

Жизнь — не те дни, что прошли,
а те, что запомнились.

Петр Павленко, русский писатель



Александр Попов:
«Я наплавался
до икоты»



3 **Гайморит?**

Сходите к стоматологу!

7 **Зимняя хандра**

Три способа борьбы с ней

8 **Сон младенца**

Сколько должен длиться?

10 **Натуральное мыло**

Делаем своими руками

14 **Трансгенные продукты**

Чем опасны?

15 **Дыму здесь не место**

Как в Британии защищают некурящих

20 **Сайты знакомств**

За любовь — в Интернет

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

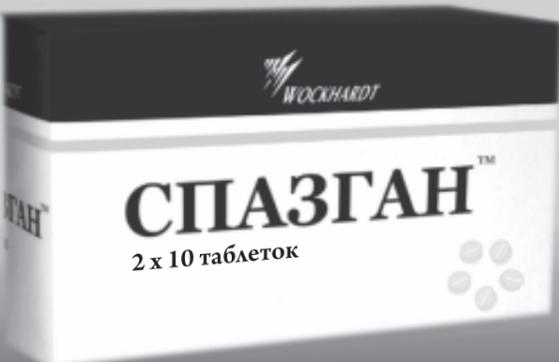
Анна СЕМЕНОВИЧ, певица



Яркая, смелая — такой мы знаем Анну Семенович. Но с недавних пор артистка стала уходить от имиджа роковой женщины в романтические образы. Говорят, всему виной личная жизнь певицы. Сама же Анна утверждает, что это просто очередной виток ее творчества. В любом случае количество ее поклонников растет день ото дня. Сегодня Анна первой читает номер «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем в пресс-центре «АиФ» беседовала Наталья Кожина

СПАЗГАН Проверен временем!



БОЛЬ и СПАЗМ

- Почечная и печеночная колика
- Боли по ходу кишечника
- Периодические боли у женщин (альгодисменорея)
- Другие виды боли и спазмов



Реклама. Р.У. № П № 011958/01 от 11.08.2011 года. 119571, Москва, Ленинский пр-т, д. 148, оф. 123-124. Тел. +7 (495) 484-51-59

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

>> ОБЗОР ОТКРЫТИЙ И СОБЫТИЙ ОТ «АИФ. ЗДОРОВЬЕ»

ПРОФИЛАКТИКА

Пейте, дети, молоко!

Если в детском возрасте каждый день выпивать по стакану молока, в пенсионном возрасте риск возникновения проблем в опорно-двигательном аппарате снизится на 25%, утверждают врачи из Школы социальной и общественной медицины при Бристольском университете (Великобритания). Благотворный эффект сохраняется вне зависимости от пола, социального положения, веса и прочих факторов (исключение, пожалуй, одно – индивидуальная особенность пищеварительной системы, не способной переработать лактозу).



ОПРОС

Считаете ли вы, что посыпать зимой тротуары солью – это правильно?

- 47%** Нет, соль убивает растения в городе, ранит лапы собак, портит нашу обувь, приносит вред аллергикам, надо искать другие способы борьбы со льдом
- 25%** А у нас дорожки ничем не посыпают
- 18%** Да, соль разъедает лед, и мы не падаем
- 10%** Мне все равно



Всего в опросе приняли участие 945 человек.
Опрос проведен на сайте www.aif.ru

ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Необходимость или перестраховка?

Рутинное использование маммографии для обследования здоровых женщин на рак молочных желез приводит к выявлению и лечению опухолей, которые никогда не дали бы о себе знать, считают медики из регионального онкологического центра в городе Бенд, штат Орегон, США.

Они проанализировали эффект маммографического скрининга на заболеваемость раком молочной железы у женщин старше 40 лет с 1976 по 2008 год в США. И пришли к выводу, что симптомы этой болезни никогда бы не проявились более чем у миллиона женщин с диагнозом, поставленным по результатам маммографии. По подсчетам авторов, в одном только 2008 году диагноз «рак молочной железы» был избыточно поставлен более чем 70 тысячам женщин, и это число составляет 31% от всех случаев диагностированного рака груди у женщин старше 40 лет.

Подвергая сомнению целесообразность массового скрининга, ученые тем не менее отмечают, что их исследование не касается ситуаций, при которых у женщин есть генетическая предрасположенность к раку молочной железы.

«Мы не против скрининга как такового, – подчеркивает руководитель



Комментирует старший научный сотрудник ФГБУ «Российский онкологический научный центр имени Н. Н. Блохина» РАМН, кандидат медицинских наук Галина КОРЖЕНКОВА:

– Скрининг (то есть поголовное обследование) женщин на рак молочной железы необходим, он должен быть стандартизирован и законодательно утвержден. К сожалению, в России этого пока нет. Ведутся только отдельные профилактические кампании.

Скрининг показывает, что у большинства женщин опухолей молочной железы нет, а тех женщин, у которых в результате скрининга они были выявлены, отправляют на дополнительные обследования. И если гистологически, по анализу ткани опухоли, определяется, что это – рак, лечение надо проводить однозначно. Другое дело, что в начале отработки стандартов скрининга американские врачи делали огромное количество ненужных биопсий, но обучение узких специалистов из уже дипломированных врачей происходит не в один день, а длится 5–7 лет.

исследования Арчи Блейер. – Скрининг спасает жизни. Но необходимо задуматься и о вреде, когда за скринингом могут последовать лишние процедуры – хирургическое вмешательство, облучение, хотя заболевание могло оставаться незамеченным и никак не проявилось бы».

Средство для кожи

КАРТАЛИН

Спрашивайте в аптеках

телефоны для справок: (3822) 50-68-59, 50-68-19

СОВКОМБАНК



КРЕДИТНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ:

- ✓ ПОЛУЧЕНИЕ КРЕДИТА ЗА 15 МИНУТ*
- ✓ БЕЗ ПОРУЧИТЕЛЬСТВА
- ✓ БЕЗ ОЧЕРЕДИ
- ✓ ДО **85** ЛЕТ**

ЗВОНОК ПО РОССИИ БЕСПЛАТНЫЙ
8 800 100 000 6
www.sovcombank.ru

*При положительном решении о выдаче кредита. **Окончание срока выплаты задолженности по договору о потребительском кредитовании должно произойти до наступления 85-летнего возраста. На правах рекламы. ООО ИКБ «Совкомбанк». Генеральная лицензия Банка России №963.

АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

>> ЧАСТАЯ ПРИЧИНА ЗАБОЛЕВАНИЯ – ПЛОХОЙ УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА

Гайморит? Вам к стоматологу!

Одонтогенный гайморит в последние годы встречается все чаще. Почему так происходит? И в чем особенности лечения данного заболевания?



Наши эксперты – врач-стоматолог-универсал Владимир НИКИТЮК

и заслуженный врач РФ, кандидат медицинских наук, отоларинголог Евгений САВЕЛЬЕВ.



Пломба-«путешественница»

В практике отоларинголога встречаются случаи, когда пациенты приходят с жалобами на «тянущие» боли в области носа, щеки. Какие проблемы сразу приходят в голову? Простуда, гайморит. Надо сделать снимок придаточных пазух носа. Врач смотрит результаты исследований и видит в гайморовой пазухе... инородное тело. Если плотность «инородца» большая, логично предположить: это – пломбирочный материал. Нередки случаи, когда он проникает в гайморову пазуху при пломбировке зубов верхней челюсти, особенно «шестерок». Сомнения рассеиваются, если пациент подтверждает: да, недавно был у стоматолога!

Анатомически корень шестого верхнего зуба или подходит к гайморовой пазухе, или даже «входит» в ее полость. Тоненькую ее стеночку при пломбировке каналов можно невзначай пробить. В итоге пломбирочный материал попадает через разорванный канал корня зуба прямо в полость пазухи.

Не факт, что проблема сразу заявит о себе. Часто пациенты о ней даже не подозревают. «Пришелец» создает проблемы, когда в гайморовых пазухах начинает развиваться инфекция. У человека появляются ноющие боли, насморк. По симптомам похоже на «банальный» гайморит. Но гайморит одонтогенный всегда проходит значительно жестче.

Надо было за зубами ухаживать!

Причиной заболевания может быть не только плохо поставленная пломба. Одонтогенный гайморит может возникать и из-за индивидуальных особенностей строения верхней челюсти. В подавляющем большинстве случаев к болезни приводит ненадлежащий уход за зубами. Например, пациент запускает кариес, начинается некротический распад пульпы (зубного нерва). Продукты некроза вызывают воспаление в околокорневых тканях, дальше оно развивается через мембрану гайморовой пазухи.

Если из-за длительного воспалительного процесса верхних «шестерок», зуб приходится удалять, может возникнуть дополнительная проблема – свищ. Тогда решением становится



Оценить риск недуга поможет панорамный снимок челюсти

лишь операция: со стороны полости рта выкраивают лоскут, которым закрывают лунку зуба. Если инфекция успела привести к развитию гайморита, то приходится оперировать и гайморову пазуху.

Впрочем, иногда зуб все-таки удается спасти. В таких случаях врач специальными инструментами аккуратно сдвигает десну, вырезает кусочек корня, заполняя пустоту искусственной костной тканью и обрабатывая медикаментами место операции. Естественно, одновременно назначается терапия со стороны слизистой гайморовой пазухи – это прерогатива отоларинголога. Но нужно отметить, что заживление – достаточно длительный процесс, не меньше месяца-полутора.

Подстелить соломки

Оценить риск развития одонтогенного гайморита сегодня несложно. Формально это результат близкого прилегания гайморовой пазухи к апексам – верхушкам корней верхних зубов жевательной группы. Поэтому простое и эффективное средство диагностики – панорамный снимок челюсти. Врач получит до 90% информации о ее состоянии. Остальное, если надо, дадут индивидуальные снимки каждого зуба. Зубы в удовлетворительном состоянии? Тогда повторять обследование можно раз в 2–3 года!

Развитию одонтогенного гайморита всегда способствует подорванный иммунитет. Более того, состояние иммунной системы со здоровьем зубов связано напрямую. Значит, лечение всегда надо начинать с санации полости рта.

Серафим БЕРЕСТОВ

СБОИ В ЦИКЛЕ – ПОВОД НАСТОРОЖИТЬСЯ

Каверзы поликистоза

Сегодня многие молодые женщины лечатся от бесплодия, вызванного поликистозом яичников. Как можно решить проблему?

Что происходит

Поликистоз развивается, когда в яичнике нарушается процесс созревания яйцеклеток. Прежде всего это сказывается на регулярности месячных: становятся типичны длительные «задержки». Менструацию приходится ждать месяц, а то и три, иногда до полугода.

В период становления функции яичников девушка может не придать особого значения таким задержкам. В то же время косвенно свидетельствуют о неполадках и жирная кожа, угри, прыщи, сальные волосы. Затем внезапно, без видимых причин, может увеличиться вес на 8–10 кг, на лице и теле появляется лишняя «растительность».

Причины – чаще всего стрессы, психические травмы, пережитые за несколько лет до того. Подтолкнуть развитие болезни может хроническое воспаление глоточных миндалин, острые респираторные вирусные инфекции. Все это сбивает нервную систему с нужного лада, мешает ей нормально выделять вещества, руководящие работой яичников.

Бывает, женщины испытывают некоторые болевые ощущения, живот внизу как будто тянет. Могут быть болезненные месячные. Но острые, сильные боли, как правило, не возникают.

Как выявить

При частых нарушениях менструального цикла следует обратиться к гинекологу-эндокринологу и пройти обследование. Надо сделать УЗИ органов малого таза в разных фазах цикла. При поликистозе в женском организме резко, в несколько раз, увеличивается уровень мужских половых гормонов, поэтому нужно обязательно исследовать

суточную мочу на 17-КС либо провести анализ крови на тестостерон.

Могут потребоваться анализы крови из вены на гормоны ЛГ и ФСГ, «управляющие» яичниками. Их проводят в первой фазе, потом во время овуляции и во второй фазе. В случае если фазы цикла не выражены, анализы берутся с разрывом в 7–10 дней.

Можно определить сбой самой, если измерять по утрам, до подъема с постели, ректальную температуру и составить график, который отражает процесс созревания яйцеклетки. Если в середине цикла температура не повышается до 37 °С и выше, а весь месяц держится на одном уровне, нужно проконсультироваться с врачом.

Как лечить

Больной назначают низкодозированные гормональные препараты с антиандрогенным компонентом. Они активно снижают уровень мужских гормонов. Прием в течение двух месяцев заметно улучшает внешний вид кожи. Но, чтобы повлиять на яичники, нужно пить лекарство несколько месяцев, следя при этом за состоянием всех органов и систем. А потом – обследоваться снова, чтобы проверить, действует ли препарат.

Если гормоны не помогают, имеет смысл провести малотравматичную операцию, во время которой из яичников вырезают треугольные кусочки. В результате высвобождаются гормоны яичников и созревает яйцеклетка.

В течение 3–6 месяцев после операции восстанавливается ритм месячных. Если женщина настроена на беременность, следующим шагом становится стимулирование овуляции – процесса высвобождения яйцеклетки. Как правило, беременность наступает в течение 6–12 месяцев после лечения.

Алина ПОГОДИНА

Климаксан®

Р №001418/01 от 26.12.2007

Негормональный препарат для гармоничной жизни!

Моя жизнь всегда была насыщенной. В ней были и победы, и разочарования... И это давало мне бесценный опыт, желание жить и развиваться дальше...

Я многого добилась в жизни: у меня замечательная семья, взрослые дети, верные друзья, мои увлечения. Я привыкла жить в своём ритме, и, поверьте, мой возраст – это не повод от чего-то отказываться. Я радуюсь каждому дню благодаря Климаксану®. Препарат уменьшает выраженность «приливов», нервозности раздражительности, не воздействуя при этом на гормональный статус. И всем своим подругам я рекомендую мой проверенный Климаксан®.

ООО «НПФ «Материя Медика Холдинг»
Россия, 127473, Москва, 3-й Самотечный пер., д. 9
Тел/факс 8 (495) 684-43-33
www.materiamedica.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

>> НА РАННИХ СТАДИЯХ БОЛИ МОЖЕТ И НЕ БЫТЬ

Остеоартроз – заболевание, вокруг которого существует много домыслов.

СЕГОДНЯ мы развенчиваем три мифа, которые могут сослужить заболевшему человеку плохую службу, ведь они подталкивают к тому, чтобы пустить недуг на самотек.

Миф: Рано или поздно артроз будет у всех

На самом деле. В этом есть огромная доля истины, неслучайно артроз называют неизбежным спутником старения. С возрастом организм начинает хуже удерживать воду. Межсуставные хрящи состоят из нее на 80%. Нехватка влаги приводит к тому, что они становятся менее упругими и эластичными, не так хорошо, как раньше, выполняют свои амортизационные функции, проще травмируются. К тому же хондроциты – клетки, ответственные за восстановление хряща, становятся более «ленными», из-за чего начинают преобладать процессы разрушения. Хрящ истончается, на нем могут появляться трещины.

Однако все это не значит, что нужно покорно ждать и настраиваться на боль и ограничения движения. Практика показывает: если человек

Артроз: без иллюзий

ведет здоровый образ жизни и внимательно относится к своему самочувствию, он позже сталкивается с артрозом, а проявления болезни оказываются менее выраженными. Разумно дозируйте физическую нагрузку, поддерживайте в норме вес, не запускайте болезнь, даже если они не связаны напрямую с суставами. Все это поможет укрепить организм и дать недугу меньше шансов.

Миф: Распознать артроз можно самостоятельно – по сильной боли в суставе

На самом деле. К типичным признакам артроза действительно относят боль в пораженном суставе. Как правило, она возникает при движении, усиливается к концу дня, но затихает, если человек немного отдохнет. Помимо боли, на начавшееся разрушение сустава указывает скованность движений, которая обычно наблюдается по утрам или днем после того, как человек постоит или побудет в другом неподвижном положении. Суставы кистей рук также могут деформироваться.



Тем не менее все далеко не так однозначно. Во-первых, на начальных стадиях артроза боли зачастую не наблюдаются, а небольшой дискомфорт люди обычно списывают на усталость или чрезмерную физическую нагрузку. А во-вторых, порог боли у всех разный. Нередки случаи, когда человек почти не жалуется, а на рентгеновском снимке врач видит, что изменения в суставе уже довольно серьезные. Поэтому не стоит дожидаться, пока боль станет сильной. Обращайтесь к врачу при малейшем дискомфорте, особенно если у вас есть факторы риска: лишний вес, большая нагрузка на суставы, травмы. Людям старше 50 лет стоит проходить осмотры регулярно, хотя бы раз в один-два года.

Артроз легче всего контролировать, пока он еще не нанес большого ущерба организму.

Миф: Разрушение хряща быстро прогрессирует

Заболевший артрозом рано или поздно бывает вынужден лечь на операцию по замене сустава на искусственный или попросту оказывается в инвалидном кресле.

На самом деле. Это не так. Разрушения в суставе действительно невозможно повернуть вспять, но это не значит, что они обязательно будут развиваться. Современный подход к лечению артроза позволяет их затормозить, стабилизировав

ситуацию. Огромную роль в этом играют препараты-хондропротекторы. Они содержат глюкозамин, хондроитин сульфат или их комбинацию. Эти вещества помогают удерживать в хряще влагу, активизируют обмен веществ в нем, тормозят дегенеративные процессы.

Нехватка воды уменьшает эластичность хряща

Такие средства обладают и обезболивающим эффектом, правда, проявляется он не сразу, а спустя некоторое время после начала курса, длительность которого может составлять до шести месяцев. На ранних этапах заболевания такая терапия дает очень хороший эффект, позволяет человеку хорошо себя чувствовать, быть активным, несмотря на болезнь.

Огромную роль для улучшения обмена веществ в суставе (а значит, и в профилактике развития артроза) играет также лечебная физкультура, физиотерапия, массаж. Обратитесь к врачу, чтобы он подобрал для вас правильное сочетание этих методов.

Наталья ФУРЦОВА

АРТРА®
ХОНДРОИТИН 500 мг
ГЛЮКОЗАМИН 500 мг



ПОДДЕРЖКА СУСТАВОВ
ЛЕГКОСТЬ ДВИЖЕНИЯ

- Уменьшение воспаления и боли
- Увеличение объема движений в суставах
- Предотвращение разрушения хряща
- Безопасность и удобство в применении

рег. № П № 014829/01 РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Представительство компании «Юнифарм, Инк.» (США) в России: 115162, г. Москва, ул. Шаболовка, д. 31, стр. Б, тел., факс: +7 (495) 995 77 67.

ГРУППА РИСКА

Кто особенно уязвим?

Чтобы избежать преждевременного развития остеоартроза, внимательно относиться к своим суставам и самочувствию в целом нужно всем без исключения. Но особенно бдительными следует быть:

- Женщинам: по статистике, у них чаще наблюдается артроз суставов кистей рук. В развитии этого заболевания важную роль играет наследственный фактор: если у вашей мамы или бабушки на пальцах были некрасивые бугорки, начинайте заботиться о суставах кистей уже в юности.
- Тем, кто очень легко встает на «мостик» или выполняет другие гимнастические упражнения. Повышенная гибкость нередко свидетельствует о наличии синдрома дисплазии соединительной ткани, который в дальнейшем приводит к микротравмам суставного хряща и ускоряет его разрушение. Обратитесь к врачу: в такой ситуации артроз можно предупредить, скорректировав диету и образ жизни, конкретные назначения сделает специалист.
- Тем, кто много работает физически, часто поднимает тяжести или активно занимается спортом. Нагрузка на суставы в этом случае высока, как и риск травм, поэтому межсуставные хрящи более уязвимы – они могут изнашиваться раньше, чем у людей, физическая нагрузка у которых оптимальна.

ТЕХНОЛОГИИ

>> СЕГОДНЯ ПОЛНОСТЬЮ ИЗЛЕЧИВАЮТ 30% ЗАБОЛЕВШИХ РАКОМ

Лекарственная терапия – неотъемлемая часть комплексного лечения многих разновидностей злокачественных опухолей. Какие возможности она дает сегодня?



Наш эксперт – руководитель отдела биологии опухолевого роста НИИ онкологии им. Н. Н. Петрова, профессор Евгений ИМЯНИТОВ.

Точно в мишень

Первые попытки вылечить рак при помощи лекарственных препаратов были предприняты еще во время Второй мировой войны. В 1942 году американские ученые Луис Гудман и Альфред Гилман, работавшие в военных засекреченных лабораториях, попытались использовать для терапии лимфомы боевое отравляющее вещество – горчичный газ. Это лечение улучшило состояние первого же пациента, на котором проводился эксперимент, однако полного выздоровления не наступило.

Первое излечение неоперабельного рака было продемонстрировано в 1958 году, когда при помощи терапии метотрексатом удалось спасти женщину с хорсионкарциномой. В целом лекарства-цитостатики, прототипом которых был тот самый горчичный газ, широко используются в онкологии уже более полувека. Для большинства больных именно цитостатическая терапия продолжает быть основой лечебных схем.



Альфред Гилман



Луис Гудман

Прицельная терапия



Цитостатики приводят к гибели раковых клеток – они угнетают процесс их деления и распространения по организму. Цитостатические препараты значительно продлевают жизнь больных, а в определенных клинических ситуациях способствуют полному излечению от онкологического заболевания. Но такая терапия поражает и здоровые ткани – клетки кожи, костного мозга, слизистых оболочек. Большие дозы таких лекарств могут вызывать много побочных эффектов и плохо переносятся, малые же – не уничтожают рак до конца. Вот почему успехи онкологии последних лет связаны не столько с цитостатиками, сколько с новыми поколениями лекарств – таргетными препаратами, появившимися 15 лет назад.

Процесс превращения нормальной клетки в раковую связан с участием особых молекул – онкобелков. В результате определенных мутаций они активизируются и заставляют клетку активно делиться. Таргетные препараты блокируют онкобелок, ставший виновником развития опухоли, при этом другие белки не затрагиваются. Благодаря этому терапия становится прицельной и во многих случаях приводит

к значительному замедлению опухолевого роста и в некоторых случаях даже полному излечению пациента.

Молекулярно-генетические тесты

Тем не менее признать проблему решенной нельзя. Во-первых, таргетные препараты разработаны не для всех видов опухолей: за 15 лет в практику вошло около 20 лекарств, еще 200 пока находятся в стадии клинических испытаний; тем не менее даже этого обширного арсенала препаратов не хватает для решения всех клинических ситуаций. Во-вторых, мутации некоторых генов могут приводить к тому, что опухоль не отвечает на лечение препаратами, которые, казалось бы, разработаны специально для избавления от нее.

