случаев показывали более высокие результаты психического и физического здоровья. Наиболее полезным белковым продуктом является рыба, поскольку в ее состав входят ценные жирные кислоты, которые позволяют предотвратить или хотя бы смягчить симптомы большинства возрастных болезней.

ИССЛЕДОВАНИЕ

Счастье не в деньгах, а в статусе?

Социальный статус человека напрямую связан с его настроением, показало исследование калифорнийских психологов.

Более 600 юношей и девушек ответили на вопросы, как они оценивают свои достижения и социальный статус. Также они рассказывали, как



обычно общаются с людьми (объединяются с ними для достижения общих целей или ведут себя асоциально). Те, кто не очень радовался своим успехам и не чувствовал себя обладающим властью, были более подвержены депрессии и тревожности. Напротив, респонденты, чья самооценка была слишком высокой, обладали чертами, характерными для биполярного расстройства и нарциссизма.

Жители развитых стран, в которых принято добиваться высокого социального статуса, в 3 раза более подвержены депрессии, чем люди из развивающихся стран, где погоня за авторитетом отходит на задний план. Так что связь между самооценкой и настроением может иметь большее значение для диагностики психических расстройств, чем считалось ранее.

ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Интернет-аптеки закроют?

Госдума готовится ограничить деятельность интернет-аптек и сайтов по продаже лекарств. Их будут закрывать без решения суда, если среди товаров обнаружатся наркотические и психотропные вещества или медикаменты, не зарегистрированные в России.

Сегодня торговля лекарствами вне аптек формально запрещена. Дистанционная продажа лекарств также является незаконной. Однако Роспотребнадзор и Росздравнадзор пока не имеют права ни закрывать сайты, нарушающие запрет, ни даже проводить проверку. В результате интернет-аптеки нередко продают фальсифицированные и некачественные лекарства, считают власти.

Аптечный бизнес против таких радикальных мер. По мнению экспертов, нужно наказывать недобросовестных



Комментирует председатель правления Международной конфедерации обществ потребителей Дмитрий ЯРИН:

– Совершенно очевидно, что приобрести лекарство у аптеки через интернет-сайт – это удобно и помогает, в частности, людям, живущим вне крупных городов. В стране грядет серьезная проблема с возможностью купить лекарства, так как они быстро дорожают. Надо заниматься тем, чтобы обеспечить нуждающихся эффективными медикаментами по более низкой цене. К сожалению, запрет на покупку лекарств через сайты аптек не повысит ни их эффективность, ни ценовую и территориальную доступность для пациентов.

продавцов, но саму дистанционную продажу лекарств запрещать нельзя. Она необходима, например, одиноким людям, родителям с маленькими детьми, пенсионерам. У них должна быть возможность купить нужные препараты дистанционно с доставкой на дом.

ОПРОВЕРЖЕНИЕ

Связь не подтвердилась

Прием антибиотиков не повышает риск развития астмы у детей, утверждают шведские ученые. Хотя раньше считалось, что, если ребенок еще в утробе матери или в раннем детстве получал антибиотики, шанс заболеть астмой у него был велик.

Медики изучили данные почти полумиллиона детей, родившихся в Швеции с 2006 по 2010 годы. Сначала ученые определили, был ли повышен риск заболеть астмой у детей, чьи матери, будучи беременными, принимали антибиотики. Когда не учитывались наследственность, уровень дохода и состав семьи, получалось, что вероятность астмы у таких детей была выше на 28%. Однако связь между антибиотиками и астмой пропала, если при анализе делали поправки на вышеуказанные факторы.

Также ученые посмотрели, как прием антибиотиков в первые годы жизни влияет на развитие астмы. Оказалось, что дети, которым в 1–2 года назначали курсы антибиотиков против инфекций мочевыводящих путей или кожных болезней, позже заболевали астмой не чаще, чем те, кого в детстве не лечили от бактерий. Однако риск развития астмы был выше у тех, кому лечили антибиотиками болезни дыхательных путей. Впрочем, это может быть потому, что у маленьких детей проявления астмы и других респираторных заболеваний легко перепутать.



НЕВЕРОЯТНО!

Жизнь после смерти

Сознание человека может сохраняться еще несколько минут после остановки сердца, выяснила международная группа ученых. Они 4 года изучали данные 2060 пациентов из 15 больниц Великобритании, США и Австрии, переживших клиническую смерть. 39% из этих больных сообщили о наличии сознания в тот момент, когда врачи фиксировали у них остановку сердца. Их воспоминания были связаны с ярким светом, ощущением погружения под воду или отделения от тела. 2% выживших сообщили, что они «слышали» и «видели» все.



ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

18% женатых мужчин в России вообще ничего не делают по дому, еще 24% помогают женам «редко, после многих просьб».

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

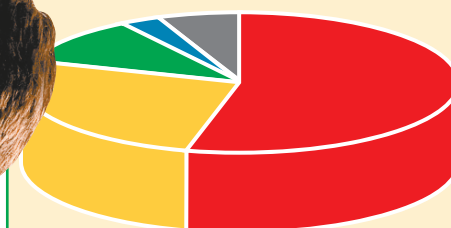
Всему свое время

У детей, приученных к горшку раньше двух лет, риск дневного недержания мочи повышен в 3 раза. А у тех, кто освоил туалет только после трех лет, этот риск еще выше, считают американские медики. Они опросили родителей 112 детей и разделили малышей на 3 группы: раннее приучение к горшку (до 2 лет), приучение в «стандартном» возрасте (между 2 и 3 годами), позднее приучение к горшку (после 3 лет). Оказалось, что в первой группе 60% детей имели трудности с задержкой мочеиспускания. И 70% детей из третьей группы страдали запорами и дневным недержанием мочи.

ОПРОС

Что вы ожидаете от 2015 года лично для вас и вашей семьи?

- 54%** Думаю, что в целом год будет хорошим
- 26%** Будет скорее трудным
- 11%** Думаю, что будущий год будет весьма удачным
- 3%** Думаю, что будет очень плохим
- 6%** Затрудняюсь ответить



Всероссийский опрос ВЦИОМ проведен 13–14 декабря 2014 г. Опрошено 1600 человек в 130 населенных пунктах в 42 областях, краях и республиках России.



Двадцать лет назад вместо бюджетного финансирования медицины появилась система обязательного медицинского страхования (ОМС). Стало ли от этого нам, пациентам, лучше? Можем ли мы по ОМС получить бесплатную медицинскую помощь в том объеме, в котором она нам необходима?

Об этом мы говорим сегодня с первым исполнительным директором Федерального фонда ОМС, кандидатом медицинских наук, доктором экономических наук, профессором Владимиром ГРИШИНЫМ.

Роль государства

– Владимир Вадимович, вы, можно сказать, отец-основатель системы ОМС. Чем система обязательного медицинского страхования лучше бюджетной модели финансирования?

– В начале 90-х годов было принято решение ввести отчисления от фонда оплаты труда на пенсионные накопления и медицину. Это было оправдано в тот момент. Бюджет тогда трудно пополнялся деньгами, потому что все плохо платили налоги. Был установлен норматив отчислений. Эти средства надо было кому-то собирать. Налоговая служба не справлялась. Вот и возникла идея – создать фонды медицинского страхования. Фактически они стали отраслевым «министерством финансов», через них шло финансирование медучреждений, экономическая экспертиза и контроль качества медобеспечения.

Изначально предполагалось, что мы будем строить классическую систему медико-социального страхования. Фонды ОМС начинали работать по типу больничных касс, для чего у них было 1200 филиалов. Но в финансовую цепочку были включены коммерческие страховщики, и по их инициативе филиалы фондов были позднее ликвидированы.

Планировалось также, что система ОМС будет экономически самодостаточной, а размер взносов в 3,6% от фонда заработной платы устанавливался лишь на стартовый период. Но получилось «как всегда»: размер взносов в какой-то момент был даже сокращен, и лишь несколько лет назад его увеличили до 5,1%. Правда, почти всю полученную прибавку направили на покупку дорогостоящего оборудования, которое должно было оплачиваться из бюджета, а не на оплату медицинских услуг.

Зачем нужны страховщики?

– А зачем были нужны страховщики? Зачем эта лишняя ступень в цепочке, съдающая деньги, которые можно было бы пустить на лечение людей?

– При внедрении системы ОМС возник вопрос: кто будет проводить экспертизу и контролировать качество оказания медицинских услуг? В основе медицинского страхования лежит принцип – за каждого пациента кто-то должен заплатить, работу медиков нужно оплатить, и кто-то должен

Владимир Гришин:

«Система медицинского страхования спасла здравоохранение»

проконтролировать качество оказания медуслуги и защитить пациента. Вот именно этим и должны были заниматься страховщики.

– Но все эти функции могло выполнять государство!

– Могло, согласен. Но государство их «уронило». Отрасль в начале 90-х была на грани коллапса. Представляете, 146 млн граждан страны, и непонятно, на какие деньги их лечить. Система медицинского страхования тогда спасла здравоохранение. Всеми это признано.

– А сейчас, когда государство достаточно прочное и жесткое?

– Сегодня самый сложный момент для всей отрасли, это правда, но вы же не можете заново начать процесс. Надо определить позиции всех сторон – и государства, и фондов, и страховщиков, а главное, кто будет защищать права пациентов и контролировать качество предоставляемых им услуг.

Сколько надо денег?

– Как определяется, какой бюджет необходим системе ОМС? И кто это определяет?

– Размер взносов на ОМС в 3,6% был установлен путем механического отрезания от отчислений в Пенсионный фонд. Просто тогдашнему министру финансов показалось, что столько будет достаточно. Я планировал объединение системы ОМС с системой социального страхования. Тогда можно было суммировать отчисления на соцстрах – 5,4% и на ОМС – 3,6% (уже 9%) да плюс платежи из госбюджета на неработающих граждан. Все это вкупе могло дать до 12% от фонда оплаты труда на всю цепочку медобеспечения – от профилактики до реабилитации и санаторного лечения.

Но все решения за прошедшие годы были направлены на уменьшение объемов поступлений в систему ОМС. Цель – создать условия для развития добровольного медицинского страхования и платных медицинских услуг. В результате сегодня у нас на ОМС отчисляется 5,1% от фонда оплаты труда, а на добровольное медицинское страхование (ДМС) можно отчислять до 6%. Мы – единственная страна в мире, где на добровольное, на платное (!) страхование можно отчислять больше, чем на обязательное, государственное.

– А если работодатель покупает сотруднику страховку ДМС, он уже не платит за ОМС?

– Платит, но меньше. Но ДМС подходит только для крупных предприятий и фирм, не все компании могут себе позволить такой соцпакет. Фактически, это новая форма ведомственной медицины.

Два десятилетия сдерживалось полноценное развитие государственной системы ОМС: классическая модель медико-социального страхования не создана, страховщики «прокачивают» огромные средства системы ОМС, объем платных медуслуг и ДМС в этом году превысят 500 млрд рублей. С учетом затрат на лекарства практически каждый второй рубль в здравоохранении оплачивает население (лекарственное страхование так и не ввели).

Поэтому мне, как профессору, печально слышать слова главы государства, что система медицинского страхования так и не заработала. Она и не могла заработать в полную мощь, если для нее никто и ничего не сделал.

Для организации приемлемого медобеспечения на одного человека в год необходимо порядка 30 тысяч рублей, а не 11,6 тысячи, объявленных на 2015 год (или 8,3 тысячи рублей за счет базовой программы ОМС). А с сегодняшним курсом валют надо уже в два раза больше.

– Почему 30 тысяч?

– Потому что в ДМС самая простая страховка стоит 25–30 тысяч рублей. Там уже все просчитали.

С учетом затрат на лекарства мы оплачиваем половину стоимости лечения

Персональные счета

– В одном интервью вы говорили о «персональных медицинских счетах», которые надо было бы ввести, чтобы навести порядок в государственной медицине. Что это за счета?

– Государство должно определить, сколько и что оно может гарантировать по ОМС. Я предлагаю систему типа «родового сертификата». Каждый из нас будет владеть специальным счетом в уполномоченных государством банках. На этот счет работодатель, либо государство, либо сам человек переводят по 30 тысяч рублей в год. Половина этих денег пойдет на поликлиническую помощь, половина – на стационарную. При стационарном лечении действует принцип солидарности, услуги оплачивают страховщики. В поликлинической системе гражданам также все предоставляется бесплатно, но пациент подключается к безналичной



«оплате» медуслуг при помощи банковской карточки (она же полис ОМС, она же история болезни).

– А если деньги кончились за полгода, я уже не могу в поликлинику сходить?

– Я предлагаю схему «пять по десять» – пять видов услуг по десять бесплатных посещений: приемы у терапевта и/или специалистов, курс массажа, диагностические исследования, физиопроцедуры, а для детей еще 10 бесплатных посещений стоматолога. Человек у нас в среднем ходит в поликлинику 9 раз в год. Я предлагаю 50 бесплатных посещений! Если вы не тратите деньги с этого счета на диагностику, можете их потратить на физиотерапию или на стоматологию.

– А из года в год неистраченные средства переходят?

– Переходят. Если деньги в течение года не истрачены, они остаются в вашем распоряжении (но только на оздоровительные меры и товары). Мою идею многие поддержали и сразу стали предлагать уточнения – в частности, предлагают сделать счета семейными для объединения финансовых возможностей.

Все заново?

– Это ваш ответ на еще не заданный мною вопрос, что, на ваш взгляд, надо изменить в сегодняшнем здравоохранении?

– К ОМС много нареканий. Но если я вас финансирую на 50%, то вы и работаете на 50%. Система ОМС профинансирована на 50%. Но потенциал этой системы не исчерпан. И я не верю заявлениям, что если мы в одночасье вернемся в бюджетную модель, то завтра все будет хорошо: вернуться в прошлое нельзя, все равно это будет что-то новое.

Беседовала Марина МАТВЕЕВА



АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

Фарингитом – воспалением глотки – хотя бы раз в жизни болеет каждый человек. В холода риск подхватить этот недуг растет. Как вылечить больное горло?

Близкий родственник ОРВИ

Сухость и першение в горле, а еще умеренная боль, которая усиливается, когда вы пытаетесь сглотнуть слюну (врачи называют это «пустой глоток»), – таковы основные симптомы острого фарингита. К ним может добавляться небольшое повышение температуры, в пределах 37,1–38 °С и поверхностный сухой кашель, который через пару дней становится влажным. Порой все это сопровождается насморком и головной болью, ведь фарингит нередко бывает одним из проявлений ОРВИ.

Ничего удивительного в этом нет: в 70% случаев воспаление глотки вызвано проникновением в нее вирусов. Самые распространенные среди них как раз простудные: рино-, корона- и аденовирусы, респираторный синцитиальный вирус, вирусы парагриппа. Они могут обосноваться только в горле, а могут захватить и слизистую носа.

Также к фарингиту может привести бактериальные и грибковые инфекции. Он бывает аллергическим и травматическим (в этом случае глотка воспаляется из-за попадания в нее инородного тела). Порой воспаление глотки связано с воздействием на нее табачного дыма, загрязненного воздуха, горячего пара. Но все это наблюдается значительно реже, чем вирусный вариант болезни.

«Я не бегая к врачу»

Лечением фарингита занимаются терапевты и лоры. Но даже наиболее строгие из них признают: если

Поперек горла

Правила лечения острого фарингита



Фото Legion-media

✓ Необходимо

- Как можно чаще полоскать горло (в идеале каждый час). Используйте аптечные антисептические растворы, например хлоргексидин или фурацилин, или домашние настои ромашки, календулы, эвкалипта, шалфея.
- Проводить ингаляции с теми же травяными настоями или просто с соленой водой (физраствором).
- Рассасывать леденцы или брызгать в горло спреями, которые содержат противовоспалительные компоненты. Часто в них также включают вещества, уменьшающие боль.
- Пить 2–2,5 л жидкости в день (если нет противопоказаний). Это поможет выводить из организма продукты жизнедеятельности вирусов. Напитки должны быть теплыми, но не горячими и не кислыми. Лучший выбор – вода, чай, ягодные нектары.

✗ Запрещено

- Курить во время лечения и как минимум неделю после того, как боль в горле исчезла. Табачный дым сушит слизистую глотки, а это приводит к тому, что воспаление усиливается. По тем же причинам нельзя пить спиртное.
- Пить газированные напитки и кислые соки, есть острую, кислую, горячую пищу.
- Принимать антибиотики. При вирусном фарингите они не помогут. Назначать такие препараты может только врач, если понимает, что причиной болезни стала бактериальная инфекция. Но и в этом случае обычно используются местные, а не системные препараты.

болезнь протекает легко, особой нужды в специализированной медицинской помощи нет, пациенты способны справиться самостоятельно. Правда, самолечение должно быть ответственным, и больной должен точно знать, что ему нужно делать, а что – нельзя.

В 70% случаев воспаление глотки вызвано простудными вирусами

Не увлекайтесь самолечением!

Проводить все лечебные мероприятия самостоятельно можно не дольше 2–3 дней. Если за это время вам не стало лучше, обратитесь к врачу. Отсутствие эффекта от лечения может указывать на то, что болезнь требует более специализированного лечения, подобрать которое может только доктор.

Раньше, чем через три дня, нужно обратиться к специалисту, если у вас появились какие-то новые симптомы, например, затруднение дыхания, сыпь, пропал голос. Дело в том, что фарингит может быть первым проявлением таких болезней, как скарлатина, корь, краснуха. У взрослых они тоже бывают.

Ксения КНЯЗЕВА

КАК ПОБОРОТЬ ПРИСТУП СТЕНОКАРДИИ

Стенокардия, которая раньше считалась болезнью пожилых, сегодня «молодеет». Как держать ее под контролем?

Дайте кислорода!

Стенокардия – это одна из форм ишемической болезни сердца, развитие которой начинается с сужения кровеносных сосудов, питающих сердечную мышцу. Самая распространенная причина этого сужения – образование в стенках сосудов атеросклеротических бляшек.

Проявляется стенокардия во время физической нагрузки: бега, поднятия тяжестей, а также сильных стрессов. В таких ситуациях возрастает потребность сердца в кислороде, который доставляется кровью. Но суженные сосуды не могут пропустить нужное количество крови к миокарду. На это отзываются болевые рецепторы, и человек чувствует давящую боль.

Это первый этап развития болезни, который медики называют «стенокардия напряжения». Однако болезнь на этом не останавливается: сосуды постепенно становятся все более узкими и жесткими,

Боль сдавила грудь

поэтому через какое-то время приступы боли могут возникнуть при подъеме пешком на не такой уж высокий этаж, а затем и просто при ускоренной ходьбе.

Эх, навалилось...

Боль при стенокардии локализуется чаще всего за грудиной, в центре. Но может быть и слева, в области сердца, или в шее, нижней челюсти, между лопаток. Некоторые пациенты чувствуют, что им как будто навалилось на грудь что-то тяжелое.

Однако на признаки типичной стенокардии могут накладываться другие болевые ощущения: например, в области

пищеварительного тракта или позвоночника – поэтому лучше разобраться с этим недугом с помощью специалиста.

Лекарства отменять нельзя

Для уточнения диагноза врач может направить на ЭКГ, суточное мониторирование кардиограммы, пробы с физической нагрузкой, которые проводят на велоэргометре или на беговой дорожке.

Чтобы снизить частоту и продолжительность приступов стенокардии, используют лекарственные препараты из группы нитратов. Некоторые из них



нужно принимать 4 раза в день, другие действуют 12–14 часов, иногда сутки и больше. Самые распространенные формы таких лекарств – таблетки и спрей. Но существуют также мази, пластыри и специальные таблетки, которые приклеиваются на внутреннюю поверхность щеки и постепенно растворяются.

Прием нитратов важно согласовать с лечащим врачом. Побочных действий у них не так много, но, например, людям с некоторыми формами глаукомы надо использовать такие препараты с осторожностью.

Хотя нитраты улучшают самочувствие, они не влияют на прогноз заболевания и продолжительность жизни. Помимо них необходимо принимать

препараты из группы бета-блокаторов или антагонистов кальция – в зависимости от того, что назначил врач. Многим пациентам также прописывают ацетилсалициловую кислоту в небольшой дозировке. Она разжижает кровь, уменьшает риск тромбообразования и помогает предотвращать такое осложнение ишемической болезни сердца, как инфаркт миокарда.

Любые препараты для лечения стенокардии надо принимать постоянно, не прекращая даже при хорошем самочувствии, по схеме, предписанной кардиологом.

Знать свой предел

При грамотном лечении человек со стенокардией может вести достаточно активный образ жизни. Перед особенно тяжелой работой, примерно за 5 минут до нее, можно принять дополнительную таблетку нитропрепарата. То же самое рекомендуется делать, если надо выйти на улицу в холодную или ветреную погоду.

