

**КУРИЛЬЩИКОВ
СТАЛО МЕНЬШЕ**



**НА 7
МЛН**

№ 10 (1092), 2016 / 9 – 14 МАРТА

ВЫХОДИТ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО / 16+

ИФ

ЗДОРОВЬЕ

ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ

**Как проверить,
в порядке ли
ваши сосуды**

с.6

**Часто ли
мы берём
в свои
семьи сирот?**

ПРОБЛЕМА



с.12

**С чем не стоит
есть блины
на Широкую
масленицу?**

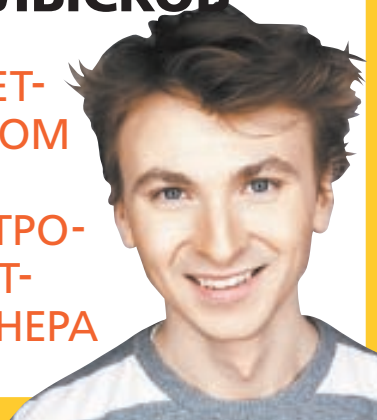
с.14

**Актриса
Екатерина
Вилкова:
«Мой муж – настоящий
волшебник!»**

Фото Legion-media

**Актёр
Артём ЛЫСКОВ**

**ЗАНИМАЕТСЯ СПОРТОМ
ТОЛЬКО
ПОД КОНТРО-
ЛЕМ ОПЫТ-
НОГО ТРЕНЕРА**



ПЕРВЫЙ ЧИТАТЕЛЬ

**Эскузан®
Свобода для ног**

Капли для укрепления сосудистой
стенки вен нижних конечностей



При венозной недостаточности,
лечении отеков, судорог, болей в ногах

Регистрационный номер П N 013385/01 от 30.12.2011
115114, г. Москва, ул. Летниковская, д. 16, оф. 306
Тел.: +7 (499) 579-33-70, Факс: +7 (499) 579-33-71



www.esparma.ru
www.esparma-gmbh.ru

esparma®

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД УПОТРЕБЛЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА

Защита от инфаркта

Мужчины, которые занимаются сексом по крайней мере два раза в неделю, вдвое сокращают риск заболеваний сердца, утверждают американские кардиологи. Женщины не участвовали в их исследовании.

Учёные отслеживали сексуальную активность более 1000 мужчин в возрасте между 40 и 70 годами, принимавших участие

в долгосрочном исследовании. Мужчины, которые регулярно занимаются любовью, снижают этим вероятность развития болезней сердца на 45%.

Хотя секс уже давно рассматривается в качестве хорошего стимулятора физического и психического здоровья, было мало научных подтверждений, как он влияет на серьёзные заболевания. Теперь мы это знаем.



профилактика

Какая форма?

Простой тест по анализу крови, который поможет выявить активную форму туберкулёза, разработан учёными из Медицинской школы при Стэнфордском университете.

Сейчас для выявления заболевания используют внутрикожные диагностические пробы, анализ мокроты или же квантифероновый тест, в ходе которого определяется концентрация интерферона-гамма в крови. Ни один из этих методов не позволяет отличить активную форму туберкулёза от скрытой.

Американские учёные разработали новый способ, который позволяет быстро и точно выявить именно активную форму туберкулёза. Он основан на различиях в экспрессии генов — процессе, в ходе которого наследственная информация преобразуется в белок. Учёным удалось установить три гена, экспрессия которых меняется при развитии активной формы заболевания. Учёные надеются, что вскоре тест будет широко использоваться в клинической практике.



открытие

Биафишенол

Рыбий жир — помощник в укреплении иммунитета

- высококачественный натуральный рыбий жир с высоким содержанием Омега 3
- произведен из отборного исландского сырья — океанических рыб
- с применением современных специальных технологий производства, соответствующих европейским стандартам

www.biafishenol.ru

Спрашивайте в аптеках Вашего города!



Реклама. 16+

Пойдёте ли вы на диспансеризацию, если работодатель оплатит вам этот день?

информация к размышлению

Комитет Государственной думы РФ по охране здоровья предлагает обязать работодателей раз в 3 года предоставлять сотрудникам полный рабочий день для прохождения диспансеризации с сохранением среднего заработка. Сейчас Госдума готовит соответствующие поправки в Трудовой кодекс РФ.

- 45%** Да, в рабочий оплаченный день пойду
- 30%** В любой день пойду, даже в свой выходной
- 16%** Нет, не пойду, не люблю ходить по врачам
- 6%** Не знаю, по обстоятельствам
- 3%** А разве всем надо проходить диспансеризацию?

Как возникают извилины?

Международная команда учёных создала гелевую 3D-модель человеческого мозга и поняла, как в мозге образуются извилины.

Далеко не у всех животных в мозге есть извилины. Они имеются у некоторых приматов, свиней, дельфинов и слонов. У человека процесс формирования извилин начинается ещё в утробе матери (приблизительно на 20-й неделе беременности), а завершается примерно в полтора года.

Чтобы понять, почему появляются извилины, учёные создали гелевую



интересно

3D-модель, которая изначально была гладкой. Модель поместили в растворитель, который поглощался наружным слоем. Этот слой в отличие от областей, расположенных глубже, набухал. Через несколько минут из-за нарастающего давления начали образовываться складки.

В мозге по мере развития становится всё больше серого вещества, сосредоточенного в коре больших полушарий. Серое вещество растёт очень быстро. А процесс формирования белого вещества замедляется. Извилины образуются из-за давления и механической неустойчивости мозга. Если же форма мозга изменена или процесс роста нарушен, некоторые извилины не образуются.

Цифры

На 6,8%

больше мы истратили денег на лекарства в январе 2016 года по сравнению с прошлым, при этом купили на 8% меньше упаковок лекарств.

Самые красивые

Российские женщины названы самыми красивыми в мире, по данным исследования, проведённого специалистами эстетической медицины на территории 6 стран — Франции, Италии, России, Южной Кореи, Испании, Тайваня. С этим согласилась треть опрошенных (33%). Второе место (20%) занимают итальянки, а француженки и испанки делят третью позицию рейтинга.

Интересно, что доля респондентов, отдавших голоса за своих соотечественниц, в России существенно выше, чем в других странах. Так, красоту россиянок отметили более 85% опрошенных россиян, итальянок — 63% итальянцев, а испанок — 47% испанцев.

Стандарты красоты в России меняются в соответствии

с глобальными тенденциями. Ключевые характеристики, определяющие понятие «красота»:

- для 55% опрошенных это гладкая кожа;
- для 42% — симметричное лицо;
- для 30% — загорелая кожа;
- четвёртое место было отдано голубым глазам (29%);
- замыкают топ-5 светлые волосы (25%).

ФАКТ КОММЕНТАРИЙ

Комментирует врач-дерматолог-косметолог, кандидат медицинских наук Анастасия САЙБЕЛЬ:

— Какой бы природной красотой ни обладала женщина, неухоженная кожа может испортить всё впечатление. Кожа — отражение того, как мы следим за собой. Исследования показали, что более половины опрошенных россиянок (53%) готовы улучшить свою внешность с помощью косметологических процедур. И в этом нет ничего удивительного, учитывая, что эти процедуры постоянно совершенствуются, комфортность их проведения повышается, а получаемые результаты неизменно растут.



По уровню рождаемости Россия достигла средних показателей развитых европейских стран. А что можно сказать о здоровье наших будущих мам и новорождённых?

ЧЕМ могут им помочь акушеры-гинекологи?



За ответом мы обратились к академику РАН, вице-президенту Ассоциации акушеров-гинекологов России, директору Московского областного НИИ акушерства и гинекологии, доктору медицинских наук, профессору Владиславу КРАСНОПОЛЬСКОМУ.

Тревожные тенденции

? Владислав Иванович, в одном из интервью вы посетовали, что число нормальных родов у нас в стране составляет от 26 до 30%, то есть в лучшем случае лишь 1/3 российских женщин имеют возможность родить здорового ребёнка. Эта тенденция сохраняется?

— Увы. Количество нормальных родов уменьшается из года в год.

? С чем это, на ваш взгляд, связано?

— Причин много. В первую очередь — социальные. Проблемы в семье, с работой, жильём, с достатком не могут не сказаться на здоровье будущей матери и её ребёнка. Беременная женщина не виновата в экономических санкциях и антисанкциях. Она должна нормально питаться.

? А как же Концепция демографической политики Российской Федерации, рассчитанная на период с 2007 по 2025 год и предусматривающая улучшение репродуктивного здоровья наших сограждан? Она что же, не работает?

Вице-президент Ассоциации акушеров-гинекологов России, академик Владислав Краснополянский:

«Количество нормальных родов уменьшается»



Проблемы в семье, с работой, жильём, с достатком не могут не сказаться на здоровье будущей матери и её ребёнка.

занимаемся около 20 лет. По началу перинатальная смертность у таких женщин достигала почти 40%. С тех пор как мы создали Центр «Сахарный диабет и беременность», этот показатель у нас снизился до 7,6%, более чем в пять раз!

Но мы пошли дальше и стали заниматься гестационным диабетом (который возникает во время беременности — Ред.). Раньше его диагностика, тактика ведения такой беременности и родов были большой проблемой.

В итоге нам удалось вместе с ведущими эндокринологами и акушерами-гинекологами нашей страны выработать единые рекомендации по этой теме.

— Мне трудно сказать в целом о России, но у нас в Московской области эта программа уже даёт положительные результаты. Так, уровень младенческой смертности (статистический показатель, отражающий все случаи смерти плода или новорождённого в период от 22-й недели беременности до 7 суток после рождения. — Ред.) у нас в регионе составляет 6,3 промилле (1 на 1000 родившихся. — Ред.), что значительно ниже, чем в целом по России (8,8 промилле).

Во многом это стало возможным благодаря тому, что нам удалось сохранить вертикаль взаимодействия с другими звеньями системы родовспоможения. В итоге к ведению беременности и родов врачи подходят по единому стандарту.

? Чего не скажешь о других регионах, где многие ваши коллеги жалуются на то, что исчезла преемственность в акушерско-гинекологической помощи, а роды всё больше становятся сферой очень недешёвых медицинских услуг. Как вы к этому относитесь?

— Негативно! Коммерческая медицина, которая ставит во главу угла комфорт пребывания женщины в роддоме, на мой взгляд, не обеспечивает бережного, ответственного отношения к пациенту. Взять хотя бы неоправданно высокое количество кесаревых сечений, по поводу которых Всемирная организация здравоохранения уже не в первый раз бьёт тревогу (не только у нас, но и в других странах). То же самое со стимуляцией родовой деятельности, которая должна проводиться очень избирательно.

Повод для гордости

? Ваш институт славит тем, что здесь успешно рождают женщины с очень серьёзными диагнозами...

— Да. Только за прошлый год через нас прошла 91 беременная женщина с опухолями мозга и нарушениями кровотока в центральной мозговой артерии. Когда такой женщине рожать: до операции или после? Этот сложный вопрос мы решаем вместе со специалистами НИИ нейрохирургии имени Н. Н. Бурденко. При этом все такие пациентки лечатся бесплатно, по научно-практическому договору между нашими институтами.

Аналогичную работу мы ведём вместе с Российским онкологическим центром имени Н. Н. Блохина, с НИИ пульмонологии...

? А ещё у вас рождают женщины с тяжёлыми формами диабета, болезнями почек, сердца... Неужели они могут произвести на свет здорового ребёнка?

— Специалисты нашего института делают для этого всё возможное, а иногда и невозможное. Так, сахарным диабетом при беременности мы

Первые после Бога

? А как вы относитесь к тенденции последнего времени — поздним родам?

— С пониманием. Этот вопрос должен решаться в соответствии с индивидуальными жизненными планами каждой женщины и с теми физиологическими возможностями, которые у неё есть (определить их можно, например, с помощью анализа на Антимюллеров гормон — показатель индивидуального запаса яйцеклеток). И здесь очень важна роль врача, который должен подойти к этому вопросу очень деликатно.

? В медицине идёт давний спор, что такое акушерство — наука или искусство?

— И то и другое. Один из основоположников отечественного акушерства Нестор Максимович Амбодик-Максимович более 300 лет назад написал книгу о повивальном искусстве, в которой назвал акушеров-гинекологов первыми после Бога, давшего человеку жизнь, людьми, которые должны эту жизнь оберегать.

Беседовала
Татьяна ГУРЬЯНОВА

ПОЛЕЗНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Необходимо предотвратить основные угрозы для женского здоровья. Одна из главных — рак шейки матки, предупредить развитие которого можно с помощью рекомбинантной прививки от вируса папилломы человека (ВПЧ), главного провокатора

смертельно опасного заболевания. Её нужно сделать каждой девочке в возрасте от 12 до 17 лет, то есть до начала половой жизни. Практика показывает: 40% женщин с раком шейки матки — это девушки от 19 до 22 лет. Важно также вовремя выявить ВПЧ

(особенно онкогенные его штаммы), сдав мазок на приёме у гинеколога или воспользовавшись специальными самозаборниками для экспресс-диагностики. Они уже закупаются в некоторых регионах, в том числе в Московской области.

Демодекоз – враг-невидимка

Как победить клеща

Немало проблем может доставить крошечный клещ демодекоз, в народе называемый железницей.

Эксперт — врач-дерматолог
Ирина ПУЛИНА.

ЭТОТ микроскопический клещ обитает на поверхности кожи более 90% людей и животных и питается её отшелушенными чешуйками.

Клиническая картина

Если иммунитет в порядке, клещ не причиняет неудобств и даже в чём-то полезен, ведь он подъедает ороговевшие частицы кожи, помогая обновлению эпидермиса. Но если защитные силы организма ослабевают после перенесённого острого заболевания или при вялотекущих хронических процессах, клещ начинает размножаться. Он проникает в глубокие слои кожи, где вызывает воспалительные процессы. В результате этого появляются гнойнички или обширные шелушащиеся участки розоватого цвета, напоминающие розацеа.



ЕСТЬ НЮАНСЫ

Отличить обычные прыщи (вульгарные угри) или розацеа от демодекоза самостоятельно почти невозможно. Но при демодекозе обязательно есть:

- шелушение и покраснение кожи;
- зуд, который усиливается после контакта кожи с водой (в частности, с косметическим тоником).

Обычно демодекоз поражает лицо, но при обширных формах может пострадать и всё тело. Из-за резкого снижения иммунитета это заболевание иногда возникает у женщин во время беременности или в результате перенесённого сильного стресса.

Точный диагноз

Чтобы не гадать, надо обязательно пройти диагностику, сдав анализы соскоба кожи. Если у пациента помимо соответствующей клинической картины во взятом на исследование материале обнаружится повышенное количество кожных паразитов, ему ставится диагноз «демодекоз».

К анализу нужно правильно подготовиться: за 2–3 дня до соскоба забыть про любую косметику для лица, умываться можно только водой. В день сдачи анализа лицо не трогать вообще — кремом не пользоваться и не умываться. Кроме соскоба с кожи врач возьмёт на исследование пару ресниц, чтобы проверить, не поразил ли клещ кожу глаз.

