

ЛЮБОВЬ
ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ на 5 лет

№ 8 (1090), 2016 / 24 – 29 ФЕВРАЛЯ

ВЫХОДИТ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО / 16+

ИФ

ЗДОРОВЬЕ

ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ

Почему
из аптек исчезают
импортные
лекарства?

с.4

ВНИМАНИЕ!
Какая
погода
вредна
гипертоникам

с.5

Тренировки
после зимней
спячки

с.15

Актриса
Анна
Пескова:
«Ради роли
я научилась
стоять
на пуантах»

Телеведущая
ЕКАТЕРИНА
ОДИНЦОВА
ПРЕДПОЧИТАЕТ
ЗАПРАВЛЯТЬ
САЛАТЫ
НЕ МАЙОНЕЗОМ,
А ПОЛЕЗНЫМИ
ЙОГУРТАМИ



ПЕРВЫЙ ЧИТАТЕЛЬ

ТЕКСТАМА
РН: 71 4012 82 8-01 от 22.09.2010

Брал®



ДВАДЦАТЬ ЛЕТ
ХК
В РОССИИ

сила трех компонентов
против:
.....боли
.....спазмов
.....коликов



Боли при переедании

Праздники - это, в первую очередь, период застолий. Как ни печально, но многим из нас не удается пережить их без последствий для организма. К сожалению, практически ни один стол не обходится без жирной, острой, копченой пищи. А наш организм оказывается к этому не готов. В результате - почечная и желчная колики, спазмы кишечника вот далеко не полный список симптомов, сопровождающих нас в это время.

Тост за тостом

Праздник не будет праздником, если не поднять за него пару бокалов! Если вы не убежденный проповедник безалкогольного образа жизни, то выпейте несколько бокальчиков чего-то покрепче сока. И как правило, на следующее утро проснетесь с симптомами, которые в народе называют похмелье. И сопровождаются они с головной болью.

Интересные дни

Боли при менструациях знакомы почти каждой женщине. Они могут испортить значительную часть праздников, лишить хорошего настроения и возможности активно проводить выходные. Поэтому, чтобы критические дни потеряли свою болезненность, а вы не выпали из череды культурных и спортивных мероприятий, необходимо заранее позаботиться о наличии в аптечке соответствующих препаратов.

От вирусов никуда

Зима и начало весны в наших краях - это еще и период простудных, вирусных заболеваний, которым неотъемлемо сопутствует повышение температуры тела.

Перед применением ознакомьтесь с инструкцией.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Фантазии и депрессии

Приятные фантазии о будущем могут стать причиной... депрессии, говорят исследователи из Нью-Йоркского университета. Фантазии поднимают настроение, но ненадолго. Чересчур позитивные ожидания мешают человеку видеть препятствия, стоящие на пути к достижению цели, и придумывать стратегии их преодоления.

Например, студенты с приятными мечтами, как правило, прикладывают меньше усилий при написании курсовых работ и в итоге получают низкие оценки и впадают в депрессию. По словам исследователей, позитивные фантазии должны сопровождаться чувством реальности.

Молодиться выгодно



Фото Legion-media

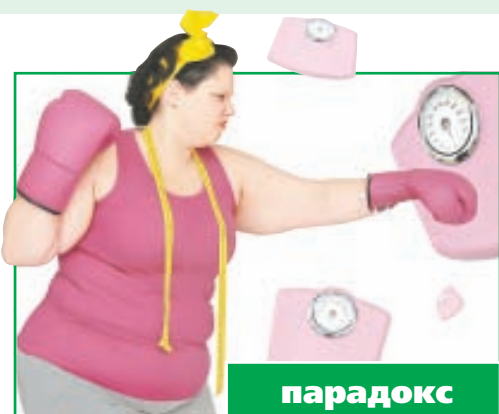
исследование

Люди, считающие себя старше своих сверстников, чаще попадают в больницу, установили французские учёные из Университета Монпелье. Они проанализировали данные более 10 000 человек возраста от 24 до 102 лет. Участников исследования спрашивали, насколько молодо те себя чувствовали. Кроме того, добровольцы сообщали о своих ранее выявленных заболеваниях, таких как диабет, рак, болезни сердца, остеопороз и артрит. И заполняли опросник, предназначенный для оценки уровня депрессии. Оказалось, что у добровольцев, которые чувствовали себя старше своего возраста, вероятность госпитализации в течение 10 лет оказалась повышена на 10–25%.

Толстый – не всегда больной!

Нельзя судить о состоянии здоровья человека по его весу, говорят учёные из Калифорнийского университета.

Анализ данных 40 000 американцев показал, что 47,4% из тех, кто страдал ожирением или обладал лишним весом, по всем остальным показателям были признаны здоровыми. И почти у трети из тех, кто обладал нормальным весом, были обнаружены проблемы со здоровьем – на это указывали данные об их давлении, уровне глюкозы и холестерина в крови. Индекс массы тела не может использоваться в качестве объективного показателя здоровья, поясняют учёные, ориентироваться стоит лишь на результаты полного медицинского обследования.



парадокс



Фото Legion-media

интересно

Цифры

В 4 раза уменьшилась инвалидность от сердечно-сосудистых заболеваний в России за последние 5 лет.

На ранней стадии

Тест, который поможет выявить болезнь Альцгеймера на ранних стадиях, разрабатывают сейчас учёные из США. Для создания новой диагностической методики учёные провели серию экспериментов на мышах, которые были выведены с использованием генной инженерии. В головном мозге животных образовывались амилоидные бляшки – признак болезни Альцгеймера.

Кроме того, у грызунов наблюдались симптомы деменции. Оказалось, что моча больных животных имеет специфический запах, который отличается от запаха мочи здоровых грызунов. Отличия появляются ещё до того, как у животных начинают образовываться амилоидные бляшки. Таким образом, результаты анализа мочи помогут выявить заболевание на ранних стадиях.

ФАКТ и КОММЕНТАРИЙ

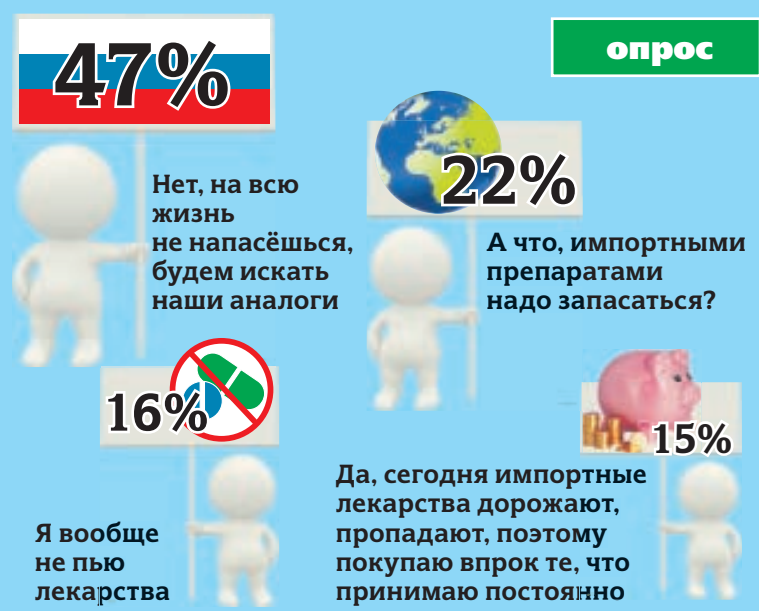
Комментирует профессор кафедры нервных болезней Первого МГМУ им. И. М. Сеченова Владимир ЗАХАРОВ:

— Одна из важнейших задач, которая стоит перед международным научным сообществом, — найти доступный метод доклинической диагностики болезни Альцгеймера. Дело в том, что, когда появляются симптомы, пациент уже болен не менее 10 лет и в мозге у него уже произошли тяжёлые изменения.

Методы постановки диагноза до появления первых симптомов существуют, но они или очень дорогостоящие, или требуют сложных и болезненных манипуляций — например, спинномозговой пункции. Поэтому поиски достоверных признаков болезни Альцгеймера в крови или моче, конечно, чрезвычайно интересны. Ждём, когда апробированные у животных методы покажут свою перспективность у человека.



Покупаете ли вы сейчас импортные лекарства впрок?



Всего в опросе приняли участие 11 109 человек. Опрос проведён на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

Биафишенол

Рыбий жир www.biafishenol.ru
для детей и взрослых

- 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

Спрашивайте «Биафишенол» рыбий жир в аптеках Вашего города!



СТРАНА RU79988003E0004130115
СТРАНА RU79988003E0004130115

Реклама.16+

ТИХИЙ УБИЙЦА

Слышала, что существуют приборы, которые используются в быту для замеров радиации. Расскажите о них.

Л. Федосеева, Подольск.

Действительно, чернобыльская катастрофа и трагедия на «Фукусиме» доказали потребность в приборах, измеряющих радиацию. Но и без этих событий проблема была и остаётся актуальной.

Например, небольшая капсула с цезием-137, обнаруженная внутри бетонной стены жилого дома в Краматорске, унесла жизни шести человек и семнадцать оставила инвалидами. К сожалению, статистика не улучшается. Ежемесячно с



рынка товаров изымаются загрязнённые радиацией продукты и предметы. В зоне риска бумажные деньги, ювелирные изделия, строительные материалы, детские игрушки др. Радиацию не обнаружить без специальных устройств, её называют тихим убийцей.

В марте 2015 года российский производитель «СОЭКС» представил экотестер нового поколения, он поможет обнаружить радиацию и выявить некачественные овощи и фрукты. Экотестер «СОЭКС» — дозиметр и нитрат-тестер в одном корпусе, прибор, который знают и любят в России, Европе, США и Японии.

Сделано в России для потребителей всех стран.

Узнать подробнее о приборах «Соэкс» можно на сайте производителя www.soeks.ru и по

тел.: 8 (495) 223-27-27, 8-800-555-02-85 (круглосуточно, бесплатно)
ООО «Соэкс», ОГРН 1089847030503, 127566, г. Москва, Алтуфьевское шоссе, д.48, корп. 1, пом. 1, комната 39 Реклама. 16+ РСТ: РОСС RU.МЛ02.Н00231

Жалобы на боль в спине, пожалуй, одна из самых частых причин обращений за медицинской помощью. Как правило, запоздалых.

ОПАСАЯСЬ операции, многие страдалцы дотягивают до последнего, идя «сдаваться» хирургу, когда уже совсем немогут. Чем может помочь таким пациентам отечественная медицина?

Слово — одному из ведущих нейрохирургов нашей страны, руководителю Московского центра по лечению больных с дегенеративными заболеваниями позвоночника и острой травмой городской клинической больницы № 67 **Дмитрию ДЗУКАЕВУ.**



Слабое звено

? *Дмитрий Николаевич, с какими проблемами чаще всего поступают к вам в центр пациенты?*

— С болью в спине — хронической или острой, возникающей при занятиях спортом, бытовых нагрузках. Обычно такие больные поступают к нам в плановом порядке. Других, с острой травмой позвоночника, к нам привозят на «скорой» — после дорожно-транспортных происшествий, падений с высоты, а иногда и с высоты собственного роста. К сожалению, в последнее время тяжёлых травм стало больше.

Увеличилось и число пациентов, страдающих дегенеративными заболеваниями позвоночника. И если раньше эту проблему считали возрастной, теперь она всё чаще одолевает совсем молодых людей — от 20 до 40 лет.

? *Как по-вашему, с чем это связано?*

— С неадекватными нагрузками на позвоночник, при которых страдает самое слабое его звено — как правило, в поясничном или шейном отделе.

? *А мне всегда казалось, что наш позвоночник, наоборот, страдает от дефицита движений...*

— И эта проблема по-прежнему актуальна. Ведь большую часть жизни современные горожане сидят: дома, в машине, в офисе... А потом отправляются в спортзал. Осваивая новые, подчас экзотические виды спорта, неподготовленные физически молодые люди зарабатывают смещение позвонков, грыжи, сужающие позвоночный канал, сдавливающие нервные структуры, что в конечном счёте может привести к серьёзным, необратимым последствиям вплоть до инвалидности. С позвоночником надо уметь обращаться. Иначе не избежать проблем, а то и операций.

Один из ведущих нейрохирургов России **Дмитрий Дзукаев:**

«Не терпите боль в спине!»



Ежегодно в Московском городском спинальном нейрохирургическом центре проводят сотни высокотехнологичных операций на позвоночнике

Внимание!

В ближайших номерах у нас в газете стартует новая рубрика — «Школа здорового позвоночника».

? *...которых многие боятся как огня...*

— И этих людей можно понять. Причина их опасений — большое число неудовлетворительных результатов таких операций, от которых пациентов нередко отговаривают и сами врачи, советуя им терпеть до последнего, пока совсем не прижмёт. На мой взгляд, это полный абсурд! Как можно столь длительное время держать человека в состоянии низкого качества жизни! Терпеть боль нельзя!

По большому счёту

? *Но вы же сами говорили о большом числе неудачных операций на позвоночнике!*

— Чтобы этого не произошло, нужно тщательно выбирать клинику, где вас будут оперировать, где всё заточено на работу с патологией позвоночника, где есть высокотехнологичное оборудование, где работают высококлассные специалисты, хорошо знающие каждую деталь этого сложного, деликатного дела, в котором нельзя допускать промахов.

? *У нас в стране такие современные клиники есть?*

— Конечно! Благодаря оптимизации, которую ругают все кому не лень, но которая, на мой взгляд, очень многое дала развитию нашей медицины, сегодня пациентам с заболеваниями

позвоночника есть из чего выбирать. Взять, к примеру, наш городской центр. По концентрации высококлассных специалистов и по сочетанию компьютерных, роботизированных технологий он, без ложной скромности, является одним из лучших в мире. Прямо в ходе операции у нас проводится компьютерное сканирование поражённой зоны позвоночника пациента, затем полученная информация попадает в «мозг» робота-ассистента, который вместе с хирургом планирует точку доступа в зоне поражения, решает, как лучше к ней подобраться, какой имплант (фиксирующую или восстанавливающую конструкцию. — Ред.) лучше установить.

? *Эти операции у нас в стране доступны?*

— Вполне! В прошлом году нашему центру было выделено более 300 квот. Это значит, что 300 москвичей с серьёзной патологией позвоночника прошли высокотехнологичное, дорогостоящее лечение совершенно бесплатно. Надеюсь, в этом году будет не хуже.

Взвешенный подход

? *Слышала, что в вашем центре ещё и реабилитацией пациентов занимаются...*

— Да, мы проводим лечение, что называется, «под ключ». Это наша философия. Прооперировав больного, мы не отпускаем его домой, а организуем его реабилитационное сопровождение. Уже на 2–3-й день после операции по поводу грыжи позвоночника наши пациенты занимаются в бассейне и в спортивном зале по специальной программе. Её индивидуально для каждого пациента разрабатывает методист-реабилитолог, который, к слову, присутствует и на операции, чтобы понять, с какой проблемой он будет иметь дело.

? *А есть такие пациенты, которых вы на операцию не берёте?*

— Есть. И немало. Из всех обратившихся к нам за помощью на операцию мы берём лишь 20–30%. Остальным рекомендуем пройти реабилитационный курс, учим системе специальных упражнений для позвоночника, благодаря которым они получают достойное качество жизни на долгие годы, быть может, и без операции. Не нужно хвататься за решение проблемы, когда она уже в разгаре. Нужно её предупредить.

**Беседовала
Татьяна ГУРЬЯНОВА**

КАТАРАКТА? ГЛАУКОМА? Прорыв в офтальмологии!



Широкие шаги ученых в области здравоохранения достигли и органов зрения. Бионанотехнологии позволили создать прибор «ВИРТУС», способный вернуть вам острое зрение на клеточном уровне. Способствует эффективному и надежному восстановлению здоровья глаз. «Катаракта»,

«глаукома», «отслоение сетчатки» - теперь лишь страшные слова. С прибором «ВИРТУС» в любом возрасте и при любой стадии болезни есть возможность восстановить зрение!

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Запасаться и спасаться?

Куда исчезают лекарства

Срочно нужно лекарство, но ни в одной из аптек рядом с домом его нет? Увы, это не случайность.

О том, как не пострадать от нехватки медикаментов, рассказывает наш эксперт —



**директор
Центра
социальной
экономики
Руслан
ДРЕВАЛЬ.**

не хватает антибиотиков, обезболивающих, лекарств для сердца и кровеносных сосудов и даже препаратов для лечения аллергии.

Единственный надёжный способ защитить себя и близких — пополнить домашнюю аптечку. Какие понадобятся лекарства? Всё зависит от того, чем болеете вы и ваши родные. Главное, чтобы запасов хватило на два-три месяца. Пренебрегать этой рекомендацией не стоит. Особенно если в семье есть пожилые люди, маленькие дети и те, кто страдает хроническими заболеваниями.