Тесты с высокой достоверностью показывают, поможет ли препарат

К тому же на данном этапе таргетная терапия довольно дорогая, и далеко не во всех случаях ее назначение совместимо с экономическими реалиями...

Вот почему, прежде чем начать лечение, врачи могут отправлять опухолевые образцы на молекулярно-генетический анализ. В некоторых случаях молекулярный тест с высочайшей достоверностью показывает, поможет ли препарат. Обычно такие анализы делают дистанционно: взятый при биопсии образец или удаленную во время операции опухоль заливают парафином и отправляют в лабораторию, обслуживающую несколько регионов страны (а в Европе – несколько стран). Если ответ «положительный», можно приступать к лечению. Если «отрицательный» – врач старается подобрать другие варианты.

Сегодня и завтра

Применение молекулярно-генетического тестирования открывает новый этап в онкологии. Не так давно, например, появилась уникальная технология – полногеномное секвенирование. Оно позволяет выявить все аномалии, которые содержит опухоль. Пока такие тесты проводятся преимущественно в рамках исследований. Однако планируется, что полногеномное секвенирование войдет в повседневную практику уже через 3–5 лет. Это в значительной мере поможет врачам подбирать индивидуальное лечение к каждому пациенту. Скажем, если в опухоли толстой кишки есть «нестандартная» мутация, то и лечение такой больной будет получать нестандартное – именно в зависимости от типа мутации, а не от органа, который поражен раком.

Именно подобный подход станет прорывом десятилетия. Таким же, как в свое время стала разработка таргетных препаратов. Безусловный прогресс в лечении рака подтверждают цифры статистики. На сегодняшний день более 30% заболевших раком излечивают полностью. Значительно улучшились результаты лечения больных с обширным распространением опухолевого процесса. Например, за последние 20 лет продолжительность жизни больных с метастатическим раком толстой кишки увеличилась в среднем в 4 раза. Похоже тенденции наблюдаются для целого ряда новообразований. В результате – каждый второй заболевший раком успевает дожить до другой, «естественной» причины смерти. Онкологическое заболевание, даже если не излечивается полностью, может становиться по сути хроническим, как сахарный диабет, гипертония или ишемическая болезнь сердца: его нужно контролировать, но с ним можно жить.

Наталья ФУРЦОВА

СКЛЕРОТЕРАПИЯ ЗНАЧИТЕЛЬНО УЛУЧШАЕТ КРОВΟΣНАБЖЕНИЕ НОГ

По вине вен

Ни укрепляющие вены колготки, ни чудо-мази не заставят варикозную болезнь обратиться вспять. Сделать это можно только при помощи операции. Впрочем, в некоторых случаях реально обойтись малоинвазивными процедурами.



Наш эксперт – хирург высшей категории, флеболог, действительный член ОПРЭХ Мхитар МЕЛОЯН.

Склеивка и запаивание

На раннем этапе может применяться склеротерапия. Тонкой иглой в вены вводят специальные вещества – склерозанты, которые склеивают стенки пораженных вен, и кровоток по ним прекращается. Проводится склеротерапия амбулаторно. Лучше делать ее под контролем ультразвукового сканера.

Раньше метод использовался только при лечении мелких сосудов, однако

с появлением пенной технологии склеротерапии стало возможным «заклеивать» даже крупные варикозные узлы. От классического этот метод отличается тем, что склерозант с помощью специальных устройств превращают в мелкодисперсную пену, которую и вводят в сосуд.

Склеротерапия практически безболезненна, поскольку используются тончайшие, особым образом заточенные иглы. В результате значительно улучшается кровообращение в ногах, исчезает застой крови в варикозных венах, уходят боли, отеки, судороги, повышенная утомляемость. К сожалению, у некоторых больных все же случаются рецидивы, но их число невелико – 5–10%.

Раз и навсегда!

В случае рецидива или при наличии крупных венозных узлов радикальным средством является хирургическая операция – флебэктомия по Бебкокку. Через разрез на бедре вводится зонд, с помощью которого удаляют вену. При небольшом диаметре расширения проводится минифлебэктомия – венки удаляются крючками через проколы кожи.

Альтернатива хирургическому методу – эндовенозная лазерная коагуляция (ЭВЛК). Она действует мощнее склеротерапии и при этом не требует разрезов, как операция, к тому же проводится амбулаторно. Через маленький прокол кожи в вену под ультразвуковым контролем устанавливается тонкий световод, подключенный к инфракрасному лазеру. Во время светового импульса кровь впитывает высокую энергию лазерного излучения

и моментально вскипает. Высокая температура «заваривает» стенку вены, и необходимость в ее удалении отпадает.

Поскольку вмешательство происходит внутри сосуда, риск повреждения прилегающих органов и структур сведен к минимуму. Противопоказания для лазеротерапии – острая фаза тромбоза, беременность и непереносимость эластичной компрессии.

Елена НЕЧАЕНКО

Почему обычные обезболивающие не всегда снимают головную боль?

Часто бывает приступы головной боли, которая ощущается в одной половине головы и не снимается ничем. Неужели медицина в моём случае бессильна?
В. Павлова, Краснодар

Мучительная боль в одной половине головы характерна для мигрени – особого вида головной боли. И «обычные» анальгетики действительно не всегда могут её снять.

Мигрень считается преимущественно женским заболеванием и свидетельствует о том, сколь высокие нагрузки ложатся на современных женщин. Ведь чаще всего боль появляется

в результате перенапряжения (хотя иногда возникает от определённой пищи).

Поэтому нужно, как принято говорить, беречь себя: не допускать высоких физических и эмоциональных нагрузок, а также хорошо высыпаться.

Но прежде всего необходимо проконсультироваться с врачом, поскольку даже при явных признаках мигрени самостоятельно ставить диагноз нельзя. Врач рекомендует и соответствующее лечение.

Консультацию врача можно получить по бесплатному номеру консультационной службы лечения головной боли и мигрени: 8-800-333-15-45.

Реклама



ИСКУССТВО ПРОФИЛАКТИКИ

>> НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ОРВИ ТРЕБУЕТСЯ ВРЕМЯ

Выздоровели? Полежитесь!

Чтобы грипп или простуда прошли окончательно и бесповоротно, лечиться следует не только в острый период заболевания, но и после видимого выздоровления.



Наш эксперт – врач-терапевт **Ирина МОИСЕЕВА**.

Берегитесь последствий

Даже когда болезнь пошла на убыль и на столбике градусника показались заветные 36,6, расслабляться еще рано. Ведь преждевременно остановленное лечение может аукнуться опасными осложнениями. Наиболее частые из них – пневмония, бронхиты и бронхолиты. Следующие по частоте – гаймориты, отиты, фронтиты и синуситы. Тяжелые формы гриппа могут сопровождаться появлением геморрагического синдрома – кровоизлияния на коже и слизистых. Возможно развитие функциональных нарушений деятельности сердца, миокардита. Нередки после ОРВИ инфекции мочевыводящих путей.

Чтобы снизить риск возникновения всех этих осложнений, необходимо лечиться своевременно и правильно, не переносить даже легкую простуду на ногах. Но даже после того, как врач закрыл бюллетень, не стоит забывать про заключительный этап лечения.

Послевирусная слабость

Острая фаза болезни, как правило, длится всего несколько суток. Но последствия внедрения в организм вируса могут ощущаться в течение месяца

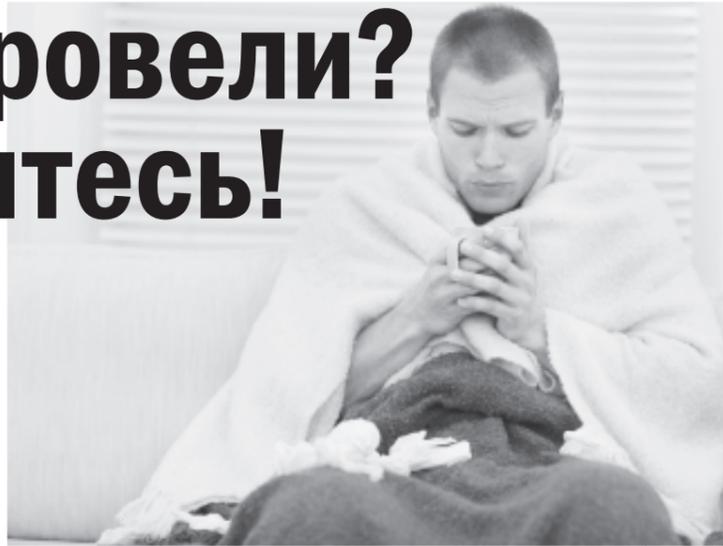


фото Legion-media

после выздоровления. У многих взрослых и 60% детей наблюдаются общая слабость, быстрая утомляемость, раздражительность, частая смена настроения, расстройство сна, склонность к плаксивости. Это состояние называют «синдромом послевирусной астении».

Не переносите на ногах даже легкую простуду

Дело в том, что болезнь – это не только клинические симптомы. Во время нее в организме происходят изменения биохимических процессов, протекающих в организме. Они приводят в норму ощущение позже, чем исчезают насморк, высокая температура, боль в горле. И чем тяжелее и длительнее протекали ОРВИ или грипп, тем медленнее восстанавливается биохимическое равновесие в организме.

Вот почему во время и после болезни врачи рекомендуют принимать витамины и витаминоподобные соединения. Они выступают в роли естественных стимуляторов внутриклеточных обменных процессов.

В восстановительном периоде после ОРВИ взрослым полезно принимать адаптогены растительного происхождения: женьшень, элеутерококк, золотой корень, лимонник китайский, левзею. Влияя на иммунный статус и имея в своем составе комплексы витаминов и минералов, они прекрасно подходят для профилактики и восстановления после ОРВИ.

Где взять энергию?

Помимо биохимических изменений, в организме многих «отболевших» людей нередко наблюдаются сдвиги в обмене веществ, и из-за этого имеется некоторый дефицит энергии в тканях. В лечении подобных расстройств врачи предлагают использовать энерготропные препараты, к которым относятся коэнзим Q10, янтарная кислота, рибофлавин, тиамин, никотинамид, цитруллин, малат, а также левокарнитин – природное вещество, родственное витаминам группы В.

Прием таких веществ может способствовать снижению тяжести или длительности восстановительного периода после перенесенных ОРВИ, позволяет нормализовать клеточный энергообмен, улучшить сон и аппетит, повысить устойчивость к физическим и интеллектуальным нагрузкам.

Алиса МИХАЙЛОВА

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ЖЕЛУДКЕ

Плюс-минус кислотность

Как повышенная, так и пониженная кислотность опасна для желудка. На ранней стадии можно регулировать ее самостоятельно с помощью диеты. Как это сделать?

Наш эксперт – гастроэнтеролог Елена КОКОРИНА.

Слишком высоко

Чем опасно? Когда желудок выделяет больше кислоты, чем нужно, возрастает риск язвенной болезни. Кроме того, повышенная кислотность сопровождается чрезмерной нервозностью, изжогой, чувством дискомфорта и болью в области желудка, возникающей между приемами пищи.

Что поможет? Необходим прием успокаивающих и обволакивающих слизистую средств: отвара льняного семени, настоя овсяных хлопьев, овсяного или ягодного нежирного киселя. Хорошо действует курортное лечение минеральными водами или ежедневный прием таких вод, как Бжни, Боржоми, Джермук, Славяновская, Смирновская, Московская, Кашинская. Необходимо пить их в теплом виде, по стакану за полтора часа до еды.

Следует отказаться от кислых овощных и фруктовых соков, квашений, маринадов. Хорошо употреблять приготовленное на пару нежирное мясо или рыбу, свежие молочные продукты, жидкие слизистые супы и каши, протертые тушеные овощи, яичные белки.



Чересчур низко

Чем опасно? О пониженной кислотности желудка свидетельствуют отсутствие аппетита, частый стул, диарея. Они указывают, что желудок не справляется со своей работой, часть пищи просто не усваивается. Соответственно, органы и ткани недополучают полезных веществ.

Что поможет? Нужно регулярно пить кислые овощные, ягодные и фруктовые соки, например, 100 мл сока квашеной капусты перед завтраком, стакан подслащенного клюквенного сока перед обедом, 100 мл разведенного напополам с водой сока лимона с медом в полдник и 100–200 мл томатного сока перед ужином. Желательно регулярно (2–3 раза в день) за 15–20 мин до еды пить по стакану теплой минеральной воды Бадамлы № 4, Арзни, Ессентуки № 4 или № 17, Угличская, Друскининкай.

Для улучшения состояния слизистой желудка полезны настои и отвары шиповника, корня солодки, сушеных ромашки, натошак. Диета должна быть щадящей. Овощи и фрукты только тушеные, а еще лучше запеченные. Следует отказаться от капусты, бобовых, свеклы, пшеничной и ячневой каш и других блюд, где содержится грубая клетчатка. В рационе не должно быть жареных, острых и жирных блюд, консервантов.

В первую очередь исключаются колбасные изделия и другие копченые мясопродукты. Очень полезно дробное питание (4–6 раз в день) небольшими порциями. Причем одним из приемов пищи может стать печеное яблоко с творогом, или вареное яйцо, или кусочек сыра с белым хлебом из муки тонкого помола.

Алина ПОГОДИНА

Изменения в осанке, боль в костях при перемене погоды, хрупкость ногтей, разрушение зубов... Все это может быть первыми признаками **ОСТЕОПОРОЗА**.

КАЛЬЦИЙ-АКТИВ®

- ✓ нормализует обмен и устраняет дефицит кальция и витамина D₃*
- ✓ улучшает функциональное состояние опорно-двигательного аппарата*

* Действие препарата подтверждено сертификатом соответствия системы добровольной сертификации №АА01.01.RU.Ф.000138.04.12 и указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависящие от рациона питания (не лечебного действия).



8-800-505-20-02
По России звонок бесплатный.

БАД. Не является лекарством. Имеются противопоказания. С/Р №77-99.23.3.У.5132.5.05 Реклама

Неблагоприятные дни с 13 по 19 декабря

13 (пик с 12.00 до 14.00) – новолуние. Вероятно осложнение хронических заболеваний, особенно сосудов, легких и нервной системы. Откажитесь от тяжелой и жирной пищи, алкоголя.

15 (пик с 12.00 до 14.00) – соединение Луна-Марс. Могут беспокоить болезни глаз, зубов, органов слуха, головные боли.

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

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

>> УЛУЧШИТЬ НАСТРОЕНИЕ ПОМОЖЕТ ПРАВИЛЬНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ

За окном – то дождь, то снег. На работе завал: конец года. Настроение хуже некуда. Хватит хандрить, пора встряхнуться!

Зри в корень!

А что вы хотите? Самый короткий в году световой день, холод, непогода, перегрузки – вот организм и защищается, «тормозит» все наши бодрые порывы. И никакая это не депрессия (как нам это порой кажется), а вполне естественная реакция. Так что – за дело!

Советует врач-невролог

Елена ЮРЬЕВА:

– Начните с программы-минимум. Старайтесь спать не менее 8 часов в сутки. Сон – лучшее «лекарство» для нервной системы. Ложитесь на полчаса раньше, желательно до полуночи. Утром потянитесь несколько раз в постели и, встав, сразу же зажигайте во всей квартире яркий свет – мозг реагирует на такое раздражение быстрым пробуждением.

Очень хорошо сделать для разминки хотя бы несколько простых упражнений – приседаний, наклонов, потягиваний. А потом – контрастный душ (слишком жестко? Тогда другой вариант: положите на дно ванны резиновый коврик, налейте прохладной воды и пять минут помаршируйте – прекрасно взбадривает). Дальше – завтрак и хотя бы полчаса по дороге на работу прогулка в быстром темпе.

Старайтесь с самого начала рабочего дня четко организовать свои дела.

Опять хандра?

с домашними или с друзьями по телефону накопившиеся за день проблемы.

И конечно, не забывайте о «мышечной радости» – этот термин означает состояние приподнятости тела и духа, которое дает, например, спорт. Активное движение стимулирует выработку многих «полезных веществ» в организме,

в том числе и гормонов радости.

Слишком обычные советы? А вы попробуйте. И за пару недель вам удастся привести себя в полный порядок. Впрочем, если ощущение тоски, отчаяния, чувство вины, бессонница не покидают вас больше трех недель, стоит сходить к врачу, а не экспериментировать с таблетками или травами.

Что пьем-едим?

Очень заметно влияет на настроение и еда.

Рекомендует врач-диетолог

Наталья ЕЛИСЕЕВА:

– Улучшить настроение и самочувствие помогут продукты, которые содержат полиненасыщенные жирные кислоты омега-3: морская рыба (лосось, скумбрия, сельдь), яйца, печенка, оливковое масло, грецкие орехи, шпинат, фасоль. Полезно принимать в капсулах рыбий жир. Исследованиями доказано: на положительные эмоции влияют и пряные травы, особенно такие, как розмарин, базилик, эстрагон.

Не стоит заряжаться энергией, налегая на кофе, – перейдите на чай:

черный, зеленый, травяной. Хорошо бодрят клюквенный морс и настой шиповника. И не забывайте о витаминах, но, поскольку фрукты и овощи уже потеряли значительный их запас (исключение – цитрусовые, квашеная капуста, клюква), обязательно принимайте витаминно-минеральные комплексы.

За покупками и в баню

Коль напала хандра, самое трудное – заставить себя расшевелиться. Чем стимулировать «выход на старт»?

Предлагает психолог

Татьяна ГУЩЕВА:

– Самый проверенный женский способ поднять настроение – отправиться на шопинг, тем более начинается время распродаж. Хороший вариант – пойти к косметологу: не за горами Новый год, самое время «обновить» лицо. Кстати, многие косметические процедуры оказывают и релаксационный эффект.

Мужчине подняться с дивана поможет поход в баню. Еще лучше – отправиться вдвоем на вечеринку с друзьями или на выходные в пансионат. Только постарайтесь сейчас сократить до минимума общение с «проблемными» друзьями – найдите повод отказаться от роли «жилетки». Кстати, преодолеть негативные эмоции можно и занявшись вдвоем повседневными делами. Поставьте любимый диск – и вперед! Под звуки зажигательной музыки не проблема вместе передвинуть мебель, изменив привычный интерьер, или затеять готовку необычного блюда. И завершить день романтичным ужином вдвоем. От хандры и следа не останется!

Елена ШУМКОВА

Шопинг – проверенный способ борьбы со стрессом

И не берите на себя на работе и дома лишние нагрузки, научитесь твердо произносить «нет». Вечером займитесь чем-то приятным, а не обсуждайте

ЧТО ПИТЬ В ДЕТСТВЕ, ЧТОБЫ СТАТЬ ЗДОРОВЫМ ВЗРОСЛЫМ**Недетские напитки**

Детям, как известно, все лучше. А если уж речь заходит о питании и здоровье, то в желании создать для ребенка идеальное меню и режим родителей мало что может остановить. Между тем специалисты пришли к выводу, что детские вкусовые привычки формируют пищевые привычки во взрослом возрасте. Даже в отношении такой, казалось бы, незначительной части рациона, как напитки.

Когда лезть в бутылку

Специалисты уверены: следить за тем, что ребенок пьет, необходимо, когда привычки еще только формируются. Доказано, что пренатальный и ранний постнатальный вкусовой и обонятельный опыт определяют пищевые привычки в детском и взрослом возрасте. Более того, питание ребенка в первый год жизни влияет не только на его рост, развитие и состояние здоровья, но и «программирует» дальнейший метаболизм. А потому неудивительно уже, что в любом более-менее крупном магазине или супермаркете сегодня можно увидеть специальную



«детскую» бутилированную воду. Помимо упаковки, она, судя по составу, отличается от «взрослой» степенью очистки и фильтрации, низкой минерализацией и отсутствием примесей и дает родителям уверенность в том, что в организм ребенка не попадут лишние соли и другие вещества, которые могут присутствовать в предназначенной для взрослых воде. Впрочем, многие родители не видят между ними большой разницы. Мало того, некоторые до сих пор уверены, что для утоления жажды – в том числе у детей – можно без вреда использовать и минеральную воду. Что, конечно же, является большим

заблуждением, поскольку минеральная вода используется исключительно в лечебных целях и пить ее без рекомендации врача может быть небезопасно.

А компот?

Но если с бутилированной очищенной и минеральной водой все более-менее понятно, то фасованные покупные соки до сих пор вызывают споры между родителями, производителями и педиатрами. Последние, как правило, не видят ничего плохого или вредного в специальных «детских» соках, если их качество и безопасность подтверждены соответствующими

маркировками. Но выбор тем не менее остается все же за родителями. Впрочем, добавляя специалисты, покупая ребенку яркую коробочку сока, нужно помнить, что именно в этот момент вы формируете его вкусовые привычки на всю жизнь, а кроме того, провоцируете интерес к ярким бутылкам с газированными напитками. А их постоянное употребление уже давно признано далеко не безвредной привычкой.

В рационе ребенка, уверены педиатры, должны присутствовать не только соки (пусть даже и свежесжатые домашние), но и чай и, конечно, компоты. Те самые, бабушкины, на которых выросло не одно поколение советских детей. С детства привыкший к натуральным напиткам, став взрослым, ваш ребенок вряд ли соблазнится яркой упаковкой магазинного сока или бутылкой с «газировкой». Единственное, о чем нужно помнить: вода для

**30% ВОДЫ
ребенок получает вместе
с пищей**

приготовления домашних напитков должна быть идеально чистой и безвредной. На рынке сегодня присутствует одна марка российских фильтрующих систем, способных справиться с подобной задачей: фильтры-кувшины Аквафор. Это подтверждено немецкими экспертами компании LGA (Кельн). Сертификат этой организации обязателен для выхода фильтра на европейский рынок, где действуют самые жесткие требования к фильтрам в мире. Даже в бытовых условиях эти фильтры позволяют получить питьевую воду премиум-класса, удаляя из нее тяжелые металлы, взвеси, хлор и другие вредные примеси. Помимо ионообменной смолы и активированного кокосового угля, которые содержатся в обычных фильтрах всех производителей примерно в одинаковом количестве, фильтры-кувшины отечественной компании Аквафор содержат сорбционные волокна Аквален. Они успешно борются со всеми содержащимися в воде токсичными тяжелыми металлами, даже когда фильтрующий модуль исчерпал ресурс умягчения воды. Сваренные на такой воде домашние напитки будут по-настоящему вкусны и полезны – не только детям, но и взрослым.

Валерия КАЗАНЦЕВА



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

>> **ОСЛОЖНЕНИЙ ПОСЛЕ СОВРЕМЕННОЙ ОПЕРАЦИИ ПОЧТИ НЕ БЫВАЕТ**

Мужская проблема

Когда-то мальчики, страдающие гипоспадией, переносили по 15–18 операций, сейчас стать здоровыми они могут после одной.