Работа над ошибками

Зачастую из-за неправильного подхода на лечение демодекоза уходят годы. Например, часто он возникает

По всем фронтам

Лечение демодекоза должно быть комплексным. Оно включает:

1 борьбу с повышенной активностью клеща — для этого наружно используют акарицидные, серосодержащие и метронидазолсодержащие аптечные препараты;

2 восстановление иммунитета — помимо витаминотерапии необходимо применение себорегулирующих средств (которые уменьшают количество кожного сала) и кислот (улучшающих процесс отшелушивания и обновления кожи, восстанавливающих нормальную кислотность мантии кожи). Чтобы хорошо увлажнить кожу, применяют средства с гиалуроновой кислотой, мочевиной и альгинатные маски, которые способствуют уменьшению воспаления;

3 соблюдение диеты — важно исключить алкоголь, фастфуд, жареную, жирную, острую пищу, горячие напитки и блюда, ограничить мучное и сладкое;

4 установление и устранение факторов, провоцирующих поражение кожи, — как правило, требуется лечение хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы и гормональных нарушений (яичников, надпочечников, щитовидки), на фоне которых чаще всего возникает демодекоз. Без устранения причины заболевание будет повторяться вновь и вновь.

на фоне угревой болезни, но препараты, подходящие для лечения акне, на клещ не действуют. А мази с гормонами, которые нередко применяют при угревой болезни, снижают защитные свойства кожи, в результате численность клещей только увеличивается. И даже средство, эффективное для лечения одной формы демодекоза, может не подойти для другой. Поэтому только специалист должен назначать препараты. Лечение нужно провести до конца, а потом подтвердить успех контрольными анализами.



анаферон

Пусть годы идут без гриппа и простуд!



- Применяется для лечения и профилактики гриппа и ОРВИ
- Снижает риск развития осложнений простуды
- Помогает предупредить обострение хронических заболеваний
- Экономичен (1 упаковки хватает на полный курс лечения гриппа/ОРВИ)

РУ РN0003362/01
Горячая линия: (495) 681-09-30



Анаферон — лауреат Ежегодной премии народного доверия «Марка №1 в России 2015» в категории «Противовирусное средство»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ЭТО ПОД ЗАПРЕТОМ

Выдавливать угри любого происхождения не следует категорически — так можно разнести инфекцию по всей поверхности кожи. По этой же причине не стоит во время лечения демодекоза применять скрабы и пилинги. Лучше также **не пользоваться кремами, маслами**, питательными масками и тональными средствами, ведь не только кожное сало, но и любая жиросодержащая косметика — подходящая пища для клеща. Разрешается только минеральная лечебная пудра с антисептическими компонентами. Также надо **исключить разогревающие процедуры** — сауну, баню, термические маски и косметику с мёдом, которые вызывают расширение сосудов.





Это коварное заболевание долгое время не выдаёт себя, незаметно разрушая суставы, ухудшая наше качество жизни.

Тот, кому с болью даётся каждый шаг, знает: лечиться от артроза – дело непростое. И часто неблагоприятное.

НО ТАК ли безнадёжен этот путь? Специалисты уверяют: если избегать ошибок, препятствующих успешному лечению и профилактике осложнений этого недуга, усилия врача и пациента увенчаются успехом.

Подстава для сустава

Четыре ошибки больных артрозом

1 Увлекаться обезболивающими и гормональными средствами

✗ Чем это чревато. С подобной проблемой сталкиваются многие больные артрозом. Раньше главной задачей врача было как можно быстрее снять боль с помощью нестероидных противовоспалительных препаратов (НПВП) и гормональных средств.

Но проблема в том, что препараты первой группы пагубно влияют на слизистую желудка и на сердечно-сосудистую систему (НПВП повышают риск инфаркта миокарда), а многократное введение в больной сустав гормональных средств небезобидно для его связочного аппарата.

✓ Правильное решение. К счастью, сегодня у врачей и пациентов есть выбор. В дополнение к традиционной терапии (от которой, увы, полностью не отказаться) в лечении артроза широко и эффективно используется класс препаратов биологического действия, влияющих на саму природу заболевания.

Речь о пероральных хондропротекторах, способствующих лучшему питанию хряща, безопасно устраняющих медленно тлеющее хроническое воспаление в суставе и позволяющих в конце концов снизить приём НПВП или отказаться от них вовсе.

А с появлением комбинированных хондропротекторов с усиленным противовоспалительным действием эффект от такой терапии стал ещё выше.

Если же пока вы вынуждены прибегать к лечению нестероидными противовоспалительными препаратами, принимайте их коротким курсом.

И постарайтесь не делать несколько инъекций гормональных средств в один и тот же сустав. Иначе получите обратный результат.

2 Не обращать внимания на опасные симптомы

✗ Чем это чревато. Не обращая внимания на хруст и щелчки в поражённом артрозом суставе (который не всегда болит), человек лишь играет на руку болезни. Ведь хруст – это свидетельство изношенности межсуставного хряща и образования остеофитов, которыми, как шипами, обрастают лишённые естественной амортизации суставные

поверхности. Цепляясь друг за друга, эти наросты как раз и производят неприятный скрип.

✓ Правильное решение. Не раздумывая, обратиться к врачу-ревматологу, ортопеду. Подтвердить диагноз поможет рентгенологическое исследование проблемной зоны, которое поможет определить состояние сустава и стадию болезни.

3 Избегать физических нагрузок

✗ Чем это чревато. Так уж повелось, что больному артрозом в процессе лечения традиционно отводится пассивная роль. Знай себе глотай таблетки и терпи уколы. Но гиподинамия больным суставам так же вредна, как и их неадекватная перегрузка.

КАСАЕТСЯ МНОГИХ

✓ Правильное решение. Занятия такими видами спорта, как плавание, лыжи и велосипед, укрепляют мышечный каркас, улучшают обмен веществ в больном суставе и не дают ему застыть. А вот о беге, прыжках, приседаниях и поднятии тяжестей действительно придётся забыть. Такая нагрузка для больных суставов нежелательна.

4 Злоупотреблять жирными мясными продуктами

✗ Чем это чревато. В продуктах животного происхождения содержится арахидоновая кислота, которая распадается в нашем организме на особые биологически активные вещества, так называемые эйкозаноиды, которые вызывают воспаление суставов.

✓ Правильное решение. Ограничить потребление мясных продуктов, отдав предпочтение молочным, рыбным блюдам, гречневой каше, фасоли, чечевице, то есть продуктам, богатым белками.

Татьяна ИЗМАЙЛОВА

АРТРА МСМ ФОРТЕ

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

ПЕРВЫЙ ШАГ
К СВОБОДЕ ДВИЖЕНИЯ

АРТРА

Хондроитин 500 мг
Глюкозамин 500 мг

ПОДДЕРЖКА СУСТАВОВ
ЛЕГКОСТЬ ДВИЖЕНИЯ

КОМПЛЕКС
АРТРА МСМ ФОРТЕ
+
АРТРА

ЭФФЕКТИВНЕЕ И БЫСТРЕЕ

- Уменьшает воспаление и боль
- Предотвращает разрушение хряща
- Улучшает функцию суставов и позвоночника

АРТРА МСМ ФОРТЕ
1 таблетка x 2 раза в день

АРТРА
1 таблетка x 1 раз в день

1 МЕСЯЦ

2 МЕСЯЦ

3 МЕСЯЦ

4 МЕСЯЦ

5 МЕСЯЦ

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ КУРСА – 5 Месяцев

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Реклама

Представительство компании «Юнифарм, Инк.» (США): 115162, Москва, ул. Шаболовка, д. 31, стр. Б, тел./факс +7 495 995 77 67. Резул. ЛП-001437 от 17.10.2012, П N014829/01 от 20.12.2007



Спектр сердца

Разбираемся в анализах на холестерин

Как проверить, здоровы ли ваши сосуды? Самый простой способ – сдать анализ на холестерин. А лучше изучить весь липидный спектр крови.

ЛИПИДЫ – это жироподобные вещества, которые выполняют множество функций. При их дисбалансе в крови заметно растёт риск атеросклероза и связанных с ним ишемической болезни сердца, инфарктов, инсультов. Анализ позволяет выявить проблемы, определить их тяжесть и подобрать лечение...

При дисбалансе липидов в крови растёт риск атеросклероза, ишемической болезни сердца, инфарктов, инсультов.



Как подготовиться?

Кровь сдают из вены натощак не менее чем через 8 часов после последнего приёма пищи. Накануне нужно отказаться от алкоголя, утром в день анализа – от курения. За сутки – избегать повышенной физической и эмоциональной нагрузки.

Показатели липидного спектра врачи обычно не оценивают по отдельности, а анализируют в комплексе. Только так можно получить максимально полную и ясную картину.

Кому сдавать?

Оценивать липидный спектр крови рекомендуется:

- всем, кто достиг возраста 40–45 лет, не реже 1 раза в год;
- при жалобах на боли за грудиной, одышку, учащённое сердцебиение, обмороки;
- тем, у кого уже диагностированы болезни сердца, – для контроля за лечением;
- при болезнях печени, почек, щитовидной железы, сахарном диабете, панкреатите – для оценки сердечно-сосудистой системы, которая при этом может страдать.

На что смотреть?

Липидный спектр включает несколько показателей.

ОБЩИЙ ХОЛЕСТЕРИН

Он позволяет понять, сколько всего холестерина находится в крови.

✓ Нормы

У здоровых взрослых уровень общего холестерина обычно не превышает 5,1 ммоль/л. Если есть неполадки в сердечно-сосудистой системе, целевые значения определяются врачом индивидуально.

✗ Отклонения от нормы

Превышение может указывать на развитие атеросклероза, нарушение обмена жиров, снижение функции щитовидной железы, проблемы с почками, сахарный диабет.

Чрезмерное снижение – на гепатит, заболевания кишечника, истощение (в том числе на фоне диет), некоторые опухоли.

ТРИГЛИЦЕРИДЫ

Это жироподобные вещества, которые служат источником энергии для всех клеток. Часть триглицеридов поступает с пищей, ещё часть – производится клетками жировой ткани, печени, кишечника.

✓ Нормы

Не выше 1,7 ммоль/л.

✗ Отклонения от нормы

Превышение может свидетельствовать об атеросклерозе и связанных с ним заболеваниях сердца, а также о некоторых болезнях печени, почек, подагре, сахарном диабете.

Чрезмерное понижение может наблюдаться при неполноценном питании, некоторых заболеваниях лёгких, печени, проблемах с щитовидной железой, травмах.



Фото Legion-media

ЛИПОПРОТЕИДЫ

Холестерин находится в крови в составе фракций – соединений, свойства которых значительно различаются. Во время анализа чаще всего исследуют две из них.

Липопротеиды низкой плотности (ЛПНП)

Именно они откладываются в стенках сосудов, образуя бляшки. Из-за этого ЛПНП часто называют «плохим» холестерином.

Липопротеиды высокой плотности (ЛПВП)

Они забирают из крови «плохой» холестерин, не позволяя ему

откладываться в стенках сосудов, а также способствуют уменьшению уже формирующихся бляшек. Такие липопротеиды называют «хорошим» холестерином.

✓ Нормы

Содержание ЛПНП в крови здорового взрослого человека обычно не превышает 4 ммоль/л. При ИБС, после инфаркта или стентирования нужно стремиться к показателям не выше 3 ммоль/л.

ЛПВП в крови взрослого мужчины должно быть не менее 1,0 ммоль/л, в крови

взрослой женщины – не менее 1,2 ммоль/л.

Обязательно оценивается и соотношение «хорошего» и «плохого» холестерина. У мужчин пропорция должна быть примерно 1 : 4 (на 1 единицу «хорошего» холестерина 4 единицы «плохого»), у женщин – 1,2 : 4.

✗ Отклонения от нормы

Повышенный уровень ЛПНП и пониженный ЛПНП могут свидетельствовать об атеросклерозе, о нарушении жирового обмена, заболеваниях печени, а также о том, что лечение сердечно-сосудистых заболеваний не даёт нужного эффекта.

 **СОГЛАСИЕ**
СТРАХОВАЯ КОМПАНИЯ

8 (800) 755-00-01
www.soglasie.ru

Уважаемые читатели!

ООО «СК «Согласие» (далее – Компания) информирует вас о случаях хищения / утраты перечня бланков строгой отчетности (полисов) за период 2015-2016 гг. Перечень размещен на официальном Интернет-сайте Компании по адресу: <http://www.soglasie.ru/blank-polis/>

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

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

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

Не подвергайте себя необоснованному риску и будьте внимательны!

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

16+

Галина КОЛОСЕНКО

Почему диагностика некоторых заболеваний нередко запаздывает? Одна из причин – ложные симптомы, которые наводят врача на неверный след, а больного нестораживают.

ТАКИХ примеров в медицинской практике немало. Обратившись к нашему эксперту, мы решили привести самые частые из них.



Слово — врачу-неврологу, автору книг по здоровому образу жизни, доктору медицинских наук, профессору Евгению ШИРОКОВУ.

Среди заболеваний и состояний, которые могут протекать по нестандартному сценарию, врачи выделяют следующие.

ИНФАРКТ МИОКАРДА

Подо что маскируется

Классическая картина инфаркта миокарда с внезапной сильной режущей или давящей болью за грудиной, которая распространяется на всю грудную клетку и отдаёт в подложечную область и в спину, в обе руки, челюсть, шею, бывает далеко не всегда. Иногда инфаркт маскируется под другие недуги: под острое желудочно-кишечное заболевание (холецистит, гастрит, аппендицит), бронхиальную астму, остеохондроз, шейный радикулит.

Как выявить истину

Внести ясность может только своевременно сделанная электрокардиограмма.

ПОЧЕЧНАЯ КОЛИКА

Подо что маскируется

Почечная колика, которая бывает при мочекаменной болезни, нередко протекает под маской радикулита или остеохондроза. При этом характерных для почечной колики высокой температуры и расстройства мочеиспускания может и не быть.

Как выявить истину

Истинную причину приступа острой, резкой, часто нестерпимой боли в области поясницы, иногда отдающей в переднюю часть живота, область паха или наружных половых органов, можно выяснить, сдав общий анализ мочи и крови, а также сделав ультразвуковое исследование почек.

Нередко заболевания сердца маскируются под другие болезни. Почему? Ответ прост: в работе нашего «мотора» участвуют сплетения нервов, которые связаны с другими органами.

Болезни-обманщики

Под какие недуги они маскируются

ПНЕВМОНИЯ

Подо что маскируется

У пожилых людей пневмония нередко протекает под маской... психоза (с галлюцинациями, спутанным сознанием), но при этом без катаральных явлений и температуры. Плевропневмония (одновременное воспаление лёгкого и плевры — оболочки лёгкого, прилегающей к грудной клетке) можно спутать с инфарктом или радикулитом.

Как выявить истину

Сдать общий анализ крови и сделать рентген грудной клетки.

ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ

Подо что маскируется

Нередко гипертонический криз маскируется под отравление и другие острые желудочно-кишечные заболевания. Тошнота и рвота при этом могут быть единственными симптомами чрезмерного повышения артериального давления, от которых не ведающие об этом люди, не имеющие большого стажа гипертонической болезни, пытаются ошибочно избавиться приёмом сорбентов, антибиотиков, а то и промыванием желудка.

Как выявить истину

Измерить тонометром артериальное давление, которое в норме не должно превышать 140/90 мм рт. ст., и при высоких его цифрах вызвать «скорую».

СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ НОГ

Подо что маскируются

Тромбофлебит глубоких вен и пациенты, и врачи нередко путают с пояснично-крестцовым радикулитом, который нередко сопровождается болями, отдающими в икроножную мышцу. А атеросклероз артерий нижних конечностей иногда напоминает артрит, миозит.

Как выявить истину

Пройти осмотр у невролога и сосудистого хирурга, а также сделать ультразвуковое сканирование сосудов ног.