Горячий список

Многие надеются, что дефицит лекарств — явление кратковременное и исчезнет вместе с эпидемией гриппа. Но это не совсем так. Из-за экономического кризиса, из-за скачков доллара и евро, из-за сложностей с регулированием цен на лекарства пустые аптечные полки мы увидим ещё не раз.

Уже сейчас, по сообщениям некоторых СМИ, в аптеках

Дёшево и сердито

На грани исчезновения — лекарства дешевле 50 рублей. Те, которые мы покупаем в аптеках чаще всего. За время кризиса с аптечных полок пропали многие доступные по цене медикаменты. Их выпуск попросту стал убыточным.

Почему кризис остановил заводы? Причина проста: фармацевтические компании всего мира производят свои препараты из химических



foto Legion-media

субстанций, изготовленных в Китае и Индии. Россия — не исключение. Чтобы купить материал для таблеток, предприятию придётся расплачиваться долларами или евро.

С каждым скачком иностранной валюты и падением рубля лекарственное сырьё становится дороже для наших отечественных предприятий. Перед ними встаёт нелёгкий выбор: поднять цену на препарат или перестать его производить.

Увеличить цифру на ценнике — единственный способ не разорить фармацевтический завод и сохранить лекарство для больного.

Жизненно важные

Но как быть, когда цены строго ограничены? Есть медикаменты, цены на которые регулирует само государство. Они включены в специальный Перечень жизненно необходимых и важных препаратов.

Из-за скачков доллара и евро производить лекарства из этого перечня становится невыгодно: сырьё — импортное, аппаратура и детали — тоже.

Чтобы покрыть затраты на производство, которое стало убыточным, фармацевтическая компания обязана обратиться в государственные органы с просьбой зарегистрировать новую цену. И представить огромное количество документов о том, что расходы на их производство действительно выросли. Производители борются за жизнь, пишут официальные письма в различные инстанции, но всё это не помогает.

Федеральная антимонопольная служба давно просит сделать процесс работы с лекарственными ценами проще и понятнее. А правительству уже поручено: не допустить, чтобы жизненно важные препараты дешевле 50 рублей перестали выпускать в нашей стране. В том числе за счёт новых правил регулирования цен.

А на границе...

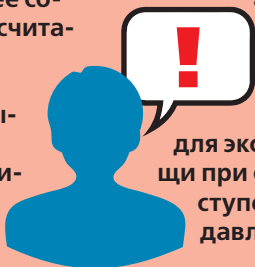
С 2016 г. в нашей стране ужесточились правила регистрации зарубежных препаратов. Зарегистрировать у нас импортное лекарство теперь нельзя без документа, который подтвердит, что стандарты качества, по которым это лекарство изготовлено, соответствуют отечественным требованиям GMP (эта английская аббревиатура переводится как «надлежащая производственная практика»). В новой процедуре есть рациональное зерно: многие европейские препараты выпускают... на азиатских заводах. И качество их не всегда безупречно. Но, как всегда, помешали бумажные сложности: Правила организации и проведения инспектирования производителей и выдачи им соответствующих заключений были утверждены лишь 3 декабря 2015 г. И порядок проверки зарубежных компаний ещё не полностью определён. Вот и возникли трудности с известными иностранными вакцинами: от дифтерии, столбняка... К счастью для пациентов, эти вакцины регистрируют в нашей стране не в первый раз. Впрочем, есть и ещё одна причина нехватки лекарств — паника. Узнав, что аптеки вот-вот опустеют, наш человек бежит в ближайшее учреждение с зелёным крестом и на всякий случай старается купить там как можно больше «дефицитных» медикаментов. Из-за чего в аптеках вновь появляются пустые полки.

Екатерина АЛТАЙСКАЯ

СОВЕТ ДЛЯ ВСЕХ

Не поддаваясь панике, специалисты тем не менее советуют даже тем, кто считает себя здоровым, пополнить запасы домашней аптечки самыми необходимыми средствами: жаропонижающими, обезболивающими, проти-

вовоспалительными, антиаллергенными, средствами для желудочно-кишечного тракта, препаратами для экстренной помощи при сердечном приступе или высоком давлении...



звонок по России бесплатный
8 800 100 000 6

СОВКОМБАНК

ПОМОГАЕМ ПОМОГАТЬ

* www.sovcombank.ru. «Денежный кредит «12% плюс». Сумма 100 000 руб., срок 12 мес. При безналичном расходовании средств в течение 25 дней действия договора (минимум 80% от суммы кредита) — ставка 12% годовых; при наличном расходовании, либо безналичном расходовании менее 80% от суммы кредита — 17% годовых. Возраст заемщика 20–85 лет. Документы: паспорт гражданина РФ, второй документ, удостоверяющий личность, справка 2-НДФЛ (пенсионерам справка не требуется). Банк вправе отказать в предоставлении кредита без объяснения причины. ПАО «СОВКОМБАНК». ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЛИЦЕНЗИЯ БАНКА РОССИИ № 963. На правах рекламы.

Капризы погоды: насколько опасны для сердца?

То жара, то холод...

ОДНО время медики не слишком серьёзно относились к метеозависимости как явлению. Ситуация изменилась буквально в последние годы, когда россияне столкнулись с новыми природными явлениями — ледяным дождём, смогом, экстремально низким атмосферным давлением и волнами жары. Именно в это время число вызовов «скорой помощи» к сердечникам и гипертоникам многократно выросло. И, увы, многих тяжёлых больных врачи потеряли именно в дни резкой смены погоды. Гипертонический криз и его осложнения — инсульт и инфаркт — оказались для них фатальными.

Всё это заставило учёных пристально заняться влиянием погоды на гипертонию. И вот совместными усилиями эксперты из РНИМУ им. Н. И. Пирогова, НИИ клинической кардиологии имени

А. Л. Мясникова и Института земного магнетизма РАН выяснили, что на самочувствие гипертоников влияют три погодных фактора: температура, влажность воздуха и уровень атмосферного давления.

Вредное сочетание

Самой опасной погодой для сосудов кардиологи признают сырость и слякоть — колебания температуры вокруг нуля в сочетании с ветром и осадками.

Крайне неблагоприятны и резкие перепады температур, особенно в сторону понижения — если за сутки температура воздуха опускается на 10–15 градусов. В этом смысле для людей с выраженной гипертонией даже выход на улицу зимой — целый стресс. Из комфортной комнатной температуры человек попадает на мороз, и всего за пару минут перепад температур составляет 30–40 градусов. Как следствие — происходит спазм сосудов, нарушается кровообращение. Так что один лишь выход на улицу способен добавить гипертонику лишние 10–20 мм рт.ст.

Реагируют сосуды и на выраженные колебания атмосферного давления. Если оно меняется быстрее, чем на полградуса в час, и этот процесс продолжается пять часов и более. И наконец, последний метеофактор риска — слишком высокое атмосферное давление. Будьте внимательны: если в течение нескольких дней оно превышает 750 мм рт. ст., риск сосудистых осложнений возрастает.

Анна МАРТОВА

Что делать гипертоникам в аномальные дни, чтобы не попасть в больницу с осложнением? Давайте разбираться.



Фото Legion-media

СМЕХ Ха-Ха! ТЕРАПИЯ Хо-Хо!

— Какая у вас там сейчас погода?

— Не знаю, Интернет не работает...

Порадовались, и хватит! © Погода

Погода располагает к депрессии, личная жизнь — к самоубийству.

Врачебная хитрость



Комментирует доктор медицинских наук, профессор, завкафедрой клинической функциональной диагностики РНИМУ им. Н. И. Пирогова Михаил САВЕНКОВ:

— В разное время года и даже в разное время суток многие лекарства действуют неодинаково. В особенности это наблюдение касается средств, снижающих давление, которые принимают один раз в сутки. У зависимых от погоды людей они не всегда удерживают давление в нужных рамках.

Однако из этой ситуации есть два выхода. Если при смене погоды артериальное давление повышается не более чем до 140–150 мм рт.ст., можно попробовать изменить

режим поддерживающей терапии. Например, назначенную врачом суточную таблетку делить пополам и принимать не один раз в день, а дважды, но по половине.

Если же артериальное давление меняется резко, понадобятся более серьёзные меры. Так, вместо монотерапии врач может назначить вам комбинированный препарат, когда в состав одной таблетки входят сразу два или три лечебных компонента, каждый из которых снижает артериальное давление. Поэтому такие лекарства действуют эффективнее.

ПРАВИЛА ВЫЖИВАНИЯ

ВЫРЕЖИ
СОХРАНИ

Как предотвратить гипертонический криз, если с погодными катаклизмами россияне встречаются зимой и в межсезонье? Для профилактики метеореакций:

1 Следите за изменениями погоды. А ещё лучше — приобретите и установите дома портативную метеостанцию — прибор, измеряющий все важные для гипертоников внешние параметры (уличную температуру, влажность воздуха и атмосферное давление). Как только один или несколько показателей на приборе начинают меняться, по возможности прекратите избыточную физическую активность и любую деятельность, которая требует нервного напряжения.

2 В неблагоприятные дни чаще измеряйте артериальное давление домашним тонометром. Все его показания записывайте в специальный дневник. Эти

записи помогут врачу подобрать вам максимально эффективные лекарства, которые позволят избежать осложнений.

3 Кардиологи советуют тренировать свои сосуды путём плавного закаливания. В этом деле очень поможет прохладный душ. Только снижать температуру воды нужно постепенно.

Другой вариант закаливания — сон под свежий воздух. Чтобы не простудиться, лучше всего оставлять форточку открытой на кухне или в соседней комнате.

4 Сократите в своём меню количество соли и жирной животной пищи, обогатите свой стол орехами, сухофруктами, цельными крупами, молочными продуктами и бобовыми. Вся эта пища содержит важные «сердечные» микроэлементы — калий, кальций и магний. Также полезны морская рыба и растительные масла, особенно оливковое. В них есть необходимые сосудам омега-3 кислоты.



ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

ДОЗИМЕТР СПАС ПЕНСИОНЕРКУ

С трибуны Государственной Думы Владимир Жириновский говорил, что на российский рынок поступают некачественные овощи и фрукты. В руках у него был прибор, который депутат рекомендовал всем жителям России. Что это за прибор? А.Захаров, г. Томск.

В руках Владимира Жириновского был нитрат-тестер Соэкс, российский прибор, появившийся на рынке в 2009 году. В этом году появилась его новая версия, максимально удобная для покупателей. Этот прибор поможет вам избежать отравлений и выбрать только качественные овощи и фрукты. Также хорошо



известен экотестер Соэкс, в котором функции нитрат-тестера и дозиметра совмещены в одном приборе. Известен случай, о котором рассказывали новости Первого канала, когда московская пенсионерка случайно обнаружила радиоактивные деньги. Излучение от них в 100 раз превышало допустимую норму. Повезло, что в доме имелся дозиметр Соэкс, именно он и спас жизнь пенсионерке, хранившей радиоактивные деньги под подушкой.

Изделия Соэкс продаются не только в России, но и экспортируются в Японию, США, Вьетнам и ещё более чем в два десятка стран мира. В наше сложное время приборы Соэкс помогут избежать непредвиденной беды.

Узнать подробнее о приборах «Соэкс» можно на сайте производителя www.soeks.ru и по

тел.: 8 (495) 223-27-27, 8-800-555-02-85 (круглосуточно, бесплатно)
ООО «Соэкс», ОГРН 1089847030503, 127566, г. Москва, Алтуфьевское шоссе, д.48, корп. 1, пом. 1, комната 39 Реклама. 16+ РСТ: РОСС RU.МЛ02.Н00231



Моло́чка на отлично

На этой неделе старую поговорку о том, почему «не все йогурты одинаково полезны», в «АиФ» обсуждали специалисты Группы компаний Danone в России – директор по техническому регулированию **Юлия ЕЛИСЕЕВА**, старший менеджер по качеству в производстве и инновациях **Игорь БЕРЕЖНОЙ** и менеджер по региональному медицинскому развитию **Яна НЕДОРЕЗОВА**.

Когда пользы мало

У ваших йогуртов не такой уж и маленький срок хранения! За счёт чего?

Софья Школьник, Москва



Игорь Бережной:

– На продолжительность срока годности влияют в первую очередь качество сырья и чистота производства. Мы во время пастеризации или стерилизации все вредные

микроорганизмы в своих продуктах сводим к минимуму. Затем уже идёт сквашивание полезными бактериями. Фасуется всё в условиях, близких к стерильным, – отсюда и такой срок хранения. Наша продукция проходит два вида испытаний – внутренние и внешние, когда экспертное заключение даёт лаборатория Роспотребнадзора. Тестируется продукт (содержание белков, жиров, углеводов, микроорганизмов) на всём сроке годности и не только. Например, для товаров из детских линеек он вдвое больше, а для взрослых – в 1,2–1,3 раза дольше заявленного на упаковке.

В супермаркетах часто вижу, что йогурты стоят не в холодильниках. Можно ли их покупать?

Татьяна Терентьева, Москва



Юлия Елисеева:

– Настоящий йогурт должен храниться при температуре 4 ± 2 °C и никак не выше, иначе это уже нарушение законодательства и нужно разбираться с управляющими магази-

ном, с их отделом качества. Но тут важно понять, действительно ли вы видели на «тёплой» полке йогурт? Комнатная температура вполне допустима для хранения йогуртного продукта, который термизировали, то есть нагрели, после сквашивания и который не содержит живых кисломолочных организмов.

Я часто делаю йогурт в мультиварке, получается очень вкусно. А польза от него есть?

Галина Романова, Москва

Юлия Елисеева:

– Что такое йогурт? Это молоко и закваска, и к каждому из этих ингредиентов есть свои требования. Молоко должно содержать определённый уровень жира и белка,

а вот вредных микроорганизмов в нём быть не должно. В закваске – чистые молочнокислые культуры: молочнокислые стрептококки и болгарская палочка. Количество их тоже установлено законодательно, чтобы процесс ферментации или сквашивания происходил за то время, которое вашему продукту на это отведено. Что же будет, если мы допустим вольности в технологии? Например, нагреем молоко не до 39 °C, а лишь до 37 °C, если возьмём не закваску, а пару ложек любого кисломолочного продукта, – и если сквасится он у нас не за положенные 4–6 часов, а, например, за 9? Это значит, микроорганизмам, которые должны быть в йогурте, не очень комфортно. А если скорость сквашивания недостаточная, то параллельно в вашем йогурте могут развиваться другие микроорганизмы, йогурту «противопоказанные», которые могут попасть откуда угодно – с ваших рук, с крышки вашей йогуртницы, из воздуха на вашей кухне и т. д. Польза в части пищевой ценности такого продукта останется, а безопасность? У нас в компании были случаи, когда люди приносили нам на исследование вот такие домашние йогурты, и мы всё время обнаруживали в них много того, чего там быть не должно, в том числе энтеробактерии. При этом семья, в первую очередь дети, часто страдала от кишечных расстройств. Лучше доверять производству йогуртов тем, кто умеет это делать: у нас в стране технолог молочного производства – специальность, которой учат в университетах, – и это не напрасно.

Каждому – свой йогурт

Я слышала, что йогурт борется со старением. Сколько же его надо съедать в день?

Юлия Анатольева, Московская обл.



Яна Недорезова:

– Уже давно доказано, что здоровый образ жизни, часть которого – ежедневный сбалансированный рацион, в котором есть кисломолочные продукты, помогает нам

оставаться в тонусе и внешне, и внутренне. Например, специалисты НИИ питания подсчитали, что надо съедать 3 молочных продукта в день, чтобы покрыть ежедневную потребность в таком важном для человека макроэлементе, как кальций. Любопытно, что Илью Мечникова, известного русского биолога, также интересовали причины долголетия. Он собрал данные по 36 странам – больше всего долгожителей старше ста лет проживало в Болгарии. В их рационе присутствовал йогурт. Мечников заметил эту закономерность и часть трудов посвятил изучению болгарской палочки – основного компонента йогурта.



Чем отличаются йогурты для взрослых от йогуртов для детей и можно ли первые давать малышам?

Инна Олегова, Московская обл.

