

АРГУМЕНТЫ ФАКТЫ

**ПЕРЕМЕНЫ
ПОГОДЫ
КОМУ ОНИ ВРЕДЯТ**

стр. 6

ЗДОРОВЬЕ

СТОМАТОЛОГ

Можно ли на нем
сэкономить

стр. 7

ЭПОХА ЗАСТОЯ

Чем опасен
варикоз

стр. 10

ВЕЛИКИЙ ПОСТ

Обойдемся
без мяса!

стр. 15



Фото: Натали Крайникова/PhotoPress.ru

**Александр
Городницкий:
«Да, мир устроен
празднично и мудро!»**

стр. 23

5 Счет на минуты
Что делать
при инсульте

**9 Ребенок
в больнице**
Как его
поддержать

11 Фитотерапия
Лечим желудок

18 Букет цветов
Какой подарить
жене и теще?

**20 Закоренелый
холостяк**
Станет хорошим
мужем?

21 Ненужные вещи
Почему мы
их покупаем

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Юлия ШИЛОВА,
писатель

Юлия Шилова не только известная писательница, автор детективных романов, также она еще юрист и психолог. Сегодня Юлия Шилова – первый читатель «АиФ. Здоровье».



С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

ИНТЕРЕСНО



Родная душа

Мы чувствуем боль сильнее, если рядом с нами страдает знакомый человек, утверждают канадские ученые. Появление страдающего незнакомца в тот момент, когда нам больно, не ухудшает нашего состояния.

Ученые из Университета Макгилла исследовали реакцию на боль у нескольких десятков людей, которым приходилось несколько минут держать руку в емкости с холодной водой (4 °С). Испытуемые отмечали силу боли в баллах.

Физически страдать всем участникам эксперимента приходилось в трех ситуациях: наедине с самим собой, вместе с незнакомцем, которого тоже подвергали болезненному воздействию, и на пару со знакомым, которому в этот момент также приходилось несладко. Наиболее сильной боль казалась в присутствии знакомого человека, а легче всего испытуемые переносили «пытку» на пару с тем, кого видели впервые.

Ученые объясняют такой результат тем, что встреча с незнакомцем провоцирует стресс, а он, в свою очередь, ослабляет сочувствие и притупляет болевые сигналы.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Оценивайте риски

Некоторые препараты против аллергии, недержания мочи и антидепрессанты увеличивают риск развития деменции, обнаружили американские ученые из Университета Вашингтона.

Из 3434 пациентов в возрасте от 65 лет и старше за период семилетнего наблюдения у 637 участников исследования была диагностирована деменция, а у 160 – болезнь Альцгеймера. Результаты исследования показали, что у тех пациентов, которые использовали высокие дозы антихолинэргических препаратов, риск развития деменции и болезни Альцгеймера был выше на 54 и 63% соответственно по сравнению с теми, кто их не принимал.

Люди, страдающие болезнью Альцгеймера, имеют дефицит ацетилхолина, поэтому препараты, блокирующие этот нейромедиатор, потенциально могут способствовать развитию данного заболевания. Так как многие препараты из группы антихолинэргетиков прописывают пожилым людям, авторы статьи подчеркивают необходимость оценивать возможные риски и пользу от приема таких лекарственных средств.

ИССЛЕДОВАНИЕ

Не хуже зубной щетки

Жевательная резинка чистит зубы не хуже щетки или нити, утверждают ученые из Нидерландов. Они ввели в рот добровольцев некоторое количество специально культивированных бактерий (в основном стрептококки и актиномицеты). После этого участников исследования попросили в течение 30 секунд – 10 минут жевать резинку (в ходе эксперимента было использовано два вида мятной жвачки).



Результаты исследования показали, что на каждой пластинке оказалось около 100 миллионов бактерий. Однако спустя 30 секунд жвачка теряет связывающую способность, что приводит к снижению количества бактерий, налипших на нее, и бактерии мигрируют из жвачки обратно в полость рта. Пойманные бактерии были видны на изображениях, полученных при помощи электронного микроскопа.

По мнению авторов исследования, польза жевательной резинки не уступает чистке зубов щеткой и зубной нитью.

ОБЪЯВЛЕНИЕ

Приглашаем к участию!

В России пройдет первый конкурс профилактических программ в сфере охраны психического здоровья детей и подростков «Здоровое поколение».

Участвовать в конкурсе могут государственные, муниципальные учреждения, а также некоммерческие организации любых организационно-правовых форм, предоставляющие услуги детям, подросткам, пожилым людям в сфере охраны здоровья, образования и науки, культуры и искусства, физической культуры и спорта, социальной защиты.

Прием заявок осуществляется по **31 марта 2015 г.** (до 17.00) ежедневно. Заявки принимаются по электронной почте: contest@mental-health-russia.ru

Лучшие профилактические программы получат гранты в размере от 200 000 до 1 000 000 рублей и будут рекомендованы к использованию в Российской Федерации.

Более подробную информацию можно получить на сайте:

www.mental-health-russia.ru

НОВШЕСТВО

Для северных стран

В Новосибирском НИИ физиологии и фундаментальной медицины открылась первая в России световая комната для борьбы с депрессией, в том числе сезонной.

«Научно доказано, что наше психологическое и физическое здоровье во многом зависит от получения достаточного количества света в течение дня. К сожалению, население нашей страны не может позволить себе круглый год наслаждаться ярким солнцем, – говорит Константин Даниленко, заместитель директора по научной и лечебной работе НИИФФМ. – Чаще всего мы проводим большую часть дня в помещении с недостаточным уровнем освещенности – это пагубно сказывается на нашем здоровье и в ряде случаев приводит к депрессии. Профессионально оборудованные световые комнаты позволяют привести в тонус организм, наладить сбившиеся ритмы и снова почувствовать себя лучше».

Во время сеанса человеку достаточно просто находиться в такой комнате 35–40 минут с утра. В ходе лечения будет использоваться свет интенсивностью до 2500 люксов. Для сравнения: привычный нашему глазу солнечный свет ярче в несколько раз и превышает 10 000 люксов.



ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Вероятность преувеличена?

Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, рассчитанный на основе шести обычных параметров, на самом деле оказывается преувеличенным, считают американские ученые.

Когда медики подсчитывают вероятность инфаркта, они учитывают: пол, возраст пациента, наличие или отсутствие у него вредных привычек, уровень холестерина, артериальное давление и наличие либо отсутствие диабета.

Ученые из Университета Джона Хопкинса взяли для эксперимента 7200 человек обоих полов в возрасте от 54 до 75 лет и наблюдали за их здоровьем на протяжении 10 лет. Для всех добровольцев подсчитали вероятность того, какие сердечные болезни у них проявятся в ближайшее десятилетие, учитывая указанные выше параметры. По истечении 10-летнего срока фактическую частоту сердечно-сосудистых заболеваний сравнили с ожидаемой, и оказалось, что для мужчин теоретический риск был превышен в 1,5 раза, для женщин – на 67%.

ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

30 млн человек – таково общее число заболевших в России гриппом на середину февраля.

НАБЛЮДЕНИЕ

Долгое взросление

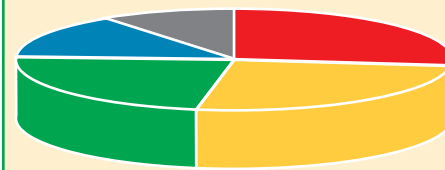
Инфантильность полезна для мозга, уверены британские неврологи.

Если человек может себе позволить прожить несколько дополнительных лет без забот, это повысит эффективность работы его мозга. Затянувшийся подростковый период позволяет мозгу лучше развиваться. В подростковом периоде мозг начинает отбрасывать все ненужное. В результате получается эффективно работающая система. Если на этот процесс уходит больше времени (то есть подростковый период затягивается), то качество конечной «сборки» повышается.

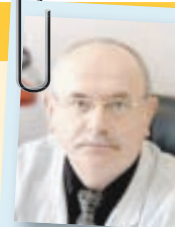
ОПРОС

Как вы будете проводить отпуск в этом году?

- 27%** Так же, как и в прошлые годы
- 26%** Займусь хозяйственными делами
- 23%** Буду искать, как отдохнуть подешевле
- 14%** Вряд ли у меня будет отпуск в этом году
- 10%** Не знаю, пока не решил (-а)



Всего в опросе приняли участие 1554 человека. Опрос проведен на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»



Комментирует руководитель Центра синкопальных состояний и сердечных аритмий ФМБА России, доктор медицинских наук, профессор **Леонид МАКАРОВ:**

– Для таких исследований выборка в 7200 человек – не очень большая и срок наблюдения в 10 лет – невелик. Есть исследования, которые длятся по 20 лет и более. Такие исследования проводятся во многих странах, в Москве этим активно занимается Институт профилактической медицины.

Что касается гиподинамии как ведущей причины сердечно-сосудистых заболеваний, да, она к ним ведет. Но никто не опровергает вреда курения, диабета, высокого артериального давления, высокой частоты сердечных сокращений, повышенного уровня холестерина и особенно – хронического стресса. Все это тоже очень сильно влияет на развитие сердечно-сосудистых болезней, и все эти факторы риска взаимосвязаны. Поэтому следите за всеми факторами и старайтесь их контролировать.

Ученые рекомендуют больше обращать внимание на индивидуальные факторы риска, такие как наследственность и уровень физической активности. Как показал анализ, они дают более точную оценку риска.

Мужское здоровье – это составляющая не только семейного счастья, но и благополучия государства.

Как уберечь сильный пол от болезней? Об этом мы беседуем с директором НИИ урологии, главным специалистом Минздрава по репродуктивному здоровью, вице-президентом Российского общества урологов, профессором Олегом АПОЛИХИНЫМ.

Ахиллесова пята

– Олег Иванович, какие у современного мужчины слабые места в здоровье?

– Если говорить глобально – нарушение репродуктивного здоровья. Ведь по сути биологическая цель человечества – это продление рода. Нормальное выполнение мужской репродуктивной функции обеспечивается состоянием многих органов и систем организма, в том числе и предстательной железой, половыми органами.

В основе заболеваний предстательной железы лежит инфекция, которую мужчина получает, начиная жить половой жизнью. Часто истинной причиной простатита являются микоплазма, цитомегаловирус, герпес, хламидия, которые приводят к серьезным последствиям для здоровья.

Они не всегда вовремя распознаются и часто мужчина не получает необходимого квалифицированного лечения.

– Количество заболеваний простатитом увеличивается?

– К сожалению, да, потому что свободы нравов становится все больше, а гигиенических знаний все меньше. Моральная распущенность ведет к тому, что рано или поздно мужчина получит букет заболеваний, а впоследствии передаст их жене. Аднекситы, бесплодие, миомы – многие

Олег Аполихин:

«Мужское здоровье – сфера особого внимания»

женские заболевания связаны с перенесенными инфекциями, которые принесли им их мужчина.

Совсем другое дело – аденома предстательной железы. Важно понимать, что это не болезнь, а проявления естественного процесса старения мужского организма, так называемого мужского климакса. И мужчина часто страдает не от самого заболевания, а от его осложнений. Обычно мужской климакс начинается в 65–70 лет, но он может наступать и раньше, в зависимости от того образа жизни, который человек ведет. Кстати, во многом развитие аденомы зависит от того, насколько рано появился простатит.

В половине случаев бездетности пары виноват мужчина

Сегодня пик заболеваемости простатитом приходится на 25–30 лет, а это значит, что к 45–50 годам у такого мужчины будет увеличенное количество простаты. Принципиально усугубляет состояние и наличие так называемого метаболического синдрома. Когда у мужчины процент висцеральной жировой ткани преобладает над мышечной и соединительной, у него начинается снижение уровня тестостерона, что влечет за собой раннее развитие гиперплазии, то есть аденомы.

Она должна встречаться, но после 70 лет, а из-за того, что в настоящее время мужчины имеют воспалительные заболевания предстательной железы, метаболический синдром, эти заболевания сегодня встречаются раньше и заболевших намного больше.

Прогноз на завтра

– Наверняка, эти проблемы влияют и на репродуктивное здоровье мужчины?

– Конечно. Сегодня, по некоторым данным, почти в половине случаев бездетности пары виноват мужчина. Наиболее частые причины – воспалительные урологические заболевания предстательной железы и яичек. Однако в последнее время среди причин мужского бесплодия на первое место выходят эндокринные, метаболические, сосудистые нарушения.

– Вы как-то говорили, что развитие у мужчины эректильной дисфункции – это не только нарушение качества жизни, но и прогноз, что через 5–7 лет у этого человека будет инфаркт или инсульт...

– При эректильной дисфункции поражается эндотелий – специальные клетки, которые выстилают внутреннюю поверхность кровеносных и лимфатических сосудов, а также полостей сердца. Она развивается вследствие общего нарушения метаболизма. Нарушается проходимость крупных сосудов, откладываются бляшки, активно образуется холестерин, потому что падает уровень



тестостерона – он главный катализатор сжигания холестерина. И в результате в возрасте 40–65 лет, в самом социально продуктивном возрасте, может развиваться инфаркт или инсульт.

Еще две тысячи лет назад был известен так называемый тест самурая – на наличие утренней эрекции. Если она есть, значит – самурай здоров, голова и сердце хорошо работают, реакция не подведет в бою. Эта самодиагностика актуальна и сегодня. Потому что, если утренней эрекции нет на протяжении двух недель, значит, проблема не в сексуальном, а в соматическом здоровье.

Важные шаги

– Сегодня много говорят о проблеме ожирения. Какую угрозу оно несет для мужского здоровья?

– Это крайне серьезная проблема именно для мужского здоровья.

К сожалению, в последние годы растет количество и взрослых мужчин, и мальчиков, имеющих абдоминальное ожирение, то есть по женскому типу,

когда жир откладывается в области груди, живота, бедер. Беда в том, что лишние жировые отложения – это не просто эстетически непривлекательный балласт, а мощный эндокринный орган, который превращает мужской половой гормон тестостерон в женский – эстрадиол.

На фоне изменения гормонального баланса снижается количество и качество спермы, падает способность к зачатию.

– И что же делать?

– Менять образ жизни.

Мужчинам необходима физическая нагрузка. Рыхлая мужчина быстрее умрет от инфаркта или инсульта.

– Какие шаги, на ваш взгляд, следует предпринять,

чтобы сохранить мужское здоровье?

– В первую очередь мужчина должен сам задать вопрос: почему в сорок лет у меня есть лишний вес, повышенное давление и уровень холестерина. Пройти обследование у уролога, терапевта, получить рекомендации по изменению образа жизни. Наш институт разработал профилактическую программу «Мужское здоровье и долголетие», позволяющую оценить потенциальные риски мужского здоровья. Мы предложили конкретный алгоритм диспансерного наблюдения, когда отбирается определенная группа мужчин и обследуется по факторам риска. Они всем хорошо известны: избыточный вес, повышенное давление, высокий уровень холестерина и сахара. Если эти показатели плохие, проводится углубленное обследование.

Такая диспансеризация очень важна. Если, скажем, у летчика в 42 года случится инфаркт, это потеря для государства, ведь его подготовка стоила миллионы рублей.

Беседовала Елена БАБИЧЕВА



РУССКИЙ
ИСТОРИЧЕСКИЙ
КАНАЛ
«365 ДНЕЙ ТВ»

www.365days.ru

Новый цикл программ

ТАЙНОЕ СТАНОВИТСЯ ЯВНЫМ

каждую пятницу

Смотрите в пакетах кабельных и спутниковых операторов



12+

на правах рекламы





АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

Эта болезнь названа в честь британского врача, автора «Эссе о дрожательном параличе» Джеймса Паркинсона, чей труд не был должным образом оценен при жизни.

С тех пор минуло почти два века. Что предлагают современные врачи для лечения болезни Паркинсона, рассказывает научный сотрудник



Научного центра неврологии, кандидат медицинских наук Екатерина ФЕДОТОВА.

Незаметное начало

Сегодня болезнью Паркинсона страдают 2% людей старше 60 лет. Поначалу дает знать о себе лишь легкая слабость и дрожь с руками. Постепенно человеку становится все труднее ходить. Дальше появляется замедленность движения, повышается мышечный тонус, к тремору рук добавляется дрожание ног. Походка становится неустойчивой. Человек с трудом встает со стула, с большим напряжением делает первый шаг. Непросто ему и остановиться, и сесть.

Голос больного становится тихим и монотонным. Лицо напоминает неподвижную маску. (Кстати, от этого симптома очень страдал наш знаменитый актер Аркадий Райкин. Болезнь не позволила ему больше играть в театре.)

У человека снижается бодрость. Он ощущает уныние и тревогу, видит галлюцинации, быстро утомляется, жалуется на бессонницу. У больных возникают проблемы со стулом и мочеиспусканием.

Уже через 5 лет болезни человеку трудно обходиться без посторонней помощи. Он не может даже сам застегнуть пуговицы, ему трудно донести ложку до рта. А спустя 10 лет, когда присоединяются другие осложнения (проблемы с речью и глотанием, вынужденное непроизвольное слюнотечение, падения, вызывающие переломы), больной уже прикован к постели или инвалидному креслу, ему не обойтись без сиделки.

Кстати

Если больному недостаточно приема у невролога по месту жительства, он может обратиться в паркинсонологические кабинеты. Они открыты в Научном центре неврологии, в Центрах экстрапирамидных заболеваний при Городской клинической больнице имени Боткина, ФМБА России, в Первом МГМУ им. Сеченова.

Бич старости

Кого атакует паралич



Фото: Legion-media

Загадочная субстанция

Ученые долго пытались понять, почему появляется дрожательный паралич. И в 1919 году наш соотечественник невролог Константин Третьяков определил, что проблема запускается в черной субстанции – небольшой области среднего мозга. Ее нервные клетки производят дофамин. Это химическое вещество влияет на определенные отделы мозга, отвечающие за наше желание встать, сесть, протянуть руку. При болезни Паркинсона нейроны в черной субстанции гибнут, поэтому мозг не получает дофамина, физиологическая цепочка передачи сигнала нарушается, и человек двигается с большим трудом.

Первый симптом – легкая слабость и дрожь в руках

Чем старше человек, тем выше вероятность, что он заболит болезнью Паркинсона. Гибель нейронов в черной субстанции нередко вызывают пестициды, поэтому сельчане чаще страдают болезнью Паркинсона, нежели горожане. Паркинсонизм нередко развивается у тех людей, которым на работе приходится контактировать с различными тяжелыми металлами. В последнее двадцатилетие ученые обнаружили гены, ответственные за появление наследственных форм болезни, которая передается от родителей к детям.

Как «включить» и не «выключить»

Медики сразу поняли: чтобы помочь больному, надо каким-то образом восполнить нехватку дофамина. Но дать вещество в чистом виде невозможно – оно не проникает в головной мозг и не доходит до нейронов. Поэтому больному назначают леводопу – предшественник дофамина. Вещество попадает

в центральную нервную систему и там превращается в дофамин, пополняя его запасы. Теперь человек передвигается без проблем, руки и ноги у него не дрожат.

Но, увы, спустя 5 лет эффективность терапии снижается, появляются колебания в его состоянии в зависимости от приема таблеток. Теперь больному нужна равномерная стимуляция дофамином, он не должен ощущать колебания его количества. Образно говоря, после приема таблетки пациент «включается» – может нормально двигаться. А после окончания действия таблетки – «выключается». Чтобы сгладить колебания, врач увеличивает частоту приема леводопы. Вместо 3-кратного приема больной должен принимать лекарство каждые 2 часа. И питаться дробно – маленькими порциями, без больших перерывов. Не принимать леводопу вместе с белковой пищей, поскольку она препятствует поступлению дофамина в мозг. А вот продуктов с клетчаткой, которая поможет работать кишечнику, должно быть достаточно. На этом этапе нужна коррекция и сопутствующая терапия – назначаются дополнительные лекарства, меняется дозировка прежних. В результате обеспечивается независимая жизнь пациента.

Болезнь Паркинсона лечат и хирургическим путем. Такие операции давно делают в Германии, Израиле, США. Их освоили и у нас – в Научном центре неврологии и НИИ нейрохирургии им. Бурденко. Хирурги воздействуют на глубинные отделы головного мозга, отвечающие за регуляцию движений и мышечный тонус. Делается высокочастотная электростимуляция с помощью специальных вживленных электродов. В результате частично восстанавливаются функции у двигательной системы мозга. Но хирургическое лечение не предотвращает дальнейшего прогрессирования недуга, прием препаратов по-прежнему необходим.

Светлана ЧЕЧИЛОВА



МЕДСОВЕТ

Маски эндометриоза



Лечусь от бесплодия. Пока безуспешно. Знаю, что нередко его причиной может быть эндометриоз. А есть ли у него какие-нибудь проявления?