Фото Legion-media

Подготовила
Татьяна ГУРЬЯНОВА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ



Per. № 000371/01

www.afala.ru
тел.: (495) 684-43-33

афала

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



Реклама

МУЖСКАЯ ЗАЩИТА
ОТ ПРОСТАТИТА



Дюймовочка и Великан

От чего зависит рост ребёнка?

Наш эксперт — врач-эндокринолог, заведующая детским эндокринологическим отделением Университетской детской клиники ПМГМУ им. И. М. Сеченова, кандидат медицинских наук АЛИСА ВИТЕБСКАЯ.

У современной медицины немало возможностей для успешного лечения отклонений в росте.

начинается обычно на год-два позже, чем у девочек, поэтому какое-то время девочки бывают выше своих одноклассников. Но сильный пол берёт своё — в период скачка роста его скорость у мальчишек может достигать 10 см в год и более. В целом же за подростковый период рост увеличивается на 20–25 см.

Есть ли повод для волнений?

Если ребёнок явно отстаёт в росте, родители, как правило, обращаются к врачу. Отставание может быть вызвано генетической предрасположенностью, врождёнными, эндокринными и другими заболеваниями, а также неправильным питанием, дефицитом витаминов...



Фото Legion-media

А стоит ли волноваться, когда ребёнок слишком стремительно тянется вверх? Чаще всего причина высокорослости наследственная, то есть обусловлена генетическими факторами. В такой ситуации, как правило, никакого лечения не требуется. Ранний ростовой скачок может быть и при преждевременном половом созревании — такие дети временно оказываются выше ровесников, а вот в дальнейшем сверстники могут их догнать и перегнать. Крайне редко встречаются иные причины — хромосомно-генетические нарушения, доброкачественные опухоли гипофиза.

Короче, если у вас возникли какие-то сомнения относительно роста ребёнка, не стоит тянуть с визитом к эндокринологу. Врач проведёт обследование, которое включает:

- изучение наследственных особенностей;
- анализ индивидуального графика роста ребёнка или подростка;
- определение костного возраста (делают рентгеновский снимок кисти).

На основании этих данных эндокринолог может рассчитать предполагаемый конечный рост юного пациента.

При серьёзных отклонениях показателей от нормы могут назначаться:

- гормональные исследования;
- МРТ головного мозга (при необходимости).

На ускоренных оборотах

К счастью, серьёзные заболевания, приводящие к отставанию роста у детей, в общем-то встречаются нечасто. А вот временные проблемы в период скачка роста у подростков весьма популярны, например, у многих появляются стрии (растяжки кожи). Эта «неприятность» не требует обследования или лечения — со временем стрии светлеют и становятся почти незаметными.

При слишком бурном росте не у всех кровеносная система успевает оперативно перестроиться — возникают нарушения регуляции в работе сосудов. У подростков могут возникнуть сердечные шумы, появиться головные боли, нарушения регуляции тонуса сосудов, повышение артериального давления и другие неприятные симптомы. В такой ситуации нужно обратиться к подростковому педиатру.

Ещё одна проблема — дефицит кальция, строительного материала для костей. При его нехватке происходят нарушения минеральной плотности костной ткани. Первый тревожный звоночек — небольшие белые пятнышки на зубах: начинается деминерализация эмали. Поэтому желательно раз в три месяца посещать стоматолога: при необходимости врач нанесёт на зубы защитные материалы, укрепляющие эмаль. Нужно сдать и анализ крови, чтобы проверить уровень кальция. Это особенно важно, если у ребёнка есть заболевания желудка, печени, желчевыводящей системы, кишечника, при которых усвоение минерала может быть нарушено. В меню тинейджеров и подростков должно входить больше продуктов, богатых этим важным минералом, также врач может назначить приём препаратов кальция.

Ольга АНДРЕЕВА

Держать темп!

Рост считается одним из важнейших показателей здоровья и физического развития ребёнка. За первый год малыш прибавляет в среднем 25 см, за второй — 10–12 см, после двух лет и до начала полового созревания здоровый ребёнок должен подрастать не менее чем на 4 см в год.

До пяти лет основное влияние на процессы роста оказывают гормоны щитовидной железы и гормон роста, а начиная с периода полового созревания доминирующую роль играют половые гормоны и происходит так называемый скачок роста. У мальчиков он

ВАЖНО!

Половое созревание у большинства девочек начинается в 10 лет и занимает 2–3 года. Но если первые признаки взросления появились уже в 8 или только в 13, это тоже норма, её крайние рамки.

Половое созревание мальчиков начинается чаще всего в 12 лет и длится дольше, чем у девочек: 4–5 лет.

На службе здоровья!

Рециркулятор бактерицидный POZIS - эффективный медицинский прибор для профилактики и борьбы с вирусными заболеваниями. Уничтожает до 99,9% болезнетворных бактерий. Безопасен в присутствии людей. Рекомендован для использования в социальных, детских, лечебно-профилактических учреждениях, офисах и квартирах.

WWW.POZIS.RU

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Учим ребёнка
сдерживать эмоции

Веди себя прилично!

Фото Legion-media

Родители сердятся, когда малыш ведёт себя не так, хотя причины плохого поведения часто чисто физиологические.



Наш эксперт — психолог **Софья ШНОЛЬ**.

И видно, и слышно

Есть расхожее мнение, что детей должно быть не видно и не слышно, но природа устроила не так. Физиология ребёнка нацелена на то, чтобы он мог в заметной форме сигнализировать о себе: это необходимо для его выживания. Поэтому детям свойственно вести себя шумно. Кстати, само слово «эмоция» происходит от «motio», что означает движение. Это движение всегда находит своё отражение в нашем теле. В гневе хочется

сжать кулаки и челюсти и топтать ногами, в радости — подпрыгивать и хлопать в ладоши, в печали — повесить голову и плакать. У взрослых каждая эмоция тоже вызывает двигательные импульсы. Но взрослые люди умеют сдерживать свои переживания, а дети ещё не способны на это в силу возрастной незрелости. Поэтому любые призывы вести себя как следует — это насилие над детским организмом. Лет до пяти малыши не могут контролировать свои эмоции, им это не позволяет уровень развития их мозга. А дальше многое будет зависеть от того, насколько взрослые помогут ребёнку понять самого себя.

Назвать и обезвредить

Итак, буйное поведение чада не должно быть поводом для родительского стыда. И пускай окружающие не всегда терпимо относятся к подобным проявлениям, задача родителя — быть на стороне своего ребёнка и поддерживать его, тем более когда он ведёт себя в соответствии со своим возрастом. Нашей правильной реакцией на каждый всплеск «неподобающего» поведения вместо возмущённого «Как

ты себя ведёшь?!» должен стать дружелюбный вопрос: «Что с тобой?» Если мы хотим, чтобы ребёнок научился «прилично вести себя», мы должны ему помочь разобраться в собственных переживаниях. Не понимая того, что с ним происходит, он не научится контролировать эмоции и переводить их, как говорят психологи, «на внутренний план».

Помощь взрослого заключается в том, чтобы каждый раз называть малышу его эмоцию («ты злишься», «тебе грустно...») и давать ему её пережить в своём поддерживающем присутствии. Это важно, потому что маленький человек живёт эмоциями и не отделяет себя от них.

Одновременно нужно объяснять ребёнку и то, что происходит с другими людьми. Такое эмоциональное сопровождение лучше начинать прямо с младенчества. Тогда к старшему дошкольному возрасту, когда мозг созревает для самоконтроля, ребёнок, возможно, уже сможет регулировать своё поведение в обществе.

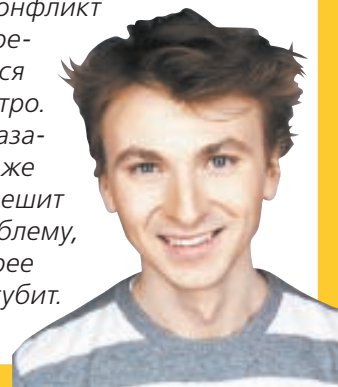
Время торможения

С физиологической точки зрения выражение эмоций соответствует процессу выделения. Любая попытка резко остановить этот процесс причиняет вред здоровью — такой же, как если заставить человека, например, прервать мочеиспускание. К сожалению, у родителей не всегда хватает терпения дать детскому переживанию пройти весь физиологический цикл от начала и до естественного момента утихания. Обычно мы хотим успокоить ребёнка побыстрее. Конечно, выдерживать силу проявления детских эмоций бывает нелегко, но уделить каждой из них достаточно

Актёр

Артём Лысков

Плохое поведение ребёнка — это форма протеста. Надо сесть и поговорить с ним на равных, не сюсюкать. Дети всегда хотят чувствовать себя взрослыми, и если их так и воспринимать, то выстраивать отношения будет легче. Все причины на самом деле лежат на поверхности, и если вы сможете услышать своё чадо, то конфликт разрешится быстро. Наказание же не решит проблему, скорее усугубит.



внимания очень важно. На самом деле это не займёт много времени, если мы сначала поддержим бурное выражение чувств, разделив его с ребёнком (можно вместе с ним потопать ногами или попрыгать), а затем, постепенно замедляя движение, поможем ему успокоиться. Больше времени как раз уходит, когда мы спешим свернуть процесс, который в итоге затягивается и протекает намного тяжелее.

Юлия ЭЙДЕЛЬКИНД

СОВЕТЫ ВЗРОСЛЫМ



ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

- 1 Вспомните себя в детстве. Попробуйте раскрепостить в себе ребёнка. Что с ним сейчас происходит? Как бы вы выразили его переживания? Ведь только пережив нечто, мы можем поддержать в этом другого человека.
- 2 Называя ребёнку то, что он чувствует, воздержитесь от оценки. Просто признайте его переживания и дайте понять, что вы рядом и любите его любым. Это и есть настоящая поддержка.
- 3 Если вы замечаете, что вам сложно поддерживать своего ребёнка, не вините себя. Просто это знак, что сейчас вам в первую очередь нужно позаботиться о себе. Может, вам необходима поддержка друзей или психотерапия, а может, вам просто нужен отдых, в котором вы себе долго отказывали.

Пусть танцуют

Жду сына с занятий в изостудии. Вокруг бегают маленькие девочки, у них скоро начнётся урок хореографии. Одна носится особенно быстро, просто сгусток энергии. Хорошенькая, но неуклюжая и толстенькая, и не надо быть провидицей, чтобы сказать, что ни балерины, ни танцовщицы из неё не выйдет.

Пока дети занимаются, мамы и бабушки ждут своих чад в раздевалке: кто разговаривает, кто вяжет, кто

читает. Уйму времени отнимают у нас, взрослых, все эти кружки и секции. А что делать, надо же детей развивать, чтобы умели рисовать или петь, танцевать или играть в шахматы. А хорошо бы всё сразу, но так не бывает.

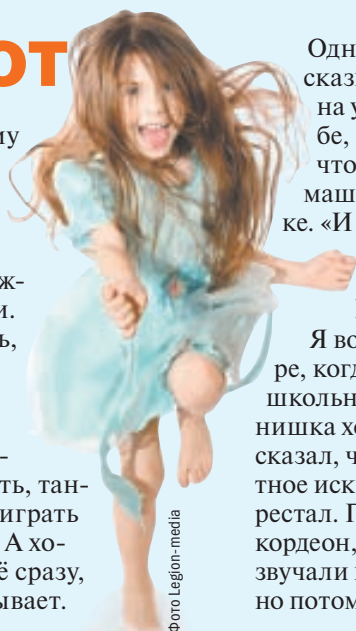


Фото Legion-media

Одна моя знакомая рассказывала, что водила сына учиться играть на трубе, а потом дома следила, чтобы он делал все домашние задания по музыке. «И зачем это было? — говорит она. — На трубе он с тех пор не играл. Никогда».

Я водила сына петь в хоре, когда он ещё был дошкольником. Вначале сыннишка ходил охотно, но потом сказал, что это «очень грустное искусство», и петь перестал. После этого был аккордеон, года два в квартире звучали пьесы и польки, но потом сын забросил и их.

Наверно, можно было заставить его заниматься из-под палки, но я хорошо помнила историю с трубой и ещё несколько подобных историй...

Потом была изостудия, в которой дети почему-то месяцами рисовали одну и ту же картинку. Теперь — другая изостудия. Из всего перечисленного наименее полезными были, по моему, занятия в той, первой, изостудии. Об остальном янисколько не жалею, хотя, казалось бы, ну что это ему дало? На самом деле многое — причастность. Когда он видит на сцене хор, вспоминает,

что и сам учился петь, а каждый человек с аккордеоном вызывает у него почти родственные чувства.

МЫСЛИ ВСЛУХ

Не всем дано стать известными музыкантами или актёрами. Но можно научиться видеть мир во всём многообразии красок, заполнить свою жизнь творчеством, чтобы в ней не оставалось места скуке. Так что пусть они танцуют, эти маленькие пухленькие девочки, которые никогда не станут балеринами.

Светлана РЯБУХИНА

Прочь, отёки!

Избавляемся от припухлостей

Бывает, встанешь утром, подойдёшь к зеркалу, а оттуда на тебя смотрит чудовище с глазами-щёлочками. Почему под глазами появляются мешки?

ОТЁКИ, к счастью, не всегда патология. Поэтому, если ближе к вечеру, особенно после насыщенного дня, проведённого на ногах, туфли начинают вам жать, а кольца вписываться в пальцы, это в принципе нормально, но только если с утра отёчность исчезает без следа. Если же она остаётся долгое время и вдобавок есть другие опасные симптомы, обязательно надо обследоваться.

Откуда жидкость?

Есть несколько причин, по которым отёки могут периодически «украшать» лицо или тело, а также конечности. Например, если нака-

При проблемах с сердцем отёки обычно возникают под вечер, а утренние отёки могут сигнализировать о сбое в работе почек.

нуне вы перебрали со спиртным или, скажем, встречались с родственниками из Астрахани, которые привезли с родины вкуснейшую воблу. Лицо может опухнуть утром и из-за того, что перед сном вы поленились стереть с него лишний крем. Пищевая аллергия, аллергический конъюнктивит тоже часто дают подобную картину. Нередко к отёкам приводит приём определённых лекарств: антидепрессантов, препаратов от гипертонии, гормональных и других лекарств.

Но самое неприятное, о чём могут свидетельствовать отёки, это серьёзные внутренние заболевания. Особенно сердечная патология, проблемы с почками, печенью, лёгкими, варикозная болезнь вен и даже опухоли. Поэтому с таким симптомом нужно обязательно обследоваться. При сердечных

Тревожные симптомы



Лицо становится более круглым, губы — пухлыми, а форма носа — расплывчатой.

наступать. Кольца и обувь начинают жать.



Чувствуется покалывание и жжение в пальцах. Пальцы рук становится трудно согнуть, на пальцы ног больно



Обычно отёки заметны невооружённым глазом.



На ногах появляются следы от резинок носков.

отёках первой опухает нижняя часть тела, при почечных — наоборот, верх, особенно лицо.

Показать всё, что скрыто

Отёки бывают не только явными, но и внутренними, скрытыми. Что, конечно, весьма опасно.

Чтобы выяснить, есть ли скрытые отёки, можно в домашних условиях провести исследование диуреза. Нужно в течение суток

измерять количество выпитой жидкости (включая супы) и количество выделенной мочи. В норме должно выделяться $\frac{3}{4}$ выпитого. Остальная влага выходит в виде пота, а также при дыхании. Оптимально считать диурез в течение 3 суток подряд.