Юлия Елисеева:

– Эти продукты соответствуют разным физиологическим потребностям. Содержание белка в молочных продуктах для детей младше 3 лет не должно превышать 2–3,2%, жир – между 2 и 4%, углеводы – не более 12%. Для взрослых эти лимиты определяются видом продукта: в сливках должно быть не менее 10% молочного жира, а белка в молоке – не менее 2,8%. Наша детская линейка «ТЁМА» производится на отдельной линии, а молоко, которое мы для этих продуктов используем, – только высшего качества. Для производства детского творога мы применяем специальные фильтры и мембраны – это называется ультрафильтрация. Такой способ позволяет получить продукт с нежной однородной консистенцией. Для «взрослого» творога применяется классическая технология сквашивания и отделения сыворотки. Так что разница есть, и детям следует давать продукты, специально для них разработанные и произведённые. Но это вовсе не значит, что продукты для взрослых менее качественные.

Яна Недорезова:

– Детский возраст – это и дошколята, и школьники, а их потребность в основных нутриентах, таких как белки, жиры, углеводы, а также в витаминах и минералах, возрастает. При этом функциональные возможности детского организма уже позволяют усвоить продукты с более сложным составом. Так что важно выбирать те линейки, которые соответствуют возрасту вашего ребёнка, а для этого обязательно читайте информацию на этикетке: для детей старше 3 лет это «Растишка», который дополнительно обогащён кальцием и витамином D.

Имеет ли значение, в чём продают йогурт, – пластик, стекло?

Светлана Иванченко, Подольск

Игорь Бережной:

– Все упаковки должны быть изготовлены из материалов, которые разрешены для контакта с пищевой продукцией и безопасны. Список данных упаковочных материалов определён законодательством. Помимо этого конкретная упаковка проходит испытания на отсутствие риска для безопасности продукта в процессе хранения. Материал, из которого изготовлена тара, указан на её крышке или дне. Стекло – очень экологичный вид упаковки, но оно легко бьётся, редко можно использовать его в качестве возвратной тары, а вторичная переработка крайне дорогая. Пластик же обеспечивает сохранность продукта, он лёгкий, безопасный и подлежит переработке, а значит, не загрязняет окружающую среду. Компания Danone, например, регулярно подтверждает безопасность применяемой упаковки в российских и европейских лабораториях, так как уделяет особое внимание не только качеству производимой продукции, но и используемой упаковки.

Что внутри?

Если написано, что в йогурте есть крахмал, это нормально?

Ирина Рощина, Тверь

Яна Недорезова:

– В крахмале нет ничего опасного, вы же варите дома кисель, едите картошку, и это вас не пугает, хотя крахмала там значительно больше. Не все наши йогурты содержат крахмал, но там, где он присутствует (читайте информацию на этикетке), он добавлен в небольших количествах для сохранения заданной консистенции. Иначе, например, при перевозке йогурт может расслоиться.

Подготовила Елена СЕМЁНОВА

Реклама

Помимо лекарств доктор своим пациентам иногда прописывают постельный режим той или иной степени строгости.

КОМУ-ТО при этом позволяется даже немножко ходить, а кому-то покидать кровать нельзя ни под каким предлогом. Речь о лежачих больных, которые не сами выбрали для себя такой режим, а режим выбрали их, не оставив им другого выхода. Разумеется, постоянно находиться в горизонтальном положении, не имея возможности встать даже ненадолго, — это страшно. И пролежни хоть и ужасная, но далеко не единственная опасность такого положения.

Сплошные проблемы

Но даже относительно недолгое время провести на больничной койке без возможности сделать хоть несколько шагов тоже опасно. Именно поэтому хирурги заставляют прооперированных больных вставать едва ли не сразу после отхождения наркоза. Ну, по крайней мере, на другие сутки — уж точно.

Среди вредных последствий длительного лежания: онемение тела, тугоподвижность суставов, мышечная атрофия. Подсчитано, что в полном покое человек теряет до 3% от общей мышечной массы в сутки. То есть всего через месяц с небольшим беспрестанного горизонтального отдыха может произойти полная атрофия мышц и человек просто не сможет сделать ни шагу самостоятельно.

Кроме того, длительный постельный режим может привести к снижению функций сердечно-сосудистой системы, риску тромбообразования, а значит, и тромбоэмболии лёгочной артерии, которая угрожает больному внезапной смертью.

Ой, у вас застой!

Ещё одна опасность — лёгочный застой. У лежащего человека уменьшается объём

Скованные режимом

Чем рискуют лежачие больные



Фото Legion-media



Кому трудней?

Тяжело восстанавливаются после длительного лежания люди с заболеваниями нервной системы. У таких больных время на реабилитацию увеличивается в 4–5 раз. Они встают на ноги после перелома не за месяц, а за пять. Им важно ещё на больничной койке заниматься восстановлением двигательных функций. Даже недолгое, но частое пребывание в постели может привести пациентов с заболеванием нервной системы к инвалидности раньше времени.

Без резких движений!



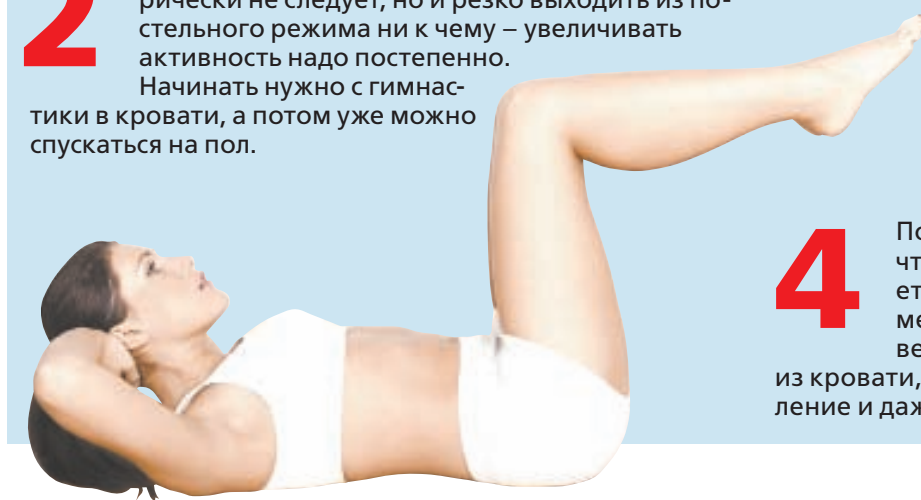
1

Важно помнить, что строгий постельный режим, как и лекарства, прописывают на определённое время (часы, дни, в редких случаях — недели). Соблюдать двигательные ограничения нужно лишь до исчезновения опасных симптомов и улучшения состояния или показателей исследований и анализов.

2

Продолжать лежать (на всякий случай) категорически не следует, но и резко выходить из постельного режима ни к чему — увеличивать активность надо постепенно.

Начинать нужно с гимнастики в кровати, а потом уже можно спускаться на пол.



3

Правильно вставать важно даже после относительно недолгого ночного сна. Делается это так. Лёжа на спине и положив руки на живот, надо сделать несколько медленных глубоких вдохов и ещё более медленных глубоких выдохов, нагнетая живот и очень сильно выпячивая брюшную стенку при вдохе, а при выдохе максимально втягивая её в себя. Ноги в коленях при этом могут быть немного согнуты. Надо сделать 10–15 таких вдохов. Потом нужно хорошенько потянуться руками вверх и пятками вниз. Далее перевернуться на живот, встать на колени и локти и по-кошачьи прогнуться, выгнув спину сначала дугой вверх, а потом вниз. Всё, позвоночник подготовлен к нагрузке, теперь можно вставать. Но не резко, а плавно. Вставать лучше с опорой на локоть. Или можно сначала лечь на живот, а затем спустить ноги на пол и полежать так несколько секунд, затем опереться руками и встать, не сгибая поясницу.



4

Порывисто вставать с кровати опасно. Дело в том, что при длительном лежании значительно слабеет тонус сосудов. Это приводит к тому, что при изменении положения тела, например, когда человек резко встаёт в постели или даже выпрыгивает из кровати, у него может резко снизиться артериальное давление и даже случиться обморок.

лёгких при вдыхании. Снижение лёгочной вентиляции приводит к ухудшению кровотока, застойным явлениям в лёгких и даже к развитию пневмонии.

Помимо этого, длительная неподвижность грозит атоническими запорами, проблемами с мочевыделительной системой и инфекциями мочевыводящих путей,

которые, в свою очередь, могут привести даже к развитию недержания мочи.

Но и это ещё не всё. Если долго лежать, начинается потеря костной массы и развитие остеопороза (скорость разрежения костной ткани у лежачих больных увеличивается в три раза), возникают депрессия и проблемы со сном, не говоря о наборе лишнего веса.

Даже риск побочных эффектов от лекарств у лежачих больных выше, чем у тех, кто встаёт с постели. В организме длительно неподвижного человека увеличивается содержание глюкозы в крови, нарушается азотный и кальциевый баланс, и организм становится более восприимчивым к побочному действию лекарств.

Елена АМАНОВА

ФАКТ

В ПОЛНОМ ПОКОЕ человек теряет до 3% от общей мышечной массы в сутки



Учёные доказали, что самое большое количество витаминов содержится в аптеке.

К офтальмологу!

Откуда проблемы со зрением у малышей

Школьник с плохим зрением — обычное явление. Но в последнее время и кроха в очках мало кого удивляет.

СРЕДИ проблем со зрением мы публикуем самые распространённые.

Близорукость

СУТЬ И ПРИЧИНЫ. Состояние, при котором изображение фокусируется не на сетчатке, а перед ней, в результате чего отдалённые предметы расплываются. Миопия чаще всего развивается в младшем школьном возрасте. В дальнейшем зрение продолжает ухудшаться.

СИМПТОМЫ. Ребёнок не различает отдалённые объекты, а те, что поблизости, видит хорошо. Нередки головные боли, повышенная зрительная утомляемость при долгом взгляде вдаль (например, во время спортивных игр).

ЛЕЧЕНИЕ. Ношение очков, контактных линз.



«Ленивый глаз»

СУТЬ И ПРИЧИНЫ. Имеется примерно у 2% детей, часто является следствием косоглазия. При этой проблеме один глаз видит хуже другого, и мозг блокирует эту нечёткую картинку. Поэтому нормального бинокулярного зрения у детей с амблиопией нет. Это не только сужает обзор, но и не позволяет оценивать глубину изображения, поэтому мир таким детям представляется плоским. Со временем зрение может сесть не только в «слабом», но и в «сильном» глазу, вплоть до полной слепоты.

СИМПТОМЫ. Ребёнок плохо видит одним или обоими

глазами, иногда — косит. Также он может наклонять голову в сторону или закрывать один глаз, когда читает, смотрит телевизор или просто глядит на предмет.

ЛЕЧЕНИЕ. Если начать лечение до 7 лет, когда завершается формирование зрительной системы, то нарушение можно исправить с помощью глазных капель, очков, операции или заклеивания «сильного» глаза. Если консервативное лечение не помогает, делают операцию.

ЕСЛИ НАЧАТЬ лечение «ленивого глаза» до 7 лет, то нарушение можно исправить полностью.



СУТЬ И ПРИЧИНЫ. Изображение фокусируется за сетчаткой глаза, а не на ней, в результате чего



ребёнок плохо видит вблизи. **СИМПТОМЫ.** Плохое зрение вблизи и слабое — вдали, повышенная утомляемость глаз при чтении, перенапряжение глаз при работе (головные боли, жжение в глазах), частые воспалительные



болезни глаз. **ЛЕЧЕНИЕ.** Как и при миопии.

Косоглазие



СУТЬ И ПРИЧИНЫ. Бывает у 3–5% детей. Может быть врождённым, но чаще встречается у детей 3–5 лет.

Существует 20 разновидностей этого заболевания. Врождённое косоглазие, как правило, связано с какой-либо патологией центральной нервной системы, поэтому лечится в содружестве с врачами-невропатологами, и чем раньше, тем лучше. Другой очень распространённый вид косоглазия связан с неправильной оптикой глаза (высокая и средняя дальнозоркость, астигматизм, врождённая близорукость). Ещё одна частая причина косоглазия — отсутствие согласованности между глазами. К этому могут привести перенесённые инфекционные заболевания (корь, скарлатина, грипп), которые ослабляют детский организм и мышечный аппарат глаз. Также бывает косоглазие, связанное с анатомическими дефектами глазных мышц. Это

не только внешний дефект. Впоследствии косоглазие может привести к ухудшению зрения.



СИМПТОМЫ. Один глаз смотрит прямо, другой «уезжает» в сторону, вверх или вниз.



ЛЕЧЕНИЕ. Каждый вид косоглазия требует своего лечения — как консервативного, так и хирургического. Самое главное, чтобы была подобрана индивидуальная тактика: очки, линзы, заклеивание одного глаза, медикаменты, хирургическая коррекция. Чтобы не пропустить проблему, важно своевременно проходить осмотр у окулиста. И сразу же обращаться за помощью, если возникли отклонения от нормы. Ни в коем случае не надо слушать советов подождать с лечением до 6 лет, а то и до окончания полового созревания. Если при врождённом косоглазии не начать лечение до 3 лет, что-то сделать потом будет уже невозможно.

Алиса МИХАЙЛОВА

Если папа аллергик



Надо ли предупредить врачей перед прививками о том, что у отца младенца — аллергия? У мужа всегда бывает сильный поллиноз в мае и круглогодично аллергия на рыбу и яйца. Можно ли нашему малышу делать прививки?

Наталья, Липецк

20–40% (привожу усреднённые данные ВОЗ 2012 года). При этом следует учитывать, что дети могут страдать другим видом аллергии, не таким, как у их папы или мамы, — это связано с тем, что ребёнок наследует аппарат аллергизации, а не конкретную форму аллергического заболевания.

Решение о проведении профилактических прививок у детей — потенциальных аллергиков всегда конкретно, принимается в индивидуальном порядке, иммунизация проводится по индивидуальному календарю, с возможным исключением отдельных вакцин. Точный ответ на ваш вопрос может дать только врач-аллерголог после проведения аллерготестов.



Отвечает педиатр, доктор медицинских наук, профессор Лев ХАХАЛИН:

— Ваше беспокойство оправданно. Почти всековые наблюдения врачей показали, что при наличии клинически выраженной аллергии у одного из родителей риск развития какого-либо вида аллергии у их потомства составляет

Газета «АиФ. На даче»!

Досрочная подписка

Льготные цены

СПЕШИТЕ оформить подписку во всех почтовых отделениях

Газета для каждого дачника

СВЕЖИЙ НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ



Как научить ребёнка планировать свои дела и вовремя их выполнять?

ЗНАКОМАЯ всем ситуация: вы с самого утра бегаете по дому, собираете себя (а заодно и мужа) на работу и детей в детский сад или школу. Старший не помнит, куда он положил спортивную форму, младший опять разбросал игрушки и отказывается их убирать...

Когда же дети начнут вам помогать? Почему им не приходит в голову сделать что-то самим?

Не ждите, что это желание появится у них само по себе. Воспитывать в своих отпрысках ответственность и организованность надо с младых ногтей.

Список № 1. Важные дела

У каждой семьи есть список дел, необходимых для выполнения. Решите, что из этих дел под силу сделать ребёнку в зависимости от его возраста, пола и возможностей. Например, список может выглядеть так:

- ✓ Купить продукты — папа.
- ✓ Приготовить ужин — мама.
- ✓ Помыть посуду — дочь.
- ✓ Выгулять собаку — сын.

Всё по плану

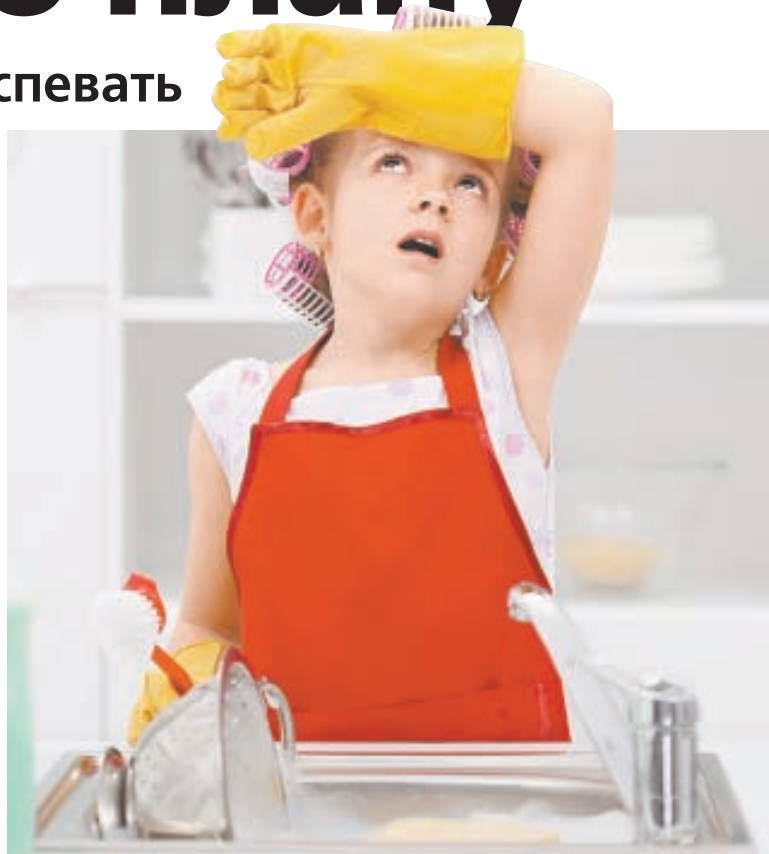
Учимся везде успевать

Вы можете делать общий список дел и ставить напротив каждого пункта галочки — выполнение. Или можете составлять планы на неделю с указанием дня выполнения дела и распределением обязанностей.