Маргарита, Вологодская область



Отвечает врач-гинеколог высшей категории Марина МАРЧЕНКО:

– К основным симптомам эндометриоза относят: дисменорею (тазовые боли при менструации), более обильные и продолжительные менструальные кровотечения, боли при половом акте, появление мажущих кровяных выделений до или после менструации. Но, если речь идет об экстрагенитальной (внеполовой) локализации заболевания, выявить его непросто. Эндометриоз нередко протекает под маской

внематочной беременности, апоплексии (разрыва) яичника, синдрома раздраженного кишечника, геморроя, язвы желудка, а то и аппендицита. Ошибка в диагностике нередко приводит таких пациенток на операционный стол.

А посему при эндометриозе одними жалобами женщины и результатами ее ультразвукового исследования руководствоваться нельзя. Здесь не обойтись без комплексного обследования, которое может в себя включать гистероскопию, гистеросальпингографию, лапароскопию, кольпоскопию, а в ряде случаев КТ и МРТ.

Сердце рвется из груди...



Мой папа страдает сердечной недостаточностью. Периодически у него бывают приступы. Скажите, при каких симптомах его нужно класть в больницу?

Елена, Краснодар

Отвечает доктор медицинских наук, профессор Игорь ЖИРОВ:

– Декомпенсация сердечной недостаточности характеризуется ухудшением симптомов, в число которых входят: одышка, кашель, отеки в области лодыжек и живота, быстрая утомляемость, затруднение дыхания в положении лежа, быстрая прибавка в весе (что свидетельствует об отеках), а также учащенное сердцебиение. При появлении данных симптомов, а также при любых значимых ухудшениях в своем состоянии пациент должен немедленно обратиться к врачу, а при тяжелом обострении сердечной недостаточности – госпитализирован в стационар и помещен в кардиореанимацию.

Откуда боль?



У меня частенько бывает межреберная невралгия. Слышал, что она может быть симптомом сердечно-сосудистых проблем. Как это определить?

Михаил, Можайск



Отвечает врач-ангионевролог, доктор медицинских наук Евгений ШИРКОВ:

– Болевые ощущения в области грудной клетки действительно могут быть проявлением сердечно-сосудистых проблем. В первую очередь – ишемической болезни сердца. Чаще всего такая боль возникает в левой половине грудной клетки, носит приступообразный характер и связана с физической и/или эмоциональной нагрузкой. Хотя в случае со стенокардией провести дифференциальную (уточняющую) диагностику подчас сложно, даже в условиях стационара.

Гораздо чаще при стенокардии ощущается жжение, дискомфорт, сдавление в центре грудной клетки, за грудиной, а то и в области пищевода.

Вместо того чтобы гадать, обратитесь к кардиологу, который назначит комплексное обследование сердца. Если с ним все в порядке, значит, нужно заняться проблемами позвоночника.

Нередко, особенно у пожилых людей, боль в грудной клетке может быть вызвана сочетанием сразу нескольких проблем, каждая из которых отягощает другую. Тогда выход один: пройти диспансеризацию. Только не переусердствуйте. Не нужно, опережая события, делать компьютерную томографию и другие дорогостоящие исследования. Быть

может, они вам и не нужны. Но решить это может только врач.



От инсульта в России ежегодно умирают около 200 тысяч человек. Как вовремя его распознать и что сделать, чтобы предотвратить печальные последствия?

Спасительные 4,5 часа

Среди причин инсульта – сердечно-сосудистые и эндокринные заболевания, стрессы, низкая физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем. «В группе риска в первую очередь находятся люди, уже имеющие проблемы со здоровьем, – такие как фибрилляция предсердий, гипертония, ишемическая болезнь сердца, повышенный уровень холестерина, лишний вес, ранее перенесенный инсульт, – говорит профессор кафедры факультетской терапии № 1 лечебного факультета Первого МГМУ имени И. М. Сеченова, доктор медицинских наук Дмитрий Напалков. – Чем старше человек, тем выше у него риск развития мозговой катастрофы».

Слово «инсульт» пугает. В сознании большинства людей существует стереотип: если человек не умер сразу, в худшем случае ему уготована участь «овоща», а в лучшем – суждено провести остаток жизни в страданиях. Безусловно, последствия инсульта бывают тяжелыми, и все же неправильно выносить всем один приговор. Многое зависит от того, какие участки мозга пострадали, а также от того, как быстро человека доставили в клинику.

«В настоящее время в России работает более 250 отделений и центров

Не медлите!

Чтобы инсульт не привел к катастрофе



Только 18% пациентов вовремя вызывают «скорую помощь»

по лечению инсультов, где могут оперативно поставить диагноз, выявить тип инсульта и провести соответствующее лечение. При ишемическом инсульте проведенная в первые четыре с половиной часа процедура тромболитика (растворения тромба) в 80% случаев способна вернуть пациента к нормальной жизни», – объясняет директор НИИ цереброваскулярной патологии и инсульта РНИМУ имени Н. И. Пирогова МЗ РФ Людмила Стаховская.

Успевают немногие

К сожалению, в России только 18% пациентов с инсультом попадают в больницы вовремя. Люди просто не понимают, что с ними произошло, а окружающие не знают, как распознать инсульт и как действовать в такой ситуации. Поэтому российские врачи всерьез озаботились просвещением пациентов. Так, в Екатеринбурге стартовала социальная программа «Останови инсульт!», направленная на предотвращение последствий позднего обращения в «скорую помощь».

«В 2013 году в Екатеринбурге в первые три часа в «скорую» позвонили лишь 16% заболевших инсультом, – комментирует главный невролог Свердловской области, кандидат медицинских наук Андрей Алашеев. – А ведь сегодня в городе работает семь сосудистых отделений для лечения больных с инсультами, где можно в максимально ранние сроки поставить диагноз и начать интенсивное лечение».

Второй удар

Риск повторного инсульта сохраняется на протяжении 5 лет после первого. Причина – повышенная вероятность тромбообразования. Поэтому пациентам, перенесшим инсульт, лечащий врач должен назначить антиагрегантную или антикоагулянтную терапию (лекарственные препараты,

разжижающие кровь). Ее цель – предотвратить образование тромбов.

Также необходим комплекс реабилитационных мероприятий, помогающих восстановить нарушенные функции мозга. «В восстановлении когнитивных функций могут очень помочь родственники больного, постоянное общение является залогом успеха реабилитации, – поясняет Дмитрий Напалков. – Также необходимы физические нагрузки – как аэробные, повышающие выносливость, так и силовые. Но очень важно по поводу любой физической активности консультироваться с врачом».

Проще предупредить

Сегодня существует много тренажеров и новых техник для восстановления утраченных двигательных функций. Но, увы, их доступность невысока. «К сожалению, в настоящее время в России программы реабилитации пациентов, перенесших инсульт, проводятся в небольшом числе узкоспециализированных медицинских учреждений и не могут охватить всех, кому требуется данная помощь, – констатирует Дмитрий Напалков. – В условиях российского здравоохранения гораздо проще предотвратить инсульт, чем пытаться справиться с его последствиями».

Каких же правил стоит придерживаться, чтобы свести к минимуму риск инсульта:

- изменение образа жизни – диета, физическая активность, отказ от вредных привычек – курения, переизбытка;
- профилактика тромбообразования, если это необходимо, как, например, при фибрилляции предсердий;
- контроль артериального давления;
- поддержание нормального уровня холестерина в крови с помощью диеты и лекарств-статинов.

Наталья БОГАТЫРЕВА

ВАШЕ ПРАВО



На вопросы читателей отвечает юрист, кандидат медицинских наук Марина ЗУБКОВА.

Вводят в заблуждение



Мою четырехлетнюю дочку кладут в больницу. Я хочу находиться рядом с ней. Но в больнице сказали: «Не положено». Как же так?

Алевтина, Нижний Новгород

– Вас вводят в заблуждение. Закон дает право родителям находиться с ребенком во время его заболевания.

Это право прописано в п. 3 ст. 51 Права семьи в сфере охраны здоровья, ФЗ № 323: «Одному из родителей, иному члену семьи или иному «законному представителю» предоставляется право на бесплатное совместное нахождение с ребенком в медицинской организации при оказании ему медицинской помощи в стационарных условиях в течение всего периода лечения независимо от возраста ребенка. При совместном нахождении в медицинской организации в стационарных условиях до достижения им возраста четырех лет, а с ребенком старше данного возраста – при наличии медицинских показаний плата за создание условий пребывания в стационарных условиях, в том числе за предоставление спального места и питания, с указанных лиц не взимается».

Это право безусловное, его реализация не накладывает на вас никаких дополнительных обязательств. Никто не может потребовать от вас выполнения каких-либо обязанностей («мы положим вас вместе с ребенком, если вы будете мыть пол в коридоре»...).

Алгоритм действий



Живу в Москве, но без регистрации. Могу ли я прикрепиться к районной поликлинике, чтобы меня лечили по ОМС?

Владимир из Самары

– Для получения бесплатной медицинской помощи по ОМС в г. Москве иногородние граждане обязаны в первую очередь обратиться с полисом ОМС в страховую медицинскую организацию – для перерегистрации полиса ОМС по месту пребывания. Причем, если у гражданина полис старого образца, вначале нужно оформить новый полис ОМС единого образца. Такой порядок действует во всех случаях, когда человек проживает в одном регионе, а за медицинской помощью планирует обращаться в другом субъекте РФ. После перерегистрации полиса ОМС вам необходимо прикрепиться к поликлинике по месту фактического проживания.

Уважаемые читатели, если у вас есть вопросы к юристу, присылайте их на адрес редакции с пометкой «Ваше право»: 107996, г. Москва, ул. Электровзводская, д. 27, стр. 4, еженедельник «АиФ. Здоровье», или на наш электронный адрес: aifzdorovie@aif.ru

Важно

Инсульт развивается внезапно. Для его диагностики в домашних условиях существует простой тест, который называют «лицо – рука – речь». Он позволяет определить, что у человека инсульт, в 80% случаев.

1. Попросите человека улыбнуться. Он либо не сможет, либо улыбка окажется кривой – одна сторона «поплывет» вниз. Можно также попросить подвигать глазами (поморгать, посмотреть влево-вправо): при инсульте глазные яблоки будут двигаться несимметрично. Если попросить высунуть язык, он будет отклонен в сторону. В целом любая односторонняя асимметрия лица – повод бить тревогу.

2. Попросите поднять и удерживать выпрямленные руки. Когда развивается инсульт, человек не может поднять руки одновременно. Другой тревожный признак – онемение в руке или ноге.

3. Попросите сказать простое предложение, например: «Сегодня хорошая погода». При инсульте человек может быть не в состоянии этого сделать. Опасный сигнал – любое внезапное нарушение речи, ее отсутствие, нечленораздельное произношение слов.

Все вышеописанные признаки могут определяться как вместе, так и по отдельности. В любом случае нужно, не теряя времени, вызвать «скорую».

ДИРИЖЕР ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ!

Много хорошего слышала о финском растительном средстве Фемикапс для женщин. В чем его преимущества?

Финские ученые разработали уникальный природный негормональный комплекс ФЕМИКАПС. Российские врачи высоко оценили качество ФЕМИКАПСА, который нормализует многие функции женского организма.

Телефон 8 (495) 971-49-64, www.naturprod61.ru, www.apipharma.ru Спрашивайте в аптеках! Можно приобрести: www.apteka.ru

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ПСОРИАЗ ?

Лечение без антибиотиков и гормонов

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

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА!

Телефон **003**
Справки
(495) 645-68-80
Отзывы
www.lomalux.ru

Пер. № 0015963/01 от 16.09.2009 г.
На правах рекламы

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

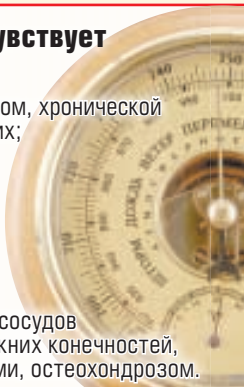
Погода и самочувствие

Как мы воспринимаем изменение атмосферного давления



Кто не хуже барометра чувствует перемену погоды:

- больные хроническим бронхитом, хронической обструктивной болезнью легких;
- гипотоники и гипертоники, аллергики;
- люди с заболеваниями нервной системы;
- люди, работающие в интенсивном режиме;
- страдающие атеросклерозом сосудов сердца, головного мозга и нижних конечностей, ревматическими заболеваниями, остеохондрозом.



10500 кг
вес воздуха, который давит на человека при нормальном атмосферном давлении

Максимальное давление наблюдается зимой, когда холодный воздух уплотнен

Особенно сказывается на самочувствии резкое понижение или повышение давления на 1 мм рт. столба в течение 3 часов

Отклонение на 10 мм рт. столба в ту или иную сторону уже может вызвать ухудшение самочувствия

- Около **50% женщин и 30% мужчин** страдают от перемены погоды.
- Особенно **опасны резкие перепады температуры** – будь то потепление или похолодание. Однако **люди** в большей степени **реагируют** не на изменение температуры, а на **изменение атмосферного давления**.
- **Чаще всего самочувствие** людей **ухудшается** на фоне **понижения давления**. Снижается работоспособность, уровень внимания.
- Установлено, что в период **пониженного** атмосферного давления **количество ДТП** возрастает на **15–20%**.
- **Потепление на 10 °С**, сопровождающееся сильным увеличением **влажности до 90–100%**, **снижает** содержание **кислорода** в воздухе на **1–2%**, а иногда и больше.

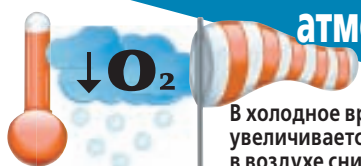


Нормальное атмосферное давление – 760 мм рт. столба

Это давление воздуха на уровне моря при температуре 0 °С на широте 45°

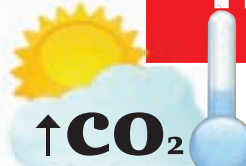


СНИЖЕНИЕ атмосферного давления



В холодное время года снижается температура, увеличивается количество осадков, часто усиливается ветер, в воздухе снижается количество кислорода.

ПОВЫШЕНИЕ атмосферного давления



В холодное время года снижается температура, небо становится ясным, ветер стихает, осадки отсутствуют, в воздухе повышается концентрация вредных веществ, которые прибывают к земле.



Кто реагирует больные с заболеваниями органов дыхания гипотоники сердечники

Влияние на здоровье:

- снижается артериальное давление;
- уменьшается скорость кровотока;
- появляется общая слабость;
- затрудненный вдох;
- одышка;
- могут возникнуть приступы мигрени у людей с повышенным внутричерепным давлением;
- возникает чувство нехватки воздуха из-за снижения количества кислорода в атмосфере;

● на фоне гипоксии увеличивается выброс эритроцитов. За счет этого текучесть крови снижается. Это может привести к образованию тромбов, что чревато развитием инфарктов, инсультов, тромбозов сосудов нижних конечностей;

- ощущается тяжесть в голове, головокружение;
- появляется дискомфорт в кишечнике, вызванный повышенным газообразованием;
- нарушается работа сердечно-сосудистой системы: учащается сердцебиение;
- появляются отеки;
- могут беспокоить боли в суставах;
- ноги становятся «ватными»;
- может возникнуть онемение конечностей.

Как помочь себе

- Постарайтесь повысить давление до своего привычного уровня при помощи лекарств, которые вам прописал врач для этого случая.
- С утра примите контрастный душ.
- На завтрак обязательно выпейте чашку кофе. Он поможет быть в тонусе.
- Принимайте настойки элеутерококка, лимонника, женьшеня, эхинацеи

(по 30 капель 3 раза в день до еды), которые обладают тонизирующим свойством, улучшают работу нервной системы.

● В течение дня пейте зеленый чай с медом.

- Делайте дыхательную гимнастику.
- Старайтесь больше времени проводить на улице.
- Постарайтесь раньше ложиться спать.



Кто реагирует люди, страдающие бронхиальной астмой аллергики гипертоники

Влияние на здоровье:

- появляются головные боли;
- повышается тонус сосудов, что приводит к спазмам;
- могут беспокоить головокружение, тошнота;

- возникают боли в сердце;
- могут появиться нарушения зрения в виде «мушек» перед глазами;
- человек испытывает общее недомогание;
- ухудшается трудоспособность;
- снижается иммунитет. Организм не может с прежней силой противостоять различным инфекциям. Это связано с тем, что повышение атмосферного давления приводит к снижению количества лейкоцитов в крови.

Как помочь себе

- Не отказывайтесь от утренней зарядки, но облегчите ее.
- Примите контрастный душ.
- Старайтесь съесть на завтрак продукты, богатые калием (творог, бананы, курага, изюм). Этот элемент оказывает легкое мочегонное действие, что способствует снижению давления.
- В течение дня не пере едайте.
- Снизьте потребление соли до минимума.
- Можно принять настойку валерианы, боярышника или пустырника (по 10 капель 3–4 раза в день).

● Поставьте на икры горчичники или сделайте горчичную ванночку для ног.

● При повышенном внутричерепном давлении примите заранее лекарства, прописанные врачом.

● Соблюдайте щадящий режим. Отложите дела, требующие больших физических затрат.

- Не начинайте новых важных дел в этот день.
- Больше отдыхайте, постарайтесь лечь спать раньше обычного.

Материалы полосы подготовила Анна ГРИШУНИНА

Инфографика Екатерины КУЗНЕЦОВОЙ

Услуги стоматологов нынче дороги. Конечно, в некоторых ситуациях без врача не обойтись. Но многое можно сделать и самим, используя доступные народные средства.

Задача Отбелить эмаль

Хорошим отбеливающим эффектом обладают органические кислоты. Особенно много их содержится в соке цитрусовых. Отрежьте тонкую дольку лимона и протрите ею несколько раз зубы. Можете смочить зубную щетку соком лимона и почистить зубы. После этого тщательно прополощите рот теплой водой. Учтите: лимонный сок достаточно агрессивен – проводите такие процедуры не более одного раза в неделю.

● Возьмите свежемороженную клубнику (землянику, малину), разморозьте и разотрите 3 ст. ложки ягод, добавьте 2 ст. ложки молока или сливок. Полученную смесь используйте для чистки зубов.

● Один средний баклажан запеките в духовке, затем охладите и проверните через мясорубку с 2–3 ст. ложками поваренной соли крупной помола. Получится паста, которая эффективно отбеливает

Хлопот полный рот

Какие проблемы с зубами можно решить дома



Фото: Legion-media

зубы и безопасна для них. Чистите ею зубы каждое утро. Храните самодельную пасту в холодильнике.

Задача Устранить кровоточивость десен

Появление крови на щетке во время чистки или когда вы кусаете яблоко – тревожный признак. Он может указывать на развитие пародонтита – серьезного заболевания, которое требует квалифицированного лечения. Обязательно обратитесь к врачу и пройдите

Появление крови на щетке – тревожный признак

лечение. Народные средства можно использовать лишь как дополнение к нему.

● Включите в рацион продукты, богатые аскорбиновой кислотой: квашеную капусту, плоды шиповника, свежемороженную черную смородину,

цитрусовые, облепиху, свежую зелень петрушки.

● Залейте 1 стаканом кипятка 1 ч. ложку сухих корней и 2 ч. ложки сухих листьев петрушки, настаивайте 2–3 часа, укутав полотенцем. Используйте настой для полоскания рта после еды.

● Залейте 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку сухих цветков календулы. Настаивайте в течение получаса. Процедите настой и используйте для полоскания рта после еды.

● Приготовьте отвар из черники: 1 ст. ложку сухих ягод залейте 1 стаканом кипятка, поставьте на умеренный огонь на 10–15 минут. Остывший отвар процедите и полощите рот после еды.

● Каждый день массируйте десны зубной щеткой с мягкой щетиной в течение 10–15 минут. После массажа прополощите рот теплой водой или зубным эликсиром. Иногда вместо зубной щетки для массажа можно использовать кожуру лимона (апельсина, грейпфрута) с плодовой мякотью. Лимонная корочка очистит и оздоровит полость рта (особенно после еды) лучше всякой жевательной резинки.

Задача Унять ноющую боль в зубе

Тут без стоматолога тоже не обойтись. Но, если по каким-то причинам сразу попасть к нему не удалось, воспользуйтесь народными средствами, которые способны на время усмирить зубную боль.

● Измельчите в ступке гвоздику, которая является не только ароматной пряностью, но и обладает обезболивающим и антисептическим действием. Полученный гвоздичный порошок приложите к ноющему зубу. Примерно через полчаса боль должна утихнуть.

● Отрежьте от сырой свеклы длинные плоские кусочки и приложите к десне, где болит зуб. Через 10–15 минут поменяйте свекольный кусочек на свежий. После процедуры прополощите рот теплой водой.

● Залейте 1 ст. ложку мяты перечной 1 стаканом кипятка, нагревайте в течение 15 минут на водяной бане. Готовый отвар остудите, процедите. Принимайте болеутоляющий напиток по половине стакана 2–3 раза в день за 20 минут до еды.

● Залейте 1 ст. ложку шалфея 1 стаканом крутого кипятка, дайте настояться в течение часа. Процедите настой. Полощите рот, старайтесь подержать настой у больного зуба.

Ирина КЛИМОВСКАЯ

БИОТИК ДЛЯ ИММУНИТЕТА?

А знаете ли вы, что 70% иммунных клеток находится именно в кишечнике. Именно поэтому любые нарушения в нем приводят к ослаблению иммунитета организма.