Бороться со скрытыми отёками надлежит только совместно с врачом. Никакие диеты и общеукрепляющие мероприятия не помогут без надлежащего лечения.

Елена НЕЧАЕНКО

БОРЕМСЯ С ОТЁКАМИ



ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

1 Спите на левом боку. Это положение оптимально для работы почек и способствует улучшению прохождения мочи по мочевым путям.

2 Носите специальное противоотёчное бельё — колготы или чулки.

3 Делайте ванночки для ног с морской солью и массаж ступней жёсткой мочалкой.

4 При согласовании с доктором принимайте мочегонные отвары трав и чаи.

5 Больше двигайтесь, но меньше стойте. В конце дня полезно полежать с поднятыми вверх ногами.

6 Избегайте пребывания на жаре.

7 Каждое утро делайте зарядку.

В ловушке для ног

? У мамы нашли подагру, но разве это не мужская болезнь?

К. Степанова, Троицк



▲ Отвечает Сергей ТЕРЕЩЕНКО, д. м. н., профессор, руководитель отдела заболеваний миокарда и сердечной недостаточности НИИ

кардиологии им. А. Л. Мясникова РКНПК МЗ РФ, заслуженный деятель науки РФ:

— Подагру называли «ловушкой для ног» ещё в Древней Греции. Веками она считалась мужской болезнью, но сегодня от неё страдают и женщины, особенно в период менопаузы, — виновато нарушение обмена веществ. Подагра возникает в суставах не только ног, но и рук. Часто её причиной становится то, что люди передеают (в первую очередь речь идёт о красном мясе и субпродуктах) и злоупот-

ребляют алкоголем либо применяют много лекарственных препаратов, диуретиков — мочегонных средств. Ведь «запускает» подагру избыток мочевой кислоты. Если она перестаёт нормально выводиться из организма, то кристаллизуется и откладывается в суставах, превращаясь в натриевую соль — моноурат натрия. Подагра — системное заболевание, поражающее организм полностью. У больных ею может наблюдаться повышенное артериальное давление, ишемическая болезнь сердца и другие серьёзные нарушения в работе сердца и сосудов. Именно это становится самой веской причиной, почему нельзя откладывать свой поход к врачу, точнее, врачам — терапевту, кардиологу, эндокринологу. Вероятно, помимо прочего вам назначат курс препаратов, понижающих уровень мочевой кислоты в крови, — аллопуринола или колхицина. Первый из них предназначен для предотвращения развития подагры, второй купирует острые приступы болезни. Справиться с этим довольно распространённым недугом помогут также здоровое питание и образ жизни.

Правила питания

Как нужно питаться, если у вас часто бывают отёки? Стоит ли ограничивать потребление жидкости?

Обнаружив у себя отёки, многие люди пытаются бороться с ними самостоятельно. При этом рассуждают так: если уже есть избыток жидкости, значит, надо уменьшить её дальнейшее поступление в организм. И начинают ограничивать себя в питье. Причём даже в жару! Делать этого категорически нельзя! Ведь у многих наряду с отёками имеется обезвоживание организма.

Но что вдвойне обидно: если перестать пить, отёки никуда не денутся. Испугавшийся жажды организм начнёт со страху ещё сильнее запасать жидкость в своих тканях, отчего отёки лишь увеличатся. Так что пить нужно не менее 1,5 литра чистой воды в день, не считая супа. А также есть богатые водой фрукты и овощи.

А вот газировку, чай и кофе как напитки, провоцирующие

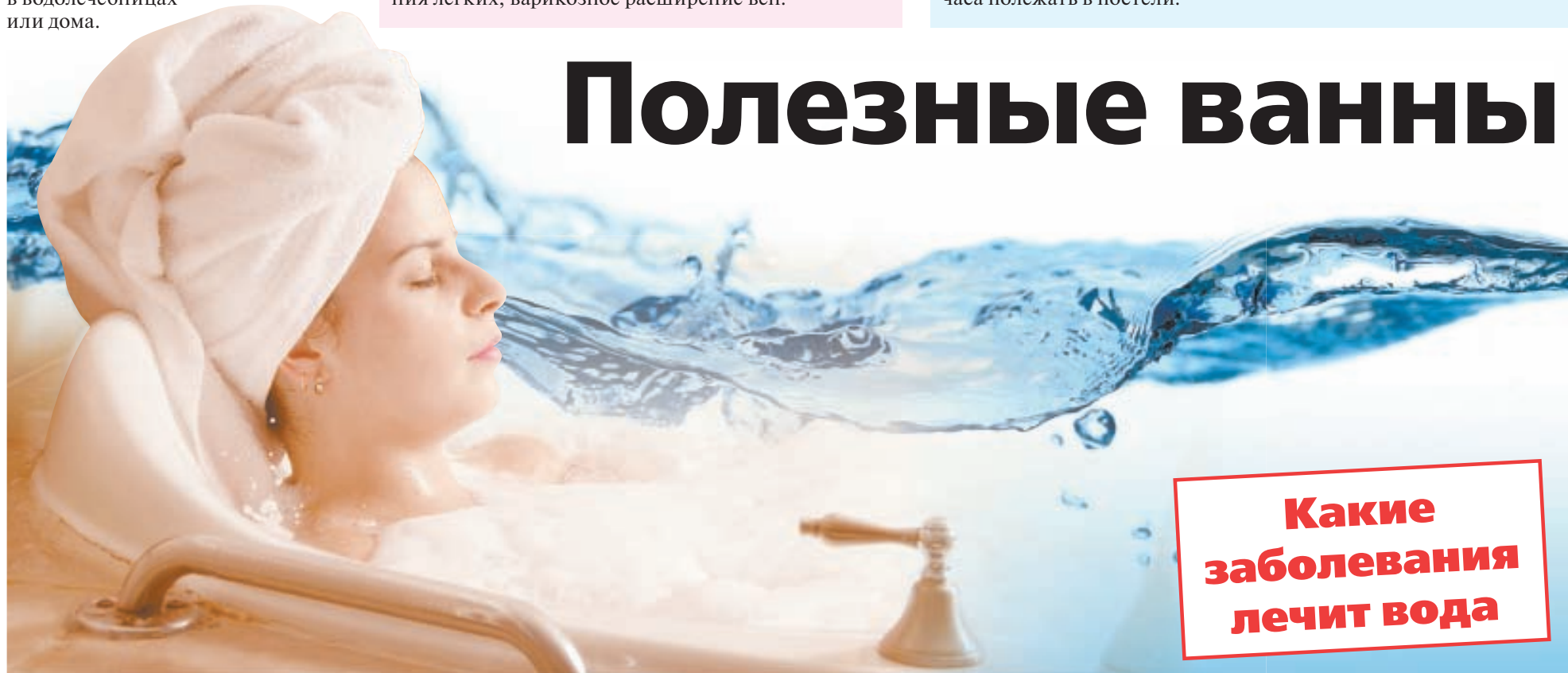
обезвоживание, следует исключить. Как и любую солёную пищу, которая способствует задержке жидкости. Сладости, вызывающие чрезмерную жажду, не говоря о лишнем весе, тоже лучше ограничивать до минимума. И ещё: задержанию жидкости способствует не только соль, но и мясные продукты, особенно жареное мясо. Поэтому лучше сделать упор на молочно-растительную пищу (особенно творог). Но полностью исключать белок не стоит — ведь нехватка белка тоже нередко вызывает отёки.

Но рацион лучше согласовать с доктором. Например, рекомендованная при отёках диета, богатая калием, включающая в себя молоко, сухофрукты, бананы, капусту, картофель, будет очень полезна сердечникам, но вредна при хронической почечной недостаточности.



Принимать таблетки и терпеть уколы не любит никто. Но ведь можно лечиться куда приятнее, например, с помощью гидротерапии.

ВОДА обладает удивительной целебной силой, поэтому со времён Гиппократов и до наших дней водолечение остаётся востребованным. Особенно популярны различные ванны. Эти процедуры проводят в водолечебницах или дома.



Полезные ванны

На дому

Горячие ванны (t – от 40°)

- ✓ **Показания:** способствуют расширению сосудов и улучшению обмена веществ, прогревают, а также помогают нейтрализовать сильный стресс.
- ? **Как принимать:** не стоит находиться в ней больше 5 минут, чтобы не перегреться. Особенно опасно перегревать область сердца. Нельзя погружаться целиком, а только до талии. Голову лучше обмотать смоченным в холодной воде полотенцем. После процедуры обязательно облиться холодной водой.
- ✗ **Противопоказания:** заболевания сердечно-сосудистой системы, повышенное давление, предрасположенность к кровотечениям, заболевания лёгких, варикозное расширение вен.

Холодные ванны (t – 18–20°)

- ✓ **Показания:** здоровым людям в качестве профилактики для укрепления организма, для улучшения работы кровеносной системы.
 - ? **Как принимать:** время погружения от 30 секунд до 2 минут. После процедуры тщательно растереться полотенцем.
 - ✗ **Противопоказания:** общее ослабленное состояние, гипертония, заболевания сердца, расстройство пищеварения.
- Ванну нельзя принимать на голодный желудок и сразу после еды. Желательно, чтобы после трапезы прошло 1,5–2 часа. На момент принятия процедуры человек не должен быть физически сильно утомлён или чем-то встревожен и расстроен. После принятия ванны необходимо насухо вытереться и полчаса полежать в постели.

Какие заболевания лечит вода

В стационаре

Пользы от водолечения в стационарах больше, чем на дому. Помимо специального оборудования в водолечебницах для проведения ванн используют минеральную воду.

Ванны, которые прописывают пациентам санаториев, могут быть общими и местными. Часто при одном и том же заболевании используют как те, так и другие. Продолжительность одной процедуры — от 10 до 20 минут, курс — 10–15 ванн. В ванны помимо пресной воды могут быть добавлены различные лекарственные препараты и минералы.

Скипидарные ванны (t – 34–35°)

- ✓ **Показания:** обладают выраженным раздражающим и обезболивающим эффектом, улучшают периферическое кровообращение, оказывают противовоспалительное и рассасывающее действие. Применяются при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата и периферической нервной системы, болезни Рейно, начальных стадиях облитерирующих заболеваний сосудов конечностей, артериальной гипертензии I степени, хронических простатитах.
- ✗ **Противопоказания:** онкологические заболевания, трофические язвы, открытые раны.

Жемчужные ванны

(t – 35–38°, образуются мелкие пузырьки воздуха, напоминающие жемчужины)

- ✓ **Показания:** улучшают кровообращение и расслабляют организм. Назначаются при общем переутомлении, начальной стадии гипертонии, заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
- ✗ **Противопоказания:** заболевания сердечно-сосудистой системы, тромбоз, заболевания кожи, варикозное расширение вен, сахарный диабет.

Сульфидные ванны (сероводородные, t – 34–37°)

- ✓ **Показания:** экзема, псориаз, аллергические дерматозы, гипертония, сердечно-сосудистые, гинекологические, нервные заболевания.
- ✗ **Противопоказания:** приступы стенокардии, общие показания к водолечению, атеросклероз, воспалительные процессы.

Вибрационные ванны (t – 35–38°)

- ✓ **Показания:** назначают больным артритами и радикулитом.
- ✗ **Противопоказания:** выраженные неврозы, атеросклероз сосудов и сердца, тронциты (шейно-грудные), сердечно-сосудистая недостаточность.

Радоновые ванны

(t – около 36°, в воду добавляют 100 мл концентрированного раствора инертного газа радона)

- ✓ **Показания:** при аллергических заболеваниях кожи, которые протекают на фоне сниженного иммунитета. Такие ванны облегчают зуд и дезинфицируют, благотворно сказываются на состоянии нервной системы, поэтому показаны и при повышенной возбудимости.
- ✗ **Противопоказания:** тяжёлые сердечно-сосудистые заболевания, гипертиреоз.

Вихревые ванны (t – 35–38°)

- ✓ **Показания:** создают потоки воды, которые массируют разные участки тела, тем самым усиливают кровообращение и лимфоток, стимулируют питание тканей, снимают боли.
- ✗ **Противопоказания:** тромбоз, гипертония, заболевания в стадии обострения.

Углекислые ванны (t – 34–35°)

- ✓ **Показания:** улучшают местное и общее кровообращение, расширяют сосуды, снижают кровяное давление и способствуют умственному расслаблению. Назначают пациентам с патологиями сердечно-сосудистой системы (в частности, для больных с хронической ишемической болезнью сердца), при гипертонической болезни первой и второй стадии, болезнях нервной системы.
- ✗ **Противопоказания:** значительные нарушения кровообращения; острые заболевания сердца и сосудов; гипертония второй и третьей степени; склонность к гипертоническому кризу, инсульту.

Елена НЕЧАЕНКО



Во время катастроф женщин и детей эвакуируют первыми, чтобы подумать о решении проблем в тишине.

Сколько сирот, которых можно передать в семьи под опеку или на усыновление, сейчас находится в детских домах?

Как изменилось отношение общества к людям, ставшим приёмными родителями?

Рассказывает член совета Министерства образования и науки России по вопросам защиты прав и законных интересов детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,



директор Центра развития социальных проектов, руководитель сайта «Усыновите.ру» Армен ПОПОВ.

Ничьи дети

Кто их возьмёт в свою семью?

В 110 тысяч рублей в месяц обходится государству содержание одного ребёнка в детском доме Москвы.



Фото Legion-media

Голые цифры

В федеральном банке данных детей-сирот, которых можно было бы передать в семьи, сейчас около 70 тысяч ребят. В московском банке — чуть более двух тысяч. Цифры постоянно меняются, потому что одних детей разбирают, другие пополняют детские дома. Но прибывающий ручеек тоньше, чем вытекающий. 10 лет назад, когда сайт «Усыновите.ру» начал работать, в федеральном банке данных было 180 тысяч сирот.

Благодаря чему произошли эти изменения?

Резонансный закон

В 2012 году был принят так называемый «Закон Димы Яковлева», запрещающий отдавать наших сирот на усыновление в США. Это политическое решение вызвало возмущение в обществе

и вывело людей на марши протеста.

Культуре международного усыновления — 60 лет. Американцы начали усыновлять корейских детей после войны между Южной и Северной Кореей, в которой они принимали участие. Приёмных детей в Америке никто не скрывает, цвет кожи и национальность ребят, отличные от цвета кожи и национальности их приёмных родителей, — в США дело естественное.

С начала 90-х годов по 2012 год американцы усыновили примерно 60 тысяч российских сирот, причём именно усыновили, предоставив им имущественные и наследственные права. А такое количество усыновлённых детей — это 600 закрытых детских домов, время содержания которых было снято с российского бюджета. Не говоря уж об устроенных детских судьбах.

И хотя американцы чаще брали маленьких и здоровых ребят — это нормальное желание любых родителей, иногда они усыновляли и обречённых, больных, детей-инвалидов.

Да, были отдельные случаи жестокого обращения с вывезенными из России детьми, но такие случаи бывают и у нас, и с приёмными, и с родными, просто о них так резонансно не пишут.

У многих сложилось впечатление, что именно «Закон Димы Яковлева» подтолкнул россиян к тому, чтобы брать сирот под опеку. Это и так, и не так. Закон, конечно, обратил внимание общества на проблему сиротства. И в этом его единственный плюс. Но буквально через несколько дней после принятия этого закона вышел указ президента об облегчении правил передачи сирот в приёмные семьи и на усыновление российским гражданам.