Списки можно составлять не только по ведению домашнего хозяйства. Попробуйте вместе написать список покупок в магазине, подарков родственникам, план проведения каникул... Такая система не только помогает организовать время и учит планировать, но и объединяет семью, делает её сплочённой и сильной. И играет важную роль в следующем пункте...

Список № 2. Семейные ценности

Каждая семья — это небольшое государство со своими законами, правилами, ценностями и порядками. Когда дети понимают, что и они относятся к какому-то определённому «государству», это даёт им чувство защищённости. Такие дети быстрее



адаптируются в социуме, спокойнее себя чувствуют в конфликтных ситуациях.

Составьте вместе с детьми список ценностей вашей семьи. Что для вас важно? Не обижать младших? Помогать ближним? Стремиться к новым знаниям? Напишите самые важные пункты, оформите список красиво и повесьте на видное место.

Дети обязательно должны принять участие в написании «законов вашего маленького государства»!

Список № 3. Наши итоги

Научите детей подводить итоги — всего, что они делали и планировали. Это разовьёт в них способность анализировать поступки (вместо того чтобы сетовать на жизнь), искать эффективные решения



— Что у тебя с рукой? — спрашивают у Вовочки.
— Из пальца кровь брали.
— А почему она у тебя в гипсе?
— А я не давал.

(вместо обвинения в своих неудачах других людей), думать сообща.

Возьмите за правило ежедневно собираться вместе и обсуждать: что у вас получилось в прошедшие дни? Удалось ли выполнить всё по намеченному плану? Почему некоторые пункты остались невыполненными?

Пусть дети активно вступают в беседу и делятся своими мыслями, почему что-то пошло не так. Что надо исправить, чтобы в дальнейшем дело было сделано? Как решить трудности и в чём им нужна помощь? Возможно, вы очень удивитесь, когда выслушаете ребёнка. Только ни в коем случае не перебивайте его, не унижайте, не навязывайте своего мнения. Анализ неудач требует максимального доверия и открытости. Никакого давления!

Подводя итоги, поблагодарите детей за активное участие, отличную работу и обязательно скажите, какие они молодцы и что вы настоящая семья!

Дария ЖМУРОВА, психолог

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

1 Чем раньше вы введёте систему списков в вашей семье, тем быстрее дети научатся планировать дела.

2 Повесьте списки на видное место, они будут служить детям напоминанием об их обязанностях.

3 Не отчаивайтесь, если первые 2 недели ваш план

не будет работать, — это нормально. Более того, в первое время идея может вызывать неприятие. Но со временем вы увидите, что детям нравится выполнять задания, видеть, что от них многое зависит и что их, как взрослых, подключают к важным внутрисемейным процессам.

4 Если у вас двое детей, выполнение дел по спискам

можно превратить в азартную игру: кто наберёт больше баллов за большее количество выполненных дел, тому в конце недели достанется приз!

5 Будьте примером для своих детей. Чем чётче вы станете выполнять дела по спискам сами, тем быстрее подтянутся ваши малыши. Ведь для них правильно то, что делают их родители.



телеведущая

Екатерина Одинцова

— Моя дочь, когда была пятиклассницей, набрала себе огромное количество различных кружков. В итоге ничего не успевала. Мы с ней написали расписание на неделю. И тогда она поняла, что, если будет посещать все кружки, которые хочет, у неё свободного времени останется 40 минут в день. Поэтому она вычеркнула то, что не было приоритетным.



первый читатель

Шёл сын в гости к другу, на пути встретился ему незнакомый подросток лет пятнадцати. Незнакомец спросил: «Можно я посмотрю, какие у тебя кеды?».

Сын разрешил: смотри. Тот опустился на корточки, рассмотрел кеды и говорит: «А можешь пошевелить пальцами?». Сын пошевелил. Незнакомец, счастливо улыбаясь, прощупал пальцы и попросил: «Сними, пожалуйста, кед, я хочу ногу посмотреть». Тут уж сын ответил: «Извини, не могу, я к другу спешу».

Незнакомец удивился: «Зачем тебе к другу? Мы же с тобой друзья!» Сын согласился: друзья так друзья,

Не такие, как все

но обувь снять отказался, ссылаясь на занятость. Потом они попросились, и прощание, по просьбе нового друга, включало не совсем обычные движения руками.

Сын, вернувшись домой, рассказал эту историю. И ещё рассказал, что этого парня, живущего по соседству, оказывает-ся, многие знают. И один из приятелей сына тоже с ним недавно встретился и даже откликнулся на его просьбу: снял ботинок, и странный подросток долго тряс и пожимал его ногу, как некоторые руку.



МЫСЛИ ВСЛУХ

в себе, другой весь в других — оглядывается, как будто видит в первый раз и пол, и стены, и спину впереди идущего. Иногда кто-нибудь из строя выбежит, забежит в офис, обнимет школьного секретаря и тебя заодно, и бежать. Такие ученики в любой школе учатся, а больше учат — принимать всё как есть, без жалости, даже без ненужного сочувствия, разглядывания и постановки диагноза по лицу. Мои дети это умеют, я — нет. Со мной «другие» ребята в школе не учились, может, в этом всё дело.

Катерина СКОРОДИНСКАЯ, наш специальный корреспондент из США



Представления о возможностях иглотерапии у разных людей – полярные и колеблются от полного восторга до такого же полного неприятия.

А НА ЧТО способен этот метод на самом деле?



Слово — нашему эксперту, врачу-рефлексотерапевту городской поликлиники № 64 г. Москвы Алексею ЦВЕТАЕВУ.

МИФ 1 *Иглокалывание придумали китайцы. Им этот метод, может, и помогает, а для европейцев он не работает.*

НА САМОМ ДЕЛЕ:

Несмотря на то, что иглокалывание действительно зародилось на Древнем Востоке, европейцы не только взяли его на вооружение, но и существенно дополнили. Например,

Кстати

Иглоотерапия официально признана не только восточной, но и европейской медициной.

Острый вопрос



метод аурикулотерапии (рефлексотерапия уха) может в какой-то степени считаться изобретением французским, потому что первый атлас биоактивных точек ушной раковины создал врач из Лиона Поль Ножье.

Сегодня иглотерапия официально признана не только восточной, но и европейской медициной. Среди заболеваний, которые успешно лечатся иглоками, проблемы с позвоночником, мышцами и суставами, нервные заболевания, мигрень, бессонница, различные воспалительные процессы и нарушения работы внутренних органов.

МИФ 2 *Иголки в ухе работают лучше, чем на теле.*

НА САМОМ ДЕЛЕ: Эти методы не могут противопоставляться друг другу, так как лучше всего они работают не поодиночке, а в комплексе. Так что если врач-рефлексотерапевт знаком с обеими методиками, это прекрасно.

МИФ 3 *К иглокам лучше приступить, когда острый период заболевания позади.*

НА САМОМ ДЕЛЕ: Всё наоборот. Ведь обезболивающий и спазмолитический

эффекты иглотерапии очень высоки. Метод помогает и при острых, и при хронических заболеваниях.

МИФ 4 *При иглотерапии можно заразиться ВИЧ или вирусом гепатита С.*

НА САМОМ ДЕЛЕ:

Нельзя. Во-первых, во многих клиниках используются одноразовые иглы. А во-вторых, современный способ обработки медицинских изделий многократного применения исключает возможность заражения как довольно неустойчивым во внешней среде вирусом ВИЧ, так и гораздо

более живучим вирусом гепатита. По правилам СЭС иглы обязательно подлежат последовательно дезинфекции, предстерилизационной очистке, стерилизации в сухожаровом аппарате при высокой температуре и последующему хранению в безопасных условиях. Такая защита исключает возможность любого заражения. Но если пациент всё равно не доверяет, он может прийти со своими иглами.

МИФ 5 *У лечения иглоками нет противопоказаний.*

НА САМОМ ДЕЛЕ: Есть. Это возраст старше 70 и моложе 13 лет, наличие у больного злокачественных или даже доброкачественных новообразований (воздействие игл может спровоцировать рост опухоли), беременность (риск выкидыша), а также ОРВИ и кожные заболевания в фазе обострения. Ну и психические заболевания. Также с осторожностью следует подходить к иглотерапии людям с серьёзными нарушениями щитовидной железы. Правда, некоторые врачи не очень считают с противопоказаниями. Известно довольно успешное применение игл при лечении младенцев и женщин с миомой матки.

Елена АМАНОВА

КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ № 1 В РОССИИ
НАРАН РАБОТАЕТ с 1989 г.

Клиника «Наран»: наши врачи даруют опору и движение

ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА БЕЗ ХИМИИ И ОПЕРАЦИЙ «ПОДНИМАЕТ» ЛЮДЕЙ НА НОГИ

Заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА) занимают одно из лидирующих мест, безжалостно «заковывая» людей. Для многих эти болезни становятся неизлечимыми недугами. Зачастую в клинику «Наран» обращаются люди, уже не имея никакой надежды, так как пройдя изнурительные процедуры в больнице, они все равно остались наедине с болезнью. В клинике «Наран» уже после нескольких сеансов комплексного лечения пациенты избавляются от боли и уходят самостоятельно на своих ногах. Секрет врачей «Наран» - владение высочайшим искусством - древними тибетскими методами врачевания.

О БОЛЕЗНИ ОДА

Опорно-двигательный аппарат (ОДА) человека несет на себе важнейшие функции. Он придает нашему телу формы, создает основу и защищает внутренние органы. Это своего рода внутренний остов человека. Малейшие сбои влекут боль и потерю опоры изнутри. Заболевания опорно-двигательного аппарата условно делятся на болезни позвоночного столба и болезни суставов.

СТОЛЬ ЗОЛОТЫХ МОНЕТ

В восточной медицине позвоночник - главный энергетический канал тела. Позвонки, как золотые монетки, соединяясь между собой, дают жизненной энергии полноценно циркулировать в теле. А значит, быть финансово независимым! Каждый отдел «золотого столба» отвечает за работу какого-либо органа. Например, при смещении «монетки» из поясничного отдела страдают почки. Возвращают на место монетки врачи клиники «Наран» при помощи тибетских методик. После процедур



- Высокую эффективность тибетских практик ученые до сих пор не могут внятно объяснить. Восточные целители творят чудеса, поднимая на ноги безнадежных больных, - доктор тибетской медицины, к.м.н., заслуженный врач Республики Бурятия, основатель и главный врач клиники «Наран» Светлана Чойжинимаева.

(на фото: Светлана Чойжинимаева с XIV Далай-ламой).

восстанавливаются циркуляция энергии, кровоснабжение, нервные и обменные процессы в позвоночнике, а через него и во всех органах. Остеохондроз - самая распространенная болезнь. С таким диагнозом обращается в «Наран» каждый второй пациент. Можно сказать, это «конек» врачей клиники. Отличный эффект дает комплексное лечение, подобранное индивидуально, которое остановит разрастание грыжи, уберет остеофиты и вправит смещение шейных позвонков.

КАК МЫ ЛЕЧИМ

Лечение проводится мягко, естественно и эффективно. Только наши врачи диагностируют природу заболевания по канонам тибетской медицины - болезни «холода» (Инь) и болезни «жара» (Ян), по конституциям «Ветер», «Слизь» и «Желчь». Лечение основано на 4 древних методах: образ жизни, правильное питание, внешние процедуры и фитопрепараты. При заболеваниях ОДА интенсивный курс включает сеансы

массажа, тракции, кинезиотерапии и другие тибетские методы. И обязательно иглокалывание, которое при болезнях позвоночника, суставов даст очень большой эффект. А также моксотерапию - прогревание полыньными сигарами, впервые введенная в практику в России в клинике «Наран». С января 2016 года впервые в стране начал выпуск мохов по оригинальной рецептуре основателей клиники Светланы и Баира Чойжинимаевых по старинной методике бурятского ламы. У клиники «Наран» собственная производственная аптека - «Лотос», насчитывающая свыше 100 наименований.

НАШИ ВРАЧИ-САМОРОДКИ

Достоинство клиники «Наран» - наследие прошлых веков и достижения современной медицины. Гордость коллектива - врачи-профессионалы, работающие по принципу «семейный доктор». Один врач, используя все методики тибетского лечения, работает над излечением недуга и укреплением здоровья пациента. Помимо излечения физического наши пациенты получают энергию, хорошее настроение и уверенность в будущем. Тибетская медицина применима для людей любой национальности и возраста.

ПРЕИМУЩЕСТВА ЛЕЧЕНИЯ В «НАРАН»:

- Наши пациенты: взрослые и дети
- Бесплатно: консультация и диагностика по пульсу
- Комплексное лечение у одного врача
- Устранение причин, а не симптомов
- Фитосборы по древним рецептам тибетских лам
- Отсутствие побочных эффектов
- Лечение с больничным листом
- Положительный результат без химии, гормонов и операций

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ:

- Точечный массаж
- Вакуум-терапия
- Иглорефлексотерапия
- Теплопунктура (моксосигары)
- Литотерапия (горячие камни)
- Кровопускание
- Гирудотерапия
- Тракция (вытяжение позвоночника)
- Кинезиотепирование
- Мануальная терапия
- Су-джок
- Бесконтактный массаж
- Аурикулотерапия
- Поющие чаши
- Горячие соляные мешочки
- Хорме (масляные компрессы)

О КЛИНИКЕ «НАРАН»

- 1-я в России клиника тибетской медицины
- 27 лет безупречной работы
- 10 филиалов: Москва, Санкт-Петербург,

Казань, Екатеринбург, Вена (Австрия)
• Обладатель главной медицинской премии России «Признание»

ЗАПИСАТЬСЯ НА БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ:

+7(800)-555-42-00, www.naran.ru
Наша фитоаптека: www.naranfito.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Чем раньше, тем лучше!

Секреты успешного лечения артроза

Боль при артрозе мешает вести привычный образ жизни, а порой попросту лишает радости движения. Конечно, хочется, чтобы она поскорее отступила.

КАКИЕ принципы делают лечение максимально эффективным?

Своевременное начало

Подходы к лечению артроза значительно различаются в зависимости от того, до какого этапа успела развиться болезнь. На первой стадии наблюдаются лишь небольшие изменения в хрящевой ткани сустава. Так что обычно хватает лечебной физкультуры и хондропротекторов — лекарств, улучшающих обмен веществ в хряще. Также могут назначаться обезболивающие, но они нужны не всем.

На второй стадии разрушение хряща более выражено, в процесс начинают вовлекаться кости сустава. Без противовоспалительных средств уже не обойтись, а другие методы приходится использовать дольше, они дают уже не столь выраженный эффект.

На последней, четвёртой стадии хрящ разрушается полностью и единственным выходом становится эндопротезирование — замена сустава на искусственный. Это серьёзная операция, которую к тому же не всем проводят (так, противопоказанием для неё может стать ожирение или склонность к тромбозам). Поэтому лучше не запускать артроз до такой степени. Чем раньше вы начнёте лечиться, тем проще будет добиться хорошего самочувствия.

Комплексный подход

Артроз нельзя вылечить, приняв пару таблеток. Помимо лекарств нередко требуются физиотерапия, массаж, санаторные процедуры. Обязательная часть лечения — гимнастика, которая улучшает кровоснабжение сустава и укрепляет мышцы вокруг него.

У полных людей артроз протекает тяжелее, поэтому желательно избавиться от лишних килограммов. Но это не значит, что можно голодать, — рацион должен быть полноценным, чтобы суставы получали нормальное питание.

Подобный комплексный подход увеличивает эффективность лечения, а в некоторых случаях даже помогает обойтись меньшими дозами лекарств.

Оптимальная продолжительность

Артроз — хроническое заболевание: однажды заявив о себе, он то затихает, то вновь обостряется. Важно добиться, чтобы обострения случались как можно реже.

Придётся запастись терпением, ведь терапия артроза — всегда долгая.