ВОТ пример – часто болеющий ребенок. Родители уже не знают, к какому врачу его повести... Все время то ОРВИ, то грипп, то бронхит в сочетании с пропусками в школе. Начинают лечить антибиотиками. Какое-то время ребенок здоров, а через пару недель опять носом шмыгает. Или офисный сотрудник из болезней не вылезает. Дома отлежаться нет возможности, таблетки на ходу глотает – и все антибиотики по большей части. А они – штука сильная, еще больше иммунитет в «угол загоняют»

да еще и дисбиоз кишечника вызывают. И получается замкнутый круг, эффекта нет даже от иммуномодуляторов.

КАК разорвать порочный круг и перестать болеть? Ответ простой: необходимо начать заботиться о своем желудочно-кишечном тракте. В первую очередь надо очистить кишечник от шлаков и токсинов, накопленных в результате интоксикации организма во время болезни, и затем нормализовать кишечную флору.

ПРОЦЕСС «очистки» организма запускается с помощью препаратов-сорбентов, которые впитывают в себя токсины и выводят их из организма. Затем необходимо заселить кишечник полезными микроорганизмами. И, наконец, создать

в кишечнике идеальную среду для размножения полезных бактерий.

ОБЕСПЕЧИТЬ благоприятные условия позволяет большое количество клетчатки. Она содержится в свежих овощах и фруктах, цель-

микроорганизмами. А натуральный пребиотик служит универсальной базой для роста полезных бактерий.

КОГДА следует начинать прием пробиотического комплекса? Врачи, как правило, рекомендуют пропить курс антибиотиков и за несколько дней до его окончания браться за восстановление микрофлоры. Эта рекомендация актуальна при применении живых засушенных бактерий. Действительно, вы будете принимать препарат, содержащий живые бактерии, а антибиотик – уничтожать эти микроорганизмы. И смысла от такого лечения не будет. Однако современные технологии позволяют не дожидаться, пока микрофлора серьезно пострадает от антибиотиков, а предотвратить ее разрушение. **Бактистатин®** действует с первого дня применения антибиотиков, начинает работать сразу же после попадания в кишечник и способен поддержать здоровье иммунной системы даже в условиях агрессивного воздействия антибиотиков.

Уникальное сочетание трех компонентов

нозерновых продуктах и отрубях. Однако на время восстановления после приема антибиотиков рекомендуется принимать специальные препараты-пребиотики, содержащие большое количество натуральной клетчатки.

ОДНО из уникальных аптечных средств, способное реализовать все три поставленные задачи, – комплекс **Бактистатин®**. В его состав входят исключительно природные компоненты: сорбент цеолит выводит из кишечника продукты интоксикации и гнилостного брожения. Пробиотический компонент позволяет заселить слизистую оболочку кишечника полезными



ПРИВЕДИТЕ кишечник в порядок и забудьте о простуде!

Реклама

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Вынь игрушку изо рта!

Иностранное тело в дыхательных путях

Ребенок засунул в нос пуговицу? Взял в рот игрушку и подавился маленькой деталкой? Вам придется действовать быстро и четко.



Слово – старшему педиатру оперативного отдела Станции скорой и неотложной медицинской помощи им. А.С. Пучкова г. Москвы, врачу высшей категории Ларисе АНИКЕЕВОЙ.



Что в носу?

Увидев иностранное тело в носу любимого чада, мама торопится удалить его. Но, не имея под рукой ни подходящего инструмента, ни соответствующего опыта, чаще всего проталкивает тело в глубину носовой полости, откуда извлечь его может только отоларинголог. Поэтому, если не уверены в успехе операции, обращайтесь за помощью к лор-врачу сразу: днем – в поликлинику, в вечернее время – в приемное отделение больницы, где есть дежурный отоларинголог.

Нередко тот факт, что малыш засунул в нос камешек или горошину, обнаруживается не сразу. Через несколько дней после события появляются слизисто-гнойные выделения с гнилостным запахом, более обильные из одной половины носа, затрудненное носовое дыхание, храпящее дыхание во сне. Обычно мамы расценивают такое состояние как простуду и не спешат обращаться к врачу. Да и педиатру во время первого осмотра непросто догадаться об иностранном теле в носу. Лишь упорный насморк, длительно не поддающийся лечению, и неприятный запах из носа заставляют заподозрить наличие постороннего предмета и направить малыша к отоларингологу, который обнаружит находку и извлечет ее.

Кость в горле

В глотку иностранные тела попадают преимущественно с пищей. Наиболее распространенные предметы, которые извлекают врачи у детей, – это рыбные и куриные косточки, семечки и шелуха от них. Клиническая картина обычно настолько выражена, что сомнений у медиков не вызывает: ощущение постороннего предмета и колющая боль в горле, усиливающаяся при глотании, приступообразный кашель и рвотные движения, с помощью которых организм стремится удалить иностранное тело. Усиление боли при глотании вынуждает ребенка перестать сглатывать слюну, и у малыша она вытекает изо рта, а более старший ребенок выплевывает ее. Эти признаки свидетельствуют о наличии иностранного тела в глотке или в ткани миндалин и заставляют родителей обратиться к отоларингологу.

Удаление иностранного тела из глотки не составляет труда для специалиста, и через несколько секунд ваш ребенок будет вновь весел и здоров.



Народный способ – проглотить сухую хлебную корку – не поможет

Рекомендуемый в народе способ – проглотить сухую хлебную корку – может загнать острую косточку вглубь и сделать ее извлечение более сложным. Не следуйте этому совету!

Более серьезно обстоят дела с попаданием иностранного тела в гортань и далее в трахею и бронхи. Дети часто берут в рот различные мелкие предметы и, увлеченные игрой, разговором или смеясь во время еды, втягивают их в дыхательные пути с током воздуха. Иностранные тела у входа в гортань ведут к рефлекторному закрытию головок щели и часто удаляются самостоятельно под влиянием немедленно развившегося судорожного приступообразного кашля, сопровождающегося рвотными движениями.

Если иностранное тело, проскочив этот отдел, попало в голосовую щель и перекрыло ее, происходит остановка дыхания, асфиксия и потеря сознания. Жизнь ребенка висит на волоске и зависит от ваших действий.

Пять минут на спасение

❗ Маленького ребенка надо перевернуть вниз головой, чтобы его лицо было обращено в вашу сторону. Удерживая малыша за ноги одной рукой, другой постучите по его спинке. Проводите эти мероприятия над диваном, креслом, постелью, чтобы не нанести дополнительной травмы, если ребенок вырвется у вас из рук и упадет.

❗ Сядьте на стул, положите ребенка животом на свое левое колено, левой рукой поддерживайте его шею и грудную клетку, ноги зажмите под мышкой. Правой рукой нанесите несколько ударов между лопатками.

❗ В том же положении надавите на корень его языка или щеко-щите заднюю стенку глотки, вызывая кашлевой и рвотный рефлекс.

❗ Ребенка старшего возраста уложите на пол и нанесите ему несколько резких ударов между лопатками.

❗ Помните, что в вашем распоряжении всего лишь 5 драгоценных минут, и рассчитывайте только на себя! Никакая «скорая помощь», даже на волшебном ковре-самолете, не способна за это время примчаться к вам.

Искусственное дыхание «рот в рот» при наличии иностранного тела в гортани будет неэффективным, так как вдвухаемый спасателем воздух не сможет преодолеть существующего препятствия.

Как акт отчаяния возможен последний способ возвращения ребенка к жизни (терять-то нечего!) – острым ножом произвести разрез мягких тканей по средней линии шеи, добраться до трахеи, вскрыть ее и вдуть воздух в образовавшееся отверстие, одновременно проводя непрямой массаж сердца до прибытия бригады «скорой помощи». На такие экстремальные действия способен далеко не каждый, но «смелость города берет», и в некоторых случаях только так можно спасти жизнь человека.

Скрытая причина

Если иностранное тело проскочило голосовую щель, дальнейшее развитие событий носит не такой угрожающий характер. Пуговица, горошина могут задержаться в трахее, прикрепиться к стенке, затаиться и длительное время ничем себя не обнаруживать. Разве что ребенок станет покашливать время от времени. В дальнейшем вокруг постороннего предмета сформируется капсула, сумка, которая по мере увеличения может стать причиной затрудненного дыхания, дыхательной недостаточности, длительных воспалительных процессов.

При попадании в бронх возникает спазм бронхиального дерева, который проявляется мучительным кашлем с трудно отделяемой мокротой, затрудненным «свистящим» выдохом. Затем присоединяется воспалительный процесс в виде не поддающегося лечению бронхита или пневмонии. Хорошо, если мама или сам ребенок вспомнят о возможном попадании иностранного тела в дыхательные пути. Тогда с помощью эндоскопического метода исследования (бронхоскопии) можно обнаружить и удалить посторонний предмет. Но не каждая мама свяжет длительно текущую пневмонию с тем давним (месяца три назад) приступом судорожного кашля, который неожиданно случился у ребенка во время сборки конструктора.

Торакальные хирурги (производящие операции на органах грудной клетки) могут рассказать массу случаев, когда длительно находящееся в пищеводе, трахее, бронхах иностранное тело давало клиническую картину онкологического заболевания, приводило к развитию хронических процессов в легких, превращая детей в инвалидов.

ВОПРОС–ОТВЕТ

Медотвод – стоит ли?



Я – молодая бабушка и хорошо помню, как мучилась с реакциями на прививки с дочерью. Поэтому решила: внука по возможности не прививать. Но вот у знакомых непривитый мальчик заболел корью с очень тяжелыми осложнениями на мозг, и я засомневалась: может быть, я не права? Вопрос: почему врачи несильно упираются, если мы отказываемся от прививок? Поскандалишь или дашь взятку – и они легко соглашаются на медицинский отвод.

Зоя Ивановна, Москва



Отвечает педиатр, доктор медицинских наук, профессор Лев ХАХАЛИН:

– Уговаривать и «упираться» – не в компетенции врача. Другое дело – по моральному долгу

и отчасти по инструкциям он должен разъяснить возможные последствия принятого вами решения. Врачи по образованию, по опыту понимают огромную защитную роль профилактических прививок. Почти стопроцентная иммунизация ребятшек в советское время показала, сколь благотворно это повлияло на их общую заболеваемость и на количество инфекционных эпидемий.

Сейчас – другие времена! Всегда можно найти врача, который, поддавшись на уговоры или за подарок-взятку, даст лживый медицинский отвод от вакцинации вашего ребенка (уловки вполне достаточно). Или, что вообще вопиюще, даст устный совет отказаться от вакцинации, «потому что это ваше право» (право отказов от прививок гарантировано гражданам России ст. 5 Федерального закона от 17.09.1998 г. № 157-ФЗ «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней»).

Что же делать врачу вашего внука? Вариант один: если ему позволяет время и запас душевных сил не давать сразу медотвод, а предложить вам подумать о своем решении (увы, часто это бесполезная потеря времени, потому что вам приятно чувствовать себя хозяевами положения, вы в плену своих заблуждений, а настойчивость педиатра воспринимаете, как его желание выполнить пресловутый «план по прививкам»). Не получилось или доктор обиделся на вашу агрессию (имеет право!), тогда он без лишних слов берет у вас согласно инструкции письменный отказ от вакцинации по установленной форме для того, чтобы застраховаться от юридического преследования в случае печальных последствий для вашего ребенка. Теперь вся ответственность – на вас. По-моему, это правильно.



Госпитализация – серьезное испытание, в котором моральная поддержка семьи важна как никогда.



Наш эксперт – психолог Софья ШНОЛЬ.

Не оставлять одного

Обычно необходимость ехать в больницу возникает внезапно – и это сильный стресс даже для взрослого. Но взрослый человек по крайней мере отдает себе отчет в том, что происходит. Ребенок же в этот момент плохо понимает происходящее. Вот почему, как бы вы ни переживали сами и как бы ни были захвачены спешными сборами, важно не оставлять ребенка одного.

Самое лучшее – это поехать в больницу вместе с ним и остаться там. К сожалению, это не всегда возможно, но, прежде чем опускать руки, следует уточнить закон: если там прописано ваше право остаться с ребенком, вы можете его отстаивать.

Выслушав диагноз и прогнозы, можно попробовать трезво оценить ситуацию: иногда ребенка можно забрать домой под расписку.

Как бы то ни было, первая обязанность родителей – как можно подробнее и спокойнее рассказать дочке или сыну, куда его везут, что его там ждет и будете ли вы рядом. В этом нуждается даже кроха. Есть ошибочное мнение, что младенцам не нужно ничего объяснять, потому что они ничего не понимают. Даже если так, им важно слышать успокаивающие интонации маминого голоса, чтобы чувствовать себя под защитой. Для младенца жизненно необходимо быть с мамой, и сейчас во многих больницах это понимают. С детьми постарше не всегда удается остаться. Тогда оставьте ребенку какую-нибудь вещь, напоминающую о вас. Если в отделении разрешено пользоваться мобильными телефонами, дайте сыну или дочке мобильник, чтобы вы были всегда на связи.

В роли посредника

Задача родителей – быть посредниками между ребенком и больницей. Не для того, чтобы контролировать врачей (которые

Ребенок в больнице

Как его поддержать



Foto Fotolia/PhotoPress.ru

На восстановление после стресса обычно требуется один-два месяца

делают все, что могут, стараясь вылечить вашего ребенка), а для того, чтобы облегчить малышу больничную жизнь.

- Вежливо, но настойчиво выясните у врачей, какое лечение ребенку предстоит, чтобы затем донести это до маленького пациента. Медики вряд ли станут тратить время на разговоры с ним.
- Если ребенку понадобится пройти какую-то процедуру, подготовьте его морально, подробно описав ее, чтобы он не напридумывал себе ужасов. Используйте язык, доступный для детского понимания.
- Изучите устройство больницы и здешние правила, чтобы помочь ребенку сориентироваться в незнакомом месте.
- Уважайте больничный порядок, но при этом ищите пути для удовлетворения потребностей ребенка. Во время посещения расспрашивайте его о том, как ему здесь живется, чтобы выяснить, не нужна ли ему помощь в решении бытовых вопросов.
- Внимательно и терпеливо выслушайте жалобы малыша – кому он еще может «поплакаться в жилетку»?!

Встречи и расставания

Когда мама не остается с ребенком в больнице, а может только его навещать, ребенку приходится справляться с ежедневной разлукой. Иногда это бывает так тяжело, что он может попросить маму, чтобы она не приходила. Не верьте, если он произносит это грустным голосом, отводя глаза. А момент расставания можно смягчить, если положить ребенку под подушку сюрприз и не разрешать доставать его, пока вы не уйдете.

С подростками иначе – они могут подружиться со сверстниками и на самом деле не нуждаться в частых визитах родителей.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Юлия Шилова:

– Каким будет пребывание ребенка в больнице, во многом зависит от родителей. Дайте ему с собой мобильный телефон, чтобы постоянно быть на связи, звонить, подбадривать, показывать ему, что он не один, не брошен.

Кстати

Скоротать время в больнице помогут игрушки. Ребенку до 3 лет подойдут клеенчатые книжки, пластмассовые зверушки и машинки, которые легко моются. Дошколенку принесите настольные игры, пазлы, раскраски, наборы фломастеров, MP3-плеер и столик, который можно ставить на кровать.

Не забыть о себе

Тяжело не только ребенку, попавшему в больницу, но и его маме. Ей в это время нужен рядом человек, который бы выслушал, успокоил, поддержал. Можно обратиться и за профессиональной психологической помощью, но она, как правило, нужна там, где не хватает обычной человеческой поддержки.

Не помешает и поддержка делом: чтобы маме не приходилось совмещать поездки в больницу с исполнением всех своих прежних обязанностей, желательно кому-то из родственников взять на себя часть ее забот.

Все позади?

По возвращении домой бывает искушение поскорее забыть обо всем неприятном и продолжать жить как ни в чем не бывало. Но не стоит этому искушению поддаваться. Пребывание в больнице – сильный стресс, особенно для маленького ребенка, а если случилась такая беда, что малыш долгое время провел там один, то это тяжелая психологическая травма. В возрасте до 3 лет ребенок за 2 недели разлуки успевает забыть и близких, и родной дом. Домом для него уже успела стать больница, и возвращается он в место, которое ему приходится осваивать заново. В больнице он мог к кому-нибудь привязаться (например, к доброй медсестре) и может сильно тосковать по ней. Не удивляйтесь, если первое время после больницы ребенок плохо ест, плохо спит, капризничает.

Ребенок постарше тоже может не очень уютно чувствовать себя дома, привыкнув к больничному распорядку и соседям по палате... На восстановление после больничного стресса обычно требуются 1–2 месяца. Если по истечении этого срока вам кажется, что не все наладилось, это повод обратиться за психологической помощью.

Юлия ЭЙДЕЛЬКИНД



Dr. Vera Природная защита для детей и взрослых



www.asoyuz.com



ИСКУССТВО ПРОФИЛАКТИКИ

Многие считают, что варикозная болезнь – преимущественно эстетическая проблема. Однако она опасна не сама по себе, а теми осложнениями, которые вызывает. Экзема, вызванная застоем крови, тромбозы, трофические язвы – все это проявления варикозной болезни, которые осложняют жизнь людей, приводят к инвалидности.

ЕСЛИ у вас кто-то в семье страдал варикозной болезнью или к концу дня вы ощущаете тяжесть в ногах, отеки, если у вас бывают судороги икроножных мышц или вы заметили синюшную пигментацию на голени, появление сосудистых звездочек, обратитесь к флебологу. Чем раньше выявлена болезнь, тем легче ее вылечить.

Усвойте для себя несколько очень простых правил и придерживайтесь их.

Избегайте застоя крови

- Когда вам приходится долгое время сидеть или стоять, при каждом удобном случае переминайтесь с ноги на ногу, перекачивайте ступни с носков на пятки и обратно.
- Никогда не сидите «нога на ногу».
- Используйте лестницу как тренажер. Не упускайте возможности пробегаться вверх-вниз по ступенькам хотя бы пару этажей. Таким простым способом мы заставляем кровь активнее циркулировать.
- Занимайтесь спортом. В первую очередь вам подойдут те виды спорта, где есть нагрузка на голень: плавание, ходьба, бег, аэробика, велосипед. А вот теннис, как ни странно, не очень хорош при хронической венозной недостаточности: хотя во время игры человек и находится в движении, но при этом сильно нагружается пресс. В тренажерном зале жимы со штангой

Не упускайте возможности подняться пешком по лестнице

В больных ногах правды нет

Как предупредить развитие варикоза



Фото Legion-Media

● На заметку

Первичный осмотр хирурга-флеболога включает в себя визуальную оценку состояния вен, выявление скрытых отеков.

По результатам осмотра флеболог дополнительно назначает инструментальное обследование. Для обследования сосудов используют следующие виды инструментальной диагностики.

- **УЗИ периферических вен.** Оно позволяет выявить наличие тромбов. Сначала исследуют поперечное сечение просвета сосудов. Затем применяют компрессионное УЗИ: УЗ-датчиком надавливают на кожу в проекции вен. Если есть тромб, просвет вены не уменьшается, то есть она не сдавливается.
- **Допплерография.** Ультразвуковое исследование, которое определяет скорость кровотока в сосудах. Снижение скорости сигнализирует о возможной закупорке сосуда тромбом.
- **Дуплексное сканирование вен (ультрасонография)** – комбинация компрессионного УЗИ и доплерографии. Дает более точные сведения о патологии вен, как поверхностных, так и глубоких.

лучше делать из положения лежа. Верхнюю часть пресса лучше не прокачивать, а на тренировки обязательно надевать компрессионный трикотаж.

● Откажитесь от тесных джинсов, гольфов и носков с тугими резинками: они могут пережимать сосуды.

Пересмотрите принципы питания

Откажитесь от жирной и рафинированной пищи и ешьте больше фруктов и овощей, богатых клетчаткой. Это будет хорошей профилактикой хронических запоров, провоцирующих варикоз. И, кстати, поможет снизить калорийность дневного рациона. Ведь лишний вес – дополнительная нагрузка на вены.

Обеспечьте ногам комфорт

- Выбирайте обувь с низким каблучком: для повседневной обуви они не должны быть выше 4 см, а для вечерних туфель – не больше 6 см.
- Берегите ноги от холода. Зимой уберите в дальний шкаф мини-юбки и тонкие колготки. Здоровье дороже!
- В минуты отдыха прилягте на диван, слегка приподняв ноги (оптимальное их положение – на 15–20 см выше уровня сердца). В крайнем случае

● Только цифры

- Варикозной болезнью страдают 30 млн жителей России.
- У женщин пик заболеваемости приходится на 25–45 лет, у мужчин – на 45–50 лет.
- После 65 лет венозные трофические язвы бывают в 3 раза чаще.
- Варикозная болезнь опасна своими осложнениями. Каждого четвертого больного она через 10 лет приводит к инвалидности.

можно закинуть ноги на стол. Может, это выглядит и не очень прилично, зато лучшей профилактики варикоза не придумаешь.