Наш эксперт – хирург-уролог, доктор медицинских наук, профессор МГМСУ Айвар ФАЙЗУЛИН.

Что за болезнь?

Гипоспадия – это порок развития полового члена, при котором наружное отверстие мочеиспускательного канала находится не на своем естественном месте, а сбоку или сверху, а иногда в мошонке или даже в промежности. Формируется этот дефект в первые недели внутриутробного развития плода и встречается отнюдь не редко: раньше считалось, что в одном случае на 250–300 новорожденных, сейчас медики называют цифры – один случай на 150–200 новорожденных.

Мальчики, страдающие гипоспадией, испытывают большие неудобства: кому-то приходится мочиться сидя, у кого-то брызги постоянно попадают на одежду... Но главное – при этом заболевании мочеиспускательный канал (уретра) растет намного медленнее,



Фото Валерия Христоворова

Важно

Если вашему новорожденному сыну или внуку поставили диагноз «гипоспадия», обязательно в 6 месяцев покажите его урологу и вовремя прооперируйте малыша.

Драгоценное время уже упущено? Не ждите, пока сын повзрослеет, ищите, где вы можете его прооперировать прямо сейчас.

чем половой член, что постепенно приводит к его искривлению. И если не провести хирургическое лечение, мальчик не сможет стать мужчиной.

Разные методы

Раньше гипоспадию у нас было принято оперировать после того, как ребенок подрастет. Эти операции по устаревшей ныне методике опасны своими осложнениями. От них не спасают ни опыт хирургов, ни точнейшие микрохирургические инструменты, ни современные шовные материалы, ни богатый арсенал антибиотиков. В результате дети иногда переносят до 18 хирургических вмешательств, которые устраняют все возникающие и возникающие осложнения.

В то время как во всем мире уже несколько десятилетий гипоспадию лечат, используя очень эффективную методику, которая при легких формах (а у 85% больных она именно легкая) дает только 1% осложнений. Для сравнения – при старом методе осложнения случались в 55–70% случаев. Даже в самых тяжелых случаях можно обойтись одной-двумя операциями. Сравните – две операции и восемнадцать!

Ювелирная работа

Проводят хирургическое вмешательство ребенку с 6 месяцев. В это время разница между длиной и шириной полового члена невелика (что очень важно для лечения), заживление идет быстрее, послеоперационный период протекает легче... Да и мальчик не осознает проблемы, не испытывает ни психологической травмы в связи со своим отличием от сверстников, ни страха и неудобства перед операцией в таком интимном месте.

Для создания уретры используют ткань препуция (кожного мешочка, закрывающего головку члена) или спинки самого члена. Причем кожа берется вместе с сосудами, она получает питание и, значит, растет. При многоэтапных же операциях кожа оказывается отсеченной от сосудов, фактически «мертвой». Из-за этого возникают осложнения, а главное – рост, развитие становятся невозможными. Вот почему раньше мальчиков оперировали в 12–14 лет, когда половой член уже достигал размеров органа взрослого мужчины.

Мама рыдала от счастья

В России новую методику впервые стали использовать в московской детской клинической больнице имени Н. Ф. Филатова больше десяти лет назад, сейчас операции делают в некоторых крупных центрах. Однако до сих пор находятся урологи, которые советуют подождать, пока мальчикам исполнится 12 лет. И до сих пор в клиники привозят подростков, которых уролог консультировал больше 10 лет назад, и с тех пор родители их специалистам не показывали. А ведь этим детям давно можно было помочь!

Доктор Файзулин вспоминает своего пациента. Его оперировали уже 12 раз до того, как мальчик попал в его руки, при этом парень все еще продолжал мочиться из мошонки. Когда врачи пообещали ему, что вылечат после одной-единственной операции, он рассмеялся им в лицо. Несчастный мальчишка уже никому не верил. Но после этой операции он впервые за 13 лет пописал, как положено. Мама рыдала от счастья, а мальчик не переставал улыбаться.

Марина МАТВЕЕВА

МЕДСОВЕТ



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

Утереть нос

Обязательно ли чистить грудничку нос? А то у нас каждое утро начинается с криков, когда я пытаюсь почистить ватным фитильком нос нашей малышке.
Алена, Москва

– А что, у нее прямо с утра нос забит? И чем вы это объясняете: ночными срыгиваниями, образованием слизи после плача? Надо бы понять причину образования корок-«козюлек».

Чистка носа у младенцев – еще та процедура! Никто не любит, когда ему лезут в нос. Наверное, вы знаете обязательное правило: направляемый в носовой вход предмет должен иметь тупой безопасный мягкий кончик и быть пропитан или хорошо смазан. Рекомендовать в качестве «лучшего средства» ничего не берусь. Из оригинальных способов видел самый «народный» – пропитку слюной самого ребенка тупого жгутика из медицинской ваты. Но бесслезного метода, извините, не знаю.

Дневной сон

Дочке скоро пять месяцев. Она спит днем после каждого кормления по 30–40 минут. У подружки ребенку 6 месяцев, врач им сказала, что так спать днем нельзя – развитие психики затормозится. Велела им переходить на двухразовый сон часа по два. Это правильно?
Екатерина, Мытищи

– Как правило, у четырехмесячного младенца дневной сон четырехразовый, причем два сна у него длинных (по 1–2 часа) и два коротких по 30–40 минут. На шестом месяце у него может быть всего 2–3 дневных сна продолжительностью от 30 минут до 2 часов, в зависимости от его настроения, самочувствия и степени физической усталости. Этот самостоятельно выбранный ребенком режим дня не постоянен. Кроме того, примерно с четвертого месяца жизни груднички определяются с выбором – будут они «жаворонками» или «совами», что резко выразится позже, на 5–6-м году жизни.

По-моему, вам ничего ломать не следует – ваш младенец выбрал для себя удобный режим. Важно, чтобы ночью у него были 3–5 часов непрерывного сна. Так же, как в отечественной педиатрии наконец примирились со свободным вскармливанием, так со временем, уверен, педиатры примирятся со свободным режимом сна, и закончится эра мракобесия с «торможением развития психики». Всегда правильно именно то, что выбирает для себя здоровый малыш.



Мазь Траумель С

Защита мышц и суставов от боли и воспаления

Больные суставы и мышцы, пожалуй, знакомы каждому. У кого-то эта боль наблюдается постоянно, не давая нормально жить. Кого-то беспокоит лишь при нагрузке или по утрам, других – при перемене погоды. В любом случае, причина у боли одна. Это воспаление, поражающее мышечную или другую ткань, вызывающее боль, покраснение и отек вокруг больного места. И главная задача в этом случае – быстро устранить боль и воспаление.

Современная медицина предлагает для этого высокоэффективную немецкую натуральную мазь Траумель С. Состоящая из 12 растительных и 2 минеральных компонентов, она излечивает неприятные симптомы и возвращает былую подвижность. Например, аконит и арника нормализуют кровообращение в месте воспаления и снимают отек, ромашка и зверобой устраняют боль, эхинацея не дает развиваться инфекции. А все вместе они гарантируют мощное действие на больные мышцы и суставы, на переломы и раны. Этот эффективный препарат, популярный во всем мире, станет для вас важным шагом на пути к излечению и к укреплению иммунитета.

Мазь Траумель С нужно наносить на больной сустав или мышцу утром и вечером (при необходимости чаще) и втирать ее, осторожно массируя пораженную область. А для усиления эффекта вместе с мазью можно принимать таблетки Траумель С (по 1 таблетке 3 раза в сутки). Мазь Траумель С можно приобрести в аптеках без рецепта.

Имеются противопоказания. Перед применением необходимо ознакомиться с инструкцией

-Heel
Здоровье из Баден-Бадена

РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

>> ГОВОРИТЕ О ПРОЦЕДУРАХ ПРАВДУ, ДАЖЕ О ТОМ, ЧТО БУДЕТ БОЛЬНО

Один в медкабинете

Медицинская процедура может стать для ребенка серьезной психической травмой. Как этого не допустить?



Наш эксперт – врач-психотерапевт **Борис СУВОРОВ**.

Родом из детства

Корни серьезных проблем, с которыми взрослые люди приходят на психотерапию, обычно кроются в детстве. И одна из важнейших причин детской психотравмы – отсутствие поддержки со стороны родителей. Известный британский психоаналитик, педиатр и детский психиатр Дональд Вудс Винникотт говорил: родители ответственны за то, чтобы обеспечить ребенку надежное предсказуемое окружение – залог здорового внутреннего развития детской личности. Он подчеркивал, что даже тогда, когда подросток уже готов встречаться с непредвиденными ситуациями во внешнем мире, ему по-прежнему необходимо поддерживающее присутствие близких взрослых. Винникотт приводил пример с неожиданно низко пролетающим самолетом: если в этот момент мать крепко обнимает испуганного ребенка и сама сохраняет самообладание, он быстро приходит в себя и вскоре готов вернуться к игре; если же матери рядом нет или она перепугана, ребенок может испытать нервное потрясение.

Фильм ужасов

Теперь представьте себе следующую картину: утром мама будит малыша, ничего не говоря, заталкивает в него завтрак, спешно одевает и тащит неизвестно куда. Зайдя с ребенком

в незнакомое (или, наоборот, пугающе знакомое) здание, заводит его в кабинет, где отдает чужим людям, которых он видит впервые в жизни, а сама предательски исчезает. Эти люди, тоже без лишних слов, хватают малыша и начинают проделывать с ним страшные вещи. Например, втыкают в него иглолку. Или привязывают к креслу и лезут в горло какими-то железками...

Похоже на фильм ужасов, но для многих детей это проза жизни. Подобные воспоминания нередко звучат в кабинете психотерапевта. Даже врачи стали отмечать такое поведение родителей как проблему, а родители часто никакой проблемы не видят: ведь они позаботились о здоровье ребенка – что еще нужно? К сожалению, в нашей стране многие люди не думают о том, что помимо физического здоровья существует еще и психическое. Кстати, не известно, какое из них важнее – тем

Ребенку необходимо поддерживающее присутствие близких взрослых

более что они связаны. Хотя, возможно, многие взрослые просто не учитывают тот факт, что ребенок, несмотря на свои малые размеры, тоже человек. Со своими чувствами и желаниями. И человек, всецело зависящий от родителей. Их поведение определяет, будет малыш чувствовать себя в безопасности или нет, будет ли доверять близким людям. А это, в свою очередь, повлияет на всю его дальнейшую жизнь.

Советы заботливым родителям

- Предупредите ребенка заранее о том, что ему предстоит, расскажите об этом максимально подробно.
- Говорите правду. (Например, избегайте говорить «это не больно», если на самом деле будет больно или вы ничего не знаете о процедуре, лучше сказать «будет немного больно, но я буду держать тебя за руку»).
- Разговаривая с ребенком, выслушайте и его, примите его чувства: если он плачет – дайте ему выплакаться, не кричите – ему и так плохо.



- В трудный момент будьте рядом, держите ребенка за руку или на руках.
- Когда ребенок совсем маленький, с ним важно поддерживать постоянный телесный контакт. Также старайтесь дать малышу время привыкнуть к каждому этапу: заходу в незнакомое помещение, раздеванию, знакомству с врачом и так далее.

Зрелая позиция

Если вы не находите понимания у медицинских работников, придется занять зрелую позицию и настаивать на своем, независимо от того, как было бы удобнее персоналу поликлиники. Еще лучше – обращаться в те учреждения и к тем специалистам, которым вы можете доверять. Например, сейчас существуют семейные медицинские центры, где принято обращать внимание и на психологическую сторону дела.

Некоторым родителям бывает трудно поддерживать детей в подобных ситуациях, поскольку они сами в свое время пережили похожую травму и, возможно, не одну. Родитель с непроработанной детской травмой, попадая в напоминающие о ней условия, словно бы опять превращается в беспомощного ребенка – где уж ему защищать собственное дитя. Таким родителям стоит пройти курс психотерапии – хотя бы в интересах своих детей.

Юлия ЭЙДЕЛЬКИНД

ВОПРОС-ОТВЕТ

Дело не в вещах

? У нас дочери-погодки. Мы им все покупаем одинаковое, чтобы они не соперничали из-за вещей и игрушек, но они все равно часто ссорятся. Может, мы что-то делаем не так?

Семья Долгушиных, Мурманск

Отвечает педагог-арттерапевт, член правления Российского детского фонда **Татьяна ШИШОВА**:



– Думаю, да. Скорее всего, девочки не могут поделить вашу любовь, и это опосредованно выражается в дележе игрушек и вещей. Так что вам следует проанализировать свои семейные взаимоотношения. Очень может быть, что у дочерей разные характеры, и одна из них вам ближе, понятней, роднее. Может, вы ее часто хвалите в присутствии второй дочери и тем самым провоцируете ревность. Или наоборот, «удобный», послушный ребенок постоянно остается в тени, а все ваши силы и время уходят на второго, более трудного. Тогда у первой девочки возникают вполне оправданные претензии, и она может отыгрываться на сестре. Но даже если вы совершенно одинаково относитесь к обеим дочерям, это не значит, что они непременно будут довольны. У разных людей – разная потребность в ласке и внимании.

Да и от самой этой «уравниловки» веет каким-то холодом, излишним рационализмом. Зачем покупать девочкам все разное, считаете вы. Но такой подход как бы заранее программирует конфликты. И потом, получается, что дочка бьется за свое место под «семейным солнцем», а вы в упор этого не видите и пытаетесь стричь их под одну гребенку. Хотя даже близнецов сейчас стараются одеть разнообразно, подчеркнуть их индивидуальность. Дочери могут усматривать в этом проявление вашего равнодушия.

Опыт показывает, что, когда семейные взаимоотношения налаживаются, соперничество из-за вещей и игрушек сходит на нет. Тем более, что гораздо интересней получать разные подарки: ими можно меняться, когда они надоедят. Да и играть веселее, когда не все одинаковое: больше возможностей, больше простора для фантазии.

Цитата

«Главное, что мы замечаем в маленьких детях – что, хотя они нам доверяют, их вера легко может пошатнуться. Поэтому нужно быть особенно внимательными, чтобы была обеспечена надежность в существенном».

Дональд Вудс Винникотт,
«Разговор с родителями»

МЫСЛИ ВСЛУХ

В УРОКАХ музыки для меня самым сложным было ждать, пока научишься. Сначала научись сидеть на стуле, потом – держать руку яблочком, делать самолетики – летать пальцами. А уж потом... Мне же нужна была мелодия. Хотелось петь песню про Бричмулу, и я сама научилась бацать аккорды. Не умела ждать, да и сейчас не умею.

Дочка в августе сказала: «Я буду на виолончели играть в школьном оркестре». Вот, думаю, глупости. Как это – в оркестре играть?! Да еще на таком инструменте. Но, зная местную систему образования,

Большая музыка

поверила, что как минимум призрак виолончели или ее футляр будут. Здесь любят высокое делать доступным. Каждая вторая девочка – балерина, на вывороченность стопы и лишний вес не смотрят. В пачку – и танцуй! И много детей-каратистов с черными (или условными, темно-коричневыми?) поясами и кулачками размером с грецкий орех. Хотя, может, не в кулаках сила. Ждала, что будут долгие подступы к инструменту, упражнения с подставкой... Но дочка как-то

быстро сообщила про концерт – играем во вторник, приходи.

За две недели до концерта нам дали инструмент, купить свой пока не решились. Все-таки по цене и размеру это практически пони-конь, и непонятно, приживется или нет. В доме стало раздаваться мелодичное пиление, я смотрела, как девочка читает ноты с простыми мелодиями. Сама играть попробовала – очень уж инструмент притягательный: сидишь, обнимаешь его, и он тоже вроде тебя поддерживает.

Про концерт особенно не задумывались до понедельника. А в понедельник вечером вдруг поняла, что точно, концерт-то будет. Правда, девочка начала на боль в ухе жаловаться, а в глазах появилось малодушное желание избежать выступления. Мне это знакомо. Но, говорю, нет, в уши закапаем капли – и на сцену. Хотя концерт был не на сцене, а в спортзале. Но самое интересное, что была Музыка – маленькая, «двухмесячная» – столько они занимаются, но симфоническая. И продержались на сцене почти час, разве мало? Дело, может быть, в учительнице,

которая и сама музыки не боится и других ею не пугает. Не считает, что к музыке надо долго подкрадываться.

Оркестр закончил свою программу Моцартом, а попросту – мелодией «Твинкл твинкл литл стар». Я до недавнего времени и не знала, что этот баубай шлягер Моцарт написал. Но оркестр играл именно Моцарта, а не заезженную песенку и смело заходил в большую музыку, как в воду – сразу и без стеснения.

Катерина СКОРОДИНСКАЯ,
наш специальный
корреспондент из США



ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

>> ВЫ ПОЛУЧИТЕ ПРОДУКТ С ТЕМИ СВОЙСТВАМИ, КОТОРЫЕ НУЖНЫ ВАШЕЙ КОЖЕ

Мыло сегодня – не дефицит. И, казалось бы, нет смысла варить его дома. Однако в стране сейчас бум мыловарения.

ИЗГОТОВЛЕНИЕ мыла – увлекательный и творческий процесс, который дает возможность получить продукт с теми свойствами, которые нужны именно вашей коже. Самодельное мыло – это максимум натуральных компонентов и та отдушка, которая вам нравится. А еще это отличный подарок близким людям, несущий тепло ваших рук.

Опытные мыловары делают мыло с нуля из жиров и щелочка. В косметических магазинах можно купить мыльную основу для изготовления. Но начинающим лучше взять в качестве «базы» детское мыло.

Вам потребуется:

- 2 куса детского мыла по 90 г;
- 4–5 столовых ложек базового масла (оливкового, миндального, кокосового, кедрового,

Важно

Мыло на травяных отварах не стоит делать впрок. Оно имеет ограниченный срок годности – не больше пары месяцев.

Мыльная феерия

пальмового, виноградной косточки, масла какао, шиповника, облепихи);

- 100 мл кипятка;
- 2 столовые ложки глицерина.
- Другие ингредиенты – по вашему желанию.

Домашняя технология

1. Натрите мыло на мелкой терке. Делайте это в защитных очках и медицинской маске, чтобы частички не попали в глаза и в дыхательные пути.

2. Налейте в кастрюлю базовое масло и глицерин.

3. Поставьте кастрюлю на паровую баню и нагрейте масло.

Постепенно всыпайте мыльную стружку и подливайте кипяток, постоянно помешивая. Можно воспользоваться миксером, но лишь на средних оборотах. Если остались комки, их можно размять пестиком для приготовления картофельного пюре. Должна получиться однородная масса, похожая на песочное тесто.

4. Снимите массу с паровой бани и добавьте ингредиенты, которые будут определять свойства мыла, его цвет и аромат. Это эфирные масла, сухие травы, глина, соль, семена. Тщательно перемешайте.

5. Формочки (можно взять детские пластмассовые для

куличиков, а можно латексные или металлические для выпечки) смажьте оливковым маслом и разложите в них ложкой мыльную массу, хорошо утрамбовывая.

6. Сформированные куски мыла после остывания выньте из форм и выложите на бумагу. Оно должно полежать при комнатной температуре 2–3 дня и немного подсохнуть.

Полезные добавки

Чтобы мыло радовало цветом, ароматом, приносило пользу коже, можно добавить:

- овсяные хлопья, молотые семена кунжута, кофе, морскую соль (2–3 ст. ложки) – придадут мылу свойства скраба;
- сухие лекарственные травы (душица, ромашка, чистотел, тысячелистник, череда) – такое мыло будет смягчать, дезинфицировать кожу и способствовать ее регенерации;
- сухое молоко, кокосовую стружку, измельченный миндаль (2–3 ст. ложки) – такое мыло хорошо увлажняет кожу;
- мед (2–3 ст. ложки) и настойку прополиса (1 ч. ложка) – снимает раздражение;
- косметическую глину – улучшает очищение кожи;
- настои лекарственных трав (их добавляют вместо воды).



Передозировка эфирных масел может вызвать аллергию

- эфирные масла – полезные масла из ромашки, шалфея, ванили, нероли, эвкалипта, сосны, пихты, кедра, ванили, лимона, апельсина и т. д.

Натуральные красители

- Белый цвет придает белая глина, сухое молоко.
- Розовый и бордовый – свекольный сок, розовая глина.
- Оранжевый – облепиховое масло, сок моркови, тыквы.

- Желтый – лепестки календулы, цветки ромашки, куркума.
- Зеленый – хна, шпинат, сухая зелень укропа и петрушки, сухие морские водоросли.
- Коричневый – порошок какао, молотый кофе, порошок корицы, плоды шиповника.

Ошибки мыловаров

● Для новичков типична передозировка эфирных масел. Из-за нее может возникнуть аллергия или раздражение. Если вы делаете мыло для ребенка, эфирные масла лучше вообще не добавлять.

● Многие, желая получить мыло красного цвета, используют для окраски лепестки красной розы или чай каркаде. На самом деле первые дают грязно-серый цвет, второй – грязно-зеленый.

● Если масляной основы слишком много, мыло перестает мылиться или становится жирным на ощупь.

● Если добавить слишком много сухих трав, мыло будет сильно драть кожу. То же произойдет, если сухие травы недостаточно перемолоты.

● Если добавить соль в горячую мыльную массу, она разложится на фракции: воду и мыльные хлопья.

Проявляйте творчество, экспериментируйте и не бойтесь ошибаться.

Анна ГРИШУНИНА

ГОМЕОПАТИЧЕСКАЯ МАЗЬ

Цель Т

Снимет боль и воспаление при артрозе, вернет подвижность суставам.

Натуральные компоненты мази восстанавливают функции суставного хряща и нормализуют работу сустава, избавляют от боли в суставе и околосуставных тканях, снимают воспалительный процесс. Мазь наносят утром и вечером на больные суставы и втирают аккуратными движениями. Возможно наложение мазевой повязки.

Курс лечения:

- при артрозах – 5–10 недель,
- при спондилартрозе и плечелопаточном периартрите – около 4 недель.



ДЕЛИКАТНАЯ ПРОБЛЕМА

Потливость ног доставляет массу неприятных ощущений. Как от нее избавиться?

ТЕСНАЯ, плохо вентилируемая обувь, носки, чулки, колготы с изрядным количеством синтетики, вечно мокрые сапоги, которые трудно высушить, еще тяжелее – продезинфицировать. В результате – ноги потеют и пахнут просто убийственно. Как это предотвратить?

Пот – идеальная питательная среда для развития бактерий и грибков. Именно эти культуры и продукты их жизнедеятельности, а не сам пот, являются причиной неприятного запаха. Поэтому при повышенной потливости используют лекарственные растения с дубильными и дезинфицирующими свойствами.

Ванночки с отваром коры дуба и соплодий (шишек) ольхи, содержащих большое количество дубильных веществ, – самое испытанное средство.

