

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

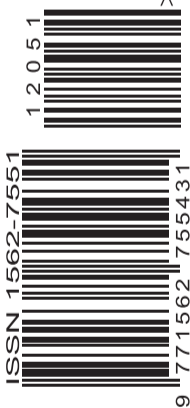
ЗДОРОВЬЕ

Думай хорошо, и мысли созреют в добрые поступки.

Лев Толстой, русский писатель



Валентина Талызина:
«Надо любить и быть доброй»



3 Грипп
Опасность преувеличена?

4 Кровный интерес
Мифы вокруг донорства

5 Зубные имплантаты
Тонкости установки

8 Аденоиды у ребенка
Лечить или резать?

14 Зеленый чай
Чем полезен

15 Новый год
Повод сбросить вес

17 Елка
Выбираем символ праздника

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Олег РОЙ, писатель

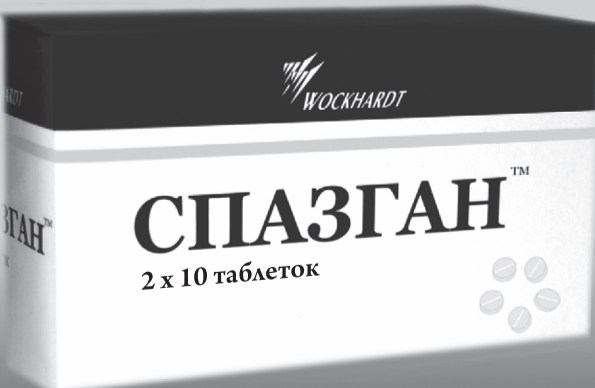


Олег Рой – автор более двух десятков книг, награжден «Золотым рыцарским крестом доблести и чести» за вклад в литературу и благотворительность. Многие его произведения переведены на европейские языки, некоторые стали бестселлерами. Романы «Дом без выхода» и «Улыбка черного кота» были экранизированы. Сегодня Олег Рой первым читает очередной номер «АиФ. Здоровье».

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

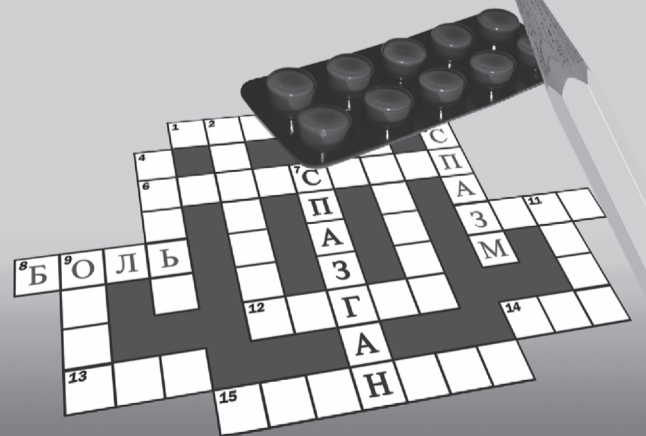
СПАЗГАН Проверен временем!

Реклама. Р.У. № П № 011958/01 от 11.08.2011 года. 119571, Москва, Ленинский пр-т, д. 148, оф. 123-124. Тел. +7 (495) 434-51-59



БОЛЬ и СПАЗМ

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



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

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



ИНТЕРЕСНО

Притормози

Секс на первом свидании мешает долгим отношениям, утверждают ученые из Университета Бригама Янга (США). Они предложили 11 тысячам неженатых, но несвободных мужчин оценить уровень удовлетворенности их отношениями с подругами.

Среди пар, которые были вместе как минимум год, люди, вступавшие в половой контакт в первые дни знакомства, были менее удовлетворены совместной жизнью. Они хуже общались друг с другом и низко оценивали стабильность своих отношений.

Ранее проведенное исследование опровергло расхожее мнение о том, что именно мужчины склонны к сексу на первом свидании. Почти 50% мужчин говорили, что их не заинтересует женщина, которая не прочь интима при первой встрече. При этом только 39% женщин отвергнут мужчину, который выступил с подобным предложением.

ОПРОС

Должны ли мужчины разделять с женами обязанности по дому?

- 35%** Должны, потому что женщины теперь работают наравне с мужчинами
- 32%** Это как они договорятся
- 18,5%** Не должны, потому что не мужское это дело...
- 14,5%** Никогда не задумывался (-лась)



Всего в опросе приняли участие 1539 человек.
Опрос проведен на сайте www.aif.ru

ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

5,6 года жизни в трудоспособном возрасте отнимает курение у женщин. **9 лет** – у мужчин.

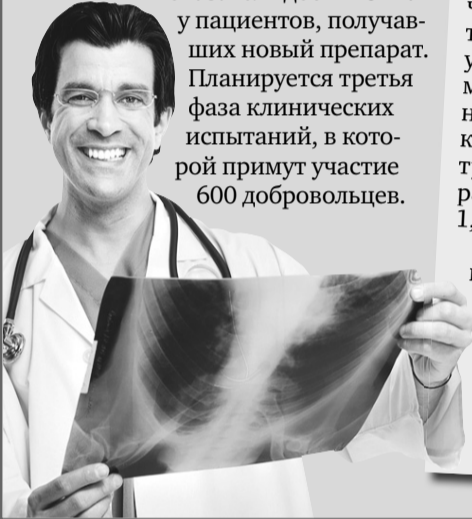
ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Война туберкулезу

Экспертный совет американского Управления по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных средств (FDA) впервые с 1970 года одобрил новое лекарство против туберкулеза с множественной лекарственной устойчивостью, сообщает американская пресса.

Механизм действия нового препарата кардинально отличается от механизма действия ныне существующих лекарств – «новичок» подавляет выработку энергии у микобактерий туберкулеза. Препарат уже прошел две фазы клинических испытаний. После 8-недельного курса лечения положительный результат наблюдался более чем у 47% пациентов. Во второй фазе клинических испытаний этот показатель достиг 81%

у пациентов, получавших новый препарат. Планируется третья фаза клинических испытаний, в которой примут участие 600 добровольцев.



Комментирует руководитель отдела фтизиатрии Центрального НИИ туберкулеза РАМН, доктор медицинских наук, профессор **Ирина ВАСИЛЬЕВА:**

– В 90-е годы прошлого столетия ВОЗ объявила туберкулез с множественной лекарственной устойчивостью глобальной угрозой здоровью человечества. За прошедшее десятилетие проблема не только не решена, а, наоборот, нарастает. «Палочка Коха» (возбудитель туберкулеза) выработала устойчивость к наиболее сильным противотуберкулезным препаратам, а новых эффективных лекарств создать не получалось.

Разработка нового препарата и его клинические исследования, в которых принимали участие и мы, ученые Центрального НИИ туберкулеза РАМН, обнадеживают. Однако излечить туберкулез одним, даже эффективным лекарством невозможно. Для успешного лечения устойчивой формы туберкулеза схема терапии должна состоять из 4–5 препаратов, к действию которых микобактерия туберкулеза восприимчива, а курс терапии должен быть длительным – 1,5–2 года.

Но даже при правильно подобранной терапии перерывы в лечении, преждевременное его прекращение, неправильные дозы неизбежно ведут к тому, что бактерии вырабатывают устойчивость к лекарству, и новый препарат в этом отношении – не исключение.

Новый 2013 год с OMRON

В Новый год каждый из нас мечтает подарить любимым самый лучший подарок. OMRON поможет в выборе полезных новогодних презентов!

Здоровье в к@ждый Дом

Подарок для активного образа жизни: шагомер OMRON



Чтобы точно измерить количество шагов, потраченных калорий и пройденное расстояние используется шагомер – надежное устройство, автоматически подсчитывающее шаги, которые делает человек (модель OMRON Walking Style one 2.0 – еще и затраченную энергию в ккал и сожженный жир).

В день нужно делать не менее 10000 шагов, чтобы быть здоровым, активным, иметь прекрасное самочувствие и красивую фигуру.

Подарок для Ваших родителей: тонометр OMRON



Надежен и прост в использовании электронный тонометр OMRON M2 Classic. Он сочетает в себе технологию Intellisense (Интеллисенс), индикатор аритмии, индикатор уровня артериального давления, память на 30 измерений. В комплект входит универсальная веерообразная манжета 22–42 см, гарантирующая удобство и быстроту и точность измерения.

Для Ваших родителей важен контроль за артериальным давлением, оптимальное значение которого 120 на 80 мм Hg. Важно помнить, что даже небольшое повышение артериального давления ведет к быстрому развитию гипертонии.

Подарок для стройной фигуры: жиросоизмеритель OMRON



Жиросоизмеритель OMRON BF508 позволяет контролировать количество мышечной и жировой массы, а также отслеживать их соотношение в организме. У среднестатистической женщины примерно 22% жира, а у мужчины – около 17% от массы тела.

Сокращение жировой ткани, фиксируемое прибором, позволяет пользователю узнать об эффективности диеты и физических нагрузок. Это является стимулом для дальнейших побед в борьбе за прекрасное самочувствие и красивую фигуру.

Контроль основных параметров здоровья с помощью комплекса приборов OMRON: тонометра, шагомера, жиросоизмерителя – позволит Вам улучшить свое самочувствие, обеспечить прекрасный внешний вид и отличное настроение в Новом 2013 году! Будьте здоровы!

www.csmedica.ru Бесплатная горячая линия по России: 8-800-555-00-80

www.facebook.com/csmedica

www.vk.com/csmedica

OMRON M2 Classic Регистрационное удостоверение № ФСЗ 2012/12100 от 12.05.2012, Регистрационное удостоверение № ФСЗ 2009/04435 от 13.08.2012, OMRON BF508 Регистрационное удостоверение № ФСЗ 2009/04077 от 10.08.2012

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Реклама

ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

>> КАЖДЫЙ ГОД ОН ИЗМЕНЯЕТСЯ, А РАЗ В 5–10 ЛЕТ ПРОХОДЯТ ПАНДЕМИИ

Как только холодает, к традиционным вопросам о погоде прибавляется еще одна тема для разговоров: грипп.

Вполне естественно, что поговорить о нем мы решили с заместителем директора Московского НИИ эпидемиологии и микробиологии им. Г. Н. Габричевского, доктором медицинских наук **Евгенией СЕЛЬКОВОЙ**, которая проблемой защиты от гриппа занимается много лет.

Путь вируса

– *Евгения Петровна, каждую осень-зиму столько разговоров о гриппе, словно это какой-то новый вирус, а не давно всем известный. Не преувеличена ли его опасность?*

– Из всех заболеваний, вызванных респираторными вирусами, грипп всегда был самым опасным по своим социально значимым последствиям. Он обладает наиболее токсигенным воздействием на организм, уникальными свойствами передаваться от человека к человеку и в короткие сроки вызывать заболевания у населения, независимо от возраста. Вирус обычно передается при чихании и кашле. По некоторым данным, при кашле в одной капле может содержаться от 2 до 5 тысяч вирусов! Представьте, если человек на расстоянии в 10 м чихает или кашляет, как быстро и в каких количествах передается от него вирус гриппа?!

И, конечно, грипп опасен своими осложнениями. На второй неделе болезни к нему могут присоединиться бактериальные инфекции, поскольку иммунитет его жертвы ослаблен. Могут быть осложнения и на третьей неделе, поскольку вирус гриппа поражает почти все системы и органы: бронхолегочную, кровеносную, нервную. Так что это серьезное заболевание как для самого человека, так и для всего общества в целом.

– *Что происходит, когда вирус гриппа попадает в организм?*

– Это внутриклеточный паразит, и для своей жизнедеятельности он должен попасть в здоровую клетку человека, все его строение направлено именно на это. Как только произошло инфицирование клетки, вирус начинает быстро в ней размножаться, выходит из нее и поражать другие клетки. Собственно, механизм действия основных современных средств борьбы с вирусами – противовирусных препаратов – основан на том, чтобы нарушать жизненный цикл вируса на разных этапах его жизнедеятельности: на этапе размножения, выхода из инфицированной клетки или проникновения в другую. Другие средства против респираторных вирусов – это препараты, стимулирующие ответные реакции иммунной системы организма на проникновение микроорганизмов.

Только цифры

5 минут живут вирусы гриппа на руках человека, **двое суток** на металле и пластмассе, **10 суток** – на поверхности стекла.

Один больной гриппом в среднем заражает **5 человек**.

Около 15% населения земли каждый год заболевают гриппом.

Евгения СЕЛЬКОВА:**«Мы никогда не избавимся от вируса гриппа»**

При кашле в одной капле может содержаться от 2 до 5 тысяч вирусов

входит иммуномодулятор, что делает ее более эффективной.

Выбор того или иного вида вакцины индивидуален, его может помочь сделать врач. Так, живые вакцины эффективны для пожилых людей, у которых снижен иммунитет, так как живая вакцина лучше стимулирует у них ответные иммунные реакции. Живые интраназальные вакцины отечественного производства вводят непосредственно в ротоглотку, и они начинают действовать буквально с первых дней.

– *То есть достаточно принимать противовирусные препараты? Или все же вакцинироваться?*

– Я бы не стала однозначно говорить, что предпочтительнее. Нужен индивидуальный подход. Например, у детей до 5 лет нет иммунологической памяти, поскольку иммунная система ребенка еще не созрела. Дети болеют гриппом чаще и тяжелее. Они входят в группу риска повышенной заболеваемости гриппом и ОРВИ, поэтому их необходимо вакцинировать.

Другая категория населения, относящаяся к группам риска, – это люди после 50–60 лет. Их физиологический иммунодефицит связан с угасанием иммунной системы. Кроме этого, многие из них имеют хронические заболевания, которые также снижают защитные силы организма. Поэтому эту категорию лиц также обязательно нужно вакцинировать.

О прививках

– *А какую вакцину выбрать? Например, по поводу отечественной существует предубеждение, что она опасна...*

– И напрасно: и среди наших, и среди зарубежных вакцин можно найти вакцины примерно одного порядка. Существует три поколения вакцин. Цельновирионная, в состав которой входит ослабленный вирус, обеспечивает защиту организма и при этом не может вызвать заболевание. В состав других вакцин входят поверхностные и внутренние белки вируса, но нет его оболочечного липидного слоя, который у некоторых пациентов иногда может вызвать нежелательные явления. В состав противогриппозных вакцин третьего поколения входят только поверхностные белки, которые более очищенные. К слову, уже есть отечественная вакцина третьего поколения, в состав которой

– *А как определяют, какой вирус будет циркулировать? Не случилось ли ошибаться: ждали один штамм, а пришел другой?*

– Еще с 1947 года в системе ВОЗ работает всемирная сеть наблюдения за респираторными вирусами. Это три референс-центра: два в США, один в Англии – и сеть опорных баз, которые охватывают практически весь земной шар. В частности, у нас в России два таких центра, входящих в сеть ВОЗ: это ФГБУ НИИ гриппа в Санкт-Петербурге и ФГБУ НИИ вирусологии им. Д. И. Иванова в Москве, куда стекается вся информация из 34 российских опорных баз. Разработаны программы, которые позволяют спрогнозировать, какой вирус будет циркулировать и какие штаммы необходимо включать в вакцину предстоящего сезона. Каких-то несоответствий, кроме последней пандемии гриппа в 2009 г., не припомню.

– *Начинают прививать еще в сентябре-октябре. Не рано ли? Ведь часто вторая волна гриппа приходится на февраль-март...*

– Почему делают прививку в сентябре-октябре, особенно детям? Эпидемии гриппа в Северном полушарии чаще всего начинаются между ноябрем и мартом, время выработки защитных антител в организме занимает около 2–4 недель, после чего эффект держится несколько месяцев и начинает падать спустя 6 месяцев после вакцинации. Кроме того, большинство детей возвращаются с каникул более здоровыми, закаленными, с хорошим естественным иммунитетом к инфекциям, поэтому в этот период лучше всего вакцинировать. Если по каким-то причинам вакцинация не была сделана вовремя, то ее можно сделать и после начала эпидемии гриппа инактивированной вакциной – она поможет организму противостоять гриппозным вирусам.

Кому повезет?

– *Есть ощущение, что раньше болели реже...*

– Раньше и люди были здоровее. Не было такого отрицательного воздействия на иммунную систему со стороны внешней среды. В последние годы за счет влияния экологических факторов, стрессов, бесконтрольного применения лекарственных средств для профилактики и лечения увеличилась восприимчивость к инфекциям.

Вирус гриппа обладает изменчивостью, как никакой другой. Он приспосабливается, становится более агрессивным, а раз в 5–10 лет проходят пандемии, вызванные совершенно новым вирусом гриппа, который уже исчез из популяции, или его не было вообще, или он циркулировал, но очень давно.

Еще в августе ВОЗ объявила о выделении нового вируса гриппа – H3N2, в своем составе он уже обменялся с вирусом H1N1 и содержит его гены. Фактически появился вирус, который обладает новыми свойствами. К счастью, пока случаи заболеваний, выявленные в США, протекали в легкой форме.

– *Но ведь есть же счастливицы, которым удается не заболеть в сезон эпидемий. Кому и почему так везет?*

– Им помогают здоровый образ жизни, здоровое питание и спортивные занятия, особенно укрепляющие дыхательную систему и помогающие механизмам терморегуляции. Закаливающие процедуры укрепляют все звенья иммунной системы, что необходимо и взрослым, и детям. Простой пример: первая линия защиты вашего организма – это слизистые ротоглотки и носоглотки. Если они здоровы, то эпителиальные клетки, из которых состоят слизистые оболочки, будут эффективно препятствовать проникновению вируса или бороться с ним, как только он туда попадет.

– *И все же, как вы полагаете, настает время, когда мы полностью уничтожим этот вирус?*

– Сомневаюсь, потому что переносчиками и носителями вируса являются практически все теплокровные: верблюды, кошки, собаки... Уникальный носитель вирусов – свинья, она может воспринимать их и от человека, и от птиц, она словно «котел», в котором происходит обмен генетическим материалом вирусов. На сегодня остается актуальной и проблема вирусов, передающихся от птиц, потому что основной резервуар носительства – это водоплавающие птицы, утки. Болеют они не всегда, но передают вирус быстро.

Думаю, что мы никогда не избавимся от вируса гриппа. «Изживем» один, будет другой. Грипп известен сотни лет, еще до нашей эры, о чем свидетельствуют раскопки. Так что гриппом мы болели и будем болеть.

Беседовала Елена БАБИЧЕВА



МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

>> БЕЗ СЕРЬЕЗНЫХ НА ТО ПОКАЗАНИЙ ПЕРЕЛИВАНИЕ ЛУЧШЕ НЕ ДЕЛАТЬ

На письма читателей отвечает главный трансфузиолог Национального медико-хирургического центра им. Н. И. Пирогова, доктор медицинских наук, профессор Евгений ЖИБУРТ.



Национального медико-хирургического центра им. Н. И. Пирогова, доктор медицинских наук, профессор Евгений ЖИБУРТ.

Страсти по крови

Вокруг процедуры переливания крови всегда было много страшилок. Что из них – правда, а что – домысел? Попробуем разобраться.

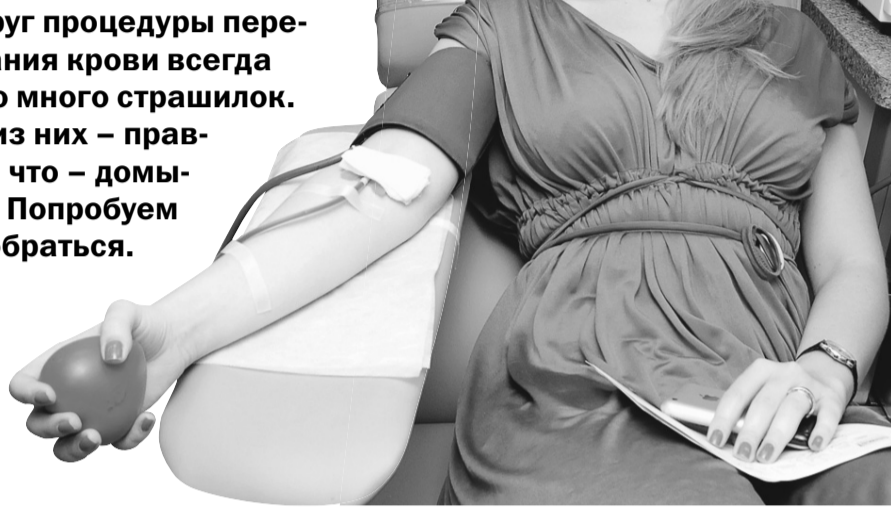


фото Эдуарда Кудрявченко

Сдавайте на здоровье!

Скажите, насколько безопасна процедура забора крови для донора?

Елена, Москва

– Каких-либо существенных рисков для здоровья донорство не несет. И в первую очередь, можно абсолютно не опасаться, что во время донации (забора крови) вас чем-нибудь заразят. Разве что синяк может в месте укола появиться...

Из рекомендаций могут дать следующие:

- Сдавать кровь лучше в хорошо оборудованной, современной станции переливания крови.
- Очень важно после донации (особенно молодым, изящным девушкам, у которых нет донорской практики) посидеть, выпить стакан сока, чая, иначе есть риск обморока. Оптимально провести на донорском пункте 1 час.
- Если вы плохо себя чувствуете, кровь сдавать не нужно. В идеале донор – это здоровый, жизнерадостный человек, который накануне донации выспался, вел здоровый образ жизни и решился на этот важный шаг добровольно, по зову души.

К заготовке своей крови у нас в стране прибегают не более 2% пациентов

Степень риска

В свое время в прессе было много сообщений о заражении через переливание крови. Такой риск существует?

Григорий, Пермская область

– Да, переливание крови несет в себе серьезные риски. Помимо того, что донорская кровь – это чужеродная ткань, которая может привести к иммунным осложнениям, существует также вероятность передачи вместе с ней инфекционных болезней. Проблема в том, что микробы меняются, мутируют, появляются новые их штаммы, которые не всегда улавливают даже современные тест-системы. Это относится и к вирусам гепатита В и С, и к таким новым для нашей страны инфекциям, как вирус Западного Нила и Т-лимфоидный вирус человека, который вызывает лейкоз, лимфомы.

Есть и другая проблема – так называемого серонегативного окна

(скрытого периода, когда вирус в крови уже есть, а иммунный ответ на него в виде антител еще не сформирован), которое у ВИЧ-инфекции составляет от 3 недель до 6 месяцев, а у гепатита С – от 54 до 192 дней. Все это время их носитель (донор) может прекрасно себя чувствовать и даже не подозревать, что болен. Решить эту проблему можно только двумя способами – качественным лабораторным обследованием и сознательностью самого донора.