Так, стандартный курс хондропротекторов, назначаемых для улучшения обмена веществ в хряще, длится от трёх месяцев и до полугода. Продолжительными, а главное — постоянными, должны быть и занятия лечебной физкультурой. Даже если вы хорошо себя чувствуете, их нельзя забрасывать — специальную гимнастику выполняют ежедневно. Перерыв можно сделать только в период особенно сильного обострения: через боль тренироваться нельзя.

АПТЕЧКА ДЛЯ СУСТАВА		
Вид препарата	Действие на организм	Нюансы приёма
Нестероидные противовоспалительные средства (НПВС)	Эффективно устраняют боль и воспаление, поэтому при обострении без них обычно не обойтись. Выпускаются в таблетках, а также в виде мазей и гелей, которые нужно втирать в больные участки. Иногда назначаются в инъекциях.	Имеют много побочных эффектов (негативно влияют на слизистую желудка, свёртываемость крови, почки). Из-за этого их нельзя принимать длительно. При артрозе рекомендуются не курсом, а по потребности — лишь когда боль становится особенно сильной. Устраняя симптомы артроза, НПВС никак не влияют на саму болезнь, поэтому нельзя обходиться только ими.
Хондропротекторы	Улучшают обмен веществ в хрящевой ткани сустава, останавливают её разрушение. Выпускаются в основном в виде таблеток. Есть хондропротекторы в инъекциях, но многие врачи считают их применение нецелесообразным: быстрее они не действуют, а риск воспаления на месте укола повышается.	Препараты принимают длительно. Через несколько недель они помимо основного дают дополнительный, обезболивающий эффект. Это позволяет снизить потребление НПВС, что хорошо, так как в отличие от последних хондропротекторы дают значительно меньше побочных эффектов. В последние годы в аптеках появились хондропротекторы, в состав которых дополнительно введены сера и гиалуроновая кислота. Они более эффективно и быстро, чем обычные, устраняют воспаление в суставе и улучшают его функции.
Согревающие мази, гели, кремы	После нанесения на проблемный участок вызывают ощущение жжения, благодаря чему увеличивается приток крови к суставу, а боль несколько отступает.	Могут применяться при артрозе, однако лишь как дополнительное средство к правильно подобранной базовой терапии.

Артём НОВИКОВ

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 ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Реклама
Представительство компании «Юнифарм, Ин.» (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



Даже умудрённые опытом дамы не всегда знают, как правильно ухаживать за собой. Наиболее распространённые заблуждения опровергают наши эксперты.



Дерматолог, кандидат медицинских наук
Любовь МАЗИТОВА.

Врач-дерматолог
Елена ТЕПЛИКОВА.



Нельзя часто мыть голову

Мыть волосы нужно сразу, как только они стали несвежими. В коже головы много сальных желёз. Важно, чтобы они не закупоривались, потому что это может спровоцировать появление перхоти. Мыть голову раз в два дня — стандартная практика для жительницы большого города.



Есть мясо, чтобы волосы стали густыми

«Вижу на практике, что употребление мяса в больших количествах никак не сказывается на здоровье волос, — говорит дерматолог Любовь Мазитова. — Для волос полезны специи (горчица, васоби, имбирь), несколько кусочков горького шоколада, компоты из сухофруктов, отвар шиповника, гречневая и пшённая каши. А также фасоль, чечевица, кедровые и грецкие орехи как источник растительного белка».

Шампунь защитит волосы от выпадения

Шампунь — это средство для ухода за волосами и кожей головы и на выпадение волос не влияет. Это не лечебный препарат, он только очищает волосы от пыли и отмерших чешуек. Выбирают шампунь в зависимости от типа волос и кожи головы. Определить свой тип несложно. При жирной коже волосы выглядят сальными через 10–12 часов после мытья. Если они сухие, у них характерная ломкая структура. Нормальные волосы встречаются реже. Они обычно выглядят чистыми 3–4 дня и не доставляют особых хлопот.



Репейное масло сделает волосы здоровыми

Потерю волос могут провоцировать разные факторы, на которые репейное масло вообще никак не влияет. Например, токсоплазма, простейший паразит, которым можно заразиться от кошек или собак. Когда токсоплазма поражает организм, иммунитет снижается и начинаются проблемы с кожей и волосами. Трихолог, наблюдая пациента с редющей шевелюрой, обязательно назначит анализ на токсоплазмоз.



СМЕХ
Хо-Хо!

Ха-Ха!
ТЕРАПИЯ

– Отучил жену покупать книжки про красоту и здоровье, просто показав ей фото их авторов

10 ошибок в уходе за собой

КАК НЕ ОПРОСТОВОЛОСИТЬСЯ

Краска вредна

Раньше краска содержала аммиак и перекись. При окрашивании из волоса сначала вытравливали собственный пигмент, а затем окрашивали в нужный цвет. Оттенок в итоге получался «как на коробке», был довольно стойким, но волосы становились ломкими, а кожа головы пересушенной. Сейчас у колористов есть новые технологии, которые позволяют сохранить структуру волоса и щадяще воздействуют на кожу головы. Аммиак и перекись заменили этаноламином, который не так агрессивен, стали добавлять в краски масла и растительные экстракты. В итоге цвет получается менее стойким, не всегда «один в один», зато волосы остаются здоровыми.



НЕ ТЕРЯЙТЕ ЛИЦО



Макияж надо смывать мылом

Лучшее средство для снятия макияжа — мицеллярная вода. Мыло использовать не стоит, оно сушит и стягивает кожу. Оптимальный алгоритм очищения лица вечером — мицеллярная вода или бифазное средство для снятия макияжа, далее — гель или пенка для умывания и тоник в зависимости от типа кожи.



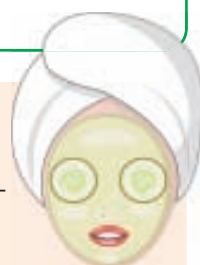
Тональный крем вызывает прыщи

Камедогенным действием (закупоривать поры и провоцировать акне) может обладать дешёвый крем. Качественные средства такого эффекта не дают. А ещё тональные кремы содержат УФ-фильтры и активные вещества (цинк или салициловую кислоту), которые помогают при кожных заболеваниях.



Использовать ночной крем прямо перед сном

Для того чтобы крем выполнил свою функцию, оказал увлажняющее или питательное действие на кожу, наносить его нужно как минимум за 30 минут до сна. Если кожа возрастная, то идеальный вечерний уход должен состоять из сыворотки и крема. Действуем по такой схеме: очищение лица, сыворотка, крем. При этом после использования сыворотки должно пройти 15–20 минут, а затем ещё полчаса после нанесения крема и только потом можно отправляться ко сну.



Маски разгладят кожу

Есть особые маски для лица, которые дают моментальный антивозрастной эффект, их ещё называют «масками для Золушки». В их состав входит аминокислота аргинин, за счёт чего мышцы лица сокращаются и оно выглядит более гладким и свежим. Однако такими масками не стоит увлекаться, оставьте их для особых случаев. Один раз в месяц — идеальный вариант.

Инъекции ботокса — лучшее средство от морщин

Сегодня в тренде «живое» лицо, а не перетянутая кожа. Если появились морщины, стоит подумать о курсе лимфодренажного массажа, который нормализует мышечный тонус лица. Обратите внимание на кремы с фитоэстрогенами и патчи (салфетки, пропитанные различными составами) с пептидами, они помогут уменьшить «гусиные лапки» у глаз. С неглубокими морщинками справляется биоревитализация (методы насыщения глубоких слоёв кожи гиалуроновой кислотой).

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

Напряженные дни в марте 2016 г.:
2 (09–12); 4 (20–22); 7 (11–13); 8 (13–15); 9 (04–06); 15 (19–21);
22 (05–07); 23 (14–16); 28 (22–24); 29 (16–19); 31 (18–20).

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

СМЕХ **Ха-Ха!**
Хо-Хо! **ТЕРАПИЯ**

Крепкий дневной сон –
это базовый элемент
здоровья. Но попробуй
эту аксиому начальнику
растолкуй.

Скисло!

Далеко не все продукты обязаны быть свежими. Например, молоко, скисая и превращаясь в кефир, йогурт или простоквашу, становится даже полезнее, чем было!

Полезный микроб

Главное богатство йогуртов и кефиров — наличие в них молочнокислых бактерий.

В организме здорового человека живёт огромное количество микроорганизмов. Большую часть «населения» составляют полезные микробы, их-то и называют нормальной микрофлорой. Нормальная микрофлора выполняет очень важные функции. В первую очередь она защищает от опасных (патогенных) и не очень (условно-патогенных) микробов. Полезная микрофлора участвует в выработке витаминов и многих незаменимых аминокислот, поддерживает на должном

уровне обменные процессы, частично расщепляет белки, жиры, углеводы и пищевые волокна.

Бывает, что из-за неправильного питания, стрессов или приёма лекарств полезные микроорганизмы гибнут,

и тогда на помощь приходят кисломолочные продукты. Именно они помогают снова заселить кишечник полезными бактериями.

Факт

Однодневный кефир обладает слабительным эффектом, а трёхдневный, напротив, способен остановить расстройство желудка.



Фото Legion-media

В сезон простуд

В период обострения гриппа и ОРВИ кисломолочные продукты нужны организму как никогда. Дело в том, что иммунные клетки — это белковые молекулы, следовательно, для того чтобы обеспечить надёжный заслон от вирусов и бактерий, организму требуются протеины. А белки, содержащиеся в молочных продуктах, можно считать наиболее полноценными с этой точки зрения. Организм усваивает их на 95%, и они содержат все незаменимые аминокислоты.

Александра БОРИСОВА



РЕЦЕПТ ЧИТАТЕЛЯ

Йогурт дома

Хочу рассказать, как приготовить вкусный кисломолочный напиток дома. Специальной йогуртницы у меня нет, поэтому я готовлю йогурт в обычной кастрюльке.

● Доведите до кипения 2–3 литра молока. Когда примерно две трети выкипит, снимите кастрюльку с огня и остудите молоко до 43–45 градусов. Отлейте немного молока в чашку, добавьте в неё 50 г купленного в магазине йогурта, размешайте и вылейте эту смесь обратно в кастрюлю с оставшимся молоком. Накройте крышкой, заверните кастрюлю шерстяной тканью и поставьте в тёплое место на 8 часов.

Зинаида, Мытищи

СМЕХ

Хо-Хо!



Ха-Ха!

ТЕРАПИЯ

Купила холодильник с новыми технологиями. Пытаюсь открыть после 18.00, а он мне: «Будет день – будет пища»...

Кто есть кто?

Молочнокислых продуктов на прилавках магазина немало. Попробуем разобраться в нюансах

• КЕФИР •

Получают из молока путём добавления в него кефирных грибов.

• ЙОГУРТ •

Тот же кефир, только вместо грибов в качестве закваски выступает болгарская палочка.

• ПРОСТОКВАША •

Тоже делается из молока, только брожение происходит без добавления закваски – продукт помещают в тёплое место (температура около 26 градусов), где он киснет «без посторонней помощи».

• РЯЖЕНКА •

Это йогурт из тёплого молока.

• АЙРАН •

Готовят из козьего или коровьего молока, соли, воды, дрожжей и базилика.

• ТАН •

Отличается от айрана лишь отсутствием базилика.

• КУМЫС •

Делается из молока кобылиц. Благодаря обилию в нём молочного сахара в процессе брожения кумыса образуется спирт.



Учёный и палочка

Знаменитый русский учёный Илья Мечников немало времени уделял изучению йогуртовой закваски, так называемой болгарской палочки.

В возрасте 53 лет Мечников всерьёз занялся исследованием проблемы старения. По его мнению, главной причиной старости стоило считать отравление организма гнилостными бактериями, находящимися в кишечнике. Злые языки утверждали, что учёный хотел сохранить молодость, чтобы соответствовать своей второй жене, которая была моложе его на 12 лет. Мечников знал, что в Болгарии есть местности, где многие жители доживают до 100 и более лет,



питаясь в основном йогуртами. Учёный сделал вывод, что палочки молочной кислоты отодвигают старость, устраняя опасные микроорганизмы. Свою теорию Илья Ильич решил проверить на себе. Дважды в день, во время завтрака и в обед, выпивал по 300 г простокваши, а в обед и ужин съедал по чайной ложке живой культуры болгарской палочки.

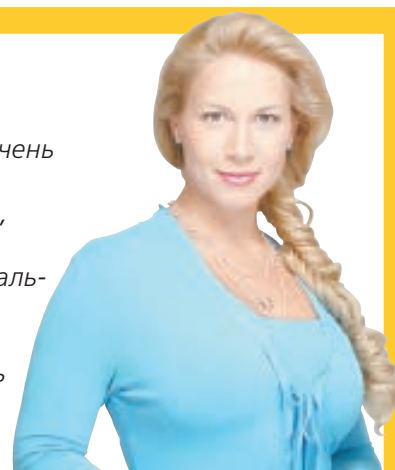
Празднуя своё 70-летие, Мечников сожалел о том, что не начал эти опыты в молодости. Говорил, что все его ближайшие родственники, в том числе и родители, умерли гораздо раньше 70 лет, а он ещё полон сил и вовсе не собирается отправляться на тот свет.

НЕМНОГО ИСТОРИИ

телеведущая

Екатерина Одинцова

– Я считаю кисломолочные продукты очень полезными, поскольку они прекрасно стимулируют иммунитет. Если, конечно, у вас нет непереносимости молочных продуктов. Сама я ем в основном нейтральные йогурты. Сладкие не покупаю, так как от них можно быстро начать набирать вес. А натуральные йогурты я очень часто использую в качестве заправки для салатов как альтернативу майонеза.



первый читатель

Татьяна МИНИНА

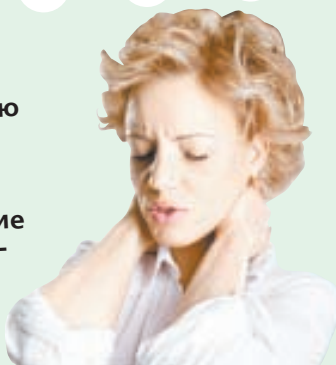
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Во многих случаях не стоит торопиться пить таблетки. Справиться с плохим самочувствием помогут простые домашние средства.

Мигрень

Помассируйте волосистую часть головы кончиками пальцев так, чтобы ощутить прилив тепла. Это улучшит кровообращение в сосудах головного мозга. Если чувствуете, что затекла шея, помассируйте и её.



Изжога

Возьмите ложку овсяных хлопьев и залейте стаканом кипятка. Дайте настояться, пока каша не остынет до комнатной температуры, и выпейте жидкость, которая образовалась поверх хлопьев. Она обладает обволакивающим эффектом и усмиряет неприятные ощущения в желудке.



Рассеянность

Никак не можете собраться по утрам? Для начала попробуйте массаж ушей: энергично потрите ладонями ушные раковины, а затем пройдитесь массажными движениями по изгибам уха, надавите на козелок, засуньте в ухо мизинец и поворачивайте им по часовой стрелке и против.



Можно также протереть уши салфеткой, смоченной в холодной воде, а потом насухо растереть вафельным полотенцем. Прилив крови к биологически активным точкам, которыми в изобилии снабжена ушная раковина, усилит работу мозга.

Хорошо также сделать небольшую гимнастику для рук: широко расставить пальцы, затем сжать их в кулак, поворачивать кистями, растереть запястья и тыльную сторону кистей, потереть ладони друг о друга.

Лечимся домашними средствами

Предменструальный синдром

От болей и общей разбитости поможет массаж активной точки в самой середине лба. Массируйте точку медленно по часовой стрелке, нажимая достаточно сильно, чтобы ощущать боль. Кроме того, нужно избегать повышенных физических нагрузок в эти дни и заменить чай и кофе отваром ромашки.



Бессонница

Перед сном положите на язык ложечку мёда. Рассосите мёд медленно, как леденец, не проглатывайте сразу. В небольших количествах он действует как успокаивающее и помогает бороться с бессонницей.



Простуда

Просквозило на ветру, замёрзли ноги, того гляди захлопает нос и запершит в горле? Вместо аспирина может помочь вишнёвый сок, сдобренный ложечкой мёда.

Добавьте к этому горячий чай из имбиря. 1 столовую ложку тонко порезанного свежего корня имбиря нужно залить крутым кипятком и настаивать не менее часа, а затем добавить гвоздику, мёд и корицу.



Алиса ВОЛКОВА

Отёки всегда мешают выглядеть безупречно. Как с ними бороться? Перед вами три проверенных способа.

Рецепт № 1: еда

Налегайте на белковую пищу. Кусочек рыбы или отварной куриной грудки на ужин способны предотвратить появление мешков под глазами. Белок, как губка, впитывает лишнюю влагу, нормализуя отток лимфы.