- 100 г коры дуба залейте 1 л воды и кипятите

А запах...

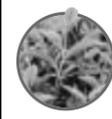
на слабом огне около 30 минут. Перелейте в тазик и разбавьте холодной водой так, чтобы было не горячо ногам;

- 15 г шишек ольхи залейте стаканом кипятка и кипятите около 15 минут, затем процедите, вылейте в таз и разведите водой, добившись нужной температуры.



Содовая ванночка

- Разведите 2 ст. ложки питьевой соды в 0,5 л теплой воды, после ванны ополосните ноги прохладной водой.



Ванночка с маслом чайного дерева

- Хорошо дезинфицирует и дезодорирует кожу ног.
- Добавьте в тазик с теплой водой 10 капель масла чайного дерева.



Ванночки с настоем лекарственных растений:

- ромашки аптечной, шалфея, зверобоя, эвкалипта, листьев березы,

рябины, грецкого ореха, коры калины, цветом бузины также очень действенны.

● 30 г сырья залейте 2 стаканами воды, доведите до кипения и настаивайте в течение получаса. Разведите в тазике водой до нужного объема.



Настой шалфея

помогает в том случае, если повышена потливость не только ног, но и всего тела.

- Чайную ложку листьев шалфея засыпьте в термос, залейте 0,5 л кипятка, дайте настояться 30–40 минут. Процедите, храните в холодильнике. Пейте по 2 ст. ложки в день в течение 2–3 месяцев.

Не забывайте также чаще стирать стельки, а еще – приобретите ультрафиолетовую сушилку для обуви. Это действенное средство как против бактерий, так и против грибка.

Екатерина СЕВЕРЬЯНОВА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

-Heel
www.heel.com

ИНТИМ-КЛУБ

>> НИ ОДНО СРЕДСТВО НЕ ДАЕТ 100%-НОЙ ЗАЩИТЫ

Болезни от любви

Жена спрашивает мужа, что ему привезти с курорта, тот отвечает: «Да вези что хочешь, сейчас все лечится».

ЭТО, конечно, анекдот. Не все инфекции, передающиеся половым путем, лечатся быстро и успешно. А уж как мешают докторам наши заблуждения! Давайте избавимся от них.

Сам себе диагност

Многие ошибочно полагают, что факт заражения инфекцией непременно проявит себя зудом, жжением, язвочками, выделениями. Это так лишь отчасти. Во-первых, некоторые заболевания протекают бессимптомно. Во-вторых, клинические проявления чаще наблюдаются у женщин – таково уж анатомическое строение, создающее благоприятные условия для бурного роста и размножения возбудителей. Зато мужчины чаще являются носителями инфекции и, не зная об этом, заражают партнершу, а при неблагоприятном стечении обстоятельств заболевают и сами.

И, наконец, есть такие болезни, которые дают о себе знать спустя месяцы после «роковой» ночи любви. Это в первую очередь гепатиты (их инкубационный период может составлять до 200 дней) и ВИЧ – с момента заражения до развития болезни может пройти и несколько лет. Папилломавирусная инфекция способна дремать в организме до года.

Какие бы подозрения вас не терзали, самое первое и важное – обратиться к специалисту, который назначит методы диагностики. Это может быть и мазок, и посев на флору, и выявление антител к возбудителю по анализу крови. Анализы можно сдать анонимно. Вот только на следующий же день после незащищенного контакта обследоваться не имеет смысла – результат все равно не будет достоверным. У большинства половых инфекций инкубационный период равен 5–7 дням, так что неделя-две на раздумье у вас есть.

Сам себе врач

Даже если диагноз ясен и подтвержден лабораторными анализами, лечиться самостоятельно ни в коем случае нельзя. Ни по советам друга (у которого было то же самое), ни по рекомендациям аптечного работника. При нынешнем уровне развития фармакологии



Клинические проявления инфекций чаще наблюдаются у женщин

с основной частью этих заболеваний действительно можно справиться в довольно короткие сроки. Так что в сторону стеснения – и к врачу. Помните: чем раньше начато лечение, тем меньше шансов, что недуг перейдет в хроническую стадию и даст осложнения.

Некоторые предпочитают принимать антибиотики в профилактических целях сразу после подозрительного сексуального контакта – на всякий случай. Это тоже чревато нехорошими последствиями – затрудняет последующую диагностику и адекватное лечение и как следствие загоняет проблему внутрь. Результатом такой беспечности могут стать хроническое воспаление и бесплодие.

Сам себе защитник

А вот это действительно верно. Никто не сможет уберечь от опасных контактов или заставить предпринять упреждающие меры. В быту «амурные болезни» запустить практически невозможно. При посещении бани,

например, быстрее можно подружиться с грибком, чем с инфекциями, передаваемыми половым путем. Ведь не зря они носят именно такое специфическое название. Так что любовь любовью, но подумать о безопасности не мешает.

100%-ной гарантии не дает ни одно средство. Самая надежная преграда – презерватив – имеет коэффициент надежности 65–98%. От вирусов резиновый друг защищает хуже. Даже очень хорошие презервативы иногда рвутся (1 раз на 100–130 контактов). Тем не менее ничего лучшего еще не придумано. Покупать презервативы нужно в аптеке: и выбор больше, и вероятность купить некачественный продукт ниже.

Многие считают, что от заражения их предохранят антисептики. Но их профилактический эффект наблюдается лишь в 50–70% случаев. И все же эти скорпомощные средства желательно иметь под рукой. Если произошел незащищенный контакт, мужчине нужно ввести в мочеиспускательный канал раствор хлоргексидина, а женщине провести спринцевание тем же средством. И, конечно, обработать кожу вокруг, включая и область бедер. Но сделать это необходимо не позже, чем через пару часов после рискованного полового контакта.

Еще один вид защиты от половых инфекций – свечи и пасты. Они способны убивать и сперматозоиды, и многих возбудителей половых инфекций.

Но потом для подстраховки все равно нужно проконсультироваться с дерматовенерологом и сдать анализы.

Ольга СМЕРНОВА

● На заметку

- «Одинокая» инфекция – редкость. Чаще происходит смешанное инфицирование несколькими возбудителями.
- Лечиться нужно обязательно обоим партнерам, даже если у одного результат анализа отрицательный, иначе инфекция возобновится.
- Лечение должно быть комплексным, включающим кроме антибиотиков иммунную терапию, физиотерапию, а у женщин еще и восстановление нормальной микрофлоры влагалища.
- При наличии нескольких половых партнеров желательно обследоваться на инфекции, передаваемые половым путем, минимум раз в полгода.

СО ВСЕГО СВЕТА

Оргазм против рака?

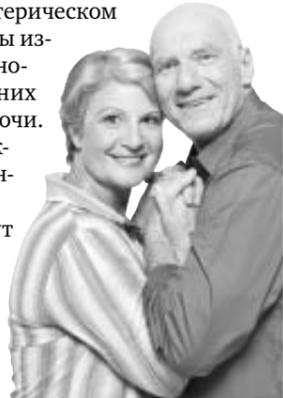
При регулярном занятии сексом 1–3 раза в неделю у мужчин на 30% понижается риск развития рака предстательной железы, считают британские ученые. По мнению урологов, ключевую роль в этой профилактике играет не столько сам секс, сколько эякуляция. Она способствует правильной «настройке» простаты, которая благодаря выбросу спермы не «забывает» о своих функциях, так что ее клетки становятся менее склонны перерождаться в опухолевые.

И грипп не страшен!

У тех, кто регулярно занимается сексом (1–3 раза в неделю), иммунитет к вирусам выше, чем у тех, кто долго воздерживается или, наоборот, излишествует 4–7 раз в неделю и больше. Врачи из США проверяли у студентов уровень иммуноглобулина А – это антитела, которые противостоят ряду инфекционных заболеваний. Когда в организм попадают вирусы или бактерии, именно эти вещества бросаются в борьбу с ними в первую очередь. Так вот, разница в количестве антител у разных студентов была довольно существенной. Дополнительные опросы, которые провели параллельно с анализами, и выявили связь с сексом. Разумеется, данные это предварительные и их еще нужно будет уточнять и проверять.

Чем старше, тем полезнее

Врачи настоятельно рекомендуют не отказываться от секса с наступлением менопаузы, утверждая, что даже возраст за 70 не помеха периодическому интиму с постоянным нежным партнером. Физиологи из Университета Пенсильвании (США) считают, что секс является тренировкой для мышц влагалища, аналогичной упражнениям Кегеля. Их рекомендуют женщинам в постклимактерическом возрасте, чтобы избежать типичного для 30% из них недержания мочи. Правда, упражнения рекомендуют делать по 15–20 минут каждый день, так что полностью заменить их сексом явно не удастся.



КОМЕДИЯ
КРУГЛОСУТОЧНЫЙ РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ТЕЛЕКАНАЛ
ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ КОМЕДИЙ

В этой праздничной час...

- ...в Испании**
В новогоднюю полночь принято съедать 12 виноградин, по одной на каждый удар часов, чтобы обеспечить себя удачей на следующие двенадцать месяцев.
- ...в Болгарии**
Собираясь у праздничного стола, принято на три минуты гасить свет. Эти минуты называют «минутами новогодних поцелуев», тайну которых сохраняет женщина.
- ...в Шотландии**
Накануне Нового года поджигают в бочке смолу и катят бочку по улицам. Это символизирует сжигание Старого года.
- ...а в России...**
Принято встречать Новый год в кругу семьи у телевизора, просматривая любимые комедии.

добрые традиции... у каждого свои

www.comediatv.ru, www.red-media.ru, www.redmediatv.ru
СМОТРИТЕ В ПАКЕТАХ КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ ОПЕРАТОРОВ!

реклама
16+



ДИСКУССИОННЫЙ КЛУБ

>> ГДЕ ВСТРЕЧАТЬ ПРАЗДНИК?

НОВЫЙ ГОД ДОМА



За и против

Многие считают, что Новый год – исключительно семейный праздник, и отказываются от приглашений в гости и походов в рестораны. А кто-то, напротив, уверен,

что главное – чтобы было весело, а с кем отмечать праздник, с семьей или с друзьями, – не так уж и важно. А где вы предпочитаете провести главную ночь в году?

Сергей, 31 год, автослесарь

Не люблю семейные посиделки! Не понимаю, зачем они в праздники нужны. Мы и так каждый вечер вместе проводим, нужно же хоть какое-то разнообразие в праздник! А то Новый год превращается в обыкновенный ужин перед телевизором. Ну разве что за стол очень поздно все садятся и еды чуть больше, чем обычно. Но ощущения праздника от этого не появляется. Так что лично я предпочитаю шумные вечеринки. Особенно мне нравится Новый год на улице встречать, поехать куда-нибудь в центр, открыть вместе со всеми бутылочку шампанского! Вот это – настоящий праздник. А сидеть с женой на диване и смотреть телевизор – это я и в течение года усну! И не нужно стесняться того, что не хотите праздновать Новый год в семейном кругу. Не вижу причин портить себе праздник из-за дурацкой традиции. Мне кажется, этот обычай придумали от бедности, чтобы сэкономить на походах в ресторан или на такси в новогоднюю ночь. Но я на себе не экономлю!

Алла, 33 года, домохозяйка

В ресторане встречать Новый год накладно, а в гости к кому-то ехать неудобно. Не люблю спать в чужих кроватях! Да и, если честно, чужие люди довольно быстро начинают меня раздражать. Нет, я люблю своих друзей, готова провести с ними вечер. Но вот от совместного завтрака меня, пожалуйста, избавьте! Так что по мне лучше дома Новый год отмечать.

Полина, 40 лет, экономист

Ненавижу встречать Новый год дома! Я весь вечер готовлю, а когда за стол садиться нужно, мне уже спать хочется. Гости все нарядные, веселые, а я вымотана полностью готовкой и уборкой. А потом все праздник отмечаю, а мне нужно позаботиться о том, чтобы гостей на ночь устроить. Так что никаких семейных праздников! Лучше в гости сходить!

Ирина, 36 лет, бухгалтер

Я всегда Новый год дома праздную. С кем встретишь, с тем и проведешь, так что я верю, что если встречать праздник с самыми близкими людьми, то и в следующем году они будут вместе с вами. Праздников ведь много, да и новогодние каникулы длинные, так что я считаю, что встретиться с друзьями можно и в другой день, но на сам Новый год нужно обязательно быть рядом с родителями, мужем и детьми. Мне кажется, во многом благодаря этой традиции у нас такая крепкая семья. Мне даже подруги мои завидуют, мы с мужем вместе с 18 лет и с каждым годом любим друг друга все больше и больше. Никогда у моего мужа не было конфликтов с моими родителями, да и я со свекровью отлично уживаюсь. Так что на Новый год непременно собираемся все вместе!

Михаил, 58 лет, электрик

Я дома всегда отмечаю. А то напьюсь где-то в гостях, потом обратно не доберешься. Цены на такси в новогоднюю ночь за пределами, ждать, когда метро откроется, а потом трястись в нем с похмелья, – тоже удовольствие ниже среднего. А еще же и подарки покупать нужно, если в гости идешь. Так-то я только жене мелочь какую-нибудь дарю, а так всем приходится! Если большая компания соберется, никаких денег не хватит!

Николай, 44 года, инженер

Я в Москве живу уже много лет – с тех пор как в институт поступил. Но родители и все остальные родственники у меня в Томске. Для нас Новый год – чуть ли не единственная возможность собраться вместе. В отпуск выбраться в Сибирь не всегда получается – жене и детям на море хочется, а на выходные съездить – это все время в дороге провести, а пообщаться все равно времени не будет. Вот и стараемся хотя бы на Новый год выбираться друг к другу. В основном, конечно, мы к родителям ездим – им уже тяжело на самолете летать. Наверное, именно за эти поездки я и люблю Новый год. Как будто в детство каждый раз возвращаюсь. Я хоть и привык к Москве давным-давно, хоть и не променяю ни на что столичную жизнь, все равно по родному городу, по родителям, по сестре с братом скучаю.

Павел, 23 года, продавец-консультант

Кому будет хорошо от того, что я буду встречать Новый год дома? Да никому! Родители все равно спать ложатся сразу после боя курантов – им в их возрасте уже тяжело по ночам не спать. А мне что дальше делать? Тупо сидеть на диване и тихонечко смотреть «Голубой огонек»? Более скучного занятия я придумать не могу! Вот и получается, что все мучиться будет.

Марина, 37 лет, менеджер

В прошлом году впервые нарушила традицию отмечать Новый год дома. Уехала за границу с друзьями на все праздники. И ничуть не пожалела! Впечатлений море, заггар – отличный. Это намного лучше, чем сидеть перед телевизором, толстеть от оливье и смотреть бесконечные концерты по телевизору. Больше я дома праздник отмечать не буду! Это же тоска смертная! В этом году уже купила путевку, чтобы дома не сидеть. И в следующем постараюсь купить. Если только детей оставить не с кем будет, я не поеду никуда, но если возможность представится, постараюсь уехать в теплые страны.

www.aif.ru/health

Мы продолжаем публикацию самых интересных высказываний читателей нашего интернет-сайта.



АиФ. Здоровье > Кто должен быть моложе: жена или муж?

Ангелина > Я вышла замуж в 20 лет, ему было 36, женат ни разу не был, детей не имела, вместо этого всего была строгая мама. Не выходите замуж за стариков, ведь к старости обостряются все отрицательные качества характера: экономный станет жадным, ворчливый станет просто злобным, неудачи в сексе приведут к патологической ревности. Муж уже на пенсии, она мизерная, работать не хочет, у нас двое детей учатся, работаю я одна, пашу, как лошадь, секс ему практически не нужен, а мне нет и 45 лет. Какой я была душой, когда пошла за него замуж!

Domashnie > Мой муж моложе меня на 10 лет, это мой третий брак, и в нем я счастлива впервые за все прожитые годы с предыдущими мужьями. Нашему браку всего три года, но я очень довольна отношениями, поведением супруга и бытовыми моментами. Пожалуй, единственный минус – это внутренняя напряженность из-за пересудов, но этот нюанс не существен и не критичен. Постепенно я перестаю обращать внимание на пересуды и мнения окружающих, т. к. самое главное для меня – это ощущение счастья и гармонии в семье.

АиФ. Здоровье > Вероника Скворцова: «Медицинские услуги останутся бесплатными»

Наталья Гавриловна > Я редко обращаюсь к врачам, обычно лечусь своими методами, но стоит обратиться – все, пенсия пропала. Лекарства выписывают дорогие, обследование платное, а диагноз точный все равно не поставили. Посоветовали пойти к неврологу, а там сразу загнули 650 рублей только консультация и лечение еще тыс. 5 рублей. При моей пенсии 6500 рублей – это очень дорого!

Житель не Москвы > Министр говорит о бесплатной медицине, когда каждый день СМИ публикуют просьбы о помощи по сбору денег на лечение детей и взрослых, когда каждый день по телевизору сообщается о преступлениях, совершенных из-за того, что у кого-то нет денег на лечение!

АиФ. Здоровье > Методика гастроскопии во сне: плюсы и минусы

Андрей Д > Проблема не в том, что есть разные методы, а в том, насколько это доступно большинству населения. А в наших условиях практически нет выбора.

avanturem > Полностью согласна с Андреем Д., когда он говорит о доступности, а вернее, недоступности большинства современных медицинских достижений для обычного рядового посетителя районной поликлиники. Так что все, что сказано в статье, подобно тому, как если бы божья уговаривали есть не испорченную колбасу, а диетическую телятину, потому что она полезнее для здоровья. Он и сам знает, да где взять...

КАЛЕЙДОСКОП

>> ВОЗРАСТНЫМ СЛАБОУМИЕМ СТРАДАЮТ ОКОЛО 35,6 МЛН ЛЮДЕЙ В МИРЕ

Старческая деменция

Деменция – это **приобретенное слабоумие**, которое выражается в том, что заболевший полностью или частично утрачивает ранее усвоенные **знания и практические навыки**.

В народе деменцию называют «старческий маразм».

В зависимости от пораженной области мозга различают деменцию **корковую** (болезнь Альцгеймера, например), **подкорковую** (болезнь Паркинсона...), **корково-подкорковую** (например, сосудистые – результат инсульта мозга...), **мультифокальную** – с множественными очаговыми поражениями.

60% деменции дает **болезнь Альцгеймера**.

15–20% – это деменция **при сосудистых заболеваниях**.

От **12 до 34,4%** всех случаев **психических болезней**, возникающих в старческом возрасте, – старческая деменция.

В **2–3 раза чаще** старческая деменция встречается **у женщин**, чем у мужчин.

Около **5,6%** стариков страдают **выраженной** старческой деменцией, а вместе с лицами, у которых эта болезнь протекает в **легкой** или **умеренно выраженной** степени, таковых около **10–15%**.

65–76 лет – время, когда это **заболевание развивается** у подавляющего большинства больных.

В **4,3 раза выше** риск заболевания в тех семьях, где **уже имелись** случаи старческой деменции.

2–10 лет, как правило, проходит от появления **начальных признаков** старческого слабоумия до **летального исхода**.

Примерно у **10%** больных на фоне старческой деменции **возникают психозы**.

Эффективная терапия старческой деменции **отсутствует**. Остановить процесс слабоумия не удастся.

в цифрах и фактах

ВОПРОС-ОТВЕТ

Еда и нервы

? *Никак не могу похудеть. Иногда вроде бы и не голодная, а все равно хочется что-нибудь съесть. Почему так происходит?*

Елена, Липецк

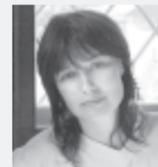
Отвечает психолог, специалист по пищевому поведению Ирина ЛОПАТУХИНА:

– Стимулировать аппетит могут разные факторы. Например, мы часто решаем поесть, не испытывая голода, если слышим запах чего-нибудь вкусного. Влияет на аппетит прием спиртного, чересчур шумная обстановка и даже цвет обоев в комнате. Оранжевый, розовый и зеленый его усиливают, синий и черный – ослабляют.

Однако наиболее распространенных причин две. Во-первых, это стресс. Пища – хороший антидепрессант, она успокаивает и дарит удовольствие, поэтому на нервной почве многие тянутся за чем-нибудь вкусненьким.

Вторая причина – в попытках держать слишком строгую диету. Это приводит к периодическим срывам – и мы наедаемся, даже если не голодны.

Поэтому в первую очередь стоит научиться снимать стресс непищевыми способами – например, разговаривая с подругой или выплескивая эмоции на занятиях фитнесом. А также не загонять себя в строгие пищевые рамки.



ПРИЧИНА НЕДУГА – ПОДАВЛЕННЫЕ ЭМОЦИИ

Характерная боль

Специалисты заметили: чаще всего голова болит у людей определенного темперамента и склада личности. Кто в зоне особого риска?

Пессимисты

Причины головной боли: неуверенность в себе, заниженная самооценка. Если при этом человек предъявляет повышенные морально-этические требования как к себе, так и к окружающим, но не выражает открыто свои эмоции, то накопившиеся внутренние психологические проблемы проявляются у него через головную боль.

✓ Выход: найдите позитивное в присутствующих вам чертах характера. Ваша привычная неуверенность – это другая сторона осторожности. Обычно за счет нее вам удастся избежать скоропалительных выводов и принять правильное решение.

Осознайте свои истинные внутренние возможности. Подсознательно они всегда работают. Но не всегда дают результат из-за того, что вы

воспринимаете их как отрицательные и потому не используете.

Чувствительные и ранимые

Причины головной боли: повышенная эмоциональность в сочетании со склонностью делать все не просто хорошо, а наилучшим образом. Такие люди постоянно испытывают затруднения в ситуациях, требующих выбора, и менее всего способны защитить себя от чрезмерных требований окружающих и обременительных задач.

✓ Выход: соизмеряйте пределы своих внутренних возможностей с потребностью заслужить одобрение. Не старайтесь угодить всем и не бойтесь говорить «нет».

Постарайтесь наладить более теплые отношения с близкими людьми, умеете прощать им ошибки и идти навстречу.

«Большие начальники»

Причины головной боли: высокие амбиции в сочетании с болезненным восприятием

критики и потребностью в постоянном признании и одобрении. Если такой человек еще и занимает высокий пост, то на это накладывается постоянный стресс и чувство ответственности.

✓ Выход: постарайтесь выражать эмоции тогда, когда они возникают. Конечно, придется думать о том, чтобы это не отразилось на подчиненных, но хотя бы дома не надо продолжать играть роль «железного человека». Найдите время и место, где вы себе позволите проявлять отрицательные или положительные эмоции. Хочется плакать – плачьте. Психологи говорят, своевременный плач – лучшее средство от стресса.