Были сняты многие бюрократические ограничения, и брать детей под опеку стало гораздо проще. Вот этот указ и принятые затем постановления правительства и привели к тому, что наши граждане стали брать сирот в свои семьи.

Профилактика повторных отказов

Из хороших изменений в системе опекунов — появление службы сопровождения приёмных семей. В Москве такая служба уже работает, в других регионах создаётся.

Любая семья, взявшая ребёнка, через некоторое время сталкивается с проблемами. Это похоже на притирание молодых людей друг к другу. Сначала мёдовый месяц, а потом ссоры, разочарования. Сначала ребёнок и родители

хотят друг другу понравиться, а потом выясняется, что «ангелочек» ведёт себя «не так». Что делать? Идти за помощью в органы опеки? Родители боятся, что опека отберёт у них малыша, как у несправившихся. А психологи служб сопровождения в силах помочь, но не имеют право забрать у приёмной семьи ребёнка. Такая служба — отличная профилактика повторных отказов, её задача — предотвратить ситуацию, когда приёмные родители, отчаявшись, решают вернуть ребёнка обратно в детдом.

У нас приёмные семьи возвращают примерно 7–8% взятых под опеку детей. По миру этот показатель — в среднем 5–6%. Не всегда люди могут рассчитать свои силы. Между прочим, чаще всего возвращают детей в детские дома родные бабушки и дедушки, когда понимают, что с подростком они не справляются.

ИТОГИ ДЕСЯТИЛЕТИЯ

Что изменилось за последние 10 лет в нашей системе усыновления?

Россияне стали активно усыновлять и брать под опеку сирот

В Москве в прошлом году только 3 ребёнка были переданы в иностранные семьи, подходящих детей на передачу просто нет. Вообще, все споры вокруг международного усыновления хорошо бы решить так: давайте сами разберём в семьи всех наших сирот.

Детей в детских домах стало меньше, и сами детдома меняются

Они превращаются в центры содействия семейному воспитанию, стараясь приблизить жизнь в них детей к жизни в семье. Теперь их задача не просто кормить, поить, одевать и как-то додерживать ребёнка до 18 лет, а скорее найти ему семью.

Разобрав здоровых ребят, мы стали брать из детдомов инвалидов

В 2013 году Армен Попов, выступая в СМИ, говорил, что общество у нас ещё не скоро созреет до того, чтобы брать в семьи детей-инвалидов. Но прошло всего 2 года, и уже стали брать в семьи и даунят, и детей с ДЦП. Хотя, конечно, пока это только отдельные случаи.

Тема сиротства теперь актуальна, о ней сейчас много пишут

В 2005 году, согласно мониторингу сайта «Усыновите.ру», за несколько месяцев в СМИ появились только 1–2 статьи о детдомах. Тема не была интересной. Но после того как в апреле 2006 года она прозвучала в послании президента, теперь всё время остаётся на слуху.

В обществе изменилось отношение к опекунам и приёмным родителям

Ещё лет 5 назад таких людей считали сумасшедшими. А сейчас есть семьи, которые берут не одного, а нескольких сирот. И ими теперь восхищаются. И премию «Крылья аиста» вручают им в Кремле.

Марина МАТВЕЕВА



Жиры в цифрах и фактах

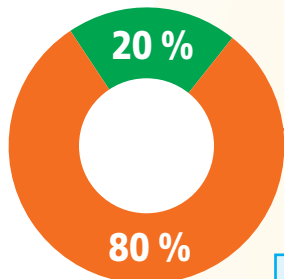
Жиры – это **органические соединения**, входящие в состав животных и растительных тканей и состоящие из сложных эфиров глицерина и различных жирных кислот.

На **15%** тело человека в норме состоит из жиров, но при ожирении может состоять из жиров на 50%.

Жирные кислоты делятся на насыщенные и ненасыщенные и имеют разную «ценность» для организма.

Полиненасыщенные жирные кислоты **выводят холестерин из организма**, переводя его в легкоусвояемые соединения, повышают эластичность сосудов, являются профилактикой инфарктов.

1 г жира, являясь он насыщенным или ненасыщенным, обеспечивает организм **9 ккал энергии** по сравнению с 4 ккал, которые дают углеводы и белки.



Оптимальный баланс жиров в суточном рационе – **70–80%** животных и **20–30%** растительных.

Слишком много насыщенного жира в питании может повысить уровень холестерина, увеличить риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Наш ежедневный рацион по мнению диетологов должен на 15% состоять из белков, **на 25–30% из жиров** и на 60–65% из углеводов.

Любой жир, который не используется клетками вашего тела для производства энергии, **преобразуется в жировые отложения**.



Жиры с **минимальным количеством** полиненасыщенных жирных кислот – бараний и говяжий жир, сливочное масло и другие виды молочного жира.



Не более **30 г** насыщенного жира в день **должен получать** в среднем **мужчина**, а **женщина** – не более **20 г**.

На 25–30% расщепляются в организме насыщенные жиры, а **ненасыщенные – расщепляются полностью**.



Жиры с **высокой биологической активностью**, в которых содержание полиненасыщенных жирных кислот составляет 50–80%, это растительные масла.



Жиры с **средней биологической активностью**, которые содержат менее 50% полиненасыщенных жирных кислот, – свиное сало, гусиный и куриный жир.

Жиры входят в состав всех тканей и органов, участвуют в выработке энергии, **обеспечивают** механическую защиту и **теплоизоляцию организма**, служат резервуаром питательных веществ и принимают участие в процессах обмена веществ.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

Критерий счастья

Пары, которые выкладывают фотографии друг друга и делятся деталями своей личной жизни в социальных сетях, счастливы в браке, считают психологи из Калифорнийского университета.

Учёные повели три эксперимента с участием женатых пользователей социальных сетей старше 18 лет. Сначала они выяснили, что люди, которые постоянно выкладывают фотографии себя и супруга, чаще говорят о том, что счастливы. Во втором эксперименте учёные установили, что люди, которые говорят об удовлетворённости браком и о близости с партнёром, часто публикуют свои фотографии с супругом. Третий эксперимент показал, что пользователи, как правило, писали посты о своих отношениях именно в те дни, когда были особенно довольны браком.



Ваша жизнь в ваших руках!

Как получить высокотехнологичную медицинскую помощь?

ЕСЛИ СЛУЧИЛОСЬ НЕСЧАСТЬЕ И ЧЕЛОВЕКУ ТРЕБУЕТСЯ ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ (ВМП), СМОЖЕТ ЛИ ОН ПОЛУЧИТЬ ЕЁ ВОВРЕМЯ И В ПОЛНОМ ОБЪЁМЕ?

Смертельный диагноз

Много лет в нашей стране главной причиной смертности остаются сердечно-сосудистые заболевания. На втором месте – онкология; таких заболеваний врачи ежегодно выявляют более 500 тыс. случаев. К сожалению 42% пациентов при постановке диагноза страдают от III и IV стадий рака. Понятно, что в таких ситуациях врачи фактически бессильны...

Однако современные методы и решения в области профилактики и лечения злокачественных опухолей, в частности, доступ к таргетным препаратам, позволяют пройти щадящий курс лечения и не менять привычный образ жизни, в отличие, например, от последствий при использовании курсов химиотерапии. Поэтому главное - не паниковать!

Где найти деньги и врачей?

Два вопроса, от которых зависят здоровье и жизнь больного, как показывает практика, в современных российских реалиях имеют два решения.

Первое, самое распространённое, приходит на ум, когда на дорогостоящее лечение нет денег. В этом случае остаётся рассчитывать только на помощь государства, которое выделяет квоты на различные виды ВМП. Оказывается она только в клиниках и по списку диагнозов, которые определяет Минздрав. Правда, не всегда возможно своевременно попасть в саму квоту - существует очередь, а оформление необходимого и крайне объёмного пакета документов – потерянные драгоценные время и силы.

С полисом «ВМП» лечение начнётся через несколько дней.

Бывает и так, что предусмотренного в рамках квоты лечения недостаточно - нужны дополнительные процедуры и лекарства. Собрать деньги по друзьям и знакомым, при помощи СМИ и благотворительных фондов - это опять-таки огромная потеря времени и отнюдь не стопроцентная гарантия успеха.

При достаточном денежном достатке и финансовом благополучии больного возникает необходимость решения второй проблемы. Человек платит своими деньгами за то, чтобы сохранить здоровье. Однако также нужно найти

достойную клинику и специалистов, которым можно доверять, что опять же отбирает драгоценные часы и дни.

Что же делать? Оба решения обладают целым рядом критических недостатков и, по сути, представляют собой выбор меньшего из двух зол.

Есть ещё одно решение, о котором обычно люди заранее не думают, - это страховка. Компания **РОСГОССТРАХ ЖИЗНЬ** предлагает новый продукт софинансирования лечения – полис, который так и называется: «ВМП».

«Очень важно иметь кого-то, кто всегда на твоей стороне, - говорит генеральный директор компании Александр БОНДАРЕНКО. – Мы не занимаемся благотворительностью, мы помогаем предусмотрительным людям, оказавшимся в критической ситуации. Нам удалось создать уникальный сервис, благодаря которому процедура, обычно занимающая месяцы, завершается за несколько дней: подтверждается первичный диагноз и пациент направляется в профильную клинику. Наша компания сотрудничает с широким пулом высокопрофессиональных медицинских учреждений, обеспечивающих лучшее из возможных лечение в каждом конкретном случае.

Страховой полис «ВМП», пилотные продажи которого уже стартовали, дает возможность получить квалифицированную медицинскую поддержку, будь то хирургическое восстановление функции сердечно-сосудистой системы,



РОСГОССТРАХ ЖИЗНЬ

устранение последствий нарушений опорно-двигательного аппарата, нейрохирургическое лечение или решение проблем по онкологии. Программа страхования предусматривает компенсацию расходов как на поездку в специализированное медучреждение, так и на последующую реабилитацию. Гибкий конструктор позволяет выбрать комфортную конфигурацию полиса, соответствующую потребностям каждого. Варианты покрытия - от 1 млн до 2 млн руб., дополнительная выплата на покрытие дорогостоящих медикаментов (высокоэффективных таргетных лекарств) в размере 1,5 млн рублей или выплата срочной ренты на реабилитацию в течение 12 месяцев после проведенного лечения в размере 100 000 рублей.

Новый продукт компании **РОСГОССТРАХ ЖИЗНЬ** делает лечение доступным без огромных финансовых и временных затрат. Если, конечно, заранее «подстелить соломку» - покупка полиса ВМП позволит Вам не думать о возможных трудностях в будущем, а значит сохранить свое здоровье и нервы уже сейчас.

Мария БЕЛЯЕВА
На правах рекламы. 18+

КСТАТИ

Полис «ВМП» предусматривает и дополнительную опцию – лечение таргетными препаратами, которые воздействуют избирательно на определенный мутированный ген, вызывающий рост и развитие опухоли. Они очень эффективны и не токсичны, а побочные эффекты не сопоставимы с химиотерапией.

ЗВОНОК ПО РОССИИ БЕСПЛАТНЫЙ
8-800-200-68-86

0530 БИЛАЙН, МЕГАФОН, МТС
ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

www.RGS.ru

ООО «СК «РГС-Жизнь». Адрес: 119991, г. Москва, ул. Б. Ордынка, д. 40, стр. 3. ОГРН 1047796614700. Лицензии СЖ № 3984 от 10.04.2015г., СЛ № 3984 от 10.04.2015., бессрочные. Решение о предоставлении лицензии от 10.11.2005г.

В гости на блины

Лови момент!

Блины никак не могут претендовать на звание диетической еды. Они весьма калорийны — в 100 граммах блинов больше 200 ккал! И это не считая начинки!

А ещё блины — это жирно. Их смазывают сливочным маслом, которое виновно в повышенном уровне вредного холестерина в крови. Да и способ приготовления блинов тоже нельзя назвать самым здоровым — жареная пища отнюдь не полезна.

А раз так, лакомясь на Масленицу румяными блинчиками, не забывайте о том, что это всё-таки праздничное блюдо и есть его постоянно не следует. А ещё не стоит заедать блинчики колбасой, салом или ветчиной — хватит с вас жиров. Да и есть мясо на Масленицу не положено — не зря же эту неделю называют мясопустной.



7 марта — начало Масленической недели. А раз так, вплоть до 13 марта полагается лакомиться блинами. Особенно усердно стоит налегать на блинчики начиная с 10 марта, ведь с четверга Масленица становится широкой.

73 БЛИНА ОБЩИМ весом 2 кг 120 г за 60 минут — таков мировой рекорд по поеданию блинов на скорость.

Можно, если осторожно

Хотя если соблюдать умеренность в поедании блинов, вреда здоровью они не принесут. Ведь в них есть даже кое-какие витамины.

Например, если печёте сдобные блины на дрожжах, значит, ваш организм получает витамины группы В. Без них волосы становятся тусклыми и ломкими, кожа покрывается прыщами, а нервы сдают от любой мелочи.

А ещё в блинах много молока, которое даёт полноценные белки, и яиц — содержат витамины А и Е, а значит, берегут от преждевременного старения.

НА ЗАМЕТКУ

✓ Готовые блины можно хранить в холодильнике 2 суток, но при хранении они теряют свои вкусовые качества.

✓ Блины прекрасно замораживаются, сложенные стопкой и затем уложенные в мешки для заморозки и полиэтиленовую плёнку. Если блины заморожены, перед разогреванием их нужно разморозить.

✓ Чтобы разогреть, можно накрыть стопку блинов фольгой и положить в подогретую духовку на 10–15 минут.



БЛИННЫЕ СОВЕТЫ



ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

- 1 Переворачивать блин нужно, когда его верхняя сторона покроется маленькими дырочками.
- 2 Если муку разводить слегка подсоленной водой, тесто получится без комочков.
- 3 Если в середине блина во время жарки образуется большой пузырь, значит, тесто не добродило. Поставьте его в тёплое место ещё на некоторое время.
- 4 Если блины рвутся, когда вы их переворачиваете, добавьте яйцо и немного муки.

ПРОВОЖАЕМ ЗИМУ

Воскресенье — последний день Масленицы. В старину проводы зимы сопровождался сжиганием соломенной куклы. К тому же воскресенье — последний день перед постом, и для того чтобы очиститься от всего греховного, существует обычай просить друг у друга прощения.



РЕЦЕПТЫ

На молоке

Надо: 2 ст. молока, 3 яйца, 1 ст. муки, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка соли, 3 ст. ложка растительного масла.

Приготовление: в миску разбить яйца, добавить соль и сахар. Взбить венчиком. Влить 1 стакан молока, добавить муку, перемешать. Влить оставшееся молоко, перемешать. Добавить растительное масло, дать тесту постоять 15–20 минут и выпекать.

На кефире

Надо: 1 ст. кефира, 1 ст. муки, 1 ст. воды, 2 яйца, ½ ч. ложки соли, сода на кончике ножа, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки растительного масла.

Приготовление: взбить яйца, добавить соль. Влить в яйца стакан кипятка и продолжать взбивать. Добавить стакан кефира. Муку смешать с содой и понемногу добавлять в жидкость. Размешать, добавить сахар и растительное масло.

На воде

Надо: 2 стакана воды, 2,5 стакана муки, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, щепотка соли.

Приготовление: разбить в миску яйца, добавить сахар и соль, перемешать. Налить воду и ещё раз перемешать. Постепенно всыпать муку, перемешивая венчиком или миксером до однородной массы.