Алиса ВОЛКОВА

● Важно

Если случился приступ стенокардии, нужно прекратить всякую активную деятельность: остановиться, сесть, а еще лучше – прилечь. Если через минуту боль сохраняется, нужно принять одну дозу препарата из группы нитратов. Через 5 минут, если при-

ступ не проходит, можно принять еще одну таблетку. Если и тогда боль не упустила, это указывает на то, что возможна закупорка коронарных сосудов, которая может привести к инфаркту. А значит, медлить нельзя – надо срочно вызывать «скорую».



Многие женщины боятся наступления климакса не только как нового этапа женской жизни, но и из-за риска незаметно прибавить несколько килограммов. Однако нужно уметь выбирать между стройностью и здоровьем и не пытаться обмануть свой организм.

1-я ошибка**Принимать добавки, снижающие аппетит**

Имейте в виду, что все укротители аппетита снижают его лишь на время приема таблетки. Отруби и целлюлоза не только искусственно заполняют объем, но и выводят из организма полезные вещества и минералы. Тайские таблетки и прочие препараты «быстрого похудения» сбивают гормональный фон и подсаживают печень.

2-я ошибка**Жестко бороться с холестерином**

Диета без животных жиров, содержащих холестерин, способна ускорить наступление климакса. Разве к этому вы стремитесь? Ведь именно холестерин служит исходным сырьем для производства половых гормонов. Женщины, которые сидят на обезжиренной диете, закономерно теряют интерес к сексу.

На грани климакса

6 ошибок, совершенных во время гормональной перестройки

3-я ошибка**Исключать углеводы**

Легкоусвояемые углеводы, которые мы получаем из овощей и фруктов, помогают очищать организм, углеводы круп и зернового хлеба подпитывают организм витаминами группы В и клетчаткой, многими полезными микроэлементами. Белковая диета Аткинса, исключаящая все разнообразие углеводов, годится для молодых. После 40 лет почки и сердце уже не те, так что перерабатывать одни белки – немалая нагрузка. А если белковую диету совместить с бессолевой, организм обезвоживается.

5-я ошибка**Совсем ничего не есть**

Если вы решили объявить голодовку, то гарантированно наберете свои килограммы, причем в гораздо большем количестве, чем без нее. Перед наступлением климакса организм воспринимает голод как сигнал опасности и начинает интенсивно откладывать все съеденное про запас. Ему важно обеспечить на годы вперед депо эстрогенов, которые будут поддерживать организм, когда яичники снизят выработку гормонов, а для этого нужен подкожный жир. Поэтому после 40–45 лет голодать не рекомендуется.

4-я ошибка**Питаться только растительной пищей**

Чисто растительная диета, к тому же без рыбы и морепродуктов, приводит к хронической усталости, снижению либидо и раздражительности. К тому же растительная пища может быть достаточно калорийна, поэтому гораздо больший эффект дает один разгрузочный день в неделю. Переносится он, как правило, легко.

6-я ошибка**Не обращать внимания на свой вес**

Если вы живете сегодняшним днем, не заботясь о том, что будет через пару лет, то это неверно. После 40 лет надо быть начеку, особенно когда возникают странные желания, начинают изменяться вкусовые пристрастия, восприятие жизни, сексуальность и без особых причин увеличивается вес. Все это предвестники климакса.

Шесть правильных решений

- 1** Заведите весы и контролируйте себя. Не пере-eдайте, особенно если начали прибавлять в весе. Уменьшайте калорийность рациона сразу же при появлении нескольких лишних килограммов.
- 2** Для нормального самочувствия вам нужно 1200–1500 ккал в день. Помните: в эти годы главная задача – не допустить лавинообразного увеличения веса. Даже если вы стали есть меньше, а прибавлять все больше, это означает лишь, что идет климактерический прирост веса. Когда гормональные перестройки останутся позади, худеть станет значительно легче.
- 3** Попробуйте разлюбить торты и пирожные, ведь в них самое вредное сочетание сахара и жира. То же касается мясных копченостей и жареной свинины. Сделайте акцент на рыбу: в отличие от мяса она не напичкана гормонами, а океаническая рыба содержит йод, регулирующий обмен веществ, быстро насыщает и содержит крайне полезные для сердца жирные кислоты омега-3.
- 4** Не бойтесь макарон, хлеба и каш. Их опасность для фигуры сильно преувеличена. Конечно, лучше при этом выбирать спагетти

из твердых сортов пшеницы, а хлеб из цельного зерна. Эти продукты хорошо насыщают. Утренняя каша помогает сократить время до обеда без перекуса булочкой.

5 Бытует мнение, что супы увеличивают вес быстрее, чем другие блюда. Это не так. Супы полезны и тем, кто худеет. Но только при том условии, что в них не добавляют сметаны и не заправляют его мучной поджаркой. Особенно хороши теплые, но не горячие супы, содержащие много овощей, в том числе и картофель. Однако не пересаливайте супы. Ведь известно, что соль препятствует снижению веса, задерживая воду в организме. Поэтому лучше заправлять супы приправами из трав – они обманут вкусовые рецепторы.

6 Если вы решили накопить-то заняться спортом, прежде всего убедитесь, сможете ли вы быть постоянны в своих занятиях. Бросить их – все равно что пригласить лишние килограммы себе на бока. Обязательно работает эффект отмены. Если не уверены, лучше выберите небольшую, но регулярную нагрузку: пешие прогулки вечером, лыжи и велосипед по выходным, два раза в неделю – бассейн.

Алиса ВОЛКОВА

Инфографика Дмитрия СМЕРНОВА

ПОЧЕМУ ЗИМОЙ ВОЗНИКАЕТ БЕССОННИЦА

Зимой многие люди начинают жаловаться на повышенную сонливость. Но не все – некоторых, наоборот, мучит бессонница. Каковы ее причины и как с ней справиться?

Наш эксперт – врач-невролог **Ольга СИМОНЕНКО**.

**Гуляли всю ночь до утра**

Зимняя бессонница часто становится последствием сбоя биоритмов. Мы не спим всю новогоднюю ночь, 1 января просыпаемся к вечеру, а ложимся после этого ближе к утру. Так продолжается день за днем, пока не приходит время выходить на работу. Тут-то и возникает проблема – заснуть в положенный час не получается.

За несколько дней мы обычно приспосабливаемся к новому режиму. Но, если человек склонен к тревоге, бессонница может принять затяжной характер.

Впасть в НЕспячку

Что предпринять?

Не нужно резко менять режим, возвращайтесь в рабочий ритм постепенно. Самый простой способ – ложиться каждую ночь на 20–30 минут раньше, чем накануне. Чтобы спать захотелось больше, можно принять теплую ванну или выпить чаю с ромашкой или мелиссой.

Если уснуть не получается, встаньте из постели и займитесь чем-нибудь монотонным, например повяжите или почитайте. А вот смотреть телевизор или сидеть в Интернете не стоит – это возбуждает нервную систему.

Если в течение нескольких дней бессонница не исчезает, можно начать прием препаратов на основе мелатонина – вещества, которое участвует в регуляции биоритмов. Если же сон не пришел в норму в течение месяца, нужно обратиться к врачу.

**Спят усталые игрушки...**

Зимой многие страдают бессонницей потому, что не очень-то устали за день. Особенно актуально это для пожилых людей. На работу идти не надо, а лишний раз выходить на улицу в мороз не хочется. К тому же врачи рекомендуют людям в возрасте воздержаться от прогулок в гололед, чтобы снизить риск падений и переломов. Не располагает к прогулкам и короткий световой день.



В итоге человек мало двигается и организм не требует отдыха.

В группу риска входят и офисные работники. Они нередко жалуются на усталость. Но она эмоциональная или интеллектуальная. А организм хорошо «переключается» на сон именно после мышечной работы. Психологическое переутомление, наоборот, ведет к проблемам с засыпанием.

Что предпринять? Если вы работаете в офисе, нужно хотя бы пару раз в неделю тренироваться примерно по часу. В остальные дни «добирайте» физическую нагрузку на прогулке.

Пожилым людям тоже нужно по возможности гулять. Если боитесь в гололед, отдайте предпочтение домашней гимнастике. Самые банальные, как на школьных уроках физкультуры, упражнения помогут загрузить мышцы.

**И сухо, и душно**

Причиной бессонницы нередко становится нарушение гигиены

сна. Другими словами, условия, в которых человек спит, некомфортны. Одна из наиболее распространенных проблем зимой – духота, ведь популярные сегодня пластиковые стеклопакеты практически не пропускают воздух с улицы. Неблагоприятно сказывается на качестве сна и пониженная влажность – в отопительный сезон батареи сильно пересушивают «атмосферу» спальни.

Что предпринять? В идеале – спать с приоткрытым окном. По крайней мере ставьте стеклопакет на зимнее проветривание или проветривайте спальню до того, как собираетесь лечь.

Проблему сухости воздуха легко решает прибор-увлажнитель. Если же у вас нет желания тратить на него деньги, можно обойтись влажным полотенцем, повешенным на батарею на ночь. Или расставьте в спальню несколько емкостей с водой.

Галина КОЛОСЕНКО



ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Лечим гены

Плохую наследственность можно победить

Все мы хотим жить долго. Но что делать, если в наследство достались нездоровые гены, провоцирующие семейные болезни? Вы не поверите, но их можно выключать. Так утверждает новая наука эпигенетика.

Наш эксперт – заведующий отделом молекулярных основ онтогенеза Института физико-химической биологии им. Белозерского, член-корреспондент РАН **Борис ВАНЮШИН**.

Такие разные близнецы

Оказывается, ген – не единственный носитель информации о вашем здоровье. Доказательство тому – существование одних близнецов. Имея совершенно одинаковый набор генов, к старости они приходят с разными болезнями. Причем чем более несхожий образ жизни вели близнецы, чем дальше друг от друга раскидала их судьба, тем существенней отличия.

Проверено на мышках

Характерные признаки организма, приобретенные в течение жизни, могут передаваться по наследству потомкам. Это доказали современные экспериментаторы. Американцы Рэнди Джиртл и Роберт Уотерленд посадили лабораторных мышек на особую диету, в которой присутствовали в изрядном количестве витамин B₁₂, фолиевая кислота, холин – вещества так называемых метильных групп.



Из рабов природы мы можем превратиться в творцов своей судьбы

И о чудо! Мышки, предки которых из-за генетического дефекта выделялись необычным желтым цветом шерсти, прожорливостью и предрасположенностью к тяжелым болезням – раку и диабету, принесли потомство коричневого цвета. Причем мышата были здоровее и стройнее родителей. Ученые задумались, почему вредные гены замолчали, ведь никто не менял ДНК у мышат? И тогда они сделали предположение, которое подтвердили дальнейшие исследования: существуют так называемые эпигенетические («эпи» в переводе «сверх», «над») механизмы передачи наследственной информации. То что мы наследуем от наших родителей – это не просто гены, а хромосомы. Они состоят лишь наполовину из ДНК, остальные 50% – протеины,

которые и несут эпигенетические маркеры.

Биодобавки, назначенные мышкам, повлияли на работу дефектного гена и не дали ему шанса проявить свое коварство. Причем вещества метильных групп можно получить как с определенных овощей и фруктами, так и из БАД. И, если этих веществ в меню не хватает, наследственные недуги проявят себя, а если достаточно, вы и не вспомните о семейном роке. Впрочем, эпигенетика не призывает нас принимать биодобавки горстями. В Америке ученые с опаской отнеслись к появлению в аптеках высококонцентрированных СНЗ препаратов, так называемых «доноров метильных групп». А вот к изменениям в меню генетики относятся положительно.

Тройка чемпионов

В принципе, продуктов, в которых содержатся ингредиенты, меняющие наши гены, много. Но есть среди них три чемпиона по содержанию веществ метильных групп.

1 Первое место занимает зеленый чай, у которого немало полезных свойств. Но самое замеча-

тельное качество то, что катехины его, связываясь с нашей ДНК, нормализуют правильную работу генов. То есть одни участки активируются, среди них гены, угнетающие образование опухолей, другие, наоборот, подавляются – это гены, способствующие развитию рака. Японцы – стойкие приверженцы этого напитка – подсчитали, что если выпивать утром и вечером по чашке зеленого чая, то риск образования опухоли снижается вдвое. Особенно полезен зеленый чай женщинам, в роду которых были случаи рака груди, вызванного генами BRCA1 и BRCA2.

2 На втором месте – чеснок.

Американцы добавляли его экстракт в чашку Петри с раковыми клетками. И чеснок запускал процессы гибели клеток, дающих метастазы, и воздействовал на онкогены. Есть у чеснока еще одно удивительное свойство – он увеличивает продолжительность жизни. Турецкие генетики брали анализы крови у пожилых людей до и после месяца регулярного добавления чеснока в меню. Тесты показали, что чеснок активировал гены очень важных ферментов антиоксидантной системы человека. Те снижали разрушение ДНК свободными радикалами и сохраняли молодость организма.

3 Третий чемпион – соя, столь популярная на Востоке. Онкологи убеждены, что вещества метильных групп из сои не дают развиваться опухоли простаты, гортани, толстой кишки, молочной железы, а также лейкемии.

Кстати, знаете ли вы, что в Америке есть особая медицинская специальность – cancer preventor (дословно «специалист по предупреждению рака»? Это доктор, в задачу которого входит проследить родословную пациента, сделать анализ ДНК и предупредить семейный рак. Первое, что врач назначает человеку,

у которого обнаружены дефектные гены, – особую диету.

Привычки даны нам не свыше. Впрочем, одного правильного рациона все же недостаточно. Отказ от вредных привычек и приобретение новых, полезных, тоже помогает работе здоровых генов.

Больным генам потворствуют алкоголизм, курение, бесконтрольный прием лекарств (особенно антибиотиков), потребление продуктов с высоким содержанием пестицидов, консервантов и пищевых красителей.

А исправляют дефектные участки ДНК низкокалорийное питание, ежедневная физическая нагрузка, хорошая экология и оптимизм.

Сегодня эпигенетика числится среди десятка дисциплин и технологий, которые в самое ближайшее время перевернут все человечество. Ни медицина, ни сельское хозяйство никуда от нее не денутся. Если прошлый век был веком генетики (расшифрован геном), то наше столетие – время эпигенетики. Ее прежде не считали наукой, стыдливо замалчивали, а сегодня она получила материальные доказательства, раскрыта природа эпигенетических сигналов – метилирование ДНК.

Ученые говорят, что эпигенетика превращает нас из рабов природы в творцов своей судьбы. Хотите жить долго сами и передать своим наследникам здоровые, сильные гены? Тогда позаботьтесь об этом прямо сейчас. Даже самые слабые гены можно улучшить, а значит – стать долгожителем и получить благодарность от детей и внуков.

Волшебный рацион

Вот продукты и БАД, прием которых ежедневно и в указанном количестве помогут вашей ДНК стать безупречной. Везде названы действующие вещества, которые лечат гены. Рядом – краткие обозначения, под которыми они могут фигурировать в БАД. Помните, что при приеме биодобавок и витаминов надо обязательно соблюдать указанные в аннотации дозировки.

	Зеленый чай (epigallocatechin-3-gallate – EGCG, epicatechin – EC, epicatechin-3-gallate – ECG, epigallocatechin – EGC). 2–3 небольшие чашки.	
	Чеснок (diallyl sulfide – DAS, diallyl disulfide – DADS, diallyl trisulfide – DATS). 2–3 зубчика.	
	Соя (genistein, daidzein). Лучше употреблять в БАД.	
	Виноград, вино (resveratrol). Гроздь винограда (больше всего пользы в темном сорте Конкорд), или 120 г концентрированного виноградного сока, или 100 г сухого красного вина.	
	Помидоры (lycopene). 100 г темно-красных помидоров с добавлением масла, 460 г при риске рака.	
	Брокколи (Indole-3-carbinol). БАД + 100 г капусты, 300 г – при риске рака.	
	Микроэлементы селен и цинк. Витаминные комплексы + орехи (горсть), рыба (100 г), яйца (1 штука), грибы (50 г).	
	Доноры метильных групп – фолиевая кислота (витамин B ₉), витамин B ₁₂ , холин (витамин B ₄), бетаин, метионин (аминокислота). Витаминные комплексы, БАД + овощи и фрукты.	



Полосу подготовила Татьяна АГУШИНА



ИСКУССТВО ПРОФИЛАКТИКИ

Сделай сам!

Как снизить риск диабета

Заболев, мы надеемся на врача – мол, пропишет лекарства и все пройдет. Но для профилактики такая схема не годится – нужно прилагать усилия самим. Что можно сделать, чтобы предотвратить развитие сахарного диабета?

 Обратите внимание на кухонную полку со специями, предлагают ученые из Университета Иллинойса (США). Среди них обязательно должны быть орегано, майоран, розмарин и вербена пахучая (она же липпия, или мексиканская душица). В свежем или сушеном виде – не важно.

Установлено, что вещества, содержащиеся в этих растениях, способны взаимодействовать с клеточными ферментами, ассоциированными с диабетом. Повышенный уровень этих ферментов указывает на высокий риск «сладкой болезни», а травы его эффективно снижают.

 Подберите для себя эффективные физические упражнения, советуют специалисты из Венского университета (Австрия). Не так давно они провели исследование, целью которого было выяснить, какие разновидности физической нагрузки эффективнее всего снижают риск диабета. При этом было обследовано около тысячи добровольцев, занимавшихся разными видами физкультуры. Каждому из них проводили анализ на содержание в крови гликированного гемоглобина. Этот показатель отражает средний уровень глюкозы в крови примерно за три месяца. Чем он выше, тем больше риск диабета.

Наименее эффективными оказались силовые упражнения. Аэробные занятия – ходьба, велосипед, плавание, вообще любое длительное непрерывное движение – снижали уровень гликированного гемоглобина до нормы в течение 8 недель. Но наиболее действенным оказалось чередование аэробных и силовых нагрузок в одной тренировке (походили – поотжимались – походили). У людей, которые занимались по такой схеме, содержание сахара в крови нормализовалось быстрее всего.



Аэробные и силовые нагрузки сочетайте в одной тренировке

 Играйте в футбол. Это тоже помогает предотвратить диабет, выяснили в Университете Копенгагена. Ведь футбол – та же интервальная тренировка: пробежал быстро – ударил – побежал медленно... Обследуя людей с диабетом 2-го типа, которые уже после постановки диагноза начали играть в любительский футбол 2 раза в неделю, медики обнаружили, что у них сахар крови снизился на 20% по сравнению с теми, кто не тренировался. Кстати, диабетики-футболисты еще и сбросили 12% внутреннего жира, опасного для здоровья.

 Ешьте грейпфруты – такова рекомендация ученых из Университета Беркли (США). В этих фруктах есть вещество, которое столь же эффективно, как один из препаратов против сахарного диабета 2-го типа. Правда, чтобы получить нужную дозу, нужно съесть по 4 грейпфрута в день. Впрочем, для профилактики можно ограничиться и одним фруктом и – если вы при этом следите за питанием и достаточно двигаетесь, до принятия лекарств дело у вас не дойдет.

Татьяна МИНИНА

ЗАЩИТА ОТ ОБОСТРЕНИЯ ВСД

Сохраняем тонус

Сильный мороз, резкая оттепель, недостаток солнечного света – все эти типичные для зимы явления плохо сказываются на самочувствии людей, страдающих вегетососудистой дистонией (ВСД). Однако в наших силах противостоять этому расстройству.



Наш эксперт – сотрудник НИИ неврологии РАМН, кандидат медицинских наук Лев МАНВЕЛОВ.

ЧТОБЫ не допустить обострения вегетососудистой дистонии в зимний период, нужно скорректировать образ жизни.

1 Откажитесь от вредных привычек. Алкоголь воздействует на вегетативные центры головного мозга и эндокринные железы, что приводит к нарушению нервной регуляции работы кровеносных сосудов.

При курении снижается кровоток в мозговых сосудах, а это вызывает их спазм. Все это может послужить толчком для приступа ВСД.

2 Не экономьте на сне. Когда мы спим, происходит не только восстановление растроченных днем сил, но и тонкая «настройка» взаимодействия всех звеньев нервной системы. Поэтому вам необходимо высыпаться и соблюдать режим дня.

3 Начните и закончите день водой. Если ежедневно утром выливать на себя ведро холодной воды, можно вылечить не слишком запущенную вегетососудистую

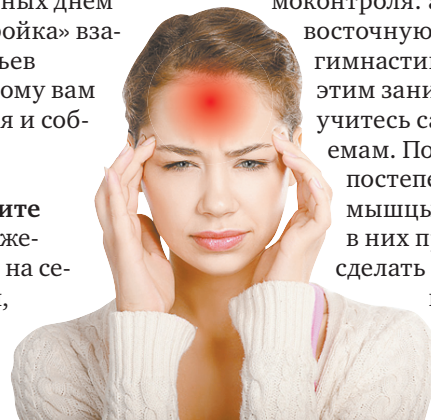
дистонию. Причем просто холодный душ не оказывает такого благотворного действия. Обливайтесь с макушки, целиком, одним махом. Не нужно постепенно понижать температуру воды, идеальна вода из-под крана, она должна быть достаточно холодной. Не стремитесь сразу вытираться полотенцем, почувствуйте прилив тепла к коже и ощущение бодрости. Вечером полезно принять хвойную или солевую ванну.