Ещё одна причина отёков, как ни странно, — это обезвоживание. При недостатке влаги организм делает запасы, накапливая жидкость в тканях. В результате опухают щиколотки, запястья, нижняя часть живота. Соблюдайте питьевой режим (6–8 стаканов в день), ешьте больше водянистых продуктов — брокколи, огурцы, редис, сельдерей, зелёный салат.



Прочь, отёки!

Рецепт № 2: массаж

Проверенное и действенное средство от отёков — лимфодренажный массаж. Он устраняет застойные явления, улучшает микроциркуляцию крови, активизирует обменные процессы в коже. Можно попробовать французский шипковый массаж. Во время процедуры мастер разминает подкожно-жировую клетчатку, применяя более 30 особых приёмов. Это стимулирует выведение лишней жидкости и способствует уменьшению объёмов тела.



Рецепт № 3: фитнес

Активная работа мышц стимулирует движение лимфы, не позволяя лишней жидкости задерживаться в тканях. Чтобы избежать отёчности ног, делайте махи и выпады, для рук подойдут отжимания, подтягивания, упражнения с гантелями. При отёках нижней части тела особенно эффективна аквааэробика. Нормализовать лимфоток также помогают дыхательная гимнастика и асаны из йоги.



Светлана ГЕРАСЁВА

Белок — СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ОРГАНИЗМА.

Из него состоит каждая наша клетка. А особая разновидность белков исполняет роль ферментов и гормонов.

Белок может являться **ИСТОЧНИКОМ ЭНЕРГИИ.**

А в случае избытка белка печень преобразует его в жиры, которые откладываются в организме про запас.

15–20% массы тела человека составляют белки (жиры и углеводы вместе — лишь 1–5%).

В XVIII ВЕКЕ белки были выделены в отдельный класс биологических молекул французским химиком **АНТУАНОМ ДЕ ФУРКРУА.**

В то время были исследованы такие белки, как альбумин («яичный белок»), фибрин (белок из крови) и глютен из зерна пшеницы.

Белок в переводе с греческого **PROTOS — ПЕРВЫЙ.**

150 г ежедневно — такой до недавнего времени считалась норма потребления белка. Сегодня официально признанная норма — 30–45 г, так как избыточное потребление белка вызывает отравление организма продуктами распада этого вещества.

Белки состоят из «кирпичиков» — 20 аминокислот. Некоторые из них не могут образовываться в организме и **ПОСТУПАЮТ ТОЛЬКО С ПИЩЕЙ.** Такие аминокислоты называются незаменимыми.



Белок

в цифрах и фактах



ИСТОЧНИКАМИ полноценного белка в питании человека являются: мясо, рыба, яйца, молоко.

Больше всего белка **СОДЕРЖИТСЯ** в сырах (около 25%), горохе и фасоли (22–23%), мясе, птице и рыбе (до 20%), различных крупах (до 14%), хлебе и макаронных изделиях (5–12%).



Чем больше масса человека и меньше его возраст, тем **БОЛЬШЕ БЕЛКА** ему необходимо.

Если человек получает **НЕОБХОДИМОЕ КОЛИЧЕСТВО** белка, его не тянет на сладкое.

98% — усвояемость яичного белка, 90% — соевого, 80–85% — молочного, 85–97% — белка мяса, рыбы и птицы.



ДЛЯ КУЛЬТУРИСТОВ более важен животный белок, поскольку он прямо превращается в ткань человеческого тела.

Дефицит белка в питании **НАРУШАЕТ ВИТАМИННЫЙ ОБМЕН:** увеличивается выведение из организма витамина С и витамина В₂ (рибофлавина).

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

Древние гены

Гены, доставшиеся нам от неандертальцев, заставляют нас впадать в депрессию и страдать никотиновой зависимостью, установили американские учёные.

Доля этих генов в нашем геноме — 1,5–4%. Исследователи изучили их в геномах 28 тысяч взрослых людей и выяснили, что эти гены вызывали предрасположенность к развитию психических нарушений. Вероятно, эти гены когда-то позволяли своим носителям лучше приспособиться к определённым условиям среды. Но у нас, живущих в других условиях, они повышают риск развития психических нарушений.



Еженедельник «АиФ. Здоровье»

! Спешите оформить подписку на второе полугодие 2016 года. Во всех почтовых отделениях

Льготные цены!

+ Досрочная подписка!

ИФ

закажите себе **ЗДОРОВЬЕ**



Не забывайте, что сейчас вы также **МОЖЕТЕ ПОДПИСАТЬСЯ** и **НА ВТОРОЙ КВАРТАЛ ПЕРВОГО ПОЛУГОДИЯ.**

Подписка на «АиФ. Здоровье» — любимая газета каждую неделю **С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ!**





Способ лечения различных заболеваний через общение с собаками сегодня очень востребован. Кому он помогает и как получить такую помощь?

Хаски-терапия

Что лечат собаки

КАНИСТЕРАПИЯ (от лат. canis — собака) используется при таких недугах, как ДЦП, аутизм, неврозы, депрессии, гиперактивность, способствует развитию умственных и эмоциональных способностей. Её применяют также при поведенческих нарушениях, задержке речи и психического развития. Терапия эффективна при подростковых истериях, неврозе, стрессе — снижается тревожность, уходит ощущение неполноценности, ненужности.



Долгожданная встреча

В московском парке «Сокольники» уже в третий раз прошли сеансы канистерапии для воспитанников коррекционных школ, колледжей и психоневрологических интернатов столицы. Мероприятие организовали российские путешественники-полярники Дмитрий и Матвей Шпаро при поддержке Департамента труда и социальной защиты населения и Департамента образования Москвы.

В этом году 600 ребят познакомились с историей ездовых собак, «поработали синоптиками», сделали северные талисманы, приготовили на открытом огне блины, совершили «переправу на лыжах», ориентируясь по звёздам, и, конечно, прокатились на собачьих упряжках.

В таких лечебно-познавательных путешествиях могут бесплатно участвовать ребята 12–18 лет. Для этого представителю коррекционного образовательного учреждения необходимо подать заявку на сайте ГБУ Москвы «Центр дополнительного

телеведущая

Екатерина Одинцова

— Мне кажется, общение с собакой может стать лечебным не только для таких детей с особыми потребностями, но и для всех остальных (детей и взрослых). Я очень долго была против собаки в доме, но, когда у нас появилась собака, я поняла, что это большое счастье. Собака в доме разряжает атмосферу. Это очень здорово и полезно.



первый читатель

образования «Лаборатория путешествий». «Удивительная вещь происходит, — рассказывает Дмитрий Шпаро, — слабослышащие и глухие ребята, в обычной жизни ведущие себя сдержанно и закрыто, здесь не стесняясь всю разговаривают с собаками, шепчут им что-то на ухо и — удивительно — сразу находят отклик у четвероногих друзей. Или дети с задержкой интеллектуального развития. Собак не пугает их излишняя эмоциональность или, наоборот, некая заторможенность. Дети и животные прекрасно находят общий язык».

На законных основаниях

В XVIII веке в психиатрических клиниках Европы считалось, что больные, присматривая за ещё более неразумным и слабым существом, чем они сами, смогут поверить в своё выздоровление. В XX веке американские врачи, супруги Корсон, разработали программу психотерапевтической реабилитации с помощью собак. «Пациенты не идут на контакт с другими людьми, потому что думают, что их никто не любит, не принимает, — говорят Корсоны. — Животные дарят любовь просто так. Они не осуждают вас, не пытаются изменить».

А в 1960-е годы терапия с участием животных была узаконена американским детским психиатром Борисом Левинсоном.



Жанна ДЫМОВА

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



Сердце, не шали!

С возрастом стало пошаливать сердце. Вот что мне помогает поддерживать в порядке мой «пламенный мотор».

➔ Залейте 100 г листьев мяты 100 мл кипятка, доведите до кипения, подержите на водяной бане 10 минут, после чего добавьте в отвар 1 ст. ложку мёда. После этого настаивайте в течение часа, предварительно плотно укутав. Отвар процедите, пейте по половине стакана один раз в день, лучше всего в обеденное время.

Николай Иванович, Самара

Письма и рецепты присылайте в редакцию «ИФ. Здоровье» по адресу: 101000, Москва, ул. Мясницкая, д. 42, или по электронной почте: aifzdorovie@aif.ru.

Не хочу зависеть от погоды

Я метеозависима: как только погода начинает меняться, чувствую себя ужасно! Но я уже научилась справляться с недомоганием. В этом мне помогает травяной сбор.

➔ Возьмите 1 ст. ложку корня валерианы, 2 ст. ложки травы зверобоя, 2 ст. ложки пустырника, 2 ч. ложки смеси залейте 1 стаканом крутого кипятка. Настаивайте 1 час, процедите и принимайте по 1 стакану перед сном.

Полина Сергеевна, Уфа

И не краснею

Если выхожу на улицу в холодную погоду, домой возвращаюсь с красным обветренным лицом. Так что проблема знакома мне не понаслышке. И вот как я с ней справляюсь.

➔ Примерно 1–3 раза в неделю делаю медовую маску. Смешиваю 100 г мёда и 100 г растительного масла с двумя желтками (смесь можно хранить в холодильнике несколько дней) и накладываю на лицо на 15–20 минут. Маску снимаю тампоном, смоченным в отваре ромашки.

➔ Если же мёда дома нет, делаю компрессы из капустных листьев. Листья отвариваю в молоке, измельчаю и накладываю кашицу на лицо на 20 минут.

Ольга, Самара

Головы не повернуть

Хочу поделиться своими средствами для снятия боли в шее.

➔ 150 г сухой травы зверобоя залейте 0,5 л любого нерафинированного растительного масла. Поставьте на водяную баню и кипятите полчаса. Затем дайте настояться в течение 3 дней в тёмном месте, отожмите сырьё и ежедневно втирайте масло в больное место в течение 10 дней.

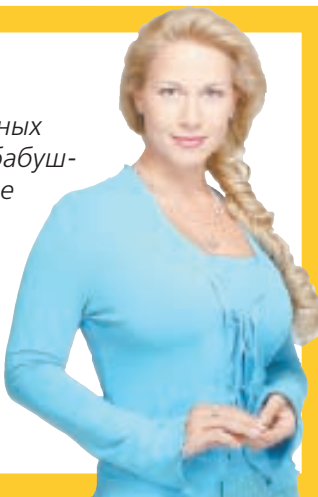
➔ 1,5 стакана сока редьки смешайте с 1 стаканом мёда, 0,5 л водки и 1 ст. ложкой соли. Этой смесью растирайте больные места.

Нина, Подольск

телеведущая

Екатерина Одинцова

– В народной медицине есть много эффективных проверенных средств и много заблуждений, бабушкиных сказок. В своё время я собрала наиболее интересные, на мой взгляд, рецепты народной медицины, разослала их лучшим врачам в разных областях и попросила прокомментировать. После выпустила книжку с лучшими рецептами. Могу сказать, что, по моей личной статистике, примерно треть рецептов народной медицины была действительно работающей. Я тоже пользуюсь некоторыми из них.



первый читатель

Пощадите живот!

Как устранить вздутие, бурчание и другие неполадки в животе?



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

При вздутии кишечника рекомендуется такой сбор: корневища аира – 10 г, плоды кориандра – 8 г, корневища с корнями валерианы – 10 г. Все растения измельчаются в порошок



и перемешиваются. Принимают по 1 ч. ложке порошка в день, запивая водой.

При изжоге принимают порошок корневища аира (по 0,3–0,5 г) три раза в день.

При запоре поможет сок из свежего винограда. Принимают его 3 раза в день натощак, за 1 час до обеда и вечером (начинать с 200 мл сока на приём и доводить разовую дозу до 500 мл).

Свёкла спасла

Не так давно мне исполнилось шестьдесят лет. Всю жизнь я работала на заводе, стояла за конвейером, таскала тяжёлые мешки – наш завод занимался производством удобрений. Приходила домой – а там нужно с детьми заниматься и домашние дела делать. И вроде со всем я справлялась, да и на здоровье жаловалась редко.

А вот вышла на пенсию – и всё, кончилось моё здоровье! Начало подниматься давление. Бывало и под двести! Целыми днями лежала в кровати, не могла даже до ближайшего магазина дойти. Всё думала:

ПИСЬМО ЧИТАТЕЛЯ

а вот в молодости... Всё мне было по плечу! Хотя окна помыть, хоть мешок картошки принести! А тут ещё муж прибаливать стал – ему тоже моя забота понадобилась. Да и дочке помогать нужно – ей же на работу ходить надо, а кому с внуками сидеть?



Пошла я по врачам. А что с них взять? Только разводят руками да выписывают дорогие таблетки, которые не помогают. За год «скорую помощь» я вызывала раз пять! Но и от них никакого толка – делают укол, чуть-чуть упадёт давление, а потом снова поднимается. В общем, не знала, что делать,

уже местечко на кладбище подбирала.

И вот как-то раз стало мне плохо прямо в магазине. Чуть в обморок не упала. Какая-то женщина мне таблетку дала. А заодно рассказала, что она и сама гипертоник. Конечно, когда давление высокое, без лекарства не обойтись, но для профилактики

можно и народные средства использовать. И поделилась та женщина со мной своим рецептом. Оказывается, нужно свекольный сок пить! Просто отжимают его из сырой свёклы и пьют. Для начала – по 50 г в день, потом постепенно дозу можно и до 2 стаканов увеличить. Только сразу не надо, а то понос начнётся.

Так вот, с этой свёкло-терапией моя гипертония постепенно прошла. Приступы стали всё реже, и вот уже несколько лет давление у меня в норме! И с внуками теперь гуляю, и с мужем под ручку, и в магазин каждый день хожу!

Вот такая история про свёклу-целительницу!

Лариса Васина, Сергиев Посад



Фото: Legion-media

Она меня не хочет!

Как снова завоевать супругу

Почему жёны отказывают мужьям в близости? Как бытовые проблемы в семье влияют на интимную жизнь пары?

Наш эксперт — психолог Мария КЛИМОВА.

Оставаться желанными

Для большинства мужчин важна не частота половых актов, а ощущение, что они продолжают оставаться любимыми и желанными. Когда отказы в интимной близости происходят время от времени, то большинство представителей сильной половины человечества относятся к этому с пониманием. Но в некоторых семьях у мужей складывается ощущение, что их жёны полностью потеряли интерес к этой стороне супружеских отношений.

Трудности в общении

«Почему жена отказывает в сексе?» — этот вопрос часто задаётся, когда мужчины решаются прийти на приём к психологу или сексологу. У некоторых мужей возникает ощущение, что их супруги полностью утратили интерес к сексуальным контактам. Другие, наоборот, начинают подозревать вторую половинку в измене. Мол, если она отказывается от близости со мной, значит, появился коварный соперник.

Оба этих варианта, как правило, не соответствуют действительности. Подавляющее большинство женщин, регулярно лишаящих мужей радости супружеского единения, не имеют каких-либо отклонений в сексуальной сфере и не утратили любви и нежности к своим избранникам.

Причины подобного женского поведения кроются совсем в ином. Как правило, отказывая в интиме, жена показывает мужу свою неудовлетворённость какими-то сторонами семейной жизни. В таких семьях существуют трудности в общении. Вместо того чтобы спокойно обсудить финансовые, бытовые вопросы, мужчины и женщины начинают копить взаимные обиды. Результатом этих обид и становится отлучение мужа от супружеского ложа.

Из мачо в подружки

Иногда женщины начинают избегать интимных отношений, хотя отношения между супругами продолжают оставаться добрыми, искренними и доверительными. Но с годами супруг начинает восприниматься в качестве близкого родственника, а не сексуального партнёра. Муж становится «лучшей подружкой».

В этом случае интимная жизнь наладится, если пара сменит обстановку, вместе отправится в романтическое путешествие или проведёт выходные дни в ближайшем доме отдыха. Когда он и она забудут о домашних хлопотах и бытовых неурядицах, они вновь смогут почувствовать себя страстной и влюблённой парой.

Илья БРУШТЕЙН

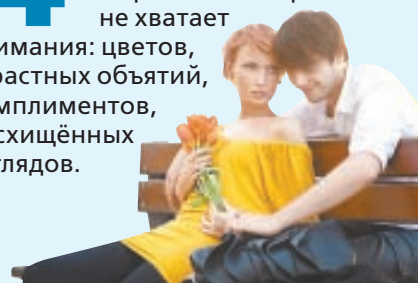
Чем помочь любимой

1 Следите за внешностью. Отказ в интимной близости может иметь причины, о которых женщины умалчивают из-за своей деликатности. Кому-то из мужчин стоит записаться к стоматологу, чтобы избавиться от неприятного запаха изо рта. Кому-то необходима консультация врача-дерматолога, который решит проблему угрей и прыщей.