ИФ здоровье рекомендует

- >> Не переливайте кровь без особой необходимости.
- >> Помните о правах пациента, зафиксированных в Федеральном законе «Об основах охраны здоровья граждан в РФ», согласно которому любое медицинское вмешательство должно осуществляться после получения добровольного информированного согласия пациента.

Дорогое удовольствие

Слышала, что сейчас у нас в стране перед операцией можно заготовить свою собственную кровь и таким образом избежать переливания донорской. Это правда?

Маргарита, Курск

– Да, такая возможность есть. Как правило, к заготовке собственной крови прибегают накануне (за шесть месяцев до) плановой операции, при которой ожидается большая кровопотеря (например, накануне эндопротезирования сустава или сложных родов). Но аутодонорство – дорогое удовольствие, поэтому к подобной практике у нас в стране прибегают не более 2% пациентов.

Есть ли дефицит?

Говорят, что в России большой дефицит донорской крови. Эта ситуация как-нибудь решается?

Михаил, Челябинск

– На самом деле сегодня дефицит донорской крови (а точнее, ее отдельных компонентов) – не такая острая проблема, как это было раньше, что связано с развитием высоких медицинских технологий, благодаря которым, к примеру, появилась возможность во время плановой операции собирать, очищать и возвращать пациенту его собственную кровь прямо на операционном столе. С появлением этой технологии у кардиохирургов потребность в донорской крови сократилась примерно раз в пять. Да и оперировать наши врачи стали лучше, избегая большой кровопотери во время операции.

Подготовила
Татьяна ГУРЬЯНОВА

ПОСТОЯННЫЕ ДОНОРЫ ЖИВУТ В СРЕДНЕМ НА 5 ЛЕТ ДОЛЬШЕ

Донорство – безусловное, благородное дело. Но как оно влияет на здоровье того, кто сдает кровь?

Наш эксперт – координатор молодежной донорской программы «Мы с тобой одной крови» Государственного бюджетного учреждения города Москвы «Центр социальной активности «Молодые москвичи» Валерия МАЛЬКОВА.

Тренируем организм

У постоянного донора больше шансов выжить при обильной кровопотере. К сожалению, ситуаций, которые могут ее вызвать, в современном мире немало. Это автомобильные аварии, несчастные случаи, тяжелые операции, у женщин – осложненные роды. Статистика показывает, что те, кто регулярно сдает кровь, не только легче переносят кровотечения, но

А что взамен?

и быстрее выздоравливают, чем те, кто не является донорами.

Как правило, зараз берется 350–450 мл крови. Это небольшая кровопотеря, на состояние здорового человека она почти не влияет. Но, так как объем жидкости в теле все же уменьшается, костный мозг активизирует свою работу, чтобы это компенсировать. Он вырабатывает новые клетки крови в несколько ускоренном темпе. Если это происходит регулярно, организм «запоминает» схему действий и в критической ситуации начинает работать по ней, эффективно восполняя даже большие кровопотери.

Вредное не копить

Регулярное донорство – хорошая профилактика так называемых «болезней накопления». В эту группу входят атеросклероз, подагра, нарушения функций

поджелудочной железы, печени, основного обмена веществ.

Периодическая кровопотеря долгое время была нормальным явлением для человека: она происходила при ранениях во время сражений, на охоте. Мы живем в более благополучное время, но это приносит не только пользу. Для многих современных людей характерен застой крови, она обновляется слишком медленно и в ней скапливается много вредных веществ. При донорской отдаче часть их выводится из организма.

Неблагоприятно воздействовать на самочувствие могут и элементы самой крови, например, состарившиеся эритроциты (их еще называют умирающими). Они выводятся через селезенку и печень, и, если их много, нагрузка на органы растет. При отдаче

крови часть старых эритроцитов уходит, а на их место приходят новые, только что выработанные костным мозгом.

По сути, донорство – это кровопускание, которое в старину считалось лечебным методом. Только в данном случае его масштаб – потеря не более 450 мл крови – научно обоснован, безопасен и строго контролируется.

Стать крепче

При активизации системы кровотока вырабатываются

Важно

Регулярно сдавать кровь полезнее, чем не сдавать или сдавать реже раза в год. Однако и для постоянных доноров есть свои ограничения. Отдача цельной крови может производиться не чаще, чем раз в 60 дней. Мужчины допускаются к сдаче максимум 5 раз в год, женщины – 4 раза в год.

не только эритроциты, но и новые клетки красного костного мозга – лейкоциты. Их основная функция – обеспечивать защиту организма от вирусов, бактерий и других опасных воздействий. Поэтому у регулярных доноров, как правило, крепче иммунитет, они реже простужаются и быстрее справляются со многими заболеваниями.

По данным Всемирной организации здравоохранения, постоянные доноры живут примерно на 5 лет дольше, чем среднестатистический человек. И причины этого – как в регулярной стимуляции иммунитета, так и в том, что при выработке новой крови происходит обновление практически всех клеток организма. Так что, делая доброе дело и спасая жизнь людей, которым необходимо переливание, мы и сами становимся крепче и лучше выглядим.

Наталья ФУРЦОВА

Еще десять лет назад поставить зубные имплантаты мог только состоятельный человек. Сейчас эта услуга стала доступнее, но цену все же нельзя назвать низкой. Что нужно учесть, чтобы деньги, потраченные на имплантат, не оказались выброшенными на ветер?

Можно ли ставить?

Решаясь на дентальную имплантацию, человек должен понимать, что чудес не бывает. В дорожащем своей репутацией медицинском центре протезированием не станут заниматься, пока не вылечат все больные зубы и не исправят те дефекты зубного ряда, которые в будущем могут создать повышенную нагрузку на имплантат и привести к его поломке.

Чтобы искусственный зуб хорошо держался, у пациента должна быть достаточной высота и толщина костной ткани в том месте, куда будет ставиться имплантат. Если толщина мала, ее можно нарастить, пересаживая кусочки кости из области подбородка или скулы. Если не хватает высоты и речь идет о верхней челюсти, выполняется операция синус-лифтинга: дно гайморовой пазухи приподнимается за счет прокладки. С нижней челюстью дело обстоит сложнее. «Существует методика приживления трансплантатов из подвздошной кости, – рассказывает стоматолог Юрий БАРСКИЙ. – Но это сложная операция, которая проводится в условиях стационара».

Существуют и противопоказания для имплантации, хотя в последние годы их список стал значительно уже. Например, раньше в него входил сахарный диабет. Сейчас стоматологи берутся за таких пациентов. «Если диабет компенсирован, со стабильным уровнем сахара, то почему бы и нет? – говорит Юрий Барский. – Главное – работать в тесном контакте с терапевтом и узким специалистом».

А вот больные с аутоиммунными процессами, онкологией, ВИЧ и другими инфекционными заболеваниями, беременные и кормящие женщины от зубных имплантатов будут вынуждены отказаться.

Новые зубы



Противопоказаний для имплантации становится все меньше

Сколько времени уйдет на установку?

Имплантация может проводиться открытым или закрытым способом. Если врач выбрал первый путь, он ввинчивает имплантат в нужное место челюсти и сразу ставит на него формирователь десны – металлический штифт. Во втором случае имплантат закрывается специальной заглушкой, прикрывается лоскутом слизистой оболочки, ранка зашивается. После того как имплантат приживается, врач вынимает заглушку и ставит штифт. Второй способ требует больше времени, но он и более надежный. Во-первых, ранка не инфицируется, во-вторых, имплантат не нагружается и поэтому лучше приживается. В целом на это может уйти около двух месяцев.

После того как процесс приживления завершился, можно приступать к изготовлению коронок (или протезов, если в этом есть необходимость), которые будут крепиться на имплантат. Есть клиники, которые обещают поставить имплантат и протез за одно посещение. Врач-стоматолог Андрей КАРАСЕВ уверенно заявляет: это рекламный трюк и покупаться на него не стоит. Пациенты часто называют подобные предложения «одномоментной имплантацией». Такой термин действительно существует. Но он обозначает совсем другое – установку имплантата в лунку сразу после того, как зуб удалили. Она показана, если до удаления не было воспалительных явлений. А вот когда сразу ставят временную коронку – это, как говорят стоматологи, немедленная нагрузка на имплантат. В большинстве случаев она не оправдана. Кусать и жевать таким зубом нельзя, он – для красоты! А вот постоянными коронками пользоваться можно как собственными зубами. И ухаживать за ними соответственно. Чистить щеткой два раза в день, использовать специальные ершики и ирригаторы для полости рта. Два раза в год необходимо проходить профессиональную чистку у стоматолога-гигиениста. Только делают это, к сожалению, единицы...

Сколько имплантат прослужит?

Российская ассоциация стоматологической имплантологии рекомендует клиникам указывать в договорах с пациентами 2 года гарантии. Но, по многочисленным наблюдениям, 90% имплантатов функционирует и через 10 лет. Некоторые клиники дают пожизненную гарантию. Но не стоит обольщаться – это гарантия производителя на сам имплантат, а не на факт его успешного нахождения во рту пациента.

Если случилась неприятность и имплантат выпал, говорить о врачебной ошибке не имеет смысла. В России нет утвержденных протоколов по дентальной имплантологии, и апеллировать в суде не к чему. Но уважающие себя медицинские учреждения берут обязательства бесплатно поставить имплантат повторно в случае его неприживления. Заключая договор, пациенту надо обратить внимание на этот пункт.

Ольга РЕДИЧКИНА

МЕДСОВЕТ

На вопросы читателей отвечает доктор медицинских наук, профессор Надежда БОБРОВА.

Пятно на глазу

? Мне поставили диагноз – невус конъюнктивы. Как лучше всего удалить это образование?

Станислав, Юбилейный

– Невус – одна из самых распространенных доброкачественных опухолей оболочки глаза (конъюнктивы). Для его удаления не так давно стала использоваться методика криотерапии, или воздействия низкими температурами. Небольшие узелки или бородавочки – это лишь верхушка невуса. С помощью специальных флуоресцирующих веществ, которые вводятся больному в кровь, медики прослеживают под ним обширную зону опухолевых клеток. Когда на них воздействуют низкими температурами, удаётся удалить большую их часть и более глубоко воздействовать на сосуды, поэтому значительно реже бывают рецидивы.

Избежать отслойки

? У меня высокая близорукость, врач говорит, есть риск отслойки сетчатки. Это как-то лечится?

Н. Павлова, Курск

– Решением проблемы может стать хирургическое вмешательство. Сегодня глаз оперируют «изнутри»: с помощью очень тонких инструментов, через проколы в склере. В глаз вводятся приборы-осветители и специальный аппарат, который и режет, и отсасывает содержимое, и прижигает с помощью лазера.

Таким образом удаётся обнаружить и остановить разрыв сетчатки, уложить ее на место с помощью различных тяжелых жидкостей.

Затем полость глаза наполняют либо газом, либо силиконовым маслом, которое придавливает сетчатку. В заключение ее закрепляют лазерным циркуляром, который тоже проводится внутри глаза.

Как снизить риск простудных заболеваний и повысить иммунитет?

Известно, как трудно порой уберечься от простудных заболеваний, которые неотступно преследуют нас круглый год, особенно в холодное время года. Как защититься?

Один из безопасных способов укрепления своего иммунитета против инфекций – нормализация микрофлоры кишечника с помощью пробиотиков. Пробиотики – это живые микроорганизмы, которые способствуют нормализации кишечной микрофлоры. В нашем желудочно-кишечном тракте постоянно живёт около 3 кг нормальных кишечных бактерий. Они выполняют важнейшие функции, такие как пищеварительная, синтетическая (синтез витаминов и других необходимых веществ) и защитную.

Пробиотики, работая в желудочно-кишечном тракте, повышают устойчивость человека к болезнетворным микроорганизмам. Улучшаются защитные свойства других слизистых оболочек: бронхов и носоглотки. А ведь именно через них болезнетворные микроорганизмы, вызывающие простудные заболевания, попадают в наш организм.

Комплексный препарат «РиоФлора Иммуно» содержит 9 штаммов пробиотических, то есть полезных микроорганизмов. Большое количество штаммов, представленное только в препарате «РиоФлора Иммуно», повышает его эффективность, благодаря своему комплексному действию. «РиоФлора Иммуно» способствует

укреплению иммунитета, снижению риска развития простуды и гриппа, увеличению адаптационных возможностей при стрессе, нерациональном питании.

Способ применения: взрослым и детям старше 3 лет по 1 капсуле в день, желательно натощак (утром или перед сном). Если трудно проглотить целую капсулу, можно растворить её содержимое в тёплой воде, молоке или йогурте (что удобно для детей). Продолжительность приёма – 1–2 месяца. При необходимости приём продукта можно повторить.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, острый панкреатит.

Takeda NYCOMED
Nycomed: a Takeda Company



Прошлой зимой в нашей большой семье случилась беда: моя бабушка, ей 75 лет, сломала шейку бедра. Помню, когда мы в первый раз встретились с родными после этого события, среди нас царил настоящее уныние. Какой-то врач шепнул: мол, это все, ждите конца...

Я долго не могла поверить, что обычный перелом кости (пусть даже такой важной, как шейка бедра) в пожилом возрасте - это практически приговор. А ведь с бедной женщиной это произошло даже не на улице! Просто неудачно встала утром с кровати и упала. Что же тогда - в зимнюю голубицу нашим бабушкам совсем на улицу не выходить?!

В поиске выхода

Оказывается, когда перелом шейки бедра случается у пожилых людей, самое страшное - не сам перелом, а осложнения при лечении. Не делать операцию - значит, долгая неподвижность, мышцы атрофируются, а дальше: пролежни, инфекции, застой в легких, пневмония... Отправит бабушку в операционную - другие напасти вроде тромбоза вен или плохой приживаемости имплантата...

«Ну ладно, «ужастикам» поверить всегда легко, - подумала я, начитавшись в Интернете историй в духе «упал - перелом шейки бедра - умер». - Но неужели ничего нельзя сделать, даже если операция пожилому человеку противопоказана? Может, все дело просто в ленивости нашей медицины, не желающей использовать все известные возможности, чтобы поставить пациента на ноги?»

Следующую неделю мы занимались тем, что вместе искали способы справиться с ситуацией. Любые. Противопролежневые матрасы, мази-притирки, массажи... Читали отзывы, отыскивали истории

КСТАТИ

Какие болезни лечит магнитотерапия?

- Остеохондроз
- Артриты и полиостеоартрозы
- Артрит и другие хронические заболевания опорно-двигательного аппарата
- Варикоз
- Тромбофлебит
- Псориаз
- Болезни сердечно-сосудистой системы
- Бронхиальная астма и многое другое

Как магнитом сняло!

Станет ли магнитотерапия «любимым доктором» россиян?

выздоровления... И в конце концов поняли, что без хорошей физиотерапии никак не обойтись. УВЧ, электролечение... А «королева» физиотерапевтических способов реабилитации - магнитотерапия. Брат даже нашел официальную статистику исследований, которые проводились в больницах. Вот в Краснодарской краевой клинической больнице № 1, к примеру, - у них физиотерапевтическое отделение действует уже 100 лет - обнаружили, что при применении магнитотерапии количество послеоперационных осложнений снижается на 30%. А лучший эффект - как раз в реабилитации после переломов костей - 87% пациентов улучшают свое состояние уже с первого курса!

Чудеса случаются?

Поначалу, честно говоря, в легкие решения не очень-то верилось: помнится, сама проходила лечение магнитотерапией, когда отдыхала в санатории - за 4 сеанса чуда не случилось. Но, может, все дело просто в количестве сеансов? Ведь в историях самых разных людей мы встречали настоящее волшебство, когда люди - лежачие, мучающиеся от боли, - потихоньку вставали и начинали снова ходить. В общем, «пользуясь служебным положением», решила я обратиться к официальной медицине, спросить мнение практикующего врача.

- Верю ли я в магнитотерапию? - переспросил меня врач-травматолог областной больницы Николай Григорьевич Васильев. - Верят те, кто не может рационально объяснить какой-то феномен. В магнитотерапии же все понятно и научно объяснимо. Этот метод лечения воздействует на организм на очень глубоких уровнях: субмолекулярном, молекулярном, субклеточном. Эффекты от такого воздействия многочисленны: это и противовоспалительное, и противовоспалительное, и противовоспалительное действие. Улучшается микроциркуляция, восстанавливается свертываемость крови. И еще одно очень важное свойство магнитотерапии - ее способность утолять боль.

Теперь давайте посмотрим на конкретный случай вашей



бабушки, которой грозит длительная неподвижность: кости у пожилых людей, как вы знаете, плохо срастаются. Но магнитотерапия усиливает собственные регенеративные способности организма. И снимает воспалительные процессы. Поэтому, если проводить большой регулярный магнитотерапевтический курс и другое физиолечение, период неподвижности у нее сократится. К стати, еще одно преимущество магнитотерапии - ее можно проводить даже при сильных болях, на ранних стадиях заболевания. А также в ранний послеоперационный или посттравматический период. К примеру, воздействие магнитного поля действует даже через гипс, ускоряя сращивание переломов.

И вот что еще особенно важно, это касается пожилых пациентов: данный метод позволяет снизить прием лекарств или вообще отменить их. А ведь все люди в возрасте знают: назначил врач кучу лекарств «от сердца» или «от диабета» - глядишь, поджелудочная начала страдать. Постоянный прием лекарств порождает новые болезни.

Коксартроз и другие неприятности

Мы еще поговорили с врачом про различные травмы. А я решила заодно спросить и о других болячках, мучающих наших бабушек и дедушек: артритах, артрозах... Действительно ли

магнитотерапия может помочь пожилым родным и в этих случаях?

- Безусловно, - подтвердил доктор. - Взять, к примеру, одно из таких грозных заболеваний суставов, как коксартроз: в этом случае физиолечение может избавить больного от операции. Артроз тазобедренного сустава обычно сопровождается нарушением кровообращения в окружающих его тканях. В зону воспаления прекращают поступать кислород и питательные вещества, а продукты распада, которые разрушают хрящ, перестают выводиться. Магнитотерапия позволяет улучшить кровоснабжение и наладить обмен веществ, тем самым затормозив разрушение сустава. И хотя совсем избавиться от болезни нельзя, но можно надолго «консервировать» ее. Примерно в этом же ключе действует этот метод лечения и в случае других заболеваний опорно-двигательного аппарата.

- Вы знаете, очень странно было узнать, что магнитотерапия помогает при таком широком спектре заболеваний: тут и остеохондроз, и артроз, и последствия травм, и варикоз, и астма, и... чего только нет в списке! - усомнилась я. - Но мы ведь знаем, что панацея не бывает. Поэтому и не очень доверяешь таким вещам. Тем более одно дело - тебя лечат с помощью большого солидного аппарата в больнице, а другое - дома, небольшим переносным приборчиком...

- А вы в курсе, что в физиотерапевтических отделениях многих

больниц есть и стационарные громоздкие аппараты, и небольшие портативные приборы - и врачи успешно лечат пациентов с помощью и того, и другого? Никого сейчас не удивляет, что в аптеке можно купить домашний тонометр, глюкометр, ингалятор... А почему же нельзя использовать в домашних условиях и магнитотерапию? Тем более что у нас в России есть свои, отечественные производители, работающие в этой теме не один десяток лет.

Физиотерапия - это серьезно

Напоследок я попросила Николая Григорьевича прокомментировать один из многочисленных отзывов, вычитанных мной на специальном форуме: женщина делилась, как решила свою проблему с помощью магнитотерапии. Вот этот отзыв: «Действительно, лечение магнитным полем делает чудеса. Оно в буквальном смысле поставило меня на ноги. После травмы позвоночника прошло более 20 лет, и я в последние годы часто вынуждена была передвигаться с палочкой, хотя мне только 45 лет. В январе я буквально заползла в дом, и муж сразу положил мне аппарат на поясницу. Через час я ходила. А приняв полный курс лечения, я бегу без палочки и без боли!»

- Вполне реальная история, - отозвался доктор. - Последствия травм, действительно, мало того что неприятны и болезненны, они могут сопровождать человека всю его жизнь. Синдром Зудека, лимфатический отек, посттравматический синдром и многие другие явления, вызванные переломами, лечатся трудно и долго. И физиотерапевтическое лечение здесь самый верный помощник. Отнеситесь к нему со всей серьезностью, и если врач назначил вам электролечение, или УВЧ, или магнитотерапию, обязательно пройдите курс. На одних лекарствах далеко не уедешь.

...Наша бабушка выкарабкалась и настроена по-боевому: она собирается увидеть правнуков. А мы теперь знаем, что посоветовать тем, кому не повезло получить перелом или мучают хронические боли: магнитотерапия - в стационаре или дома, если лечение предстоит длительное.

Г. АХМЕРОВА

Суставные болезни - это боль, краснота, отек и нарушение функции. Назначается лекарство. Но кровь, в которой находится препарат, к суставу доставляется плохо: отек, застой, нарушение кровообращения в больном органе не дают этого сделать. Человек может месяцами пить лекарство, а просвета не будет видно, пока не улучшится кровоток. Без магнитотерапии здесь, как правило, не обойтись!

Достоинством представителем магнитотерапевтических аппаратов является АЛМАГ-01. Он способен увеличить кровоток в поврежденных тканях до 300%! Кровь активно начинает поставлять питательные вещества и лекарства в проблемные

АЛМАГ. Болезни суставов лечим с умом!

зоны и удалять вредоносные. АЛМАГ-01 способствует выздоровлению при артрозе, артрите, остеоартрозе. Он дает возможность снять боль, воспаление, спазм мышц, улучшить подвижность сустава и затормозить прогрессирование заболевания.

К лечению нужно подходить с умом, вернее, с магнитотерапией одним из аппаратов АЛМАГ!

АЛМАГ-01 выпускается предприятием вот уже второй десяток лет и за это время успел заработать себе достойную репутацию. Аппарат активно применяют как в медицинских учреждениях, так и в домашних условиях для лечения более пятидесяти заболеваний.