Александра БОРИСОВА



Круглосуточный кулинарный телеканал для всей семьи

Встречайте премьеру на телеканале «Кухня ТВ» в 12:00 по субботам и воскресеньям

«ВКУС ПО КАРМАНУ»

Сделать из домашнего обеда настоящий праздник и разнообразить ваш стол вкусными блюдами помогут вам я, Константин Ивлев, и программа «Вкус по карману».

Мои гости, домохозяйки, составляют список продуктов, которые — внимание! — покупаем мы... В нашем распоряжении имеется одна тысяча рублей, ни копейкой больше!

Гости расскажут, какие блюда она готовит для своей семьи из знакомых ей продуктов, а я предложу свой вариант... И надеюсь, что мое оригинальное меню понравится и ей, и ее близким... И, конечно же, вам! До встречи в эфире «Кухня ТВ»!

ПРИВЫЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

НОВЫЕ БЛЮДА

СЕКРЕТЫ ШЕФ-ПОВАРА



шеф-повар
Константин
Ивлев



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

www.kuhnyatv.ru



Все профессии нужны, все профессии... вредны! Работаете ли вы за компьютером или вам приходится весь день проводить на ногах, здоровье неизбежно страдает.

Опасная работа

А раз так, нужно принять профилактические меры. Какие именно – зависит от того, как вы проводите рабочий день...

Как сохранить здоровье на службе

Лесоруб – самая опасная в мире профессия. Лесорубы получают травмы чаще других работников.

...НА ХОДУ

Работаете курьером? Тогда вам наверняка придется таскать тяжёлые сумки. Если это так, позвоночник – ваше слабое место.



Как снизить риск?

Не носите тяжёлую сумку в одной руке. По возможности разделите груз на две части и возьмите в обе руки.

Не покупайте сумки с узкими ремешками. Чем шире ремень, тем легче будет нести груз.

Если есть возможность, приобретите сумку на колёсиках.

Рюкзаки оказывают меньше давления на позвоночник, однако их тоже нужно носить правильно. Рюкзак не должен висеть слишком низко. Он должен располагаться на уровне груди, а не в районе талии.

...ЗА РУЛЁМ

Главная опасность, подстерегающая водителей, – застой крови в малом тазу. В результате могут возникнуть такие неприятные и опасные болезни, как простатит и геморрой.



Как снизить риск?

Занимайтесь спортом. Подойдут любые виды лёгкой физической активности.

ти – бег, плавание, пешие прогулки.

Почаще делайте перерывы в работе, выходя при этом

из машины. Вашими любимыми упражнениями должны стать приседания, вращения тазом, глубокие наклоны.

Следите за питанием. Не допускайте возникновения запоров. Для этого включите в меню больше свежих овощей и фруктов, замените обычный хлеб на цельнозерновой.

...СТОЯ



Продавцы, охранники, парикмахеры, учителя – эти люди вынуждены большую часть дня проводить на ногах. Причём не шагая по улице, а стоя на одном месте. Нет ничего удивительного в том, что в уставших конечностях нарушается кровообращение и возникает варикозное расширение вен.



Как снизить риск

Бросьте курить. Никотин сужает кровеносные сосуды и сгущает кровь, поэтому у курильщиков вены страдают сильнее, а риск возникновения тромбозов выше.

Если варикозная болезнь уже начала давать о себе знать, не пренебрегайте компрессионным бельём. Носите его не только на работе, но и в обычной жизни, особенно если предстоит длительная поездка в автомобиле или авиAPERелёт.

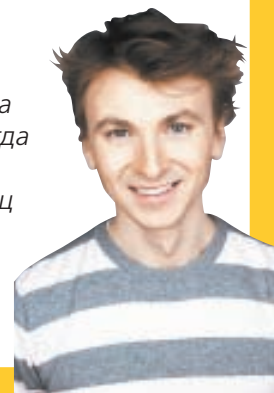
Займитесь спортом. Если есть возможность, запишитесь в бассейн. Специалисты считают плавание лучшей профилактикой варикоза. Полезны езда на велосипеде, пешие прогулки.

Не забывайте о разминке в течение дня. Переминайтесь с носка на пятку, двигайте ступнями в разные стороны.

Актёр

Артём Лысков

– В какой-то степени у меня «вредная» работа. Она связана с эмоциональными переживаниями, иногда это сказывается и на личной жизни. А несколько лет назад на съёмках фильма я сломал руку. Месяц провёл в больнице. Но это часть профессии, и я знаю все её риски, которые могут быть. Хотя... а кому легко? Офисная работа тоже вредная: сколиоз, плохое зрение, злой начальник...



первый читатель



...СИДЯ

По статистике, от болей в спине страдает около 40% офисных работников. Ведь когда вы сидите за компьютером, позвоночник испытывает повышенную нагрузку. Самые уязвимые отделы позвоночника при сидячей работе – шейный и поясничный. Если у вас неудобный стол или стул, проблемы в первую очередь появляются именно в этих местах.



Как снизить риск?

Следите за осанкой. Держите голову прямо, не наклоняйтесь. Верхняя граница экрана компьютера должна находиться на уровне глаз, чтобы избежать напряжения в шее.

Сидите в правильной позе. Нижняя часть спины должна быть прижата к спинке стула, чтобы обеспечить поддержку позвоночнику. Чтобы избежать напряжения в плечах и кистях рук, следите за тем, чтобы ваши локти при работе сгибались под прямым углом и вам не приходилось тянуться к столу или к клавиатуре компьютера.

...С ЛЮДЬМИ

Если вам постоянно приходится общаться с людьми, ваш главный враг – вирусы и инфекции, которые могут принести с собой посетители. Поэтому вероятность подхватить грипп и ОРВИ велика.



Как снизить риск?

Чаще мойте руки. Большинство вирусов передаются воздушно-капельным путём (например, при разговоре или чихании), но микробы могут попасть

в организм и при рукопожатии. Американские медики провели ряд исследований на эту тему. В ходе экспериментов выяснилось, что мытьё рук через каждые 2–3 часа снижает вероятность заболевания на 40%.

Не забывайте проветривать помещение. Свежий воздух полезен для вас и вреден для микробов. Только не сидите на сквозняке – открывая форточку, выходите из комнаты.

Хотя бы один раз в день полощите горло подсоленной водой (пол чайной ложки соли на стакан воды). После такой «обработки» слизистая оболочка становится некомфортной для вирусов и бактерий.



ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

СНИМАЕМ СТРЕСС

Какой бы ни была ваша работа, время от времени вам наверняка приходится сталкиваться со стрессом. Вот простые способы снять напряжение:

- 1 Включите музыку (разумеется, через наушники) и отключитесь хотя бы на пять – десять минут.
- 2 Медленно подышите. Каждый вдох и выдох должны продолжаться не менее 5 секунд.
- 3 Если есть возможность, подышите воздухом хотя бы пять минут.



Дамы приглашают!

Стоит ли женщинам проявлять инициативу

Сексологи утверждают, что женщины стали активнее и не ждут, когда партнёр предложит заняться любовью, и сами предлагают познакомиться поближе. А как на это реагируют мужчины?

ШАНСЫ ПОЗНАКОМИТЬСЯ с мужчиной возрастают в два раза, если женщина надевает туфли на высоких каблуках.

Ни один мужчина не будет возражать против женской активности в стиле лайт: вместо излишнего напора – кокетство, вместо чрезмерной прямолинейности – игривые намёки, вместо излишне откровенной одежды – соблазнительная недосказанность.

То есть дама проявляет инициативу – распаляет партнёра, но потом отступает, предоставив ему право быть «охотником».

Настройте его на романтику: зажгите свечи, включите красивую музыку.

Активность во время секса мужчины только приветствуют. Не будьте пассивной и зажатой!

Если же, несмотря на все ваши усилия, у партнёра не возникает желания

А мужчины реагируют по-разному. Многие приветствуют женскую сексуальную активность. Но... с оговоркой: если она не слишком навязчива. Но есть и такие джентльмены, которые убеждены, что первый шаг должен исходить исключительно от них. А дело женщины – подчиниться. Так с кем можно проявлять сексуальную инициативу, а с кем не стоит?

Правила соблазнения

заниматься любовью, воздержитесь от нападков. Мужчину в такой момент больше волнует не ваше состояние, а его собственное. Ведь он не знает, как вы расцениваете его отказ. Может быть, списали на усталость, а может быть – на половое бессилие. И он боится выглядеть в ваших глазах неполноценным. Постарайтесь аккуратно выяснить, не беспокоит ли его здоровье, нет ли проблем на работе. Нужно понять, что тормозит сексуальное влечение.

Кому это понравится...

МОЛОДЫМ мужчинам. Если партнёр намного моложе вас, ему наверняка польстит ваш сексуальный натиск: «Такая роскошная женщина и без ума от меня!» Однако, если вы постоянно будете играть роль Дианы-охотницы, рано или поздно ему это надоест. Он сам захочет охотиться, но уже... не на вас. Ведь мужчине нужна постоянная любовная интрига, ощущение, что партнёрша от него ускользает. А когда женщина становится лёгкой добычей, интерес к ней ослабевает.

СЛАБЫМ, инфантильным партнёрам. Они привыкли подчиняться и вряд ли расстанутся с этой ролью в спальне. Но тут другая ловушка: вы сами можете устать быть сексуальным локомотивом.

ТВОРЧЕСКИМ личностям. Такие любят эксперименты. И близость с активной, раскрепощённой и смелой партнёршей – ещё один интересный эксперимент. Правда, вам каждый раз

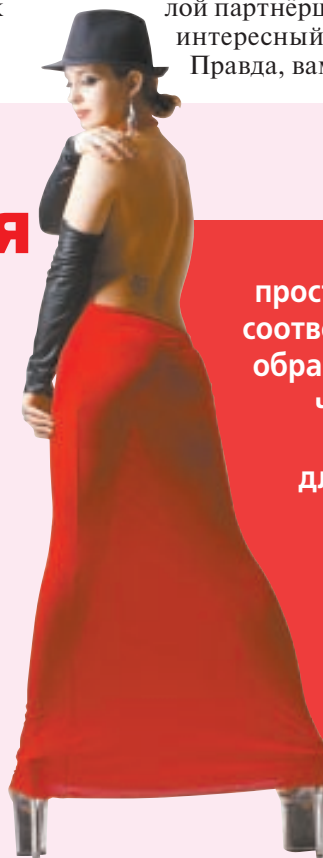
придётся придумывать что-нибудь новенькое: один и тот же сценарий им быстро наскучит.

ПАРТНЁРАМ, воспринимающим вас на равных. В партнёрских отношениях мужчина и женщина периодически меняются ролями и не видят в этом ничего страшного. Сегодня – он ведёт, завтра – вы. Какая разница, если вам обоим хорошо?

...а кому не очень

ЛИДЕРАМ – по их мнению, вести в отношениях, в том числе и в интимных, может только представитель сильного пола. Предложения о сексе должны исходить от него и только от него.

РОМАНТИКАМ. Такие грезят о Прекрасной даме – нежной, женственной и возвышенной. Поэтому сексуальный напор с вашей стороны может оскорбить и спугнуть романтика. Пусть лучше сам проявляет инициативу. Тем более вам это только на руку: романтики – обычно чуткие и нежные любовники.



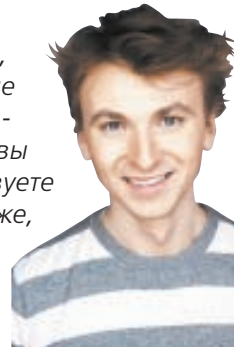
Самый простой способ – соответствующим образом одеться: чулки, туфли на каблуке, длинная юбка с разрезом, шёлковый пеньюар – всё это реально работает.

Дарья МАКСИМОВА

Актёр

Артём Лысков

– Любая инициатива прекрасна! Хуже вообще не проявлять эмоции и желания. Важно быть в гармонии и уметь чувствовать друг друга. Смотреть в глаза партнёру и понимать его. Именно это поможет решить многие проблемы, в том числе и сексуальные. Если вы оба чувствуете одно и то же, то бояться нечего.



первый читатель

10 лет в эфире!



РУССКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ КАНАЛ
«365 ДНЕЙ ТВ»

ДОКУМЕНТАЛЬНЫЕ ФИЛЬМЫ И ПРОГРАММЫ О РОССИЙСКОЙ И МИРОВОЙ ИСТОРИИ

www.365days.ru

СМОТРИТЕ В ПАКЕТАХ КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ ОПЕРАТОРОВ!

16+

реклама

Учёные подсчитали: среднестатистический взрослый человек ежедневно проводит 9 часов 20 минут сидя.

ЗА СИДЯЧИЙ образ жизни мы расплачиваемся болезнями позвоночника, варикозом, геморроем, нарушениями сердечно-сосудистой деятельности и многими другими. Каким же должен быть правильный стул, чтобы всего этого избежать?



Слово — нашему эксперту, хирургу-ортопеду **Анатолию ПУКОВСКОМУ.**

На чём сидим?

Выбираем правильный стул

При покупке стула важно обратить внимание на следующие параметры:

Спинка.

Угол наклона спинки в кухонных стульях или стульях в столовой должен быть от 0 до 14°; спинка кресла, сидя в котором вы смотрите телевизор, — 24–45°.

Глубина сиденья — она должна составлять от $\frac{1}{3}$ до $\frac{2}{3}$ длины бёдер.

Высота от пола до сиденья — чем выше человек, тем выше должен быть и стул. Но в семье все разного роста. Универсальная высота — 42–44 см.

Жёсткость — сиденья стула могут быть жёсткими, полумягкими и мягкими. Последние — не повседневный вариант, для особых случаев.

Прочность конструкции — этот нюанс имеет особое значение для полных и крупных людей.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ СИДЯЧЕЙ РАБОТЕ

ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

- 1 Тщательно отрегулируйте все параметры рабочего кресла, подогнав его под свой рост.
- 2 Не сутультесь — это вредно не только для позвоночника, такая поза нередко приводит к болям в запястьях и плечах из-за нарушений кровообращения и защемления нервов.

- 3 При работе за компьютером локти должны лежать на столе — это снизит статическое напряжение мышц.
- 4 Чаше меняйте под столом положение ног — сгибайте их, вытягивайте, шевелите ступнями, чтобы кровь в нижних конечностях меньше застаивалась.

Ольга АНДРЕЕВА

Здоровье подарят... бактерии!

Бывает, что без видимых причин снижается иммунитет, ухудшается пищеварение, одолевает аллергия и прыщи. Все эти неприятные симптомы могут свидетельствовать о нарушении состава микрофлоры кишечника — дисбактериозе.

Невидимые защитники

Основные представители нормальной микрофлоры кишечника — молочнокислые бактерии. Они заселяют организм почти сразу после появления человека на свет и защищают «хозяина» от вредных микроорганизмов. Лактобактерии помогают переваривать пищу, усиливают выработку некоторых гормонов, активизируют работу иммунной системы, подавляют гнилостные процессы в кишечнике. Молочнокислые бактерии служат и для предупреждения атеросклероза: они помогают расщеплению холестерина, снижают его уровень в крови.

Нормальная микрофлора участвует в усвоении многих витаминов, в том числе А, С, Е, кальция, фосфора. Если полезных бактерий в кишечнике не хватает, организм может лишиться до 70% полезных веществ!