2 Возьмите на себя часть домашних хлопот. Если жена не получает помощи мужа, ее усталость негативно скажется на интимной жизни пары. Некоторые мужчины всё ещё разделяют домашнюю работу на мужскую и женскую, даже если их супруга работает наравне с ними и вносит весомый вклад в семейный бюджет.

3 Не пренебрегайте ласками. Если жена отказывает в близости — это совсем не значит, что она не хочет секса. Вполне вероятно, что ей хотелось бы, чтобы интимной близости предшествовала нежная прелюдия. Для женщины важно, чтобы мужчина завоевывал её снова и снова, чтобы он не уставал ею восхищаться.

4 Оказывайте жене знаки внимания. Порой жёнам просто не хватает внимания: цветов, страстных объятий, комплиментов, восхищённых взглядов.



О чём думают женщины

Женщины отказывают в сексе по четырём причинам, считают учёные из США.

ПО ДАННЫМ специалистов, рейтинг поводов для отказа выглядит так:

Критические дни.



Страх перед близостью из-за отсутствия опыта или из-за определённых психологических барьеров.



Наличие у женщины каких-либо заболеваний, из-за которых она получает дискомфорт во время занятий любовью.



Желание отомстить мужу за нанесённые им обиды и заставить его извиниться.

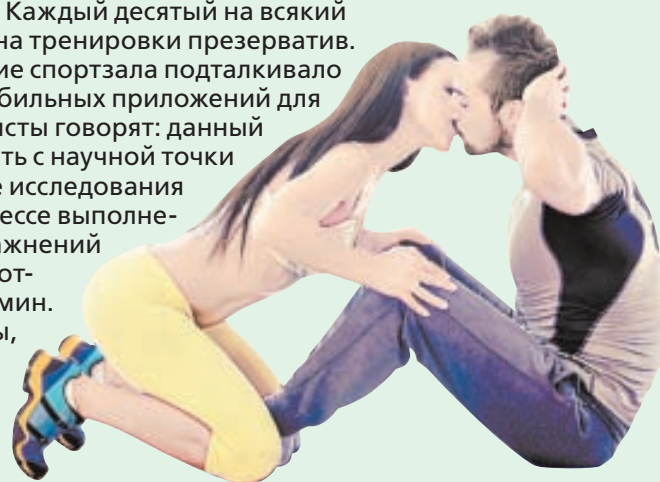


Спорт повышает либидо



Большинство людей, приходящих в тренажёрный зал, думают о сексе, утверждают социологи из США.

Четверть респондентов признались, что у них уже был секс в спортзале. И почти 70% опрошенных женщин фантазировали о сексе со своим персональным тренером. Те, кому ещё не повезло встретить потенциального сексуального партнёра, надеялись, что это может случиться. Каждый десятый на всякий случай брал с собой на тренировки презерватив. 82% людей посещение спортзала подталкивало к использованию мобильных приложений для знакомств. Специалисты говорят: данный факт можно объяснить с научной точки зрения. Предыдущие исследования показали, что в процессе выполнения физических упражнений в мозге вырабатываются серотонин и дофамин. Это нейромедиаторы, улучшающие эмоциональное состояние и повышающие либидо.



На дворе – главные мужские и женские праздники – 23 Февраля и 8 Марта. Сильный пол в эти дни нередко переоценивает свои возможности и утром просыпается с тяжёлым похмельем. Как помочь мужчинам?

Наш эксперт – известный специалист по токсикологии алкогольных напитков, доктор медицинских наук **Владимир НУЖНЫЙ**.

Глазами врача

Похмелье – серьёзное отравление организма. Больше других органов страдают мозг, печень и сердце. Медикам хорошо известен так называемый синдром праздничного сердца: для него типичны ощущение перебоев в работе сердца, чувство страха, слабость, одышка. В особо тяжёлых случаях развивается фибрилляция желудочков. Это опасное состояние, при котором сердце сокращается хаотично и не качает кровь. Если ритм сердца экстренно не восстановить, всё заканчивается фатально – на медицинском языке это называется внезапной смертью.

Синдром праздничного сердца после больших возлияний может возникнуть и у больных, и у здоровых, и у алкоголиков,

Извините, перепил!

Чем снять похмелье



Важно

Избегайте всего, что перегружает сердечно-сосудистую систему, – кофе, очень крепкий чай, парилку. Защита сердца сейчас очень важна.

и у выпивающих изредка, и у старых, и у молодых. Поэтому, если во время похмелья или в течение 3 дней после него появились перечисленные выше симптомы, срочно вызывайте «скорую» – вам нужно в больницу.

Но, даже если нарушений ритма нет, похмелье надо лечить. Это не только облегчит субъективные переживания, но и ослабит интоксикацию организма, вызванную уксусным альдегидом (он образуется при распаде этилового спирта). Лечение также поможет предотвратить развитие синдрома праздничного сердца.

Из лекарств помогут аспирин, ибупрофен и другие нестероидные противовоспалительные средства. Важен витамин B₆ (пиридоксин), он обладает широким действием при похмелье. Можно восполнить недостаток магния препаратами аспаркам или панангин. Но переоценивать силу лекарств не надо – идеальных средств среди них нет.

Испокон веков

Восполняя дефицит жидкости, ни в коем случае не надо накачивать себя просто водой, это только усилит водно-электролитный дисбаланс. Лучшими средствами являются известные испокон веков на Руси

огуречный и капустный рассолы (но не маринады!). В них хорошо сбалансированы соли калия (они поступают в рассол из огурцов) и натрия (избыток хлорида натрия уходит из рассола в огурцы). Кроме того, в рассол из огурцов и капусты, хоть и в небольших количествах, поступают другие минеральные вещества, витамины и органические кислоты (молочная, уксусная, янтарная...). Они, как полагают некоторые исследователи, тоже оказывают благотворное влияние при похмелье. Похожим образом действуют и кислые щи (по сути, они являются аналогом рассола), и прочие наваристые супы на основе густого мясного отвара и овощей (наиболее известен армянский хаш).

С петровских времён у нас любили взвар. Это холодный компот из сухофруктов, и в нём есть все необходимые минералы, кислоты и витамины, а также – важные углеводы.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Отличное народное средство: 0,5 л горячего чая, 8–10 ч. ложек мёда и сок одного лимона. Состав важных компонентов в нём идеальный.



Очень хорош свежий арбуз, а в зимний сезон – мочёный.



Кефир и молоко тоже могут быть полезны. В них много белков, которые будут связывать токсины в кишечнике.



Два главных правила при лечении похмелья

- 1** Меньше двигаться и больше спать. Очень хорошо пережить похмельную бурю во сне.
- 2** Восполнить дефицит воды, калия, магния и легкоусвояемых углеводов, нормализовать работу кишечника.



Улыбайтесь!

? В последнее время у меня стало появляться много морщин на лице. Говорят, что справиться с ними можно без помощи ботокса. Интересно как?

Маргарита, Можайск

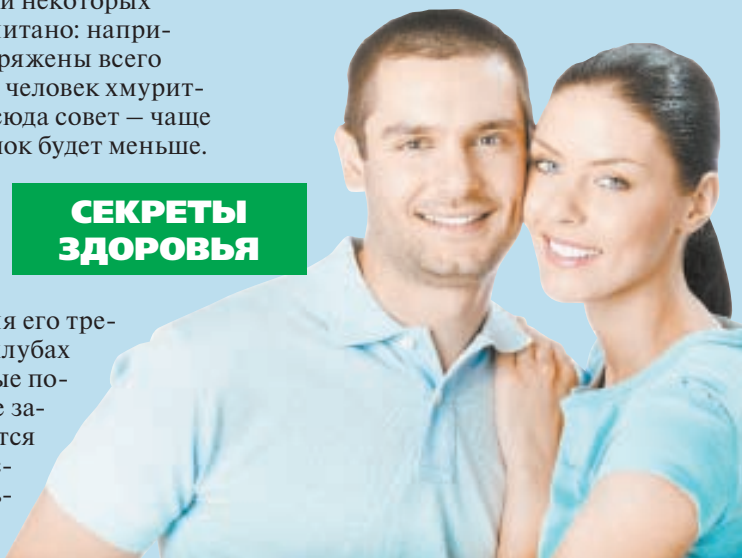


▲ Ответ на эти и другие вопросы можно найти в книге Ольги Сорокиной «Почему мы болеем», которая вышла в издательстве «ЭКСМО».

Количество мышц, принимающих участие в проявлении некоторых эмоций, точно подсчитано: например, при улыбке напряжены всего 17 мышц, а вот когда человек хмурится – то целых 43! Отсюда совет – чаще улыбайтесь, морщинок будет меньше.

Лицо – это не та анатомическая структура, которую надо всё время напрягать. Есть особые места и время для его тренировок: в фитнес-клубах проводятся отдельные популярные групповые занятия, они называются по-разному – и фейсбилдинг, и фейскульптура, и аэробика

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ



для лица, но суть одна: тренируются отдельные мышцы лица, чтобы оно выглядело более свежим и молодым, а кожа оставалась гладкой и розовой. Этого действительно можно добиться, так как мышцы лица – особые. Почти все наши мышцы, за исключением одной (о ней отдельно), прикреплены обоими концами к костям скелета, а вот у жевательных и мимических мышц один конец прикреплён к коже и таким образом может её подтягивать и создавать для неё удобный каркас.

Но после лицевых упражнений, особенно с утяжелениями, обязательно следуют упражнения на расслабление. Так что напрягайте, а потом расслабляйте определённые мышцы лица – и будете красивы!

Александр МЕЛЬНИКОВ

Три слагаемых молодости



Для того чтобы долго жить, важно вести здоровый образ жизни и иметь хорошую наследственность. Но это ещё не всё! Есть и другие способы продлить молодость.



Что такое счастье?
Это крепкое здоровье и...
плохая память.

Избегайте ссор

Частые семейные ссоры увеличивают риск внезапной смерти в 2 раза. Скандалы с детьми повышают риск на 50%, а постоянные склоки с соседями увеличивают вероятность сойти в могилу раньше срока на 25%.

Во время конфликта пульс у его участников увеличивается до 100 ударов в минуту, поднимается артериальное давление. Причём у мужчин эти проявления более выражены и длятся дольше, чем у женщин. К тому же ссоры негативно отражаются на состоянии иммунной системы. Учёные предупреждают: иммунитет остаётся сниженным в течение 24 часов после крупной ссоры.

НО! Не стоит избегать ссор любой ценой. Скрытое недовольство в 4 раза повышает риск возникновения депрессии и болезней сердца. Иногда выяснять отношения всё-таки нужно.

Простые способы отсрочить старость

ВЫРЕЖИ
СОХРАНИ

На 5 лет дольше живут люди, целующие своих партнёров каждое утро, по сравнению с теми, кто этого не делает.

Ещё на 5 лет продлевает жизнь представителям обоих полов любовь. А мужчины, которых любят жёны, в полтора раза реже болеют ангиной и подвергаются сердечным приступам, чем их ровесники, имеющие проблемы со своей второй половинкой.

10 лет жизни добавляет регулярный просмотр теле-сериалов. Но это касается лишь мексиканских и бразильских мыльных опер, в которых добро непременно побеждает зло.

Женитесь!

Согласно многочисленным исследованиям учёных, женатые мужчины живут в среднем на 7 лет дольше, чем холостяки. Секрет долголетия кроется в женской заботе. Благодаря наличию второй половинки семейные мужчины лучше питаются, не затирают с обращением к врачу в случае проблем со здоровьем и лучше переносят стрессы.

А вот женщинам семейная жизнь такой пользы не приносит: одинокие и разведённые дамы живут не меньше замужних. Правда, наличие мужа делает женщину счастливее. Учёные из США попросили женщин рассказать о своём семейном положении и оценить уровень удовлетворённости жизнью. Оказалось, что

среди семейных барышень оптимисток почти в два раза больше, чем среди одиночек.

НО! Прожить дольше поможет далеко не каждый брак. Мужчины, женатые на молоденьких, живут дольше, чем те, кто выбрал ровесниц или женщин старше себя. Наилучшей разницей в возрасте учёные считают 7–9 лет «в пользу мужа». А вот женщинам, вступившим в неравный брак, снова не повезло. Они живут меньше, чем те, кто замужем за ровесником. При этом неважно, кто в паре старше — жена или муж. В любом случае женщина в таком браке проживёт в среднем на 3 года меньше.

Ольга ТУМАНОВА

Дружите!

Оказывается, широкий круг общения добавляет несколько лет жизни. При этом тесные связи с родственниками никак не отражаются на её продолжительности. Почему друзья помогают нам жить дольше? По мнению учёных, хорошие приятели помогают не впадать в депрессию и повышают нашу самооценку.

Особенно важно завести дружеские отношения на работе. Учёные из США провели исследование и выяснили, что у людей, которые не общаются с коллегами, риск умереть в ближайшие 20 лет в 2,5 раза выше, чем у их ровесников,

которые привыкли заводить дружбу на работе.

НО! Надо знать, с кем дружить!

Психологи предупреждают: дружба с состоятельными людьми увеличивает риск сердечных приступов.

Из-за постоянных свидетельств богатства друга у обладателя небольшого банковского счёта формируется устойчивый стресс. Не стоит водиться и с теми,

у кого имеется лишний вес. Риск развития ожирения повышается на 60% у тех, чьи друзья страдают от избыточного веса.



«САМОЗДРАВ» - ДЫХАНИЕ ЖИЗНИ

Астма, сердечно-сосудистые заболевания, мигрень – удивительно, но эти и многие другие болезни появляются из-за дефицита кровообращения, который связан с низкой физической активностью. А восстановить кровообращение при помощи активной деятельности многим попросту не позволяет возраст или состояние здоровья. Именно для этого и был создан «Самоздрав» – уникальная система, которая имитирует физическую нагрузку, чтобы улучшить функции сердца и мозга в комфортных условиях.

Однако для многих пациентов такие упражнения сложны и дискомфортны, поскольку они требуют волевой задержки дыхания и времени. А восстановить кровообращение при помощи активной деятельности многим попросту не позволяет возраст или состояние здоровья. Именно для этого и был создан «Самоздрав» – уникальная система, которая имитирует физическую нагрузку, чтобы улучшить функции сердца и мозга в комфортных условиях.

«Самоздрав» поможет значительно укрепить свое здоровье и предотвратить страшные заболевания всего за 20-30 минут в день. Аппарат стоит от 1250 рублей – небольшая цена за годы здоровья и отменного самочувствия. Воспользуйтесь системой «Самоздрав» – естественное восстановление здоровья в домашних условиях!

www.samozdrav.ru

телефон для консультаций: 8-800-500-64-19 (звонок бесплатный)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Комплектация «КОМФОРТ»



Комплектация «СТАНДАРТ»

Актриса Анна Пескова:

«Ради роли я научилась стоять на пуантах»

На сцену Анна Пескова попала, когда ей было всего 13 лет.

ДЕБЮТ в кино состоялся значительно позже, в 2009 году, зато какой! Молодой актрисе досталась одна из главных ролей в сериале «Слово женщине». Сегодня зрители знают и любят Пескову благодаря таким ярким лентам, как «Любовь за любовь», «Тест на беременность», «Высокая кухня». Как достаются главные роли, на что приходится идти ради любимой профессии и есть ли дружба между актёрами, Анна рассказала нашему еженедельнику «АиФ. Здоровье».

ОТКРОВЕННЫЙ РАЗГОВОР

Жить в гармонии

? Анна, актёрская профессия не самая лёгкая, одни кастинги чего стоят. Никогда не жалели о своём выборе?

— Нет, я ни разу не усомнилась в том, что сделала правильный выбор. А тем, кто переживает и сомневается, могу сказать, что это не так страшно, ведь никто не застрахован от ошибок. Важно понять, откуда эти сомнения, выяснить их причину, а потом устранить.

? Вы переживаете, когда не удаётся получить какую-то роль?

— Мои роли от меня никуда не денутся, и важно относиться к этому философски. Существует множество нюансов, по которым актёра утверждают на роль или нет. Необходимо понимать, что дело не в тебе, просто этот проект не твой. Обязательно найдётся другая, не менее интересная работа.

? Как правило, съёмочный день длится по 12 часов, а то и больше, как боретесь с усталостью?

— Стараюсь высыпаться по мере возможности, принимаю витамины и биодобавки, поддерживающие иммунитет. Иногда на съёмочной площадке приходится работать, как говорится, на износ.

А ещё часто зимой в кино снимаются летние сцены,

и актёры при минусовой температуре работают в лёгкой одежде и обуви, поэтому без витаминов в нашей профессии никуда.