● Чтобы кровь не застаивалась во время сна, подложите под ноги небольшой мягкий валик.

Для профилактики и лечения варикоза на ранних стадиях используются системные венотоники – препараты с противоотечным и антикоагулянтным действием. Например, с экстрактом горной арники или конского каштана. Но подбирать их должен только врач-флеболог в зависимости от состояния сосудов. Он также может назначить курс гирудотерапии (лечение медицинскими пиявками).

Носите компрессионный трикотаж

Он – лучшее средство профилактики варикоза. Его надо носить при наследственной слабости сосудов, он незаменим в фитнес-клубе, при долгих авиаперелетах и при переносе тяжестей, при беременности. Лечебный трикотаж имеет особую трехмерную вязку, которая создает надежный каркас для стенок сосудов. Он имеет избирательную компрессию. Ее максимум приходится на голень – 70–75%, тогда как давление на бедро составляет всего лишь 25–30%. Благодаря этому кровь как будто выдавливается из нижележащих отделов к бедру.

Классификация компрессионного трикотажа дается не в денах, по которым мы привыкли выбирать чулки и колготы, а в миллиметрах ртутного столба. Для профилактики подойдут изделия первого класса компрессии (18–21 мм рт. ст.), для лечения – изделия 2-го и 3-го класса компрессии, назначать которые должен только врач.

Анна ВИССОР

10 РЕЦЕПТОВ ОТ БЕССОННИЦЫ

Медики утверждают, что не всякая бессонница является таковой. Существует специальное понятие – **агнозия сна: неглубоку фазу сна наше сознание не узнает, воспринимает как бодрствование. Правда, нам от этого не легче, чему свидетельство – утренняя разбитость. Так что же делать, когда сна ни в одном глазу?**

1 Запарка на работе, семейные неурядицы, сложная жизненная ситуация, требующая принятия срочного решения, – и сна как не бывало. Действуйте, как Скарлетт О'Хара. Героиня романа «Унесенные ветром» в таких случаях говорила себе: «Об этом я подумаю завтра».

Уснуть сном младенца

Решить перед сном проблемы глобального масштаба вам все равно не удастся, отложите их до утра.

- 2** Создайте целый ритуал засыпания и неуклонно соблюдайте его каждый день.
- 3** Вспомните ситуацию, когда вы испытывали состояние безмятежности, гармонии, покоя. Попробуйте воссоздать ее в памяти до мельчайших деталей. Закрыв глаза, представьте себе живописный уголок природы: плавно текущую реку, березовую рощу, ржаное поле с васильками.
- 4** Старайтесь засыпать и пробуждаться в одно и то же время и по возмож-

ности ложитесь раньше. Недаром говорят, что час сна до полуночи приравнивается к двум часам после.

- 5** Хотите, чтобы сон был спокойным, ужинайте за 2–3 часа до сна и старайтесь ограничиваться легкой едой – овощным рагу, отварной рыбой, фруктами.
- 6** Чтобы настроиться на грядущий сон, совершите получасовую прогулку перед сном и не забудьте хорошенько проветрить спальню.
- 7** Размешайте в стакане теплого молока столовую ложку меда и медленно пейте его через соломинку. Монотонные посасывающие движения рефлекторно помогают уснуть сном

младенца. Выбор молока в качестве усыпляющего средства не случаен: в нем содержится особое вещество L-триптофан, способствующее засыпанию.

- 8** Смажьте уголки наволочки маслом герани или мелиссы, лаванды, полыни или заведите себе специальную ароматодушечку, набитую шишками хмеля, сушеными травами лаванды, мяты, душицы. А многим помогает и такой рецепт: смочите настоем валерианы кусочек ваты и сделайте 5 глубоких вдохов сначала через левую, а затем через правую ноздрю.
- 9** Ложась в постель, сконцентрируйтесь на своем плавном, ровном дыхании.
- 10** Постарайтесь расслабить мышцы в следующем порядке: сначала пальцы ног,



затем ступни, голени, бедра, то же самое сделайте с руками, опять же начиная от кончиков пальцев. Почувствуйте пульсацию в конечностях, всем телом ощутите расслабляющую тяжесть.

Если после принятых мер вы по-прежнему мучаетесь от бессонницы, обратитесь к сомнологу – специалисту по сну. Он может назначить курс игло-рефлексотерапии или физиотерапевтических процедур, предложить пройти несколько психотерапевтических сеансов, а также, возможно, даст направление к невропатологу.

Екатерина СЕВЕРЬЯНОВА

Во время Великого поста все продукты животного происхождения, кроме рыбы и морепродуктов, оказываются под запретом. И многие опасаются, что расставание с животными белками может нанести вред здоровью. Но так ли это?

Поститься не вредно!

По мнению диетологов, навредить здоровью может лишь отказ от мяса, молока, рыбы и яиц, который сопровождается человеком всю жизнь. В этом случае организм страдает от недостатка белков, которые являются строительным материалом для клеток нашего тела и незаменимых аминокислот – «кирпичиков» для формирования иммунитета. Кроме того, из-за недостатка животных белков кожа теряет тонус, становится дряблой, сухой, обвисает, теряет эластичность.

Однако временное расставание с мясными блюдами в период православных постов не принесет никакого вреда. Напротив, это может оказать полезное действие для очищения организма и расставания с лишними килограммами. Кроме того, в некоторые дни Великого поста разрешается есть рыбу, она снабдит организм протеинами и полезными жирными кислотами.

Другое дело, что многим растительная пища кажется недостаточно сытной. В этом случае стоит обратить внимание на блюда из бобовых. Они содержат довольно много растительных белков, которые по составу хоть и не столь полноценны, как животные, однако надолго создают чувство насыщения. Кроме того, в отличие от картофеля или макарон,

Важно

Вторая неделя Великого поста считается менее строгой по сравнению с первой. Несмотря на то, что церковный устав предписывает исключить употребление не только мясных и молочных блюд, но и рыбы, мирянам разрешается есть рыбные кушанья в любые дни, кроме среды и пятницы.

В старину с понедельника второй недели начинались в городах и селах поездки молодых жен к своим матерям (в те времена женщина после замужества всегда покидала родительский дом и уезжала жить к мужу). Чтобы невестка в поездке не тратила время зря, свекровь всегда давала ей с собой какое-нибудь рукоделие.

Великий пост

Чем заменить мясо?



которые тоже эффективно справляются с голодом, бобовые не отразятся на фигуре. Ведь калорий в бобовых совсем немного. Зато в них велико содержание пищевых волокон. Они помогают организму переваривать пищу и служат питательной средой для полезных микроорганизмов, населяющих кишечник.

Боб и фасолинка

● **Нут, или турецкий горох.** Бобы золотистого цвета с ореховым привкусом. Одна из самых древних культур на земле. В них много белка (до 30%), они сытные и вполне могут заменить мясо во время поста. Блюда из нута очень популярны на Востоке. Самое известное среди них – хумус, паста из нута, кунжута и чеснока, приправленная специями и сбрызнутая оливковым маслом.

● **Чечевица.** Заменяла хлеб и мясо в Египте, Греции и на Руси. Вкус ее тонок, применение – разнообразно. Издавна считалось, если сделать чечевицу основой меню, человек обретает здоровье и душевное равновесие. В магазинах, как правило, продается красная или зеленая чечевица. Первую отличают пряный вкус и короткое время приготовления. Зерна зеленой имеют ореховый привкус. Хороши в овощных рагу и теплых салатах и на гарнир.

● **Фасоль.** Белок фасоли легко усваивается, ее часто называют «растительным мясом». Универсальный

продукт, из которого можно приготовить множество разнообразных блюд.

● **Соя.** В магазинах можно купить разные соевые продукты – и соевое молоко, и сыр тофу, и полуфабрикаты, имитирующие разные вкусы.

● **Булгур.** Этот продукт, возможно, не всем знаком, у нас он не так давно появился. Булгур – это крупа из обработанной кипятком, высушенной и пропаренной пшеницы твердых сортов. Это традиционная еда для Закавказья. Булгур едят как самостоятельное блюдо, добавляют в салаты, из него делают начинку для постных голубцов и фаршированных перцев.

Светлана САЙФИЕВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Юлия Шилова:



– Я не соблюдаю пост, но с огромным уважением отношусь к тем, кто его придерживается. Но пост соблюдать надо не только с верой, но и с удовольствием. Если вы готовы отказывать себе во многом и можете любить при этом весь мир, то пост, конечно, дело хорошее.

ВОПРОС–ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает священник отец Игорь (ФОМИН).

Женский день



Отмечать ли православным Восьмое марта?

Олег, Москва

– Международный женский день – чисто светский праздник, к Церкви не имеющий никакого отношения. Мне кажется, будет полезнее для души, если вы обратитесь к церковному календарю. Ведь если заглянуть в историю празднования Восьмого марта, можно найти там немало сомнительного с нравственной точки зрения. Конечно, сейчас о подоплеке этого праздника мало кто вспоминает – дарят цветы женщинам, и все. Но тем не менее она никуда не делась.

В Церкви есть свои замечательные праздники, в которые можно вспомнить добродетели, присущие женщинам, и поздравить мам, бабушек, жен и дочерей. Это день святых жен-мироносиц, отмечаемый на третьей неделе после Пасхи. Это и день памяти Веры, Надежды, Любви и матери их Софии, который отмечается 30 сентября.

Грешно ли делать комплименты?



Можно ли христианину делать комплименты женщинам? Если я назову девушку красивой, это грех блуда?

Михаил, Астрахань

– Все надо пропускать через сердце. Что чувствует твое сердце, когда ты называешь девушку красивой? Если это флирт, соблазнение, лучше от такого комплимента воздержаться. Другое дело, если ты действительно хочешь поддержать человека, как-то его ободрить, украсить его жизнь добрым словом, то есть делаешь комплимент не для себя, а для ближнего. В таком случае просто обязательно назови девушку красивой!

При подготовке использованы материалы сайта www.foma.ru



Круглосуточный кулинарный телеканал для всей семьи

www.kuhnnyatv.ru



ВКУС ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ!

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



6+

на правах рекламы

Газета «АиФ. На ДАЧЕ»

Узнайте **больше** про **дачную** жизнь



В каждом номере:

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



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

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

Дорогие читатели!

Перед вами очередной выпуск Энциклопедии «АиФ. Здоровье», посвященной лекарственным растениям. В этот раз речь пойдет о травах, применяющихся для лечения заболеваний органов пищеварения.

В создании нашей энциклопедии принимает участие доктор биологи-



ческих наук, профессор, преподаватель Пятигорской государственной фармацевтической академии (Пятигорского медико-фармацевтического института) Валерий МЕЛИК-ГУСЕЙНОВ. Валерий Владимирович является автором более 200 научных работ, в том числе справочников, монографий, патентов и пособий о лекарственных растениях.

Растения, применяемые для лечения патологии ЖКТ**Растения, применяемые для нормализации пищеварения при пониженной кислотности желудочного сока**

эффeктивны как самостоятельные средства, а также в послеоперационном периоде после резекции желудка, кишечника. При необходимости их комбинируют со средствами специфической терапии: 🌿 аир болотный (корневище) 🌿 бессмертник песчаный [цмин песчаный] (цветки) 🌿 вахта трехлистная (листья) 🌿 володушка золотистая (листья, трава) 🌿 золототысячник малый (трава) 🌿 кориандр посевной (плоды) 🌿 ревеня тангутский (корни) 🌿 редька посевная (корнеплоды) 🌿 сельдерей пахучий (корни, трава) 🌿 тмин обыкновенный (плоды) 🌿 фасоль обыкновенная (семена, створки) 🌿 чага (плодовые тела) 🌿 чеснок.

Растения, применяемые для нормализации пищеварения при повышенной кислотности желудочного сока

используются самостоятельно в начальных стадиях заболеваний с гиперсекрецией желез ЖКТ: 🌿 капуста огородная свежая (в любом виде) 🌿 картофель (сок) 🌿 кипрей узколистный [иван-чай, хамерион] (трава) 🌿 подорожник блошный (семена) 🌿 салат огородный (в пищу в любом виде).

Растения, нормализующие трофику и регенерацию слизистой ЖКТ при терапии гастрита и язвенной болезни, оказывают также противомикробный эффект

и способствуют восстановлению нормальной микрофлоры кишечника: 🌿 коровяк густоцветковый (цветки) 🌿 лапчатка гусиная (трава) 🌿 чеснок посевной.

Растения с закрепляющими свойствами используются при поносах различной этиологии в сочетании со специфическим лечением, тормозя моторику кишечника: 🌿 голубика (плоды) 🌿 ежевика сизая (листья) 🌿 манжетка обыкновенная (трава) 🌿 морощка красная (плоды) 🌿 тмин обыкновенный (плоды) 🌿 яблоня садовая (плоды).

Растения со слабительными свойствами, обладая вяжущими, противовоспалительным и гемостатическим эффектом, используются при хроническом запоре и геморрое: 🌿 капуста огородная 🌿 кассия узколистная [сенна] (листья) 🌿 посконник конопляный [седаш] (трава, плоды, корни) 🌿 ревеня тангутский (корень) 🌿 свекла обыкновенная (сок, в пищу в любом виде).

Растения с противовоспалительными и вяжущими свойствами для лечения диспепсии: 🌿 аир болотный (корни, корневища) 🌿 бессмертник песчаный (цветки) 🌿 вахта трехлистная 🌿 горечавка желтая (корни) 🌿 куркума длинная (корневища) 🌿 любисток лекарственный [заря] (корни) 🌿 розмарин лекарственный (листья, побеги).

Растения с желчегонным эффектом, обладая также спазмолитическим и гепатопротекторным



действием, используются при различной гепатобилиарной патологии как самостоятельно, так и в сочетании с синтетической фармакотерапией: 🌿 аир болотный (корневище) 🌿 володушка золотистая (трава).

Растения, используемые в терапии желчнокаменной болезни и хронического панкреатита, обладают противовоспалительным действием, нормализуют секреторную и моторную функции желчного пузыря и поджелудочной железы, что важно в силу частого сочетания этих форм патологии: 🌿 аир болотный (корневище) 🌿 бессмертник песчаный (цветки) 🌿 розмарин лекарственный (листья, трава) 🌿 тмин обыкновенный (плоды).

А теперь подробнее...

ЛАПЧАТКА ГУСИНАЯ

(грызник полевой, жабник, золотник, лапка болотная, чигина, гусиная лапка, мягкая трава, дорожница, лапник, судорожная трава, мартинова рука)

+ **Использование:** собирают траву растения, сушка – в обычном режиме.

✓ **Полезные свойства:** растение используют для лечения спазмов желудка. В народной медицине корневища лапчатки гусиной используются как антисептическое средство для лечения заболеваний

желудочно-кишечного тракта: энтероколита, печени, желчного пузыря, диареи, диспепсии.

Рецепты

- Настой травы приготавливают из расчета: 2-3 ст. ложки сырья на 2 стакана воды. Настой кипятят 10-15 минут, настаивают 45 минут и принимают по ½ стакана 3 раза в день до еды.
- При желчнокаменной и почечнокаменной болезни рекомендуют смесь соков свежих растений, смешанных в равных частях: лапчатки гусиной и зеленой ржи; принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.



ЛЮБИСТОК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

(любисток аптечный, зоря, зоря лекарственная, приворотное зелье, купальная трава, медведица, любовный стебель)

+ **Использование:** собирают корни, которые выкапывают в октябре на второй год после посева, очищают, режут на куски и сушат в тени. Реже заготавливают траву.

✓ **Полезные свойства:** настои и отвары корней обладают желчегонным, ветрогонным, успокаивающим, обезболивающим и стимулирующим пищеварение действием. Отваром лечат болезни желудка и кишечника. Настои любистока возбуждают аппетит.

⊘ **Противопоказания:** препараты растения противопоказаны при беременности.

Рецепты

- Настой приготавливается из расчета: 2 ч. ложки измельченных корней на 1 стакан кипяченой воды. Настой кипятят 10-15 минут, настаивают 45 минут и принимают по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды.
- Отвар готовят из расчета: 30-40 г измельченных корней на 1 л воды. Отвар кипятят 10-15 минут, настаивают 45 минут и принимают в течение дня в 5 приемов.
- Отвар плодов или листьев приготавливают из расчета: 4 г растительного сырья на 150 мл кипяченой воды; принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.



МОРОШКА КРАСНАЯ

(вахлячка, глазневик, малинник желтый, медвежатник, морошник)

+ **Использование:** заготавливают плоды, листья и корни. Листья собирают в мае – июле, корни – глубокой осенью, плоды – по мере их созревания.

✓ **Полезные свойства:** плоды растения обладают противовоспалительным и ранозаживляющим свойством. Настой листьев и корней принимают при поносах и при внутренних кровотечениях.



Рецепты

- Настой приготавливают из расчета: 2 ч. ложки листьев/корней на стакан кипятка, настаивают 4 часа и принимают по ¼ стакана 4 раза в день.

**ОКОПНИК
ЛЕКАРСТВЕННЫЙ**

(живосток, костолом, лодыжник, черный корень, сальница аптекарская, адамова голова, сальный корень, вислоух, свербигуз, воловий язык, живокость)

Использование: корни окопника заготавливают весной или поздней осенью. Свежесобранное сырье тщательно моют, сушат при температуре не выше 40 °С.

Полезные свойства: растение повышает аппетит, улучшает пищеварение. Применяют окопник при диарее, колите, язве желудка, дизентерии.

Предостережение: сведения о ядовитости растения противоречивы.



Побочное действие: растение не рекомендуется принимать длительное время.

Рецепты

- Настой: 2 ч. ложки измельченного растительного сырья на 1,5 стакана холодной кипяченой воды, настаивают 8 часов, затем сливают получившийся настой и оставшееся сырье вновь заливают стаканом кипятка, через 10 минут горячий настой процеживают и смешивают оба настоя (суточная доза). Принимают глотками через каждые 2 часа.
- Спиртовая настойка: готовят на 40%-ном спирте (1 часть сырья на 5 частей спирта, настаивают 7-10 суток) и принимают по 20-40 капель настойки 4-5 раз в день при поносах, дизентерии, хронических воспалениях кишечника, при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

**ПОДОРОЖНИК
БЛОШНЫЙ**

(подорожник песчаный, блошница, «блошное семя»)

Использование: заготовку растений производят в фазу созревания семян. При сушке, молотье и хранении подорожник блошный следует предохранять от дождя, т. к. семена легко ослизняются и портятся. Для медицинских целей заготавливают траву и семена.

Полезные свойства: семена растения применяются как легкое слабительное средство при спастических и атонических запорах

и как обволакивающее – при хронических колитах. Сок из свежесобранной травы оказывает положительное влияние при лечении хронических колитов.

Противопоказания: препараты растения противопоказаны при непроходимости кишечника.

Побочное действие: в редких случаях возможны аллергические реакции.

Рецепты

- 1-3 ч. ложки (5-15 г) семян слегка замачивают и принимают с большим количеством воды (1-2 стакана) утром и вечером.

**ПОСКОННИК
КОНОПЛЯНЫЙ**

(посконник коноплевидный, конопля водяная, мигра, седаш, сидач, посконник водяной)

Использование: заготавливают траву в июне – августе и корни – поздней осенью.

Полезные свойства: растение обладает слабительными, желчегонными и антигельминтными свойствами. Растение также оказывает бактерицидное, противовоспалительное и ранозаживляющее действие. В народной медицине



водный настой травы применяют при поносах, для усиления деятельности желудка и кишечника, при желтухе, болезнях печени и селезенки.

Предостережение: в больших дозах препараты растения могут вызвать рвоту.

Рецепты

- Настой приготавливают из расчета: 2 ч. ложки сухой измельченной травы на 2 стакана холодной кипяченой воды. Настаивают 4 часа, процеживают и принимают по ½ стакана 3-4 раза в день за 10-15 минут до еды.

РЕВЕНЬ ТАНГУТСКИЙ

(ревень пальчатый, ревень лекарственный, конская капуста, рабарба)

Использование: выкопанные корни растений 3–4-летнего возраста (а именно они являются лекарственным сырьем) очищают от земли, моют и режут на части, затем подвяливают в хорошо проветриваемом помещении 2–3 дня, после чего сушат на печках или в сушилках при температуре не выше 60 °С.

Полезные свойства: препараты ревеня в дозе 0,5–0,2 г оказывают слабительное, а в дозе 0,06–0,02 г – вяжущее, закрепляющее действие. Слабительное действие ревеня проявляется через 8–10 часов после приема, причем это действие характерно для детей и лиц молодого возраста; при длительном применении эффективность препаратов ревеня снижается. При приеме внутрь растение проявляет антисептическое, желче-

гонное, ветрогонное свойства. Назначают растение при спастических запорах, атонии кишечника, при запорах у беременных.

Противопоказания: следует избегать назначать больным подагрой и больным, страдающим почечнокаменной болезнью с оксалатными камнями.

Предостережение: при приеме препаратов, содержащих ревень, моча, грудное молоко и пот окрашиваются в желтый цвет. В щелочной среде окраска – красная.