Хочется смеяться – смейтесь. Помните, ни одна глубоко запрятанная эмоция не уйдет в никуда. Она возвращается физической болью, депрессией...

Именно в вас заложен тот «золотой ключик», который открывает двери к самостоятельному решению любой проблемы, грозящей обернуться головной болью.

Алиса ВОЛКОВА

«ЗДОРОВОЕ ТВ» -

телеканал о здоровье, медицине и здоровом образе жизни.

ЗДОРОВОЕ
ТВ

18+



► Как не потерять здоровье, не растратить то, чем нас так щедро одарила природа, – на этот важнейший вопрос отвечают авторы и ведущие программ канала – известные российские врачи всех специализаций и эксперты по нетрадиционной медицине.

► **Территория вещания:** Россия, СНГ, страны Балтии.

► Для подключения к телеканалу «Здоровое ТВ» обращайтесь к местным операторам кабельного и спутникового телевидения.

129110, Москва,
ул. Щепкина, 51/4 стр.1
Телефон: +7 (495) 229-63-78
Факс: +7 (495) 229-63-65
www.tv-stream.ru

СТРИМ
ТЕЛЕКОМПАНИЯ

реклама



АЗБУКА ВКУСА

>> МОЖНО ЛИ СЧИТАТЬ ГМО БЕЗОПАСНЫМИ?

Споры о безопасности генетически модифицированных продуктов не утихают уже много лет. Какие риски несет трансгенная еда?

Наши эксперты: директор Института физиологии растений имени К. А. Тимирязева РАН **Владимир КУЗНЕЦОВ**, зам. директора Института физиологии растений имени К. А. Тимирязева РАН **Владимир ЦЫДЕНДАМБАЕВ**, секретарь альянса СНГ «За биобезопасность» **Виктория КОПЕЙКИНА**, депутат Московской городской думы **Иван НОВИЦКИЙ**.

ГЕНЕТИЧЕСКИ модифицированные организмы (ГМО) – это живые организмы (в основном – растения), созданные с использованием генетических технологий. При помощи этих технологий в геном тех или иных сортов злаков и овощей вставлены группы генов, которые позволяют получить новые необычные свойства. Например, устойчивость к засухе, холодам или вредителям. Картофель, не съедобный для колорадского жука, или кукуруза, не чувствительная к гербицидам и пестицидам, как правило, – результаты генетической модификации.

Важно

Чаще всего генетически модифицированное сырье содержат такие продукты, как:

- колбасы и другие мясные полуфабрикаты;
- молочные напитки;
- майонез;
- конфеты и шоколад;
- маргарин.

Производители нередко добавляют в них сою, которая чаще других продуктов становится объектом экспериментов генетиков. Указать на ее наличие может надпись «растительный белок», обозначения E479 или E322 на этикетке. Также генетической модификации подвергаются такие культуры, как кукуруза, рис, свекла.

Еда из пробирки



В чем опасность?

По данным французских и итальянских ученых, у животных, которых регулярно кормили генетически модифицированной кукурузой, увеличилось количество нарушений работы гипофиза, печени, почек, возросло количество случаев возникновения различных опухолей. И хотя доказательства, подтверждающие аналогичное влияние генетически модифицированных продуктов на человека, пока нет, есть повод задуматься.

Если выводы ученых верны, приблизительно через 30 лет люди ощутят последствия употребления трансгенных продуктов в пищу (генетически модифицированная еда не действует внезапно, подобно испорченной пище, а производит отсроченный эффект).

Существует и еще одна опасность. Высаживание на полях генетически модифицированных культур приводит к появлению сорняков, устойчивых к гербицидам. Чтобы бороться с ними,

фермерам приходится использовать все больше химии, которая накапливается и в культурных растениях, а затем попадает в организм. Не случайно практически во всех развитых странах нормы содержания пестицидов и гербицидов в овощах и фруктах значительно выше по сравнению с Россией. И, если наша страна пойдет по европейскому или американскому пути использования ГМО, нам тоже не избежать такого «химического либерализма».

Как решить проблему

По словам наших экспертов, в первую очередь необходимо отказаться от использования генетически модифицированного сырья для производства продуктов детского питания. Ведь дети, по сравнению со взрослыми, более уязвимы перед опасностями, которые могут принести организму такие продукты. Также необходимо создать систему государственного регулирования использования трансгенов, что возможно лишь при соединении усилий представителей науки и органов власти.

Полный запрет на использование трансгенов в России, по мнению специалистов, не нужен. Ведь отдельные образцы генетически модифицированных продуктов используются давно и признаны безопасными. Именно поэтому нужно создание системы контроля, которая могла бы по различным критериям оценивать каждый продукт.

Где искать ГМО?

Может ли простой потребитель узнать, содержит ли тот или иной продукт генетически модифицированные культуры? Увы, ответ на этот вопрос звучит не слишком оптимистично. Существуют коммерческие лаборатории, которые могут провести соответствующий анализ, однако обращаться в них обычному человеку сложно и накладно. Проверку продуктов осуществляет

Кстати

В связи со вступлением России во Всемирную торговую организацию наша страна будет следовать принципам ВТО и в части, касающейся трансгенов. Согласно прогнозам специалистов, в этом случае можно ожидать изменения законодательства России в сторону ослабления контроля за биобезопасностью продуктов питания. Ведь в Европе к ГМО относятся менее настороженно, чем в нашей стране.

и Роспотребнадзор. Это ведомство публикует и информацию о результатах подобных проверок. Однако, как правило, в таких публикациях содержится лишь наименование продуктов (например, колбаса, конфеты) без указания конкретных сортов.

Информации о содержании трансгенов в том или ином продукте не найти и на этикетке. Зато смело можно покупать продукты с надписью «не содержит ГМО». Хотя многие считают ее не более чем рекламной уловкой, пока – это практически единственный способ узнать об отсутствии генетически модифицированных ингредиентов в любимой колбасе.

Александра БОРИСОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Анна Семенович:

– К генно-модифицированным продуктам я отношусь настороженно. Но полностью оградить себя от ГМО в современном мире вряд ли удастся.



афала®



Рег. уд. № 00371/01 Реклама

- Современное средство для лечения аденомы простаты* и хронического простатита
- Позволяет сохранить потенцию
- Не требует запивания водой

Узнайте больше
по телефонам горячей линии:
+7 (495) 681-09-30, +7 (495) 681-93-00
или на сайте www.afala.ru

*доброкачественная гиперплазия предстательной железы

У МЕНЯ ВСЕ В ПОЛНОМ ПОРЯДКЕ

materia medica
Новый путь к здоровью!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ЛУЧШАЯ УПАКОВКА – НЕПРОЗРАЧНАЯ

Сливочное масло считается не слишком полезным продуктом: калорийность его высока, как и содержание холестерина. Однако врачи утверждают: у натурального масла есть и ряд хороших свойств.

⊕ В МАСЛЕ много витамина А, особенно в том, которое сделано из натурального цельного молока, а не из восстановленного. Взрослому человеку в день нужно 1,5 мг витамина А. 50 г масла обеспечивают треть этой нормы, остальное можно добавить за счет яиц, тушеной в молоке или сметане моркови, облепихи, тыквы. Больным хроническим холециститом, панкреатитом, желчнокаменной болезнью в «спокойной» стадии можно употреблять до 15–20 г

Плюсы и минусы масленки

качественного масла в день. Но не более 5–7 г на один прием пищи. Лучше всего эти кусочки класть в тарелку с кашей или овощным пюре, а не на бутерброд.

⊖ ОЧЕНЬ важна упаковка масла. Фольга и другие непрозрачные обертки лучше, чем пергаментные, пропускающие свет. На свету витамин А быстро разрушается. А на свету и на открытом воздухе происходит окисление масла, поверность его становится тусклой. Употребление такого продукта плохо сказывается на состоянии печени и поджелудочной железы даже здоровых людей. Многие

снимают осаленный слой и применяют его для поджаривания, но вредные вещества сохраняются при любой обработке.

⊕ ДЛЯ тех, у кого избыточный вес, выпускается много сортов масла с меньшим содержанием жира и, следовательно, с меньшей калорийностью.

⊖ МАСЛО – исключительно богатый холестерином продукт. Если у вас в крови уровень холестерина уже повышен, желательнее отказаться от сливочного масла, заменив его растительным.

Алиса ВОЛКОВА

Параллельные реальности



Евгений
КОГАН

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

Сколько себя помню, всегда случается что-то, что заставляет верить в человека. В то, что еще не все потеряно. Идешь, бывает, домой с работы – усталый, злой на весь мир, вокруг темно. И вдруг какой-то парень помогает бабушке донести ее тяжелую сумку.

Или вот некоторое время назад в Москве гостил кукольный театр Резо Габриадзе. Габриадзе – гений, существующий взаправду волшебник. Куклы у него живые, а его истории – вечные. Он привез два спектакля – свой знаменитый «Сталинград» (про Сталинградскую битву и ослика, который ищет возлюбленную) и более новый – «Рамону» (про бродячий цирк и любовь двух поездов), показывал их по несколько раз, и всегда в маленьком зальчике яблоку было некуда упасть. А люди, люди, которые приходили на спектакль! Это были очень красивые люди с пронзительными взглядами. Я очень люблю таких людей.

Или вот, например, в конце ноября я по долгу службы провел несколько дней на книжной ярмарке Non/fiction – без дураков, лучшей книжной ярмарке Москвы и, возможно, страны. Не первый год я провожу на этой ярмарке дни и всякий раз поражаюсь, во-первых, обилию очень и очень хороших книг, которые, несмотря ни на что, продолжают выходить в разных, больших и маленьких, издательствах моей необъятной Родины, а во-вторых, толпам людей, жаждающих этих книг. Минут за сорок до открытия около ЦДХ, где проходила ярмарка, выстраивался огромный хвост очереди, и этот хвост не становился меньше весь день. К издательским стендам было сложно подойти. Люди мешками выносили с ярмарки книги, а надо понимать, что Non/fiction – ярмарка качественной (организаторы еще произносят слово «интеллектуальной») литературы, так что у всех этих людей – хороший вкус. А если я советовал им купить что-то, вышедшее в прошлом году, они отвечали: «Ну что вы, мы это уже давно прочитали...» Милые, хорошие люди.

И вот, на третий день ярмарки, выйдя из переполненного метро помятым и уставшим, я брел домой по неубранной слякоти. Около магазина, куда я зашел, чтобы купить себе ужин, стояли два парня, у каждого – по «торпед» (их еще называют «сисями») пива. Один не допил, размахнулся и швырнул «торпеду» куда-то себе за спину. Вечерняя тишина отозвалась автомобильной сигнализацией и через какое-то время подзаборным матом из окна. Парень ответил, к нему присоединился второй. Потом подошли еще какие-то люди. Завязалась перепалка. А я пошел домой.

Другая реальность существует. Важно только понять, какая из двух – параллельная.

С британским акцентом

В 2004 году идею запрета курения в общественных местах поддерживал 51% британцев. Сейчас – 93%. Какие доводы их убедили?



Наш эксперт – директор программы «Контроль табакокурения» общественной организации «Исследование рака в Великобритании» Джин КИНГ.

Времена меняются

В Музее города Лондона крутили хронику начала XX века. И вдруг такие кадры: дежурный по станции метро заталкивает толпу джентльменов в вагон поезда, двери закрываются, джентльмены рассаживаются и... закуривают!

Оказывается, в лондонском метро курили вплоть до 1987 года, но, когда в результате пожара погиб 31 человек, курение в подземке было запрещено. Теперь вдоль всех эскалаторов стоят запрещающие таблички, хотя сегодня в таком нападении нет смысла – с 2007 года курить во всех общественных местах в Британии нельзя.

Да, времена меняются. Что бы сказали английские джентльмены начала прошлого века, если бы им не разрешили курить в метро? Наверное, то же, что сейчас говорят некоторые российские курильщики, когда им объясняют, что это не правильно – курить в кафе и ресторанах, в подъездах жилых домов, в тамбурах электричек и поездов дальнего следования, то есть во всех местах, общих для курящих людей и некурящих, и где курящие сейчас доставляют неприятные минуты и наносят вред здоровью некурящим. Они бы говорили, что в метро курили всегда, что их отцы и деды курили везде, где хотели, поэтому и они, свободные граждане Британии, имеют право курить, где хотят.

Джентльменов начала прошлого века можно понять. Тогда еще не были известны результаты многочисленных медицинских исследований, показывающих, насколько вреден табачный дым, как для самих курильщиков, так и для некурящих, но невольно вдыхающих его. Но мы-то сейчас обладаем обширной и достоверной информацией о катастрофическом вреде курения!

Доводы «за»

В Британии понимали, что прежде чем ввести запрет на курение в общественных местах, население страны надо к этому подготовить. Началась большая информационная кампания, которая продолжается до сих пор. Проводится множество исследований, как курение влияет на здоровье населения, и их результаты сразу становятся достоянием общественности.

Например, так был развенчан миф, что вентиляция в ресторане или офисе спасет находящихся в них людей от вредного влияния табачного дыма. Серьезные исследования показали, что это не так. Также было



На двери каждого кафе и ресторана – напоминание о том, что курить здесь нельзя.

доказано, что работа идет непродуктивно, когда сотрудники весь день сидят в дыму.

Западная цивилизация очень чутка к вопросу свободы выбора, и то, что люди, которые не хотят курить, вынуждены в общественных местах вдыхать табачный дым, вредный для здоровья, то есть не имеют права выбора, дышать им чистым воздухом или нет, было веским доводом для запрета курения в общественных местах.

Табачные компании пугали представителей бизнеса, что кафе, пабы и рестораны понесут убытки, если в общепите запретят курить. Но тут подоспели результаты исследований, проведенных в Нью-Йорке, где запрет на курение в кафе и ресторанах уже был введен.



Пачка стандартных сигарет стоит 8 фунтов 35 центов. Умножьте каждый фунт на 50 рублей.

Не понес бизнес убытков! Люди продолжали ходить в кафе, и посещаемость их даже увеличилась. Я своими глазами видела, что кафе и пабы в Вашингтоне, Филадельфии, Лос-Анджелесе, в Лондоне и Дублине переполнены, в будний вечер даже трудно свободный столик найти.

Веским аргументом «за» запрет для британского общества стал тот факт, что персонал, который работает в пабах и барах, страдает от табачного дыма. Вдыхание чужого дыма повышает риск развития онкологических и сердечно-сосудистых болезней у некурящих людей на 25%. Шотландские исследователи посчитали, что каждый год вторичное курение (вдыхание

чужого дыма) на рабочем месте уносит в среднем 617 жизней некурящих британцев. Притом что в промышленных катастрофах погибает в стране в среднем 235 человек в год.

Когда стало известно, что рак легких развивается и у тех, кто не курит сам, но работает в окружении курящих, валлийские бармены провели акцию под лозунгом «Работник бара – не преступник, он не заслуживает высшей меры наказания!» И этот довод тоже сильно повлиял на общественное мнение.

Ответственные родители

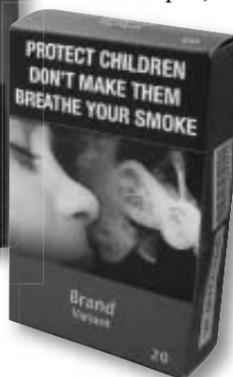
За последние 10 лет количество курящих среди подростков и молодых людей до 25 лет уменьшилось на 50%! Количество курящих в возрасте от 25 до 28 лет – на 20%. Подростки стали меньше курить из-за высоких цен на сигареты – стандартная пачка стоит в Лондоне около 8,5 фунта стерлингов. Умножьте фунты на 50 рублей, и вы почувствуете, какое это дорогое удовольствие для подростков – курить. А молодые люди 25–28 лет бросают курить, заботясь о своих будущих или только что родившихся детях. В Британии выпускается много литературы о том, как курение родителей влияет на здоровье детей. Вот, например, сборник «Пассивное курение и дети» с материалами научных исследований, выпущенный Королевским колледжем медиков – очень авторитетной организацией. Когда читаешь, что курение любого домашнего увеличивает риск респираторных заболеваний ребенка в семье на 50%, а курение его мамы – на 60%, что пассивное курение является причиной 22 тысяч новых случаев заболевания детей астмой в Великобритании каждый год и 40 случаев синдрома внезапной детской смерти среди младенцев, курить, имея детей, как-то уже не хочется. И понимаешь англичан, когда они отказываются от сигарет, прочитав, что курение мамы повышает вероятность того, что их ребенок закурит, на 62%, а курение обоих родителей – на все 95.

В Британии уже появились жилые дома, где не курят, хотя закон запрещает курить только в общественных местах. Так на подданных королевы подействовала широко распространяемая информация о том, какой вред приносит детям курение взрослых.

Марина МАТВЕЕВА,
Москва – Лондон – Дублин – Москва
Окончание следует.
Начало читайте в № № 41 и 43.



Так скоро будут выглядеть сигареты в Британии.





ПОТРЕБИТЕЛЬ

>> В НОЧНИК ЭНЕРГОСБЕРЕГАЮЩУЮ ЛАМПУ ЛУЧШЕ НЕ ВКРУЧИВАТЬ

В начале нынешнего года из продажи исчезли лампы накаливания мощностью 100 Вт, в будущем та же участь постигнет 75-ваттные.

ПЛАН по замене лампочек Ильича на энергосберегающие идет своим чередом, и похоже, скоро использовать их придется всем. С какими проблемами мы рискуем столкнуться?

Осторожно, излучение!

Результаты исследований показали, что в отличие от привычных ламп накаливания энергосберегающие лампы любой мощности являются источником электромагнитного радиочастотного излучения. Предельно допустимые нормы нарушаются в радиусе около 15 см от цоколя лампы.

Это означает, что, включая энергосберегающую лампу где-то под потолком, мы не рискуем попасть в зону ее высокого электромагнитного излучения. Но для ночников, настольных, прикроватных осветительных приборов, в непосредственной близости от которых человек проводит немало времени, подобное энергосбережение создает еще один фактор риска для здоровья.

«Электромагнитные поля такой величины не вызывают специфических заболеваний, но могут являться катализаторами болезней, в первую

Экономия за счет здоровья?



Светодиодные осветительные приборы более безопасны

очередь центральной нервной и иммунной систем, возможно, сердечно-сосудистой. Организм обязательно реагирует на такое воздействие как на еще один дополнительный неблагоприятный фактор внешней среды, что заставляет его дополнительно

расходовать на это жизненные ресурсы. Это ослабляет человека и может приводить к обострениям хронических заболеваний, снизить сопротивляемость организма к вирусам», – говорит директор Центра электромагнитной безопасности, кандидат биологических наук Олег ГРИГОРЬЕВ.

Загрязнение вместо экономии

Усугубляется положение тем, что компактные люминесцентные лампы не рассчитаны на частое включение-выключение. Потому и использовались они исторически в общественных местах, где и горели почти постоянно: их предшественником, по сути, являются так называемые «лампы дневного света».

При включении люминесцентные лампы вносят существенные высокочастотные помехи в сеть электропитания. А это еще больше «загрязняет» с точки зрения электромагнитной экологии наши и без того напичканные техникой жилища. К тому же большое количество одновременно включенных люминесцентных ламп создает в электрических сетях здания режимы протекания токов, на которые эти сети не рассчитаны, что может стать угрозой электротехнической безопасности.

Куда их девать?

И, наконец, еще одна опасность таких ламп – содержание ртути. В отдельно взятой лампочке оно не настолько велико, чтобы кого-либо отравить. Но выбросить ее просто в мусорный бак нельзя, о чем и предупреждает потребитель соответствующий значок на упаковке. Принимать отработавшие свое лампы должны районные ДЭЗ и РЭУ. Однако на практике это работает далеко не во всех регионах страны. Если же с ДЭЗом договориться не вышло, необходимо искать фирму, занимающуюся утилизацией ртутьсодержащих отходов, и, вероятнее всего, платить за это из своего кармана. Учитывая, что заморачиваться на тему раздельного сбора мусора в нашей стране в принципе не принято, можно представить, к каким последствиям это приведет. Ртуть – вещество первого класса опасности. Она может

вызывать серьезные отравления, поражать нервную систему, печень, почки, легкие...

Почему же в таком случае Европейский союз, в котором несколько лет назад запретили ртутные градусники именно из-за их опасности для здоровья, сейчас, как и наша страна, активно переходит на энергосберегающие лампы? Ответ прост. Европа планирует массовый переход на значительно более безопасные светодиодные энергосберегающие лампы, а не компактные люминесцентные, которые профессионалы считают неким промежуточным вариантом, а то и вовсе недоразумением в эволюции источников искусственного света. Другой вопрос, что перспективные светодиодные лампы для массового потребления пока еще достаточно дороги. Да и достать их можно далеко не везде.

Алина ХАРАЗ

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Анна Семенович:



– У меня дома два увлажнителя. Особенно они незаменимы зимой, когда работают батареи и воздух высушивается. Что касается ламп, естественно, что сама я их не меняю. Но, насколько я знаю, мой электрик уже давно перешел на энергосберегающие.

УВЛАЖНИТЕЛЬ ВОЗДУХА С ФУНКЦИЕЙ ОЧИСТКИ СТОИТ ПРИОБРЕСТИ АЛЛЕРГИКАМ

Зимой, когда батареи отопления работают на полную мощность, воздух в квартире становится особенно сухим. А значит, стоит задуматься о приобретении увлажнителя. Какой прибор выбрать?

Наиболее естественный: увлажнитель с холодным испарением

Как работает? В бак прибора заливается вода, которая затем пропитывает пористый фильтр. Встроенный в увлажнитель вентилятор «засасывает» воздух из помещения и прогоняет его через эту «преграду». В результате воздух насыщается влагой.

Кому подойдет? Прибор можно использовать в любой квартире, увлажнение воздуха происходит практически естественным путем. Устройство экономно расходует электроэнергию и к тому же само регулирует режим работы. Чем выше влажность в помещении, тем медленнее идет испарение, поэтому перенасытить дом водяным паром будет невозможно.

Для ингаляций увлажнитель не годится, но подходит для ароматерапии. Можно добавить в воду эфирного масла, и аромат будет ненавязчиво распространяться по дому.

Минус прибора в том, что в него нужно заливать пропущенную через фильтр, а лучше – дистиллированную

Долой сухость!

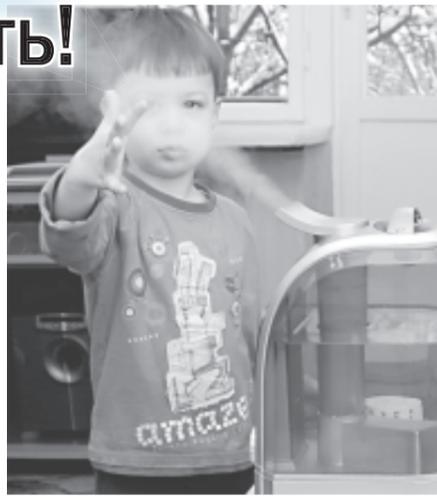
воду. Иначе от примесей быстро забьется фильтр. Другой вариант – покупать специальный картридж, который смягчает воду.