Но прогресс не стоит на месте. Сейчас создан еще более уникальный аппарат АЛМАГ-02 - для лечения сложных случаев. Например, он показан при коксартрозе. Почему именно АЛМАГ-02? Дело в том, что

тазобедренный сустав, а именно он страдает при этом заболевании, расположен глубоко в теле человека. И для того чтобы достать до него магнитным полем, аппарат должен обладать расширенными возможностями. До недавнего времени лечение проводилось только в лечебных учреждениях, оборудованных специальной техникой. Но сейчас есть АЛМАГ-02 - аппарат нового поколения, лечить которым коксартроз можно и в домашних условиях. Глубина проникновения магнитных импульсов АЛМАГ-02 вполне достаточна, чтобы достать до тазобедренного сустава и результативно на него воздействовать. Кроме этого, при коксартрозе желательно влиять магнитным полем не только на сустав, но и одновременно на пояснично-крестцовый отдел позвоночника. И снова АЛМАГ-02: он справится с этой задачей благодаря наличию дополнительных излучателей! Двойной удар по коксартрозу аппаратом АЛМАГ-02 дает возможность снова двигаться и радоваться жизни!

В АЛМАГ-02 для каждого заболевания разработана индивидуальная программа, с необходимыми параметрами магнитного поля, что дает возможность справляться не только с коксартрозом, но и с остеопорозом, инсультом, варикозной болезнью, бронхиальной астмой, осложнением сахарного диабета, заболеваниями печени, хроническим панкреатитом, мочекаменной болезнью и многими другими.

Приобретайте АЛМАГ и другие физиоприборы ЕЛАМЕД в аптечной сети, на выставках-продажах или заказывайте наложенным платежом.

Звоните по бесплатному круглосуточному телефону завода!

8-800-200-01-13

Наш адрес: 391351, Рязанская обл., г. Елатьма, ул. Янина, 25, ОАО «Елатомский приборный завод»

www.elamed.com



АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ МЕТОД

>> КИСТИ РУК – СВОЕОБРАЗНАЯ МОДЕЛЬ ВСЕГО ОРГАНИЗМА

С помощью фигур, сложенных из пальцев, можно вылечить больной орган или оздоровить организм в целом.

ЛЕЧЕБНЫЕ мудры, или «йога пальцев», – простая оздоровительная методика, зародившаяся несколько веков назад в Индии, откуда ее переняли врачеватели многих буддийских стран. Упражнения для кистей рук не требуют усилий. Лишь умение сосредотачиваться.

Когда мы эмоционально нападаем на человека в споре, то интуитивно складываем пальцы в пистолет и «наставляем» на свою жертву... Когда в томлении ждем с минуты на минуту судьбоносного известия, то

Интересно

Знакомый всем американский жест двумя сцепленными пальцами, обозначающий «Все ок!» на Востоке называется мудрой «знания». На самом деле, одно другому не противоречит: в американском варианте человек будто бы передает другому «мне не нужна помощь, все в порядке, я все знаю». Эта мудра – одна из самых популярных у практикующих його.

Трехперстие, знакомое всем православным (сложенные вместе большой, указательный и средний пальцы; безымянный и мизинец прижаты к ладони) считается в индуистской традиции мудрой Кубера – бога богатства. Эта мудра помогает исполнить желания и добиться благосостояния.

Займемся практикой



Мудра, спасающая жизнь

Эту мудру следует запомнить и практиковать каждому, но особенно сердечникам. Ее второе название – «Скорая помощь». Применяется она при болях в сердце, учащенном сердцебиении, при первых признаках сердечного приступа. Указательный палец сгибается и ложится на основание большого пальца. Средний и безымянный пальцы соединяются подушечками с большим. Мизинец остается оттопыренным.

Мудра «Мистическая птица»

Эта мудра улучшает кровообращение и обмен веществ, уменьшает боли при расстройстве желудка и менструации у женщин.



Пальцы веером

переплетаем словно в мольбе пальцы обеих рук... Радуюсь какому-то успеху, зажимаем кулаки и победоносно трясем ими с выкриком «да-а-а!» Эти рефлексорные движения выражают наше эмоциональное состояние. Но, как известно, связь тела и сознания работает в обе стороны – не только эмоции дают команды телу, но и положение тела и его частей способно изменять психологический настрой. Отсюда советы психологов чаще улыбаться самому себе перед зеркалом, когда на душе хмуро. Но есть и менее натужные способы помочь себе, такие как мудры.

Как это работает

Действие мудр основано на рефлекторной связи каждого пальца руки и области ладони с определенными частями тела и органами. Так, за голову отвечает верхняя фаланга большого пальца, позвоночный столб пролегает как бы посреди пястных костей указательного и безымянного пальцев, причем копчик начинается прямо в точке между ними. Безымянный и средний пальцы соответствуют правой и левой ноге, а мизинец и указательный пальцы – словно у пальчиковой куклы – отвечают за правую и левую руки. Получается, что кисти рук – это модель всего организма, поэтому, складывая и переплетая пальцы в определенные фигурки (мудры), мы все равно что даем команды телу: «наклониться!», «согнуться!», «переплести руки и ноги»... Такие незначительные,

казалось бы, движения способны перераспределить энергетические потоки в теле и постепенно вылечить больной орган или систему организма в целом. Разные позиции замыкают или освобождают энергетические каналы. Когда пальцы сжаты – энергия концентрируется во всех каналах, раскрыты – энергия высвобождается.

Как ощутить действие

Эффект мудр раскрывается постепенно. Главная задача – прислушаться к своим чувствам до использования мудры, во время нее и после. Мастера советуют «включать» и «выключать» ее импульсно, сравнивая ощущения. Например, мудра «Поднимающая»: руки сцеплены как в мольбе, указательный и большой палец одной руки обнимают оттопыренный большой палец другой. Она дает ощущение собранности,

Четыре правила

- Мудры выполняются обеими руками.
- Рекомендуется выполнять практики в спокойной позе, концентрируясь на своих ощущениях.
- Оптимальное время для занятия мудрами – 30–45 минут в день. Можно разбить его на 3 захода.
- Упражнения дают ощутимый эффект только при систематических занятиях.

Кстати

Пальцы и качества личности

Мудры не только улучшают состояние здоровья, но также работают с эмоциями и гранями характера. У каждого пальца есть свое назначение.

Большой палец соотносится с волей, логикой, любовью и эго человека. Указательный, как не трудно догадаться, связан с властолюбием, уверенностью в себе, познанием и мудростью. Средний палец создает равновесие в жизни, он связан с терпением и умением контролировать чувства. Безымянный отвечает за здоровье, жизненную энергию и активность. А мизинчик, как самый маленький и незащищенный, олицетворяет творческие способности человека, умение видеть и ценить прекрасное.

концентрации сил и защищенности. Для того и применяется: мобилизует защиту организма, особенно при простудных заболеваниях – воспалении горла и кашле.

Важно проследить, какие физические ощущения появляются на местах соприкосновений пальцев: холод или тепло, покой или «ток». Можно подкрепить действие мудр образами, представляя, как теплая энергия, словно на американских горках, «взбирается» по пальцам и сползает по изгибам на ладони. Если пальцы еще малочувствительны, потрите ладонь о ладонь и попробуйте снова. Считается, что, чем сложнее дается определенная мудра, тем она полезнее.

Татьяна ЖУРАВЛЕВА

Развернутые ладонями к себе руки нужно сцепить (перекрестить) большими пальцами. Остальные пальцы растопырены в виде крыльев мистической птицы. Но это еще не все: на 10 дыханий руки нужно расположить внизу живота (правая рука сверху). Следующие 10 дыханий – руки лежат в области пупка. И на третий цикл из 10 дыханий руки смещаются в область подложечной впадины, а после этого передвигаются на грудину и расцепляются, плавно скользя по плечам. Мудру следует выполнять 3 раза в день по 4 минуты.



Мудра жизни

Эта мудра придает сил при истощении и усталости, помогает бороться с сонливостью не хуже кофе или чая. Она выравнивает энергетический уровень во всем организме и стимулирует оба полушария головного мозга.

Большой палец соединен подушечками с безымянным и мизинцем, а указательный и средний пальцы сложены вместе и свободно выпрямлены. Интересно, что сплетенные таким образом пальцы часто встречаются в изображениях святых на православных иконах.

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 околоуставных тканях, снимают воспалительный процесс. Мазь наносят утром и вечером на больные суставы и втирают аккуратными движениями. Возможно наложение маевой повязки.

Курс лечения:

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



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама

-Heel
www.heel.com



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

>> АДЕНОИДИТОМ СТРАДАЕТ КАЖДЫЙ ВТОРОЙ РЕБЕНОК 3–6 ЛЕТ

Разорвать замкнутый круг

Увеличенные аденоиды – распространенная проблема детей младшего возраста. Как их лечить?



Наш эксперт – врач-отоларинголог Иван ЛЕСКОВ.

Почему они увеличиваются?

Увеличиваются аденоиды в ответ на частые респираторные инфекции. Потому что, с одной стороны, аденоиды – это орган защиты организма. С другой – своеобразная «учебка» для иммунной системы. На каждого возбудителя здесь формируется свой иммунокомпетентный «клеточный ответ». При частых инфекциях сюда мигрируют лимфоидные клетки, в итоге – отек аденоидов. Но даже увеличенные, они все равно продолжают работать – и заниматься обучением иммунокомпетентных клеток, и обеспечивать первичную защиту верхних дыхательных путей от внешних инфекций.

Пусть себе растут?

Родители, столкнувшиеся с проблемой аденоидов у своего ребенка, перво-наперво должны уяснить, чего делать не надо. Во-первых, нельзя «оставлять все как есть». Аденоиды – не самостоятельный орган, а часть лимфоидного кольца глотки, куда входит целая «сеть» миндалин. От их общего благополучия зависит работа верхних дыхательных путей. С аденоидов воспаление может перейти в любую часть лимфоидного кольца. А в результате – если не отиты, то хронический ринит. Или хроническое воспаление тубарной миндалины, к которой нет вообще никакого доступа. И даже хирургически ее удалить невозможно.

О риске заблуждений

Считается, что ребенок аденоиды «перерастет». Да, действительно, «перерастет». Но стойко увеличенные



аденоиды – это всегда воспалительный очаг. Если с этим очагом ничего не делать, инфекция из него пойдет по всему лимфоидному кольцу. Ребенок не будет вылезать из болезней. Пусть даже аденоиды чуть уменьшатся...

Другая ошибка – удаление. Она тоже связана с родительской позицией ничего не делать. Да и многие врачи ничего другого не предлагают. Забывая, правда, при этом сказать, что аденоиды увеличиваются на фоне частых респираторных инфекций. Если аденоиды удалить, менее частыми инфекции не станут. А так как удалить их полностью физически невозможно, при сохранении частых респираторных инфекций они вновь вырастут – в течение 2–6 месяцев. Даже из одной оставшейся клетки...

И, наконец, аденотомия – все-таки операция. Возможны осложнения. В частности, летальный исход – 1 случай на 35 тысяч. Для справки: при вакцинации против полиомиелита летальность – 1 случай на 3 млн.

Вопрос об удалении аденоидов может и должен решаться только после подавления воспалительного процесса! Другими словами, справился врач

с этим воспалительным процессом – и в подавляющем большинстве случаев удаление оказывается просто не нужным. Современная отоларингология все активнее склоняется в пользу консервативного лечения аденоидов.

Ждать ли чуда?

Консервативное лечение быстрым не бывает – занимает минимум 2–3 месяца. Эффективность его зависит и от настроения родителей, и от подготовки конкретного врача. Например, если вашему ребенку в качестве основного рекомендовано гомеопатическое лечение или противовоспалительные и антибактериальные спреи, «чуда» можно не дожидаться. Спреи «не добивают» до воспаленных аденоидов. «Детская» же гомеопатия нацелена на усиление оттока лимфы. В том числе от аденоидов. Увы, в 90% случаев они не уменьшаются.

В лечении «детских» аденоидов многое зависит от «взрослости», самостоятельности родителей. Ребенок часто болеет? Не результат ли это хронической инфекции? Какой именно? За ответом – первым делом к иммунологу!

Нет хронической инфекции? Отлично. Под присмотром педиатра

занимаемся мероприятиями, повышающими барьерные функции организма. Параллельно ищем «своего» лор-врача.

Процесс лечения

Уменьшить аденоиды – это, прежде всего, **подавить воспаление**. Нужны **противовоспалительные, противовоспалительные средства**. Их необходимо доставлять непосредственно на поверхность аденоидов. Показать, как правильно эти средства закапывать, должен врач. Другой вариант – использование специальных распылителей для носоглотки – они продаются.

Обязательно **промывание**, с помощью которого удаляется гной с поверхности аденоидов. Методов два: «кукушка» (промывание носоглотки и придаточных пазух носа методом перемещения) и носоглоточный душ. В обоих случаях нужен врач. Промывать дома «долфином» – значит загнать гной еще глубже.

В лечении аденоидов не обойтись без **физиотерапии**. Из всех ее способов работают только те, которые можно доставить в носоглотку. Подойдет кварц, но одновременно в нос и горло. Или лазерная терапия – с проведением световода через нос в носоглотку. Причем и эти процедуры должен делать отоларинголог, а не физиотерапевт.

Серафим БЕРЕДТОВ

Кстати

Врачи выделяют 3 степени аденоидита: 1-я степень – если аденоиды закрывают треть носоглотки, 2-я степень – если половину носоглотки, 3-я степень – носоглотку полностью. За пределы носоглотки аденоиды выйти не могут. Если вашему ребенку поставили диагноз «аденоиды 4-й степени», вас обманули.

Как самостоятельно определить эти степени? 1-я степень – ребенок свободно дышит и отлично слышит; 2-я степень – во время сна может быть затруднено дыхание, появляется храп. Ребенок начинает хуже слышать (середина носоглотки – это уровень выхода евстахиевых труб, закрытых, возможно, увеличенными аденоидами). 3-я степень – ребенок постоянно плохо дышит и слышит.

СЕЙЧАС ЕСТЬ МНОГО СРЕДСТВ, ОБЛЕГЧАЮЩИХ ПРОРЕЗЫВАНИЕ ЗУБОВ



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

Полный набор

? Почему при прорезывании каждого зуба у моей двухлетней дочери пять-семь дней скачет температура, появляются сопли, ужасный запах изо рта, язык обложен и, конечно, понос. У других детей так не бывает.

Настя, Челябинск

– К сожалению, вашей дочке не повезло: у нее прорезывание зубов сопровождается полным набором симптомов, а причина этого, видимо, – низкий болевой порог.

Во время роста зубки сначала выпячивают, затем прорезывают упругую и плотную надкостницу и нежную слизистую оболочку десны, насыщенные огромным количеством нервных окончаний, которые передают

в центральную нервную систему сигнал тревоги – ощущение боли в полости рта. При низком болевом пороге сигнал тревоги звучит очень громко и требовательно, поэтому и ответная реакция всегда бурная – организм девочки «подогревается» и увеличивает количество вырабатываемой слюны с измененным составом. В дело включаются все источники защиты, в том числе и носовые миндалины,

они набухают и выделяют слизь, которую мы привычно считаем «простудными соплями». Если этап прорезывания зуба затягивается, то в слюне истощаются запасы антимикробных веществ, и развивается небольшая местная пленочная «молочница», как правило, грибковая. Она-то и дает противный запах изо рта. Проглоченные пленки «молочницы» понуждают кишечник активно удалять из организма грибки, что проявляется как понос.

Вашей дочке нужна помощь детского стоматолога. Причем не в момент благополучия, а очная консультация во время прорезывания очередного зуба. В арсенале современной стоматологии есть множество спреев, гелей и растворов, которые облегчат процесс прорезывания. И похоже, что в эти периоды ей надо давать обезболивающие.

Какое лечение поможет?

? Чтобы правнучка не отставала в умственном и физическом развитии и для питания ее слабенького сердца, ей прописывают много препаратов и витаминов. Но это все вредная химия, девочка на них вялая, сонная. Раньше, помню, детей больше лечили народными средствами. Говорят, что и гомеопатия не может повредить. А вдруг и нам поможет?

Прабабушка, Псков

– Вы не назвали диагноз, почему девочка отстает в умственном и физическом развитии. У нее синдром Дауна или детский церебральный паралич? Увы, эти врожденные заболевания без современного лечения не оставляют детям шансов выжить даже при тяжелых детских инфекционных болезнях. В этой ситуации мягко и медленно действующие лекарственные растения, используемые в народной медицине, явно недостаточны.

Что касается гомеотерапии, то, по мнению самих гомеопатов, за 250 лет практики им стало понятно, что в случае многомесячных-многолетних курсов применения их порошков и горошин помощь больному приходит исключительно за счет собственных резервов его организма. Если у больного этот резерв есть.

Поэтому примите как данность жизненную необходимость для вашей малышки получить современное лечение.

РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

>> ПОДРОСТКИ БЫСТРО МЕНЯЮТ СВОИ ВЗГЛЯДЫ НА ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ

Жестокие игры

В чем причина подростковой агрессии и можно ли что-то с ней поделать?

ЕЖЕГОДНО несовершеннолетние совершают более 300 тысяч общественно опасных деяний в стране. Причем в 100 тысячах случаев правонарушители даже еще не достигли возраста уголовной ответственности. Что происходит с нашими детьми?

Волчата

Когда-то Ф. М. Достоевский писал: «Дети в школах порознь – ангелы Божии, а вместе... весьма часто безжалостны». А писатель Лев Разгон, бывший узником ГУЛАГ, вспоминал о детском бараке как самом страшном месте в зоне: «малолетки» творили любой беспредел. Об этом же – книга У. Голдинга «Повелитель мух», главные герои которой – дети, попавшие на необитаемый остров. Но если раньше методами малолетних хулиганов были только словесные издевательства, ну, в крайнем случае, тычки в спину, затрецины и подножки, то сегодня проявления жестокости стали более изощренными. Сбивая в группировки, подростки нападают и на детей, и на взрослых: бомжей, гастарбайтеров или просто чьего-то не понравившихся им людей – и забивают до смерти. Дети не просто глумятся над беззащитными одноклассниками, но калечат их морально и физически. А «униженные и оскорбленные» жертвы, доведенные издевательствами до предела, берутся за оружие, как герои современного фильма «Класс». Другие же заканчивают жизнь самоубийством, как это было в сериале «Школа» или, к сожалению, как это все чаще бывает в жизни...

Законы стаи

Подростковый возраст – сложный период. Прежде всего, потому что характерной особенностью этого возраста является стремление к объединению в группы. Корни этого явления – в том, что молодым свойственна легкая подверженность чужому влиянию.



Шутка поможет сгладить углы в любом серьезном разговоре

К тому же родители в этот переходный период уже не пользуются у своих подростков таким непререкаемым авторитетом, как раньше.

Тинейджеры могут быстро менять свои взгляды и убеждения на диаметрально противоположные, тем более если лидер их группировки проповедует именно такие взгляды. И даже преступления, совершаемые группой, воспринимаются самими юными преступниками легко, несерьезно, с ложным ощущением безнаказанности. Поэтому родителям важно контролировать, с кем общается их ребенок, чтобы уберечь его от попадания в преступную среду, способную подчинить себе.

Многие родители находят выход в том, чтобы максимально загрузить ребенка и у него не было свободного времени на поиск опасных приключений. Но здесь важно, чтобы занятия были ребенку по душе и он не посещал их из-под палки.

Спокойствие, только спокойствие!

Проявляя агрессию, подростки часто не испытывают удовольствия от своих действий, но им нравится ощущение превосходства над жертвой.



Обычно это идет от неумения выразить себя по-другому, самоутвердиться как-то иначе. Испытывая злость и гнев, подростки не знают, как справиться с этими эмоциями, и наилучший выход видят в действиях разрушительного характера.

Задача родителей – научить детей давать позитивный выход негативным эмоциям и природной агрессии. Кстати, таких способов достаточно много.

- Можно создать ситуацию прямого соперничества, где подростку понадобится «спортивная злость», благодаря которой он будет стремиться к победе.

- Агрессию можно перевести в социально приемлемые виды деятельности, например, в творчество. Неважно, что это будет, написание стихов или сочинение страшилок и комиксов.

- Полезно переориентировать агрессию на безопасные объекты – например, можно предложить кипящему от ярости подростку отжаться несколько раз, поднять штангу, побоксовать или хотя бы просто порвать бумагу, пока у него не выйдет весь пар.

- Увлечение музыкой, танцами, спортом также позволяет получить положительные эмоции и перевести злость в нечто позитивное или хотя бы социально приемлемое.

Однако, желая помочь ребенку, взрослые должны избегать морализаторства. Им следует научиться слушать и понимать своего ребенка, глубоко вникая в его проблемы.

В конфликтных ситуациях с подростком родителям необходимо быть максимально выдержанными. Причем чем более рассержен подросток, тем более спокойным должен быть взрослый – ведь только так можно научить сына или дочь владеть собой и правильно реагировать на агрессивное поведение.

А юмор и добрая ирония помогут сгладить острые углы в любом разговоре, каким бы серьезным он ни был.

Елена НЕЧАЕНКО

МЫСЛИ ВСЛУХ

Дочки - матери

Игра для дошколенка – самая важная деятельность. Так утверждают психологи, и в этом я убеждаюсь всякий раз, когда наблюдаю за своей пятилетней дочерью. Она играет самозабвенно – в то, что видит в жизни.



Поджав губку, дочь хватается куклу – с ней прощай.

Со старшим братом они играют в кафе. Сын, здоровенный лоб, валяжно разваливается на диване и кричит: «Официант, принесите мне кофе! Нет, этот холодный, нет, этот недостаточно крепкий! А почему к тарту не дали ложечку? И почему вас так долго приходится ждать?»

– Разве мы так ведем себя в кафе? – шепчу я сыну. – Чему ты учишь ребенка?

Но, положив руку на сердце, бывает, в плохом настроении и скажешь кому-то резко, и замечание сделаешь. Со стороны, оказывается, это смотрится так неприглядно!

На день рождения дочке подарили игрушечный кассовый аппарат, и мне выпало играть с ней в магазин. Дочь – на кассе, я изображаю покупателя. Я предельно вежлива и учтивая. В конце концов, все эти ролевые игры – сценарий реальных жизненных ситуаций, почему бы не запрограммировать их так, как должно быть?

С «продавцом» мы говорим друг другу «спасибо», «пожалуйста», «будьте добры», и, когда я заканчиваю покупки, дочь с чувством произносит: «Мамочка, с тобой лучше всего играть!»

А я думаю, как много верных алгоритмов можно выработать в такой игре, научить ребенка, как поступать в той или иной ситуации. И главное – ребенок и сам понимает, что такое хорошо, и с удовольствием воспринимает именно правильные поступки. Надо объяснить это мужу и сыну.