Побочное действие: ввиду того, что ревень может вызвать кровоизлияние из ректальных вен, не рекомендуется применение его при геморрое.



Рецепты

- Настой приготавливается из расчета: 2 ст. ложки измельченных корней на 1 л кипяченой воды. Настой кипятят 10–15 минут, затем настаивают 45 минут и принимают по ½ стакана настоя на ночь.
- Порошок ревеня рекомендуется принимать: взрослым – по 0,5–2,0 г на прием, детям – от 0,1 г и выше в зависимости от возраста ребенка.
- Сироп ревеня назначают детям при атонических и спастических запорах для регулирования стула.

РЕДЬКА ПОСЕВНАЯ

(редька масличная (огородная, обыкновенная), пивная редька, свирепа)

Использование: овощная культура, корнеплоды и сок растения используются также как лечебное средство.

Полезные свойства: препараты редьки оказывают спазмолитическое, желчегонное действие,



а также повышают аппетит, усиливают пищеварение и перистальтику кишечника.

Применяют редьку при холецистите, почечнокаменной и желчнокаменной болезнях, циррозе печени.

Предостережение: больным с чувствительным желудком следует принимать препараты редьки с осторожностью.

Рецепты

- Для предупреждения образования камней в желчном пузыре и для лечения заболеваний печени рекомендуют следующий способ: удаляют сердцевину у крупной редьки. Заполняют полость медом или сахаром, закрывают кусочком редьки и оставляют в теплом месте на 4 часа, затем жидкость сливают и принимают по 2–3 ст. ложки через каждый час, детям дают по 1 ч. ложке.
- Для улучшения аппетита рекомендуют принимать свежий сок редьки в смеси с пивом или вином (в равных соотношениях) по одной рюмке перед едой.

На заметку

От ботвы до хвостика

Всего одной редьки средних размеров достаточно для того, чтобы снабдить организм суточной нормой витамина С, в редьке много витаминов группы В, магния, калия и железа. Витамины и микроэлементы распределены в редьке неравномерно, но каждой части редьки есть чем похвастаться.

● Чем ближе к ботве, тем больше в редьке витамина С. Так что не стоит выбрасывать твердые «вершки» в мусорное ведро. Кстати, сама ботва по содержанию аскорбинки может соперничать с мякотью, а кожица и вовсе превосходит и то и другое, а потому старайтесь срезать шкурку как можно тоньше.

● Сердцевина редьки богата клетчаткой, которая улучшает пищеварение и служит питательной средой для полезных микробов, населяющих наш кишечник. К тому же в серединке много растительных сахаров, полезных для сердечной мышцы.

● Хвостик. В нем больше всего эфирных масел, которые повышают аппетит и укрепляют иммунитет.

**РОЗМАРИН
ЛЕКАРСТВЕННЫЙ**

(розмарин настоящий, розмайрин, невес-тино платье, сва-дебный цвет, лайка, морская роса, Роз-Ма-ри, ладанная трава)

+ **Использование:** с лечебной целью используют олиственные веточки и листья, которые собирают во время цветения, а также розмариновое эфирное масло.

✓ **Полезные свойства:** препараты розмарина стимулируют пищеварение, оказывают желчегонное действие. Применяют растение внутрь при диспепсиях, желудочно-кишечных расстройствах и желтухе.

⊘ **Противопоказания:** препараты растения противопоказаны при гипертонической болезни

⊘ **Предостережение:** розмарин применяют с осторожностью при повышенной кислотности желудочного содержимого, язвенной болезни желудка.

⊘ **Побочное действие:** препараты розмарина могут вызвать раздражение слизистых оболочек.

**Рецепты**

• Настой приготавливают из расчета: 2 ч. ложки измельченных листьев на стакан воды (суточная доза). Настой кипятят 10–15 минут, затем настаивают 45 минут и принимают по 50–60 мл настоя 3 раза в день.

САЛАТ ОГОРОДНЫЙ

(салат посевной, латук)

+ **Использование:** культивируется как овощное растение, применяют листья и семена; листья собирают в мае – июле, семена – в июле – августе.

✓ **Полезные свойства:** растение улучшает деятельность желудочно-кишечного тракта, предупреждает запоры. В народной медицине листья и сок салата употребляют при хроническом гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Рецепты

• Настой приготавливают из расчета: 1 ст. ложка свежих листьев на 1 стакан кипятка; настаивают 1–2 часа, процеживают и принимают по ½ стакана 2 раза в день или по 1 стакану на ночь.

**СВЕКЛА
ОБЫКНОВЕННАЯ**

+ **Использование:** корнеплоды растения заготавливаются в сентябре – октябре, листья – в июне – августе.

✓ **Полезные свойства:** пектиновые вещества губительно действуют на деятельность гнилостных бактерий кишечника. Свеклу рекомендуется включать в рацион питания больным, страдающим ожирением, запорами, заболеваниями печени. При упорных запорах отвар свеклы используется для клизм.

⊘ **Предостережение:** свежий сок свеклы вызывает сильный спазм кровеносных сосудов, поэтому соку дают отстояться 2–3 часа, после чего можно применять.

**На заметку****Сохраняем витамины**

• Главное богатство свеклы – большое количество витаминов группы В, С, витамина А. Микроэлементному составу свеклы позавидует любой овощ. Она – рекордсмен среди овощей по содержанию цинка, в ней много йода и железа.

• Чтобы свести к минимуму потерю витаминов, не следует заливать свеклу большим количеством воды. Жидкость должна покрывать овощи на 1–2 сантиметра. Варить свеклу нужно в закрытой крышковой посуде.

• Приготовленную свеклу заранее лучше не очищать – витамин С быстро разрушается на воздухе.

• Чтобы свекла была вкуснее, при варке не стоит добавлять в воду соль. А сохранить яркий свекольный оттенок помогут добавленные в воду уксус или лимонная кислота.

СЕЛЬДЕРЕЙ ПАХУЧИЙ

(сельдерей листовой, сельдерей
корневой, сельдерей
черешковый)

+ **Использование:** разводится как овощное растение, заготавливают листья в июне – июле, семена – в августе – сентябре, корни – осенью.

✓ **Полезные свойства:** корни, листья и стебли растения возбуждают аппетит, усиливают пищеварение, действуют ветрогонно.

✗ **Противопоказания:** беременность, воспаление почек.



Рецепты

- Настой свежих корней готовится из расчета: 1 ст. ложка свежих корней на 1,5 стакана кипятка; настаивают 4 часа, принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды.
- Настой семян готовят из расчета: 1 ч. ложка сырья на 2 стакана воды. Настой кипятят 10–15 минут, настаивают 45 минут и принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

ТМИН ОБЫКНОВЕННЫЙ

(полевой тмин, тимин, тимон,
кмин, королек, козловка, гуньба,
гоньба, анис дикий, полевой)

+ **Использование:** лекарственным сырьем являются плоды, которые собирают вместе с травой, когда стебли и зонтики растения приобретают бурю окраску (до 35–40% побуревших плодов). После сушки собранное сырье обмолачивают и очищают плоды.

Рецепты

- Настой готовят из расчета: 2–3 ч. ложки тмина на стакан кипятка. Настаивают 45 минут и принимают по 2–3 ст. ложки (детям по 1 ч. ложке). 5–6 раз в день до еды.
- В качестве ветрогонного средства в детской практике рекомендуют настой плодов тмина. 1 ст. ложку плодов заваривают на стакан кипятка, держат на медленном огне 10–15 минут, настаивают 45 минут, добавляют в настой 1 ст. ложку сахара, после охлаждения принимают 5–6 раз в день по 1 ч. ложке. Этот же настой, но без сахара рекомендуется применять в виде клизм при вздутии живота как у взрослых, так и у детей.
- При вздутии кишечника готовят настой следующего состава: 2 ст. ложки семян тмина, по 1 ст. ложке семян укропа огородного и травы тысячелистника, 1 ст. ложку измельченной овсяной соломы. Всю смесь заваривают 0,5 л кипятка (суточная доза), настаивают 45 минут и выпивают в течение дня маленькими глотками.

✓ **Полезные свойства:** препараты тмина стимулируют секрецию желез пищеварительного тракта, усиливают тонус кишечника, снижают процессы гниения и брожения. Растение усиливает отделение желчи, эфирное масло проявляет антисептические и антигельминтные свойства.

В современной медицине плоды тмина используют для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, атонии кишечника, метеоризме. Применяют растение при спазмах желчных путей. Плоды тмина входят в состав ветрогонных, желудочных, аппетитных и других сборов.



ЧАГА (БЕРЕЗОВЫЙ ГРИБ)

(инонотус скошенный, черный березовый гриб, трутовик скошенный, косотрубчатый, косой)

Использование: для лечебных целей собирают чагу только с берез в любое время года, но лучше после опадания листвы. Гриб срубают со ствола топором, отделяют рыхлую светлоокрашенную часть, непригодную для использования, затем гриб измельчают на куски 3–6 см, сушат в печах или сушилках при температуре 50–60 °С.

На березе встречаются трутовики ложный и настоящий, заготовка которых недопустима! Плодовые тела этих грибов имеют копытообразную форму в виде шляпки – сверху выпуклой, снизу плоской, с бархатистой поверхностью сероватого или бурого цвета.



Полезные свойства: препараты чаги применяют при язвенной болезни, гастрите, злокачественных опухолях: раке желудка, особенно в тех случаях, когда лучевая терапия недопустима, равно как и хирургическое вмешательство. Хотя чага не является средством, избавляющим больного от злокачественной опухоли, вместе с тем она оказывает противовоспалительное болеутоляющее действие, улучшает общее самочувствие больного. При лечении чагой больному рекомендуется молочно-растительная диета, исключение из питания копченостей, колбас и консервов.

Побочное действие: при длительном применении чаги у некоторых больных может возникнуть повышенная возбудимость вегетативной нервной системы.

Рецепты

Настой готовится следующим образом: гриб заливают холодной водой и настаивают 4–5 часов, затем измельчают на терке или при помощи мясорубки. Одну часть измельченного гриба заливают 5 частями кипяченой воды, настаивают на водяной бане при температуре 50 °С в течение 48 часов, затем жидкость сливают, остаток отжимают через несколько слоев марли и к полученной жидкости добавляют воду, в которой замачивался гриб, до первоначального объема. Полученный настой хранят 3–4 дня; принимают по 0,5–1 стакану 3–4 раза в день за 30 минут до еды небольшими порциями.

ЧЕСНОК

(чеснок посевной)

Использование: в июле – сентябре заготавливаются луковички.

Полезные свойства: растение применяют как средство, возбуждающее аппетит. В народной медицине применяют настойку чеснока при вздутии кишечника, вялых запорах, колитах.

Противопоказания: противопоказан лицам, страдающим заболеваниями почек.

Предостережение: при повышенной дозе чеснока возможно раздражение слизистой желудка и кишечника.

**Рецепты**

Спиртовую настойку готовят из расчета: 40 г чеснока и 100 мл 40%-ного спирта или водки настаивают в закрытом сосуде в течение 7–10 дней, для улучшения вкуса прибавляют мятные капли. Принимают по 10 капель 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

ЯБЛОНЯ САДОВАЯ

(яблоня домашняя)

Использование: в медицине и пищевой промышленности используют плоды и сок растения.

Полезные свойства: плоды употребляют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также в качестве диетического и общеукрепляющего средства. При ожирении показана яблочная разгрузочная диета. Свежие яблоки обладают противомикробным, антисептическим (противогнилост-



ным) и противовоспалительным свойствами. Сок яблок сорта Антоновка губительно действует на дизентерийную палочку. Яблочный сок рекомендуется при болезнях печени. Сырые или печеные яблоки принимают натощак для усиления пищеварения, увеличения выделения желчи.

Рецепты

Настой: 3–5 неочищенных свежих яблок кипятят в закрытом сосуде 10–15 минут в 1 л воды, настаивают 4 часа; принимают в теплом виде как чай несколько раз в день.



КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

Тренировка мышц живота – гимнастика, необходимая и мужчинам, и женщинам. Крепкие мышцы не только подтягивают живот, но и поддерживают внутренние органы, помогают кровообращению и работе кишечника.

УПРАЖНЕНИЯ нужно делать без натуживания, с небольшим напряжением и большим количеством повторений. Это наиболее безопасный вариант для вен малого таза и предотвращения грыж брюшной стенки. Именно такую универсальную гимнастику для мужчин и женщин мы вам и предлагаем.

Скрутка

Лежа на спине, соедините ноги и поднимите их вверх. Скрестите руки на груди, подбородок опустите на грудь. Из этого положения тянитесь лбом к бедрам, приподнимая плечи от пола. Можно одновременно поднимать таз вверх так, чтобы копчик слегка отрывался от пола. Должно быть ощущение, что вы скручиваете корпус от головы к пяткам.

► Мужчинам – 10–25 повторений, женщинам – 5–20.



Обратная скрутка

Лежа на животе, положите руки на голову. На выдохе разверните локти и поднимите корпус вверх, напрягая ноги. Голову не запрокидывайте, смотрите перед собой или вниз! Ощущение должно быть такое, как будто вы локтями тянете себя вверх над полом. На вдохе плавно опустите корпус на пол.

► Мужчинам – 10–20 повторений, женщинам – 8–15.



Пресс-класс!

Гимнастика для мужчин и женщин



Планка с поворотом

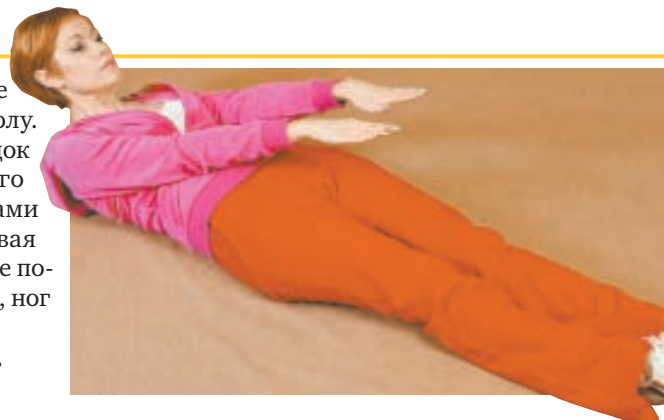
Встаньте в упор на ладони и носки ног. Ладони на ширине плеч, ноги на ширине бедер. Корпус и бедра образуют прямую линию: не поднимайте таз и не опускайте голову! Сосчитайте до десяти. (Если не хватает сил держать упор так – опирайтесь на ладони и колени, но сохраняйте прямую линию корпус – бедра!) Оторвите правую руку от пола. Если хватает сил – поднимите ее вверх, поворачивая вслед за ней корпус и голову. Опора остается на одну руку и две ноги (колена), при этом корпус по-прежнему не сгибайте! Вернитесь в исходное положение. Теперь сделайте то же самое в другую сторону.

► Мужчинам – 6–12 поворотов (считается и вправо, и влево), женщинам – 4–10.

Изгиб талии

Лежа на спине, соедините ноги, пятки прижаты к полу. Вытяните руки, подбородок опустите на грудь. Из этого положения тянитесь руками то вправо, то влево, отрывая голову и плечи от пола. Не помогайте себе махами рук, ног или головы!

► Мужчинам – 30–50 раз, женщинам – 20–30 раз.



Погрузка-разгрузка

Лягте на спину, соедините ноги, согните колени и поставьте ступни на пол. Скрестите руки на груди, подбородок опустите на грудь. Поднимайте согнутые ноги, направляя колени к лицу и отрывая таз от пола. Обязательно держите подбородок опущенным, а затылок приподнятым от пола. Поясницу все время прижимайте к полу.

► Мужчинам – 20–40 раз, женщинам – 15–25 раз.



фото Эдуарда Курьявского

Татьяна МИНИНА

Опускание ног

Лежа на спине, подложите руки под ягодицы. Поднимите прямые ноги вверх. Из этого положения сгибайте колени, подтягивая обе ноги то к правому, то к левому плечу.

► Мужчинам – 20–40 раз, женщинам – 15–25 раз.



ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Юлия Шилова:

– Я рада, что мода на здоровый образ жизни появилась в нашей стране. Правда, мы довольно поздно в отличие от Запада к этому пришли. Я недавно для себя решила, что к организму нужно относиться как к храму, заботиться о нем, не засорять его. Я занимаюсь фитнесом и делаю это с огромнейшим удовольствием. Я вообще считаю, что все надо делать с удовольствием, только тогда будет результат.

16+

КОМЕДИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ «КОМЕДИЯ ТВ»

ВЕСНА

с Комедия ТВ!!!

НЕ ЗАБЫТЬ:

- сделать комплимент соседу
- послушать пение птиц
- прогуляться по солнечной улице
- включить Комедия ТВ

www.comedytv.ru | www.komedytv.ru | www.komedytv.ru
КРУГЛОСУТОЧНЫЙ РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ТЕЛЕКАНАЛ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ КОМЕДИЙ

Эротический массаж, сделанный любимым человеком, может стать бесценным подарком.

Наш эксперт – психолог
Нина КРУГЛОВА.

Доказательство любви

Эротический массаж нельзя путать с обычной стимуляцией половых органов и других эрогенных зон. Такие ласки в научной литературе обозначаются английским словом «петтинг». Он включает в себя поцелуи, объятия, поглаживания и другие действия, направленные на возникновение возбуждения у обоих партнеров. Петтинг может быть самостоятельной формой эротической активности, например в тех случаях, когда осуществление полового акта невозможно или нежелательно по каким-то причинам. Также он является прелюдией к сексуальным отношениям, формой эротической игры.

Петтинг – одна из двух составных частей эротического массажа. Вторая составная часть – классический (оздоравливающий) массаж. Разумное сочетание этих двух компонентов и объясняет чудодейственный эффект эротического массажа.

Приемы петтинга описаны во многих научно-популярных пособиях, а классический массаж – это целое искусство. Им редко удается овладеть самостоятельно. Требуются опытные и терпеливые наставники. К счастью, практически во всех регионах нашей страны в последние годы открываются курсы массажа для всех желающих. Их посещают не только люди, стремящиеся получить новую специальность, но и семейные пары, желающие разнообразить интимную жизнь.

На кончиках пальцев

Искусство чувственного массажа

Чтобы овладеть искусством массажа, в том числе и эротического, необходимо затратить время, силы и материальные средства. Именно поэтому он и воспринимается как доказательство любви.

Потребность в ласке

И мужчинам, и женщинам тактильный контакт дарит ощущение гармонии, расслабленности и душевного спокойствия. Кожа – самый большой по площади человеческий орган. Рецепторы, расположенные на каждом покрове, посылают в мозг сигналы об окружающем мире. Собственно говоря, искусство массажа и состоит в том, чтобы эти сигналы были приятны.

Тактильный контакт дарит ощущение гармонии

Когда массаж делает любимый человек, эмоциональное воздействие этой процедуры многократно превышает тот эффект, которого достигает профессиональный массажист. В процессе массажа между мужчиной и женщиной происходит мощнейший энергетический обмен. Он позволяет не только настроиться на эротический лад, но и ощутить



фото Legion-media

чувство полного единения, абсолютной гармонии между возлюбленными. Язык массажа говорит то, что невозможно передать словами.

Как это работает

В эротическом массаже каждое движение имеет смысл. Например, смахивающие движения снимают напряжение мягких тканей. Они лучше всего подходят для спины. Необходимо поместить обе ладони плашмя у основания спины и скользить вверх, а потом смахнуть руки в сторону от тела и вернуться к нижней точке.

Бедра и ягодицы можно «побаловать» разминающими движениями. Они хорошо зарекомендовали себя на мясистых участках тела. Разминающие движения напоминают процесс замешивания теста. Поэтому они обычно лучше удаются людям, обладающим кондитерскими и кулинарными навыками.

Также нужно научиться осуществлять рубящие, ударные движения вдоль позвоночника, растирающие движения на ногах, осторожные, но трепетные поглаживания шеи... В общем, влюбленному массажисту или массажистке есть чему поучиться! Важной частью эротического массажа также являются поцелуи, пощипывание, обдувание... Для создания пикантного эффекта используются различные кисточки, например с белчьим мехом, кубики льда, воск свечи.

Основные техники массажа применимы и для мужчин, и для женщин. Важно только, чтобы массажисты-любители обоих полов разбирались в анатомических особенностях человека и не перусердствовали в воздействии на чувствительные участки тела.

Чтобы избежать досадных ошибок, необходимо каждое

движение начинать максимально нежно и осторожно, и только с согласия партнера можно осуществлять его более энергично и напористо. Сеанс массажа рассчитан на определенное время. Чтобы не потерять ощущение возбуждения, желательно не прерывать массаж без особой необходимости, не останавливаться.

Преодолеть комплексы

Исследования психологов и сексологов показывают, что большинство мужчин и женщин, в том числе и обладающих практически идеальной фигурой, не удовлетворены своим телом. Нам все время что-то не нравится в себе... Страхи, комплексы, подозрения, чувство тревоги, неуверенности в себе и в партнере убивают любовь и препятствуют развитию отношений между людьми.