Наиболее мощный: паровой увлажнитель

Как работает? В таких приборах вода доводится до кипения и превращается в пар, который насыщает воздух в доме.

Кому подойдет? У паровых увлажнителей самая высокая производительность: они быстро могут поднять влажность воздуха в помещении выше, чем до 60%. Поэтому их часто используют в теплицах или зимних садах, где много влаголюбивых растений. В жилых помещениях их тоже можно устанавливать, но оптимальны они для больших, просторных домов. Для малогабаритных квартир мощность чересчур высока, а перенасыщение влагой приводит к появлению плесени. К тому же прибор потребляет много электроэнергии.

Приятный бонус парового увлажнителя – его можно использовать для ингаляций. Из прибора выходит чистый горячий пар, достаточно добавить в воду отвар трав или ароматическое масло, расположиться рядом – и все



условия для проведения оздоровительной процедуры будут созданы. Но температура пара влечет за собой и ограничения: такие увлажнители не рекомендуется приобретать тем, у кого есть маленькие дети.

Наиболее гигиеничный: увлажнитель с функцией очистки

Как работает? Принцип увлажнения тот же, что в ультразвуковых приборах и устройствах холодного испарения. Однако, прежде чем обогатиться водяным паром, воздух проходит через угольный фильтр, в котором задерживаются частички пыли, шерсти животных, пыльцы растений.

Картридж-испаритель во многих таких приборах имеет антибактериальную пропитку, которая устраняет часть вредных микроорганизмов.

Кому подойдет? Устройство незаменимо для аллергиков и для тех, кто живет рядом с оживленными автомагистралями или промышленными предприятиями. Не помешает оснастить им дом и тем, кто часто простужается: домашняя пыль и сухой воздух усугубляют течение ОРВИ, так что увлажнение и очистка могут существенно снизить риск болезни.

Наиболее популярный: ультразвуковой увлажнитель

Как работает? Благодаря высокочастотным колебаниям вода внутри прибора превращается в водяное облако. Вентилятор прогоняет через него воздух, и последний насыщается влагой.

Кому подойдет? Свойства у ультразвукового увлажнителя те же, что у приборов холодного испарения. Однако из-за использования в нем неочищенной воды на мебели может появляться белый налет из примесей. Поэтому необходимо, чтобы в увлажнителе был фильтр-картридж, который очищает воду до ее преобразования в пар. Разумеется, его придется периодически менять.

Наталья ФУРЦОВА

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

>> ТЕПЕРЬ ЗА НУЖНЫЕ ПРЕПАРАТЫ МОЖНО ПЛАТИТЬ МЕНЬШЕ

Внимание! Не переплачивайте за лекарства!



Аптеки оптовых цен

16 800

нужных вам
препаратов в розницу
по оптовым ценам!

**Тонометры, глюкометры,
лучшее для похудения,
ортопедия «stelek.net» (уточните адреса салонов на сайте)
Medi, Тривес, арлетт, атлетика,
бергал, скудотекс**

**Лечебная косметика
Vichy, Lierac, Klorane, Avene, Pierre Fabre,
«Лошадиная сила»
(шампунь-кондиционер для волос, бальзам-
ополаскиватель, тающая маска для волос с гиалуроновой
кислотой и вытяжкой из перца, гель для суставов,
гель для вен тонизирующий)**

Аптеки оптовых цен ГОРЗДРАВ. Справочная служба: +7 (495) 58-958-03

М. «Авиамоторная», Красноказарменная ул., 16
М. «Адмирала Ушакова», Адмирала Ушакова бульвар, 11
М. «Алтуфьево», Алтуфьевское шоссе, 72
М. «Арбатская», Никитский бульвар, 9
М. «Выставочная», ТЦ «Афимолл сити», Пресненская наб., 2
М. «Бабушкинская», Изумрудная ул., 12
М. «Багратионовская», ТЦ «Горбушка», Барклай ул., 8
М. «Белые», Профсоюзная ул., вл. 102
М. «Беговая», Хорошевское шоссе, д. 1
МО, г. Борисово, Ключевая ул., 8, к. 1
М. «Братиславская», Братиславская ул., 18, к. 1
М. «Бунинская аллея», Адмирала Лазарева ул., 47, к. 1
МО, г. Видное, проспект Мира, 124, к. 18
МО, г. Видное, Булатниковская ул.
у станции Растворуево
М. «Водный стадион», Кронштадтский бульвар, 7,
ТЦ «Корона»
М. «Войковская», Ленинградское шоссе, 9, к. 1
М. «Дмитровская», Бульварная ул., 97, с. 7
МО, г. Дмитров, Семеновка ул., 11

МО, г. Долгопрудный, Госпитальная ул., 8
М. «Измайловская», 1-я Парковая ул., 11
М. «Киевская», Б. Дорогомиловская ул., 1,
работает круглосуточно
М. «Кожуховская», Южнопортовая ул., 16
М. «Кузьминки», Маршала Чуйкова ул., 12
М. «Курская», Казарменный пер., 10
М. «Ленинский проспект», 60-летия
Октября проспект, 5, к. 4
М. «Лубянка», Никольская ул., 25
М. «Митино», Барышская ул., 20
МО, пос. Нахабино, Чкалова ул., 7
Ново-Переделкино, Шолохова ул., 5, к. 2
М. «Новогиреево», Фрязовская ул., 1, с. 2
М. «Новослободская», Гордеевская ул., 5а
М. «Новослободская», Долгоруковская ул., 6
МО, г. Ногинск, Советской Конституции ул., 2а, с. 1
М. «Октябрьское поле», Живописная ул., вл. 25
М. «Октябрьское поле», Народного ополчения ул., 42, к. 1
М. «Отрадное», Давыдовская ул., 17
М. «Отрадное», Давыдовская ул., 21

М. «Перовская», Верхняя Первомайская ул., 43
М. «Перово», Зеленый проспект, 1а
М. «Петровско-Разумовская», линия Октябрьской желез-
ной дороги ул., 1, к. 2
М. «Площадь Ильича», Волочаевская ул., 40б
М. «Полежаевская», Хорошевское шоссе, 92
М. «Правая», Черная ул., 48а
М. «Проспект Вернадского», Удальцова ул., 73
М. «Речной вокзал», Фестивальная ул., 2а
М. «Римская», Рогожский Вал, 2/50
М. «Рязанский проспект», Рязанский проспект, 66
М. «Савеловская», Бульварная ул., 9, к. 2, с. 2
М. «Савлово», ТЦ «Чулок», Снежная ул., 16, к. 1
М. «Свиблово», Снежная ул., 27, к. 1
М. «Севастопольская», Азовская ул., 25, к. 1
М. «Скобелевская», Скобелевская ул., 14
М. «Сокол», Волоколамское шоссе, 3
М. «Спортивная», Кооперативная ул., 2, к. 14
М. «Строгино», Кулакова ул., 20, стр. 1а
М. «Строгино», Таллинская ул., 17, к. 1
М. «Строгино», Строгинский бульвар, 7, к. 1

М. «Сходненская», Свободы ул., 55
М. «Сходненская», Сходненская ул., 25
М. «Теплый Стан», Профсоюзная ул., вл. 154а
М. «Теплый Стан», ТЦ «ТанПлаза»,
Новосенновский пр., 2, с. 2
М. «Тимирязевская», Дмитровское шоссе, вл. 13-15
М. «Тушинская», Стратонавтов проезд, 11, стр. 1
М. «Ул. ак. Янгеля», Кировоградская ул., 42
М. «Фили (верхняя)», Новозаводская ул., 2, к. 1
работает круглосуточно
М. «Фили», ж/д станция Фили
М. «Фили (нижняя)», Новозаводская ул., 2, к. 1,
Новозаводская ул., ж/д станция Фили
М. «Фили», ТЦ «Филмон», Багратионовский проезд,
вл. 5-7
М. «Черкизовская», Большая Черкизовская, 5, к. 1
М. «Чертановская», ТЦ «Каспий», микрорайон Северное
Чертаново, 2, к. 208
М. «Шоссе энтузиастов», пр. Буденного, 30/8
М. «Щукинская», Авиационная ул., 69

Каждый месяц открываются новые аптеки ГОРЗДРАВ.

Найдите свою аптеку ГОРЗДРАВ по тел. справочной службы: (495) 58-958-03 или на сайте ГОРЗДРАВ.рф



Миссис Москва
Кристина КОЛГАНОВА

Да, именно эти слова возникают в моей голове при мыслях об аптеках ГорЗдрав!
Я счастлива, что в городе, официальной мамой которого я являюсь, есть такая аптечная сеть!
Я мама троих детей, и всегда что-то нужно! Плюс себе, мужу, родным...
Я состоявшаяся в жизни, успешная женщина, но не люблю переплачивать! Поэтому и лекарства, и косметику я стараюсь покупать только в аптеках оптовых цен ГорЗдрав!
Да, приходится постоять в очередях! Зато у вас потрясающий ассортимент и все по оптовым ценам! А это очень существенная экономия! Плюс от производителей лекарств я узнала, что у вас прямые контракты! Поэтому производители гарантируют, что в ваших аптеках 100% качественные препараты!

Огромное спасибо!

Благодарственное письмо
Кристины Колгановой

Такие же, как и в Европе! Не знаю, мистика это или нет, но ваши лекарства помогают мне лучше! Многие мои подруги тоже это подтверждают!
Очень удобно, что почти все аптеки расположены рядом с метро! В восторге от вашей новой огромной аптеки, открывшейся в ТЦ «АФИМОЛ» на ст. метро «Выставочная»! А когда захожу в центр, выезжаю к вам на метро «Лубянка», в Торговый центр «Наутилус». Мне кажется, люди в него ходят именно ради вашей аптеки!
Еще раз огромное спасибо! У вас всегда самые низкие цены на все лекарства!!! И на мой любимый шампунь «Лошадиная сила»! Кстати, этот шампунь, который впервые появился в ваших аптеках, теперь продается по всему миру! И будет официальным шампунем конкурса красоты «Мисс Вселенная»!
Открывайте больше таких аптек!

ЦЕНЫ НА САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ПРЕПАРАТЫ

АЕВИТ КАПС. 250МГ N10	14.50
АКВА МАРИС СПРЕЙ НАЗ. 30МЛ	186.00
АКУ-ЧЕК АКТИВ ТЕСТ-ПОЛОСКИ N50	624.00
АЛЛАПАНИН ТАБЛ. 25МГ N30	407.00
АЛЛОХОЛ ТАБЛ. П.О. N24 РОССИЯ	30.00
АЛФЛУТОП Р-Р Д/ИН. АМЛ. 10МГ/МЛ N10 N10	1258.00
АМИКСИН 125 МГ N10	743.00
АНАФРОН ДЕТСКИЙ ТАБЛ. ГОМЕОП. N20	154.40
АРБИДОЛ КАПС. 100МГ N10	167.00
АРИФОН РЕТАРД ТАБЛ. 1.5МГ N30	281.90
АРУТИМОЛ КАПЛИ ГЛАЗН. 0.5% 5МЛ	77.30
АТЕНОЛОЛ ТАБЛ. П.О. 50МГ N30 НИКОМЕД	35.60
АФОБАЗОЛ ТАБЛ. 10МГ N50	215.00
БЕТОПТИК КАПЛИ ГЛАЗН. 0.5% 5МЛ	188.00
БИЦИДОМ КАПС. N30	275.00
БРОМ ГЕКСИН БЕРЛИН-ХЕМИ ДРАЖЕ N15 N25	41.50
БУРЕНКА КРЕМ ПИТ С ФИТОФЛОР Д/РУК/ ТЕЛА ПИТОН 250МЛ	334.00
ВАЛОКОРДИН КАПЛИ 50МЛ	99.90
ВЕРОШПИРОН ТАБЛ. 25МГ N20	77.10
ГЕКСОРАЛ АЭРОЗ. 0.2% 40МЛ	192.00
ТЕПЛАРИНОВАЯ МАЗЬ 25Г	24.00
ПЛИЦИН ТАБЛ. 100МГ N50 БИОТИКИ	19.90

ДЕТРАЛЕКС ТАБЛ. П.О. 500МГ	571.90
ДИАБЕТОН МВ ТАБЛ. 60МГ N30	258.00
ДОНОРВИЛ ТАБЛ. П.О. 15МГ N30	199.00
КАВИНТОН ТАБЛ. 5МГ N60	157.90
КАГОЦЕЛ ТАБЛ. 12МГ N10	189.00
КАН-ФРОН Н ДРАЖЕ N60	294.90
КАЛОТЕН ТАБЛ. 25МГ N25	109.20
КАРДИОМАГНЛ ТАБЛ. П.О. 75МГ N100	185.00
КВИНАКС КАПЛИ ГЛАЗН. 0.015% 15МЛ	233.00
КОМПЛИВИТ ТАБЛ. П.О. N60	99.00
КОНКОР КОР ТАБЛ. П.О. 2.5МГ N30	142.90
КОРВАЛОЛ КАПЛИ 50МЛ	13.50
КОРЕГА КРЕМ Д/ФИКСАЦИИ ЗУБНЫХ ПРО- ТЕЗОВ ЭКСТРАСИЛЬНЫМ 40МЛ	171.00
КРЕСОН 10000 КАПС. 150МГ N20	244.90
КСАЛАТАН КАПЛИ ГЛАЗН. 0.005% 2.5МЛ	566.00
ЛЕВОМЕКОЛЬ МАЗЬ 40Г	72.00
ЛИЗСБАКТ ТАБЛ. Д/РОСАС. N30	123.00
ЛИНЕКС КАПС.	197.00
ЛЮТОЛ 1000 ГЕЛЬ	254.00
ЛОСАЛ ТАБЛ. П.О. 50МГ N30	229.00
ЛОПЕДИН КАПС	29.90
ЛОШАДИНАЯ СИЛА БАЛЬЗАМ ЗОЛОТОЙ С ЭВКАЛИПТОМ И ГВОЗДИКОМ 500МЛ	339.00

ЛОШАДИНАЯ СИЛА ШАМПУНЬ-КОНД. С КОЛЛАГЕНОМ И ЛАНОЛИНОМ 500МЛ	339.00
ЛОШАДИНАЯ СИЛА ШАМПУНЬ ПОНИ ДЕТСК. 250МЛ	339.00
ЛОШАДИНАЯ СИЛА МАСКА ДЛЯ ВОЛОС ТАЮЩАЯ ПИТАТ. С ВЫТЯЖКОЙ ИЗ ПЕРЦА И ГИАЛУРОН. КИСЛ. 250МЛ	339.00
ЛОШАДИНАЯ СИЛА БАЛЬЗАМ-ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ БИОАКТИВНЫЙ С КОЛЛАГЕНОМ И ПРОБИОТИКОМ В5 500МЛ	339.00
ЛОШАДИНАЯ СИЛА ГЕЛЬ-БАЛЬЗАМ Д/ ТЕЛА 500МЛ	339.00
ЛОШАДИНАЯ СИЛА ГЕЛЬ ДЛЯ ВЕН КАШ- ТАНОМ И ПИВВЕРКОМ 500МЛ	339.00
ЛОШАДИНАЯ СИЛА ШАМПУНЬ-КОНД. С КОЛЛАГЕНОМ И ЛАНОЛИНОМ. С ПОМПОЙ 1000МЛ	643.00
ЛОШАДИНАЯ СИЛА БАЛЬЗАМ, УЛУЩАЮ- ЩИЙ СТРУКТУРУ СТЕРЖНЯ ВОЛОС 250МЛ HORSE POWER NANO	830.00
ЛОШАДИНАЯ СИЛА ШАМПУНЬ ПРОТИВ ВЫПАДЕНИЯ ДЛЯ НОРМ И СУХ ВОЛОС 250МЛ HORSE POWER NANO	830.00
ЛОШАДИНАЯ СИЛА ШАМПУНЬ ПРОТИВ ВЫПАДЕНИЯ ДЛЯ ЖИРНЫХ ВОЛОС 250МЛ HORSE POWER NANO	830.00

МАГНЕ В6 ТАБЛ. П.О. 500МГ N50	394.00
МЕЗИМ ФОРТЕ ТАБЛ. П.О.	54.50
МЕКСИДОЛ ТАБЛ. П.О. 125МГ	174.90
МЕТРОГИЛ ДЕНТА ГЕЛЬ ДЛЯ ДЕСЕН 20Г	112.00
МИРАМИСТИН Р-Р Д/ВЕСТН. ПРИМ. 0.01% 50МЛ	118.00
МОНОПРЕЛ ТАБЛ. 20МГ N28	283.90
НАИЗ ТАБЛ. 100МГ N20	109.00
НАФИЗИН КАПЛИ НАЗ. ФЛ-КАП. 0.1% 15МЛ	3.60
НОЛИПРЕЛ А ТАБЛ. П.О. 2.5МГ+0.625 МГ N30	439.90
НО-ШПА ТАБЛ. 40МГ	49.90
ОМЕЗ КАПС. 20МГ	54.50
ОМНИК КАПС. 0.4МГ N30	629.00
ОФТАН-КАТАХРОМ КАПЛИ ГЛАЗН. 10МЛ	109.50
ОЦИЛЛОКЦИДИМ ГРАН. ГОМЕОП. 1Г 12 ДОЗ	388.90
ПАНАНИН ТАБЛ. П.О. N50	122.70
ПАНКРЕАТИН ТАБЛ. П.О. 250МГ N60	31.90
ПЕНТАЛГИН ТАБЛ. БЕЗ КОДЕИНА N12	88.90
ПИНОСОЛ КАПЛИ НАЗ. 10МЛ	81.00
ПРЕДУКТАЛ МВ ТАБЛ. П.О. 35МГ N60	635.00
РЕНИТЕХ ТАБЛ. 10МГ N14	70.10
РИНЗА ТАБЛ. N10	58.90

РИНОФЛУМИЦИЛ СПРЕЙ НАЗ. 10МЛ	180.00
СПАЗМАЛГОН ТАБЛ. N20	77.00
СУПРАСТИН ТАБЛ. 25МГ N20	104.90
ТАБЕТИЛ ТАБЛ. 1МГ N20	128.90
ТАНТУМ ВЕРДЕ СПРЕЙ 300МЛ	191.00
ТИЗИН КСИЛО СПРЕЙ НАЗ. 0.1% 10МЛ	87.60
ТРЕНТАЛ ТАБЛ. П.О. 400МГ N20	273.00
ТРИКОПОЛ ТАБЛ. 250МГ N20	71.50
ТРОКСЕВАЗИН ГЕЛЬ 2% 40Г	92.90
ТРОКСЕРУТИН ГЕЛЬ 2% 40Г	24.00
ТРОМБО АСС ТАБЛ. П.О. 50МГ N30	35.00
ФЕСТАЛ ДРАЖЕ N20	69.00
ФИТОЛАКС ТАБЛ. N20	87.00
ФЛОКОСТАТ КАПС. 150МГ N1	143.00
ХИЛАК ФОРТЕ КАПЛИ 100МЛ	284.90
ХЛОРТЕКСИДИН Р-Р НАРУЖН. 0.05% 70МЛ	11.40
ЭГИЛОК ТАБЛ. 25МГ N50	105.00
ЭКЗОДЕРИЛ Р-Р 1% 10МЛ	391.00
ЭМОКСИПЛИН КАПЛИ ГЛАЗН. 1% 5МЛ	83.00
ЭНАЛ ТАБЛ. 5МГ N20	63.90
ЭНТЕРОСГЕЛЬ ПАСТА 225Г	249.00
ЭСЛУМИЗАН КАПС. 40МГ N25	150.00
ЭССЕНЦИАЛЕ ФОРТЕ Н КАПС. 300МГ	388.90
ЭССЛИБЕР ФОРТЕ КАПС.	182.90

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ВНЕШ. КОД



ОБРАЗ ЖИЗНИ

>> К ОТКРЫТИЮ ЛЫЖНОГО СЕЗОНА НУЖНО ПРАВИЛЬНО ПОДГОТОВИТЬСЯ

Прежде чем выбирать экипировку для горнолыжного спорта, необходимо привести в порядок свое тело.

О том, как избежать мучительных болей в мышцах и суставах после первых дней, проведенных на склоне, как



снизить вероятность получения травм, рассказывает фитнес-эксперт, специалист по подготовке олимпийских сборных команд Анна МИЛЯЕВА.

С КАЖДЫМ годом привлекательность зимних видов спорта растет. Особенно это касается горных дисциплин. В начале зимы масса новичков устремляется в магазины за покупкой специальной одежды и инвентаря, считая, что именно с этого и должно начаться восхождение к вершинам мастерства. Однако специалисты думают иначе: прежде чем отправляться за экипировкой, надо подготовить мышцы к нагрузкам.

Даже один день катания с гор может надолго, если не навсегда, отбить желание связываться с лыжами или сноубордом. Чтобы этого не произошло, за несколько недель до открытия сезона новички должны правильно оценить свою форму. Если общая физическая подготовка на должном уровне, то процесс тренировок не займет много времени и основные усилия будут направлены на укрепление небольшого числа мышц. Если же слово «спортзал» для человека – понятие отвлеченное, придется оперативно решать несколько задач. В чем же они состоят?

1-й шаг. Работа над прессом

Большинство из нас обращали внимание на то, как лыжники и сноубордисты, красиво скользящие по склону, превосходно держат равновесие. Оказывается, главные их помощники в этом нелегком деле – мышцы пресса. Если при катании пресс не включается в работу, управлять лыжами становится очень сложно, а сноубордом – практически невозможно. Именно поэтому всевозможные скручивания, подъемы ног и другие упражнения на пресс, которые в изобилии предлагает спортсменам Интернет, в преддверии сезона серьезных

Чтобы горы были в радость



Важно

Перед началом катания, находясь уже в экипировке, всегда делайте разминку. Это касается всех: и новичков, и опытных спортсменов. Начать можно с вращения в коленных суставах, затем дополнить их наклонами туловища вперед, назад и в стороны, сделать интенсивные махи ногами и вращения руками.

После дня, проведенного на горе, несмотря на усталость, обязательно сделайте упражнения на растяжку (стретчинг). Всего 30 минут стретчинга позволят вам на следующее утро не чувствовать себя разбитой посудинкой. И еще: если есть возможность, побалуйте себя посещением сауны или бассейна.