И детям, и взрослым

Бывает, что на фоне стресса или приёма лекарств состав микрофлоры кишечника нарушается, лактобактерии гибнут, и тогда возникает необходимость населить его полезными микроорганизмами вновь. Тогда на помощь приходят препараты, содержащие пробиотики.

В аптеках можно встретить особые порошки, содержащие лактобактерии. На основе таких средств можно приготовить обогащённые полезными микроорганизмами напитки. Нужно лишь растворить порошок в кружке с молоком, соком или водой. Это особенно удобно, если речь идёт о детях.

А ведь именно малыши часто страдают от нарушений микрофлоры. Дело в том, что в первые годы жизни пищеварительная система ребёнка очень уязвима и нарушить хрупкий баланс между полезными и вредными микроорганизмами очень легко. Результатом таких нарушений могут стать колики, вздутие живота, снижение иммунитета, появление диатеза и других аллергических реакций. Поэтому стоит позаботиться о профилактических мерах заранее.



ЗДОРОВЬЕ ОТ «НАРИНЭ»

НЕСКОЛЬКО ДЕСЯТИЛЕТИЙ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОБИОТИКА «НАРИНЭ» (ПРОИЗВОДИТЕЛЬ — КОМПАНИЯ «НАРЭКС», РЕСПУБЛИКА АРМЕНИЯ), КОТОРЫЙ СОДЕРЖИТ ШТАММ ЛАКТОБАКТЕРИЙ, ПОДТВЕРДИЛИ ЕГО ЭФФЕКТИВНУЮ ПОМОЩЬ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ МИКРОФЛОРЫ КИШЕЧНИКА.

Штамм, используемый при производстве пробиотика «НАРИНЭ», отличается от штаммов лактобактерий, используемых другими производителями. Основное отличие заключается в том, что они более жизнеспособны, желче- и кислотоустойчивы, прекрасно колонизируют кишечник и надолго в нем приживаются, выносливы к действию многих антибиотиков и химиотерапевтических препаратов. Они проявляют сильные колонизирующие свойства, уничтожают патогенные микроорганизмы, восстанавливают и улучшают качество естественной нормофлоры желудочно-кишечного тракта.

«Наринэ» обладает иммуномодулирующими свойствами, способствует усилению действия диеты, направленной на снижение уровня холестерина в сыворотке крови.

«Наринэ» в порошке можно использовать для приготовления кисломолочного продукта в домашних условиях.

БАД «НАРИНЭ» производства фирмы «Нарэкс» в 2009 году награждена почетной медалью И.И. Мечникова «За вклад в укрепление здоровья нации» и дипломом Европейской АЕН П. Эрлиха «Здоровье — лучшее благо».



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА!

КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ПРЕПАРАТУ «НАРИНЭ» МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ + 7 (495) 744-38-16

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ



Домашний скраб

Чтобы добиться гладкой кожи, вовсе необязательно тратить на скраб. Его можно приготовить дома.

➔ Для этого рис или гречку измельчите в пыль в кофемолке. Этой мягкой растительной пудрой можно чистить лицо обладательницам жирной и нормальной кожи.

➔ Для сухой кожи лучше использовать пудру из геркулеса или отрубей.

➔ Для чувствительной кожи лучше сделать совсем деликатный скраб: картофельный крахмал намочите, слегка отожмите, заверните в марлевый тампон и помассируйте кожу. Крахмал не только отлично чистит кожу, но и осветляет её.

Ирина, Мытищи



Закаляйся!

Думаете о том, чтобы начать закаляться? Попробуйте мой способ!

Возьмите небольшой сложенный в несколько раз кусок ворсистой ткани, смочите его холодным настоем растений, повышающих иммунитет (душицу, полынь, можжевельник залейте кипятком и нагревайте на водяной бане примерно 20 минут). После душа встаньте босиком на коврик и разотритесь не спеша махровым полотенцем.

Я пользуюсь этим способом уже 7 лет и за всё это время ни разу не обращалась к врачу.

Нина, Подольск

СМЕХ
Хо-Хо!



Ха-Ха!
ТЕРАПИЯ

– Кошелёк или жизнь?
– Мне кажется, что такой слоган для больницы не лучший.

Ясный взгляд

Снять усталость и покраснение глаз поможет отвар из листьев мяты перечной.

➔ Приготовить его совсем несложно. 1–2 ст. ложки листьев мяты заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят на слабом огне 5–10 минут. Когда отвар остынет до комнатной температуры, его процеживают, пропитывают ватные тампоны и прикладывают их к глазам на 1–2 минуты.

Дарья Гольц, Сочи

Снимем боль в горле

Если разболелось горло, поможет обыкновенная фиалка, которая растёт почти на каждом подоконнике. Её можно использовать в виде отвара или спиртовой настойки.

➔ Отвар: 1 ч. ложку цветков залейте стаканом кипятка. Полощите горло и принимайте внутрь по 2 ст. ложки 4–5 раз в день.

➔ Настойка: 1 ст. ложку цветков залейте 100 мл спирта. Принимайте по 1 ст. ложке настойки 3 раза в день перед едой.

➔ Для приготовления полоскания 10 мл настойки разведите стаканом тёплой воды.

Лариса, Пермь



Актёр

Артём Лысков

– Действовать надо по ситуации. Если вы чувствуете, что простыли, или вам надо поддержать иммунитет, то перетрите мёд, имбирь и лимон – и съедайте по 1–2 чайной ложки, запивая водой. В холодное время года ешьте чеснок. Но если через 2–3 дня не стало легче, то стоит сходить к врачу.



первый читатель

Аллергия, прочь!



Наш эксперт – преподаватель Пятигорской государственной фармацевтической академии, профессор Валерий МЕЛИК-ГУСЕЙНОВ.

➔ При аллергии сок алоэ наносят тонким слоем на поражённые участки кожи 2–3 раза в сутки и накрывают марлевой повязкой.

➔ Ванна из отвара корневиков валерианы: полную горсть сырья заливают 1 л кипятка, отваривают 5 минут, настаивают и охлаждают. Продолжительность приёма ванны – 15 минут. Ванна успокаивает, снимает кожный зуд.

➔ При диатезах и дерматитах готовят отвар: 4–5 ст. ложек коры дуба заливают 0,5 л воды. Отвар нагревают на водяной бане или кипятят на медленном огне в течение 10–15 минут, затем процеживают.

ЕСТЕСТВЕННЫЙ СОН И ПРЕКРАСНОЕ САМОЧУВСТВИЕ

МЕЛАКСЕН 24

МЕЛАТОНИН 3 МГ

на правах рекламы



UNIPHARM

WWW.MELAXEN.RU



рег. уд. 015325/01 от 29.08.2008

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Великий пост

Как не оскоромиться

Вслед за весёлой Масленицей наступает Великий пост. В этом году начало поста приходится на 14 марта, а последним постным днём станет 30 апреля.

Заговенье

Период перед любым постом называется заговенье. В это время православные готовятся к периоду очищения как духовно, так и физически. Например, Масленица — тоже своего рода подготовка. В течение этих семи дней верующие отказываются от мяса — недаром Масленицу называют мясопустной неделей. Богослужения в это время идут по особому полупостовому чину. Во время Масленицы христиане как бы прощаются с мирскими радостями, чтобы очиститься и снова приблизиться к Богу.



Фото Legion-media

НЕЛЬЗЯ



МОЖНО



Главное — очищение

Смысл поста не только и не столько в воздержании от пищи. Важно помнить, что пост — это не голодовка и не оздоровительная диета. Основная идея — духовное очищение. Более того, отказ от пищи не является самоцелью. Это своего рода подпорка, необходимая для глубокого внутреннего труда. Во время поста не следует голодать. Есть нужно досыта, но не объедаться. Необходимо удовлетворять чувство голода, чтобы можно было работать духовно и физически. Во время поста нельзя злиться и ссориться, вступать в супружескую близость, играть свадьбы, приглашать в гости можно лишь близких людей, а шумные вечеринки лучше отложить на потом.

Ольга ТУМАНОВА

В чем смысл воздержания?

? Расскажите, зачем нужно соблюдать Великий пост. Какой в этом смысл?

Алла, Москва

На вопросы читателей отвечает протоиерей Игорь ФОМИН:



— Ещё в первые христианские времена люди, желавшие креститься, некоторое время перед крещением соблюдали пост. Впоследствии из этого поста возник пост перед Святой Пасхой. Если проводить аналогию с крещавшимся, Великий пост даёт нам возможность подготовиться и достойно встретить Христа и праздник его Воскресения.

Время поста — очень важный период для христиан: мы можем проверить себя, воспитать, сделать немножко лучше и чище. Сократив лишнее, мы обязательно приобретём что-то очень важное. Поэтому в пост мы добровольно лишаем себя каких-либо житейских удобств, тем самым освобождая место для духовных ценностей.



Фото Legion-media

РАСПИСАНИЕ ТРАПЕЗЫ

Великий пост длится в течение семи недель. В эти дни верующие следуют примеру Иисуса Христа, который постился в пустыне в течение 40 дней.

1 Первая неделя поста. Одна из самых строгих. Мирянам можно есть варёную пищу, заправленную растительным маслом во вторник, четверг, субботу и воскресенье. В среду и пятницу предписано сухоядение — пища, не прошедшая кулинарную обработку. А в первый день Великого поста, который называется Чистый понедельник, лучше вообще отказаться от пищи.

2 Вторая, третья, пятая и шестая недели. Во все дни мирянам разрешается горячая пища с растительным маслом. В виде исключения по понедельникам, вторникам и четвергам мирянам можно есть рыбу.

3 Четвёртая неделя. Можно есть горячую пищу с растительным маслом во все дни, кроме понедельника, среды и пятницы — в эти дни предписано сухоядение.

4 Седьмая неделя. Самая строгая неделя Великого поста. В понедельник, среду и субботу — сухоядение. Во вторник и четверг — горячая пища с растительным маслом. В пятницу — полное воздержание от пищи.

Воздержание от житейских удовольствий, гнева, сквернословия должно создавать особое настроение во время Великого поста.

5 7 апреля, Благовещение — разрешается рыба.

6 23 апреля, Лазарева суббота — разрешается рыбная икра.

7 24 апреля, Вербное воскресенье — разрешается рыба.

ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

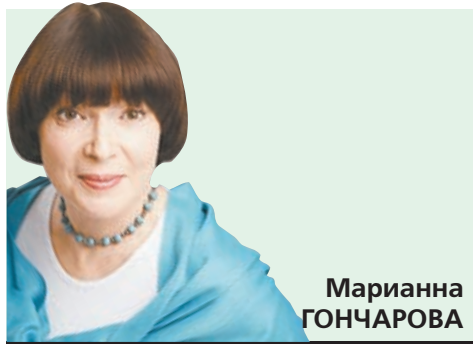
Соблюдать всем?

? Все ли должны соблюдать пост? Есть ли какие-то исключения?

Анна, Тамбов

— Послабление поста в гастрономическом плане разрешается беременным, больным, путешествующим, служащим, трудящимся и так далее — Церковь находит для нас много оправдательных моментов. Как поститься, более или менее строго, человек определяет вместе со своим духовником. Однако важно помнить, что помимо гастрономического воздержания пост — это время усиленной молитвы, покаяния, добродетели. В этом отношении пост должен соблюдать каждый.

Маша



Марианна
ГОНЧАРОВА

слово писателя

В большом доме на горе живёт мой друг Маша. Это Том Сойер в... хотела написать «в юбке», но Машка юбок не носит.

Маша приходит ко мне учить английский язык. Она легка в беседе, подхватывает новые слова с лёту, хорошо понимает. Ну и в чувстве юмора Машке нельзя отказать.

– Какую цель вы преследуете, Мэри, когда вас оставляют присматривать за младшей сестрой?

– To survive, – тут же брякает Мэри-Маша. (То есть выжить.)

В следующий раз Маша рассказывает сказку «Золушка» от имени тыквы. Довольно ироничная история заканчивается резюме: «И каждая тыква мечтает стать каретой». Машка добавляет мрачно: «А не тыквенным супом». Помолчала, подумала и плотоядно завершила тираду: «С семечками».

А когда она, рассказывая сказку от имени короля, уже дошла до финала и выдала Золушку замуж, то с тяжким вздохом подвела итог: «А раз назвалась Золушкой, то на следующее утро перебежи чечевичу, посади семь кустов белых роз и... А как по-английски «познай самое себя?»

Маша недавно была наказана в школе за хулиганскую выходку. Это учительница считает, что за хулиганскую. А все мы, кто Машу знает, считаем, что за взрослый и ответственный поступок. В классе, где учится Маша, появился новенький. Худой, жалкий, заикается. Защитить его некому, он живёт со старенькой бабушкой. Группа девятиклассников взяла моду издеваться над новичком. Но это пока Маша не увидела. Она ведь дзюдо занимается. И спортивным танцем хип-хоп. Она умеет ездить на одном колесе велосипеда и в прыжке метко врезать ногой, как Чак Норрис. Словом, не то чтобы им, обидчикам, было уж очень больно, но очень обидно и унижительно.

Всё это случилось на глазах учительницы, которая как раз входила в класс. Есть такие учителя, которые ни в чём не хотят разбираться. Вот и наказали Машку.

Уважаю её. Да её все уважают. А мальчишки тайно влюблены. Она, несмотря на бойцовский характер, очень хороша собой – большеглазая, белокожая, с длинными волосами и чуть вздёрнутым носиком. В феврале в своём почтовом ящике Машка обнаружила валентинку: громадное, яркое сердце. Прямо не валентинка, а Валентина Ивановна. Отличный там был текст на этом ярко-красном сердце:

«Скока глобус в жизни ни крути Фиг тебе миня найти».

Я считаю, это любовь.

Желание обмануть смерть – одно из самых заветных. И в принципе достижимое. Во всяком случае, так утверждают мифы всех народов мира: стоит лишь попробовать пищи богов – и ты уже бессмертен.

Рыжий, рыжий, конопатый...

В Древней Персии считали, что нужно найти рыжего и конопатого мальчика, кормить его до 30 лет, а потом заживо похоронить в каменном саркофаге с мёдом. По прошествии 120 лет мёд должен был превратиться в тот самый эликсир.

Древние греки, современники этого варварского рецепта, были рациональнее. По мнению философа Демокрита можно было обойтись без убийств и ожидания в полтора столетия – одним только мёдом. В трактате «О причине живых существ» он советовал регулярно употреблять мёд, смешивая его с оливковым маслом. Учитывая, что Демокрит прожил 104 года, есть о чём подумать.

«Питьевое» золото

Считается, что к античным идеалам Европа вернулась в период Возрождения. Хотя те, кого мы считаем прогрессивными медиками того времени, достижения предшественников не ставили ни в грош. Легендарный Парацельс, открывая цикл лекций в Базеле, начал с того, что публично сжёг труды Клавдия Галена и Авиценны, провозгласив, что даже его сапожные шнурки больше разбираются в медицине. Да, достижения Парацельса действительно были велики.

Лекарства на основе ртути, серы и мышьяка были не только революционными, но и эффективны, а о побочных действиях Парацельс не думал. То же самое можно сказать и о его рецепте эликсира жизни, который он называл «питьевым золотом».