4 Купите шагомер. Если достаточно время провести на свежем воздухе, дать себе хорошую физическую нагрузку, то состояние улучшится. Попробуйте в выходные дни не у телевизора или за обильным столом, а на природе или на тренировке в спортклубе, да в будни постарайтесь выкроить время для занятий в тренажерном зале.

5 Учитесь расслабляться. Очень часто вегетососудистая дистония «расцветает» на фоне стресса. Важно стремиться к тому, чтобы и дома, и на работе были спокойные доброжелательные отношения. По возможности избегайте конфликтов. Не берите на себя нагрузку, которую не способны выдержать.

В дополнение к этому освоите любую методику саморегуляции и самоконтроля: аутотренинг, йогу, восточную оздоровительную гимнастику тай-чи. Если всем этим заниматься некогда, научитесь самым простым приемам. Полезно, лежа на спине, постепенно расслаблять мышцы тела до появления в них приятной теплоты, сделать несколько глубоких вдохов и медленных выдохов.

Алина ПОГОДИНА



Важно

Если при наклоне туловища кровь резко приливает к голове и шее, начинается головокружение и тошнота, это свидетельствует, что расстройство вегетативной нервной системы уже не такое легкое, чтобы можно было компенсировать его своими силами. Еще один характерный признак – в ярко освещенном помещении резко ухудшается настроение, возникает чувство беспомощности, становится трудно сосредоточиться, может возникнуть даже предобморочное состояние.

Если такие тревожные звоночки прозвучали – обязательно обратитесь к врачу.

Уважаемые провизоры, фармацевты, практикующие врачи, руководители аптек и лечебных учреждений!

Вы можете оформить подписку на специализированное издание ИД «Аргументы и факты»:

«АиФ. Здоровье. ЛЕКАРСТВЕННОЕ ОБОЗРЕНИЕ»

ФАРМАЦЕВТИКА и МЕДИЦИНА: профессионально, достоверно, грамотно обо всем, что поможет вам в работе.

- Лидеры фармацевтической отрасли и российского здравоохранения о главных проблемах, решениях и перспективах;
- Аналитика и прогнозы от ведущих экспертов;
- Новые методы лечения заболеваний, открытия, исследования;

- Подробно о лекарственных препаратах;
- Независимое мнение специалистов о ситуации в здравоохранении и аптечном бизнесе;
- Репортажи об опыте и достижениях аптечных сетей и лечебных учреждений России.



Подписаться на газету «АиФ. Здоровье. Лекарственное обозрение» можно в любом почтовом отделении или на сайте subscr.aif.ru



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Пурпурная лихорадка

Главное – избежать осложнений

Скарлатина, или пурпурная лихорадка, когда-то была смертельно опасным заболеванием. Но сегодня – спасибо антибиотикам! – таким уже не считается. Однако, если лечить скарлатину неправильно, можно получить серьезные осложнения.

ТЕ, кому довелось в 70–80-х годах прошлого века учиться в школе, помнят легкий озноб, который охватывал нас при чтении знаменитого стихотворения Э. Багрицкого «Смерть пионерки» – произведения, входившего тогда в школьную программу по литературе. Девочка – героиня стиха – умерла в больничной палате от скарлатины, чей тлеющий «смертный огонек» был сильнее, чем колдующие над ребенком «умные врачи». С тех пор у многих сохранилось крайне опасливое отношение к этой болезни.

Не торопитесь с выпиской!

И такая подозрительность не напрасна. Конечно, сегодня благодаря антибиотикам от скарлатины никто не умирает, но быть начеку все же нелишне.

Болезнь эта коварна и может протекать как довольно легко, так и в средней или тяжелой формах. Врач XVII века Томас Сиденхем, давший название скарлатине, поначалу описывал этот недуг как «... крайне незначительное, едва заслуживающее упоминания страдание». А уже через 15 лет тот же Сиденхем, столкнувшийся с эпидемией тяжелой скарлатины, сравнил ее ни много ни мало – с чумой.

Опасность скарлатины в том, что недолеченное заболевание почти всегда заканчивается осложнениями – чаще всего на сердце (ревматизм) или почки (гломерулонефрит). Недаром на «больничном» ребенок со скарлатиной должен сидеть 21 день, и ни днем меньше. Ведь, даже если самочувствие пришло в норму, контактировать с другими людьми не стоит – во избежание развития осложнений.

Заразиться от здорового?

Болеют скарлатиной в основном малыши от 1 года до 9 лет. Среди них восприимчивость к инфекции составляет около 40%. Особенно рискуют ребята, посещающие сады и школы, – по сравнению с «домашними» детьми они заражаются скарлатиной в 3–4 раза чаще. Взрослые и дети до года заболевают крайне редко.



Фото: Legion-media

Риск заражения многократно повышают:

- сниженный иммунитет,
- нехватка витаминов,
- железодефицитная анемия (низкий гемоглобин),
- повышенные физические и психические нагрузки.

Заразиться можно не только от человека, болеющего скарлатиной, но и от любого носителя бета-гемолитического стрептококка группы А, который помимо скарлатины вызывает и другие инфекции: ангину, хронический тонзиллит, ревматизм, острый гломерулонефрит, стрептодермию, рожу... Носительство стрептококка А очень распространено, примерно 15–20% внешне здоровых людей выделяют этот микроб в течение нескольких месяцев и даже лет.

На «больничном» со скарлатиной надо сидеть 21 день

Передача инфекции может происходить не только воздушно-капельным путем, но и бытовым (например, через посуду, полотенце, игрушки) или даже через ранки на коже. Инкубационный период составляет от нескольких часов до 12 дней. Первые 10 дней болезни больной заразен для окружающих. После выздоровления он чаще всего получает пожизненный иммунитет от скарлатины, но, увы, от любой другой стрептококковой инфекции этот иммунитет впоследствии не защищает.

Яркая картина

Стрептококк выделяет в кровь яд – эритроотоксин. Из-за него и появляются все клинические симптомы болезни: высокая температура тела (38–40 °C), слабость, увеличение небных миндалин, страшная боль в горле при глотании. Эти признаки идентичны ангине. Но в отличие от нее к концу первого дня болезни на шее и верхней части тела появляется обильная

мелкоточечная пурпурная сыпь, которая быстро распространяется по всему телу. Больше всего ее – на локтевых сгибах и под мышками. Сыпь покрывает и лицо, оставляя нетронутым только пространство между носом и губами – так называемый носогубный треугольник, который остается бледным. Язык под влиянием токсинов тоже меняет цвет на ярко-красный, с увеличенными сосочками («малиновый» язык). Горло – красное, с гноинками. Высокая температура и сыпь держатся примерно 3 дня, затем постепенно исчезают, но возникает шелушение кожи на теле, лице, кистях и стопах, которое продолжается 2–3 недели.

Столь яркая клиническая картина, казалось бы, не дает возможности ошибиться с диагнозом, но на практике зачастую скарлатину путают с обычной ангиной, краснухой, корью или даже с потницей, аллергией и дерматитом. Ведь у многих детей, особенно со сниженным иммунитетом, скарлатина протекает в стертой форме – почти без сыпи, с небольшой температурой и невыраженными болями в горле. Чтобы подтвердить диагноз, требуется сдать мазок из зева на определение стрептококка А.

До победного конца!

Лечат скарлатину антибиотиками, которые назначает врач. Курс лечения, как правило, 10–14 дней. При тяжелой форме заболевания ребенка могут поместить в больницу. Помимо антибиотиков назначают антигистаминные препараты, глюконат кальция, витамины. Местно – полоскания теплыми растворами фурацилина, настоями ромашки, календулы, шалфея.

Также обязательно соблюдение постельного режима до полного снижения температуры, обильное питье, чтобы выводить токсин из организма, и богатая витаминами пища в протертом виде, только теплая (холодное и горячее под запретом), с ограничением белков.

Елена НЕЧАЕНКО

ВОПРОС–ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает педиатр, доктор медицинских наук, профессор Лев ХАХАЛИН.

Что с «пуговкой»?



Дочке полтора года. Сделали ей пробу Манту, результат – нормальный. Но через три дня девочка заболела ОРВИ и «пуговка» потемнела до серо-фиолетового цвета. Что это может означать и связано ли это с простудой? Екатерина, Санкт-Петербург

– Проба Манту – это специальный аллергический тест на присутствие в организме ребенка активных микобактерий туберкулеза. Если с противотуберкулезным иммунитетом после ранее проведенной вакцинации БЦЖ у ребенка все в порядке, то на 2–3-й день после укола в месте введения пробы (микродозы туберкулина) образуется небольшая пуговка-папула, бледно-розовый бугорок диаметром 9–14 мм, с четким розовато-красным краем. Так выглядит идеальная положительная проба, которая свидетельствует о нормальной иммунной реакции ребенка на микобактерии туберкулеза.

Правильный срок учета результата пробы Манту – 72 часа. Потом папула-пуговка постепенно рассасывается в течение 7–14 дней. Но если в этот период ребенок переносит какое-либо острое инфекционное заболевание (например, ОРВИ), то с папулой могут происходить внешние изменения: она может резко подсохнуть или, напротив, воспалиться, нагноиться, изменить свой цвет. Дело в том, что в состав папулы помимо обычных элементов крови входят иммунные клетки – лимфоциты, которые реагируют на инфекционный процесс, уже не имеющий никакого отношения к противотуберкулезной реакции.

В тревожных случаях имеет смысл показать такую папулу педиатру-фтизиатру. Но раз в положенные сроки была зафиксирована правильная реакция ребенка на пробу Манту, то все последующее не имеет значения.



Анализ на дому



У нашей пятилетней дочери хронический пиелонефрит. Приходится еженедельно отвозить мочу на анализ в поликлинику, ездить туда неудобно и далеко, а результаты анализов практически одни и те же. Читала, что есть какие-то тест-полоски для домашнего исследования мочи. Сложно ли ими пользоваться и можно ли верить их показателям?

Галина Сергеевна, Тверь

– Странно, что лечащий врач не предложил вам эти удобные тест-полоски. Ими широко пользуются больные именно с хроническими заболеваниями мочевыводящих органов и почек, а также с сахарным диабетом.

Есть тест-полоски с ограниченным рядом показателей (эритроциты, лейкоциты, белок и нитриты) и с расширенным списком показателей (до 11), что и определяет их цену. Пользоваться тест-полосками просто и удобно: полоска на короткое время погружается в свежесобранную мочу, чтобы пропитаться ею, и через 30–60 секунд вы сравниваете ее цвет с цветовой шкалой, как правило, нанесенной на внешнюю сторону упаковки.

Что касается точности результата анализа, то она сильно зависит от трех факторов – внешней освещенности, цветовосприимчивости глаз и степени



отклонения исследуемых показателей от нормы. При хронических воспалительных процессах существенные отклонения от привычной для больного «нормы» возникают при обострениях, и точность тест-полосок в этой ситуации, как правило, вполне достаточная, чтобы зафиксировать такое обострение. Однако надо понимать, что тест-полоски – всего лишь экспресс-диагностика и время от времени больным необходимо проводить полноценный клинический анализ мочи.



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

В 5–6 лет ребенок осознает, что смерть неизбежна для любого человека, а значит – и для него самого. И начинает бояться, что скоро умрет или умрут его родители.

Факт конечности

Через подобные страхи проходят практически все дети, и это естественный процесс. Что нужно делать, столкнувшись с такими страхами? Прежде всего разобраться... в своем отношении к смерти. Что, по-вашему, происходит или не происходит с человеком после его кончины? Расскажите о своем представлении, во время рассказа будьте спокойны, кратки и искренни.

Не обманывайте. Изъясняйтесь простым, понятным языком (говорите «люди умирают» вместо «мы засыпаем вечным сном» или «отходим в мир иной»). Отвечайте только на заданные вопросы. Если вы не знаете, что ответить, так и скажите: «У меня пока нет ответа, но я подумаю».

Не сравнивайте смерть со сном (многие малыши начинают бояться, что могут умереть во сне). Умерший человек не дышит, не двигается, не думает и ничего не чувствует. Когда же мы спим, мы продолжаем жить и чувствовать, а наше тело – функционировать.

«... и я тоже?»

Когда у ребенка возникает такой вопрос, лучше делать акцент на том, что люди умирают в глубокой старости, и, прежде чем она наступит, произойдет много интересных и важных событий: «Ты вырастешь, многому научишься (далее можно перечислить различные навыки, которые освоит ребенок: кататься на коньках и роликах, печь вкусное печенье, сочинять стихи...), окончишь школу, поступишь в институт, у тебя будет своя семья, друзья, свое дело, твои дети тоже вырастут и выучатся, будут работать... Люди умирают, когда их жизнь заканчивается. А твоя жизнь только начинается».

О себе можно сказать: «Я собираюсь жить долго-долго, вот завтра я хочу сделать то-то и то-то, через месяц – то-то и то-то, через год планирую..., а через 10 лет мечтаю...»

Если ребенок уже знает, что иногда люди умирают и в молодом возрасте, надо признать, что такое действительно случается, но большинство людей все же доживают до глубоких морщин.

«Мама, мы умрем?»

Как говорить с малышами о смерти



Foto: Fotolia/PhotoXPress.ru

После кончины близкого старайтесь сохранять привычный образ жизни

У нас случилось горе

● Нельзя утаивать смерть, если умер кто-то из родных. Сообщить ребенку эту печальную новость должен самый близкий взрослый – тот, кого ребенок хорошо знает и кому он доверяет.

● Начинать разговор надо в тот момент, когда ребенок сыт, не устал, не взбудоражен. И проводить его не в детской!

● Во время разговора старайтесь держать себя в руках, можно заплакать, но нельзя разрыдаться и погрузиться в собственные чувства. Фокус внимания – на ребенке. Желателен телесный контакт и контакт глаза в глаза. Говорить нужно ясно и коротко: «У нас случилось горе. Бабушка умерла (пауза)». Пауза нужна, чтобы у ребенка была возможность осмыслить услышанное и задать вопросы, которые у него наверняка возникнут. На вопросы отвечайте максимально искренне, просто, доступными словами.

● Реакция ребенка может быть разной, иногда очень неожиданной. Примите ее такой, какая она есть. Если заплакал – обнимите, тихо и ласково

утешьте. Если убежал в другую комнату – зайдите к нему через несколько минут и посмотрите, чем он там занят. Если ничем – сядьте молча рядом. Потом можно рассказать, что будет завтра-послезавтра. Если играет – присоединитесь к игре и играйте по его правилам. Если хочет побыть один – оставьте одного. Если бесится – усильте эту активность. Когда выдохнется, сядьте рядом и расскажите о будущем. Не бойтесь детской истерики, скорее всего, ее и не будет.

● Приготовьте ему на ужин его любимую еду (но без особых пиршеств). Укладывая спать, спросите: не хочет ли он оставить свет? Или, может быть, вам посидеть с ним, почитать, рассказать сказку?

В первое время

● Не избегайте разговоров о смерти с ребенком, не ограничивайте его в выборе книг или мультфильмов, где, по вашему мнению, могут быть сцены, напоминающие ему о горе.

● В первое время важно вносить как можно меньше изменений в его привычный образ жизни. Вокруг ребенка должны быть те же люди, игрушки, книжки. Рассказывайте ему каждый вечер о своих планах на завтра, составляйте расписание, намечайте и – что очень важно! – выполняйте мероприятия. Делайте все, чтобы создать ощущение, что мир стабилен и предсказуем, даже если теперь в нем нет близкого человека.

● Капризы, раздражение, агрессия, апатия, плаксивость, возбужденность или несвойственная замкнутость, игры на тему жизни и смерти, агрессивные игры в течение двух месяцев – это норма.

● Но если после этого поведение не становится таким, как было до потери, ребенка продолжают мучить кошмары, он мочится в постель, начал сосать палец, стал раскачиваться, сидя на стуле или стоя, крутить волосы или по-долгу бегать на цыпочках – обратитесь к психологу.

● Вы можете составить список сказок, мифов, легенд, жизненных историй (или придумать их самостоятельно), где бы присутствовала тема смерти, рассказывалось о том, как герои справляются с потерей близких, что происходит с душой после смерти. Это поможет ребенку понять и принять, что мир так устроен, смерть – естественная часть бытия, однако тот факт, что все мы конечны, не делает нашу жизнь бессмысленной.

Ирина ЧЕСНОВА,
психолог

В ТЕМУ

Ирина Нельсон,
певица:

– Ребенок должен понимать, что жизнь подарена ему не случайно. Когда-нибудь физическая жизнь прекратится, и это нормально. Важно донести, что любой его поступок останется в мире в виде последствий. Так он будет чувствовать ответственность за свои поступки не только перед другими людьми, но и перед самим собой.

МЫСЛИ ВСЛУХ

ВАМ случалось замечать мусор под коврик во время уборки, чтобы поскорее покончить с нудным делом? Мне в детстве за это попадало, но я продолжала делать нечто подобное в других областях жизни: убираю с глаз долой то, что мне глаз колет, часто правду, которая мешает жить легко и радостно.

С сыном-подростком ежедневно замечая что-нибудь: то его грубость, то двойку. Однажды вышла во двор и увидела, что машины нет и его нет: человека без прав, который тем не менее уехал по своим делам. Я была так рада, когда он вернулся, что забыла его наказать, наехать всерьез.

Недавно один американский педагог со стажем сказал мне:

Давай поссоримся!

«Вам надо надрать зад!» – по-английски это, может, звучит мягче, но смысл такой же. Этот же педагог предложил мне разбить телефон сына о камни и предупредить, что, если он подойдет к машине еще раз, я ее подожгу, – пусть приедут пожарные. Ради воспитания и машины не жалко.

Этот педагог пообещал своему сыну такой фейерверк, что тот остерегается подходить к его машине. Я бы тоже побоялась. У педагога суровые глаза – пообещал, так делает. Он точно ничего не замечает под коврик.

Он спросил: «Почему ты боишься с ним поссориться? Возьми и выгони его из дома!»



Рассказал, как сам в шестнадцать лет убежал из родительского дома в Новом Орлеане, жил два дня в парке. Вернулся искушенный москитами и больше не убегал. Он меня прямо вдохновлял на борьбу с нахалом, подбадривал: «Выгони! Завтра холодную ночь обещают, вот и выгони».

Но я подумала и поняла, что мне нравится, когда сын дома – спит, ест,

не страдает от отсутствия горячей воды, – нравится, когда он просит меня вправить одеяло в пододеяльник, а то он сам не умеет. У меня на душе умиротворение, когда я убираю в его комнате – организую пространство вокруг. Внутри него я ничего организовать не могу. Мы с ним не на одной волне нынче, так что я не пристаю.

Американский педагог и коренной житель Юга настаивал, что с подростком не надо бояться ссориться и нужно стоять на своем. И он меня воодушевил. Вчера утром я сына не разбудила – я не будильник, и кровать за ним не убрала. Но телефон не разбила, не поднялась рука. И из дома не выгнала. Этот совет применить не могу.

Но поссорились мы от души. Сын словно только этого и ждал, убрал мрачность с лица, поднял брошенные на пол вещи и спросил, не надо ли мне что-нибудь починить в компьютере (у меня всегда есть что там починить). Я ему едва отвечала, хмурила брови. Для меня это необычно, я легко иду на уступки, забываю сердиться. И это плохо. Надо учиться сердиться всерьез, показывать родительскую волю. Особенно с подростками, которые воюют со всем миром. А мне надо воевать хоть изредка и только с одним человеком. Задача попроще.

Катерина СКОРОДИНСКАЯ,
наш специальный
корреспондент в США

ИХ ОПЫТ

В Испании люди, страдающие болезнью Альцгеймера, как правило, остаются в семье, среди знакомых вещей и близких, где за ними ухаживают родственники и сиделки. Почему?

ТАКИМ больным нужны общение, внимание, чуткость и забота близких. Если они их получают, болезнь прогрессирует не так быстро, как могла бы. Также для них создают специальные реабилитационные группы в центрах ментального (психического) здоровья (государственных и частных), в которых проводятся занятия по особым методикам, помогающим максимально долго сохранить умственные функции мозга, память и интеллектуальные способности.