Они сидят на кухне, болтают, на столе – гора невымытой посуды. Я открываю рот, чтобы сказать свое коронное: «Вы не в ресторане, кто за вами будет убирать?!», но вижу дочь и, сделав глубокий вдох, обращаюсь к сыну: «Поможешь мне убрать со стола? Пожалуйста!»

Елена БАБИЧЕВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Олег Рой:



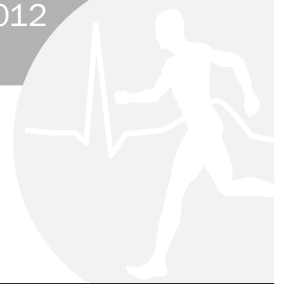
– Мы часто повторяем, что «подростковая жестокость была всегда». Не спорю – была. Но сейчас она, как болезнь в отсутствие профилактики и лечения, расцвела пышным цветом. И виноваты в этом мы – взрослые – те же бывшие подростки, но забывшие о том, что нужно ребенку в этом возрасте: любовь, понимание, увлеченность и вера в будущее – светлое, достойное и понятное.

Неблагоприятные дни с 20 по 26 декабря

20 (пик с 09.00 до 11.00) – первая четверть Луны, соединение Луна–Уран. Возможны обострения хронических заболеваний, головные боли, бессонница, судороги и спазмы, поражение кровеносной системы и психики. Не исключено появление неожиданных обстоятельств, поэтому решать проблемы и строить планы нужно очень осторожно.

26 (пик с 04.00 до 06.00) – соединение Луна–Юпитер. Возможны болезни легких, бронхов, печени, нарушение водного обмена, боли в руках. Полезно соблюдение диеты, водные процедуры, дыхательная гимнастика. Остерегайтесь необъективной оценки ситуации, переоценки своих сил и возможностей, откажитесь от переноса тяжестей. Будьте осторожны с огнем, огнестрельным оружием, пиротехникой, электричеством и острыми предметами.

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



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

>> НАВЫКИ ЛУЧШЕ ОСВАИВАТЬ ДОМА, А НЕ В БОЕВОЙ СИТУАЦИИ НА УЛИЦЕ

**Упал, очнулся – гипс!
Растяжение или ушиб –
тоже ничего хорошего.**

А МЕЖДУ тем можно обеспечить собственную защиту от агрессивного льда...

Что обуть?

Безопасность на скользком асфальте во многом зависит от обуви. На зиму мы обычно подбираем ее с рифленой подошвой. Но все равно скользим, на морозе она часто дубеет. Хорошее сцепление с поверхностью дороги обеспечивает термоэластопласт. Но лучше всего предохраняют от скольжения подошвы с протектором (обратите внимание, чтобы на ней мелкий рисунок сочетался с крупным).

Важно

Если после падения чувствуете боль, визит к травматологу просто необходим. Особенно опасны ушибы головы, причем последствия могут сказаться не сразу. А еще на всякий случай занесите номер «скорой» в контакты своего мобильного, ведь «03» «откликается» на звонки только со стационарного телефона или таксофона!

Если ваш оператор «Билайн», нужно набирать 003.
Абонентам «Мегафона», МТС, Utel и TELE2 – 030.

Скользко!



Если до работы вы добираетесь общественным транспортом, сапоги на шпильке убирайте до весны. Не представляете себя без каблука? Выбирайте широкий и устойчивый, еще лучше обувь на танкетке. Но не выше пяти сантиметров и, конечно, без платформы, которая мешает при ходьбе амортизации стопы. Оптимальный вариант – обувь на низкой подошве, но не абсолютной плоской.

Даже самую надежную обувь желательно дополнительно обезопасить. В любой сапожной мастерской вам сделают антискользкие наклейки. Для самых экономных возможен вариант «сделай сам».

Приземление на руки заканчивается переломом запястья

Можно намазать подошву водостойким клеем и сверху щедро посыпать крупным песком, высушить – и вперед! Экстренный одноразовый вариант – наклеить на подошву широкие полоски лейкопластыря.

Самую высокую безопасность обеспечат ледоступы – специальные «насадки» с антигололедной подошвой, на

которой установлены прочные металлические нержавеющие шипы. Для крепления к обуви используются фиксирующие ленты-петли или липучки. Но в метро ледоступы придется снимать, и хотя место в сумочке или портфеле они занимают не больше, чем косметичка, все равно это не очень удобно для повседневной носки. Но для прогулок – самое оно.

Сноровка, тренировка

От падения защитит и умение правильно ходить по скользким тротуарам, от серьезной травмы – умение падать. Эти навыки лучше заранее осваивать дома, а не в боевой ситуации на улице.

Отрабатываем шаг. Встаньте перед большим зеркалом. Чуть согните ноги в коленях. Двигайтесь вперед мелкими шажками, старайтесь минимально поднимать ноги, как бы скользить по полу. При ходьбе размахивайте руками – на улице это поможет лучше удерживать равновесие. Не думайте, что все это пустая трата времени, – наше тело запоминает движения: если отработать правильную ходьбу дома, на улице оно «автоматически» включит поддержку.

Учимся падать. При падении главное – сгруппироваться. Легко сказать! Когда поскользнулся, дело

Внимание!

При падении на улице никогда не выставляйте локти вперед и не приземляйтесь на вытянутые руки – это может закончиться сложным переломом запястья, иногда со смещением и разрывом сухожилий. Всеми силами при падении старайтесь приземлиться на бок. Самое опасное – падая, сесть на попу: у пожилых людей это нередко приводит к перелому шейки бедра, у молодых – к травмам копчика.

решают секунды. Потренируемся, чтобы успеть в них уложиться.

Постарайтесь собраться в «позу эмбриона»: голову втяните в плечи, наклонив к груди, локти прижмите к бокам, спину выпрямите, ноги слегка согните. Падать нужно на бок – значит, надо успеть повернуться. Пробуйте! Дома учиться падать можно на матрасе, но лучше освоить технику падения в спортзале, вместе с инструктором.

А если все-таки...

Устоять на ногах не удалось, и вы упали, даже благополучно – поднялись, отряхнулись и пошли дальше, дома надо обязательно осмотреть место травмы. Обошлось без синяков? Ну и отлично.

Елена ШУМКОВА



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 полную 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

БЕЗОПАСНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА

Баночный массаж

Как прогреть бронхи с помощью банок и не оставить на теле следов?

НЕ каждый возьмется поставить медицинские банки домашним: а вдруг обожжешь? Но сегодня у этой методики есть безопасная альтернатива, доступная практически каждому.

Банки теперь не в чести и даже под запретом у многих врачей. Причина – тот самый экзотический окрас «в яблоко», остающийся после них на теле месяц, а то и больше. Гематомы – это застоявшаяся кровь, которая вытекла из разрушенных капилляров в момент процедуры. Она еще долго рассасывается, отравляя наш организм продуктами распада.

Выход прост

Безвредная альтернатива этому методу – баночный (вакуумный) массаж. Процедура эта нова только для нас. В Тибете, Японии и Корее она применяется уже более двух тысячелетий.

Эффекты массажа

Баночный массаж улучшает местное кровообращение и отток лимфы, устраняет застойные явления, ускоряется обмен веществ, питание тканей кислородом. Так же как и традиционные банки, он способствует удалению мокроты из бронхов. Он хорошо зарекомендовал себя не только в лечении острых и хронических бронхитов, пневмоний, бронхиальной астмы, но и шейного остеохондроза, гипертонии, при бессоннице, синдроме хронической усталости и даже как антицеллюлитное средство.

Материалы и инструменты

Для массажа потребуются вазелиновое или какое-либо растительное масло. Его наносят на кожу, чтобы обеспечить плавное скольжение.

В аптеке надо приобрести самоприсасывающуюся силиконовую или пластиковую банку. Ее сжимают и прикладывают к телу. Впрочем, те, у кого рука хорошо

«набита» на традиционных банках, могут воспользоваться обычной стеклянной банкой типа майонезной (проверьте, чтобы края были без сколов!). Внутрь вставьте подожженный ватный тампон, намотанный на длинную палочку и смоченный в спирте. В банке создается отрицательное давление (вакуум), благодаря чему она крепко присосется.

Техника массажа

Она предельно проста: плавно и безотрывно водите банкой по телу. Скользя, она перекатывается за собой втянутую внутрь кожу. Преимущественные направления движения – по ходу кровотока и лимфотока: по спине – снизу вверх, по грудной клетке – между ребрами от грудины к позвоночнику. Время проведения массажа – 5–15 минут ежедневно или через день. После него человека укутывают в одеяло и дают ему полежать полчаса. При бронхите после массажа рекомендуется выпить стакан чая с лимоном или малиной.

Анна ВИССОП

КАЛЕЙДОСКОП

>> КАЖДАЯ ТРЕТЬЯ РОССИЯНКА СТАРШЕ 60 ЛЕТ СТРАДАЕТ ОСТЕОПОРОЗОМ

Остеопороз – заболевание, при котором **снижается плотность костной ткани**, кость становится рыхлой и **подвержена переломам** даже при незначительных нагрузках.

Около 75 млн граждан Европы, США и Японии (стран, где продолжительность жизни большая) затрагивает проблема остеопороза.

Причины остеопороза – **генетические** (принадлежность к европеоидной или монголоидной расе, преклонный возраст, низкий вес, высокий рост...), **эндокринологические** (гормональный дисбаланс, ранняя менопауза, все виды бесплодия...), **нездоровый образ жизни** (курение, алкоголизм, злоупотребление кофе, недостаточная физическая активность...), **длительный прием** некоторых лекарств.

На 3 мм в год в норме уменьшается длина позвоночного столба **при старении**, а при остеопорозе – **на 1 см и более**.

Пища, богатая кальцием, и хорошая **физическая активность** – лучшая профилактика остеопороза.

1000 мг в день – доза кальция, рекомендованная **до 65 лет**, и **1500 мг** в день – **после 65 лет**.

Остеопороз



в цифрах и фактах

0,5–1% – ежегодная потеря костной массы до 50 лет, у женщин **в первый год после менопаузы** потеря составляет **10%**, далее – 2–5% в год.

4-е место среди всех причин инвалидности и смертности занимают **переломы бедренной кости** при остеопорозе.

На 12–20% уменьшает ожидаемую продолжительность жизни остеопороз.

В 4 раза увеличивает риск повторных переломов позвоночника первый его перелом и **в 2 раза** – переломов бедра.

Женщины после 45 лет в общем проводят **больше времени** в больнице **с остеопорозом**, чем по поводу сахарного диабета, инфаркта миокарда и рака молочной железы.

с 500 тысяч до 1 млн случаев ежегодно ожидается рост количества остеопоротических переломов шейки бедренной кости в Европе к 2050 году.

После 70 лет возрастной остеопороз может развиваться у **любого** человека. Чаще поражаются шейка бедра и предплечье.

В 3 раза меньше риск развития остеопороза **для мужчин**, чем для женщин.

СО ВСЕГО СВЕТА

На связи!

Люди чаще пользуются мобильными телефонами, если видят, что так делают другие, утверждают специалисты из Мичиганского университета. Этот вывод они сделали, наблюдая поведение студентов. На то, чтобы поговорить по телефону, студенты тратили в среднем 24% своего времени. Но, если собеседник доставал свой телефон, шансы того, что человек, сидящий рядом с ним, тоже начнет звонить, возрастали на 39,5%.

Ученые объясняют это тем, что, если один человек в паре участвует во внешнем разговоре через свой телефон, его спутник в это время чувствует себя исключенным. Поэтому он начинает общаться с другими людьми извне. Интересно, что так поступают преимущественно молодые люди.

Любовь со стажем

Регулярные сексуальные отношения между парой – залог того, что в будущем у них появятся здоровые дети, считают специалисты Университета Аделаиды (Австралия).

За время интимных отношений женская иммунная система успевает адаптироваться к семенному материалу партнера и «пропускает» сперматозоиды, да и сам процесс вынашивания тогда протекает легче и без осложнений. Оптимальный период, который должна длиться сексуальная жизнь до зачатия, – 3–6 месяцев (в некоторых случаях – до года).

ЧИТАТЕЛЬ ЛЕЧИТ ЧИТАТЕЛЯ

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. Электроводостроительная, д. 27, стр. 4**, или по электронной почте: **aif.zdorovie@yandex.ru**.

Самые интересные письма мы публикуем на страницах нашей газеты.

Кисель для похудения

Зимой я склонна набирать вес. Держаться в форме мне помогает овсяный кисель. Как только чувствую, что набираю лишние килограммы, заменяю киселем один из приемов пищи – завтрак, обед или ужин, и уже через неделю снова ощущаю себя стройной.

● Для приготовления киселя вам понадобится 1,5 л воды, 300 г овсяной крупы, 1/2 стакана кефира, 1 ст. ложка сметаны, корочка черного хлеба. Ингредиенты поместите в трехлитровую банку, сверху завяжите марлей, сложенной в несколько слоев, и поставьте в теплое место. Через 2–3 дня кисель процедите через марлю и доведите до кипения на среднем огне при постоянном помешивании.

Ольга, Иваново

Компресс из шалфея

Избавиться от мешков и синяков под глазами поможет компресс из настоя шалфея.

● Заварите 1 ч. ложку травы шалфея 100 мл кипящей воды и закройте посуду крышкой на 15 минут. Одну часть остудите в холодильнике, а другую слегка подогрейте. Перед сном смочите в подогретом настое два небольших

кусочка ваты и положите их на закрытые глаза. Через 10 минут сделайте уже холодный компресс. Попеременно прикладывайте к глазам компресс то из горячего, то из холодного отвара (каждый по 7–10 минут).

Ирина Е., Москва

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Олег Рой:



– Отношение к народной медицине у меня неоднозначное. С одной стороны, у нас всевозможных целителей, наживающихся на нашем невежестве, развелось, как собак нерезаных. С другой, есть рецепты, проверенные не одним поколением, которыми я и сам пользуюсь, благодаря чему практически не пью таблетки.

Чем сердце успокоится

Не секрет, что те, кто уже вошел в пенсионный возраст, часто страдают аритмией. Успокоить сердце поможет такой рецепт:

● 3 ст. ложки предварительно замоченной кураги размолоть в кашицу, залить стаканом кефира и пить этот лечебный «йогурт» в течение дня.

Николай Павлович, Архангельск



Прошу совета!

Прогнать прыщи

В одном из прошлых номеров «АиФ. Здоровье» прочитала письмо с просьбой поделиться средством от прыщей.

● При угрях и кожных воспалениях неплохой эффект дает гречишный порошок. Гречку прокалите на сковороде, размельчите в кофемолке и смешайте с водой, так чтобы получилась клейкая масса. Ее нужно выкладывать на воспаленные места на 15–20 минут.

Нина, Калуга

Как убрать ячмень

Хочу поделиться своим рецептом лечения ячменя на глазу.

● Надо взять 2–3 лавровых листа, измельчить, залить кипятком и дать настояться в течение 10–15 минут. В полученный настой обмакните вату, отожмите и прикладывайте к больному месту.

Ольга П., Омск





ТЕРРИТОРИЯ КРАСОТЫ

>> **ОСНОВНОЙ УПОР – НА ПРОЦЕДУРЫ, ДАЮЩИЕ БЫСТРЫЙ ЭФФЕКТ ПОДТЯЖКИ**

Чтобы иметь в Новый год ухоженный и отдохнувший вид, начать подготовку к празднику надо как минимум за неделю.

ЗА ПРАЗДНИЧНЫМИ хлопотами и беготней по магазинам в поисках подарков и продуктов к новогоднему столу не забудьте о том, что и вам к торжеству надо обновиться. Прежде всего – заблаговременно запишитесь к парикмахеру и маникюрше, иначе в предпраздничные дни к ним не пробиться. Все остальное – в ваших силах и займет не более получаса в день. Основной упор делаем на те процедуры, которые дают быстрый эффект подтяжки и омоложения.

Утром

Контрастный душ. Он усиливает циркуляцию крови, эффективно избавляет от отеков и способствует повышению упругости кожи.

Встаньте под душ, сделайте воду горячей, но не слишком. Так, чтобы она была приятна телу. Пойдите под ней 15 секунд, включите холодный душ примерно на 30 секунд. Повторите 3–4 раза. Закончите процедуру холодной водой, после нее разотритесь жестким махровым полотенцем. Если вы не слишком закаленный человек, не стоит делать очень большие перепады температур, чтобы не встретить Новый год в койке с простудой.

Днем

Лифтинг-гимнастика для лица и шеи. Она займет не больше 3–4 минут и поможет активизировать кровообращение, ускорить отток лимфы, что будет способствовать снятию отеков, и повысит тонус кожи.

1 Сделайте 12–15 легких поглаживающих движений от затылка к плечам. Постепенно все более плотно прижимайте ладонь: движения из поглаживающих становятся легкими выжимающими.

2 Проведите 10–12 раз тыльными сторонами ладоней от нижней челюсти к ключицам.

3 Закройте глаза. Расположите указательные пальцы под бровями, а средние – под глазами. Подушечками пальцев проводите от переносицы



Похорошеть за неделю

до внешнего угла глаз, далее – до виска. Там задержите пальцы на несколько секунд.

4 Подушечками четырех пальцев мягко поглаживайте кожу от бровей до линии волос. Начните с одного края лба, постепенно продвигаясь к другому.

5 Губы немного вытяните, как для поцелуя, досчитайте до 10 и вернитесь в исходное положение. Сожмите губы и сдвиньте их вправо, затем влево – 5 раз.

6 Плотно сомкните челюсти, растяните нижнюю губу. Досчитайте до 10 и расслабьте мышцы. Повторите упражнение, растягивая обе губы. И так 5 раз.

7 Надуйте щеки и прогоните воздух по кругу сначала по часовой стрелке, затем – против часовой. Откиньте затылок и медленно выпустите воздух.

Вечером

Ванна с морской солью и ароматическими маслами. 20-минутная теплая ванна дает не только отличный эффект релаксации, но и детоксикации, что непременно улучшит состояние кожи. Для ванны понадобится 2–3 пригоршни соли и 5–6 капель масла (розмарина, лаванды, розы, ромашки, сосны). Сразу после ванны кожа будет особенно хорошо отшелушиваться жесткой мочалкой или скрабом (молотый кофе, разведенный кефиром). На предновогодней неделе постарайтесь устроить себе хотя бы пару таких процедур.

Пока отмокаете в ванной, сделайте освежающую маску для лица

Освежающая маска для лица. Ее можно сделать, пока отмокаете в ванне, чтобы не тратить время зря. Натрите на терке сырую картошку и смешайте ее с таким же объемом квашеной капусты. Если кожа жирная, добавляем этот «салатик» кефиром или йогуртом, если нормальная, добавляем к этому еще несколько капель оливкового или любого другого растительного масла. Для сухой кожи, которой не страшны черные точки, в качестве заправки можно взять сметану.

Средство от отеков. Не забудьте во время маски положить на веки ватные диски, смоченные в зеленом чае или в настое корня и зелени петрушки: это средство снимает отеки вокруг глаз. 2–3 ст. ложки сухой смеси залейте 200 г кипятка, закройте крышкой, укутайте полотенцем и настаивайте 40 минут. Оставшийся настой процедите и выпейте в течение дня в три приема. Помимо настоя петрушки хороший мочегонный эффект дает отвар льняного семени: 2 ст. ложки семян залейте 2 стаканами кипятка и держите

на медленном огне 10–15 минут, настаивайте около часа и пейте всю неделю по 0,5 стакана 3 раза в день.

Пилинг для кожи лица. Эта процедура, которую можно чередовать с масками, сделает кожу более нежной и мягкой.

Творожный пилинг. Чайную ложку гречневой муки (ее можно сделать в кофемолке) смешайте с 2 ст. ложками творога и 5–8 каплями оливкового масла. Полученную массу нанесите на лицо и легкими круговыми движениями втирайте в кожу.

Яичный пилинг. 0,5 ч. ложки размолотой в кофемолке яичной скорлупы размешайте с яичным желтком и чайной ложкой сметаны. Нанесите маску на лицо. Через 10 минут помассируйте кожу подушечками пальцев около 5 минут, смойте прохладной водой. После маски нанесите питательный крем.

Маска для волос с эффектом ламинирования. В предпраздничную неделю постарайтесь сделать две такие маски, объединив их с мытьем головы. Разведите желатин в воде (на 10-граммовый пакетик желатина 100 г воды). Оставьте на 40 минут разбухать, доведите до кипения, постоянно помешивая. Когда желатиновый бульон начнет остывать, влейте в него 100 г сыворотки, добавьте по 5 капель витамина А и витамина Е (их можно купить в аптеке). Нанесите маску на волосы по всей их длине. Сверху оберните голову полиэтиленовой пленкой или наденьте шапочку для душа, укутайте полотенцем. Держите такую маску на голове минут двадцать – ровно столько, сколько вы принимаете ванну. Смойте маску шампунем и ополосните волосы водой, слегка подкисленной лимонным соком. Маска с желатином имеет эффект ламинирования: каждый волос как будто запаивается в защитную пленку. После такой маски волосы приобретут здоровый естественный блеск и будут более послушными в укладке.

Екатерина СЕВЕРЬЯНОВА

ЛУЧШЕ НЕ ПРИБЕГАТЬ К ЛЕЧЕНИЮ ГОРМОНАЛЬНЫМИ МАЗЯМИ

Воспаленные шелушащиеся губы – частая проблема зимой. Что поможет быстро справиться с ней?

ТАКИЕ неприятные явления, как сухость, «заеды», воспаление и растрескивание губ, испытывал практически каждый из нас хоть раз в жизни. Все они – проявления хейлита (от греч «хейлос» – губа). Хейлит – это воспаление красной каймы губ, оно часто захватывает не только губы, но и кожу вокруг них.

Чем вызвана проблема

Наиболее часто хейлит возникает из-за неблагоприятной погоды. Зимой его провоцируют мороз и сильный ветер, а летом – солнечные лучи и сухой воздух. Воспаление также нередко бывает следствием

Обветренные губы

аллергической реакции на декоративную косметику: помаду, блеск для губ, тональный крем, карандаш для подводки. Другая частая причина хейлита – привычка облизывать губы, ну и, естественно, курение. Проблема может быть связана и с дефицитом витамина В₂, а также передозировкой витамина А при курсовом приеме ретиноидов (ретиноиды вообще очень часто вызывают дерматит).