Эротический массаж помогает избавиться от этих негативных эмоций.

«Я всегда страдала из-за своего избыточного веса, не хотела быть пышкой, хотя многие мужчины и считали мою фигуру привлекательной», – рассказывает ветеринар Анастасия. – Мой новый друг Мстислав предложил не только вместе ходить в спортивный зал, но и взялся после тренировок проводить мне антицеллюлитный и расслабляющий массаж. Излишне говорить, что сеансы массажа сразу же приобрели эротическую окраску. Но самое главное, что благодаря Славику я не только похудела и улучшила фигуру, но и приобрела уверенность в себе! Это счастье, что мой мужчина в юности учился в медицинском училище и приобрел навыки массажиста».

Илья БРУШТЕЙН

СО ВСЕГО СВЕТА

Блондинки или брюнетки?

Россияне предпочитают темный цвет волос, выяснили социологи.

Изучив отношение россиян к обладателям волос разного цвета, социологи установили, что 26% граждан Российской Федерации любят брюнетов или брюнеток. Блондины или блондинки нравятся только 16% россиян, примерно столько же – 15% – признались, что испытывают симпатию к шатенам или шатенкам. Намного меньше россиян предпочитают рыжеволосых людей, любителей рыжих набралось всего 3%. И уж совсем отрицательно относятся наши сограждане к лысым или бритым наголо. Любопытно, что женщинам в большинстве своем нравятся брюнетки, а у мужчин симпатии между блондинками и брюнетками распределены примерно поровну. Шатены приятны и мужчинам, и женщинам одинаково, а вот рыжие чаще

нравятся мужчинам, чем женщинам. Блондинки чаще нравятся жителям столиц и крупных городов, молодым людям и хорошо обеспеченным представителям мужского пола. Шатенок же предпочитают труженики села и мужчины средних лет с высокой самооценкой.

У женщин основные симпатии распределены следующим образом – мужчин-брюнетов предпочитают горожанки, молодые высокообразованные представительницы слабого пола. Блондинам чаще отдают предпочтение жительницы столиц и других крупных городов и женщины в возрасте. 38% опрошенных уверены, что цвет волос представителя противоположного пола не оказывает никакого влияния на симпатию к нему.

Богатство выбора

Чем больше у человека разных возможностей в выборе партнера, тем больше вероятность, что он в конечном итоге останется один.

Ученые из Шотландии провели наблюдение за женщинами и мужчинами, принимавшими участие в сеансах экспресс-знакомств. Во время этих



сеансов люди должны были решить, подходит ли им собеседник, всего за несколько минут.

Как выяснилось, если собеседники оказывались похожими, то никаких проблем не возникало, но зато если они были совсем разного типа, то люди часто оказывались неспособными выбрать ни одного из них. Причем часто сделать выбор оказывалось сложнее мужчинам, чем женщинам.

Надень красное!

Женщинам больше нравятся мужчины, одетые в одежду красного цвета, к таким выводам пришли ученые из США по результатам серии экспериментов.

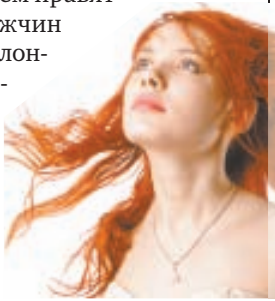
Исследователи обнаружили, что мужчины в красном, по мнению женщин, имеют более высокий социальный статус и обладают большими способностями обеспечить материальное благосостояние. А высокий статус мужчин в конечном итоге обеспечивает их привлекательность. Исследователи проводят параллель с животным миром. У приматов, например, красный цвет – индикатор доминирования самца, этот цвет наиболее интенсивен у альфа-самцов.

Формула любви

Формулу идеальных отношений вывели немецкие ученые.

Они утверждают, что любое резкое замечание необходимо непременно компенсировать как минимум пятью комплиментами.

Также немецкие исследователи обозначили проблемы, которые могут привести к разрыву. Среди них – потеря работы одним из партнеров, неверность, стресс, заболелания и депрессия. Эти события могут нарушить баланс в отношениях и привести к распаду пары.





ПОТРЕБИТЕЛЬ

Без копоти и запахов

Кухонная вытяжка: что выбрать?

Пришло время ее менять или вы только собираетесь ею обзавестись? На рынке – сотни моделей кухонных вытяжек. На чем остановиться?

Советы дает эксперт по бытовой технике Владимир ПЕТРУШИН.

С возвратом или без?

Собираясь покупать вытяжку, прежде всего мы задаем себе вопрос: ставить ту, что будет выводить загрязненный воздух наружу через вентиляцию (с режимом отвода), или с его очисткой вполне справится прибор без отвода воздуха, работающий на угольных фильтрах?

У каждого способа есть свои плюсы и минусы. Вытяжка с отводом «чистит» воздух быстрее, она экономичнее (не придется менять фильтры). Но, «подключившись» к общедомовой вентиляции, вы не застрахованы от проникновения в квартиру тараканов, муравьев и даже грызунов: одной моей знакомой, живущей в старом доме, пришлось вернуться к фильтрам – крыса прогрызла дыру в воздухоотводе из алюминиевой фольги и проникла в квартиру. Антивозвратный клапан (когда прибор не включен, на выходе закрываются створки) не спас. Кроме того, если общедомовая вентиляционная система не очень мощная, на хорошую тягу рассчитывать не стоит, а пробивать отверстие в стене весьма проблематично. Да и сами воздухоотводы, по которым должен выходить грязный воздух наружу, не очень-то эстетичны, занимают место, а в небольшой кухне каждый сантиметр на счету. Плюс монтажные работы обойдутся не менее, чем в 3 тысячи рублей.

Фильтрационные вытяжки (естественно, встраиваемые в полку, а не старевшие навесные) компактны, монтировать их просто. При правильно подобранной мощности они вполне надежны. Серьезный минус – 3–4 раза в год угольные фильтры придется менять: пара стоит в среднем 2000 рублей.

! Важно. При замене угольных фильтров обязательно нужно



Будет ли шум, зависит от качества монтажа техники

покупать только те, которые соответствуют данной модели (обычно это указано в техпаспорте), при этом объем угольного порошка должен соответствовать всасывающей мощности вентилятора. Если мощность будет выше, запахи не успеют осесть на угольных гранулах.

А вообще при покупке выбор способа очистки – фильтрация или отвод воздуха – не самое принципиальное: современные модели могут работать как в одном, так и в другом режиме, – вы сами решаете, какой вам больше подходит. Гораздо важнее правильно рассчитать подходящую производительность.

Мощность без ошибки

Примерно определить, сколько «кубов» воздуха придется очищать вытяжке, поможет такой расчет: нужно умножить площадь кухни на высоту потолка и полученное число на 12. То есть для кухни-шестиметровки подойдет вытяжка производительностью около 200 м³/час. Но специалисты советуют: лучше брать с запасом – не придется включать прибор на максимальный режим, он

дольше прослужит и работать будет тише.

! Важно. В техпаспорте современных вытяжек указана мощность их работы в режиме отвода. Если вы решите, что у вас она будет работать на фильтрах, стоит купить вытяжку на 30% мощнее.

Тише, пожалуйста...

Не самое приятное в вытяжках – их «голос»: даже «тихони», если приходится долго готовить, начинают раздражать. Во многих моделях сегодня используются специальные антивибрационные прокладки между мотором и корпусом, что немного позволяет снизить уровень шума. Так что, выбирая вытяжку, обратите внимание, какой уровень шума указан в технических характеристиках: 35–45 децибел – оптимальный показатель. Меньше всего гудят вытяжки с двумя вентиляторами – число оборотов двигателя ниже, а производительность выше. Шумность техники зависит и от качества монтажа, поэтому не стоит

устанавливать ее самостоятельно. Кстати, если предусмотрен вывод наружу, лучше использовать воздухоотводы из толстого полихлорвинила, так как гибкие гофрированные трубы из алюминиевой фольги нередко «шелестят», вибрируя от напора воздуха.

! Важно. Главный «секрет» снижения шума – эксплуатационный: нужно как можно реже использовать максимальную скорость работы вытяжки. Специалисты советуют включать ее заранее, пока пар и запахи еще не вырвались из кастрюли, тогда вытяжка справится с очисткой воздуха, работая на «малых оборотах», и будет гудеть заметно тише.

Ольга АНДРЕЕВА

ВОПРОС–ОТВЕТ

На вопросы читателей отвечает наш эксперт флорист Нина ЧЕРКАСОВА.

Три женщины

? У меня в семье три женщины: дочка-студентка, жена и теща. Подарить всем одинаковые букеты на праздник, чтобы не обидеть, или лучше для каждой – свой? И если да, как правильно выбрать цветы?
Александр Куценко, Вологда

– Есть два варианта. Первый: можно подарить цветы одного вида – например тюльпаны или розы. Но для каждой подобрать свою палитру: для дочки – светлых тонов, для жены – контрастные сочетания, а для тещи – букет из красных роз или синих ирисов. Но гораздо интереснее подарить каждой «свой» букет. Каждой женщине приятно, что подбирали цветы именно для нее. Для дочки идеально подойдут весенние цветы гиацинты, белые нарциссы, для жены – эффектный букет-композиция, для тещи – крупные хризантемы, лилии в обрамлении зелени или нежно-розовые гвоздики, главное, женщине в возрасте не преподносить цветы темных оттенков.

Радость надолго

? Хочется, чтобы подаренные цветы постояли подольше. Как определить их свежесть при покупке, какие средства лучше использовать, чтобы продлить жизнь букета?
Маргарита Львова, Ярославль

– Старайтесь не покупать готовых букетов – композиции должны составлять при вас. Осмотрите выбираемые экземпляры – листья должны быть упругими, насыщенного зеленого цвета. Отогните слегка в сторону лепесток: если он тут же вернулся на место – не сомневайтесь в свежести. И никогда не стоит брать

цветок, на который надета сеточка. Он уже раскрылся полностью и долго не проживет. Получив букет в подарок, налейте в вазу воду комнатной температуры, добавьте пару чайных ложек сахара или средства для срезанных цветов, хорошенько размешайте состав. Дальше обязательно нужно слегка подрезать кончики цветов – если стебель жесткий, расщепить конец и после этого поставить букет в воду. По утрам желательнее обновлять срезы, убирать лишние листья и доливать воду в раствор, а если не используете добавки – меняйте воду на чистую. Некоторые цветы (например, розы) любят ночные купания. Положите букет в таз с водой и накройте сверху влажной тканью – розы останутся свежими 2–3 недели.

В горшке

? Моя свекровь не любит срезанные цветы, она увлекается комнатными растениями, дачным садоводством. Что будет выглядеть празднично из домашних горшечных растений?
Оксана Гуляева, Саратов

– Вне конкуренции – орхидея: изысканное и дорогое растение, которое обрадует каждую женщину. А дальше рейтинг таков. Обратите внимание на гардению – кустик, обсыпанный цветами, напоминающими розы, с нежным тонким ароматом. Роскошно будут смотреться азалия (домашний рододендрон) и цикламен – альпийская фиалка. А вот пеларгония, гloxиния, каланхоэ, зефирантус и некоторые другие растения слишком просты для праздничного дня. Очень интересный вариант – композиции из нескольких растений, среди которых будет присутствовать и цветущее. Или цветущий бонсай. Но, каким бы ни был ваш выбор, цветы в горшке непременно нужно «одеть» в красивую упаковку.



Алкоголизм – это **психическое заболевание**, которое возникает из-за **пристрастия к этиловому спирту**, с психической и физической зависимостью от него.

В 1952 году алкоголизм был утвержден ВОЗ как **болезнь**.

0,03–0,15% алкоголя в крови – **легкая степень опьянения**, выпивший испытывает небольшой подъем сил, его **движения** становятся **менее точными**, а поведение – более **расторженным**.

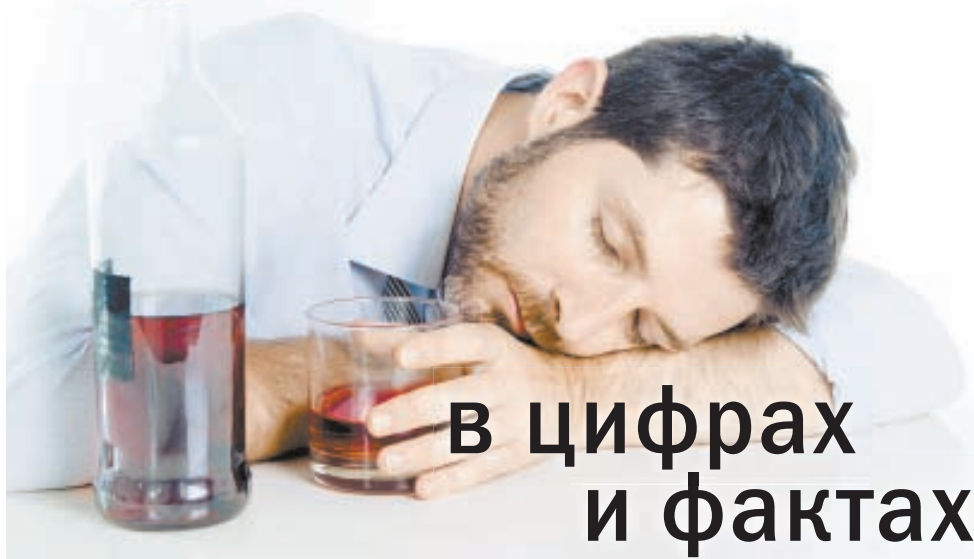
0,15–0,3% – **средняя степень опьянения**: рассеивается внимание, **речь** становится **невнятной**, значительно **снижается болевая** и температурная **чувствительность**.

0,3–0,5% – **тяжелая степень опьянения**, наступают двигательная заторможенность и глубокое **оглушение сознания**. Может возникнуть **ослабление дыхания** и **сердечной деятельности**, развиться кома, наступить **летальный исход**.

От 15 до 18 литров чистого алкоголя в год на душу населения, включая младенцев, по разным оценкам, **потребляют россияне**. **Официальная цифра** Росстата – **10 литров**.

8 литров чистого алкоголя **в год на душу населения** – порог, **угрожающий**, по мнению ВОЗ, **здоровью нации**.

Алкоголизм



в цифрах и фактах

25–30 тысяч россиян ежегодно **умирают от отравления** некачественными алкогольными напитками.

150 бутылок водки **в год** выпивает **среднестатистический мужчина** в России.

Русские (вопреки сложившемуся мнению о пьянстве испокон веков) **крепкий алкоголь до XVI века не употребляли**, а пили **брагу** – напиток с содержанием алкоголя **в 3–8%**.

В 76% случаев **алкоголизация** начинается **до 20 лет**, в том числе **в 49%** – еще **в подростковом возрасте**.

В 3–4 раза чаще развивается **пивной алкоголизм**, чем водочный и винный. В глазах обывателя он **ошибочно** считается **менее вредным**, но алкоголизм – всегда болезнь, вне зависимости от того, какой напиток ее вызвал.

Около **17% мужчин** и около **8% женщин** в развитых странах употребляют алкоголь **ежедневно**.

В средневековой Европе главными пьяницами считались **немцы**.

10% мужчин-алкоголиков и **50%** женщин-алкоголичек **состоят в браке с алкоголиками**.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

СО ВСЕГО СВЕТА

Крем... из крови
Немецкие косметологи освоили новую технологию производства **крема из собственной крови клиента**.



Баночку готового крема клиент получает в течение 6 часов после забора крови. Сам процесс его изготовления выглядит так: кровь обрабатывают при температуре 37 °С, выделяя из нее белки и факторы роста. Они-то и являются главными действующими веществами. Согласно рекламным заявлениям крем из крови ускоряет регенерацию кожи, стимулирует выработку коллагена, который отвечает за эластичность кожи. Он устраняет воспаления, придает сияние и здоровый вид любой коже, эффективно стягивает поры.

Тыква на ночь



Полноценный сон напрямую зависит от правильного рациона питания – к такому выводу пришли ученые из США. Выяснилось, что определенные кислоты и минеральные вещества оказывают благотворное влияние на процесс засыпания. Так, продукты с повышенным содержанием калия способны улучшить качество сна на 30%. Калий содержится в бананах, кураге, а также в тыкве. Кальций, содержащийся в твороге, молоке и кисломолочных продуктах, также помогает облегчить процесс засыпания. А вот сыры, сливочное масло и соленые продукты не рекомендуются есть перед сном, так как они, наоборот, мешают погрузиться в объятия Морфея.

В цене – честность

У посетителей сайтов знакомств реальные ожидания. Они ценят честность и скромность – к такому выводу пришли психологи из США.

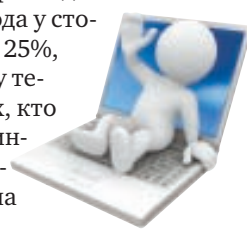
Они создали 8 различных профилей и попросили 150 мужчин и 167 женщин оценить, кому бы из претендентов они написали с целью познакомиться.

Среди выдуманных кандидатов были те, кто указал о себе недостаточно информации. Испытуемые сочли таких кандидатов скрытными. Те, кто хвалился своими способностями, тоже не были в почете. Большинство не верили, что люди с такими данными существуют на самом деле. Чаще всего испытуемые выбирали того, кто подробно, но скромно рассказывал о себе.

Медики тоже разводятся

Женщины-терапевты подают на развод в **1,5 раза чаще**, чем их коллеги-мужчины, выяснили британские ученые. Особенно это касается женщин, которые работают сверх нормы – более 40 часов в неделю. Но то же обстоятельство способствует меньшему проценту разводов среди мужчин-терапевтов: чем больше они работают, тем реже разводятся.

Вероятность развода у стоматологов составила 25%, у медсестер – 33%, а у терапевтов – 24%. У тех, кто не работает в медицинской отрасли, вероятность развестись была наибольшей – 35%.



ШЕЙНЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ – БОЛЕЗНЬ ЦИВИЛИЗАЦИИ

Если сто лет назад о шейном остеохондрозе люди вспоминали в преклонном возрасте, то сегодня двадцатилетний пациент с подобным диагнозом – уже не редкость. Почему появляется шейный остеохондроз, как наш образ жизни влияет на состояние позвоночника? Если человек не уделяет внимания своей осанке, то диски испытывают неравномерную нагрузку по своей площади. Диски изнашиваются, в них образуются трещины и щели. Нарушается естественная форма позвоночника. Даже небольшие толчки дают болезненность. В такой фазе заболевания надо срочно идти к врачу. Болезнь может приобрести такие масштабы, что без операции не обойтись. Поэтому необходимо как можно раньше обратить внимание на состояние своего позвоночника, на осанку, образ жизни.

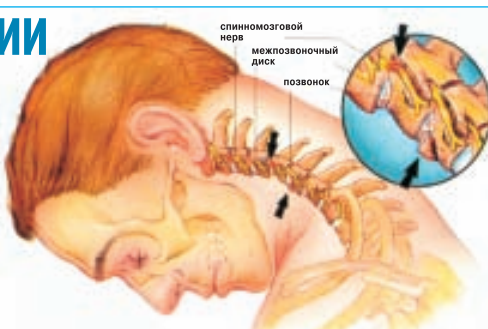
Лечение сильно видоизменяется в зависимости от стадии заболевания. В остром периоде (обострение) применяется масса лекарственных средств, и часто вполне успешно. Но для лечения шейного остеохондроза в про-

филактических целях (при начальных стадиях, когда изменения небольшие) лечение сильнодействующими препаратами часто не только не подходит, но в ряде случаев может быть просто опасно. Самое часто применяемое при шейном остеохондрозе средство – магнитотерапия, к достоинствам которой можно отнести малое количество противопоказаний, разрешенность и доступность для применения в домашних условиях.

Ф.И. Березин, врач-вертебролог

Почему шейный остеохондроз – опасное заболевание

Через область шейного отдела позвоночника проходит позвоночная артерия – один из самых крупных сосудов, снабжающих мозг необходимыми веществами и кислородом. Смещение шейного позвонка приводит к ее сдавливанию и как следствие – ухудшению мозгового кровообращения. От этого возникают проблемы в виде головокружения, плохого сна, снижения памяти, частой головной боли, сопровождающейся повышением внутричерепного давления.



Очень часто больной приписывает это состояние нервной возбудимости, оттягивая визит в поликлинику. И напрасно! Шейный остеохондроз при несвоевременном лечении является одной из главных причин инвалидности (около 40%). Инфаркт, инсульт, гипертония, вегетососудистая дистония – все это последствия того заболевания, которое почти никто всерьез не воспринимает, но которое является самым опасным типом остеохондроза.

Медицина рекомендует ДИАМАГ

При шейном остеохондрозе официальная медицина рекомендует использовать аппарат ДИАМАГ (АЛМАГ-03), который воздействует сразу и на причину болезни, и на очаг заболевания. Без этого все усилия могут оказаться напрасными.



ДИАМАГ дает возможность:

- улучшить кровообращение, наладив поступление питательных веществ и кислорода в головной мозг;
- остановить дальнейшее разрушение межпозвоночных дисков;
- восстановить ткани диска и его функции.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- остеохондроз шейного отдела позвоночника;
- головная боль;
- бессонница.