физических нагрузок должны взять на вооружение и новички. Занятия, конечно, должны быть регулярными и носить характер ежедневных практик. Развить чувство равновесия и заставить пресс работать помогут также тренировки на нестабильных платформах, например, босу и кор-платформе. Кроме того, подобный тип оборудования позволит укрепить и голеностопный сустав, что позволит увереннее чувствовать себя в непривычной обуви.

2-й шаг. Развиваем мышцы спины

При спуске на лыжах или сноуборде достаточно сильную нагрузку всегда испытывает позвоночник. Поэтому укреплять торс необходимо с обеих сторон: не только качать пресс, но и нагружать мышцы спины. Классические подъемы туловища из положения «лежа на животе» – как раз то, что необходимо!

3-й шаг. Сила рук. Повышение выносливости

Новички убеждены, что руки во время катания задействованы минимально. Отчасти это так. Но! Руки активно работают между спусками, когда приходится постоянно носить лыжи или сноуборд. Если руки слабые, то уже на следующее утро после первого дня на склоне будет сложно даже самостоятельно одеться.

К тому же многие трассы, особенно в нашей стране, оборудованы лишь бугельными подъемниками, которые оказывают дополнительные и неприятные нагрузки на руки.

Укрепить бицепсы и мышцы груди позволят отжимания в широком упоре. При узком упоре мы даем нагрузку на трицепс. Также полезны для трицепса регулярные обратные отжимания.

4-й шаг. Профилактика повреждений связок

Как известно, и лыжные, и сноубордические ботинки во избежание травм должны жестко фиксировать голеностопные суставы. Однако долгое ношение подобной обуви ослабляет связки и повышает риск вывиха или растяжения при ходьбе в обычной обуви. Укрепить связки помогут подъемы на носки, вращение стопой, прыжки со скакалкой.

5-й шаг. Различия в тренировке ног лыжников и сноубордистов

Лыжникам рекомендуется делать боковые выпады ног, сведение и разведение их, лежа на спине, а также отведение в сторону. Укрепление внутренней и наружной поверхности бедер позволит держать ноги правильно и быстрее овладеть техникой спуска, а также обеспечит большую выносливость.

У сноубордистов ноги подвергаются не меньшим нагрузкам. Поскольку при переносе веса тела с пятки на носок происходит так называемая перекачка, основной упор при скольжении ложится на стопы. При удержании равновесия в работу не должны включаться икры, а для этого важно укрепить заднюю поверхность бедра. Чтобы это сделать, необходимо включать в тренировку попеременное отведение ног назад.

Леонид ЖУРАВЛЕВ

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Анна Семенович:

– Особых приготовлений к горнолыжному сезону не делаю: я пока новичок, даже все обмундирование беру напрокат. Но мне очень нравится этот вид спорта. При первой же возможности отправлюсь в горы и возьму еще несколько уроков у тренера.

СО ВСЕГО СВЕТА

Древо семьи

В США набирает обороты новое семейное увлечение – составление личного генеалогического древа. Изучение истории своей семьи может подарить массу интересных открытий. Кроме всего прочего, это прекрасный способ делать что-либо вместе, ведь ничто так не укрепляет брак, как общие дела и интересы.

По магазинам ходи одна! Мужчинам вреден шопинг, уверяют британские ученые. Оказывается, перепады артериального давления у мужчин зависят от количества пройденных прилавков и времени, потраченного



на покупку. Естественно, такие перегрузки повышают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Не подогревай сиденья авто

Длительная езда в автомобиле с подогревом сидений вредит мужскому здоровью. Немецкие урологи считают, что у водителя такого автомобиля может ухудшиться качество спермы. Нормальная температура половых органов мужчины составляет 35 градусов Цельсия, а подогреваемые сиденья доводят ее до 38 градусов. Поэтому нужно как можно реже пользоваться этим дополнительным удобством автомобиля.

Зевать, так вместе!

Мы «отвечаем» на зевоту, потому что отождествление себя с зевающим человеком включает в нас механизм бессознательного подражания, считают американские ученые из Университета Дрексела в Филадельфии. Заразительность зевоты, вероятно, помогала нашим предкам синхронизировать время активности и отдыха – если отдыхать, то всему племени сразу!

Сколько надо спать?

Рафаэль Морелли, психиатр Центра изучения сна в Милане, выступил в защиту мало спящих. Помните, говорит он, великих деятелей прошлого: Наполеон спал не больше 4 часов, Черчилль – 3 часа, Леонардо да

Винчи и вовсе смотрел сны по 15 минут каждые 4 часа. «Не слишком долгий, но глубокий и богатый сновидениями сон, – утверждает ученый, – помогает поддерживать бодрость ума. Те, кто много спят, плохо соображают».

Аромат розы...

...облегчает боль, но только если его вдыхает женщина, – к таким выводам пришли канадские ученые из Университета Квебека. В ходе исследования 20 женщин и 20 мужчин, вдыхая различные запахи, прикасались к очень горячей воде. Ароматы розы и миндаля в помещении смягчали неприятные ощущения, но только у женщин,



между тем как запах уксуса их усиливал.

Легким легким от белого Белое вино улучшает работу легких, к такому выводу пришли американские ученые из Университета Буффало.

В исследовании участвовали 1500 ньюйоркцев. Анализировались не только потребление ими алкоголя, но и образ жизни, питание и физическая активность. В крови любителей белого вина обнаружен более высокий уровень антиоксидантов, чем в крови любителей других спиртных напитков (пива, коктейлей и т. п.). Антиоксиданты – флавоноиды и фенолы – связывают свободные радикалы и оказывают общее благотворительное влияние на работу легких.

ЧИТАТЕЛЬ ЛЕЧИТ ЧИТАТЕЛЯ

>> РЕЦЕПТЫ ИЗ КОНВЕРТА

Поможем друг другу!

Дорогие читатели!

Если у вас возникла проблема со здоровьем, не стоит бороться с бедой в одиночку. Расскажите о своей болезни. Наверняка среди читателей нашей газеты найдутся те, кто знает проверенные, надежные, эффективные средства, которые помогут справиться с вашим недугом. Письма и рецепты присылайте в редакцию «АиФ. Здоровье» по адресу: **107996, Москва, ул. Электrozаводская, д. 27, стр. 4**, или по электронной почте: **aif.zdorovie@yandex.ru**.

Самые интересные письма мы публикуем на страницах нашей газеты.

Почти шампунь



Хочу рассказать о своей любимой маске для волос. После нее шевелюра становится блестящей, волосы дольше не сылятся и меньше выпадают. Если голова не очень грязная, я пользуюсь этой маской вместо шампуня.

● Готовят маску так: 1 ст. ложку горчичного порошка развести кефиром до консистенции сметаны, добавить 1 желток, 1 ч. ложку меда, 1 ч. ложку растительного масла. Эту смесь нанести на волосы по всей длине, помассировать, укрыть полиэтиленом и сверху надеть шерстяную шапку. Держать смесь 10 минут, затем смыть водой.

Мария, Москва

Как наладить сон

Хочу поделиться своими любимыми средствами от бессонницы. Все они помогают не хуже лекарств!

● 1 ч. ложку сока алоэ смешайте с 1 ст. ложкой меда, залейте 1 стаканом теплой воды. Принимайте напиток за 1 час до сна.

● Вам понадобится 1 ч. ложка цветков гибискуса, 1 ч. ложка шишек хмеля, 1 стакан воды. Залейте гибискус и хмель крутым кипятком в термосе. Оставьте настаиваться 20 минут. Затем процедите настой. Принимайте по 1 ст. ложке три раза в день.

● Возьмите 1 ч. ложку измельченных листьев пеларгонии и 1 стакан воды. Залейте листья крутым кипятком и оставьте настаиваться в течение 30 минут, затем процедите. Принимайте настой в теплом виде в течение дня по 2 ст. ложки.

Татьяна К., Ростов-на-Дону

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Анна Семенович:



– Лечить даже незначительные недуги следует под контролем врача. А вот поддержать тонус кожи можно и народными средствами. Вот один из моих любимых рецептов. Смочите апельсиновым соком марлевую салфетку и плотно наложите ее на лицо. Веки нужно предварительно смазать питательным кремом. Через 15–20 минут снимите маску, протрите лицо влажным тампоном.



На снижение

Вот несколько средств от высокого давления.

● 1 ч. ложку свежих измельченных листьев мяты залейте стаканом кипящего молока, настаивайте час, процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за час до еды.

● Смешайте 1 ст. ложку меда, 1 стакан сока моркови, 1/2 стакана сока хрена, сок 1 лимона. Пейте по 1/2 стакана 2 раза в день после еды. Курс лечения – 2 недели.

Ирина Ивановна, Коломна

Прошу совета!

Убрать прыщи

Дорогие читатели «АиФ. Здоровье»! Мне 15 лет, и у меня все лицо покрыто прыщиками. Скоро у нас в школе будет новогодняя вечеринка, может, кто-нибудь знает способ очистить мое лицо от гнойничков? Заранее спасибо!

Нина, Рязань

Бронхит – не проблема!

● Приготовьте смесь из 40 г корня алтея, 15 г корня солодки, 20 г листьев мать-и-мачехи, по 10 г цветков коровяка и плодов фенхеля. 1 ст. ложку залейте стаканом холодной воды, кипятите 3 минуты. Отвар пейте теплым 3–4 раза в день. Отлично помогает от кашля!

Инна Попова, Самара

Подпишитесь! Это удобно!

Дорогие читатели!

Оформить подписку на газету «АиФ. Здоровье» на первое полугодие 2013 г. можно прямо сейчас.

1

Приглашаем вас на почту!

Полную стоимость подписки в вашем регионе (с учетом доставки) можно узнать в почтовом отделении по объединенному каталогу «Пресса России», а также по каталогам «Роспечать» и «Почта России».

Ветеранам и инвалидам ВОВ, бывшим узникам концлагерей, жертвам незаконных политических репрессий, ветеранам и инвалидам боевых действий в Афганистане и Чечне, ликвидаторам чернобыльской аварии, инвалидам 1-й и 2-й групп – индекс **34179**.

Если вы уже являетесь нашим подписчиком, то, предъявив подписной абонемент за любой период 2012 г., сможете оформить льготную подписку на первое полугодие 2013 г. по индексам **32127** (в каталоге «Почта России») индекс **24290**. Для остальных читателей – индекс **32128** (в каталоге «Почта России») – индекс **24291**, но уже при продлении подписки в следующем полугодии вы сможете воспользоваться льготным индексом.

2

Оформить подписку на любимую газету за минуту можно, отправив sms с кодом на короткий номер **3116**.

Код SMS	Срок подписки	Стоимость SMS (подписки)
aif 61	1 месяц	78 руб.
aif 63	3 месяца	234 руб.
aif 66	6 месяцев	468 руб.

Услуга доступна абонентам «Билайн», «Мегафон», «МТС». В стоимость включены все налоги и сборы. Дополнительная комиссия за подписку не взимается. После проведения платежа с Вами свяжется сотрудник редакции для уточнения адреса доставки. Доставку осуществляет ФГУП «Почта России» с 1-го числа месяца следующего за месяцем зачисления денежных средств на р/с ИД «Аргументы и факты».

3 Также подписаться и оплатить подписку на газету «АиФ. Здоровье» и другие издания ИД «Аргументы и факты» можно на сайте **subscr.aif.ru**



Федеральное государственное унитарное предприятие «ПОЧТА РОССИИ» Ф СП - 1

Бланк заказа периодических изданий

АБОНЕМЕНТ На газету

АиФ. Здоровье. (индекс издания)

Количество комплектов

На 20 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому

Линия отреза

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА (индекс издания)

На газету АиФ. Здоровье. (наименование издания)

Стоимость	подписки	руб.	коп.	Кол-во комплектов
	каталожная	руб.	коп.	
	переадресовки	руб.	коп.	

На 20 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

город село область почтовый индекс район код улицы улица дом корпус квартира Фамилия И. О.



ПСИХОЛОГИЯ

>> НА САЙТАХ ЗНАКОМСТВ МОЖНО НАЙТИ СВОЮ ПОЛОВИНКУ

Муки выбора

За три года поиска потенциального супруга с помощью Интернета Марии удалось познакомиться со значительным числом завидных кавалеров. Вадим подкупал своей искренностью, добротой, щедростью и надежностью. Но имелись у него и недостатки: все увеличивающийся пивной животик и привычка проводить вечера лежа на диване. Попытки девушки убедить нового друга заняться своим здоровьем и внешним видом окончились провалом.

Зато у другого кандидата на роль спутника жизни Марии, Сергея, проблем с внешностью не наблюдалось. Он являлся кандидатом в мастера спорта по легкой атлетике и все свободное время проводил в спортивном зале. Но интеллектуалом назвать парня было трудно... Похоже, что рассказ И. С. Тургенева «Муму» стал единственным произведением классической литературы, которое Сережа одолел за свои 34 года. Музеи и выставки он не посещал принципиально. Пойти в театр отказывался даже под угрозой разрыва отношений.

Отличным «вариантом» был Дмитрий. Но зарабатывать он совсем немного.

Виктор тоже приглянулся Марии. Но каждый день в девять часов вечера он звонил своей маме, общаясь с ней не менее часа. Выходные дни молодой человек также предпочитал проводить с мамочкой. И отпуск ему грезилась исключительно на маминой даче...

Когда Мария познакомилась с Антоном, ей показалась, что уж этот парень вообще лишен недостатков. Но потом открылось, что его храп сравним с ревом реактивного самолета, да и в интимном плане молодой человек заметно уступал своим предшественникам.

Интернет-искуситель

Нередко приходится слышать, что на сайтах знакомств во Всемирной паутине нет достойных кандидатов в мужья. Мол, там обитают одни шутики, аферисты и «женатики», ищущие приключений. Разумеется, это не так. Интернет-сайты дают возможность познакомиться с порядочными мужчинами, всерьез озабоченными поисками спутницы жизни. Проблема не в отсутствии подходящих кандидатов, а наоборот – в их огромном количестве.

«Принц» из Интернета

Как устроить личную жизнь с помощью сайтов знакомств во Всемирной паутине? Какие женихи бродят по просторам Интернета?

Многим девушкам и женщинам, в том числе и героине нашей статьи, трудно остановиться и сделать свой выбор среди множества претендентов. Марии кажется, что следующий кандидат будет лучше предыдущего... Девушке трудно понять, что каждый человек обладает не только достоинствами, но и недостатками.

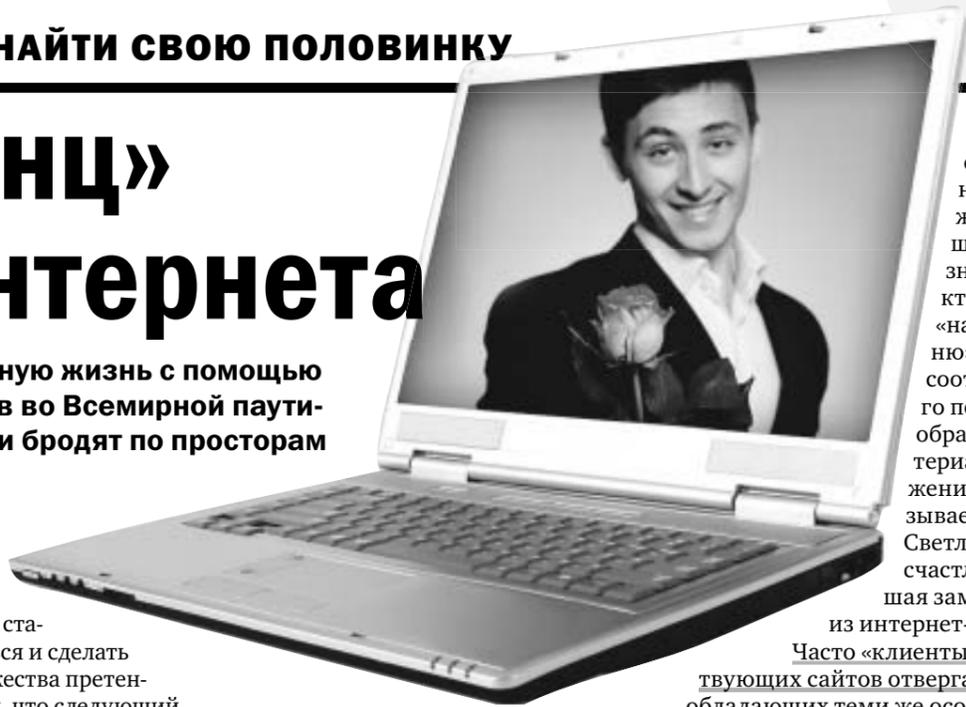
Интернет стал своеобразным змеи-искусителем для желающих устроить личную жизнь. С одной стороны, он предоставляет невиданные ранее возможности для знакомства. С другой стороны – существенно повышает «планку ожиданий». И мужчины, и женщины в компьютерную эпоху становятся все более требовательными друг к другу.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Анна Семенович:

– Я слышала немало счастливых историй, когда людей соединял Интернет. Наверное, это сейчас становится основным способом знакомства и поиска счастья. Но я все-таки за живое общение.



«Мне думается, что удачно устраивают жизнь с помощью сайтов знакомств те, кто стремится «найти себе ровню», человека, соответствующего по характеру, образованию, материальному положению», – рассказывает бухгалтер Светлана, недавно счастливо вышедшая замуж за друга из интернет-сообщества.

Часто «клиенты» соответствующих сайтов отвергают ухажеров, обладающих теми же особенностями, что и они сами. Люди с ограниченными возможностями здоровья отказываются знакомиться с инвалидами. Те, у кого нет собственного жилья, стремятся найти супруга или супругу с барскими хоромами. Обладатели лишних килограммов и непримечательной внешности считают, что достойны исключительно знакомств с супермоделями и победителями конкурсов красоты.

К сожалению, и мужчины, и женщины, находясь во Всемирной паутине, часто теряют чувство реальности, способность объективно оценить собственные потребности и возможности. И платой за ошибки становится продолжающееся одиночество...

Илья БРУШТЕЙН

Суженый-ряженный

Проблема заключается в том, что люди, обладающие выдающимися достоинствами – яркой внешностью, высоким материальным положением, высокой должностью, – как правило, предъявляют к потенциальной спутнице такие же высокие требования.

Когда 45-летний мужчина с пивным животиком, работающий вахтером и выплачивающий алименты на двоих детей, пытается познакомиться с 23-летней фотомodelью – это может вызвать только усмешку. Не менее странное впечатление производят и попытки дам бальзаковского возраста любой ценой найти на интернет-сайте кандидата в мужья с фигурой, как у Арнольда Шварценеггера, и банковским счетом, как у Романа Абрамовича...

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

Равноправие в любви

Статистика показывает: браки, где один супруг намного старше другого, бывают счастливыми так же часто, как союзы ровесников. Но почему же общество все-таки осуждает «неравные браки»?

НЕРАВНЫЕ союзы живут до тех пор, пока младший супруг не повзрослеет или старшему супругу не надоеет родительская роль. Тогда возможны варианты: или расставание, или пересмотр позиций. При этом дамам, предпочитающим партнеров моложе себя, нужно знать, что «мужчины-подростки» гораздо чаще, взрослея,

оставляют своих «мамаш» у разбитого корыта. «Мальчик» в какой-то момент хочет пожить в роли мужа и главы семейства. С молодыми женщинами чаще случается обратная история. Мужья стареют, требуют внимания и заботы к себе, становятся неспособными оставаться отцом у взрослой жены-дочки.

Хочется обратить внимание и на позитивные стороны: что для женщины, что для мужчины старшего поколения разница в возрасте – хороший допинг. Они начинают следить за своим здоровьем, ухаживать за собой, в глазах появляется блеск.

До тех пор, пока люди живут рядом друг с другом, – их брак равный, несмотря ни на что. И раздражение, которое такой союз вызывает в обществе, – это проблемы общества, а никак не пары.

А вот разводы чаще всего неравны! Неравны качеством и накалом энергии. Ведь чувства, которые испытывают партнеры друг к другу, как правило, разные. Один продолжает еще любить, а другой уже остыл и отталкивает когда-то близкого человека. Это и есть настоящее неравенство.

Наталья ШУКИНА,
практикующий психолог

Много TV
ТЕЛЕКАНАЛ

Первый российский телеканал хороших сериалов

Смотрите, 24
завтра будет новая серия!

ПРЕМЬЕРА С 23 НОЯБРЯ

Падший ангел

УЧАСТВУЙТЕ В КОНКУРСЕ С 23 НОЯБРЯ НА САЙТЕ ТЕЛЕКАНАЛА
НЕ УПУСТИТЕ ШАНС ВЫИГРАТЬ ЖК-ТЕЛЕВИЗОР!

*Информацию об организаторе акции, правила ее проведения, количестве призов, выигрышей по результатам акции, месте и порядке их получения смотрите на сайте www.serialtv.ru

16+ www.serialtv.ru www.red-media.ru, www.redmediatv.ru

СМОТРИТЕ В ПАКЕТАХ КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ ОПЕРАТОРОВ!

ГОСТЬ НОМЕРА

>> ЗНАМЕНИТЫЙ ПЛОВЕЦ МНОГОЕ ВЗЯЛ ИЗ СПОРТА В СЕГОДНЯШНЮЮ ЖИЗНЬ

Быть лучшим из лучших – разве не об этом мечтает каждый спортсмен? Но лишь единицы добиваются желаемых результатов. Александр ПОПОВ – один из тех, кто не единожды доказывал свое право называться сильнейшим в мире.

МНОГИЕ из начинающих спортсменов до сих пор хотят быть похожими на него и борются за Кубок Александра Попова. Как сегодня живет легендарный пловец, мы узнали у самого Александра.

Дать шанс

– Кубку Александра Попова уже пять лет. Много чемпионов за это время удалось открыть?

– Получатся из ребят олимпийские победители или нет – мы не знаем, просто не ставим таких целей. Нам важно занять и обезопасить их от улицы и вредных привычек, от подъездных посиделок и других опасных вещей. Что касается чемпионов, то у нас есть прецедент: две девочки, прошедшие через наш турнир, участвовали в Олимпийских играх в Лондоне. Поэтому мы уже можем гордиться своими небольшими достижениями, но основное – мы даем детям шанс в жизни, шанс в спорте, многие начинают его использовать.

– Александр, насколько я знаю, в соревнованиях на кубок участвуют пловцы с ограниченными возможностями?

– Да, у нас два соревнования. Один из них – турнир по плаванию среди инвалидов всех категорий (опорно-двигательный аппарат, слепые, глухие, ментальные инвалиды). 4 ноября было порядка 360 участников.

Еще есть соревнования для обычных юношей 14–15 лет и девушек 12–13 лет. Это возраст, когда родители и дети принимают решение: либо им остаться в плавании, либо заниматься чем-то другим. Наша цель – показать детям перспективу, чтобы они остались в спорте.