Что делать?

● При морозе и ветре нанесите на губы жирные и плотные по консистенции препараты, содержащие воск и ланолин. Они будут защищать губы от неблагоприятных

погодных условий и препятствовать испарению влаги. Это могут быть питательные кремы, богатые растительными маслами, или витаминизированные гигиенические помады с тем же составом.

● Два-три раза в неделю накладывайте на губы и область вокруг них маски с растительными маслами (особенно полезно льняное масло, масло амаранта) с ненасыщенными жирными кислотами. Если воспаление вызвано дефицитом витаминов, используйте косметику с жирорастворимыми витаминами (А, Е, К), а также увлажняющие гели и кремы с гиалуроновой кислотой, скваленом, экстрактом алоэ и облепихи.

● Уменьшить количество корочек и трещин на губах помогут солевые компрессы. Перед сном намочите небольшую чистую тряпочку или марлю в солевом растворе (1 ч. ложка соли на 0,5 литра воды комнатной температуры) и приложите ее к губам на 5–10 минут. Сразу же после этого наложите на кожу жирный крем типа вазелина. Такие компрессы делаются ежедневно в течение недели.

● Если вам кажется, что раздражение появилось из-за аллергии на губную помаду или другое средство макияжа, проведите несложный тест. Нанесите помаду на внутреннюю сторону руки между локтем и подмышкой, сверху приклейте пластырь и оставьте на сутки. Если ваше средство

действительно вызывает аллергию, в этом месте появятся покраснение и зуд.

● Летом решить проблему можно с помощью помад и кремов с SPF-фильтрами. Кстати, надо помнить, что с активным солнцем можно встретиться и зимой. Например, в горах.

● Не стоит прибегать к лечению гормональными мазями (например, гидрокортизоном): сначала принесет облегчение, они могут в дальнейшем только усложнить ситуацию, вызвав сильнейший дерматит. Эти средства дерматологи относят к «тяжелой артиллерии» и применяют лишь в безвыходных случаях, когда другое лечение не приносит результата.

Анна ВИССОП

ДИСКУССИОННЫЙ КЛУБ

>> СТОИТ ЛИ ЗИМОЙ ХОДИТЬ НА КАБЛУКАХ

Красота или удобство



За и против

Многие считают, что зимой нужно спрятать подальше обувь на каблуках и на время забыть о юбках, заменив их штанами с начесом.

Но можно ли считать такой подход правильным или женщина должна быть красивой всегда? Сегодня это – тема нашей дискуссии.

Ирина, 36 лет, бухгалтер

Почему-то наши женщины воспринимают зиму как время, когда следить за собой не нужно. Зачем прическу делать, если под шапкой шевелюра все равно помнется? Зачем надевать красивое платье, если все равно под него придется надеть рейтузы? Зачем покупать модную обувь, если на улице гололед? А ведь зима в нашей стране длится приблизительно полгода! Вот и выходит, что полжизни такие барышни замарашками ходят. А потом удивляются, почему от них мужья уходят, почему мужчины смотрят на них, как на пустое место, почему собственные дети их клушами считают и не уважают совсем. А все просто! Следить за собой нужно вне зависимости от времени года и температуры воздуха. Зимние теплые вещи тоже могут быть красивыми! Тем более сейчас, когда купить модную одежду любого размера – не проблема.

Ольга, 44 года, парикмахер

Здоровье мне дороже, чем красота! Зачем я буду громоздиться на каблуки? Чтобы потом упасть и всю зиму в гипсе лежать? Вот уж красиво будет! А юбку я зачем буду надевать? Чтобы от цистита страдать? Нетушки! Лучше уж я буду в некрасивой обуви ходить, чем на костылях! И не нужно равняться на модные журналы. Как правило, это калька с иностранных изданий. А там климат другой! Вот если бы мы в Калифорнии жили, тогда можно было бы зимой и на каблуках походить!

Наталья, 53 года, домохозяйка

А ради кого я должна мучиться в неудобной обуви или мерзнуть в красивой одежде? Ради прохожих на улице? Да я этих людей никогда в жизни больше не увижу! Или, может быть, чтобы завоевать одобрение продавщицы в овощном? Да наплевать, что она обо мне подумает! Лишь бы было тепло и удобно, а остальное – неважно. А если мне когда-нибудь захочется красиво одеться для какого-нибудь события, то я непременно это сделаю. Но каждый день я мучиться не хочу!

Игорь, 39 лет, менеджер

Моя мама всегда накрашена и причесана, даже если сидит дома. Она всегда красиво одета, даже если просто вышла в магазин. И она делает это не для кого-то, а для себя. Говорит, что, если перестанет следить за собой, тут же почувствует себя старой. Говорят, что женщины должны наряжаться, чтобы удержать при себе мужчину. По-моему, это неправильный подход. Женщины должны быть красивыми прежде всего для себя, чтобы их радовало собственное отражение в зеркале. Тогда и с мужчинами все в порядке будет! Ведь если женщина нравится самой себе, то она нравится и всем остальным, я это точно знаю. А любовь к себе – понятие круглосуточное и круглогодичное! От времени года оно не зависит! Так что не стоит на три месяца прятать свою красоту под бесформенными тулупами, иначе непременно впадете в депрессию! Кстати, это вредит не только настроению, но и фигуре. Если не носить красивую одежду, то и поддерживать себя в форме вроде как не надо! Но не забывайте, весной придется раздеваться!

Артем, 49 лет, инженер

Своими рассуждениями о том, что женщина всегда должна быть красивой, вы только портите жизнь сегодняшним подросткам. У меня дочке 15 лет, так вот, заставить ее шапку надеть просто невозможно, какая бы температура на улице ни была. Вбила себе в голову, что шапка ей не идет, и все! Нос красный, уши заледенели, а все равно ходит без головного убора! Очень хочет красивой быть! Это взрослые женщины понимают, что здоровье дороже всего, а девчонки молодые готовы всем чем угодно пожертвовать, лишь бы выпендриваться!

Анна, 45 лет, дизайнер

Если женщине кажется, что в обуви на каблуках зимой скользко, значит, ей нужно потренироваться носить такую обувь. Мужчины сейчас – редкость, а хорошие мужчины – и вовсе вымирающий вид. Так что если хочешь устроить свою личную жизнь или сохранить семью, нужно соответствовать. И не нужно ныть, что это тяжело! В конце концов, научиться ходить по льду на каблуках гораздо проще, чем воспитывать детей без отца или коротать одиночную старость! А ведь именно это удел женщин, которые придумывают разнообразные предлоги, чтобы не следить за своей внешностью.

Алексей, 47 лет, повар

Если вы одеты не по погоде, то это по определению некрасиво. Барышня на шпильках, еле ковляющая по обледеневшему асфальту, или дама в норковой шубе в пол, пытающаяся влезть в автобус, – это некрасиво! Такие наряды, хоть и хороши сами по себе, выглядят неуместно на наших улицах. А неестественность не бывает красивой!

Павел, 31 год, менеджер

Помню, как-то раз были мы на даче и обнаружили, что хлеб закончился. Нужно в ближайший поселок ехать, в магазин. Ну я в чем был – в рваных трениках и грязной футболке, – в том в машину и сел. А мама мне говорит: «Иди, переоденься, иначе жители поселка, которые тебя увидят в магазине, подумают, что ты не уважаешь их настолько, что даже штаны без дырок надеть не удосужился!» И я подумал, а ведь она права! Если человек при выборе одежды руководствуется только лишь собственным удобством, значит, он не уважает окружающих, которые вынуждены смотреть на его наряд. Так что, будь на улице зима или лето, одеваться нужно красиво – так вы показываете людям, что вам на них не наплевать.

www.aif.ru/health

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



АиФ. Здоровье > Статья «Икота, перейди на Федота» из №47.



02745 > Есть много способов избавиться от икоты. Например, медленными глотками выпейте полстакана воды. Или сделайте глубокий вдох и максимально задержите дыхание: если предотвратить попадание воздуха в дыхательные пути, это поможет быстрее справиться с икотой. Рассосите дольку лимона или съешьте другой цитрус. Или просто ложитесь спать (можно принять таблетку снотворного). Проблема исчезнет, когда проснетесь.



Skalin26 > Я икал шесть суток и ничего не помогало, а врачи сказали, что они икоту не лечат. Потом сама прошла.



Таня П > Очень быстро справиться с икотой помогают поцелуи!



АиФ. Здоровье > От диеты до диеты: резкое похудение приводит к лишнему весу и болезням.



Анна88 > Раньше я тоже все время сидела на диетах, в результате – авитаминоз и сопутствующие проблемы. Пролечилась, все прошло. Теперь никаких диет, только правильное питание. Ем все, просто стараюсь следить за количеством. Иногда даже торт себе позволяю, просто стараюсь отрезать кусочек поменьше и, конечно же, делаю это нечасто. И вы знаете, я заметила, что без диеты я худею намного быстрее!



АиФ. Здоровье > Играть свадьбу или просто жить вместе: за и против.



Мариша Петрова > Все комментарии и почти вся статья касаются взглядов мужчин на гражданский брак. А если женщине не хочется официальных отношений? Если она знает, что даже крепкая семья в один прекрасный момент может разрушиться? Что вне семьи можно получить то, чего в семье никогда не получишь? Тогда как? Тогда она себе говорит: не буду регистрировать брак. Сколько получится, столько и будем вместе. Уверю вас, что ничего она не потеряет.



VZ1975 > Гражданский брак – это когда женщина замужем, а ее сожитель холост. Женщины, поверьте: если мы, мужчины, вас действительно любим, то штамп в паспорте нам не страшен. А если серьезно, распространение гражданских браков напрямую связано с матерями-одиночками, брошенными детьми и предательством. Поначалу да, все отлично, куда лучше, чем у женатиков.



Прасковья Матвеевна > Если вы жили в гражданском браке, потом будет проблематично доказать свою причастность к наследству. Не пустят к «мужу» в закрытый город. Консульства зарубежные при переездах тоже рассматривают лишь официальные браки. В реанимации могут отказать в информации о состоянии пациента, если по документам вы ему никто.



АЗБУКА ВКУСА

>> КАТЕХИНЫ ЗЕЛЕННОГО ЧАЯ ЗАЩИЩАЮТ ОТ РАКА

Зеленые выигрывают!

Хотя в нашей стране предпочитают черный чай, по мнению специалистов, зеленый полезнее. Технология его производства позволяет сохранить не только естественный цвет и аромат, но и витамины.

Авитаминоз не страшен

Витамина С в зеленом чае в десять раз больше, чем в черном. А по количеству витамина Р, который повышает прочность стенок кровеносных сосудов, этот напиток относится к «чемпионам». Сочетание витаминов Р и С, содержащихся в зеленом чае, взаимно усиливает их действие, а комплекс витаминов группы В нормализует работу нервной системы, хорошо действует на кожу и на обмен веществ.

Старение замедляется

Вступая в борьбу со свободными радикалами, катехины зеленого чая приостанавливают старение организма и защищают его от рака. В Японии, где досконально изучаются свойства этого напитка, специалисты Центра исследования рака доказали, что регулярное употребление зеленого чая снижает риск возникновения опухолей.

Вес уходит

Присутствие в зеленом чае танина облегчает пищеварение и активизирует работу желудочно-кишечного тракта, что служит верным подспорьем в борьбе с лишним весом.

В Средней Азии издавна запивают зеленым чаем жирную пищу, чтобы избежать ощущения тяжести в желудке. Пектины зеленого чая расщепляют жиры. И те легко перерабатываются в организме, не откладываясь про запас. Нейтрализуя жиры, зеленый чай снижает уровень холестерина в крови, тем самым отодвигая наступление атеросклероза.

Бактерии уничтожаются

Зеленый чай успешно справляется с пищевыми отравлениями и даже побеждает кишечную инфекцию. Ученые Туркмении еще в 50-х годах установили, что среди всех разновидностей чаев зеленый наделен самыми сильными бактерицидными свойствами.



Заварку первой порции не меняют, а используют еще дважды

Организм очищается

Адсорбирующая способность напитка позволяет избавиться желудок и кишечник от вредных веществ, а его мочегонное действие – очистить от токсинов и солей почки. Зеленый чай интенсивно выводит вредные вещества также с потом. Одновременно очищаются поры, кожа легче дышится, и ее общее состояние улучшается.

Облучение вредит меньше

В повседневной жизни на нас воздействуют разные негативные излучения, начиная с солнечной радиации и заканчивая телевизорами, компьютерами, бытовой техникой, испускающими отнюдь не безобидные электромагнитные волны. Зеленый чай является отличным противоядием от всех этих «электронных нечистот» и легко выводит их из организма.

Мозг активизируется

Чай расширяет сосуды головного мозга, улучшая его кровоснабжение и питание кислородом. Вместе с тем благодаря комплексному влиянию зеленого чая на нервную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы повышается общий жизненный тонус и работоспособность.

Чайные мелочи

● Плохая вода способна испортить самый лучший чай. Вода для заварки должна быть мягкой. В идеале надо покупать качественную питьевую в бутылках. Но можно воспользоваться фильтрами, которые воду и очищают, и смягчают. Воду для чая нельзя кипятить дважды. Иначе вкус будет испорчен.

● Не стоит подолгу настаивать зеленый чай в заварном чайнике. Листья при этом «запариваются» и теряют витамины. В Китае зеленый чай заваривают прямо в чашке, накрывая ее специальной крышечкой. Одну или полторы чайной ложки листьев заливают на ¼ объема чашки горячей водой, дав ей немного «успокоиться» после кипения. После чего настаивают 2–3 минуты. Выпив первую порцию напитка, заварку не меняют, а используют ее еще дважды за день, чтобы чайный лист полностью отдал все свои «богатства». Считается, что первая чашка имеет ароматный, но еще слабый настой. А после второй и третьей заливки проявляется вкус зеленого чая.

● Крупнолистовые чаи, как правило, ароматнее, а мелколистовые – более крепкие и терпкие. Высшие сорта зеленого чая изготавливаются из верхних свежих листочков.

● Сладости с зеленым чаем не возбраняются, но лишь «вприкуску». Зеленый чай – настолько деликатный продукт, что любые добавки в виде сахара, варенья или меда изменят его вкус до неузнаваемости.

Алиса ВОЛКОВА

СО ВСЕГО СВЕТА

Полюбите помидоры

Помидоры помогают снизить риск инсульта, установили финские ученые. Причина чудодейственного эффекта заключается в антиоксиданте ликопине, содержащемся в томатах.

В ходе исследования медики обнаружили, что люди с наивысшими показателями ликопина в крови на 59% реже подвергались риску инсульта по сравнению с теми, у кого этого вещества в крови было мало. В своих исследованиях медики также оценивали уровни в крови таких антиоксидантов, как альфа-каротин, бета-каротин, альфа-токоферол и ретинол. Но не нашли взаимосвязи между ними и снижением риска инсульта.

Ранее томаты возглавили рейтинг самых полезных продуктов по версии диетологов из США.

Макароны на ночь

Спагетти, картофель и хлеб – эти продукты нужно есть на ужин! К такому парадоксальному выводу пришли ученые из Израиля. Для борьбы с лишним весом и диабетом они советуют составить диету таким образом, чтобы дневная норма углеводов потреблялась во время вечерней трапезы. По словам исследователей, насыщенная углеводами пища дает возможность в течение всего следующего дня сохранять чувство сытости и, соответственно, меньше есть.

78 полицейских, ставших участниками эксперимента, в течение полугода придерживались специальной диеты. Половина из них употребляла на ночь продукты с высоким содержанием углеводов, а другая половина придерживалась стандартных рекомендаций: не есть углеводов перед сном. В финале выяснилось, что добровольцы из первой группы по всем показателям обошли коллег, придерживавшихся традиционных диетических установок. У них, в частности, было зафиксировано снижение веса, уменьшение объема талии, снижение содержания жира в тканях. Кроме того, за время диеты у этих участников повысилось содержание в организме гормона адипонектина (уменьшает риск развития сахарного диабета), что привело к снижению уровня сахара в крови. Сами полицейские, придерживающиеся «израильской диеты», признавались, что они перестали испытывать чувство голода днем и им стало намного проще соблюдать диету.

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 темнота.

...в Шотландии
Накануне Нового года поджигают в бочке смолу и катят бочку по улицам. Это символизирует сожжение Старого года.

...а в России...
Принято встречать Новый год в кругу семьи у телевизора, просматривая любимые комедии.

реклама

16+

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

добрые традиции... у каждого свои

КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

>> НАЧНИТЕ ДЕНЬ С ЗАРЯДКИ

Проснись и взбодрись!

Утренняя гимнастика – проверенный способ убить сразу двух зайцев: сжечь калории и проснуться без помощи кофе.

И ТО и другое особенно актуально в холодное и темное время года, когда лишние килограммы так и «липнут», а вставать на работу совсем не хочется.

Высокий шаг

Встаньте прямо. Шагайте на месте, поднимая колени как можно выше. Руки согните и двигайте ими на уровне груди в такт шагам. Учтите, что чем больше амплитуда работы рук, тем выше вы сможете поднять колено. Дышите глубже, выдох растягивайте на 2–4 шага.

Сделайте 30–50 шагов.

Атлант

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Втяните живот и сожмите ягодицы. Поднимите сжатые кулаки к плечам, локти смотрят в стороны. Расправьте плечи, разверните лопатки, напрягите спину и поднятые руки, как будто вы поддерживаете потолок. С небольшой амплитудой поворачивайте верхнюю часть корпуса (плечи и грудную клетку) вокруг своей оси вправо-влево. Таз и талия не поворачиваются! (Это важно для безопасности позвоночника, для этого мы и держим живот втянутым.) Ощутите, что нижняя точка движения – ребра. Повторите 10–12 раз в обе стороны.

Игра животом

Исходное положение как для предыдущего упражнения. Руки на поясе, мышцы расслаблены. На вдохе сильно выпятите живот вперед, подключая все мышцы, какие сможете. На выдохе с силой втяните живот под ребра, стараясь использовать даже косые мышцы живота (по бокам).

Повторить вдох-выдох 12 раз.

Восточный танец

Исходное положение как для предыдущего упражнения. Опять втяните живот и напрягите ягодицы, руки

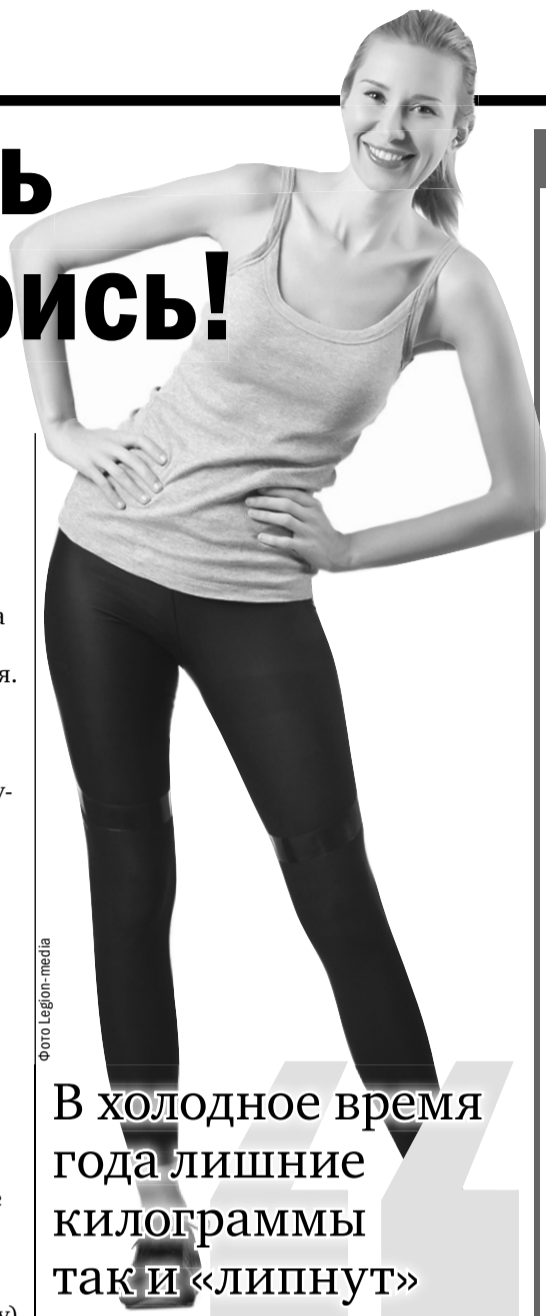


Фото Legion-media

В холодное время года лишние килограммы так и «липнут»

можно положить на пояс. Вращайте тазом вперед-вбок-назад-вбок сначала по часовой стрелке, потом против. Двигается только таз, колени и плечи должны стоять неподвижно! Для удобства слегка согните ноги.

Повторите по 10 раз в обе стороны.

Шаги с захлестом

Исходное положение такое же, как для первого упражнения, только руки на поясе. Шагайте на месте, на каждый шаг поднимая пятку назад, словно хотите коснуться ягодицы.

Сделайте 30–50 шагов.

Наклоны с разножкой

Встаньте ровно, расставьте ноги как можно шире, руки на поясе. Одну ногу слегка согните (на нее придется основной вес тела). Наклоняйтесь через бок (не поворачивая корпус) к прямой ноге, тянитесь к ней одноименной рукой. Идеально касаться при этом рукой голени.

Сделайте 3 раза и поменяйте ноги. Всего повторить по 4 раза на каждую сторону.

Отжимания от стенки или стула

Чем выше вы поставите руки, тем легче будет отжиматься. Старайтесь держать спину и ноги прямыми, не перегибайтесь в пояснице. Как правило, наиболее комфортная постановка рук – под плечами или чуть вперед. Но возможно, вам будет удобнее другое положение – ладони уже, шире, сильнее вперед или под себя. Найдите комфортное положение. Если все равно тяжело – поставьте руки выше (на стену), но сохраните прямое положение спины и ног.

Сделайте 3–5 раз и отдохните, всего сделайте 3 подхода.

ПРАЗДНИКИ – ПОВОД СБРОСИТЬ ВЕС!

Длинные зимние каникулы вызывают не столько положительные эмоции, но и опасения. Главное из которых – набрать лишний вес.

Чтобы этого не произошло, попробуем действовать так, как советует фитнес-эксперт, Мисс-Спорт 2012, специалист по подготовке олимпийских сборных Анна МИЛЯЕВА.