Вершина айсберга

Испания входит в первую пятерку европейских стран с наибольшим числом случаев болезни Альцгеймера. Если средний показатель по Европе составляет 1,27% всего населения, то в Испании, Франции и Германии – это 1,36% (показатели среди населения старше 65 лет выше). На первом месте в этом печальном списке Италия (1,55%), на втором – Швеция (1,54%). Согласно исследованиям наименьший уровень распространения болезни Альцгеймера на европейском континенте в Польше (0,92%), Словении (1,09%) и Португалии (1,23%).

В Испании этим дегенеративным психическим заболеванием, согласно данным Мадридской федерации пациентов с болезнью Альцгеймера и их родственников, страдают порядка 800 тысяч пожилых людей в стране, из которых 77% составляют женщины и 13% – мужчины (это заболевание у женщин встречается чаще, чем у мужчин).

К сожалению, реальное число заболевших больше. Как и во многих других странах, в Испании нет точных эпидемиологических исследований о распространности болезни Альцгеймера. Кроме того, врачи первичного звена (так называемые семейные врачи-терапевты), работающие в системе государственного здравоохранения (в центрах здоровья – аналогах наших районных поликлиник), не участвуют в таких исследованиях и не фиксируют все вновь выявленные случаи. А, например, в США цифры заболеваемости Альцгеймером выше, чем в Европе, но это только потому, что там лучше диагностика.

Семейные узы

Если кому-то из старших членов семьи ставится диагноз «болезнь Альцгеймера», то в большинстве случаев испанцы оставляют его дома. Но больной человек с каждым годом нуждается все в большем уходе, постепенно переходящем в круглосуточный. Как решают эту проблему здесь? Те, кому позволяют средства, нанимают сиделку со средним медицинским образованием, которая находится при больном в будни в дневное время, а в выходные и по ночам забота о нем полностью ложится на плечи родственников.

Как-то, гуляя в красивом мадридском парке Ретиро, я увидела прогуливающегося мужчину, который впереди себя вез в инвалидной коляске старика. Разговорились. Оказалось, что это спортивный врач и массажист из Харькова, уже лет 20 живущий в Испании. Его задремавший беспомощный подопечный – 72-летний мадридец, страдающий болезнью Альцгеймера уже лет восемь.

Философия добра

Помощь людям с Альцгеймером в Испании



Семьи больных часто нуждаются в материальной поддержке государства

«Я занимаюсь здесь тем, что работаю вот у таких пожилых людей. У меня есть сейчас две семьи, которым я постоянно помогаю в уходе за их родителями, и этот дедушка – один из них, – рассказал Владимир. – Я прихожу к ним 3 раза в неделю на целый рабочий день. Помогаю его купать, брить, делаю ему массаж, кормлю, потом мы гуляем в парке. Остальное время жена и двое взрослых сыновей как-то распределяют уход за заболевшим главой семейства между собой».

Те же, у кого денег на круглосуточную или ежедневную помощь нет, пытаются справляться сами, хотя это очень тяжело – и материально, и морально, не говоря уже о физических силах. Правда, семьи больных получают часть препаратов, лечебного питания и расходных материалов по медстраховке, но этого все равно не хватает.

«Эти семьи нуждаются в субсидиях и помощи государства: в год на лечение и уход, на оплату сиделок, массажистов, медсестер, лекарств и другие расходы уходит порядка 30 тысяч евро. Люди живут в постоянном стрессе, связанном с ежедневными потребностями больного, но при этом за помощью в общественные организации обращается менее 5%», – рассказывает президент мадридской федерации Мануэль Гонсалес.

В контакте

К счастью, болезнь Альцгеймера не сразу разрушает личность. На начальном этапе заболевания с пациентами можно и нужно активно общаться, работать в специальных группах с психологами по особым коммуникативным методикам. Эта терапия помогает замедлить необратимый процесс потери памяти, сохранить какие-то навыки и эмоции. В Испании с группами пожилых людей, страдающих болезнью Альцгеймера, работают как профессиональные психологи, так и волонтеры. Есть

специальные группы, в которых делается акцент на арт-терапию (рисование, лепка из пластилина, пение).

Как известно, деменция сначала отнимает воспоминания, связанные с настоящим и недавним прошлым больного, а далекие воспоминания остаются надолго, и в моменты просветлений они проявляются особенно ярко.

«Для моих пожилых пациентов очень важны тактильные ощущения – с мужчинами я танцую, мы обнимаемся, женщину тоже могу приобнять, – рассказывает психолог Марта Мартин Диас. – Для них очень важен телесный контакт. Мы включаем ту музыку, которую они помнят из детства, или связанную с какими-то счастливыми моментами жизни кого-то из группы, и под нее кружимся в вальсе, или становимся в круг, беремся за руки, и они что-то рассказывают мне, напевают песенку. Человека, вдруг озаренного воспоминаниями, нельзя перебивать, он должен высказаться, не стесняясь при этом проявлять свои эмоции. Мои пациенты могут вдруг заплакать или начать смеяться. В эти моменты можно попросить больного рассказать о том, что его так растрогало или развеселило».

Надежды на успех

К сожалению, в настоящее время у врачей нет эффективных лекарств от болезни Альцгеймера. Нет у специалистов и четкого понимания того, что влияет на изменения в тканях мозга, которые приводят к ослаблению памяти и сознания. Но исследования продолжаются, и медики не теряют надежды на успех. Так, испанские ученые представили свои разработки, на основе которых начаты клинические испытания. Создана экспериментальная вакцина, которая может быть эффективна на ранних стадиях заболевания. В 2013 году эту вакцину испытали на 400 пациентах с болезнью Альцгеймера, испытания продолжаются. Пациенты и их родные надеются, что их результаты будут эффективны и это позволит внедрить новую методику в широкую практику здравоохранения.

Наталья ТИМАШОВА,
корреспондент газеты
«Новые Известия»,
специально для «АиФ. Здоровье»,
Мадрид



МЕДСОВЕТ



На вопросы читателей отвечает доктор психологии, главный редактор сайта memini.ru Александр СОНИН.

Не синонимы



Пытался разобраться, чем деменция отличается от болезни Альцгеймера. Почитав материалы на разных сайтах, пришел к выводу, что это разные названия одной и той же болезни. Зачем использовать два разных названия для одного и того же?

Виктор

– Когда мы говорим, что у пациента болезнь Альцгеймера, подразумеваются, что у него имеется деменция. Однако говорить, что это синонимы, все же ошибочно. Деменция – это тяжелые расстройства мышления различного происхождения, а болезнь Альцгеймера – одна из причин, по которой эти расстройства возникают. Другими словами, болезнь Альцгеймера – заболевание, которое всегда ведет к деменции, но деменция не всегда связана с болезнью Альцгеймера. Например, другая распространенная причина деменции – сосудистые нарушения головного мозга.

Врачу виднее



Маме поставили диагноз «болезнь Альцгеймера», но томографию не делали. Насколько можно доверять такому диагнозу?

Аврора

– Томография в диагностике болезни Альцгеймера (и других видов деменции) высоко информативна, но используется далеко не всегда. Сканирование мозга позволяет оценить степень его атрофии. Однако атрофия может не сопровождаться выраженными расстройствами мышления, а потому не может служить (без других данных) основанием для постановки диагноза. Верно и обратное: отсутствие атрофии не позволяет исключить деменцию.

Если в вашем случае собранные врачом данные достаточны для постановки диагноза, он вполне мог обойтись без КТ или МРТ головного мозга.

Исключение томографии из диагностических мероприятий свидетельствует об отсутствии нетипичной симптоматики и об уверенности врача в своем решении.



Газета «АиФ. На ДАЧЕ»

Узнайте БОЛЬШЕ
про дачную жизнь



- В каждом номере:
- Советы специалистов
 - Огород и все о нем
 - Цветочный клуб
 - Дела садовые
 - Лунный календарь
 - Консультации юристов
 - Стройка



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

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

Реклама 16+

АиФ. Здоровье № 3, стр. 11

от А до Я

Энциклопедия «АиФ. Здоровье» Фитотерапия

Выпуск № 8

Дорогие читатели!

Перед вами очередной выпуск нашей энциклопедии, посвященной лекарственным растениям.

В прошлом выпуске речь шла о травах, предназначенных для лечения аллергических заболеваний. Эти растения применяются как внутрь, так и наружно (в виде примочек, компрессов и ванн) в комплексе с препаратами общеукрепляющего типа действия, противозудными, противовоспалительными средствами.



Сегодня мы продолжаем свой рассказ об этой группе лекарственных растений.

В создании энциклопедии принимают участие доктор биологических наук, профессор, преподаватель Пятигорской государственной фармацевтической академии (Пятигорского медико-фармацевтического института) Валерий МЕЛИКОВ. Валерий Владимирович является автором более 200 научных работ, в том числе справочников, монографий, патентов и пособий о лекарственных растениях.

Растения, применяемые для профилактики и лечения аллергических заболеваний

Растения с противомаллергическими качествами

● бузина черная ● валериана лекарственная ● бессмертник песчаный ● крапива двудомная ● девясил высокий ● душица обыкновенная ● крушина ломкая ● лопух большой ● Melissa лекарственная ● мята перечная ● одуванчик лекарственный ● петрушка огородная ● пижма обыкновенная ● пион уклоняющийся ● подорожник большой ● полынь горькая ● пустырник пятилопастный ● пырей ползучий ● ромашка лекарственная ● береза бородачатая ● синюха голубая ● смородина черная ● содовая ● стальник колочий ● тимьян ползучий ● тысячелистник обыкновенный ● фиалка трехцветная ● черника обыкновенная ● чистотел большой ● шиповник коричный ● эфедра двухколосковая ● зверобой продырявленный ● каланхоэ перистое ● алоэ древовидное.

Растения, обладающие болеутоляющими и противозудными свойствами

● анис обыкновенный ● береза пушистая ● бузина черная ● валириана лекарственная ● тимьян пол-

зучий ● тысячелистник обыкновенный ● фиалка трехцветная ● хвощ полевой ● цикорий обыкновенный ● череда трехраздельная ● черника обыкновенная ● чистотел большой ● шиповник коричный ● элеутерококк колючий ● крапива двудомная ● яснотка белая ● Melissa лекарственная ● петрушка огородная ● хмель обыкновенный ● овес посевной ● можжевельник обыкновенный.

Растения, обладающие противовоспалительным действием

● алтей лекарственный ● бадан толстолистный ● береза бородачатая ● барбарис обыкновенный ● бессмертник песчаный ● бузина черная ● брусника обыкновенная ● девясил высокий ● горец змеинный ● горец птичий ● горец перечный ● дуб обыкновенный ● земляника лесная ● зверобой продырявленный ● ива белая ● лен посевной ● можжевельник обыкновенный ● крохотка прямостоячая ● лапчатка прямостоячая ● ольха серая ● календула лекарственная ● лопух большой ● Melissa лекарственная ● овес посевной ● подорожник большой ● почечный чай ● пырей ползучий

● смородина черная ● солодка голая ● сушеная толяная ● фиалка трехцветная ● тысячелистник обыкновенный ● хвощ полевой ● череда трехраздельная ● чистотел большой ● шалфей лекарственный ● эвкалипт шариковый ● одуванчик лекарственный.

Растения, оказывающие поливитаминное действие

● смородина черная ● шиповники (все виды) ● шпинат ● овес посевной ● сосна обыкновенная ● софора японская ● арония черноплодная ● морковь посевная ● черника обыкновенная ● гречиха ● горох ● мята перечная ● душица обыкновенная ● череда трехраздельная ● дягиль лекарственный ● земляника лесная ● облепиха крушиновидная ● первоцвет весенний ● подорожник большой ● каланхоэ перистое ● чермуха обыкновенная.

Некоторые из перечисленных растений были описаны в предыдущих выпусках нашей энциклопедии.

См. «АиФ. Здоровье» № 25, 29, 33, 37, 41, 45, 47 за 2014 год.

А теперь подробнее...



Мята перечная

(английская мята, холодная мята, мята-холодянка, пипермент, благородная мята, садовая мята, чайная мята)

Использование: в медицине применяют листья, эфирное масло и ментол. Листья заготавливают в начале цветения растения, подвяливают, подсушивают и отделяют их от стеблей.

Полезные свойства: основное действующее вещество – ментол – при нанесении на поверхность кожи, слизистых оболочек возбуждает холодовые рецепторы,

Рецепт

Наружно мяту используют для ванн, обмываний и примочек при воспаленных кожных заболеваниях – 50 г листьев заливают 1 л горячей воды, дают настояться 45 минут.

Овес посевной

(зернет)

Использование: в народной медицине применяется все растение: плоды овса, трава овса, зеленый овес, овсяная солома.

Полезные свойства: наружно отвар овсяной соломы используют для ванн и обмываний при различных кожных заболеваниях (лишай, экземе, диатезе, золотухе), при рахите, ревматизме, артрите, простреле (ломбато), обморожениях и повышенной потливости ног.

Отвары овса используют для лечения сахарного диабета, почечнокаменной болезни в качестве обволакивающего средства при воспалительных заболеваниях желудка.

В косметике используют маски из отвара толокна при увядающей коже, а при сухой коже – обмывания или примочки из отвара неочищенного зерна; готовят отвар из расчета 1 ст. ложка зерна на 1 л воды.



Рецепты

Настой для ванн: 0,5 кг овсяной соломы заваривают двумя литрами кипятка; процеженный настой прибавляют к воде для ванны (температура 36–37 °С), длительность процедуры – 10–15 минут, курс лечения – 15–20 процедур.

АиФ. Здоровье № 3, стр. 12

Шалфей лекарственный

(благородный шалфей, королевский шалфей, крестовый шалфей, салатный лист, священная трава, европейский чай)

Использование: заготавливают листья шалфея лекарственного, которые собирают 2–3 раза за лето, начиная с цветения и заканчивая в сентябре, а также корни, заготовку которого проводят ранней весной или осенью. Собранное сырье очищают и сушат на воздухе или в сушилках при температуре 50–60 °С. В медицинской практике используют и шалфейное масло.

Полезные свойства: препараты шалфея оказывают противовоспалительное и успокаивающее действие при аллергиях. Шалфей также обладает вяжущим, отхаркивающим, кровоостанавливающим, желчегонным и мочегонным действием. Настоем шалфея лечат гнойные раны, свищи и язвы, воспаленные геморроидальные узлы.

Яснотка белая

(крапива глухая, белая глухая крапива, медуница, мертвая крапива, мертвяк, глуховатка, кукушкина крапива)

Использование: с лечебной целью в мае-сентябре заготавливают цветки, реже листья яснотки. Собранное сырье сушат в тени, под навесами или в хорошо проветриваемом помещении.

Полезные свойства: настоем цветков употребляют при экземе, диатезе, золотухе, фурункулах, сыпях, крапивнице, бронхите, острых респираторных заболеваниях. Применяют растение при кровотечениях, коликах, гинекологических заболеваниях, болезнях почек, печени. Наружно цветки яснотки назначают при болезнях кожи, ожогах, ушибах, диатезе, зудящих сыпях, ранах и абсцессах.

Молодую зелень яснотки употребляют весной вместо шпината



Рецепты

Настой: 1 ст. ложку цветков или измельченных листьев заваривают 1 стаканом кипятка, нагревают на медленном огне 10–15 минут, настаивают 45 минут и принимают по ¼ стакана 4–5 раз в день для лечения аллергии.

Настой для наружного применения готовят из удвоенной дозы растительного сырья.

При сыпях, золотухе, фурункулезе, прыщах применяют «кровочистительный» настой из следующих растений: трава и цветки яснотки белой, трава фиалки трехцветной, трава череды, листья земляники. Все растения берут в равных частях; 1 ст. ложку сбора заваривают 1 стаканом кипятка, нагревают на медленном огне 10–15 минут, настаивают 45 минут и пьют в течение дня.

Для салатов, добавляют в борщи, супы-пюре. Молодые побеги маринуют, квасят, корни готовят как спаржу.

Противопоказания:

Препараты растения противопоказаны при воспалительных процессах в почках и сильном кашле.

Не рекомендуется длительно применение растения внутрь при остром нефрите и беременности. При использовании внутрь возможен рвотный рефлекс, а при передозировке – головокружение.

Рецепты

Настой для наружного применения: 3 ст. ложки измельченных листьев заваривают 2 стаканом кипятка, нагревают на медленном огне или в водяной бане 10–15 минут, настаивают 45 минут и используют в качестве примочек при аллергии.

Для лечения угрей, дерматитов рекомендуют теплые примочки настоем, приготовленным из расчета: 1 ч. ложка измельченных листьев на 1 стакан кипятка.



Чистотел Большой

(бородавочник, гладушник, прозорник, адамова голова, чистуха, чистоплот, ласточкина трава, желтый молочай, желтомолочник, собачье мыло)

Использование: собирают траву чистотела, которую заготавливают в период цветения (май-август), и режут корни, которые выкапывают ранней весной или поздней осенью. Траву срезают или скашивают на расстоянии 5–10 см от поверхности земли, затем ее сушат под навесом или в сушилке при температуре 50–60 °С. При работе с чистотелом необходимо пользоваться влажными марлевыми масками, т. к. пыль травы растения вызывает сильное раздражение слизистой оболочки носа.

Полезные свойства: в сборах чистотел применяют при лечении бронхиальных заболеваний на аллергическом фоне, а также при нарушении обменных процессов. Настой чистотела назначают при болезнях печени, желчного пузыря.

Растение применяют для прижигания бородавок и кондилом. Мазь чистотела используют для лечения хронического дерматита, экземы, при болезни наружного слухового прохода.

Противопоказания: препараты растения противопоказаны при эпилепсии, бронхиальной астме, стенокардии, при ряде

неврологических синдромов, а также при беременности и в период лактации. Растение ядовито.

Предостережение и побочное действие:

при применении препаратов внутрь или передозировке сборов, включающих чистотел как основной компонент, у больных может развиваться отравление с тошнотой, рвотой, поносом, тяжестью в области желудка, параличом дыхательного центра, головокружением, обмороком.

В о з м о ж н ы

также аллергические реакции.

Рецепты

- Настой для внутреннего применения: 2–3 ч. ложки измельченной травы заваривают 1 стаканом кипятка, нагревают на медленном огне 10–15 минут, настаивают (не менее 45 минут), процеживают и принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день для лечения аллергического кашля.
- Настой для наружного применения готовят из расчета: 2 ст. ложки травы на 500 мл воды и используют для местных ванн.
- В качестве наружного средства рекомендован следующий рецепт: порошок травы чистотела, ланолина, вазелина – по 1 г, раствор угольной кислоты 0,25%-ный – 10 капель. Полученную смесь наносят на участки кожи, пораженные дерматитом и экземой.

- Особую осторожность нужно соблюдать при заготовке подземных органов растения – корней, луковиц, корневищ, большую часть которых необходимо оставить для восстановления заросли.
- Помните о том, что каждое растение нужно заготавливать в определенное время года.
- Кору деревьев и кустарников собирают весной во время сокодвижения, до распускания листьев. В этот период она легко снимается с молодых побегов.

На заметку

Правила сбора растений

- При заготовке дикорастущих растений необходимо часть их оставлять нетронутыми. Не следует собирать ежегодно травы на одном и том же месте, так как это приводит к истощению заросли.
- При сборе травы не нужно выдергивать ее вместе с корнем. Пользуйтесь ножницами, ножами, серпами и секаторами. Это позволяет без вреда для растения собрать и заготовить сырье.
- Во время заготовки нужно исключить ломку веток, а тем более их спиливание.



Софора Японская

(софора желтоватая)

Использование: лекарственным сырьем являются бутоны и плоды растения. Бутоны заготавливают в июне. Соцветия с бутонами срезают секаторами и сушат на чердаках с хорошей вентиляцией или в сушилке при температуре 40–50 °С. Во время сушки сырье периодически перемешивают. Плоды собирают в незрелом состоянии, когда они достигают 9–10 см длины и 10–12 мм ширины. Сушат в хорошо проветриваемом помещении или в сушилке с принудительным подогревом при температуре 25–30 °С.

Полезные свойства: софора эффективна при экземе, аллергических поражениях кожи, нейродермии. Ею лечат раны и язвы.

Из плодов получают настойку, которую применяют в качестве бактерицидного средства для лечения гнойных ран, трофических язв.

Стальник Колочий

(стальник пашенный, полевой, стальная трава, бычья трава, волчуга, глиnnик, бычий язык, плугодержалка, лисий хвост, бояр-зелье)

Использование: заготавливают корни, которые выкапывают осенью или ранней весной. Сушат сырье на воздухе или в сушилке при температуре не более 50 °С. При заготовке необходимо часть плодоносящих растений оставить на каждой заросли. На место выкопанных растений высеивают их семена.

Полезные свойства: в народной медицине растение применяют для лечения аллергии, подагры, при головной боли, ревматизме, как желчегонное, при нарушениях функций желудочно-кишечного тракта. Препараты стальника оказывают протигивоспалительное и антигеморроидальное действие.