– А что делать, если вдруг ребенок все же теряет интерес к спорту? Это ведь частое явление в переходном возрасте...

– Нужно замотивировать ребенка правильно, правильно поставить приоритеты. Рассказать ему, что стоит за этим путем, если он его выберет. Обязательно нужно давать право выбора и соответственно какие-то мотивационные вещи в части достижения результатов, будь это турнир, будь это выигрыш в каких-то соревнованиях или смена его деятельности на поле – из защитника в полузащитника или нападающего.

Движущая сила

– Александр, а что вас мотивировало в самом начале вашего пути?

– Просто желание плавать, мне всегда нравилось плавать. В школьном возрасте у нас была градация: первый взрослый, второй взрослый, третий взрослый, кандидат в мастера спорта, мастер спорта. Для нас это было серьезным стимулом, плюс попадание в какие-то национальные юношеские команды и участие в международных соревнованиях. Мы росли в совершенно другое время, у нас не было Интернета, мобильных телефонов, у нас было одно

Александр ПОПОВ:**«Я наплавался до икоты»**

Фото с мероприятия «Зарядка с чемпионами» в Сочи

развлечение – спорт. То, что сейчас происходит, это немного другая картина. Сегодня очень много факторов, которые сбивают детей с толку. Это и компьютерные игры, и интернет-общение. Это серьезная проблема, которая волнует практически все мировое спортивное сообщество.

– Но неужели вам просто хотелось плавать и не было мыслей о материальной составляющей вопроса?

– Я думал все-таки о результате в первую очередь. Для меня финансовая составляющая не была приоритетной. Наверное, поэтому я так долго в спорте пробыл. То, что труд спортсменов должен оплачиваться соответственно, это не подвергается сомнению. То, что сейчас имеют спортсмены, это неизмеримо больше, чем то, что имели мы. А что будет дальше у них? Грамотно распорядиться своими финансами тоже нужно уметь. Распорядиться своими умениями, знаниями опять же не каждый может. Поэтому так называемый переходный период, когда спортсмен уже закончил свою спортивную карьеру, но еще не приступил к полноценной рабочей деятельности, очень сложный. Много примеров, когда спортсмены ломаются психологически, не могут себя найти. Деньги очень быстро заканчиваются...

– Мне кажется, что от одних ваших побед и мировых рекордов у вас должна была возникнуть «звездная болезнь». Было такое?

– Честно сказать, даже не знаю... Видимо, никогда не накрывала, потому что была вовремя придушена. У меня были очень хорошие «врачи» – мои старшие товарищи, в том числе и Елена Сергеевна Войцеховская, известный журналист газеты «Спорт-экспресс». Эти люди помогли мне успешно побороть зачатки этой болезни (если они были когда-нибудь) и остаться нормальным, вменяемым человеком.

Слагаемые успеха

– А вам было обидно, когда ваши знаменитые рекорды побили?

– Не секрет, что мои рекорды давным-давно побиты на мировом уровне. Но это же результаты прошлого века, поэтому ничего обидного в этом нет. Рекорды для того и существуют, чтобы их побивало следующее поколение спортсменов.

– У вас есть свой рецепт, как стать победителем?

– Везение, трудолюбие, правильный настрой – вот те факторы, которые помогут добиться результата, но не надо забывать и еще об одном из главных критериев успеха – таланте, как спортсмена, так и тренера. От способностей обоих зависит очень многое. Можно научить любого человека плавать, но для того, чтобы достигнуть результата, нужно немного таланта.

– Александр, сегодня вас можно увидеть в бассейне?

– Плаваю примерно один раз в полгода. В свое время наплавался до икоты, если можно так сказать. Тем более я не хочу вставать на тумбочку и плавать на время, потому что все это имел в огромном количестве в своей спортивной карьере и не собираюсь продолжать это в обычной жизни. Я 25 лет провёл в плавании... Думаю, этим все сказано.

– Как же вы поддерживаете себя в форме?

– Наверное, это будет звучать очень кощунственно, но я ничего не делаю. Думаю, что за все годы спортивной карьеры мы с тренером Геннадием Турецким и с другими тренерами, с которыми я работал, сделали такой запас, которого мне до сих пор хватает.

Гены взяли свое

– Александр, может, вам и надоело плавание, но гены взяли свое и сыновья пошли по вашим стопам...

– Да, старший сын в этом году участвовал в соревнованиях на Кубок Александра Попова. Ему 15 лет, это как раз последний год, когда он может участвовать. Действительно, гены взяли свое. Но если у ребенка есть желание, я же не могу ему сказать: «Нет, нельзя тебе этим заниматься. Иди делай что-нибудь другое». Остановить его мы, родители, не имеем права, мы ему просто помогаем. Средний тоже плавает, задатки у него есть, но мы не давим на них.

– Конечно, остановить сыновей вы не можете, зато можете рассказать им, что стоит за медалями, кубками и победами, а именно: серьезные травмы, сильное психологическое напряжение...

– На том уровне, на котором сейчас занимаются наши дети, не думаю, что есть какая-то серьезная угроза здоровью. Это любительский спорт, до профессионального им еще очень далеко. Поэтому помогаем, если есть у них вопросы, разъясняем, стараемся донести до них перспективу, какие возможности открывает спорт.

– Чему спорт научил вас?

– Если банально, то целеустремленности, дисциплине, умению распорядиться своим временем, правильно ориентироваться, ставить себе цели и задачи и, конечно же, порядочности. Вообще, я много взял из спорта в свою сегодняшнюю жизнь. Жизнь, спорт, бизнес – все то же самое. Язык разный, на котором общаются люди, и средства достижения результатов немного другие, а остальное все то же самое.

Звездная болезнь меня не накрывала, она была вовремя придушена

– Александр, вам не раз предлагали поменять гражданство. Почему вы все же остались на Родине?

– Однажды мне пришлось переехать для тренировок и продолжения спортивной карьеры в Австралию. Я поехал туда не для того, чтобы менять страну, за которую выступаю. Я поехал тренироваться и продолжать спортивную карьеру. У меня даже в голове не возникало мыслей поменять гражданство. Иначе как бы я после этого смотрел в глаза родителям, друзьям?

– Вы бы не хотели написать книгу о своей жизни? И если бы все же решились, то какие главы в ней бы были?

– Честно сказать, писать мемуары пока не готов. Не готов даже сесть и обдумать концепцию этого проекта. Может быть, никогда для этого не созрею, а может, и наоборот... Время покажет.

Беседовала
Наталья КОЖИНА



ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

>> РАЗМИНКА ДЛЯ УМА

Многие понимают, что надо заниматься физкультурой, но заставить себя не могут. Выход – подобрать вид спорта, наиболее подходящий вашему характеру. Если вам понравится двигаться, заставлять себя не придется!

Ответьте на вопросы и сосчитайте баллы.

1 Чем вы предпочтете заняться в ближайшие выходные?

- а) Общаться с друзьями по телефону, Интернету – 3.
- б) Поехать за город или пойти в парк – 2.
- в) Если будет хорошая погода, возможно, выйду на прогулку или еще куда-нибудь – 1.

2 Работа уже сделана, но идти домой рано. Чем займетесь?

- а) Посижу в Интернете – 3.
- б) Разомну пальцы, потянусь, под каким-нибудь предлогом пройду по коридорам и лестницам – 2.
- в) Сделаю личные дела, поправлю макияж – 1.

Спорт по душе

3 Вы собирались пойти в гости, но ребенок просит помочь ем с плакатом для школы.

- а) Никуда не пойду, надо помочь школьнику – 3.
- б) Позвоню учительнице, чтобы перенесла задание – у ребенка должен быть отдых! – 2.
- в) Быстренько сделаем плакат и чуть-чуть опоздаем в гости, ничего страшного – 1.

4 Какой спорт вы предпочтете посмотреть по телевизору?

- а) Футбол – 3.
- б) Биатлон – 2.
- в) Фигурное катание – 1.

5 Какую одежду вы бы предпочли носить, когда похудеете?

- а) Узкие юбки, женственные блузки – 3.
- б) Что-нибудь трикотажное по фигуре – 2.
- в) Платья, подчеркивающие талию – 1.



Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами.

5–8 баллов. В вас сильно женское начало, вас не привлекают тренажеры, бег и тому подобные «мужские» виды спорта. Аэробика, комплексы упражнений на основе танцев, гимнастика без гантелей, катание на коньках – вот, в чем вы будете чувствовать себя комфортно и успешно терять килограммы.

9–11 баллов. Вы спокойны и вдумчивы, необходимость физически нагружаться вызывает у вас неприязнь. Выберите то, что позволит вам двигаться между делом – например, работы на даче, прогулки с детьми, собакой.

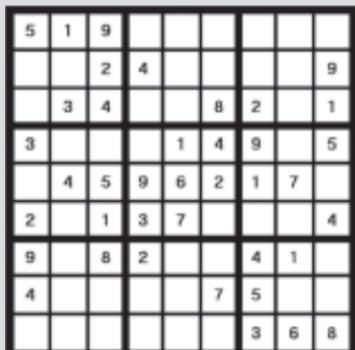
12–15 баллов. Вы полны энергии, получаете удовольствие от серьезных тренировок типа бега, длительной ходьбы, плавания, лыж. Похудеть вам мешает скорее нежелание контролировать свое питание, а двигаться вы всегда готовы.

Элина ДРЕВИНА

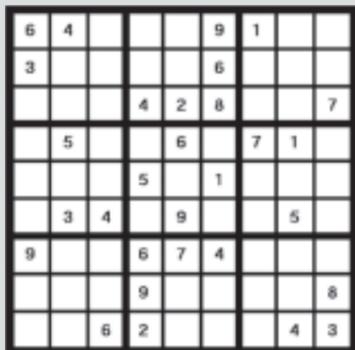
Судоку

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

№ 393



№ 394



Сканворд



Ответы опубликованы на стр. 23

1	КАКУЮ МЕРУ СЖИГАЮТ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ?	СУДОВОЙ КИДАЛА	ИСКОПАЕМОЕ ЖИВОТНОЕ, НАЗВАНИЕ КОТОРОГО ПРОИСХОДИТ ОТ ТАТАРСКОГО СЛОВА, ОЗНАЧАЮЩЕГО «ЗЕМЛЯ»
	«ГЛУБОКАЯ СТАРОСТЬ» ДЛЯ КАЖДОГО ГОДА В ОТДЕЛЬНОСТИ	СПОСОБ СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ «И ВОЛКИ БЫЛИ СЫТЫ, И ОВЦЫ ЦЕЛЫ»	ПЛУГ В ДРЕВНОСТИ
	2	ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЕ И НЕУКЛОННОЕ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ПРИНЦИПА НЕНАСИЛИЯ ПО ОТНОШЕНИЮ К САМОМУ СЕБЕ	КОМНАТНЫЙ ТАРАРАМ
	ПОДСАДНАЯ	СЕРДЦЕ ЕГИПТА	ОРГАН ОПОРЫ
	«ЦАРСКИЙ РЕЖИМ»	ШОКОЛАДНЫЙ СТИМУЛЯТОР	«ЛУЧШЕ СРАЗУ ВЫПРЫГНУТЬ В ... ЧЕМ КАТИТЬСЯ ПОТОМ ПО ЛЕСТНИЦЕ»
	ОСЕННИЙ ФИНАЛ	ХОДЯТ УПОРНЫЕ СПУШИ, ЧТО ЭТОТ ХИМИЧЕСКИЙ ЭЛЕМЕНТ ДОБАВЛЯЮТ В ПИЩУ ЛЕТЧИКАМ – ДЛЯ ИХ ЖЕ ПОЛНОГО СПОКОЙСТВИЯ	ДЕТЕКТИВНЫЙ СЕРИАЛ «СРОЧНО В ...» С ЯРОСЛАВОМ БОЙКО В ГЛАВНОЙ РОЛИ
	«ПОБИТЬ ...»	ВАЛЬЩИК ТАЙГИ	НИЧЬЯ ОТ БЕЗЫСХОДНОСТИ
	СТРАНА, ЧЬИ САМОЛЕТЫ БОМБИЛИ 7 ДЕКАБРЯ 1941 ГОДА АМЕРИКАНСКУЮ ВОЕННО-МОРСКУЮ БАЗУ ПЕРИХАРБОР	ЧАСТЬ НАСЛЕДСТВА	«ВСЕВИДАЮЩЕЕ ...»
	«ПОРТ ЛУНЫ»	ГОЛЛАНДСКИЙ ГОРОД С МЕЖДУНАРОДНЫМ МУЗЕЕМ ПРЕССЫ	КТО РОДИЛ ЕДИНСТВЕННОГО РЕБЕНКА ОТ ИВАНА БУНИНА?
	ЗАКУСКА ДЛЯ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ	КТО ИЗ РУССКИХ ПОЛИТИКОВ СЧИТАЛ СЕБЯ ОБОКРАДЕННЫМ ПЕТРОМ СТОЛЫПИНЫМ?	2

ГРЯЗНЫЕ ТАНЦЫ

29 декабря в 23.55 (мск)

ЕЖЕДНЕВНО, 24 ЧАСА В СУТКИ. СМОТРИТЕ В ПАКЕТАХ КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ ОПЕРАТОРОВ.

12+

www.indiatv.ru www.red-media.ru, www.redmediatv.ru

«В СВЯЗКЕ»
"RATIYAL"
9 декабря
в 23.55 (МСК)

«НЕПОХОЖИЕ»
"VARALAARU"
16 декабря
в 21.00 (МСК)

«КУДА ПРИВОДЯТ МЕЧТЫ»
"SATIALA HOUSE"
28 декабря
в 21.00 (МСК)

ВСЯ ПАЛИТРА
КИНЕМАТОГРАФА
ИНДИИ

Травы Приморья

Уважаемые пациенты компании, мы признательны Вам за то, что Вы доверяете нам заботу о Вашем здоровье. С нашей стороны мы делаем все возможное, чтобы оправдать Ваши надежды. Наш опыт и знания помогли многим пациентам справиться с очень сложными заболеваниями (множество

благодарственных писем - тому свидетельство). Мы не останавливаемся на достигнутом и постоянно работаем над тем, чтобы все те, кто обращается к нам, получили действенную помощь в лечении коварных заболеваний. В данной публикации мы размещаем информацию по нашим новинкам.

Лечение сердечно-сосудистой системы

Предлагаемый комплекс применяется при различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы - гипертонии, гипотонии, атеросклерозе и других склеротических изменениях сердечной системы; аритмии сердца, ишемической болезни, сердечной недостаточности, тахикардии, болях в области сердца, стенокардии, вегетососудистой дистонии.

Данный комплекс сборов лекарственных трав обладает гипотензивным дей-

ствием, а также сосудорасширяющим эффектом, нормализует артериальное давление, улучшает мозговое кровообращение, препятствует развитию параличей, очищает сосуды от холестериновых бляшек. Также комплекс улучшает снабжение клеток головного мозга кислородом, защищает их от повреждения недоокисленными продуктами обмена, уменьшает вязкость крови, способствует оптимизации показателей уровня глюко-

зы в плазме крови, снижает вероятность тромбообразования, способствует снижению напряжения в сердечной мышце.

Он эффективно повышает общую трудоспособность человека, улучшает память, влияя на функцию памяти, нормализует процессы высшей нервной деятельности, оказывает комплексное воздействие на различные причины, влияющие на снижение функции головного мозга, способствует снятию

головной боли, вызванной спазмами сосудов. Применяется в восстановительный период после инсульта.

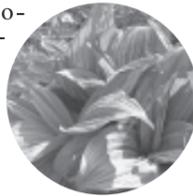
Кроме того, обладает сильным успокаивающим действием за счет содержания в составе комплекса мяты, зверобоя, валерианы, ромашки, пиона, шиповника. Благодаря мочегонному действию снижает артериальное давление, выводя из крови излишнюю жидкость, чем нормализует качество крови.

Сбор трав для очистки печени



Данный сбор направлен на то, чтобы вывести токсины, свободные радикалы, которые со временем накапливаются у нас в печени. Сбор снимает воспалительные процессы, расщепляет накопленную жировую ткань и выводит ее из организма, очищает печень, улучшает печеночные пробы (показа-

тели АСТ, АЛТ, билирубин), очищает желчные протоки. Сбор может быть использован для лечения загибов желчных протоков, жирового гепатоза, для профилактики желчнокаменной болезни. Чистку печени лучше всего проводить в зимнее время года.



Сбор трав противoinфекционный



Сбор имеет сложный состав, который связывает и выводит из организма холестерин, билирубин, липиды, желчные кислоты, мочевину, различные виды бактерий и токсические продукты их жизнедеятельности; положительно влияет на перистальтику кишечника и микрофлору желудочно-кишечного тракта.

Новинка «Настойка древесного гриба Рейши»

В настоящее время ученые в большинстве стран мира прибегают к лечению коварных заболеваний нетрадиционными методами лечения. Наша компания совместно с научными исследователями и с развитием фармацевтических технологий тоже не стоит на месте. Мы постоянно работаем над тем, чтобы достичь высоких результатов в лечении коварных заболеваний. Компания «Травы Приморья» помогает ежедневно тысячам пациентов справиться с коварными заболеваниями. В нашей практике очень много случаев, когда медицинские учреждения отказывались от лечения сложных заболеваний, но тем не менее с нашей помощью в 90% случаев

мы добиваемся высоких результатов в лечении.

Ведущие специалисты нашего института спешат прийти на помощь даже в сложных случаях. Последнее открытие нашего Института лекарственных трав - «настойка древесного гриба Рейши». Исследования в лабораториях совместно с Национальным исследовательским клинико-диагностическим центром в Токио показали, что данная настойка содержит гигантское количество полезных микро- и макроэлементов. Также данная настойка содержит в себе полисахарид «лентинан», который в настоящее время представляет собой широкоизвестный фармакологический препарат, использу-

емый при лечении расстройств иммунной системы и онкологических заболеваний от 1-й до 4-й стадии. Вторым важнейшим компонентом данной настойки является «тритерпеноид», который обладает целенаправленным угнетающим действием на новообразования. Прием «настойки древесного гриба Рейши» сочетается с курсами химио- и лучевой терапии, при этом у пациентов не наблюдается падения лейкоцитов и иммунологических показателей. При онкологических заболеваниях запущенных форм назначается удвоенное количество препарата, и соответственно в самые короткие сроки пациенты наблюдают улучшение аппетита, уменьшение болевого син-



дром, повышение жизненного тонуса, улучшение работы ЖКТ и выделительной системы, также наблюдаются видимые улучшения показателей крови, снимаются воспалительные процессы. Данная настойка очень хорошо зарекомендовала себя в лечении вирусных форм гепатитов АВС. Из 100% пациентов, принимавших наш препарат в лечении вирусных форм гепатитов, 95% пациентов с нашей помощью справились с

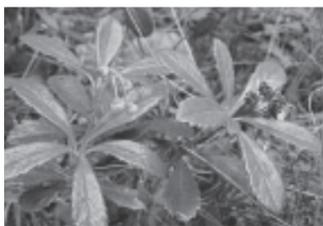
недугом. Оставшиеся пять процентов на сегодняшний день продолжают курсы лечения (у них отмечается положительная динамика назначенного лечения). Мы уверены в том, что поможем данным пациентам справиться с коварным недугом.

В частности, по онкологическим заболеваниям: из 100 пациентов с онкологией от 3-й до 4-й стадии справились с данным заболеванием 80 человек. Статистика очень прогрессивная: если учесть, что данных пациентов просто отправили умирать, мы их вновь заставили радоваться полноценной жизни.

В области доброкачественных опухолей, таких как мастопатия, миома, аденома, липома, кистозные образования, гарантия результатов составляет до 100%.

Настойка зимолюбки обыкновенной – лучший препарат для похудения

Данный препарат назначается при ожирении, колите, для восстановления обменных процессов, выводит токсины и шлаки, расщепляет жировое депо жировых отложений, нормализует обменные процессы, снижает аппетит, способствует выводу жиров. С помощью данного препарата можно сбросить до 12 кг лишнего веса. Курс лечения необходимо проходить 2-3 месяца в осенне-зимний период. При приеме данного препарата соблюдение диет необязательно.



Также препарат назначают женщинам при нарушении гормонального фона по гинекологии.

Настойка зимолюбки является самым эффективным препаратом в диетологии. Ее можно употреблять за 15-20 минут до еды для снижения аппетита, или по комплексной системе для достижения максимального снижения веса. Данная настойка блокирует усвоение жиров, сахаров.

Благодаря большому содержанию витаминов укрепляет иммунную систему, улучшает самочувствие, поднимает жизненный тонус.

Новый курс для лечения артрозов, артритов, остеохондрозов

Компания «Травы Приморья» разработала новый метод лечения костных заболеваний. Наш курс считается двухфазным, именно поэтому мы достигаем быстрых результатов в лечении данных заболеваний. В курс лечения входит сбор лекарственных трав, который обладает противовоспалительным, анальгезирующим, спазмолитическим, солевыводящим, иммуностимулирующим, слабым мочегонным действием, восстанавливает суставную жидкость, костную ткань. Рекомендуется применять в период обострения и для профилактики.

Настойка мордовника обладает ярко выраженным противовоспалительным и спазмолитическим эффектом. Снимает

болевого синдром, укрепляет стенки кровеносных сосудов, улучшает циркуляцию мышечной ткани.

Мазь Диморфант применяется при всех видах артрита, артроза, остеохондроза, также может использоваться при различных ранах, растяжениях, тромбозах, кожных заболеваниях (витилиго, псориаз, крапивница).

Курс лечения артрозов зависит от запущенности ситуации и в среднем составляет от 1 до 3 месяцев. Позвонив в компанию «Травы Приморья», вы получите от ведущих специалистов исчерпывающую информацию по каждому из препаратов, они помогут подобрать оптимальную схему лечения Ваших заболеваний.

Главным девизом для тех, кто заболел, должна быть цель «Никогда не сдаваться»

Также компания «Травы Приморья» помогает справиться с такими сложными заболеваниями, как туберкулез, красная волчанка, сахарный диабет, с заболеваниями почек и желудочно-кишечного

тракта, с мочекаменной и желчнокаменной болезнями, псориазом, витилиго, артрозом, артритом, остеохондрозом, сердечно-сосудистыми заболеваниями.



Наши номера телефонов:

8 (4234) 23-17-16
8 (4234) 23-15-16

Прием звонков осуществляется ежедневно с 2:00 до 18:00 часов по московскому времени.

Сотовые:

8-916-796-78-22
8-924-333-54-44



Адрес для писем:

692656, пгт. Новошахтинский,
Приморский край,
А/Я 116, компания «Травы Приморья»

Консультации специалистов и быстрый заказ товаров на сайте:

www.primtrava.com.

Электронный адрес отдела продаж:
sales@primtrava.com