Быть в форме

? Ваша профессия обязывает следить за собой. Без диет не обходится?

— Здоровый образ жизни и правильное питание — лучший способ борьбы с лишним весом.

? Если для роли нужно будет поправиться, согласитесь набрать несколько килограмм?

— Для подобного эксперимента необходимо осознавать все риски. Экстремальное изменение во внешности может плохо отразиться на здоровье, а я думаю, что это тот резерв, которым лучше не рисковать.

? Профессия уже не раз заставляла вас ради роли осваивать не самые безопасные виды спорта. В сериале «Фамильные ценности» вы играли балерину Татьяну Горееву. Балет — травмоопасное занятие. Сложно было?

— Что делать... Для фильма «Любовь за любовь» пришлось профессионально

учиться верховой езде, потому что моя героиня должна была лихо запрыгивать на лошадь и пускать её галопом. При этом костюм, платье в пол, не был предназначен для верховой езды, поэтому занималась я сразу в подобном наряде.

За два месяца до начала съёмки «Фамильных ценностей» я начала заниматься с преподавателями по балету. В Минске, где мы снимали, со мной работала прима-балерина Минского театра оперы и балета Людмила Хитрова. Учила меня стоять на пуантах, исполнять па. Базовые движения, которые от меня требовались по сценарию, разучила быстро. И, поскольку моя героиня в фильме танцевала современный балет, этого было достаточно.

Друзей много не бывает

? Вашей героине Татьяне по сценарию приходится сталкиваться с завистью коллег, откровенными интригами. В актёрской профессии подобные вещи часто случаются? Есть ли настоящая дружба между актёрами?

— Знаю, что такие случаи иногда происходят, но пока мне удавалось избежать подобного. Я поддерживаю дружеские отношения с Ляной Грыу, она талантливая актриса и прекрасный человек. В силу нашей профессии и постоянных разъездов мы,

к сожалению, редко видимся, но от этого каждая наша встреча наполнена радостными эмоциями.

Друзей много не бывает. Хотя в юности понятие о дружбе было иным. Тогда казалось, что найти друзей легко, и каждого нового знакомого я принимала за друга. Друзья — это те, кому ты можешь позвонить среди ночи, зная, что они придут тебе на помощь. Ради них ты пойдёшь и в огонь, и в воду. В моей жизни есть такие люди, это такое счастье! Близкие — это одна из главных составляющих жизни. Их нужно беречь, ценить и дорожить ими.

? Съёмки часто идут несколько месяцев, когда тот или иной проект заканчивается, вам легко вернуться к привычной жизни?

— Важно всегда разделять работу и жизнь, а ещё — себя и персонажа. К сожалению, я знала истории, когда артисты после окончания съёмок никак не могли выйти из образа своего героя. И помочь могли только профессиональные доктора. Герой, которого мы играем в кино, может быть очень ярким, интересным, со своими мыслями, мнением, жестами и фразами. Важно не превращаться в него в реальной жизни, отдавать себе отчёт, что это просто работа!

Беседовала Оксана МОРОЗОВА



Фото: Ларс Бардина

Мой рацион

Состоит из полезных продуктов: нежирное мясо, рыба, творог, овощи, свежевыжатые соки, несладкий чай. Иногда не успеваю поесть. Для таких случаев у меня в сумочке всегда лежит яблочное пюре: вкусно, полезно и питательно. Вдобавок к правильному питанию — спорт и активный образ жизни.

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 № 684

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

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

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

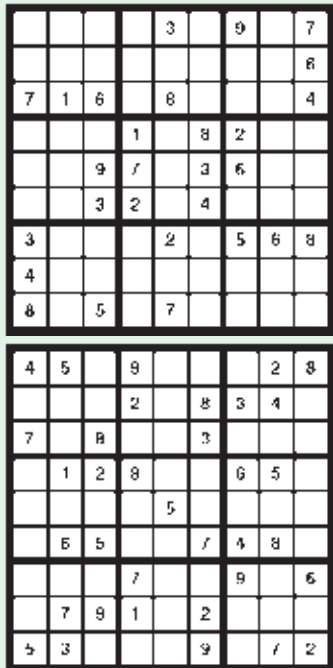
ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Камелия — Гришаева — Галстук — Диабетик — Ринг — Нева — Змея — Лето — Ива — Чума — Сумо — Пижон — Клизма — Мощь — Иберико — Натиск — Слива — Хворь — Зеро — Бокал — Япония — «Репка».

ПО ВЕРТИКАЛИ: Вакансия — Мерзлякин — Горячка — Кузя — Косоглазие — Хор — Ров — Такси — Кино — Просьба — «Виши» — Ягода — Жюри — Венерабль — Ошибка — Сом — Табу — Алкоголь.

- **Витамины: где их найти весной**
- **Бронхит: нюансы диагностики и лечения**
- **На приёме у врача: Карл Маркс и Элиз Пресли**
- **Синдром третьей четверти: чем помочь ребёнку**
- **Антивозрастные кремы: из чего состоят**

СУДОКУ

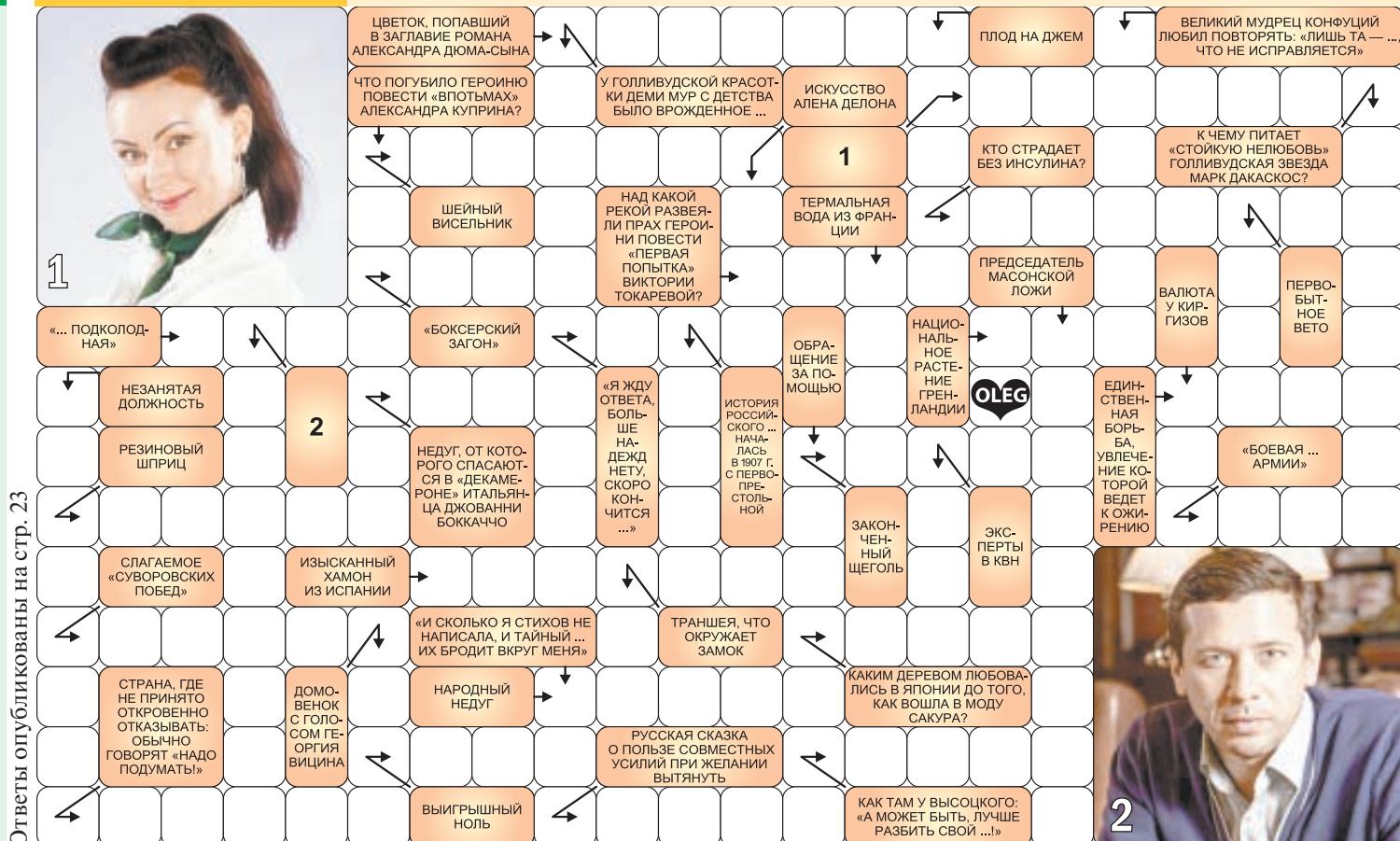
Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в любой строке по горизонтали и по вертикали и в каждом из девяти блоков, отделённых жирными линиями, не было двух одинаковых цифр. Мы предлагаем вам два варианта – простой и чуть посложнее. Желаем удачи!!!



№ 683

№ 684

СКАНВОРД



Ответы опубликованы на стр. 23

«Цветы Баха» - фантастическое открытие, проверенное столетием

О взаимосвязи души и тела хорошо известно с древних времен. Почти 100 лет тому назад английскому ученому удалось «разложить по полочкам» все чувства, эмоции людей и создать простые, натуральные природные лекарства, возвращающие человеку душевный комфорт и здоровье.

ИСТОРИЯ ДОКТОРА БАХА



24 сентября 1886 г. в Англии, деревне Мослей, расположенной на окраине Бирмингема, родился Эдвард Бах. В детстве он был необычным ребенком, изучающим природу и внимательным ко всему окружающему. Мальчик мечтал стать врачом, но чувствительность не позволила просить родителей платить за его учебу, и после окончания школы Бах начал работать у отца в латунно-литейном цехе. Эта работа не подходила молодому Баху из-за сильного шума и клаустрофобных условий цеха. Но он стал проникательным наблюдателем за эмоциями людей и видел, как болезни собирают дань с рабочих, а страх заболеть был такой же большой проблемой, как и сами болезни, потому что они не могли платить за лечение. Бах уже тогда понимал, что лечение состояло только в маскировании симптомов.

Заметив страсть сына прекратить страдания людей, отец отправил сына учиться. Шесть лет Бах ненадолго проглатывал знания в Бирмингемском медицинском университете, затем закончил медицинский Университет в Лондоне. Получил диплом врача, но не остановился и закончил Королевский колледж хирургии. Получив степень бакалавра в медицине и бакалавра в хирургии, в 1914 г., в Кембридже получил диплом по общественному здоровью.

Бах добился больших успехов в бактериологии и в иммунологии. Все видели в молодом докторе гения с большими перспективами. Он изобрел вакцины, очищающие кишечный тракт, а Ганеман тоже видел связь между кишечным заражением и хроническим заболеванием. И теория Ганемана, как и



помысли самого Баха, также заключалась в том, чтоб лечить личность человека, а не симптомы болезни по отдельности.

К моменту начала Первой мировой войны Бах уже высоко ценился как врач и ученый. Ему поручили обслуживать 400 кроватей военных, а затем привить все войска Англии. Тысячи жизней были спасены! Бах работал в госпитале, еще открыл свой кабинет там, где располагались самые элитные врачи, - на улице Харлей в Лондоне. В его дверь стучались все больше и больше пациентов.

В 1917 году Бах потерял сознание на работе от боли и обильного кровотечения. Врачи прооперировали раковую опухоль в прогрессирующей стадии и вынесли вердикт: «жить осталось три месяца». Но упорный и

целеустремленный доктор Бах не сдавался! Он вернулся в лабораторию с сильным желанием и упорством сделать все в короткий срок.

Бах наконец понял, что ключ к лечению - принимать во внимание не только само заболевание. Необходимо найти средства от негативных эмоций и настроений, которые приводят к нарушению здоровья. Бах посещал людные места: пабы, официальные приемы, изучал лица, жесты и манеры людей, обдумывал, как можно сгруппировать личности и эмоциональные типы. Бах пытался понять, страдают ли люди с одинаковыми личностными и эмоциональными типами от одинаковых болезней. Интуиция подсказала ему, что люди могут страдать от различных болезней, но нужно лечить способы, которыми они реагируют на страдания, - чувства и эмоции. Бах понял, нельзя допускать укоренения бессознательных эмоций в сознании человека! Классифицировав и описав все состояния, нарушающие душевную гармонию, Бах приступил к созданию своих лекарств, о которых узнает в будущем человечество.

Он отправился в Уэльс, где нашел первые растения и сделал лекарства: Губастик - от страха и Недотрогу - от раздражительности и суеверия. Затем Клематис - от рассеянности. Эти три препарата были очень успешны в лечении пациентов. Продолжая искать другие растения для новых препаратов, Бах искал средство, которое ему самому поможет избавиться от негативного эмоционального состояния, вызвавшего болезнь.

Бах создавал один за другим новые препараты: от обиды, чувства вины, злобы, ревности, лени, неуверенности, апатии... Увлеченный своими открытиями, вскоре он покинул пост в гомеопатическом госпитале Лондона, позже доходную частную практику и

большую лабораторию, которую не так давно открыл в парке Крешент. Ученый получал блестящие результаты, применяя созданные им лекарства для лечения людей в Монт Верно, сельской местности, куда он окончательно переехал и где жил до конца своих дней. Врач не хотел брать с людей деньги за лечение, но пациентам было неудобно, они сами просили, чтобы доктор брал плату за прием.

К 1936 году Бах изобрел тридцать восемь препаратов и заявил, что закончил систему. Однажды Бах поехал в рыбацкий поселок. Был сильный шторм. Тонул рыбак, но его спасли. Человек находился в шоковом состоянии, синел на глазах, бился в судорогах. Все видели, что он умирает. Бах смочил его губы смесью из нескольких своих средств. Вскоре человек сел и попросил сигарету. Эта комбинация средств была неоднократно проверена Бахом в экстренных ситуациях и названа Рескью Ремеди, в переводе с английского - спасательное средство. Это средство стало тридцать девятым в системе «Цветы Баха».

Препараты становились известными широко и повсеместно. Бах написал несколько трудов, в которых обратился к людям. Он писал: «Вы страдаете от самих себя». Излагая свою жизненную философию, описывая средства и рекомендации их подбора, Бах надеялся, что окажет помощь и предостережет людей от страданий. Он был знаком с семьей Нельсон, владельцами самого старого фармацевтического производства в Европе, и ездил в Лондон, доставляя свои исходные настои Нельсон и в две другие аптеки.

Уже десятилетия люди во всех уголках мира используют «Цветы Баха» как помощь при негативных эмоциях. Это еще и и верный путь самопознания и совершенствования!

Теперь это стало явлением мирового значения. Система остается такой же, как нам оставил доктор Бах - проста и чиста, как цветы, растущие в саду. Для всех, кто вовлечен в нее, простота и чистота метода лечения остается первостепенной. Доктор Бах писал много лет назад: «Это путь природы, и он правильный!»

www.bfr.ru
8 800 505-65-07

РЕКЛАМА



Стая комаров украла
из больницы списки доно-
ров крови с адресами.

АРГУМЕНТЫ
ИФАКТЫ

Главный редактор, президент ИД «АиФ»
Н. И. ЗЯТЬКОВ

Генеральный директор ИД «АиФ»
Р. Ю. НОВИКОВ

«Аргументы и факты. Здоровье»
№ 8 2016 года.

Выходит еженедельно. 16+

Газета зарегистрирована в Федераль-
ной службе по надзору в сфере связи,
информационных технологий и мас-
совых коммуникаций, рег. № 01233.

Директор департамента
по развитию издательско-
тематических проектов
Тамара ОЛЕРИНСКАЯ

Главный редактор
Татьяна КУКУШЕВА

Заместитель главного редактора
Татьяна ГУРЬЯНОВА

Ведущий редактор
Марина МАТВЕЕВА

Ответственный секретарь
Варвара БАХВАЛОВА

1-й зам. генерального директора
Марина МИШУНКИНА

Директор службы рекламы
Ольга ГАЙДУК

Отдел распространения
Олеся КОРОБКО

Учредитель и издатель -
ЗАО «Аргументы и факты».

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

Телефон для вопросов:
(495) 646-57-57

Адрес электронной почты:
aifzdorovie@aif.ru

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

Редакция не несет ответственности
за содержание рекламных объявлений.

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

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

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

http://www.redstarph.ru
E-mail: kr_zvezda@mail.ru

Номер подписан 18.02.2016 г.

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

Дата выхода в свет 24.02.2016 г.

Заказ № 0367-2016. Тираж 450 677 экз.
Цена свободная.

ISSN 1562-7551



1 5 0 0 8



9 771562 755431