Рецепты

- Настой для наружного применения: 3 ст. ложки измельченных листьев заваривают 2 стаканами кипятка, нагревают на медленном огне или водяной бане 10–15 минут, настаивают 45 минут и используют в качестве примочек при аллергии.
- Для лечения угрей, дерматитов рекомендуют теплые примочки настоем, приготовленным из расчета: 1 ч. ложка измельченных листьев на 1 стакан кипяченой воды.

В народной медицине настойку плодов софоры употребляют наружно при дерматитах, свежих и длительно незаживающих ранах, при рубцах, вызванных ожогом, при нарывах, флегмонах. Разведенный отвар используют для спринцеваний при воспалительных заболеваниях женских половых органов.

Болгарские фитотерапевты рекомендуют применять софору для лечения и профилактики всех видов кровоизлияний – повышенной ломкости и проницаемости капилляров.

Рецепты

- Отвар: 15 г измельченных корней заваривают 2 стаканами кипятка, нагревают на водяной бане 20–30 минут, настаивают 10 минут и принимают по 50 мл 3 раза в день перед едой для лечения и профилактики аллергии.
- Настойку приготавливают из 1 части измельченных корней и 5 частей 70%-ного спирта; настаивают по 1 ст. ложке 2–3 раза в день.



ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

(белоголовник, кашка белая, алтекарская, кровавница, маточник, носочистка, трава пахучая, порезная, мелкая, грудная, сверчковая, еврейская, кафельная, девятильник, пижма, ранник, ахилл, гусиные язычки, овечий язык)

Использование: собирают траву и цветки. При заготовке травы срезают или скашивают верхнюю часть побегов длиной не более 15 см. Сушат сырье под навесами, в проветриваемых помещениях или в сушилках при температуре не выше 50 °С.

Полезные свойства: препараты тысячелистника используют в качестве антиагрегического, противовоспалительного, ранозаживляющего средства. Наружно тысячелистник применяют при кожных заболеваниях, трофических язвах, ранах.

Препараты растения используют внутрь для лечения гастритов, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, болезнях печени, почек, мочевыводящих путей, геморрое, заболеваний кожи, ожогах.

В народной медицине тысячелистником лечат болезни сердца, атеросклероз, гипертонию и ожирение.

Противопоказания: растение противопоказано при беременности. При длительном приме-



ПЕТРУШКА ОГОРОДНАЯ

(петрушка кудрявая)

Использование: для лечебных целей заготавливают плоды (семена) осенью, после их созревания; реже – листья и корни на первом году жизни растения.

Полезные свойства: настой семян, приготовленный на холодной воде, применяют при аллергических зудящих дерматитах, псориазе, васкулите, пиодермите, витилиго, демодекозе, облысении и других кожных заболеваниях.

Семена петрушки возбуждают аппетит, улучшают пищеварение, регулируют менструации, уменьшают и прекращают колики, боли, судороги и воспалительные процессы. Отвар корней применяют при отеках сердечного происхождения, псориазе, а также в качестве косметического средства для умывания лица, листьев и корни – как витаминное средство.

Противопоказания: препараты петрушки противопоказаны при беременности, а также при острых воспаленных почках и мочевого пузыря.

АиФ. Здоровье № 3, стр. 14

ХМЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ

(виноград дикий, гимей, хмельна, горкач, цвиль, хмель пивной)

Использование: заготавливают шишки хмеля осенью, в то время, когда чешуя светлеет и издает нежный аромат. Собранные сырье сушат в хорошо проветриваемом помещении или в тени при невысокой температуре.

Полезные свойства: настой растения назначают при дерматитах, неврозах, бессоннице, гастрите, заболеваниях мочевого и желчного пузыря. Препараты хмеля оказывают противовоспалительное, болеутоляющее, мочегонное, тонизирующее действие, улучшают аппетит.

Хмель применяют в пивоварении для сбраживания сусла и в хлебопечении при изготовлении заквасок.

Предостережение и побочное действие: препараты растения противопоказаны при беременности. При передозировке препараты хмеля вызывают тошноту, рвоту, головная боль, чувство общей усталости и разбитости.



Рецепты

- Настой для внутреннего употребления: 2 ч. ложки соплодий заваривают 1 стаканом кипятка, нагревают на медленном огне в течение 10-15 минут, настаивают 45 минут и принимают в течение дня 3-4 раза по 1/3-1/4 стакана для лечения аллергических заболеваний.
- Настой для наружного употребления готовят из расчета: 2 ст. ложки соплодий на 1,5 стакана кипятка.

ЦИКОРИЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ

(цикорий дикий, придорожная трава, синий цветок, петровы баготи, татарский цвет, горчанка)

Использование: с лечебной целью применяют траву, листья, цветки, которые заготавливают в июне-августе; корни выкапывают в сентябре-октябре или ранней весной.

Полезные свойства: наружно, в качестве растирок, компрессов, примочек и полосканий растение используют при аллергических

сыпях, конъюнктивитах, блефарите, ревматизме, артритах. Цикорием лечат раны, язвы, фурункулез, стоматит, а также выпадение волос. Отвар корней цикория применяют для лечения экземы, кори, бронхиальной астмы.

Экспериментально доказано, что после приема 200-300 г корней наступает снижение сахара крови на 18 - 44%, таким же действием обладает сок из свежих листьев растения.

Цикорий входит в состав тонизирующих безалкогольных напитков,

а также в качестве приправы для десерта. Корни растения используют как суррогат кофе или добавка к нему; сироп – в кондитерском и консервном производстве.

Предостережение и побочное действие: препараты цикория назначают с осторожностью при повышенной кислотности желудка.

На заметку

Витаминная травка

Небольшой пучок петрушки способен удовлетворить суточную потребность организма в витамине С. По содержанию аскорбинки петрушка превосходит даже лимоны и черную смородину. Благодаря своему мочегонному эффекту петрушка полезна людям, страдающим от повышенного давления. А вещества, под названием фитонциды (своего рода натуральные антибиотики), позволяют использовать настой петрушки для полоскания горла при простуде и ангине.

Петрушка повышает функцию половых желез у мужчин, используется при

заболеваниях предстательной железы.

Петрушка вполне может составить здоровую конкуренцию жевательной резинке. Хлорофилл, содержащийся в большом количестве в растении, позволяет при ее употреблении уменьшить неприятный запах изо рта.

Кроме того, петрушку часто добавляют в состав отбеливающих масок для лица. Ведь эта кудрявая травка прекрасно справляется с веснушками и пигментными пятнами.

Рецепт

- Настой для наружного употребления готовят следующим образом: 3 ст. ложки травы заваривают 2 стаканами кипятка, нагревают на медленном огне 10-15 минут, настаивают (не менее 45 минут), процеживают и используют для примочек, компрессов и обмываний.

Рецепты

- Холодный настой: 1/2 ст. ложки измельченных семян заливают 250 мл холодной воды, настаивают 8 часов, процеживают и принимают по 2 ст. ложки 4-5 раз в день.
- Свежие листья или сок петрушки прикладывают к местам укусов пчел и комаров, чтобы избежать аллергии и воспаления.

Рецепты

- Настой для наружного применения: 3-4 ст. ложки измельченной травы заваривают 2 стаканами кипятка, настаивают 45 минут. Применяют в виде примочек, компрессов, при аллергии.
- Настой травы для внутреннего употребления готовят из расчета: 1 ст. ложку измельченной травы на стакан

кипяченой воды, принимают по 1/2 стакана 2-3 раза в день при экземе и аллергических поражениях кожи.

Спиртовую настойку используют как растирание.

Для уменьшения интенсивности воспалительных процессов подушки из распаренной травы цикория прикладывают к воспаленным участкам тела.





КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

Много сидите на работе? Из-за этого мышцы укорачиваются и обрастают жирком. Вернуть им первоначальную форму и подтянуть проблемные зоны поможет гимнастика, направленная на загрузку всех мышц тела.

Посидели? Разомнитесь!

Приводим мышцы в тонус

1 Выпады в сторону

Упражнение для бедер, ягодиц и живота.

Встаньте прямо, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Сделайте широкий шаг в сторону с одновременным приседанием на эту ногу. Ступни все время параллельны друг другу – и когда они стоят вместе, и когда одна отставлена. Выпрямитесь, приставляя ногу обратно. Повторите то же самое в другую сторону.

► Сделайте 3 подхода по 15–20 повторений.



4 Классические скручивания

Упражнение для пресса.

Лежа на спине, соедините ноги и поднимите их вверх. Скрестите руки за головой, подбородок опустите на грудь, локти сведите вперед. Из этого положения тянитесь лбом к бедрам, одновременно подавая таз вверх так, чтобы копчик слегка отрывался от пола. Должно быть ощущение, что вы скручиваете корпус, как ежик, – от головы к пяткам.

► Сделайте 3 подхода по 6–8 повторений.



2 Наклоны лежа

Упражнение для талии.

Лежа на спине, соедините ноги и поднимите их вверх, локти разведите в стороны. Поднимая плечо и лопатку с одной стороны, тянитесь локтем за колени (правый локоть уходит за колени налево, левый – направо).

► Сделайте 2 подхода по 10 повторений на каждую сторону.



5 Партер

Упражнение для бедер и ягодиц.

Встаньте на четвереньки. Втяните живот и не расслабляйте во время всего упражнения. Поднимите одну согнутую ногу вбок – бедро примерно перпендикулярно корпусу, пятка чуть выше колена. Не двигая корпусом, подтяните колено в сторону плеча. В крайнем положении досчитайте до трех и верните ногу обратно в боковое положение. Не двигайте боком, нога должна двигаться за счет мышц бедра и ягодиц, а не корпуса! Сделайте 12 раз и поменяйте стороны.

► Выполните 2 подхода.

Татьяна МИНИНА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Александр Адабашьян:



– Людям моей профессии невозможно в одно время завтракать, в одно время обедать. Единственное – стараюсь вечером не есть. И, конечно, фаст-фуда никакого не употребляю.

СО ВСЕГО СВЕТА

Углеводы вреднее жиров

Углеводы быстрее приводят к накоплению жира, чем жирная пища, утверждают американские ученые из Коннектикутского университета. Они провели эксперимент, для участия в котором пригласили добровольцев 40–50 лет с метаболическим синдромом. Добровольцев посадили на жесткую диету. Каждые три недели рацион менялся, но калорийность и содержание белка оставались неизменными: 2500 ккал и 130 г в сутки соответственно. Первые три недели испытуемые ежедневно получали 84 г ненасыщенных жирных кислот, затем их количество снижалось до 32 г в сутки. С углеводами все было наоборот: в начале диеты – 47 г в сутки, но каждые три недели их количество увеличивалось. Оказалось, что уровень насыщенных жиров в крови был самым низким в начале эксперимента, когда испытуемые получали минимум углеводов и максимум

ненасыщенных жирных кислот. Удивительно, но снижение жирных кислот в диете не привело к повышению уровня насыщенных жирных кислот в крови у испытуемых, а у некоторых даже снизило его. Зато по мере прибавления углеводов в рационе стал нарастать уровень пальмитолеиновой кислоты. А это доказывает, что углеводы в организме преобразуются не в энергию, а в жир.

Вместо фитнеса в кино?

Просмотр качественных ужастиков помогает сжечь лишние калории, выяснили британские ученые. Они показали группе добровольцев 10 фильмов ужаса – как новые, так и ставшие классикой киноискусства. Во время сеансов у участников эксперимента измеряли частоту сердцебиения, количество вдыхаемого кислорода и выдыхаемого углекислого газа и другие показатели. Выяснилось, что во время просмотра ужастиков организм тратит

на треть больше энергии. По итогам эксперимента самым эффективным по расходу калорий назван фильм «Сияние» Стэнли Кубрика. За просмотром этого фильма сжигается около 184 килокалорий – почти столько же, сколько за получасовую прогулку. Далее места распределились так:

- «Челюсти» – 161 ккал;
- «Изгоняющий дьявола» – 158 ккал;
- «Чужой» – 152 ккал;
- «Пила» – 133 ккал;
- «Кошмар на улице Вязов» – 118 ккал;

- «Паранормальное явление» – 111 ккал;
- «Техасская резня бензопилой» – 107 ккал;
- «Ведьма из Блэр: курсовая с того света» – 105 ккал;
- «Репортаж» – 101 ккал.

Феномен действия ужастиков основан на том, что из-за переживаемого стресса пульс учащается, кровь движется быстрее, происходит выброс адреналина, ухудшается аппетит, ускоряется метаболизм.

ПСОРИАЗ?

Лечение без антибиотиков и гормонов

Эффективность и безопасность гомеопатического лекарства (не БАД) «Лома Люкс Псориасис» (США), созданного на основе микродоз солей никеля и брома из минералов Мертвого моря, подтверждена 20-летней практикой. Уже в течение курса лечения исчезает зуд, прекращается шелушение, рассасываются псориазные бляшки, нормализуется сон, улучшается общее самочувствие. Значительно увеличивается ремиссия. Принимается **внутри** 1 раз в день натощак.



СПРАШИВАЙТЕ
В АПТЕКАХ ГОРОДА!

Телефон **003**

Справки

(495) 645-68-80

Отзывы

www.lomalux.ru

Рег. № П015963/01 от 16.09.2009 г.
На правах рекламы

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Счастливицков, которые сразу же после праздников могут включиться в работу, немного. Остальным начать трудиться в полную силу мешает сразу несколько факторов.

Сбой биоритмов

Во время каникул многие успевают привыкнуть ложиться за полночь и вставать после полудня. Поэтому в первые рабочие дни заставить себя просыпаться по будильнику довольно сложно. А недосып сказывается на качестве работы.

Как себе помочь?



Вовремя ложиться.

Лучший способ проснуться бодрым рано утром – лечь спать пораньше. Справиться с бессонницей помогут отвары на основе растительных хронобактериотиков – пассифлоры, хмеля, душицы.



Больше гулять.

Лучший способ сформировать правильный суточный ритм – прогулка в солнечный день. Под действием солнечных лучей в организме вырабатывается гормон мелатонин, который помогает наладить режим сна и бодрствования. Так что в обеденный перерыв постарайтесь хотя бы на 10 минут выйти на улицу!

На работу – как на праздник

Что мешает нам хорошо трудиться после каникул



Питаться по режиму.

Правильное питание в строго определенные часы помогает организму быстрее настроиться суточные биоритмы.

Плохое настроение

После новогодних каникул у многих активно праздновавших наблюдается эндорфиновое голодание: несколько дней стабильного впрыскивания в организм гормонов счастья сменяются «синдромом резкой отмены».

Как себе помочь?



Убрать елку.

Специалисты советуют избавиться от праздничной «зависимости» как можно резче – сделайте генеральную уборку, уберите из квартиры мишуру и новогодние украшения.



Рассматривать фотографии.

Психологи считают, просматривание снимков, на которых запечатлены счастливые моменты, повышает самооценку, придает сил и улучшает настроение.



Открыть шторы. Одним из способов быстрого подъема настроения сотрудников был признан отказ от оконных занавесей – исследование показало, что офисные служащие перестают грустить, когда окна свободно пропускают свет и позволяют смотреть на улицу.

Сниженный тонус

Производительность труда в первые рабочие дни составляет менее 30% от нормальной, поэтому не стоит удивляться тому, что вы ничего не успеваете.

Как себе помочь?



Заняться текущей работой.

В первую рабочую неделю старайтесь заниматься в основном рутинной работой. Во-первых, у вас будет меньше шансов завалить ответственное задание, а во-вторых, выполнение повседневных обязанностей помогает быстрее втянуться в работу.



Делать зарядку.

Начните день с пробежки, гимнастики или контрастного душа. Такие дисциплинирующие ритуалы помогут

стать организованнее и с самого утра настроиться на рабочий лад.



Пить тонизирующие напитки.

Отвар шиповника, чай с лимоном и малиной помогут взбодриться. А вот от чашечки кофе в качестве энергетика лучше отказаться. Кофеин дает ощущение бодрости лишь на короткое время, вслед за которым следует быстрый спад.

ОПРОС

Сколько времени вам нужно, чтобы настроиться на работу после длинного перерыва?

13%	Несколько часов
17%	Нисколько, сразу включаюсь в работу
70%	От 1 дня до 1 недели



Опрос проведен Международным кадровым порталом Head Hunter

ВОПРОС–ОТВЕТ

На вопросы читателей отвечает психолог Мария АЛЕКСЮТИНА.

Как пережить увольнение



Несколько месяцев назад я потеряла работу и никак не могу оправиться. Боюсь, скоро совсем впаду в депрессию. Что мне делать?

Ирина, Москва

– Существует несколько несложных приемов, которые помогут вам справиться с переживаниями и стрессом после увольнения. Попробуйте найти негативные моменты в своей прошлой работе. Может быть, вы тратили слишком много времени на дорогу или вынуждены были общаться с шефом-диктатором или неприятными коллегами,

а может, вам приходилось задерживаться в офисе или работать по выходным. Перебирая в памяти все это, вы будете меньше переживать из-за потери именно этого места. Чтобы поднять свою самооценку, вспомните как можно больше своих достижений. Может быть, вам удалось сделать хороший проект, возможно, когда-то вы

оптимизировали работу всего отдела или просто всегда работали быстрее своих коллег. Тогда, отправляясь на собеседование, вы будете выглядеть более уверенно.

Не замыкайтесь в себе. Чаще встречайтесь с друзьями и знакомыми. Во-первых, вы почувствуете себя нужным, а во-вторых, не исключено, что кто-то из ваших друзей поможет вам найти новую работу.

Займитесь любимым делом. С хобби будет легче пережить период вынужденного безделья. Кроме того, случается, что со временем увлечение превращается в источник дохода и становится главным делом жизни.

Когда просить о повышении

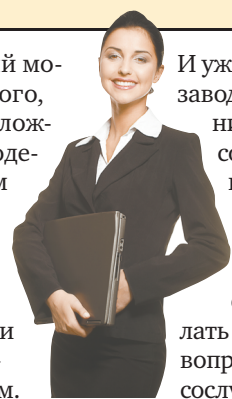


Хочу обратиться к начальству с просьбой о повышении. Но не знаю, как выбрать правильный момент.

Нина, Астрахань

– Самый подходящий момент – сразу после того, как вы выполнили сложное задание или проделали большой объем работы.

Не стоит просить со своей просьбой, когда шеф загружен делами – ваши аргументы будут восприниматься с трудом.



И уж, конечно же, не стоит заводить разговор о повышении в присутствии других сотрудников, которые выполняют примерно ту же работу и получают такие же деньги: даже если начальник готов повысить вас, он может не сделать этого, опасаясь лишних вопросов со стороны ваших сослуживцев.

Полосу подготовила Александра БОРИСОВА

Издательский дом «Аргументы и факты» представляет

еженедельник «АиФ. Здоровье»

Простые ответы на сложные вопросы

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



СпецПРОЕКТ
ФитЕстерапия
от А до Я

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



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

С БОЛЬЮ ПОРА ПРОЩАТЬСЯ!

Отчего-то перелом ноги, артрозы и артриты не принято считать опасными. Люди обычно боятся инфарктов, инсультов, но мало кто задумывается, что, если слечь после травмы, особенно в пожилом возрасте, — это прямой путь к пролежням, застойному воспалению легких и другим осложнениям. В частности типичным осложнением перелома шейки бедра как раз и является артроз тазобедренного сустава (коксартроз). Причем развиваются осложнения стремительно, человек может угаснуть за пару недель.

Один из правильных вариантов лечения — это использование магнитного поля аппарата АЛМАГ-02, обладающего способностью снимать боль! Влияя на нервы, которые проводят болевой сигнал в мозг, магнитное поле оказывает «тормозящее», замедляющее и ослабляющее действие на проведение такого импульса по нерву и оказывает успокаивающее воздействие на головной мозг.

Кому-то АЛМАГ-02 может помочь снять боль уже на первом сеансе, кому-то на последующих, это зависит от восприимчивости организма.

К каждой болезни - индивидуальный подход!

Почему в лечении желателно использовать именно АЛМАГ-02:

- Аппарат дает возможность быстрее восстановить поврежденные ткани и повысить результативность дорогостоящих медикаментозных средств, что позволяет сократить их дозы и сроки употребления.

- В АЛМАГе-02 для лечения каждого из заболеваний разработана своя, индивидуальная программа. Это позволяет проводить магнитотерапию самым оптимальным для конкретной болезни полем, что дает возможность успешно справляться не только с травматическими повреждениями, но и их осложнениями: лимфатическим отеком, посттравматическим синдромом.