Мы часто даем себе обещания начать отсчет новой жизни с какого-то дня недели, события или числа. Особенно много надежд бывает связано с приходом Нового года. Но настает время корпоративов, обильных застолий, и все благие помыслы о здоровом образе жизни откладываются на далекое «потом».

Совет 1. Забудьте о покупках по Интернету

Перед праздниками, особенно новогодними, нам приходится думать о поиске сувениров для коллег по работе, друзей и родных. Сегодня это происходит так. Мы садимся за компьютер, бродим какое-то время по просторам Сети и, найдя что-то более-менее подходящее, делаем

Новый год: время меняться и худеть

заказ. Через день-два раздается звонок, и в дверях появляется курьер с курьерской сумкой.

Эта схема хороша всем, кроме одного: мы в который раз пошли по пути наименьшего сопротивления, а значит, незаметно обзавелись лишними граммами.

Как этого избежать? Отправиться на шопинг самому! Поход по магазинам – это тоже поход. Облачитесь в удобную одежду, наденьте спортивную обувь и водрузите на плечи элегантный рюкзачок.

За время прогулки придется, видимо, не раз остановиться на перекус. Лучше всего утолить голод с помощью заранее припасенных фруктов, хлеба и пакета кефира. А вот мест скопления гамбургеров, колы и картошки фри лучше избегать. В противном случае забудьте о том, чтобы к концу дня сжечь до 1000 калорий!

Совет 2. Сократите время застолий

Страйтесь на новогодних вечеринках больше знакомиться, общаться, танцевать, участвовать в конкурсах и меньше сидеть за столом. Лучше получить в копилку новые впечатления и эмоции, чем калории.

Совет 3. Устройте генеральную уборку

Наведите в доме порядок и избавьтесь от накопившегося хлама. Когда это сделать, если не под Новый год? Включите для настроения бодрую музыку. 5–6 часов интенсивной уборки – и можете смело записывать в минус не меньше 500 калорий!

Совет 4. Избавьтесь от стереотипов в еде

Сделайте над собой усилие и откажитесь от тазиков оливье и гор нарезки на новогоднем приеме. Поэкспериментируйте, приготовьте парочку нестандартных и здоровых блюд. Удивите гостей развлечениями и собственной креативностью, а не количеством закусок на столе.

Совет 5. Открывайте новые горизонты

Сделайте себе подарок в виде спортивного инвентаря и начинайте осваивать его сразу после встречи Нового года. Лучшая альтернатива лишним килограммам – активный отдых на свежем воздухе. Начните новую жизнь с новых движений и не оставляйте тренировки весь следующий год!

Федор РАСКОПОВ

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Олег Рой:



– Хотел бы сказать, что прилагаю массу усилий для поддержания хорошей формы, но, если честно, я люблю пиццу, шоколад и мороженое. Иногда по полгоду не хожу в тренажерный зал, придумывая кучу отмазок, и сплю всего 5–6 часов. Правда, я не пью, не курю и много хожу пешком.

Элина ДРЕВИНА

афала®

Рег. уд. № 00371/01 Реклама

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

У МЕНЯ ВСЕ В ПОЛНОМ ПОРЯДКЕ

materia medica
Новый путь к здоровью!

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

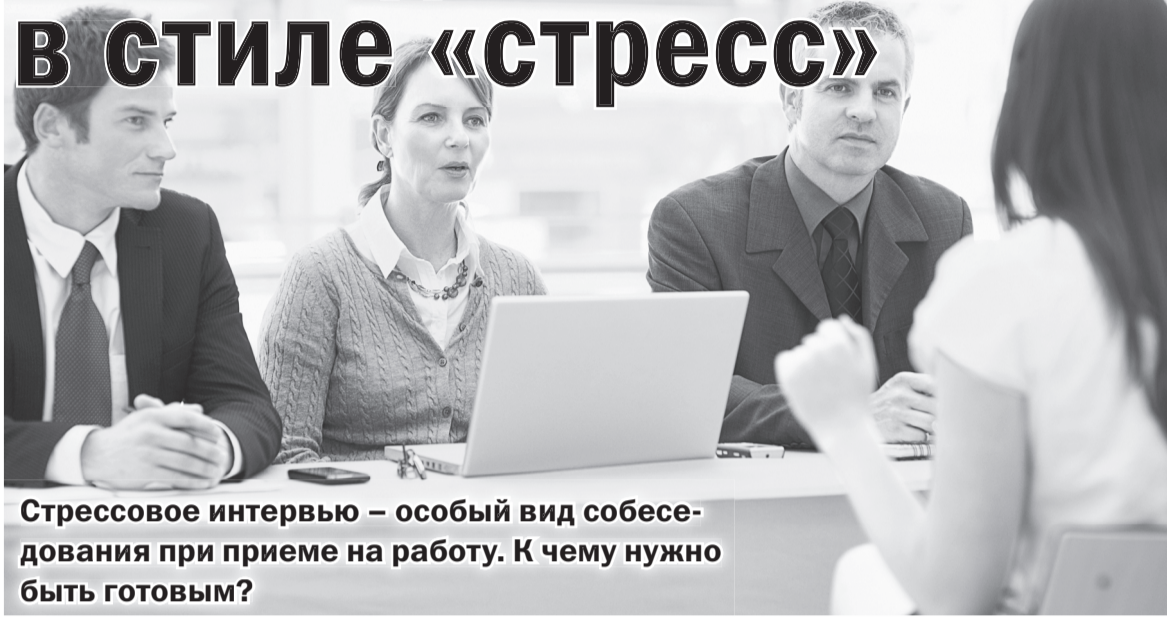
* доброкачественная гиперплазия предстательной железы



КАРЬЕРА

>> НА ИНТЕРВЬЮ ОЦЕНИВАЕТСЯ РЕАКЦИЯ НА НЕСТАНДАРТНЫЕ УСЛОВИЯ

Собеседование в стиле «стресс»



Стрессовое интервью – особый вид собеседования при приеме на работу. К чему нужно быть готовым?



Наш эксперт – карьерный консультант, психолог **Анна СИНЮКОВА.**

Зачем пришла?

Сначала Елена почти час ждала. Дама из отдела кадров то просила «еще несколько минут», то заявляла, что она занята. Когда собеседование все-таки началось, Елене предложили стул, который ужасно скрипел. А затем представитель компании недовольным тоном произнесла: «Зачем вы пришли? Вы думаете, с таким опытом у вас есть шанс к нам поступить?» Дальнейшие вопросы имели еще более странный характер. У Елены спросили, что она такое натворила, чтобы ее уволили с предыдущей работы (хотя вовсе и не увольняли, просто филиал фирмы был закрыт). Попросили рассказать о «проколах» на прежнем месте. Елена старалась отвечать сдержанно, без эмоций, хотя ее постоянно перебивали и торопили – «вы у нас сегодня не одна». Но, когда дама вдруг спросила, как часто женщина изменяет мужу, соискательница возмутилась: «Мне кажется, к работе это не относится!» После этого собеседование закончилось – кадровичка демонстративно бросила резюме на стол...

Через день Елене позвонили и сказали, что она принята.

Кому это надо?

Елена столкнулась со стрессовым собеседованием. В этом случае работодатель сознательно ставит соискателя в неудобное положение, чтобы посмотреть на его реакцию. Долгое ожидание в приемной, некомфортные условия (скрипящий стул, прокуренное, холодное, душное помещение), разговор на повышенных тонах, провоцирующие вопросы – его типичные признаки.

Метод обычно применяют для испытания кандидатов на должности, где работа напрямую связана с решением

нестандартных вопросов, нервными ситуациями, общением с людьми. Это специалисты, которые работают в сфере сервиса, с претензиями клиентов, в отделах возврата, секретари и офис-менеджеры, руководители среднего и высшего звена. Во время интервью работодатель хочет определить уровень стрессоустойчивости человека, оценить его умение управлять своими и чужими эмоциями, сохранять спокойствие. Если человеку каждый день придется гасить конфликты, компания должна быть уверена в том, что он сможет отстоять ее интересы. А еще – что сам работник психологически не пострадает, ведь при низкой стрессоустойчивости на такой должности можно запросто получить нервный срыв или депрессию.

Не обижайтесь, не раздражайтесь, сохраняйте спокойствие

Достойный ответ

Успешно проходят стрессовое собеседование люди, которые демонстрируют самообладание, умеют разрядить обстановку, снизить градус агрессии, перевести разговор в нужное им русло. Так что худший вариант в данном случае – возмущенно или в слезах уйти, хлопнув дверью. Постарайтесь воспринять процесс как своего рода игру.

Если вас заставляют долго ждать, не стоит ежесекундно дергать секретаря вопросом о том, когда же все начнется, ворчать и жаловаться. Для рядового сотрудника лучше всего терпеливо сидеть, читая книжку или открыв ноутбук. Претендующий на руководящую должность может поинтересоваться, почему встреча не состоялась в назначенный час и, сославшись на нехватку времени, попросить перенести собеседование.

Как и на любом другом, на стрессовом собеседовании важно вжиться в профессиональную роль, отвечать на вопросы с позиции тех требований, которые работодатель предъявил к вакансии. Но в данном случае нужно учитывать еще ряд нюансов.

Во время собеседования не спорьте с представителем отдела кадров, особенно если он пытается умалить ваш опыт, заслуги, способности. Лучше задавайте уточняющие вопросы. Например, какое именно место в вашем рассказе навело его на мысль, что вам не хватает опыта. Он должен будет обосновать свою позицию, отойти от голословных заявлений, и беседа станет более конструктивной.

Не вдавайтесь в лишние подробности, чтобы не давать кадровику «зацепок» для каверзных вопросов. Не хамите и не переходите на «ты», даже если так делает интервьюер. Если какой-то вопрос или какая-то реплика вас задела, помедлите 2–3 секунды, прежде чем отвечать. Этот совсем небольшой промежуток времени позволит отрешиться от ненужных эмоций и дать ответ с профессиональной позиции.

Исдержки производства

Откровенно хамских вопросов (например, про подробности личной жизни) стрессовое интервью не подразумевает. Но их зачастую задают, если в компании работает не совсем компетентный специалист отдела кадров. Технологии проведения стрессового собеседования нужно обучаться, а делают это, увы, не все.

Если подобный вопрос был задан, лучше ответить так: «Скажите, с чем связано то, что вы этим интересуетесь? Это будет касаться моей работы?» Произнесенная вежливо, но твердо эта фраза поможет свести провокацию на нет. Хотя раздражаться или обижаться не нужно, границы вашего достоинства не должны нарушаться.

Наталья ФУРЦОВА

ВОПРОС-ОТВЕТ

На вопросы отвечает практикующий психолог Мария АЛЕКСЮТИНА.

Что дарить будем?



Скоро Новый год. Какие подарки лучше купить коллегам и начальству?

Тамара, Казань

– Специалисты по деловому этикету считают, что новогодние подарки для сослуживцев не должны быть дорогими. Вручая коллеге слишком ценную вещь, вы ставите его в неудобное положение, ведь в этом случае он почувствует себя обязанным подарить вам что-то равнозначное по стоимости. При этом вовсе не обязательно привязывать подарки к новогодней тематике. Рамка для фотографий порадует сослуживца ничуть не меньше, чем шоколадный Дед Мороз. Вполне уместно подарить коллегам одинаковые сувениры. Если же вы решили, что дарить похожие сувениры слишком скучно, следите за тем, чтобы все презенты находились примерно в одной

ценовой категории, иначе кто-то из сослуживцев может обидеться.

Составляя список подарков, не забудьте приобрести несколько лишних безделушек. Не исключено, что вас неожиданно поздравит человек из соседнего отдела, и тогда «запасной» подарок окажется как нельзя кстати. Хорошо, если к сувениру вы приложите поздравительную открытку. Но не нужно писать пожелания под копирку. Коллегам будет приятно, если вы найдете теплые слова для каждого из них.

Во многих западных компаниях считается, что дарить подарки руководителю – дурной тон. Однако у нас полагают, что на новогодней вечеринке босс не должен остаться без презента. Покупать подарок лучше всем отделом вскладчину. Так у вас будет возможность приобрести что-то действительно хорошее. Подаренная вещь в первую очередь должна быть качественной: если вы решили купить папку для бумаг, пусть она будет из натуральной кожи, если дарите картину – это должна быть авторская работа, а не репродукция. Дешевые китайские ручки и визитницы из кожзаменителя неуместны.

Явка обязательна?



Почему считается дурным тоном пропускать корпоративные вечеринки? Я ненавижу подобные мероприятия!

Василий, Москва

– Даже если вы терпеть не можете ежегодных конкурсов самодеятельности, тостов за процветание компании и коллективных танцев – это не повод игнорировать корпоративную вечеринку. Дело в том, что, не явившись на праздник, вы как бы высказываете

презрение к своим коллегам и начальству. Мол, я готов терпеть ваше общество ради денег, но присутствовать на «неоплачиваемых» мероприятиях не обязан. О тех, кто предпочитает отсиживаться дома, часто складывается неслестное мнение: коллеги могут решить, что вы не приходите на праздники, потому что боитесь, что не сумеете вести себя должным образом, а несдержанных или просто неуверенных в себе людей редко любят в коллективе. Поэтому пропустить корпоративную вечеринку можно лишь в связи с действительно уважительной причиной, заранее предупредив коллег и объяснив им, почему вы не сможете присутствовать на празднике.

Отстаем!



На работе намечается новогодний банкет. Но я в этот день звана в гости к свекрови. Пропустить один из праздников я не могу. Есть ли способы уйти с корпоративной вечеринки пораньше, не вызвав косяк взглядов?

Нина, Екатеринбург

– Если вам не хочется задерживаться на вечеринке, заранее подумайте о путях к отступлению. Уходить по-английски у нас не принято. Так что, дождавшись первого перекура,

следует распрощаться с теми, кто стоит рядом с входной дверью и в случае чего сможет подтвердить, что вы присутствовали на празднике. Неплохо заранее сообщить шефу, что как раз во время вечеринки вас пригласил на деловой ужин особо перспективный партнер. Скорее всего, вас отпустят с миром. Если никакого партнера нет и в помине, заранее придумайте, почему сорвались об оставшихся дома детях и недоделанном отчете – не повод для бегства. Вам скажут, что новогодние вечеринки проводятся всего-то раз в год, и на эти дни вполне можно пристроить детишек, а отчет нужно делать в рабочее время.

ПОТРЕБИТЕЛЬ

>> ЛЕСНУЮ КРАСАВИЦУ МОГУТ ЗАМЕНИТЬ ЕЕ ВЕЧНОЗЕЛЕННЫЕ РОДСТВЕННИКИ

Как не проколоться при выборе главного символа Нового года.

ТРАДИЦИЯ устанавливать елку на Рождество берет свое начало в Германии XVI века. В России этот обычай появился чуть позже благодаря Петру I, который повелел перейти на новое летоисчисление с 1 января 1700 года и начать отмечать эту дату шумно и весело, с огненными потехами и стрельбой из пушек. При этом людям всех сословий предписывалось «перед вороты учинить некоторые украшения от древ и ветвей сосновых, еловых и можжевелевых».

Как ни странно, праздник этот прижился у нас далеко не сразу. Значимым и любимым в обеих столицах он становится лишь с середины XIX века, а в провинцию приходит и того позже. По-настоящему же всенародно в России начинают отмечать Новый год только с 1935 года. Сегодня, к счастью, никого агитировать за то, чтобы поселиться, уже не надо. Поэтому можно сосредоточиться на выборе подарков и поиске главного символа торжества – новогодней елки.

На что обратить внимание

Самый практичный и надежный способ обзавестись красивой елочкой – заблаговременно отправиться на елочный базар. При выборе нужно обратить внимание на несколько моментов.

- Спил елки должен быть чистым, без темных кругов.
- Чем толще будет ствол, тем лучше – дерево дольше простоит. Тонкий ствол, так же как и малый вес, – явный признак ослабленного или больного растения.
- Хвоя у здоровых экземпляров всегда насыщенного и однородного цвета, ветки тянутся вверх и при сгибании гнутся, но не ломаются.
- Перед покупкой желательно стукнуть пару раз стволом о землю. Осыпающиеся иголки – верный признак того, что дерево быстро сбросит их в помещении.
- Если размять в руках несколько иголок, на пальцах должен остаться смолистый след и появиться запах хвои.
- Высота продаваемой елки по правилам измеряется не до верхушки, а до верхних веток. Кстати, чем длиннее верхние ветки, тем лучше были условия, в которых формировалось дерево.
- Если ширина елки превышает ее высоту, это свидетельствует о второсортности товара.

В елке главное иголки!

Кстати

Конкуренцию привычной для нас елочке могут составить и другие ее вечнозеленые родственники. Все они привезены издалека, выглядят несколько привлекательней, но стоят ощутимо дороже. Это сосны канадская, сибирская и русская, а также наиболее популярная в Европе пихта Нордмана, которую иногда называют датской елью. Отличительными чертами последней являются безупречная форма, густота кроны и совершенно не колючие иголки. Интересно, что этот вид открыл миру финский естествоиспытатель Александр фон Нордман. Именно он, будучи директором Одесского ботанического сада, в 1835 году привез несколько экземпляров пихт из экспедиции по горам Кавказа. Сегодня на плантациях Дании выращивается более 100 млн пихт Нордмана, из которых 10 миллионов идут на продажу.



В долгосрочной перспективе будут сэкономлены немалые деньги. И, наконец, мы навсегда избавим квартиру от лезущих из всех щелей иголок.

Есть и минусы у такого решения.

Выбирая искусственную елку, следует помнить, что не все они одинаково безвредны. Так, относительной гарантией безопасности может служить высокая цена, которой отличается продукция из Германии, Италии, Нидерландов. А вот многие производители из Юго-Восточной Азии имеют весьма приблизительные представления о том, как химия влияет на нашу жизнь. Поэтому, видимо, далеко не весь их товар может похвастаться наличием гигиенических и пожарных сертификатов.

Люди, не чуждые экологических веяний, должны также отдавать себе отчет в том, что рождение искусственного «зеленого друга» всегда происходит на химическом заводе, а эти заводы сильно влияют на окружающую среду.

Леонид ЖУРАВЛЕВ

Как устанавливать елку

Принеся елку с мороза домой, дайте ей прийти в себя и не вносите сразу в теплое помещение. Пусть дерево оттаивает постепенно, проводя какое-то время на застекленном балконе или лестничной клетке.

Худший способ установить елку – ограничиться закреплением ее на примитивной крестовине-подставке. Без воды она не простоит и трех дней, начнет осыпаться.

Самым правильным решением будет поместить дерево в ведро с мокрым песком, предварительно обновив срез и срезав кору сантиметров на 10–15 от основания. Кстати, воду в песок придется подливать почти каждый день, добавляя в нее небольшое количество глицерина, желатина, таблетку аспирина или ложку средства для срезанных цветов. Если песок найти не удастся, можно попробовать укрепить ствол в ведре при помощи нескольких пластиковых бутылок, наполненных водой.

Перед этим неплохо прибить к стволу пару – тройку реек, под прямым углом друг к другу.

Придать устойчивость всей конструкции очень важно, ведь приливы интереса и нежности к царице зимнего леса могут испытывать кто угодно: домашние животные, маленькие дети и даже некоторые взрослые.

Если в доме есть кошка, лучше отказать от украшения елки дождиком и мишурой. По мнению усадых, эти аксессуары праздника выглядят весьма привлекательно и хороши на вкус.

Натуральная или искусственная?

Приобретение искусственной елки для многих кажется разумным шагом. И действительно плюсы в таком решении есть. Мы больше не станем тратить на походы по елочным базарам дефицитное предновогоднее время.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Олег Рой:



– Несколько лет подряд покупал искусственную елку. Даже по цвету подбирал: последняя была белая, до нее – красная, еще раньше черная. В тон ей выбирал игрушки. Но вот уже два года подряд беру настоящие елочки в горшке с землей. Их даже ничем не украшаю.

В ПОЧЕТЕ ФАНТАЗИЯ И САМОБЫТНОСТЬ

Гардероб королевы

Представления о том, во что наряжать новогоднюю елку, довольно сильно менялись на протяжении времени. А какие украшения в моде сегодня?

ДО XIX столетия украшения были по большей части съедобными и символизировали подношения младенцу Христу. На ветки рождественского дерева вешали яблоки и орехи, конфеты, печенье и вафли, а его верхушку должна была венчать Вифлеемская звезда. В XVIII веке елки украсились серебряными звездочками,

позолоченными шишками, фигурками ангелов и фей.

Первые стеклянные елочные шары были сделаны в 1848 году в маленьком немецком городке Лауша, который вплоть до начала XX века оставался мировым центром производства стеклянных рождественских игрушек. Надо ли говорить, что изделия из стекла стоили тогда баснословных денег. Куда большее распространение получили бумажные украшения, так

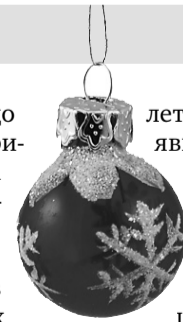


называемый «дрезденский рождественский картонаж».

В нашей стране после реабилитации елки в 1935 году на игрушки возложили серьезную идеологическую нагрузку. С их помощью малышне стали рассказывать о достижениях молодой страны. Так на смену ангелочкам и балеринам приходят пионеры и комсомолки, буденновцы и полярники. Райские яблочки заменяются дирижаблями, самолетами и танками с надписью «СССР». Самыми дешевыми и простыми в изготовлении становятся игрушки из намотанной на проволоку ваты и папье-маше.

Они просуществовали до середины 50-х годов. Примерно в это же время на елке поселяются фигурки в национальных костюмах и многочисленные персонажи сказок в окружении диковинных даров колхозного рынка.

К 60-м годам производство нарядов для елки в нашей стране окончательно встало на поток. Исчезло и елочное разнообразие. Последнее достижение, на которое у государства хватило сил или желания отреагировать, было покорение космоса. Очередных идей по оформлению главного символа праздника пришлось ждать десятка два



лет. Самым ценным, что появилось за это время, были электрические гирлянды, елочные дождики и мишура.

Сумбурные 90-е отметились модой на пришедший с Запада минимализм. Строгие банты и шары максимум двух цветов считаются стильным решением и поныне, однако это, скорее, вариант для офисов.

А что же елка для себя? С годами ее убранство оказывается все менее подверженным моде. Сегодня в почете индивидуальность, опора на собственную фантазию и самобытность.