«Смешать три пинты красного винного уксуса с расплавленным и прокалённым на железной сковороде и измельчённым в порошок слитком олова. Смесь несколько раз продистиллировать. Затем нагреть в тигле одну унцию золота с белой солью. Растереть в порошок смесь золота с солью, снова нагреть её и промыть водой так, чтобы не осталось вкуса соли. Полученный продукт добавить к смеси уксуса с оловом и выпаривать до тех пор, пока эта смесь не приобретёт консистенцию мёда. Наконец разжигать смесь в винных парах». Считалось, что этот эликсир очищает кровь, является универсальным противоядием и обеспечивает долголетие. Хотя можно предположить, что этот препарат гарантирует для начала изжогу, а возможно, и отравление. Принимал ли Парацельс свой эликсир – неясно, но до 50 лет он не дожил.

Чудесные миазмы земли

Следующее поколение естествоиспытателей, самым ярким из которых можно назвать англичанина Фрэнсиса Бэкона, столь радикальным



Как
искали
и нашли
эликсир
жизни.

В поисках бессмертия

не было. По его словам выходило, что почва – средоточие всех минералов и жизненной силы. А значит, следует вдыхать её испарения: «Доказано, что хождение за плугом освежает дух и пробуждает аппетит. Лучшее время для такого лечения – весна, когда земля ещё не истратила своё сладостное дыхание на овощи, поспевающие летом. С той же целью можно просто вскапывать землю лопатой. А благородным дамам было бы весьма полезно, преклонив колени на подушечку, выпалывать сорняки».

Эти рекомендации прекрасно рекомендовали себя на практике. Люди здоровели, свежели, у многих проходила ломота в суставах... Сейчас, конечно, ясно, что всё дело в элементарной лечебной физкультуре с лопатой. Но тогда и пациенты, и сам Бэкон истово верили в «чудесные миазмы земли».

Погоня за экзотикой

Нечто похожее демонстрировал и метод врача Фридриха Гофмана. В истории фармакологии он навсегда останется как автор «жизненного бальзама». Термоядерная смесь из эфирных масел помеланца, бергамота, тимьяна, лимона, гвоздики, розмарина и 90-градусного спирта действительно неплохо освежала и успокаивала нервы. Но только в совокупности с прописанной доктором диетой, приёмом минеральных вод и комплексом физических нагрузок.

В тех случаях, когда дело ограничивалось только препаратами, как бы пышно они ни назывались, всегда был реальный риск нарваться на ехидную отповедь. Как это произошло с очередным «магом» графом Сен-Жерменом в XVIII столетии. Он являлся автором некоего «чая здоровья или долгой жизни». Разумеется, оккультист Сен-Жермен состав чая

держал в секрете. Но русский доктор Александр Нелюбин раскрыл «тайну» играючи: «Возьми семян портулака, семян аниса, листьев сенны, древесины сандалового дерева в равных частях. Смешай, чтобы получился сбор». Этакое общетонизирующее средство. Ничего особенного. Русский писатель Денис Фонвизин, встретившись с графом во Франции, охарактеризовал его так: «Первейший в свете шарлатан». И о действии его чая отозвался не без иронии: «Лекарство его жена моя принимала, но без всякого успеха. За исцеление её обязан я климату Монпелье да ореховому маслу».

РУССКИЙ ВКЛАД

Тонизирующие травяные сборы для русских особым секретом никогда не были. Все древнерусские лечебники полны подобных рецептов. Над теми же, кто изобретал велосипед, у нас откровенно смеялись.

Возможно, именно поэтому русский вклад в поиски эликсира жизни оказался весомым и сравнимым с античными. У нас обошлись без экзотики Нового Света, без помпы и драгоценных металлов. Профессор Илья Мечников сделал простой вывод: «Старость наша есть болезнь, которую надо лечить, как всякую другую». А в борьбе за продление жизни важное значение имеет пища. В качестве средства против преждевременного старения учёный предложил простоквашу, богатую лактобактериями. И оказался, по мнению современных геронтологов, абсолютно прав. Так что наш эликсир жизни запросто можно приобрести или сделать самому в любой момент.



Знаете ли вы, что способность к долголетию лишь наполовину зависит от генов? Остальное – здоровый образ жизни и правильный психологический настрой.

ТРУДНО поверить, но каких-нибудь три-четыре столетия назад продолжительность жизни составляла около 30 лет. Сейчас этот возраст считается молодым. В развитых европейских странах средняя продолжительность жизни выросла до 80 лет, в Японии – до 83. В России, увы, показатель скромнее – 71 год. Но у каждого из нас есть шанс догнать и перегнать японцев. Правда, для этого придётся приложить определённые усилия.



Фото Legion-media

До 100 лет

Секреты долгожителей

Как утверждают геронтологи, человек способен жить гораздо дольше среднестатистических 70–80 лет – как минимум до 100 лет. Люди во многом сами себе «подрезают крылья» – вредными привычками, вредными эмоциями, вредной пищей.

Спите 7–8 часов

Калифорнийские учёные выяснили, что люди, придерживающиеся этой рекомендации, имеют все шансы жить долго и счастливо. Недосып, особенно хронический, вреден: он вызывает стресс, усталость и депрессию. Пересып – тоже: появляется головная боль, слабость и вялость.

Занимайтесь творчеством

Увлечитесь музыкой, рисованием, лепкой, вышиванием – чем угодно, лишь бы вам было интересно! Творчество успокаивает, расслабляет, снижает уровень тревоги и стресса. Плюс к этому – стимулирует умственную активность, ведь вы каждый раз ставите перед собой новые задачи. Это помогает мозгу оставаться в форме.

Правильно питайтесь

Замедлить процессы старения помогут антиоксиданты – вещества, предотвращающие процессы окисления в организме. Антиоксиданты «водятся» в капусте, моркови, клубнике, рыбе, гранатах, зелёном чае. Полезно также сократить объём жиров и сладостей. Они – союзники ожирения, диабета и других серьёзных заболеваний, которые способны украсть у вас не один год жизни.

Любите

Исследования показывают, что секс замедляет процессы старения, поэтому ставить крест на интимной жизни нельзя ни в 50 лет, ни в 70. Кроме того, во время интимной близости вырабатываются эндорфины – гормоны удовольствия. Они снижают болевые ощущения (что особенно важно в зрелом возрасте, когда болит то одно, то другое) и повышают настроение.

Помогайте другим

Если вы переживаете непростой период в жизни, найдите тех, кому ещё тяжелее. И помогите чем можете. На фоне их бед ваши проблемы покажутся пустяком. А сознание того, что вы можете принести пользу людям, позволит почувствовать себя нужным и востребованным.

Будьте активны

Постарайтесь заполнить свои будни так, чтобы у вас не было времени на безделье (это особенно касается тех, кто вышел на пенсию или остался без работы). Придумайте себе цели, пусть и небольшие, и планомерно их достигайте. И пусть кому-то они покажутся смешными (помыть окна в доме, навестить родственников в другом городе, записаться к врачу, дойти до бассейна, найти подработку), но это позволит оставаться в тонусе. Активность – необходимое условие долголетия. И это подтверждено фактами. Француженка Жанна Кальман, умершая в возрасте 122 лет, в 85 лет начала заниматься фехтованием, а после 100 лет... велоспортом. А знаменитый азербайджанский долгожитель Махмуд Эйвазов, проживший 152 года, до последнего работал, купался в холодной воде и спал под открытым небом. Он считал ежедневный труд одним из условий долгой жизни.

Прощайте обидчиков

Отрицательные эмоции опасны для здоровья: они нарушают работу сердца и сосудов, провоцируют развитие гипертонии, изменяют работу внутренних органов (не в лучшую сторону, разумеется). Поэтому прощайте своих обидчиков и старайтесь проще смотреть на жизнь! Это для вашей же пользы.

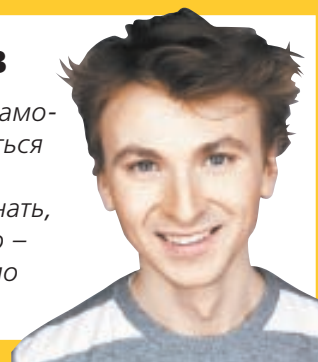
Смейтесь

Специалисты Бостонского университета (США) провели эксперимент, в котором приняли участие 246 долгожителей. Изучив особенности характера каждого из них, исследователи пришли к выводу, что все долгожители открыты, дружелюбны и оптимистичны. Они любят пошутить, часто смеются, свободно выражают свои эмоции. О связи позитивного настроения и долгой жизни заявили и учёные из Университета Уэйна в штате Мичиган. Они обнаружили, что хмурые люди живут в среднем 70 лет, в то время как весельчаки – 80 и более.

Актёр

Артём Лысков

– Долголетие зависит от самочувствия. Важнее научиться прислушиваться к себе, слушать свой организм, знать, что для него хорошо, а что – нет. И тогда наше тело само даст все ответы.



первый читатель

Юлия НЕРОВНОВА

КОМЕДИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ «КОМЕДИЯ ТВ»

Дарим хорошее настроение каждый день!
Смотрите в пакетах кабельных и спутниковых операторов!

☀ 2 минуты смеха продлевают жизнь на 15 минут!

www.comediatv.ru



реклама

«Думала, что после родов будет гораздо сложнее приводить себя в форму. Но, как всегда, муж оказался прав. Я похудела без каких бы то ни было титанических усилий», – призналась «АиФ. Здоровье» одна из самых востребованных и популярных актрис Екатерина Вилкова.

Семья в приоритете

? Катя, вы востребованная актриса, молодая мать: как вам удаётся совмещать огромное количество работы и семью?

— В любом случае у меня семья на первом месте. К работе я отношусь как к работе, а не как к великому искусству. Нет у меня такого: умри всё живое — я творю!

? Не секрет, что многим актрисам часто приходится выбирать — карьера или материнство...

— При желании и карьере, и материнство можно совмещать, хотя у одной бы это у меня не получилось. Во-первых, мне очень помогает муж! Мы не развелись, если что, как сочиняет «жёлтая» пресса. (Смеётся.) Мне иногда кажется, что у мужа даже лучше получается присматривать за детьми, чем у меня. Во-вторых, у меня есть мама с папой, которые периодически просто отнимают у нас детей. Я даже маме говорю иногда: «Верните отпрысков!» И у меня есть няня, которая помогает мне ухаживать и присматривать за моими спингрызами.

Дети — главное богатство

? В одном из интервью вы сказали, что подумываете ещё и усыновить ребёнка...

Актриса Екатерина Вилкова:

«Мой муж — настоящий волшебник!»

— Я такое говорила?! Мне кажется, это опять журналисты за меня додумали. (Смеётся.) Я бы не сказала, что готова к усыновлению. Всё-таки это очень серьёзный и ответственный шаг. Конечно, когда я вижу деток, которые волею судьбы лишены родителей, мне хочется прижать их к себе. В то же время я отдаю себе отчёт, что сейчас я не смогу достойно воспитать приёмного ребёнка. Я, наверное, ещё буду продолжать плодиться.

? Ещё детей планируете?

— Не сказать, что планирую... Просто мне кажется, что у меня обязательно ещё будут дети. С одной стороны, это немного пугает, поскольку даже один ребёнок — это колоссальная ответственность.

С другой стороны — в нашей сумбурной, быстротечной жизни не так-то легко найти мужчину, от которого тебе захочется иметь много деток. Мне в этом смысле повезло. Мой муж просто волшебник, и я хочу воспитывать с ним много детей.

Время на себя

? Оптимизм и приток сил — это, конечно, прекрасно, но при жёстком графике съёмок и двух детях у вас на себя-то время остаётся? Например, в фитнес-зал сходить, в бассейн...

— Ну я же говорю вам, у меня муж волшебник! Он мне сказал, что мне не надо ходить в фитнес-зал, я и не хожу. При этом совершенно не парюсь

по этому поводу. Ну а на салоны красоты, всевозможные маникюры-педикюры муж мне время даёт, да и график мой это позволяет. А вообще тут всё от желания и настроения зависит. В Москве и некоторых других крупных городах можно пользоваться косметологическими сервисами практически 24 часа в сутки. При этом тебе могут делать несколько процедур одновременно. Я этим пользуюсь.

? Можете поделиться секретом, как вам удалось быстро прийти в прекрасную физическую форму после рождения сына.

— Не поверите, похудела без каких-то особенных усилий. Ещё до появления у меня детей я много внимания уделяла диетам, занималась спортом. А потом по совету мужа перестала переживать по поводу лишнего веса. В конце концов, это неизбежно, если у тебя недавно родился малыш, — и быстро вернулась в прежнюю форму. Хотя правильное питание никто не отменял, разумеется.

Идеальный союз

? В одном из интервью вы сказали, что у вас нет как таковых выходных, каникул, отпусков. Но, когда достаёт накопленная годами усталость, вы с мужем куда-то срываетесь вдвоём либо хватаете детей и едете все вместе. Могли бы вы

рассказать об одном из недавних путешествий. Что вам больше всего запомнилось?

— У нас была яркая поездка в Черногорию, на месяц, с детьми и нянями, в сезон. Это было страшно. (Смеётся.) Я сделала вывод, что дети должны отдыхать в нашей полосе, желательно в глуши, где нет развлекательных центров, большого скопления других детей, мороженого, сладкой ваты, всего того, что стоит вокруг аттракционов, годами не моется и не чистится. И вообще я поняла, что отдых и отпуск для меня — это поездка к родителям в Нижний Новгород. Детям там прекрасно. Если они на даче, то целый день проводят на свежем воздухе. Они могут сколько угодно ползать по земле и даже есть эту землю, если им так захочется. Ни один аквапарк или луна-парк не сравнится с отдыхом на природе.

? Вы уже не раз упомянули мужа и то, как вы его цените. Неужели у вас совсем не бывает разногласий?

— У нас с мужем разный ритм жизни — в этом, пожалуй, наша единственная проблема. У меня всё делаю очень быстро, а он копается, медлит. Например, собираемся вместе выйти из дома — я уже собрана и готова, а он две минуты шнурки свои завязывает. Я начинаю нервничать, торопить его. Но это всё бесполезно. Муж в отличие от меня само спокойствие, и это его огромный плюс. За ним я чувствую себя как за каменной стеной. Порой поражаюсь, как он вообще меня терпит. (Смеётся.) Мало того что я бываю вспыльчива и нетерпелива, так ведь могу его ещё и замучить всякой ерундой. Например, таскаю его по магазинам и пытаюсь заставить вместе выбирать какую-нибудь скатерть. Ему это совершенно неинтересно, но он не заводится, не говорит: «Оставь меня в покое и занимайся этим сама». Он спокойно всё терпит. Просто он настоящий мужчина и позволяет мне некоторые слабости.

Беседовал
Сергей ГРАЧЁВ



Мой рецепт — больше спать и меньше есть — один из залогов красоты и хорошего настроения. А ещё важны люди, которые тебя окружают.

Ваш вопрос специалисту

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

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ
№ 687
№ 688

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

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

ОТВЕТЫ

НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Гарвард — Редактор — Баламут — Бахчевод — Лыжи — Гусь — Даль — Цена — Дар — Дети — Заяц — Пегас — Напряг — Доля — Уинслет — Глазок — Ницше — Брюки — Дуло — Цинга — Начало — Глина.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

Лундгрэн — Амбразура — Бульдог — Кудо — Грамицидин — Бог — Сор — Непал — Тяга — Пятница — Соте — Дробь — Герц — Акселерат — Катчер — Зад — Вата — Радиация.



Читайте
в следующем номере:

- Мигрень и инсульт: не перепутать симптомы
- Флюорография: кому требуется
- Ветрянка у ребёнка: как её распознать
- Спортивное белё: учимся его выбирать
- Меланома: важные факты
- Измена: пять способов её избежать

Abstract