- Благодаря наличию 3 типов маг-



нитных излучателей АЛМАГом-02 можно ОДНОВРЕМЕННО воздействовать на разные зоны, что необходимо при лечении таких заболеваний, как остеопороз, осложненный переломом шейки

бедра; артроз; артрит; венозная недостаточность; гипертония; хронический панкреатит. Нередко процедуры АЛМАГом-02 — это единственно возможное средство, когда нельзя применять лекарства, а лечение другими физическими факторами противопоказано.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- коксартроз ■ гонартроз
- полиартрит ■ полиартроз
- перелом шейки бедра
- остеопороз
- ревматоидный артрит
- пяточная шпора

Бегущее импульсное магнитное поле аппарата АЛМАГ-02 обладает **противовоспалительным и болеутоляющим действием**, способствует снятию отеков и мышечных спазмов, **улучшению кровотока**, активации обменных процессов на клеточном уровне, позволяя находящимся в крови лекарственным и питательным веществам легче поступать в поврежденные ткани.

Двойной удар по коксартрозу

До недавнего времени лечение проводилось только в медучреждениях, оборудованных специальной техникой. Сегодня АЛМАГ-02 позволяет лечить коксартроз и в домашних условиях. Глубина проникновения магнитных импульсов АЛМАГа-02 вполне достаточна, чтобы достать до тазобедренного сустава и результативно на него воздействовать. Кроме этого при коксартрозе желателно влиять магнитным полем не только на сустав, но и одновременно на пояснично-крестцовый отдел позвоночника. И снова АЛМАГ-02 позволит справиться с этой задачей благодаря наличию дополнительных излучателей!

БЕССОННИЦА ВЕДЕТ К БОЛЕЗНЯМ МОЗГА

В Американской академии медицины сна было проведено первое масштабное исследование, которое показало, что сонливость, возникающая днем у людей, страдающих бессонницей, — это не просто компенсация отсутствия нормального ночного отдыха, а функциональные отклонения в работе головного мозга. У страдающих бессонницей снижена активность областей

мозга, которые отвечают за сложные когнитивные и поведенческие функции.

Мозг не может полностью переключиться на режим бодрствования, поскольку в нем нарушен процесс отключения зон, задействованных во время сна и не нужных в дневное время. Это исследование помогло понять, что проблемы со сном связаны с органическими аномалиями мозговой активности.

Другое исследование, проведенное учеными из Университета Суррея в Англии, убедительно доказало, что уже одна неделя недосыпа вызывает сбой в работе сотни генов, повышая риск заболеваний, связанных со стрессом, иммунной системой и воспалением.

Пока прогноз на ближайшие годы неутешительный: болезни мозга к 2030 г. опе-

редят даже сердечно-сосудистые заболевания и онкологию. «Инсульты, головные боли, психические расстройства, депрессии, слабости становятся настоящей эпидемией в развитых странах», — сообщает Ассоциация междисциплинарной медицины.



СОВРЕМЕННОЕ СРЕДСТВО ЛЕЧЕНИЯ БЕССОННИЦЫ

Лечить бессонницу жизненно необходимо. Но делать это нужно грамотно, потому что бесконтрольный прием снотворных средств может стать причиной физической и психологической зависимости. И вскоре, для того чтобы заснуть, нужно будет принимать все большую дозу лекарства, что может привести к серьезным побочным эффектам.

Современная медицина рекомендует «не спать» ДИАМАГ (АЛМАГ-03) — магнитотерапевтический аппарат, специально созданный для лечения заболеваний головного мозга, в том числе и расстройств сна. Под действием магнитного поля в клетках головного мозга происходят физико-химические изменения, которые дают возможность наладить работу нервной системы и восстановить нормальный сон.

ДИАМАГ начинает работать с первых минут сеанса. Для проведения процедуры достаточно надеть излучатель на голову, выбрать нужную программу и нажать кнопку «пуск».



После сеанса аппарат отключается автоматически. В России около 1000 лечебно-профилактических учреждений применяют аппарат в своей практике, а многие уже приобрели его для домашнего использования.

Использование аппарата ДИАМАГ позволяет:

- нормализовать тонус внутримозговых сосудов;
- уменьшить уровень тревожности;
- улучшить работу мозговых центров, отвечающих за сон, и изменить саму структуру сна;
- усилить кровоснабжение мозга и насыщение его кислородом, что позитивно влияет на улучшение памяти и внимания.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- бессонница
- шейный остеохондроз ■ мигрень
- последствия перенесенного инсульта
- болезнь Паркинсона.

Приобретайте АЛМАГ-02 и ДИАМАГ с гарантией 2 года

**В аптеках и магазинах
медтехники вашего
региона.**
Подробности по телефону
8-800-200-01-13

Наложенным платежом
с завода по адресу:
**391351, Рязанская обл.,
р. п. Елатьма, ул. Янина, 25,
ОАО «Елатомский
приборный завод».**

Бесплатный телефон **8-800-200-01-13** www.elamed.com



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



ПСИХОЛОГИЯ

Разве так не бывает: человек по возрасту уже на роль де-душки годится, а ведет себя буквально как ребенок?



Рассказывает
семейный психолог
Мария КУЗНЕЦОВА.

ХОРОШО, если речь здесь идет о детской непосредственности, умении радоваться мелочам, любознательности, наконец. Всех этих качеств большинство из нас, взрослых, увы, не хватает. Но сейчас речь пойдет о другом – о той специфической «детскости», которую специалисты условились называть психологической незрелостью...



Не муж, но мальчик

С термином «психологическая незрелость» в повседневной жизни мы практически не сталкиваемся. Разве что современные родители будущих школьников знают: ребенок должен быть не только физически, но и психологически готовым к школе, то есть, проще говоря, понимать, что школа – это не веселое развлечение, а серьезная ежедневная работа. Если выясняется, что показатели психологической зрелости оставляют желать лучшего, то есть ребенок к школе не готов – без мамы оставаться в классе отказывается, разгуливает во время уроков, домашних заданий не выполняет, – с ним начинают работать психологи. Они с большим или меньшим успехом, но достигают результата, и ребенок начинает осознавать свою новую социальную роль – школьника.

Но ведь разные случаи в жизни бывают. Вырастает ребенок, получает аттестат о среднем образовании, поступает в институт или устраивается на работу, обзаводится семьей, то есть вроде бы становится взрослым. А приглядеться поближе – одна видимость.

Удивительное дело! Иногда молодой совсем мужчина, просто юноша, оказывается вполне успешным семейным человеком, который обеспечивает материально семью с детишками, обихаживает квартиру, дачу, машину и вовремя выгуливает собаку. А бородастый сорокалетний дяденька с женой

Стать взрослым

Откуда психологическая незрелость?



Фото Fotolia/PhotoPress.ru

развелся, про детей забыл, посуду не моет, работу не ищет и целый день играет в звездные войны.

Или вот еще. Девушке хорошо за тридцать. А она продолжает считать себя маленькой принцессой, вокруг которой все должны прыгать. Она не мать, не жена, не специалист, и дочь – никакая. Да и для сказочной принцессы старовата, но выйти из роли уже не может – привыкла.

А ведь ничего удивительного здесь нет. Просто мы имеем дело с психологической незрелостью.



Лицом к лицу с реальностью

У психологической зрелости много критериев. Психологически зрелого человека можно охарактеризовать как адекватно воспринимающего реальность, не подверженного постоянным немотивированным вспышкам эмоций, не чувствительного до чрезмерности и способного воспринимать критику, достаточно смелого, привыкшего принимать решения и изменять ситуацию. А еще он не отличается беспричинной ревностью, самостоятелен, не требует постоянного внимания и сопереживания, способен прощать и нести ответственность за свои собственные ошибки.

Разумеется, это штрихи к портрету практически идеальной личности. По мнению авторитетного американского психолога Абрахама Маслоу, среди нас, взрослых, таких зрелых людей не более одного процента. И все-таки стоит обратить внимание на соотношение вышеперечисленных достоинств у близких или знакомых нам людей.

Вот, например, взрослая дочь, не так давно вышедшая замуж, готовить не умеет, но на все замечания по поводу своих кулинарных способностей обижается до слез и истерики. Зять старается помочь у плиты, ходит в магазин за продуктами, но встречает она его сценами ревности (а как же, ведь там полно хороших продавцов). Записали ее на кулинарные курсы. Дочка обиделась, а потом и вовсе перестала со всеми общаться, надулась как мышь на крупу. Только вот в отличие от мыши так и не знает, что с этой крупной делать. И таких примеров можно приводить сколько угодно.



Научиться прощать

Большинство психологически незрелых людей – эгоисты, живущие за счет других. Это другие ищут и находят работу, идут на компромиссы и принимают решения, а взрослые

мальчики и девочки с удовольствием пользуются плодами чужих достижений. Так что главный шаг к преодолению психологической незрелости – это самостоятельная, или с помощью психолога, работа над собой.

Не менее важно и умение общаться. Для этого надо наладить по-настоящему глубокие отношения с близкими людьми, научиться не только принимать, но и отдавать любовь. Развить в себе понимание, что у близких, так же, впрочем, как и у нас самих, множество различных социальных ролей, так что от беспричинной ревности надо как можно скорее избавляться. Ну а по отношению ко всем остальным вырабатывать терпимость, перестать соревноваться со всеми по любому случаю, и если проигрывать, то с достоинством. Ищем корень проблемы, из-за которой наше общение складывается неудачно. Стараемся проблему разрешить – и тогда все наладится.

Гармонично «вписаться» в жизнь под силу только психологически зрелому человеку. Только такой человек в состоянии наслаждаться теми благами, что уже есть, анализировать свой жизненный опыт и строить смелые, но реалистичные планы на будущее.

Одно из главных качеств по-настоящему взрослого человека – терпимость и умение прощать. Люди несовершенны. Но ведь и мы сами несовершенны тоже. Так будем же относиться к другим так, как хотелось бы, чтоб относились к нам самим.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Александр
Адабашьян:

– Мне сложно говорить об инфантилизме, потому что мои знакомые по большей части той же возрастной категории, что и я. Подозревать их еще и в психологической незрелости не приходится...

МЫСЛИ ВСЛУХ

ЗАДАЧКА передо мной стояла непростая и требующая навыков логистики. Кто сможет забрать Полю из обычной школы и отвести сначала в музыкальную, а затем в бассейн, учитывая, что у всех взрослых в нашей семье на этот день запланированы важные дела? Путем сложных переговоров с домашними, стыкая их время прихода и ухода, мне таки удалось составить маршрут, в котором были расписаны роли и задачи каждого. И я чувствую себя капитаном, ведущим корабль в бурном море и ловко уворачивающимся от рифов. Или топ-менеджером, руководящим небольшим предприятием.

Какие требования обычно предъявляются к соискателям на эту вакансию?

...Покой нам только снится

Умение работать в условиях многозадачности? Да любая мама в таких условиях буквально живет. Я готовлю ужин, комментирую рассказ сына про день, проведенный в институте, проверяю прописи у дочери, отвечаю на телефонные звонки с работы, записываю через Интернет к врачу бабушку и по телефону уточняю информацию из собеса для деда, встречаю мужа и включаюсь в его проблемы, рассказываю бабушке, как ей получить талончик после записи к врачу через

Интернет, готовлю чай для мужа... И, заметьте, все это одновременно!

Умение делегировать полномочия сотрудникам? Если бы я этого не умела, уже бы легла костью. Я легко перепоручаю домашним кучу дел. Главное в этом вопросе – соблюсти принцип иерархии, справедливости и еще... учитывать настроение и характер каждого. Кому-то надо строго отдать приказ, кому-то – беспомощно пожаловаться на трудности, а к кому-то, наоборот, обратиться с призывом о помощи.



Умение ставить перед собой цели и добиваться их исполнения? Да я только это и делаю, что ставлю цели. Детям – сделать уроки, мужу – сходить в магазин, бабушке – сводить внуку в поликлинику...

Что еще? Креативность? Но женщина, ежедневно после работы готовящая разнообразные блюда семье и организуя отпуск на скудный семейный бюджет, по умолчанию креативна. Иначе семья питалась бы исключительно магазинными пельменями, а отпуск проводила дома у телевизора.

Пунктуальность, ответственность? Этого у мам с лихвой, ответственностью готовы даже поделиться.

«Устала! – жаловалась мне приятельница во дворе, выгуливающая в коляске грудного сына и ожидающая из школы двух старших. – Хочется сойти с капитанского мостика и побыть той клушей, которой нас многие считают...» Клушей ей побыть не удалось. Сначала позвонили с работы, затем из школы выбежали ее старшие и, перебивая друг друга, затараторили: нужно сшить костюм к празднику, сделать поделку, будет экскурсия... Потом опять позвонили с работы. Потом затребовал к себе внимания сынуля в коляске... А потом выбежала из школы моя дочь, тоже затараторив: экскурсия, поделки, прописи... Затрезвонил уже мой мобильный: с работы... Покой нам только снится...

Елена БАБИЧЕВА



КАЛЕЙДОСКОП

Закаливание – это специальная **тренировка терморегуляции** организма, направленная на **повышение** его **устойчивости** к переохлаждению или перегреванию.

Температура тела закаленного человека находится **на постоянном уровне** при любых воздействиях окружающей среды, то есть сохраняется температурный баланс.

В качестве **закаливающих процедур** широко используются: **пребывание** и занятия спортом **на свежем воздухе**, обтирания, **обливания**, купание, **контрастный душ**, моржевание...

Закаливающие процедуры надо **проводить ежедневно**, лучше 2 раза в день, **постепенно снижая** температуру воздуха и воды.

Хожение босиком – самый **распространенный** вид закаливания.

Самое доступное средство закаливания, **не имеющее противопоказаний**, – как можно больше времени проводить **на свежем воздухе**. Чем больше **площадь соприкосновения воздуха и кожи**, тем эффективнее закаливание.

5–7 дней, не более – такой может быть **перерыв в закаливании** в случае болезни. Если же перерыв продлился **более двух недель**, нужно постепенный процесс закаливания **начинать сначала**.



28 °С – с такой температуры воды нужно начинать **закаливание ребенка при умывании**, доводя температуру воды **до 20 °С** для детей **второго года жизни**, **до 18 °С** – третьего года, **до 14 °С** – старше 3 лет.

У закаливающих процедур есть **противопоказания**: острые заболевания **с повышенной температурой**, пороки сердца, **болезни почек**, желудочные и кишечные расстройства, **постоянные головные боли**, аллергия на холод...

На 1–2 минуты надо опускать после сна **ноги ребенка** в таз с температурой воды **36 °С**, снижая ее **каждые 3–4 дня** на 1 градус и доводя **до 20 °С** для детей **1,5–3 лет**, **до 16–18 °С** для детей **от 3 до 7**, **до 14–15 °С** для детей **старше 7 лет**.

В **Древней Руси** закаливание имело массовое распространение: народ **после бани** летом **бросался в реку**, зимой **обтирался снегом**.

Водные процедуры на улице лучше проводить **при температуре воздуха** не ниже **23 °С**.

В 1,5–2 раза снижают **уровень сахара в крови** правильно выполненные закаливающие процедуры.

6 °С – такова **температура воды** в открытом бассейне, где проходят **мировые чемпионаты** среди спортсменов, занимающихся **плаванием в холодной воде**.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

СО ВСЕГО СВЕТА

Не до секса
У 26% женщин в России нет времени заниматься любовью из-за большой занятости. Такие данные содержатся в интернет-исследовании «Тренинг-центра СЕКС.РФ». Причем оказалось не важным, планирует женщина свое рабочее время или нет.

Бессонница бьет по учебе
Студенты, у которых есть проблемы со сном, получают более низкие отметки, чем те, кто спит крепко и в меру, показало исследование, проведенное американскими учеными в Миннеаполисе. Уровень успеваемости у недосыпающих был примерно таким, как у тех, кто часто пил алкоголь или курил травку. Страдающих расстройствами сна также чаще, чем других студентов, выгоняют из учебных заведений. Пол, возраст, наличие депрессии или тревожности, а также тяжелая работа тут ни при чем: исследователи исключили влияние этих факторов.

Что еще интереснее – недосып играет злую шутку с первокурсниками в гораздо большей степени, чем со старшеклассниками кампусов. Для недавних абитуриентов нарушения сна оказались точным предвестником проблем с учебой, а для старшекурсников эта связь была выражена в меньшей степени.

Научная работа включала ответы 43 000 опрошенных – выборка немалая.



Дата Вашего рождения может сделать Вас миллионером!

Мы разыскиваем Главного победителя Новогодней Юбилейной 333-й акции, чтобы вручить ему суперприз:

2 800 000 РУБЛЕЙ!

За 7 лет мы провели 332 акции и вручили более 50 000 000 рублей. И сегодня мы разыскиваем нашего 333-го Главного победителя и единственного получателя 2 800 000 рублей. Может быть, это Вы?

Проверьте прямо сейчас:

- ➔ Возьмите Ваш год рождения и отнимите от этого числа 333
- ➔ Прибавьте количество лет, которое Вам исполняется в 2015 году
- ➔ Прибавьте к получившемуся числу 1118
- ➔ Припишите к получившемуся числу 3 нуля
- ➔ **ВНИМАНИЕ! Если у Вас получилось 2 800 000 — ПОЗДРАВЛЯЕМ! Вы победитель и должны срочно связаться с нами по телефону!***



*При выполнении всех условий маркетинговой акции, указанных ниже.

Скорее позвоните нам по телефону и получите 2 800 000 рублей!

На правах рекламы.



8-800-100-00-36

**ЗВОНОК
БЕСПЛАТНЫЙ
С МОБИЛЬНОГО
И ГОРОДСКОГО
ТЕЛЕФОНОВ**

Код акции:
03.11137.1841.12.1

** ООО «ПОЧТА СЕРВИС» (127220, МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д. 8, ОГРН 1057749621115) (ДАЛЕЕ – «ОРГАНИЗАТОР») С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО КАТАЛОГАМ ПРОВОДИТ В СРОК С 15.10.2014 ПО 15.03.2015 МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С ГЛАВНЫМ ПРИЗОМ В РАЗМЕРЕ 2 800 000 РУБЛЕЙ И ВТОРОСТЕПЕННЫМИ ПРЕМИЯМИ И ПРИЗАМИ: ПРИЗ ЗА СКОРОСТЬ 50 000 РУБЛЕЙ, ПРИЗ ЗА НИЖНИЙ МОТИВАЦИОННЫЙ ПОРОГ 150 000 РУБЛЕЙ, ПРИЗ ЗА ВЕРХНИЙ МОТИВАЦИОННЫЙ ПОРОГ 250 000 РУБЛЕЙ, ПРИЗОВОЙ ФОНД МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ СФОРМИРОВАН ЗА СЧЕТ СОБСТВЕННЫХ СРЕДСТВ ОРГАНИЗАТОРА. УКАЗАННАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ИГРОЙ, КОНКУРСОМ, ЛОТЕРЕЕЙ, ПУБЛИЧНЫМ ОБЕЩАНИЕМ НАГРАДЫ ИЛИ ИНЫМ МЕРОПРИЯТИЕМ, ОСНОВАННЫМ НА РИСКЕ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДЛЯ ГРАЖДАН РФ СТАРШЕ 18 ЛЕТ. НОСИТЕЛЬ ДАННОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПОТЕРЯНЫМ БИЛЕТОМ, ДОГОВОР НА УЧАСТИЕ В АКЦИИ НЕ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ. ПОТЕНЦИАЛЬНЫМ УЧАСТНИКАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ПОДСЧИТАТЬ ЧИСЛА ПО ПРИВЕДЕННОЙ ФОРМУЛЕ ТАК, ЧТОБЫ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПОЛУЧИТЬ ЧИСЛО 2 800 000. ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ УЧАСТНИКИ, СООБЩИВШИЕ СВОИ ДАННЫЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ОРГАНИЗАТОРА, ПОЛУЧАЮТ ПО УКАЗАННОМУ ИМИ АДРЕСУ КАТАЛОГ С ТОВАРНЫМ ПРЕДЛОЖЕНИЕМ ОРГАНИЗАТОРА. ПРИ УСЛОВИИ ЗАКАЗА ТОВАРА ПО ДАННОМУ КАТАЛОГУ УКАЗАННЫЕ ЛИЦА СТАНОВЯТСЯ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И ВПРАВЕ В ФИНАЛЕ АКЦИИ 15.03.2015 ПРЕТЕНДОВАТЬ НА ГЛАВНЫЙ ПРИЗ – 2 800 000 РУБЛЕЙ. УЧАСТИЕ В АКЦИИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ДО 10.03.2015. ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА БУДЕТ ОПРЕДЕЛЕН В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕСЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИЕЙ СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ» С УЧЕТОМ МАКСИМАЛЬНОЙ СУММЫ ЗАКАЗА, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ЗАКАЗУ. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ НА САЙТЕ WWW.1000PRIZOV.RU ИЛИ ПО ТЕЛЕФОНУ 8-800-100-00-36 (ЕЖЕДНЕВНО С 9:00 ДО 20:00). НАПРАВЛЯЯ СВОИ ОТВЕТЫ ИЛИ ДЕЛАЯ ЗАКАЗ ПО КАТАЛОГУ ОРГАНИЗАТОРА, ВЫ ДАЕТЕ СВОЕ СОГЛАСИЕ ОПЕРАТОРУ ООО «ПОЧТА СЕРВИС» (127220, МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д. 8, ОГРН 1057749621115) НА ОБРАБОТКУ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВАШИХ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ, В ТОМ ЧИСЛЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ РЕКЛАМНЫХ МАТЕРИАЛОВ ОРГАНИЗАТОРА И/ИЛИ ЕГО ПАРТНЕРОВ ПО ПОЧТЕ И СЕТЯМ ЭЛЕКТРОСВЯЗИ.