ОГРН 1026200861620
Реклама.

Приобретайте ДИАМАГ с гарантией 2 года

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

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

В интернет-магазинах:
www.elamed-shop.ru ● **www.blagomed.ru**
www.almag-original.ru

Бесплатный телефон завода **8-800-200-01-13** официальный сайт: **www.elamed.com**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!



ПСИХОЛОГИЯ

Закоренелый холостяк

Может ли он стать идеальным мужем?

Часто женщины побаиваются закоренелых холостяков, считая их неспособными создать семью. Так ли это?

Наш эксперт – психолог Виктор РУДЕНКО.

Ищу сыну отца

Петербурженке Галине 30 лет. Семь лет назад она вышла замуж. Через год после свадьбы две полоски на тесте сообщили ей об «интересном положении». Но девять месяцев беременности стали самыми горькими, тяжелыми и гнетущими в жизни... Одновременно с известием о прибавлении в семействе она узнала, что муж Павел ей изменяет. Грядущее рождение ребенка не остановило изменника: он ушел из семьи.

«Все эти годы я искала себе мужа, а сыну – отца, мечтала о крепкой, дружной семье», – рассказала Галина на приеме у психолога. Пять месяцев назад ситуация вроде бы сдвинулась с мертвой точки: на сайте знакомств Галина познакомилась с 42-летним архитектором Николаем. В юности барышня тоже мечтала стать архитектором, но потом выбрала близкую профессию – инженер-строителя. Поэтому у новоиспеченной пары оказалось много общих интересов.

Разница в возрасте с Николаем молодую маму не смущает: ей всегда нравились мужчины постарше. Сомнения и тягостные раздумья у женщины вызывает совсем другое обстоятельство: Николай никогда не был женат, не имеет детей и даже не обладает опытом гражданского брака. Всю жизнь успешный архитектор прожил вместе с мамой. Но два года назад мама умерла, и мужчина остался один.

Что в нем не так?

«Мне хочется понять, сможет ли «вечный холостяк» стать хорошим мужем и отцом? Для меня принципиально важно не только найти нового папу для своего Ванечки, но и вновь стать мамой. Вдруг с Николаем что-то не так, раз за 42 года жизни он никого не нашел?» – такие вопросы задавала психологу Галина.

Специалист посоветовал пациентке успокоиться. Не нужно мучить себя и любимого человека необоснованными сомнениями и подозрениями! Хотя Галина и не высказывала Николаю свое недоумение по поводу его затянувшейся холостяцкой жизни, он, безусловно, не мог не почувствовать ее настороженности.

Это нормально!

«Еще двадцать – тридцать лет назад психологи и социологи действительно всерьез обсуждали проблему «старых дев» и «вечных холостяков». В то время подавляющее большинство мужчин и женщин к 25 годам уже создавали семью... Но с тех пор многое изменилось, средний возраст вступления в брак и мужчин, и женщин существенно увеличился. Поэтому мужчину, который никогда не был женат, нужно воспринимать совершенно нормально, не искать в нем скрытых пороков. Если мужчина еще не вступил в брак, это не значит, что он является принципиальным противником семейной



жизни. Вполне возможно, что он просто еще не нашел свою вторую половинку. Или вступление в брак в более раннем возрасте помешали какие-то внешние обстоятельства.

Например, в случае с Николаем негативное влияние на сына могла оказать его мама. Не исключено, что именно она «не отпускала» от себя сына и препятствовала его женитьбе. В настоящее время никаких препятствий для создания семьи у Николая нет, поэтому у Галины есть все возможности устроить с ним свою жизнь», – уверен психолог Виктор Руденко.

Современные мужчины не торопятся связывать себя узами брака

Как мне его понять?

«Доктор, пожалуйста, подскажите, как мне понять Колю? Я люблю его, но мне трудно понять его намерения... Он с удовольствием встречается со мной, хорошо ладит с Ванечкой... Но, когда я говорю ему о желании жить под одной крышей, создать семью, родить ребенка, он только отшучивается», – рассказала о своей жизненной ситуации Галина в беседе с психологом.

Специалист посоветовал пациентке набраться терпения и не торопить развитие событий. Четыре месяца для многих мужчин – слишком маленький срок, чтобы принимать решение о совместной жизни, не говоря уже о вступлении в брак. Вместе с тем Галина поступила совершенно правильно, что в общении с Николаем четко обозначила свои жизненные приоритеты и цели. Теперь у него есть время осмыслить сложившуюся ситуацию и сделать выводы.

Маменькины сынки и романтики

«Вечный холостяк» может стать отличным мужем. Ведь если он решает жениться, то происходит это только по большой любви. Среди таких мужчин много настоящих романтиков, долгие годы ищущих свою вторую половинку!

Можно выделить две основные группы разборчивых женихов. Первая – всю свою жизнь живет в родительской семье, часто неполной.

Маменькины сынки вполне могут быть успешны в работе, иметь много друзей. Но в личной жизни они способны на брачный союз исключительно с женщинами, которые заменят им матерей. Такие мужчины ценят в первую очередь заботливость и хозяйственность. Многие из них готовы связать свою жизнь с женщинами постарше.

Вторую категорию «вечных холостяков» составляют мужчины, давно живущие одни и вполне успешно справляющиеся с ведением домашнего хозяйства. Они практически не нуждаются в бытовом обслуживании. Они сами умеют и готовить, и гладить, и убирать квартиру... Для них важно найти не домохозяйку, а единомышленницу, любимого человека.

Не покушаться на личное пространство!

Как видим, холостяк вполне может стать отличным мужем. Необходимо только соблюдать простое правило: практически все закоренелые холостяки, даже вступив в брак, очень ценят свое личное пространство. Поэтому не нужно пытаться ограничивать общение своего спутника жизни с друзьями и родственниками, запрещать ему ездить на рыбалку или ходить на футбол.

Уважение личных интересов каждого супруга является залогом крепкого брака. Впрочем, эта истина сохраняет свою актуальность не только для холостяков.

Илья БРУШТЕЙН

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Юлия Шилова:

– Если холостяку уже за 50, он не изменится. Мужчина, привыкший жить только для себя, вряд ли сможет взять на себя ответственность за другого человека. Тут можно надеяться только на очень большую любовь.

ВОПРОС–ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает семейный психолог Мария КУЗНЕЦОВА.

Детство ЗОЛОТОЕ



Думаю, что я – несчастный человек. Когда был маленьким – вот это было счастье и праздник! А сейчас, в тридцать с небольшим лет, какое-то безрадостное прозябание...

Виталий Ш., Екатеринбург

– То, что у вас было счастливое детство, – это, конечно, замечательно. Но все-таки некорректно считать свои детские годы неким эталоном счастливой жизни вообще. Для большинства взрослых людей счастье – это любимая семья, интересная работа. Конечно, иногда взрослые дяди и тети тоже хотят остаться дома на весь день, смотреть мультики и есть мороженое, но вести такой образ жизни довольно быстро наскучит.

Вероятно, вам не хватает сейчас той защищенности, которую создавала вам в детстве заботливая и любящая семья. Вам кажется, что взрослая жизнь буквально «вырвала» вас из уютного кокона. И что дала взамен? С вашей точки зрения, вас явно «обделили». Но нет ли здесь и вашей собственной вины?

Скорее всего, вы недостаточно социализированы. Ведь, чем больше новых ролей (мужа, отца, грамотного специалиста) вы будете исполнять, тем крепче станете стоять на ногах и комфортнее в детстве заботливая и любящая семья. Вам кажется, что взрослая жизнь буквально «вырвала» вас из уютного кокона. И что дала взамен? С вашей точки зрения, вас явно «обделили». Но нет ли здесь и вашей собственной вины?

Скорее всего, вы недостаточно социализированы. Ведь, чем больше новых ролей (мужа, отца, грамотного специалиста) вы будете исполнять, тем крепче станете стоять на ногах и комфортнее и увереннее себя чувствовать. Жизнь покажется насыщенной и интересной. И тогда все станет на свои места, и воспоминания детства превратятся в дополнительный источник счастья.

Работа у вас такая...



Мне всего 24 года, но я уже пенсионерка – по инвалидности. И вынуждена очень часто не только ходить по врачам, но и по всяким собесам, собирая справки. Это просто невыносимо!

Наталья Гольянова, Ленинградская обл.

– Не стану спорить: посещение такого рода заведений – не самое увлекательное занятие. К тому же если для пожилого человека – это, кроме всего прочего, еще и возможность пообщаться, узнать какие-то новости, то молодой девушке общаться в первую очередь хочется со сверстниками...

Расценивайте эти визиты как свою работу, ведь фактически за каждый час, проведенный в стенах собеса или пенсионного фонда, вы получаете какое-то небольшое вознаграждение – пенсию, материальную помощь, пособия, социальные выплаты и льготы. «Просто так» вам никто платить не будет, так что с этой точки зрения вы практически такой же работник, как и все вокруг. Работа не самая престижная и нелюбимая? Но вы сами можете снизить ее «отрицательный коэффициент». Научитесь абстрагироваться от окружающей действительности, не вслушивайтесь в чужие ненужные вам разговоры, переключайтесь на увлекательное чтение, сидите в наушниках!

Среди множества иностранных слов, относительно недавно заимствованных, такие как «шопоголик», «шопинг» стали для нас привычными и вполне понятными.

Не могу остановиться... Далеко не все знают, что, строго говоря, шопинг – это не только покупка товаров, но и форма времяпрепровождения, как правило, в крупных торговых центрах и в течение долгих часов. То есть поход в булочную за четвертинкой бородинского хлеба или в хозяйственный за лампочками шопингом называть нельзя. Торговые центры растут в городах как грибы после дождя. Зачем их столько? Много ли человеку надо? И в самом деле, более-менее реальная потребность у среднестатистического покупателя существует только в трети производимых в мире товаров. А остальные две трети рассчитаны в первую очередь на шопоголиков.

Шопоголизм, или, по-научному, ониомания, – непреодолимое желание что-нибудь постоянно покупать, не обращая внимания на реальные потребности. Ониомания – психическое заболевание, классифицированное специалистами еще в конце XIX века. Чаще ею страдают женщины. Недостаток любви и внимания, внутренняя пустота и бесцельность существования, желание отвлечься от грустных мыслей – на первый взгляд кажется, что поход по магазинам помогает справиться с этими проблемами. Но в реальности они не исчезают с покупкой кофточек и туфелек, просто их решение откладывается «на потом». Как алкоголик «запивает» свои невзгоды, так и шопоголик скрывается от реальной жизни под сенью торговых центров.

«Человек покупающий» начинает кататься себе всемогущим, здесь и сейчас он может позволить себе практически все. Если не хватает денег, то прямо в торговом центре услужливые сотрудники банков помогут оформить кредитную карту, и снова вперед – за очередной порцией покупательского адреналина. Конец у таких историй, как правило, печальный. Полбеда, если шопоголик влезает в долги, которые он рано или поздно сможет отдать. Но чаще дело кончается настоящей депрессией, финансовой катастрофой, развалом семьи. Без помощи психолога здесь уже не обойтись. А вот на ранних стадиях можно справиться и самостоятельно.

Диагноз: шопоголик!

Так ли надо идти в магазин?



Покупайте товары строго по составленному заранее списку

В поисках потраченного времени

Вам кажется, что вы или ваши близкие становитесь шопоголиками? Вы постоянно ходите в магазины без всякой необходимости? Пристально следите за рекламой новых товаров на телевидении, в Интернете? Вам нравится подолгу обсуждать уже купленные товары? Вами овладевает тоска и апатия, когда вы несколько дней ничего не покупаете?

Если на эти вопросы вы ответили «да», то самое время принять меры. Перестаньте ходить в магазины, и особенно в крупные торговые центры, когда в этом нет необходимости. Покупайте товары строго по составленному заранее списку. Хотя бы на время откажитесь от пластиковых карт и расплачивайтесь наличными, при этом кладите в кошелек ограниченные

суммы, достаточные лишь для покупок по списку. Сохраняйте чеки, и время от времени проводите ревизию своих трат. Тщательно продумывайте крупные покупки, не торопитесь их оплачивать, зарезервируйте, отложите на кассе нужную вам вещь и еще раз убедитесь, что она действительно вам необходима. На этом этапе жизни распродажи – не для вас, игнорируйте маниящие рекламные предложения, ведь сейчас самое главное – избавиться от начинающейся у вас крайне неприятной зависимости. Если вовремя приложить определенные усилия – все получится. Ведь получилось же у канадской парочки бывших шопоголиков!

Они сказали «стоп»!

Эта поучительная история произошла с преуспевающим бухгалтером из Канады. Карьера молодого человека шла в гору, ежемесячный доход рос, но пропорционально доходам увеличивались и расходы. Большую часть свободного времени Джеф посвящал шопингу. Если времени на походы по магазинам не хватало, он заказывал вещи и продукты по Интернету. В результате его просторная квартира была завалена коробками и пакетами с товарами, причем некоторые из них даже не были распечатаны. И тогда он принял решение. Освободил полностью одну комнату и пригласил к себе пожить свою давнюю университетскую подругу, у которой были схожие проблемы. Перед вселением к Джефу две трети своих вещей Джули пришлось просто выкинуть или раздать. Она была в ужасе, но, понимая, что надо менять свою жизнь, согласилась на этот эксперимент.

И вот началась новая жизнь, которую друзья по несчастью догворились вести как минимум год. Год без покупок, вернее, почти без покупок – только самое необходимое. Бытовая техника и запас одежды имелись. Машины были проданы (таким образом удалось избавиться и от расходов на бензин), и парочка

пересела на велосипеды, которыми пользовалась даже зимой (хотя зима в Канаде достаточно суровая). Кафе и рестораны молодые люди решили не посещать и стали питаться дома. На подоконниках своей квартиры они развели небольшой огород, выращивая овощи и зелень для своего стола.

Молодые люди выдержали, как и планировали, год без покупок. И что же в результате? «Мы изменились!» – говорят они в один голос. «Раньше, когда я приходила в аптеку за лекарством, то накупала целую кучу абсолютно ненужных мне витаминов, косметики и новейших препаратов «на всякий случай». Теперь же научилась приобретать только то, что мне действительно нужно. Я теперь ем домашнюю еду и трачу в разы меньше денег на продукты, часть из которых я раньше просто выбрасывала!» – считает Джули. А Джеф радуется, что стал гораздо здоровее благодаря своим ежедневным поездкам на велосипеде.

Теперь Джеф и Джули больше не тратят свою жизнь на бессмысленный шопинг. Их квартира наполнена не мешками с вещами, а воздухом и светом. Кроме того, у них появились деньги, на которые они путешествуют.

Мария ЛЬВОВА, психолог

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Юлия Шилова:



– Я ничего плохого не вижу в том, что девушки для снятия стресса покупают себе что-нибудь красивое. Но бывают и крайности, когда люди все свои деньги спускают на покупки, а потом живут впроголодь. Такое поведение уже можно назвать болезнью. Она требует лечения.

КАРДИОМАГНИЛ УМЕНЬШАЕТ РИСК ИНФАРКТА И ТРОМБОЗА

Дарим вам жизнь

КАРДИОМАГНИЛ

СБЕРЕЖАЯ ЖЕЛУДОК**
СОДЕРЖИТ ГИДРОКСИД МАГНИЯ

* По данным исследования IAS за июль 2013–2014 г.
** По данным инструкции по применению.

КАРДИОМАГНИЛ

Сокращенная информация по применению. Торговое название: Кардиомагнил. МНН или группировочное название: комбинированный препарат. Лекарственная форма: таблетки покрытые пленочной оболочкой. Показания к применению: профилактика повторного инфаркта миокарда и тромбоза коронарных сосудов. Первичная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, такая как тромбоз и острая средняя недостаточность при наличии факторов риска. Профилактика тромбозов после хирургических вмешательств на сосудах. Нестабильная стенокардия. Противопоказания: повышенная чувствительность к АСК, вспомогательным веществам препарата и другим НПВП; кровоизлияние в головной мозг; склонность к кровотечениям; бронхиальная астма; индуцированная приемом салицилатов и НПВП эрозивно-язвенное поражение желудочно-кишечного тракта; желудочно-кишечное кровотечение; тяжелая почечная недостаточность; беременность; период лактации; дефицит глюкозо-6-фосфатдегидрогеназы; одновременный прием с метотрексатом; детский возраст до 18 лет. Способ применения и дозы: таблетки проглатывают целиком или разжевывают, запивая водой. Первичная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний при наличии факторов риска: 1 таблетка Кардиомагнила, содержащего АСК в дозе 150 мг в первые сутки, затем по 1 таблетке Кардиомагнила, содержащего АСК в дозе 75 мг, 1 раз в сутки. Профилактика повторного инфаркта миокарда и тромбоза коронарных сосудов: профилактика тромбозов после хирургических вмешательств на сосудах: нестабильная стенокардия: 1 таблетка Кардиомагнила, содержащего АСК в дозе 150 мг, 1 раз в сутки. Побочное действие: крапивница, отек Квинке, тошнота, изжога, рвота, бронхоспазм, повышенная кровоточивость, головная боль, бессонница. Полный перечень побочных эффектов содержится в инструкции по применению. С осторожностью: При подагре, гиперурикемии, наличии в анамнезе язвенной болезни желудка-двенадцатиперстной кишки или желудочно-кишечных кровотечений, почечной и/или печеночной недостаточности, бронхиальной астмы, синей язве, полипов носа, аллергических состояниях, во II триместре беременности. Имеются противопоказания. Необходимо ознакомиться с инструкцией по применению или получить консультацию специалиста. Реклама.

Врач сказал: «Гипертензия»

ВОЗ признала артериальную гипертензию главным убийцей: ежегодно от нее умирают около 9,5 млн человек, в мире ею болен каждый третий, в России – почти каждый второй, и еще больше людей не догадываются о своей болезни.

Дело в том, что единственный симптом – высокое артериальное давление – может и не давать о себе знать головной болью, «мушками» перед глазами, головокружениями, тошнотой.

Отследить начало болезни можно самому, введя привычку измерять артериальное давление. За нормальное значение АД принято считать 120/80 мм, гипертонии ставят после 140/90.

Однажды начавшись, гипертоническая болезнь день за днем наносит удары по определенным органам. Сердечная мышца работает

с повышенной нагрузкой, стараясь перекачать большие объемы крови. Стенки сердца сначала утолщаются, затем истончаются, нарушается кровоснабжение, появляются отеки и одышка. Постепенно развиваются сердечная недостаточность и атеросклероз. Если одна из сердечных артерий забьется полностью, больного ждет инфаркт.

Меры профилактики гипертонии довольно просты – снижение веса, увеличение двигательной активности, избавление от вредных привычек, правильное питание.

ООО «Такеда Фармасьютикалс»: 119048, Москва, ул. Усачева, 2, стр. 1, тел./факс +7 (495) 933 5511. Рег. уд. П № 013875/01. Дата выпуска рекламы: март 2015 г.



МАШИНА ВРЕМЕНИ

Чебуреки



Борис МИНАЕВ

Однажды я услышал, как мой коллега, известный журналист, кому-то небрежно сказал: «Вот мы с ним, представляешь, битых два часа спорили, как надо готовить чебуреки». Эта фраза почему-то меня настолько потрясла, что я стал ходить по Москве, искать чебуречные и спрашивать всех знакомых, не знают ли они, где есть вкусные чебуреки. Это была практически болезнь, которая постигла меня примерно десять лет назад (в принципе рецидивы случаются и сейчас).

Я специально заказывал чебуреки в довольно дорогих и неожиданных местах (они там даже по-другому назывались), специально посетил легендарную «стоячую» чебуречную на Сухаревской, там, где был когда-то магазин «Рыбачьте с нами», и заодно все рюмочные города Москвы, обнаружил кучу разных недостатков в том, как их готовят сейчас, при нынешнем социально-экономическом строе.

И, наконец, я решил их приготовить самостоятельно. Ну хорошо, распустился я про себя, если два примера таких же балбеса, как я, которые наверняка даже гречневую кашу сварить-то не сумеют, целых два часа спорили, как их готовить, значит, они их как-то приготовили, а я чем хуже?

И вот мы с друзьями поехали на Новый год в Великий Новгород и уже в поезде стали делиться друг с другом всякими новогодними мечтами – а что бы ты хотел совершить такого в новом году? Время было спокойное, никто еще даже не думал с серьезным лицом произносить тост за мир во всем мире, разве что в шутку, и тогда я сказал: а я хочу научиться делать чебуреки, извините за такую прозу жизни.

Представьте себе, меня немедленно поддержала одна прекрасная девушка, жена моего друга, и сказала, что эту мечту нужно воплотить немедленно, как только мы доедем до города!

Мутились часа три, пока все остальные спокойно выпивали за наше здоровье. И, наконец, свершилось!