Федор РАСКОПОВ



ОБРАЗ ЖИЗНИ

>> АРОМАТ ЦИТРУСОВЫХ ПРОГОНИТ СОНЛИВОСТЬ И УСТАЛОСТЬ

Зима – не время скучать

Долгие ночи, метели, хандра... Вы не любите зиму? Вы просто не умеете... правильно ею пользоваться. Чем можно заняться, чтобы хорошее настроение не покидало вас?

Бывайте на воздухе

Несмотря на все капризы погоды (от мороза до слякоти и ледяного дождя), старайтесь каждый день проводить на улице не менее часа. Лучше, если это будет пешая или лыжная прогулка по парку, но неплохой вариант – и поход по дальним магазинам, и путь на работу и с работы, если он доступен пешком, и выгуливание во дворе собаки. Прячась от зимы дома, мы подрываем защитные силы организма, отучаем его противостоять ветру и холоду, такая изнеженность приводит к тому, что любая прогулка заканчивается простудой.

Совет: Особенно цените редкие зимой солнечные деньки! Старайтесь максимально провести их вне дома. Прогулка на зимнем солнце позволяет получить необходимую суточную дозу витамина D, не говоря уже о хорошем настроении и заряде бодрости.

Зажигайте свечи

Это полезно делать, когда наступит вечер или когда денек выдается серым. Свечи создают атмосферу покоя, тепла и умиротворенности. Они успокоят ваши нервы, прогонят тревоги и не подпустят депрессию.

Совет: Ароматические свечи можно использовать только проверенных марок, поскольку многие из таких свечей (особенно дешевые китайские!) вместе с весьма сомнительным ароматом источают и вредные для организма вещества.

Полюбите цитрусовые

Их можно не только есть, но и использовать в качестве ароматизаторов. Они помогают дезинфицировать помещение, изгоняют вирусы, хандру, сонливость и усталость, стимулируют умственную активность и творческие способности. Можно использовать эфирные масла, но не хуже работают и натуральные плоды.

Совет: Срежьте цедру лимона и разложите на все батареи отопления в вашем доме. Можно положить кусочки цедры в шкаф с бельем – пусть эфирные масла окутают вас.

Запишитесь на танцы

Только предварительно спросите себя, чему бы вы хотели научиться – романтическому вальсу, средневековой гавоте, эротичной румбе или, может, современным клубным танцам? За зиму вы как раз обретете не только



занятия танцами в самые короткие сроки возвращают эластичность и подвижность телу, поддерживают необходимую гибкость и легкость движений, укрепляют вестибулярный аппарат, стабилизируют давление и предохраняют от сердечно-сосудистых заболеваний! Так что они рекомендуются людям от 40 лет и старше с любым уровнем физической подготовки. Танцуйте себе на здоровье!

Посетите сауну или баню

Выберите, где вам комфортнее, и постепенно вводите правило хотя бы один день в неделю посвящать такого рода водным процедурам.

Совет: Начинать надо с минимальной нагрузки – 2–4 захода в парную, затем обливание прохладной водой и отдых. Постепенно можно наращивать активность процедур. Только обязательно прислушивайтесь ко всем реакциям своего организма – есть ведь люди, кому и теплая ванна противопоказана!

Каждый, кто решил для себя, что скучать зимой – это непозволительная роскошь и трата времени своей единственной жизни, наверняка найдет массу интересных и полезных занятий. Главное – проявить смелость, фантазию и не бояться пойти на поводу у своих желаний!

Анна БАРИНОВА

умение танцевать, но и понимание своего тела, пластику, избавитесь от кучи застарелых комплексов и, безусловно, помолодеете телом и душой.

Совет: Начинать учиться танцевать лучше в конце ноября, зато на обучение в постновогодних группах обычно есть скидки. Распространенный предрассудок, что танцы – забава исключительно для молодых, давно осмеян и забыт. Многочисленные медицинские исследования, проводившиеся в разных странах, подтверждают, что

МЫСЛИ ВСЛУХ

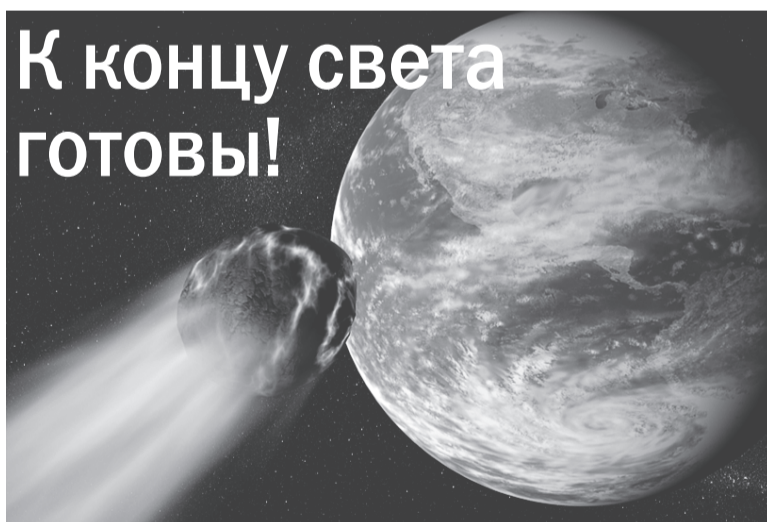
Ажиотаж вокруг «конца света», якобы предсказанного индейцами майя, по мере приближения к заветной дате – 21 декабря – похоже, стал превращаться в массовую истерию.

Своими соображениями на этот счет делится психиатр Максим МАЛЯВИН.

КОНЕЦ света только за те сроки с небольшим лет, что я живу, обещали раз шестьдесят. Большие надежды возлагались на миллениум, но не срослось. Потом поглядывали на большой адронный коллайдер – мол, давай же, грохни как следует! – и снова без толку. Обещали прилететь ящеры с планеты Нибиру, но обошлось. Комету с хвостом из синильной кислоты тоже коллективным посылом запулили подальше, так что не скоро вернется. Нынче ждем конца света за неуплату составителям календаря майя. Нет бы сразу проплатить и за следующую эру – пожадничали, сэкономили. Теперь вот люди нервничают.

И в самом деле – когда вокруг только о грядущем катаклизме и говорят, даже люди

К концу света готовы!



с устойчивой психикой поневоле начнут ощущать смутный дискомфорт. Мол, как же так – мы ведь только жить начинаем! Один женился, другой развелся, третьему зарплату прибавили, четвертый взял ипотеку и пару крупных кредитов... Хотя четвертый-то, наверное, как раз и смотрит на конец света с оптимизмом...

Хуже тем, кто впечатлителен и не привык критично относиться к информации. Этим спровоцировать – раз плюнуть. Достаточно сделать большие глаза, заплотить влететь в супермаркет и начать грузить свою тележку

солью, макаронами, спичками и хозяйственным мылом. Сметут все, выручка магазина обеспечена.

А уж пациентам с неврозами придется тяжелее всех – психика и так истерзана внутренним конфликтом, а тут такое! И ведь ладно, если бы точно знать, как этот свет закончится – одним махом или же будут, как в кинозале перед началом сеанса, медленно-медленно тянуть штепсель из розетки... Эта неизвестность еще хуже, чем ожидаемое событие.

Чего ожидать? Что делать? Переоборудовать дачный

погреб в бункер? А может, набрать кредитов и гульнуть напоследок? А вдруг опять не случится – и тогда конец света устроит не мироздание, а кредиторы? Как поступить, чтобы не выглядеть полным идиотом, если ничего не произойдет, и в то же время не оказаться последним растяпой, если все-таки случится?

Не буду ходить вокруг да около, а дам вам врачебный совет. Кстати, на все неприятные случаи жизни, не только на какой-то там конец света.

Задайте себе вопрос: я могу что-то с этим сделать? Если не можете – то и волноваться не о чем, ваши волнения ничего не изменят. Живите как жили, при этом стараясь

смотреть на каждый миг так, как смотрят настоящие счастливицы – с восхищением. И запомните это состояние: пригодится.

Если считаете, что можете что-то сделать – делайте. Дело хорошо отвлекает от тяжелых мыслей. Хочется сделать запасы на черный день? Пожалуйста: соль, сахар, консервы и крупа в хозяйстве лишними не будут.

Только не надо переживать, гадать: будет – не будет. Если бы я переживал по поводу каждой из шестидесяти знаменательных дат, находился бы сейчас там же, где обычно захожусь, – в психиатрической больнице. Только по другую сторону рабочего стола.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Олег Рой:



– На человеческих страхах всегда делались деньги. Готовясь к очередному концу света, люди скупали соль, рыли катакомбы... Но ведь сегодня многие, думая о конце света, продолжают выбирать наряд на Новый год, откладывая деньги на его празднование. Это ли не странно? Я отн...

ношусь ко всему этому как к очередной афере.

ПСИХОЛОГИЯ

>> ТАМ, ГДЕ НЕТ УВАЖЕНИЯ ВНАЧАЛЕ, НЕ БУДЕТ ЕГО НИКОГДА

Исправляем
ошибки

Отношения могут быть любыми – любовными, супружескими, детско-родительскими, дружескими или рабочими. Но мы все равно совершаем в них одни и те же обидные ошибки. Какие?

1 Ориентация на стереотипы. Мечтая об отношениях, мы часто ищем не человека, не личность, а черты. «Мужчина должен быть целеустремленным и амбициозным», «женщина должна быть нежной и всецело посвящать себя семье». В итоге мы не готовы принимать конкретного человека таким, какой он есть, и мириться с его «недостатками» или «слабостями».

2 Иллюзии / нереальные ожидания. В любые отношения – и в первую очередь любовные – мы нередко привносим свои надежды и фантазии. Мы рисуем себе картинки прекрасного будущего, приписываем любимому идеальные черты. Мы «встраиваем» его в свою жизнь, даже если он нам пока ничего не обещал. За этими ожиданиями – опять же – пропадает реальный человек. Мы лелеем собственные мечты, а того, кто на самом деле перед нами и на что он способен, не видим.



3 Завышенные требования. Когда мы показавшегося на горизонте принца в свою жизнь уже встроили, будущим детям имена придумали, все-все расписали, возникает целый ряд взаимных претензий: «А что это ты не делаешь того, чего я жду?», «Ты мужчина – ты должен», «Ты женщина – ты должна».

4 Желание переделать другого. «Ты черствый», «Ты не хозяйственная. Изменись!», «Откажись от хобби», «Оставь свою работу», «Похудей», «Смени прическу» – набор требований нескончаем. Изменить другого человека нельзя. Не получится. Только если меняться захочет он сам.

5 Попытки доминировать в отношениях. Можно ли разглядеть это на заре отношений? Можно! Не покупайтесь на заботу, не вовлекайтесь в отношения прежде, чем узнаете человека. Смотрите не только на то, как он относится к вам, но и как он относится к другим людям (родителям, друзьям, коллегам, своим бывшим) и что про них говорит.

6 Потеря себя в отношениях. Готовность раствориться в любимом человеке, исполнять все его желания, постоянно подстраиваться, уступать, жертвовать собой. И в глубине души ждать воздаяния за принесенную жертву – ждать благодарности, преданности, такой же самоотверженности или хотя бы призрачного «когда-нибудь он поймет!» Если вы не ощущаете собственной ценности, окружающие люди, увя, тоже не будут ценить и уважать вас.

7 Нарушение коммуникации. Когда вместо открытого и безопасного взаимодействия, ясных просьб, спокойного обсуждения желаний, отражения собственных чувств и поиска компромисса звучит критика, претензии и взаимные обвинения. Когда слушают, но не слышат, чуть что не так – хлопают дверями, отстраняются, молчат. Или думают: «Он должен сам догадаться, чего я хочу».

8 Игры. Ведение списков покоренных, а впоследствии и разбитых сердец, постоянно-изматывающее «наверное, мы не подходим друг другу», «я буду ему отказывать, пусть за мной бежит» и симметричное «чем меньше женщину мы любим, тем легче нравимся мы ей».

Сразу избавьтесь от иллюзии, что когда-нибудь игра перерастет в крепкие, партнерские отношения. Там, где нет уважения вначале, не будет его никогда.

9 Стремление быть тем, кем ты не являешься. Если мы не можем быть собой, настоящими, возможно, нужно что-то «починить» в своем мироощущении и своей самооценке.

10 Самая главная ошибка – бояться. Бояться проявить себя, бояться близости или, наоборот, одиночества, бояться выбрать «не того». Любая ошибка – это ценный опыт, и нужно оставлять себе на нее право, потому что именно ошибки помогают нам учиться чему-то новому.

Ирина ЧЕСНОВА,
семейный психолог

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Олег Рой:



– Ошибок каждый из нас допускает много, но в отношениях без них нельзя. Например, ошибка думать, что твой партнер тебе чем-то обязан или что человек будет рядом всегда.

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, правилах ее проведения, количестве призов, выигрышной по результатам акции, месте и порядке их получения см. на сайте www.serialtv.ru

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

Регистрационное удостоверение ПИ №011686/02

Мазь Траумель С
Защита мышц и суставов от боли и воспаления

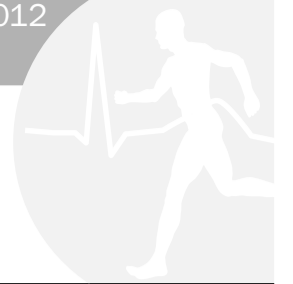
Больные суставы и мышцы, пожалуй, знакомы каждому. У кого-то эта боль наблюдается постоянно, не давая нормально жить. Кого-то беспокоит лишь при нагрузке или по утрам, других – при перемене погоды. В любом случае, причина у боли одна. Это воспаление, поражающее мышечную или другую ткань, вызывающее боль, 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



ИХ ОПЫТ

>> СТРАНА ГОТОВИТСЯ К ПРАЗДНИЧНОМУ МАРАФОНУ С СЕРЕДИНЫ НОЯБРЯ

Белые вороны



Александр
КЛИМАЙ

Был теплый осенний день. Сидя на лавочке в небольшом сквере, я ожидал друга. Вдруг услышал какой-то шум, а затем и глухой стук, словно что-то упало на землю. Обернувшись, увидел молодого человека с детской коляской, который тряс ветку дерева. Мгновение я не понимал, зачем он это делает, но уже в следующий момент увидел, как с дерева посыпались яблоки.

– Здесь же старые яблони растут...

Меж тем молодой папаша осмотрелся, подобрал с земли пару самых крупных яблок. Положив одно из них в карман, второе он потер о мягкое место и было направил его в рот, но почувствовав посторонний взгляд, обернулся.

– Нужно ли его сейчас есть? Ведь грязное! – не удержавшись, проговорил я, понимая двусмысленность своего замечания.

Он ведь не знает, что я врач, а мне не известен уровень его интеллекта. Однако повезло, молодой человек хмыкнул и, подхватив коляску, направился восвояси. Я отвернулся, но любопытство заставило меня все-таки посмотреть в его сторону. Догадаетесь, что я увидел? А собственно говоря, именно то, что и ожидал: удаляясь, папаша смачно хрустел тем самым яблоком.

В этот момент подошел друг и, заметив на моем лице брезгливую гримасу, поинтересовался, что произошло. Выслушав рассказ, он достал из кармана куртки три таких же яблока и, улыбнувшись, сообщил:

– Не мог пройти мимо, но попробовать буду дома... Как говорится, с кем поведешься!..

На следующий день я уже забыл о яблоках из сквера, но надо было такому случиться, что того самого молодого человека я увидел на приеме у врача, к которому зашел по делам службы. Увидев меня в халате, пациент смутился и опустил глаза. Кислое выражение его лица и поза, в которой он сидел, держась за живот, говорили сами за себя.

«Предупреждал же!..» – хотел было бросить я, но промолчал.

Когда пациент вышел, я рассказал терапевту о встрече в сквере.

– Что тут скажешь... Только что на приеме был пациент, который не мог поверить, что причиной его острой кишечной инфекции мог стать купленный на базаре арбуз, вернее, его половина... «Он ведь чистой пленкой был закрыт!» – изумлялся страдалец. А о том, что арбуз на базаре, перед тем как разрезать, никто не помыл, человек и не подумал. С соблюдением правил гигиены у нас проблема...

– И... как все же быть в подобных случаях? Останавливать, рискуя получить в ответ откровенную усмешку, а то и грубость, или молчать?

– Вы же знаете, что промолчать мы не сможем, хотя и рискуем в таких случаях оказаться белой вороной... Ведь не только халат обязывает...

Я улыбнулся, оставшись довольным ответом коллеги.

Как празднуют Новый год и Рождество в Италии?

НА ЗИМНЮЮ фиесту в Италии выпадает четыре общегосударственных праздника, три из которых религиозные: 25 декабря – католическое Рождество, 26 декабря – День святого Стефана, 1 января – Новый год, 6 января – День святой Епифании.

Страна начинает готовиться к праздничному марафону заранее. Витрины магазинов и улицы украшаются чуть ли не с середины ноября. Жители наряжают свои дома: там и сям видны санта-клаусы, «карабкающиеся» по балконам, венки и гирлянды на калитках и оградах... В темноте города и деревни сказочно мерцают огнями.

Католическое Рождество

Самый главный праздник в Италии – разумеется, Рождество, он отмечается в узком кругу с близкими людьми, будь то дома или в ресторане. Взрослые дети непременно приезжают навестить родителей, и даже подростки не убегают на тусовки с приятелями, а чинно сидят за обедом у бабушки с дедушкой.

В полночь в городских храмах проводится праздничная служба, но, вопреки стереотипу, в церковь ходят не все итальянцы и даже не все католики, поэтому для многих праздник начинается еще в Сочельник, до полуночи (хотя истые верующие, конечно, соблюдают пост, и их предрождественский ужин весьма скромный).

По телевизору в это время традиционно передают праздничный концерт из Ватикана – симфонический оркестр и знаменитые певцы со всего мира вживую исполняют известные рождественские песни. По остальным каналам показывают рождественские комедии и просто добрые семейные фильмы. Многие бары и рестораны в рождественскую ночь открыты почти до утра, поскольку народ после мессы или домашнего ужина частенько выходит прогуляться и пропустить стаканчик-другой.

На следующий день вся страна оживает только ближе к обеду, и тут-то и начинается основное празднество с подарками и весельем. Кстати, подарки не всегда кладут под елку. Итальянский Дед Мороз приходит в дома через камин, поэтому многие родители раскладывают подарки для своих детей вокруг них.

Атрибуты Рождества – это не столько Дед Мороз и елка, сколько, в первую очередь, вертеп. Сегодня он представляет собой красиво расставленные фигуры Святого Семейства, волхвов и других персонажей – как библейских, так и светских. Их устанавливают как дома, так и на улицах. Самый главный вертеп страны находится, конечно же, в Ватикане, но наиболее любопытный расположен в Неаполе: ежегодно в него добавляются персонажи, так или иначе отличившиеся в течение года. Причем герои эти не обязательно имеют живых прототипов. В прошлом году, к примеру, вместе с новым итальянским премьер-министром Марио Монти появился такой необычный персонаж, как Неаполитанские мусорные мешки – вывоз мусора в Неаполе по-прежнему остается большим вопросом.

Санто-Стефано

Чествование Первомученика Стефана приходится на 26 декабря, но до 1947 года этот день праздником не был, да

Зимняя фиеста



Фото Legion-media

Дарить подарки в новогоднюю ночь в Италии не принято

и сейчас самому святому придается мало значения – например, праздничная месса в этот день не обязательна. 26 декабря сделали выходным для того, чтобы продлить празднование Рождества Христова.

Новый год

Считается, что итальянцы под Новый год массово выбрасывают из окон старые вещи и мебель, чтобы расстаться со старыми проблемами. На деле редкий итальянец знает об этой практически исчезнувшей традиции. Она появилась в XIX веке в Испании, а в Италии прижилась только в некоторых южных городах: например, в Неаполе и Риме. Остальная страна и помыслить не может о том, чтобы швыряться предметами из окон: во-первых, что скажут соседи по кондоминиуму, а во-вторых, при нынешнем экономическом кризисе подобная идея выглядит непозволительной роскошью.

Но новогодние традиции в Италии все же есть – не столь экстравагантные, зато действующие по сей день. Например, виноград на новогоднем столе, он тоже позаимствован у испанцев, но итальянцы не делают упор на поедании дюжины виноградинок в течение боя часов, а ограничиваются просто виноградной кистью на праздничном столе. Еще одна примета, которая должна принести удачу в наступившем году, – элементы одежды красного цвета. Вообще, красный цвет – атрибут, скорее, рождественский, но примета о красных деталях гардероба почему-то оказалась связанной с новогодней ночью. Достаточно красного носового платка или шарфика, чтобы, по итальянскому поверью, обеспечить себя удачей на весь следующий год.

Подарки на Новый год в Италии не дарят – такой традиции нет.

Бефана

6 января – День святой Епифании, так называемая Бефана. Есть много версий того, кем же она была на самом деле, согласно сегодняшней, Бефана – это носатая старуха, которая летает на метле и в ночь с 5-го на 6-е января приносит детям сладости, орехи и мелкие подарки. Не всем подряд, как Дед Мороз, а выборочно: тем, кто плохо себя вел в течение года, она вместо конфет подкидывает уголь. Вот здесь-то и идут в ход носки: именно в них кладутся подарки.

На следующий день на улицах итальянских городов идут различные представления и появляются ряженые, которые с пением, шутками и прибаутками раскидывают пригоршни конфет.

Любопытно, что Бефана приносит подарки детишкам не когда-нибудь, а в тот же день, в какой волхвы принесли свои дары новорожденному Иисусу.

В отличие от заимствованного у американцев Санта-Клауса, Бефана – чисто итальянский персонаж. Она часто встречается в детских стихах и потешках, и это столь же привычный итальянским детям образ, сколь привычна для российских ребят Снегурочка.

Праздник не отменяется

Последние годы зимние итальянские праздники изрядно омрачены финансовым кризисом: на грани бедности сейчас находится четверть населения страны. Но люди делают все возможное, чтобы следовать традициям. По статистике, сумма, потраченная средней итальянской семьей на праздничный стол, сократилась втрое, а расходы на подарки упали на 10%. Больше всего пострадали обувная, текстильная и мебельная промышленности, а меньше всего – высокие технологии. В кризис мало кто из итальянцев покупает в качестве подарков безделушки и быстро выходящую из моды одежду. Они отдают предпочтение таким, пусть довольно дорогим, но нужным предметам, как мобильные телефоны, компьютеры и бытовая техника.