ИНТИМ-КЛУБ

По статистике, лишний вес имеется у каждого второго российского мужчины. Как избыточные килограммы влияют на интимную гармонию в паре?

Ограниченные возможности

Петербурженка Лиана ни в коем случае не хочет видеть рядом с собой полного мужчину. «Разумеется, каждый человек имеет право на счастье. В первую очередь необходимо оценивать душевные качества возможного партнера. Но и внешний вид тоже имеет значение», – замечает Лиана.

Девушка уверена, что значительной части упитанных кавалеров недоступны многие интимные позы. Они обычно не проявляют активности во время интимной близости, а стремятся только сами получать удовольствие. «Толстячки предпочитают позу, когда женщина находится сверху, а «турецкий султан» может развалиться на кровати и расслабиться», – делится опытом молодая женщина.

Кстати

Мужчины с избыточным весом страдают от импотенции в 25 раз чаще, чем те, кто не обременен ожирением. Причина кроется не только в физиологическом влиянии лишнего веса на организм, но и в психологических факторах. Из-за лишнего веса мужчины систематически испытывают дискомфорт во время полового акта, а потом и вовсе начинают воздерживаться от секса. Низкая самооценка из-за невозможности полноценного акта ведет к психологической импотенции.



Полнота – хуже воровства?

Отношение к толстым мужчинам

Болезнь или распущенность?

Архитектор Виолетта призывает различать две ситуации. Если проблемы с лишним весом связаны у мужчины с каким-либо заболеванием, от которого он не может избавиться, то девушка должна быть готова проявить милосердие и с этим смириться. По-другому обстоят дела, если внушительный живот образовался из-за лени, неумеренности в еде и ежедневного употребления пива.

Виолетта обращает внимание, что полные мужчины, как правило, весьма критично оценивают малейшие недостатки женской фигуры. Они предпочитают встречаться с девушками модельной внешности, но сами почему-то не готовы подкорректировать фигуру ради дамы сердца.

Недостаток тестостерона

«Мужское ожирение имеет не только эстетический аспект. Оно также ведет к пониженному содержанию тестостерона, мужского полового гормона. В свою очередь, недостаток тестостерона приводит к снижению полового влечения и к нарушениям эрекции», – отмечает сексолог Дмитрий Куравлев.

Еще одна проблема, с которой сталкиваются жены и подруги тучных мужчин, – их обидчивость и подозрительность. Большинство «плюшевых мишек» в глубине души осознают, что их внешний вид является непривлекательным для противоположного пола. Поэтому они изводят жен и подруг подозрениями, что дамы якобы находят с ними исключительно из-за финансовых, материальных причин.

Важно!

Скопление жировой ткани способствует повышению уровня холестерина, который затрудняет кровообращение. Из-за этого затрудняется приток крови и к половым органам, что неминуемо приводит к нарушению эрекции или же полному ее отсутствию. Кроме того, лишний вес часто становится причиной повышенного артериального давления, а многие средства для лечения гипертонии затрудняют эрекцию.

Любимый «плюшевый мишка»

Впрочем, надо признать, что находится и немало барышень, которых не смущают пивные животики. «Мой муж весит 110 килограммов при росте в 178 сантиметров. Но я не считаю его жирдяем и называю своим любимым «плюшевым медвежонком», – рассказывает бухгалтер Анастасия.

Женщина отмечает, что у ее супруга широкие плечи, мускулистые руки, волевое лицо. Поэтому животик совсем не портит его внешность. «Кроме того, когда любишь человека, то все особенности его фигуры воспринимаются совершенно нормально».

Анастасия согласна с тем, что полным мужчинам – впрочем, как и женщинам, – недоступны многие сексуальные позы. Но женщина не считает, что это обстоятельство ухудшает качество супружеской жизни: «Вне зависимости от веса и физической формы супругов большинство пар выбирает для себя две-три позы, которые в равной мере устраивают обоих. В этом плане интимная жизнь толстых и тонких ничем не отличается».

Илья БРУШТЕЙН

СО ВСЕГО СВЕТА

Сигареты убивают любовь

Курение снижает удовольствие от секса – к такому выводу пришли ученые из США. Во время исследований медики наблюдали за состоянием здоровья 290 супружеских пар. Все участники рассказали о своих привычках в сексе, а также о том, курят ли они сейчас и курили ли раньше. В результате ученые сделали вывод о том, что никотин снижает либидо и удовольствие от секса у мужчин. Это касается даже молодых людей в возрасте 20–30 лет. В ходе опроса также удалось установить, что курильщики занимаются сексом менее 6 раз в месяц. Те, кто не курит, – в 2 раза чаще. По 10-балльной шкале сексуального удовольствия некурящие пары оценили качество своей половой жизни в среднем в 8,7 балла, а у курильщиков средний балл был лишь 5,2. При этом в том, что мужчина курит, может быть виновата женщина. Тайваньские ученые утверждают, что симпатичные женские лица приводят мужчин в специфическое состояние, которое препятствует отказу от привычки курить. Ученые установили, что пытающиеся бросить курить мужчины при взгляде на фотографии симпатичных женщин на самом деле начинают курить еще больше.



Поцелуй меня!

Мужчинам нужны поцелуи, считают американские ученые. Специалисты опровергли мнение о том, что мужчины в личных отношениях более всего ценят секс, а женщинам важнее объятия и поцелуи. Социологи опросили более 1000 пар в возрасте от 40 до 70 лет и обнаружили: чем дольше женщина оставалась со своим партнером, тем больше она начинала ценить секс. Для мужчин же главной задачей становилось сексуальное удовлетворение своей второй половины. Представители обоих полов, принимавшие участие в опросе, заявили, что счастливы в личной жизни. Однако женщины при этом чаще сообщали о сексуальной удовлетворенности, а большинство мужчин говорили о том, что довольны своими отношениями в целом. Кроме того, в парах, где поцелуи и объятия были неотъемлемой частью их отношений, мужчины были в среднем в три раза счастливее, чем в браках, где целоваться не принято. Женщины же, как ни странно, наоборот, заявляли, что тактильные ласки имели мало отношения к их счастью.



Много думал

Мужчины думают о сексе чаще женщин. Но при этом их чаще посещают и мысли обо всех основных биологических функциях – сне, приеме пищи. Это доказал эксперимент ученых из США, проведенный с группой добровольцев. По подсчетам специалистов, мужчины думали о сексе примерно 19 раз за день, а женщины – около 10. О еде представители сильной половины вспоминали около 18 раз, а о сне – 11. Женщины же в среднем заботились о еде 15 раз за день и думали о сне 8,5 раза.

По словам исследователей, нередко образ мужчины дискредитируется в обществе из-за расхожего мнения, будто мужчина думает о сексе каждые семь секунд. Проведенное же исследование разрушило этот стереотип.

Не душиться и не плакать!

Ученые выяснили, какие женские слабости ухудшают мужское либидо. По результатам многочисленных исследований, проводившихся в США, было выяснено, что женские духи, сексуальные наряды и слезы самым отрицательным образом влияют на потенцию. Слишком откровенные наряды, постоянно провоцирующие возбуждение у мужчины, могут привести к понижению потенции из-за невозможности дать выход своему возбуждению. Также отрицательное влияние имеют и женские духи, поскольку в большинстве женских духов имеются специальные химические вещества – фталаты, которые угнетают мужскую половую систему. Что касается слез, то не только их вид, но даже запах приводит

к снижению мужской потенции. Ученые полагают, что в слезах присутствуют вещества, которые вызывают ухудшение выработки мужского гормона тестостерона.

Вместо кроссворда

Оргазм способствует тренировке мозга, считают ученые из США. В ходе исследования специалисты установили: чтобы держать свой мозг в тонусе, вовсе не нужно постоянно разгадывать кроссворды или решать логические задачки. Достаточно просто регулярно испытывать оргазм. Во время оргазма происходит значительное увеличение количества крови, поступающей в мозг, что улучшает долгосрочную и краткосрочную память и увеличивает способность к концентрации внимания.





Баба-яга



Марианна
ГОНЧАРОВА

Моя дочь Лина, милая девушка, на новогоднем утреннике играла Бабу-ягу. Потому что Баба-яга обаятельная, у нее есть перспективы к внутреннему росту и она, как правило, в финале становится хорошей.

И вот Лина отплясывает с детьми и замечает за елкой одинокого зайчика из 1-го «Б» в белом меховом комбинезоне. Ушки печально висят, мордочка куксится, глаза на мокром месте, лапка в белой варежке прижата к щеке. Лина спрашивает:

– Что, зайчик, плачешь? Боишься меня?

– У меня жууубик болииит... – наконец дает волю слезам зайчик.

Лина оставляет утренник на своего приятеля Женьку в роли Лешего, берет Зайчика за лапку и ведет в кабинет медсестры. Они идут по длинным коридорам своей гимназии – страшная Баба-яга с наклеенным крючковатым носом, косматыми бровями, начерченными зубами, одетая в безобразные лохмотья, и плачущий нежный зайчик. Встречные малыши пытаются зайчика отбить – они ведь думают, что Баба-яга украла его и тащит в избушку на курьих ногах. Приходится объяснять, что у зайчика зубик, что идут они в медкабинет.

Наконец Баба-яга открывает спасительную дверь и засовывает в нее страшный кривой нос.

– А ну брысь, хулиганы! – ворчит медсестра, мельком глянув на дверь. Но из-под взлохмаченной шевелюры знакомый голосок:

– Тетя Оксана, тут зубик у малыша...

В кабинет, доверчиво прижавшись к драной юбке Бабы-яги, неуверенно входит Зайчик.

– Ой, зайныка... – вскакивает медсестра. Она хочет взять его за руку, но мальчик прячет ее за спину, а потом всовывает обратно в руку страшной сказочной старухи. Медсестра смотрит зубик, готовит раствор для полоскания. Зайчик, не выпуская Линкиной руки, полощет у раковины зуб, пьет теплый ромашковый чай. Он еще минут десять сидит и успокаивается, навалившись Бабе-яге на колени легким заячьим тельцем и обняв ее лапами.

Когда они, повеселевшие, выходят из кабинета, утренник уже закончился, в коридоре их ждут пираты, мушкетеры, медведи, лисицы, принцессы, буратины, малышны, стая мышшей, лягушек, целая толпа снежинок из школьного танцевального кружка, Леший Женя, Дед Мороз и Снегурочка. Мальчик-зайчик счастлив.

– Как твой зубик? – спросила мальчика после каникул моя дочь.

– Выпал, – сдержанно ответил малыш. – А что?

– Так я тебя водила к медсестре.

– Водила она... Яга меня водила! Большая, а врет.

Вот так в мире появился мальчик, который не боится Бабы-яги.

На границе времени

Гадаем на Святки

Святки, пожалуй, самое сказочное время в году. Ведь дни от Рождества до Крещения – пора гаданий и предсказаний. Как праздновали Святки в старину?



Наш эксперт –
ученый секретарь
Государственного
центра русского
фольклора Варвара
ДОБРОВОЛЬСКАЯ.

Каким будет год?

Наши предки верили, что Святки – это своеобразный период безвременья, когда старый год уже остался в прошлом, а новый еще окончательно не вступил в свои права. И, находясь на этом стыке, можно заглянуть в будущее, узнать свою судьбу. Именно поэтому Святочная неделя считалась временем гаданий.

Обычно гадали в течение всех Святков, но некоторые дни считались особенно подходящими для определенных предсказаний. Например, на Васильев день (сейчас это 13 января, или старый Новый год) гадали по ниткам: девушки отрезали нитки одинаковой длины и одновременно поджигали их. У кого нитка догорит быстрее, та и первой замуж выйдет. А рождественским утром было



Photo Legion-media

Рождественским утром принято было подслушивать под окнами

принято подслушивать под окнами. Стучали в окошки и спрашивали, как зовут того, кто внутри, – такое же имя будет и у жениха. Кроме имени суженого, таким образом узнавали, каким будет год. Если из дома доносится ругань – жди беспокойств и скандалов, если же в доме тихо – то и год пройдет мирно.

Откуда суженый придет?

Разновидностей предсказаний было немало. Например, на урожай гадали так: вечером по дому разбрасывали зернышки ржи, овса, пшеницы, ячменя. А утром начинали поиски. Встретилось первым овсяное зерно – хорошо уродится овес, пшеничное – будет много хлеба. Гадали и на здоровье. С вечера в ложку наливали воды и выставляли

на мороз. Если к утру вода застынет горкой – будешь весь год здоровым, если лед ляжет впадиной – к болезням.

Но все-таки самые главные святочные гадания – девичьи, связанные с поисками жениха. Ведь выход замуж для девушки был чуть ли не главным делом в жизни. Если засидеться в девках, есть лишь два пути из родительского дома – или в монастырь, или в дом одного из братьев, где незамужняя сестра довольствовалась ролью воспитательницы детей, помощницы по хозяйству. Такой участи девушки боялись, поэтому с замиранием сердца ждали появления суженого. Но с какой стороны он придет? Узнать об этом можно так: пойти на перекресток и прислушаться. Откуда собака залает, оттуда и жених появится! Иногда этот ритуал сопровождался «прополкой снега». Девушки «положи» снег, складывая его в передники и прислушивались, с какой стороны донесется собачье таяканье.

Ольга ТУМАНОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Александр
Адабашьян:

– Я никогда в жизни не гадал. Думаю, это все-таки по большей части девицы определенного возраста делают. Не уверен также, что гадания улучшают жизнь и способствуют позитивному настрою. Ведь они могут выдать и отрицательный результат.

Кстати

Некоторые гадания возникли относительно недавно. Например, в XIX веке в городах появилось гадание на псалтыре. Один участник загадывает страницу и строку, а другой читает, что написано в этом месте. Этот способ предсказывать будущее популярен и сегодня. Только вместо псалтыри обычно используют другие книги.

ПОПРОБУЙТЕ ПРЕДСКАЗАТЬ СВОЮ СУДЬБУ

Традиция гадать на Святки сохранилась и в наши дни. Предлагаем несколько простых способов заглянуть в будущее.



Что в сундучке?

Это гадание рассчитано на компанию из нескольких человек. В шкатулку положите разные предметы – мешочек соли, мешочек сахара, колечко, рюмку, луковицу. Гадающий опускает руку в шкатулку, берет предмет, но не достает его и спрашивает, кому он предназначен. Остальные участники называют имя кого-то из присутствующих. По тому, какой предмет вам достался, можно судить, что ждет вас в следующем году. Например, сахар символизирует «сладкую», обеспеченную жизнь, соль – необходимость много работать, луковица предвещает слезы, картофелина – непростые времена, простое колечко – наличие у гадающего пары, золотое колечко – материальный достаток, рюмка – беззаботное, веселое существование.



Деньги будут?

Это гадание поможет узнать, каким будет ваше материальное положение в наступающем году. Возьмите монетку и три блюдца. Выйдите из комнаты, а ваши родные в это время пусть спрячут монетку под одно из блюдец. Возвращайтесь и постарайтесь угадать, где лежит денежка. Найдете ее с первого раза – ждите постоянных прибавок к зарплате, шальных денег и стабильных доходов. Если удачной окажется вторая попытка – ваше финансовое положение будет надежным, но на большие деньги не рассчитывайте, ну а если найдете монетку лишь с третьего раза – стоит отложить что-нибудь на черный день: есть шансы, что заначка пригодится.



А кто у нас муж?

Если вы – девушка на выданье, обязательно выходите в новогоднюю ночь на улицу и ложитесь

с сугроб. Утром тщательно осмотрите след на снегу. Если снег остался пушистым – ваш будущий супруг окажется ласковым и покладистым; если след жесткий – в замужестве вас ждут шекспировские страсти; если след глубокий, вероятно, вас ждет несколько браков; а если следов не осталось, значит, замуж вам пока рановато.



Любит – не любит?

Возьмите две спички и вставьте их по бокам спичечного коробка. Одна спичка – это вы, вторая – ваша возлюбленная или любимый. Подожгите и посмотрите, как выглядят обуглившиеся головки. Если они склонились друг к другу, взаимность в будущем году вам гарантирована, если «смотрят» в разные стороны, в новом году вы найдете новую любовь.

Галина УШАКОВА



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Танцы на воде

Аквааэробика: нескучный фитнес

Всем хороши занятия в бассейне, вот только плавать от бортика до бортика довольно скучно. То ли дело аквааэробика! И весело, и полезно! Кроме того, это отличный выход для тех, кто не умеет плавать, но все-таки рвется в воду.

А ЕЩЕ аквааэробика – лучший фитнес для тех, кому из-за избытка лишнего веса, варикозной болезни, проблем со спиной или с суставами закрыт вход в спортивные и тренажерные залы.

И легче, и сложнее

От простой аэробики водная гимнастика отличается гораздо меньшей степенью нагрузки на организм. При занятиях в спортзале на скелет, мышцы и внутренние органы большое воздействие оказывает сила притяжения. При выполнении, например, прыжков суставы подвергаются ударам, травмируются. В воде, как известно, силе гравитации противостоит сила выталкивания. Поэтому нагрузка на скелет значительно ниже. Занятия аквааэробикой не только не повреждают суставы, а наоборот, увеличивают их возможности. А значит, занимаясь этим видом спорта можно гораздо дольше и с меньшим риском. К тому же сама водная среда облегчает выполнение сложных телодвижений. Даже у людей с ограниченной подвижностью суставов (а также у пожилых людей) в бассейне увеличивается гибкость, и те упражнения, которые на суше казались невыполнимыми, в воде оказываются вполне по плечу. При этом – никаких проблем с ноющими мышцами после тренировки на завтра. А это благодаря тому, что постоянный массаж водой понижает в мышцах уровень молочной кислоты.

При этом занятия в воде даже эффективнее, чем на суше, так как водная среда способна усиливать эффект от работы мышц. Занимаясь гимнастикой в бассейне, человеку приходится преодолевать силу выталкивания, которая в воде в 12 раз больше, чем на воздухе. А это нелегко. К тому же водные упражнения подразумевают отсутствие опоры под ногами, что заставляет человека двигаться активнее. Поэтому аквааэробика позволяет увеличить мышечную силу, повысить выносливость и общий тонус мышц. Недаром в Древнем Китае ученики монахов, овладевая искусством



Фото Legion-media

единоборств, именно в воде тренировали силу, точность и четкость нанесения ударов противнику.

Вода камень точит

Занятия в воде стимулируют кровообращение за счет массажного эффекта, укрепляют нервную и сердечную систему, улучшают отток венозной крови, облегчая работу вен, закаливают, расслабляют мышцы, снимают напряжение и стресс, дарят заряд бодрости и сил, повышают работоспособность и настроение, улучшают сон. А еще способствуют улучшению подвижности суставов и укреплению мышц-стабилизаторов, а значит – формированию хорошей осанки.

Вода «оттачивает» фигуру и избавляет от целлюлита

Желающих похудеть, избавиться от целлюлита аквааэробика точно не разочарует. Вода массирует тело, заметно оттачивая фигуру и избавляя кожу от «апельсиновой корки». В воде тратится больше калорий, чем на суше, так как, во-первых, водным гимнастам требуется дополнительная энергия на обогрев тела (в воде, если фило- нить, мерзнешь сильнее, чем на воздухе), во-вторых, энергозатраты уходят на преодоление сопротивления воды и, в-третьих, на поддержание устойчивого положения в воде. За час интенсивных занятий сжигается 700 ккал!

Ну и еще к плюсам аквааэробики можно отнести то, что в бассейне не видны проблемы фигуры и не столь заметна неловкость, с которой новички выполняют сложные движения. Да и обливаться потом в три ручья в воде невозможно. Поэтому при занятиях

аквааэробикой страдать от собственного несовершенства не придется даже самым стеснительным и неуверенным в себе людям.

Главное – регулярность

Занятия могут проходить как в мелком бассейне (по грудь), так и в глубокой воде – тогда нужны специальные удерживающие пояса. Заниматься имеет смысл не реже 2–3 раз в неделю и регулярно, без пропусков.

Обычно температура воды – от 28 до 32 °С. Комплекс упражнений в воде включает в себя: разминку, растяжку, а также нагрузку на все группы мышц и упражнения на развитие выносливости, силы и гибкости. В заключение выполняются заминочные (восстановительные) упражнения.