Я сделал это! Правда, не один. И, правда, это было больше похоже на обычные пирожки с мясом. Но чудо, чудо – моя мечта сбылась! И пусть они были не такие легкие, нежные и сочные, как в «Рыбачьте с нами», и пусть не такие поджаристые и хрустящие, как в ЦДЛ, и пусть... Не важно. Идея стала реальностью. Идею теперь можно было достать из кастрюльки и надкусить, упиваясь прекрасным соком. Идея пахла и рождала аппетит.

Мужская готовка – это немного странная вещь. Она рождается не из конкретных обстоятельств, а скорее из головы, из абстрактной теории, из представлений о добре и зле (в данном случае о добре), из предощущения счастья, из чувства любви ко всему окружающему.

Она сродни всем великим мужским проектам, которым не всегда суждено сбыться. Но мой – сбылся.

Баня или горностаем?

Представления о гигиене в России и на Западе отличались

Что общего между кориандром, русским калачом, порохом, хлорными шторами и портретом кисти Леонардо да Винчи «Дама с горностаем»? Первое, что приходит в голову: «Шизофрения у спрашивающего». На самом деле все эти предметы и понятия самым прямым образом связаны с гигиеной. Вернее, с ее историей.

ДОЛГОЕ время хорошим тоном было цитировать известные строки Лермонтова о «немытой России» и поминать какие-то абстрактные «вшивые орды русских». С недавних пор маятник качнулся в другую сторону. Все и по существу поминают погрязшую в нечистотах Европу. Истина, как водится, где-то посередине.

Кривые зеркала

Дело в том, что, встретившись лицом к лицу после долгого перерыва, обусловленного татаро-монгольским нашествием, русские и европейцы обнаружили друг в друге больше различий, чем сходства. Прежде всего это касалось чистоплотности.

Вот типичное средневековое мнение европейца о наших предках XVII столетия: «Русские ужасно нечисты. Они насквозь пропахли самыми подлыми и зловонными овощами – луком и чесноком, которые поедают в немалых количествах. Зубы здесь чистить не принято, считается, что тем самым сдирается с них природный лоск. Между тем, многие знатные мужи и дамы имеют зубы отвратительно черные и гнилые. Также у них в домах водится несметное количество черных тараканов, коих не выводят, а, напротив, почитают за хорошую примету – к богатству».

А вот как в том же XVII столетии отзывался о европейцах московский посол Петр Потемкин: «В Париже, в королевском дворце великой смрад и сугубое зловоние, само же его величество Людовик XIV смердит, аки дикой зверь. Паче же прочего в великую досаду нам стали воши, коих здесь называют «Божьим жемчужом» и не находят в них никакой нечистоты». В общем, налицо своего рода «война миров».

Евроголь и евровыдумки

Какое-то время в Европе следили за чистотой тела ничуть не хуже, чем на Руси. Германские и кельтские племена отлично знали бани, более того, успели даже познакомиться с римскими стандартами гигиены, передовыми для того времени. Однако под ударами северных варваров пали не только стены Рима, но и вековые деревья



Борис Кустодиев, «Русская Венера»

европейских лесов. К XIV столетию древесина стала дефицитом. Ее едва хватало для строительства и хоть какого-то отопления жилищ. Омовение горячей водой стало непозволительной роскошью. Очень кстати появились и мудрствования католических схоластов, которые уверяли, что мыться

христианину вообще неприлично: достаточно той воды, что пролилась на него при крещении, остальное – от лукавого. Нищета, подкрепленная идеологией, – страшная сила. И вот Папа Римский Климент V умирает от дизентерии, Климент VII заживо сжирают чесоточные клещи, герцог Норфолк покрывается гнойными язвами...

Тем не менее упрекать европейцев в том, что они грязны и нечистоплотны, не стоит. Во всяком случае чистить зубы и ногти там приучали с детства. Насчет остального все сложнее.

Да, с чистой водой и топливом были проблемы. Но ум челове-

ческий изворотлив. Достаточно взглянуть на картину Леонардо «Дама с горностаем». Это не просто милое домашнее животное. Это своего рода предмет туалета. Вроде мыла, только от насекомых. Дело в том, что у мелких зверьков температура тела выше, чем у человека, – раз; мех и волос больше – два; кожа нежнее – три. Вот их и использовали как блохоловки, а также мобильные сборники для вшей. От клопов, засилье кото-

рых бесило даже смирившихся со вшами европейцев, использовали специальную траву-клоповницу. Мы ее называем кинзой, или кориандром, нимало не задумываясь о названии. А ведь греческое слово «korigannon» – производное от «korigos», то есть «клоп». Кстати, кориандр поставляли ко дворам вельмож монахи-картезианцы. И в монастырях этого ордена никогда не водились клопы.

Хлорные шторы из той же оперы. В середине XIX века Лондон сжало в своих объятиях «великое зловоние» – Темза оказалась запружена нечистотами. Ежедневно туда спускали 24 тонны конского навоза и 1,5 млн кубометров человеческих фекалий. В течение двух недель Палата общин заседала за шторами, пропитанными хлорной известью. Только после этого решили озаботиться нормальной канализацией. Нет, попытки завести цивилизованные, незловонные отхожие места в Европе предпринимались намного раньше. Но оканчивались провалом. В буквальном смысле. Так, в замке Эрфурт в 1183 г. состоялся съезд европейского рыцарства. Председательствовал сам император Фридрих Барбаросса. Этот съезд мог оказаться для импера-

тора роковым – под цветом рыцарства подломился деревянный пол, и благородные господа рухнули в огромную яму, куда отводились нечистоты. Погибли около сотни человек. Барбаросса же успел зацепиться за оконный проем.

Мыться христианину неприлично, уверяли католические схоласты

Русью пахнет

На Руси туалеты в домах не устраивали. Для отправления естественных надобностей придумали известные нам всем деревянные домики, которые так и назывались – «задок» либо «отхожее место». То есть расположенное в глубине двора, до которого еще нужно пройти. В эру огнестрельного оружия сортиры оказались весьма кстати. Первые сорта пороха были просты по составу – древесный уголь, сера, селитра. За последней-то и лазили в выгребные ямы. Как выяснилось, человеческие

фекалии при длительной ферментации выделяют селитру. Если учесть, что при помощи московских пушек была сброшена власть Орды, то придется признать: русские не зазря «коптили небо».

В отличие от европейцев, которые и руки, и лицо мыли в одной и той же воде, мы пользовались проточной. Русские никогда не садились за стол с грязными руками.

Правда, если вдруг на улице хотелось есть, а руки помыть негде?

Русские нашли оригинальный выход, наладив производство калачей – пышной булки с тонкой ручкой. За нее-то и брались немытыми ладонями. А съев остальное, ручку выбрасывали собакам либо жертвовали нищим. Кстати, отсюда и пошло выражение «дойти до ручки», то есть опуститься.

Константин КУДРЯШОВ



Шарль де Брен, «Портрет Людовика XIV, короля Франции и Наварры»



Леонардо да Винчи, «Дама с горностаем»

Если бы Александр Городницкий был только бардом, уже одного этого оказалось бы достаточно, чтобы войти в историю отечественной культуры.

ОДНАКО, открыв Интернет, многие с удивлением могут узнать, что он не только поэт и писатель, лауреат Государственной литературной премии им. Б. Окуджавы, но также заслуженный деятель науки РФ, доктор геолого-минералогических наук, главный научный сотрудник Института океанологии им. П. П. Ширшова. И, как оказалось, обе эти ипостаси разделить невозможно.

Повороты судьбы

– Александр Моисеевич, как получилось, что вы выбрали такую интересную, романтическую, но далеко не самую легкую профессию?

– Я в школе очень любил литературу и историю, писал стихи и мечтал поступать в Ленинградский университет на исторический факультет. Но в 1951 году с так называемым «пятым пунктом» в паспорте это было нереально. Послевоенному мальчишке, блокаднику хотелось получить какую-то героическую профессию. Поэтому я подал документы в Ленинградский горный институт имени Г. В. Плеханова, куда с моей золотой медалью можно было поступить без экзамена, и окончил его в 1957 году по специальности «геофизика». Во время учебы участвовал в работе институтского литобъединения.

Родители советовали освоить техническую специальность, не зависящую от идейных поворотов. Впоследствии я оценил еще и возможность писать все, что хочу, ни под какие вкусы не подстраиваясь...

Одним словом, если бы сейчас вернуться в десятый класс и стоять перед выбором профессии, я бы поступил так же.

– Проработав 17 лет в Ленинградском институте геологии и Арктики, где занимались поиском полезных ископаемых, вы решились переехать в Москву. Мне кажется, для коренного ленинградца это непростой шаг...

– Причины для такого поворота судьбы были достаточно вескими. Но Ленинград навсегда остался моей Отчиной, бываю там часто, ежегодно даю обязательно хотя бы один большой концерт.

– А чем вы стали заниматься в Институте океанологии?

– Много лет руководил исследованиями магнитного поля океана, неоднократно погружался на дно океана в подводных аппаратах, изучая его строение и связь с историей Земли.

Александр Городницкий:

«Да, мир устроен празднично и мудро!»



С министром культуры РФ Владимиром Мединским

Занимался также изучением устройства внешней оболочки Земли – литосферы, ее геологической историей.

В поисках истины

– Сегодня вас можно увидеть на экране и исполняющим свои песни, и комментирующим какие-то важные события в науке, политике, культуре, и ведущим научно-популярных программ. Что подвигло вас на создание этих телепередач?

– Побудительным мотивом было то, что, как показала недавняя статистика, более половины россиян ничего не знают об отечественной науке. Поэтому несколько лет назад на канале «Культура» я начал вести авторскую программу «Атланты. В поисках истины». Это был цикл из 42 научно-популярных фильмов.

Многолетняя работа в экспедициях способствовала закалке организма

Во время работы еще раз убедился в важности популяризации фундаментальной науки в наше сложное время. Не секрет, что она сейчас находится в бедственном положении, финансируется по остаточному принципу.

Успех этого проекта удивил и обрадовал. Передача дважды становилась финалистом национальной телевизионной премии «ТЭФИ». Я получил сотни писем от зрителей. Некоторые российские университеты и школы попросили достать фильмы для использования их в качестве учебных пособий. Многие ученые предложили интересные темы для новых фильмов. Однако телеканал от продолжения, к сожалению, отказался.

Радости жизни

– Знаю и люблю ваши песни с незапамятных времен. Поражает, насколько каждая ваша строчка буквально пронизана восторгом перед жизнью. А ведь работа ваша, судя по всему, была не из легких...

– Именно потому, что десятки лет (17 лет на Крайнем Севере и 35 – в океане) приходилось жить в трудных условиях, любое событие, особенно радостное, воспринималось,

как подарок судьбы. Но, возможно, это не закономерность, а просто свойство характера...

– Несколько лет назад на одном из концертов вы порекомендовали слушателям познакомиться со стихами Анны Наль, вашей жены...

– Да, она – поэт, автор двух книг стихов, переводчик славянских поэтов, член Союза писателей России.

– Знаю, что ей посвящена одна из самых светлых ваших песен – «Чистые пруды». А как происходит, что стихи становятся песнями?

– Стихи – это стихи, песни – это песни. Стихи песнями не становятся. А песни пишутся отдельно, причем сразу ложатся на мотив. Единственное исключение – «Атланты».

– В марте 2013 года вы отметили 80-летний юбилей. Наверняка он стал каким-то внутренним рубежом, но внешне, мне кажется, ничего не изменилось: концерты, выступления по всей стране, зарубежные гастроли, ежедневный научный труд. Как удается все совмещать и все успевать?

– Думаю, что отчасти тут многое зависит от наследственности, но в большей степени – от образа жизни и от отношения к ней. Многолетняя работа в экспедициях способствовала определенной закалке организма. Я чувствую себя нормально и хорошо, когда работаю, когда востребован.

Прошу иногу у грядущих дней...

– Трудно себе представить вас в свободное время бесцельно лежащим на песочке у моря. Скорее, на диванчике с книгой. Или бывает по-разному?

– Бывает и на песочке. Но это – не бесцельное времяпрепровождение. Преимущественно – придумывание каких-то строчек. А вот с чтением книг как раз проблема. Лет 15 назад я входил в жюри «Русского Букера». Пришлось за год прочитать большое количество очень разных книг, и это надолго отбило охоту к ранее столь любимому мною занятию. Хотя и продолжаю быть членом жюри литературных конкурсов «Писатель года» и «Поэт года».

– Вас не задевает, когда люди либо просто не знают, либо приписывают другим авторство ваших песен? Даже «Атлантов», которыми вы традиционно заканчиваете концерты?

– Нет, я отношусь к этому положительно. Более того: «Прошу другого у грядущих дней, иная мне нужна господня милость: чтобы одна из песен сохранилась, став безымянной, общей, не моей. Чтобы в лесной далекой стороне, у дымного костра или под крышей, ее бы пели, голос мой не слыша и ничего не зная обо мне».

Беседовала Алена ЖУКОВА

Ваш вопрос специалисту

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

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Бестолковщина. 10. Кол. 11. Рим. 12. Рвань. 13. Арама. 15. Хасан. 16. Гал. 17. «Альфа». 20. Пони. 21. Типи. 22. Иуда. 25. Аз. 26. Гермафродит. 28. Талса. 29. Ик. 31. Капелло. 34. Ия. 36. Джа. 37. Унтер. 39. Царство. 40. Фамильярность.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Бархат. 2. Скальпель. 3. Тон. 4. Оляха. 5. Классификация. 6. Вран. 7. Щир. 8. Имаго. 9. Анализ. 14. Манат. 18. Лига. 19. Фирс. 20. Падре. 23. Урка. 24. До. 27. Мандрил. 28. Триумф. 30. Соболь. 32. Перун. 33. Лотос. 35. Ян. 38. Том.

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ ЗДОРОВЬЕ

Читайте в следующем номере, который выйдет 12 марта:

- Успокойм нервы. 6 способов борьбы со стрессом
- Энтеровирусная инфекция. Повод для вызова «скорой»
- Кровоизлияние в глазу. Чем оно может быть вызвано?
- Пилатес. Развиваем гибкость и выносливость
- Пенсия. Скучать не придется!
- Врач на все времена: медицинская пивка



ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

Пройдите тест и узнайте, насколько правильно вы питаетесь.

1 Ежедневно ли вы завтракаете, обедаете и ужинаете?

- а) Да.
- б) Зависит от моей занятости в конкретный день.
- в) Нет, далеко не всегда.

2 Возвратившись после работы домой, сколько в среднем времени проходит перед тем, как вы садитесь за стол?

- а) Не менее получаса.
- б) Час и больше.
- в) Сразу стараетесь что-нибудь перекусить.

3 И как вы выбираете блюда?

- а) Едите то, что есть под рукой.
- б) Исходя из их питательной ценности.
- в) Едите все, что нравится.

4 Обычно во время приема пищи вы:

- а) придерживаетесь правила: «Когда я ем, я глух и нем»;
- б) отвлекаетесь на всевозможные разговоры;
- в) читаете прессу или смотрите телевизор.

5 Часто ли питаетесь сухомятку?

- а) Такое случается нередко.
- б) Иногда.
- в) Практически никогда.

Какой вы едок



Суммируйте баллы, пользуясь таблицей, и ознакомьтесь с выводами

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

10–16 баллов. Остроумный Сократ заметил: «Мы не для того живем, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Вы, вероятно, осведомлены в вопросе, как и когда есть, тем самым помогая вашему организму жить и работать с максимальной отдачей.

17–23 балла. Вам знакома истина, что чрезмерное увлечение едой, так же как

и невниманье к ней, неразумно, но иногда вы об этом забываете. Вам не помешает относиться к тому, как вы едите, более ответственно, чтобы гарантировать себя в будущем от проблем со здоровьем, связанных с неправильным питанием.

24–30 баллов. Пришла пора задуматься над тем, чтобы начать менять свои привычки, потому что, судя по всему, вы не очень заботитесь о том, как едите. В качестве первых шагов старайтесь не садиться за стол, когда очень устали или раздражены. Такой прием пищи не пойдет впрок. Не ешьте наскоро, это позволит вам не переедать. Возьмите себе за правило минимум дважды в день не пренебрегать горячей пищей.

Составил Дмитрий СВИРИДОВ

6 Всегда ли вы тщательно пережевываете пищу?

- а) Нет, это не про меня.
- б) Раз на раз не приходится, во многом зависит от времени, которым я располагаю.
- в) Разумеется, да.

7 После приема горячей пищи вы, как правило, сразу переходите к чаепитию?

- а) Нет, откладываю чаепитие минимум на полчаса-час.
- б) По-разному.
- в) Да, сразу.

8 Едите ли вы на ночь?

- а) Да, бывает.
- б) Позднее шести вечера не ем.
- в) Прекращаю прием пищи не менее чем за два часа до сна.

9 Вы следуете принципу раздельного питания?

- а) Да.
- б) Время от времени, но в целом не придаю этому большого значения.
- в) Нет.

10 Вы стараетесь придерживаться правила: «В течение дня не ограничивать себя в еде, но есть небольшими порциями»?

- а) Да, конечно.
- б) Правило мне известно, но следую ему не всегда.
- в) Нет.

Кроссворд

1		2	3	4		5		6	7	8		9
		10						11				
12								13				14
				15						16		
17	18		19							20		
21						22	23	24				25
	26			27								
28						29						30
						31		32		33		
34	35			36								
37		38				39						
40												

Ответы опубликованы на стр. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.** Неразбериха не только в делах, но и в голове. **10.** Заостренная толстая палка. **11.** Столица с настоящим Колизеем. **12.** «А у тебя, ей-богу, Вань,/ Ну все друзья – такая ...» (В. Высоцкий). **13.** Пастушковый журавль из Америки. **15.** У этого пограничного озера на Дальнем Востоке в 1938 году «мчались танки, ветер подымая, наступала грозная броня». **16.** Единица измерения ускорения. **17.** Греческая буква, которой боятся террористы. **20.** «Тоже кони» – поверим Ларисе Рубальской. **21.** Туристическая палатка в индийском стиле. **22.** Предатель с приветливым поцелуем. **25.** «... пью квас» – старинное присловье. **26.** Сын бога прибыли и богини красоты, навсегда соединившийся с очаровательной нимфой (мифол.). **28.** Город в штате Оклахома, побратим Зеленограда. **29.** Эту реку, приток Камы, и рыбалку на ней живописал Сергей Аксаков в повести «Детские годы Багрова-внука». **31.** Главный тренер нашей сборной по футболу с июля 2012 года. **34.** Женское имя. **36.** Бог растаманов, который «пустит трамвай из болота в рай» (как поет О. Арефьева). **37.** Чеховский Пришибеев. **39.** «В ... свободы дорогу/Грудью проложим себе» (Л. Радин). **40.** Развязность и панибратство.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.** «Вот в золото и .../Блоха наряжена» (слова Гете). **2.** Приемник ланцета. **3.** Эмоциональная окраска голоса. **4.** Деревце с сержками. **5.** Распределение лекарственных средств по фармакологическим группам. **6.** «Черный ..., свистя крылом,/Вьется над санями» (В. Жуковский). **7.** Амарант хвостатый в словаре В. Даля. **8.** Жук, с высоты своего полета взвизгивающий на сестренку-личинку. **9.** Метод исследования крови. **14.** Азербайджанский «рубль». **18.** И турнир футбольных чемпионов, и объединение защитников пациентов. **19.** Забытый слуга из «Вишневого сада». **20.** Обращение к католическому священнику. **23.** Типичик, что гуляет в темном переулке. **24.** По В. Высоцкому, «начинают гаммы с ноты .../И ею же заканчивают гаммы». **27.** «Пижон» разноцветный, собрат павлина. **28.** Торжественный въезд Цезаря в Рим после очередной победы. **30.** Какой зверь на пару с медведем держит щит герба Екатеринбурга? **32.** Бог-громовержец, но не Зевс. **33.** Цветок, достойный йоготской асаны. **35.** И проповедник Гус, и композитор Френкель. **38.** Чернокожий дядя, герой романа американки Г. Бичер-Стоу.

АиФ здоровизм

Женщина должна всегда стремиться к совершенству. Она должна жить, работать и спать перед зеркалом.

Александр РОГОВ

Аргументы и факты

Директор департамента издательско-тематических проектов Тамара ОЛЕРИНСКАЯ

Главный редактор Татьяна КУКУШЕВА

Заместитель главного редактора Александра ТЫРЛОВА

Ведущий редактор Варвара БАХВАЛОВА

Ответственный секретарь Татьяна ГУРЬЯНОВА

Учредитель и издатель – ЗАО «Аргументы и факты». Адрес издателя и редакции: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42

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

Телефон для вопросов: (495) 646-57-57

Адрес электронной почты: aifzdorovie@aif.ru

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

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

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений.

Номер сверстан в компьютерном центре «АиФ».

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

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

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

www.redstarph.ru

E-mail: kr_zvezda@mail.ru

Номер подписки 27.02.2015 г. по графику – 16.00, фактическое – 16.00.

Дата выхода в свет 05.03.2015 г.

Заказ № 102-2015. Тираж 450 679 экз. Цена свободная.

ISSN 1562-7551

1 5 0 1 0

9 771562 755431