Мария КУТИЛИНА,
наш специальный корреспондент
из Италии

ГОСТЬ НОМЕРА

>> ВПЕРВЫЕ ИЗВЕСТНАЯ АКТРИСА ВЛЮБИЛАСЬ ВО ВТОРОМ КЛАССЕ

Договориться об интервью с народной артисткой РСФСР Валентиной ТАЛЫЗИНОЙ – не самая простая задача.

ОНА занята в Театре имени Моссовета, активно снимается в кино и сериалах. На ее счету почти 110 кинокартин и сериалов, озвучивание фильмов и мультфильмов. Однако нам удалось встретиться и поговорить о работе и о судьбе.

Первая любовь

– Валентина Илларионовна, всем девочкам дорога первая любовь, и, как правило, память о ней мы проносим через всю жизнь. А когда вы впервые влюбились?

– В детстве я была очень влюбчива и смешлива. В первый раз влюбилась во втором классе. Он был небольшого роста, но очень остроумный! И учился хорошо. Этот мальчик мне очень нравился, но я, конечно, виду не подавала, так что он сначала и не подозревал о моем чувстве. В старших классах мы с ним стали ходить на танцы, и тогда он уже признался, что любит меня. Получается, все эти годы у нас была взаимность!

А после окончания школы он быстро женился. Как-то по-глупому, без любви. Завел двух детей. А я уехала в Москву и поступила в ГИТИС.

Однажды он объявился и пригласил меня в ресторан. Он к тому времени окончил какой-то технический вуз, работал на какой-то ГЭС и хорошо зарабатывал. Мы сидели в ресторане «Берлин», и он уговаривал меня выйти за него замуж. Говорил: «Все брошу ради тебя». Но у меня уже был институт, у него – двое детей. И я сказала, что это все невозможно. Весь стол был уставлен дорогой едой, он заказал карпа... Я же студенткой жила впроголодь, и посещение ресторана для меня в то время

Валентина ТАЛЫЗИНА:**«Надо любить и быть доброй»**

Сцена из спектакля Театра им. Моссовета «Свадьба Кречинского». На фото с Лилией Волковой.

было крайне редким событием. Но я не притрунулась к еде. Все сидела и плакала. А потом встала и пошла. Так первая любовь и закончилась...

– Как вы думаете, что нужно женщине, чтобы быть счастливой?

– Не могу сказать точно, должен быть какой-то рецепт, но я его не знаю. Счастливых женщин я видела мало. А потом, что считать счастьем? Для каждого оно свое. Может, только надо любить и быть доброй? Тогда всем – и ей, и окружающим – будет легче жить.

– Вы играли жену Ивана Бунина – Галину Кузнецову... Она, как вам кажется, была счастлива?

– Эта была трагическая роль. Помню, когда я читала тексты Галины Кузнецовой, на сердце было тяжело. Ее муж был любвеобильным. А она все терпела,

принимала его таким, какой он есть. Мне запомнилась одна ее фраза, которую я не забуду: «Раз Яну (так она называла писателя) хорошо, пусть будет так». Наверное, это было ее понимание счастья...

– Были у вас и другие героини, например, в театре роль императрицы Екатерины II...

– Императрица Екатерина II была умна и образованна. Она многое сделала для нашей страны. Чтобы быть «русской», она работала над собой, даже «выжгла» немецкий акцент. А я же, делая ее, старалась, чтобы она тщательно выговаривала каждое слово. Это придавало образу некую своеобразность. Режиссером-постановщиком был Роман Виктюк, тогда он назвал меня «Немецкой Екатериной II».

– На вашем счету много потрясающих, ярких ролей.

Но наверняка есть роли, которые вы бы хотели сыграть, но не сыграли?

– Конечно, есть! Знаете, я никогда не играла в пьесах Чехова, хотя всего его перечитала. Кстати, именно он «сподвиг» меня стать артисткой! С удовольствием бы сыграла одну из его героинь, но, к сожалению, я уже не подхожу по возрасту.

Роли

– Многие актеры не раз говорили, что попали в профессию по воле случая...

– А так и есть. Вы знаете, я полагаю, что это происходит помимо нас, в общем, все предопределено. Мне кажется, человек сам не выбирает.

– Совсем недавно состоялась премьера четырехсерийного фильма «Знак истинного пути»? Как вы сами оцениваете эту работу?

– В целом мне нравится! Я, правда, боялась смотреть финальную версию, честно, боялась: было очень мало времени на подготовку, но конечный результат меня порадовал. Хвалю оператора, он молодец. А мое лицо какое приличное на экране получилось! Все, как надо. Второй бесспорный плюс этого фильма – чувствуется напряжение и тревога в кадре, такого добиться нелегко! Если говорить об истории, то меня порадовал конец, оказалось, что богатство и бизнес не стоят на первом месте. А во главе угла нашей картины стоят человеческие отношения и, конечно, любовь.

– Насколько я знаю, ваша героиня скорее злодейка, не очень способная любить...

Все предопределено, думаю, человек сам не выбирает

– Не совсем так. В ней все-таки есть некоторая человечность. Я из тех артисток, которые никогда не осуждают своих героинь. Евгения Генриховна жила в советское время, а значит, она бесспорно талантливая, раз так сильно разбогатела. Думаю, для того, чтобы подняться вверх, нужно особое качество, которым обладают немногие.

Вообще женщины в России – это все! Главные столпы общества. И моя героиня – тому подтверждение! Она обыкновенная советская женщина, которая стала миллионершей благодаря своему таланту. Интересно, почему именно в нашей стране рождаются талантливые люди? Вот это вопрос! Так просто я на него ответить не могу. Думаю, здесь что-то заложено именно в земле, на небе, не в нации.

– Вы похожи со своей героиней?

– Мы совершенно разные люди. Я – артистка, она – бизнесменка. Справедливости ради скажу, что она меняется. Переломным моментом стало покушение на нее. После этого случая она переосмыслила свою жизнь и многое поняла и осознала.

– Что вам не нравится в людях?

– Алчность, подлость, расчет, желание перешагнуть через человека, скудоумие. Не переношу людей, готовых ради своей выгоды сделать любую подлость. А ведь все потом оборачивается против такого человека. Вообще все взаимосвязано, и каждый камень, брошенный вчера, обязательно вернется обратно, не сегодня, так завтра.

– А есть что-то, что вы никогда не сможете простить людям по отношению к вам?

– Наверное, все-таки подлость, черствость и неблагодарность.

Беседовала
Светлана МАРГОЛИС

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»
"PATIAL"
9 декабря
в 23.55 (МСК)

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

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

ТЕЛЕКАНАЛ
INDIA

ВСЯ ПАЛИТРА
КИНЕМАТОГРАФА
ИНДИИ



ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

>> РАЗМИНКА ДЛЯ УМА

Склонны ли вы к изменам?

Определить это поможет тест. Старайтесь не затрачивать много времени в раздумьях над ответами.

За каждый ответ «а» начислите себе 2 балла, за ответ «б» – 0 баллов.

1 Вы остро реагируете на критику, тяжело ее переносите?

- а) Да;
- б) Нет.

2 Одно из ваших самых любимых животных – кошка?

- а) Да;
- б) Нет.

3 Вам приятен (нравится) фиолетовый цвет?

- а) Да;
- б) Нет.

4 Вас часто мучает смертельная скука?

- а) Да;
- б) Нет.

5 У вас нет серьезных привязанностей?

- а) Да;
- б) Нет.

6 Вы скорее любите головой, чем сердцем?

- а) Да;
- б) Нет.



фото Legion-media

7 Приходилось ли вам слышать от окружающих, что вы злопамятны или мстительны?

- а) Да;
- б) Нет.

8 Вывести вас из себя не составляет большого труда, вы легко раздражаетесь?

- а) Да;
- б) Нет.

9 Разделяете ли вы мнение, что семейные узы несколько сужают кругозор?

- а) Да;
- б) Нет.

10 По вашему мнению, вы очень редко бываете в чем-то виноваты?

- а) Да;
- б) Нет.

Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами.

14–20 баллов. Вероятно, вы подвержены частым сменам настроения, и вообще, судя по всему, в вашем омуте явно не все спокойно. Старайтесь заботиться о близких людях, проявлять к ним больше внимания, а также будьте более требовательным к себе. И тогда вы сумеете избежать множества проблем.

8–12 баллов. Ничто человеческое вам не чуждо. Успокаивает лишь то, что, для того чтобы совершить измену, у вас должно совпасть слишком много обстоятельств.

0–6 баллов. Если вы были искренне, отвечая на вопросы, то определенно можно сказать, что измена – не ваш стиль жизни. Что же касается любви, вы, конечно, можете полюбить другого (другую), но, скорее всего, это случится, только если ваше сердце будет абсолютно свободно.

Просто анекдот

Вчера в Китае завершилась перепись населения, начатая в 1904 году.

Наконец-то удалось подслушать волшебные слова, с помощью которых Давид Коперфильд умудряется летать. Оказалось, что это «вира» и «майна».

Формула семейного счастья: каждому в комнату не менее одного телевизора.

Проверьте эрудицию

1. Какое министерство возглавлял П. Столыпин, когда стал председателем Совета министров Российской империи?

- а) Министерство финансов.
- б) Военное министерство.
- в) Министерство внутренних дел.
- г) Министерство путей сообщения.

2. Какое из этих зданий не находится на набережной Санкт-Петербурга?

- а) Большой Гостиный двор.
- б) Зимний дворец.
- в) Кунсткамера.
- г) Меншиковский дворец.

3. Из чьей шерсти первоначально делались камлывки – головные уборы византийских священников?

- а) Овец.
- б) Собак.
- в) Яков.
- г) Верблюдов.

4. Сколько зайцев добыли персонажи картины В. Перова «Охотники на привале»?

- а) Одного.
- б) Двух.
- в) Трех.
- г) Ни одного.

5. В какой области находятся поселки Лейпциг, Париж и Берлин?

- а) Амурской.
- б) Омской.
- в) Челябинской.
- г) Новосибирской.

6. В каком городе России пока нет метро?

- а) Нижний Новгород.
- б) Самара.
- в) Казань.
- г) Пермь.

ОТВЕТЫ: 1. Министерство внутренних дел. 2. Большой Гостиный двор. 3. Верблюдов. 4. Одного. 5. Челябинской. 6. Пермь.

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!!!

№ 395

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

№ 396

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

Сканворд



1

ЕДА у японцев

«ВОЕННЫЙ КОРДОН» НА ДОРОГЕ

ЯДЕРНОЕ ...

КОРЯВЫЙ ...

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО ... О РАНГАХ РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ ВКЛЮЧАЛА В СЕБЯ ЧЕТЫРНАДЦАТЬ КЛАССОВ ЧИНОВНИКОВ?!

НАШ «ОСКАР»

ОСНОВА КРЕДО

ГДЕ ИМЕННО ПОКОИТСЯ УРНА С ПРАХОМ ЗНАМИТОГО АМЕРИКАНСКОГО АСТРОНОМА ЮДЖИНА ШУМЕЙКЕРА?

«УГОДНИК БАХУСА»

ВОРОНОЙ ...

КТО ИЗ АНГЛИЙСКИХ КЛАССИКОВ ЗЛОДЕЕВ В СВОИХ КНИГАХ ПИСАЛ С САМОГО СЕБЯ?

ЗА КАКОЙ ГРЕХ ТЕРЗАЮТ В СЕДЬМОМ КРУГЕ ДАНТОВА «АДА»?

СОЛДАТ УДАЧИ

«НО, КОГДА В НОЧИ ТУМАННОЙ, МИЛЫЙ, СПЯТ ВСЕ СТОРОЖА, СВЯТАЯ ГРЕШНАЯ, КАК ПТИЦА ВЕШНЯЯ, ЛЕТИТ К ТЕБЕ ...»

РЕЛЬСОВЫЙ ШОВ

УПАДОЧНАЯ ФОРМА ГОСУДАРСТВА (ПО ФРИДРИХУ НИЦШЕ)

МУЗЫКАЛЬНЫЙ ЭПИЛОГ

КТО РАЗГРОМИЛ ЗОЛОТУЮ ОРДУ?

ЯПОНСКАЯ «ИГРА ГЕНЕРАЛОВ»

СЕРЕБРЯНАЯ ...

КТО В 1889 ГОДУ ИЗУБРЕЛ ПЕРВЫЙ СПИЧЕЧНЫЙ КОРОБОК?

КРУТОЙ СТИВЕН ИЗ ГОЛЛИВУДА

ВОЛК ОДИНА

КАКУЮ ПЛАНЕТУ ОСВАИВАЮТ ЗЕМЛЯНЕ В ФАНТАСТИЧЕСКОМ РАССКАЗЕ «ПОХМЕЛЬЕ» АМЕРИКАНЦА РОБЕРТА ШЕКЛИ?

УЧЕНАЯ ДАМА ИЗ МОСКОВСКОЙ КИНОКОМЕДИИ «ВЕСНА» ГРИГОРИЯ АЛЕКСАНДРОВА

ЯБЛОЧНАЯ ВОДКА

АДСКИЙ ГОРОД У ДАНТЕ

ТОМНАЯ РАССЛАБУХА

КАКОМУ ХУДОЖНИКУ ЭСТРАДНАЯ ДИВА АМАНДА ЛИР ПОСВЯТИЛА КНИГУ?

... УРОКА

«ЧЕРНЫЙ ...»

ОБЩАЯ ... КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА — ПРИМЕРНО СТО ТЫСЯЧ КИЛОМЕТРОВ

КАКАЯ АКТРИСА БЫЛА ИДЕАЛОМ КРАСОТЫ ДЛЯ ЮНОГО ДЖОНА ЛЕННОНА?

2

Ответы опубликованы на стр. 23

ЧЕТЫРЕ ВОПРОСА НЕДЕЛИ

>> НА ПИСЬМА ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ

1 Как проводят процедуру ЭКО

Мне 35 лет, замужем уже 7 лет, но детей так и нет. Муж настаивает на ЭКО, но я слышала, что это не только очень дорого, но еще и опасно, и больно. Расскажите, как происходит эта процедура и чем она грозит женщине?

Ирина Седых, Брянск

Отвечает кандидат медицинских наук врач-гинеколог **Любовь Ефремова:**

— Эта репродуктивная технология состоит из нескольких этапов и по времени занимает 1 менструальный цикл (то есть около месяца). Вначале женщина сдает анализы крови и мочи, проверяется на половые инфекции, делает ЭКГ. Индивидуально могут быть назначены и дополнительные исследования.

Затем в течение 10–14 дней женщина ежедневно получает инъекции гормональных препаратов, помогающих получить жизнеспособные яйцеклетки. Периодически пациентка посещает клинику, где с помощью УЗИ проходит наблюдение за ростом фолликулов. Как только яйцеклетка созреет, назначается день операции. Далее в ходе короткой (10–15 мин) операции под наркозом у женщины забирают яйцеклетки. Через два часа пациентка возвращается домой. В тот же день ее супруг сдает сперму. После этого яйцеклетка помещается в специальную среду, где в специально созданных условиях происходит процесс оплодотворения.

На 2–3-й или 5–6-й день после забора яйцеклетки назначается операция по переносу одного или двух эмбрионов в полость матки. Эта процедура безболезненна, не требует наркоза, занимает всего 2–3 минуты. Через 14 дней будет известно, прижились ли они.

2 От простуды и не только

С недавних пор в магазине стала встречать корень свежего имбиря. Раньше я его видела только в маринированном виде в японском ресторане. Знаю, что имбирь очень полезен. А чем именно?

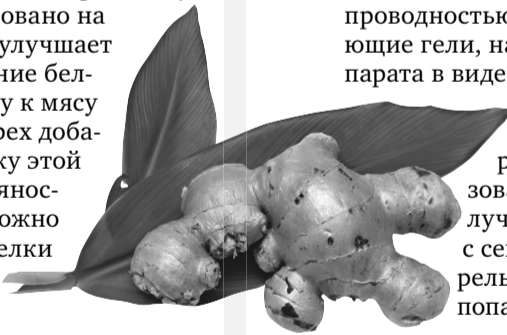
Анфиса Орлова, Козельск

Отвечает врач-натуропат **Ирэна Рогова:**

— Этот жгучий корешок хорошо разжижает кровь, поэтому с его помощью мозг лучше снабжается кислородом. Имбирь устраняет повышенную утомляемость, вялость. Имбирь — также прекрасный иммуномодулятор и противовоспалительное средство. В профилактических целях его можно употреблять как взрослым, так и детям. Почувствовав приближение простуды, отрежьте кусочек этой душистой пряности и, не торопясь, разжуйте. А 2 чайные ложки имбирного сока с солью, принятые перед едой, помогут от боли в горле.

Благодаря своей высокой антимикробной активности имбирь поможет исцелиться и от многих воспалительных заболеваний слизистой полости рта, в том числе от стоматита и гингивита. Вот простой рецепт имбирного чая от простуды: чайная ложка тертого имбиря на 1,5 л кипятка, сок 1 лимона и мед по вкусу.

Тонизирующее действие имбиря на пищеварительную систему основано на том, что он улучшает переваривание белков. Поэтому к мясу и рыбе не грех добавить щепотку этой сушеной пряности. Также можно на край тарелки положить несколько



лепестков маринованного имбиря — он нейтрализует вредное воздействие животных белков. Имбирь укрепляет слизистую желудочно-кишечного тракта, что препятствует образованию язв и защищает против разнообразных кишечных паразитов. Кроме того, имбирь препятствует образованию тромбов.

3 Лазером по звездочкам

У меня на щеках — заметная сеть из сосудиков. Хочу их удалить. Говорят, с этим неплохо справляется лазер. Бывают ли противопоказания к лазерному воздействию? Не больно ли это?

Елена Караваева, Моршанск

Отвечает сосудистый хирург **Алексей Нартов:**

— Сосудистые звездочки на коже можно устранить с помощью длинноимпульсного лазера. Испускаемые им пучки света длятся всего тысячную долю секунды, за которую патологически измененный сосуд удаляется, а его стенки прочно запаиваются. При диаметре сосудов не выше 1 мм процедура возможна в любой зоне не только на лице, но и на теле. Обычно требуется три сеанса.

Лазерные операции проводятся под местной анестезией, а при удалении небольших образований можно обойтись и без нее. Чтобы избежать различных веществ, обладающих высокой теплопроводностью (лед, охлаждающие гели, наконечник аппарата в виде искусственного сапфира...).

Процедуры с использованием лазера лучше проводить с сентября по апрель, поскольку попадание ультра-

фиолетовых лучей на кожу, подвергнутую лазерному воздействию, грозит появлением стойких пигментных пятен.

4 Внимание: целиакия!

У моего мужа целиакия. Боюсь, что наш будущий ребенок может унаследовать эту болезнь. Скажите, велика ли вероятность генетической передачи этого заболевания и можно ли как-то снизить риск?

Каролина Агапкина, Сызрань

Отвечает врач-педиатр **Марина Хлебникова:**

— Целиакия — это заболевание, при котором пища, содержащая белок глютен, вызывает воспаление кишечника и появление таких симптомов, как понос, вздутие живота, рвота. Целиакия является наследственным заболеванием, поэтому ваш будущий малыш действительно имеет повышенный риск его получить. Но вы можете снизить этот риск, если будете кормить ребенка грудью как можно дольше, как минимум 4 месяца после рождения. Но лучше, если грудное вскармливание будет сохраняться год и дольше. Доказано, что длительное грудное вскармливание значительно снижает риск целиакии у ребенка, имеющего предрасположенность к этому заболеванию.

Прикорм таким детям начинают с каш, не содержащих глютен: гречневой, кукурузной, рисовой. А после того как вы прекратите грудное вскармливание, давайте ребенку только небольшое количество продуктов, содержащих глютен (пшеничная и манная каши, хлеб, печенье...). Известно, что риск целиакии повышают перенесенные инфекции, особенно ротавирус. Поэтому берегите ребенка от инфекции.

Ваш вопрос специалисту

Blank lines for reader questions.

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

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ № 395

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

№ 396

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

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Диккенс — Тамерлан — Наёмник — Железняк — Стык — Душа — Суши — Репа — «Ока» — Луна — Дали — Сигал — Оружие — Тема — Пьяница — Почерк — Длина — Близь — «Ника» — Бардо — Табель — Халва.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Блокпост — Убеждение — Насилие — Конь — Демократия — Бах — Нал — Пьюси — Кода — Свадьба — Шоги — Стужа — Гери — Кальвадос — Венера — Дит — Нега — Никитина.

«Аргументы и факты. Здоровье» № 51 2012 года. Выходит еженедельно.

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

Директор департамента издательско-тематических проектов Тамара ОЛЕРИНСКАЯ

Главный редактор Татьяна КУЧУШЕВА

Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА

Ведущий редактор Марина МАТВЕЕВА

Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА

Бильд-редактор Валерия ВЕРТИНА

Учредитель и издатель — ЗАО «Аргументы и факты».

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

Адрес для почтовых отравлений: 107996, г. Москва, ул. Электровзаводская, д. 27, стр. 4



Читайте в следующем номере, который выйдет 27 декабря:

- **Домашняя физиотерапия: используем по правилам**
- **Детские каникулы: как провести их с пользой?**
- **Новогодние приметы: верить или нет?**
- **Праздничное застолье: без вреда для желудка**
- **Сухой кашель: о чем говорит?**

Телефон для вопросов: (495) 646-57-57

Адрес электронной почты: aif.zdorovie@yandex.ru

Реклама в «АиФ»:

(495) 646-57-55, 646-57-56 (факс)

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

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений

Номер сверстан в компьютерном центре «АиФ»

Отпечатано в типографии ОАО «ИД Красная звезда». 123007, г. Москва, Хорошевское шоссе, 38.

Тел. (495) 941-21-20.

<http://www.redstarph.ru>

Заназ № 5157

Номер подписан 14.12.2012 г.

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

Дата выхода в свет 20.12.2012 г.

Тираж 450 470 экз. Цена свободная.

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

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.

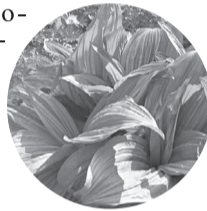
Кроме того, обладает сильным успокаивающим действием за счет содержания в составе комплекса мяты, зверобоя, валерианы, ромашки, пиона, шиповника. Благодаря мочегонному действию снижает артериальное давление, выводя из крови излишнюю жидкость, чем нормализует качество крови.

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, используе-

мый 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-



дрома, 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