Новички занимаются примерно 30–45 минут в умеренном темпе и выполняют простейшие движения вроде махов ногой вперед и назад, прыжков с подтягиванием ног к груди. На первых порах гораздо важнее освоить правильное положение тела в воде, научиться верно дышать, отработать основные движения. Те, кто ходит на аквааэробику уже не первый месяц, выполняют кардиоупражнения, бег, интенсивные прыжки и махи ногами, а также быстрые танцевальные движения. Их занятия длятся до часа. Ну а тренировка в быстром темпе с использованием гантелей и утяжелителей – это уже удел профессионалов.

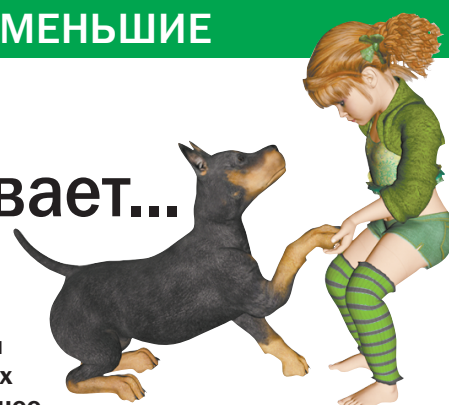
Вне зависимости от уровня подготовки перед занятием нужно размяться на суше, а также поплавать в неторопливом темпе. Так мышцы лучше разогреются, станут более эластичными, а тело привыкнет к воде. По окончании занятия, особенно интенсивного, тоже хорошо немножко поплавать и сделать легкие упражнения на растяжку.

Елена НЕЧАЕНКО

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

Говорит и показывает... ХВОСТ

Чем лучше мы научимся понимать братьев наших меньших, тем гармоничнее окажется наше общение.



Трудности перевода

Но в любом случае, даже если вы пока не пополнили многочисленное племя любителей собак, наблюдать за этими животными чрезвычайно интересно. Ученые считают, что собаки понимают до трехсот слов. А вот понимаем ли мы их так же хорошо, как и они нас?

Когда чаще всего лает собака? В первую очередь, когда насторожена, агрессивна или чего-то боится. Лай становится очень низким, когда главная его причина – агрессия, если же животное находится под властью страха, лай меняется на высокий и скорее напоминает визг.

Еще одна распространенная функция лая – выражение радости и привлечение к себе внимания. Так большинство собак, радующихся тому, что хозяин кидает им мяч или палку, лаем призывают его продолжить столь интересную и увлекательную игру.

Но собака выражает свои эмоции не только с помощью лая. Как часто хозяева обращаются к своим четвероногим питомцам: «Помаши хвостиком! Смотри, кто к нам пришел!» И действительно, помахивание хвостом выражает у собаки полное дружелюбие и благо-расположенность. Причем чем радостнее и приятнее ожидаемая встреча или событие, тем интенсивнее помахивание.

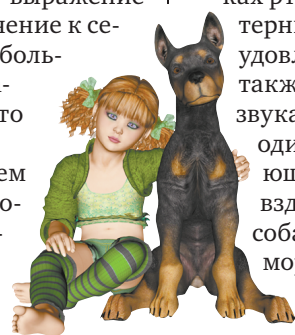
Если движения хвоста быстры, но происходят строго по вертикали и немного подрагивающие, это говорит о том, что собака возбуждена и готова подражаться. А еще – о том, что собака оценила своего потенциального противника и считает себя сильнее его.

Опущенный хвост находится между задними

лапами – собака испугалась превосходящего противника и готовится к бегству. Если собака резко помахивает хвостом, зажатым под брюхом, опасность представляется ей весьма серьезной! Будьте бдительны и примите меры предосторожности. Чем выше хвост, тем увереннее и комфортнее чувствует себя собака.

Тузик, улыбочку!

Вся эта хвостатая азбука, и увлекательна, и полезна, но что, скажите на милость, делать обладателям питомцев, чей хвост закручен в веселое колечко или вообще отсутствует? Наблюдать за выражением морды своего питомца. Когда собака довольна или хочет поиграть, она улыбается. В углах



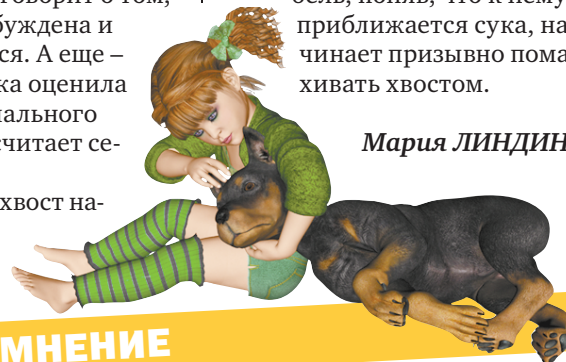
рта появляются характерные складки. Полное удовлетворение может также сопровождаться звуками, практически один в один напоминающими человеческие вздохи. Благодарная собака приподнимает морду, чтобы при первой же возможности лизнуть вас в лицо.

А вот собака, пребывающая в агрессивном состоянии, встретит противника гримасой, оскалит зубы.

Вот так встреча!

Во время прогулки чаще всего нам попадаются знакомые собаки, и мы уже в курсе сложившихся дружб и антипатий. Но как быть с появлением нового четвероногого объекта? Взрослый питомец, скорее всего, замедлит свой шаг и слегка приподнимет хвост на всякий случай, готовясь «к бою». Кобель, поняв, что к нему приближается сука, начинает призывно помахивать хвостом.

Мария ЛИНДИНА



ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Александр Адабашьян:



– У нас на даче проживают пес и кот. Жена моя регулярно с ними по утрам гуляет, и в дождь, и в снег, потому что свои надобности они предпочитают делать за забором. Жена не ропщет: прогулки ее тонизируют.



В последнее время работы у отечественных наркологов прибавилось. Долгоиграющие новогодние праздники уже который год пополняют статистику пострадавших от чрезмерного пристрастия к спиртному. Известный российский интеллектуал, журналист и политический консультант Анатолий Вассерман этого мнения не разделяет. Слухи о повальном русском пьянстве, считает он, сильно преувеличены.

Лукавые цифры

– Анатолий Александрович, как вам кажется, насколько здорово наше российское население физически и ментально?

– Насколько я могу судить, самая нездоровая (и физически, и ментально) часть нашего населения – это те, кого принято нынче именовать креативным классом. Причина проста: считается, что творческая деятельность требует не здоровья, а исключительно буйства фантазии. Причем это буйство допустимо подстегивать разнообразными искусственными способами. На мой взгляд, это не так. По крайней мере мне интересные мысли приходят в голову, только когда я вполне здоров и трезв. Но дело в том, что у нас сейчас принято именовать креативностью не творчество, а его имитацию, и поэтому новизна идей ценится гораздо выше, чем их согласованность с реальностью.

При этом есть у нас прослойка, занимающаяся трудом, который не принято считать творчеством, хотя оператор какого-нибудь станка с числовым управлением или тракторист, определяющий, в каком конкретно режиме пахать тот или иной участок поля, по ходу работы непрерывно решает задачи не менее серьезные и творческие, что требует высокой концентрации. Поэтому

Анатолий Вассерман:

«Англичане и голландцы пьют гораздо больше русских»



Фото: Persona Stars

мне кажется, что рассказы о поголовном пьянстве рабочих, о повальном алкоголизме на селе сильно преувеличены, и реально наш народ куда здоровее и трезвее, чем о нем принято говорить.

– Тем не менее за границей большинство людей уверены, что русские беспорядно пьют...

– У нас в России тоже традиционно говорят о повальном русском пьянстве. Но по употреблению алкоголя на душу населения Россия никогда за всю свою историю не поднималась выше второй десятки мирового рейтинга, в том числе и сегодня. Завышенные данные о потреблении алкоголя порождены в первую очередь тем, что в нашей статистике потребление алкоголя не дифференцировано. В одну графу попали сведения и о водке, и о жидкости для мытья стекол, и о незамерзайках для автомобильных фар, и об одеколоне. Да, теоретически все это

Наш народ здоровее и трезвее, чем о нем говорят

можно выпить. Более того, я однажды видел человека, который действительно регулярно напивался одеколоном. Да и сам я однажды в юности попробовал выпить немножко одеколоне, чтобы оценить, каково это. Мне, правда, совершенно не понравилось.

Быть или казаться?

– И почему же тогда, спрашивается, еще задолго до всякой статистики распространились легенды о повальном русском пьянстве?

– Причем распространяют эти легенды и те народы, которые пьют гораздо больше русских. К примеру, употребление алкоголя на душу населения

в Англии или Нидерландах значительно выше российского. Более того, в России в имперские времена купец, за год набравший в сумме более трех недель запоя, признавался недееспособным, и его имущество передавалось в опеку до полного излечения от алкоголизма, что, как вы понимаете, не способствовало повальному пьянству у тех же купцов.

А в Нидерландах где-то примерно до середины XIX века любой документ, подписанный после 15.00, считался недействительным, потому что предполагалось, что к этому моменту добропорядочный нидерландский бюргер так пьян, что подпишет не глядя даже собственный смертный приговор.

– Тем не менее считается, что русские – повальные пьяницы, а жители Нидерландов или Англии – нет. Почему так?

– Да потому, что у них принято пить в течение всего дня, но понемногу. То есть у тебя все время сознание немного перекошено так, что со стороны твое поведение выглядит вменяемым и дееспособным. И, только если приглядеться повнимательнее, становится ясно, что человек в данный момент, мягко говоря, не способен адекватно мыслить. А у нас, как правило, пьют после работы, чтобы расслабиться. И выпивают сразу много именно для того, чтобы снять напряжение трудового дня, и, конечно же, это состояние сразу бросается в глаза. В то же время общее выпиваемое количество спиртного у нас меньше, чем на Западе, и общие последствия для физического и умственного здоровья также существенно ниже.

Тонкая грань

– Но почему у нас нет этой культуры питья, которая есть в Европе, почему у нас если пьют, то сразу много?

– Именно потому, что культура питья, сформировавшаяся в Европе, не способствует здоровью ни физическому, ни умственному, не способствует работоспособности ни физической и ни умственной, а способствует только тому, чтобы на других производить впечатление трезвого человека. То есть в традиционном выборе между быть и казаться они выбирают казаться, а мы выбираем быть трезвым, пока это нужно, и пить, только когда это не причинит серьезного ущерба.

– То есть после работы, по вечерам? Но у нас запретили продавать алкоголь после 10 вечера. Это может сократить употребление алкоголя по вечерам после работы и оздоровить нацию?

– Я думаю, что это не поможет и не помешает, но, конечно, ограничит питье для тех немногих, кто живет, чтобы пить. А на тех, кто пьет, чтобы жить, это не повлияет никак, потому что у таких людей обычно есть запасы, сделанные в разрешенное время.

Кстати, у меня в данный момент в доме находится примерно литров 10–15 разных вин и еще литров 10–15 крепких напитков, потому что я довольно часто покупаю разную спиртную экзотику, но пью крайне мало. Поэтому на меня, естественно, ограничение времени продажи спиртного вообще никак не влияет.

Беседовала
Валентина ОБЕРЕМКО

Ваш вопрос специалисту

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

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ
№ 581

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ
№ 582

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

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

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Желудок – Идиотизм – Зазноба – Скалолаз – Гуру – Омск – Сажа – Брак – Хаш – Духи – Дети – Кунис – Кучера – Руки – Браузер – Мутант – Румба – Баски – Трио – Джоли – Агония – Глина.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

Кикимора – Адреналин – Загадка – Тятя – Женоубийца – Бог – Уха – Арбуз – Амок – Коррида – Сноу – Киоск – Наем – Австралия – Коклюш – Дар – Ложе – Мазарини.

АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ
ЗДОРОВЬЕ

Читайте в следующем номере, который выйдет 22 января:

- Артроз: как вернуть подвижность суставам
- Грипп у «хроника»: нюансы лечения
- С ребенком о безопасности: предупредить и не напугать
- На рынок за иммунитетом: овощи против простуды
- Работоспособность: чем ее поднять



ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

Зимой мы наиболее подвержены простудным заболеваниям. Ответьте на предложенные вопросы и узнайте, насколько ваш организм готов противостоять подобным неприятностям.

- 1

Продолжительность вашего сна в среднем составляет не менее шести-семи часов?

а) Нет;

б) Да.
- 2

Страдаете ли вы нарушением сна, часто ли испытываете проблемы с засыпанием?

а) Да;

б) Нет.
- 3

Вам трудно просыпаться по утрам?

а) Да;

б) Нет.
- 4

Вместо того чтобы принять контрастный душ, вы лучше лишние пять минут понежитесь в постели?

а) Да;

б) Нет.
- 5

У вас сидячая работа?

а) Да;

б) Нет.
- 6

Вы дружите со спортом, регулярно ли посещаете тренажерный зал или делаете зарядку?

а) Нет;

б) Да.
- 7

Случаются ли у вас головокружения, часто ли беспокоят головные боли?

а) Да;

б) Нет.
- 8

Вы редко бываете на свежем воздухе?

а) Да;

б) Нет.



Здравствуй, зимушка-зима!

- 9

И без видимых нагрузок вы стали чувствовать сердцебиение?

а) Да;

б) Нет.
- 10

Вы курите?

а) Да;

б) Нет.
- 11

Стресс в вашей жизни – редкий гость?

а) Нет;

б) Да.
- 12

Занимаетесь ли вы закаливанием?

а) Нет;

б) Да.
- 13

В вашем меню всегда присутствуют овощи и фрукты?

а) Нет;

б) Да.
- 14

Стараетесь ли вы придерживаться рационального режима питания?

а) Нет;

б) Да.
- 15

Ваш вес в пределах нормы?

а) Нет;

б) Да.
- 16

Замечаете ли вы, что на улице, несмотря на теплую одежду и обувь, у вас быстро начинают мерзнуть руки и (или) ноги?

а) Да;

б) Нет.
- 17

Вам обычно хватает времени на то, чтобы отдохнуть после трудового дня?

а) Нет;

б) Да.
- 18

Вы стали раздражительны, а то, что поднимало настроение совсем недавно, уже не радует?

а) Да;

б) Нет.
- 19

Страдаете ли вы хроническими заболеваниями?

а) Да;

б) Нет.
- 20

Бывает ли, что вы ощущаете внезапную усталость, хотя в общем не переутомились?

а) Да;

б) Нет.

За каждый ответ «а» начислите себе 2 балла, за ответ «б» баллы не начисляются.

Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами

0–10 баллов. Вы можете рассчитывать, что ваш организм успешно справится со всеми испытаниями и простудные заболевания обойдут вас стороной благодаря тому, что вы разумно сочетаете профилактические средства со здоровым образом жизни.

12–24 балла. Вы разделяете древнюю мудрость: «Человек, не заботящийся о своем здоровье, подобен ремесленнику, которому некогда наточить инструменты». В качестве профилактики простудных заболеваний используйте такие общеукрепляющие народные средства, как калина, шиповник, облепиха (является превосходным средством, чтобы повысить иммунитет), лимон, клюква, мед, ну и, конечно же, традиционные лук и чеснок. Не забывайте и о фитопрепаратах. Меньше переутомляйтесь и не поленитесь сделать необходимые профилактические прививки. Помните: болезнь всегда легче предупредить, чем лечить!

26–40 баллов. Вы находитесь в группе риска. Вам пора задуматься над тем, как изменить свой образ жизни. Старайтесь больше двигаться! Отдавайте предпочтение пешим прогулкам, а не транспорту. Начинайте утро хотя бы с легкой короткой зарядки. Стремитесь обходить стрессовые ситуации и следовать правильному режиму питания. С помощью несложного массажа укрепляйте сосуды. Растирайте массажной щеткой (или жестким полотенцем) ступни и кисти, особенно перед долгими прогулками. Такая нехитрая процедура улучшит кровообращение, что поможет легче переносить холод. И, если даже никогда этого раньше не делали, после консультации с врачом пройдите вакцинацию от гриппа. (Одним из противопоказаний может стать аллергия на компоненты вакцины.)

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

№ 581

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

№ 582

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

Сканворд

1

2

«НИЧТО ТАК НЕ РАСТРАИВАЕТ ВАШИ ПЛАНЫ, КАК РАССТРОЕННЫЙ ...»

КАКОЙ ФОЛЬКЛОРНЫЙ ЖАНР ЗАСТАВЛЯЕТ ШЕВЕЛИТЬ МОЗГАМИ?

КРАЛЯ ИЗ ЧАСТУШЕК

«ПЕЧНАЯ ПЫЛЬ»

СУЖЕНАЯ ДОМОВОГО

ЖЕРТВА ГЕНЕТИКИ

КАКОЕ СОСТОЯНИЕ ЕПЕСТЯЩЕ ОПИСАНО В НОВЕЛЛЕ «КОРОЛЕВА ГОРТЕНЗИЯ» ФРАНЦУЗА ГИ ДЕ МОПАССАНА?

«НИЧТО ТАК НЕ РАСТРАИВАЕТ ВАШИ ПЛАНЫ, КАК РАССТРОЕННЫЙ ...»

«КРИМИНАЛЬНАЯ ИПОСТАСЬ» ГЕРОЯ ПОВЕСТИ «КРЕЙЦЕРОВА СОНАТА» ЛЬВА ТОЛСТОГО

СИБИРСКИЙ МЕГАПОЛИС С КРУПНЕЙШИМ В СТРАНЕ НЕФТЕПЕРЕРАБАТЫВАЮЩИМ КОМБИНАТОМ

ЛИДЕР ДУХА

ЧТО «ОПОВЕЩАЕТ О ПОЯВЛЕНИИ ЖЕНЩИНЫ И ПРОДОЛЖАЕТ НАПОМИНАТЬ О НЕЙ, КОГДА ОНА УШЛА?»

НАВИГАТОР ПО ИНТЕРНЕТУ

ОТЕЦ НА СТАРОРУССКИЙ ЛАД

УМОПОМРАЧЕНИЕ НА БЕГУ

ДИАГНОЗ БОЛВАНА

ПРЕЗИДЕНТ ИЗ ФИЛЬМА «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ»

БЫЧЬЕ ШОУ

ЗАМЕЧАТЕЛЬНАЯ ЕДА: И НАКУШАЛСЯ, И НАПИЛСЯ, И УМЫЛСЯ

СУП ИЗ УЛОВА

ПРИРОДНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ИЗГОТОВЛЕНИЯ КРОВЕЛЬНОЙ ЧЕРЕПИЦЫ

ГОЛЛИВУДСКАЯ ЗВЕЗДА, УСЫНОВИВШАЯ РУССКОГО МАЛЫША

ГАЗЕТНЫЙ

ЧЕМ ПЕРЕД ВЫПУСКНОЙ ЗАХВОРАЛ ГЕРОЙ РАССКАЗА «ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ» МИХАИЛА ЗОЩЕНКО?

ПОКОРИТЕЛЬ КРУЧ

КАРДИНАЛ ИЗ МУШКЕТЕРСКОГО РОМАНА ФРАНЦУЗА АЛЕКСАНДРА ДЮМА

КОНТИНЕНТ С КЕНГУРУ

«ПРИНЕС Я В ... ТЕБЕ ДВЕ РОЗЫ»

ПРОКРУСТО-ВО...

«... ОСОБЕННО ЧУВСТВИТЕЛЬНЫ К НЕДОСТАТКУ ЛЮБВИ»

«... ЗАГРЕБУЩИЕ»

ОЛЕГ

жилья

23

Ответы опубликованы на стр. 23

АиФ

здоровизм

«Ящик» диете не помощник.

Дело – ничто, замысел – все!

Александр РОГОВ

«Аргументы и факты. Здоровье» № 3 2015 года. Выходит еженедельно. 16+

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

Директор департамента издательско-тематических проектов Тамара ОПЕРИНСКАЯ

Главный редактор Татьяна КУКУШЕВА

Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА

Ведущий редактор Марина МАТВЕЕВА

Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА

Учредитель и издатель – ЗАО «Аргументы и факты».

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

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

Телефон для вопросов: (495) 646-57-57

Адрес электронной почты: aifzdorovie@aif.ru

Реклама в «АиФ»: (495) 646-57-55, 646-57-56 (факс)

Публикации, обозначенные рубрикой «Наша экспертиза», «Будьте здоровы!», печатаются на правах рекламы.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений

Номер сверстан в компьютерном центре «АиФ»

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

Отпечатано в ОАО «Красная Звезда» 123007, г. Москва, Хорошевское ш., д. 38

Тел.: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62

www.redstarph.ru

E-mail: kr_zvezda@mail.ru

Номер подписания 29.12.2014 г.

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

Дата выхода в свет 15.01.2015 г.

Заказ № 95

Тираж 450 683 экз.

Цена свободная.

ISSN 1562-7551

15003

9 771562 755431

9