

ЗДОРОВЬЕ

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

Честность умирает, когда продается.

Жорж Санд, писательница

ОТРЫЖКА

Горькая, кислая, пустая

стр. 6

СОНЛИВОСТЬ

Как с ней бороться?

стр. 10

ОШИБКИ В ДИЕТЕ

Не едим, но не худеем

стр. 15

9 Депрессия

Откуда она у ребенка

21 Подсознание

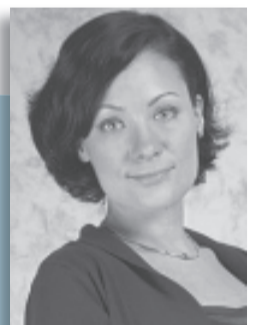
Какие подсказки оно дает

24 Синдром Алисы

Кто живет в Зазеркалье

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Екатерина МИРИМАНОВА, писательница



Писательница и автор системы похудения «Минус 60» Екатерина Мириманова с детства боролась с полнотой. Понимая, что диету выдержать будет сложно, девушка начала придумывать свои собственные правила питания, потихоньку претворяя их в жизнь. Теперь знания, накопленные Миримановой, использует огромное количество женщин.

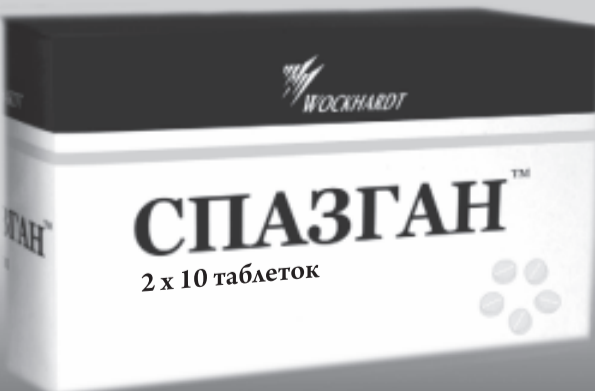
С нашим гостем в пресс-центре «АиФ» беседовала Наталья Кожина

фото из архива театра имени Маяковского



Игорь Марычев:
«Моим героям не везет в любви»

СПАЗГАН Проверен временем!



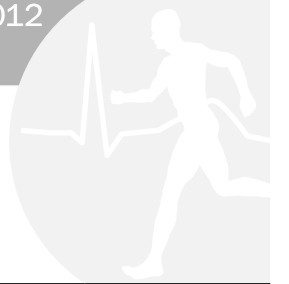
БОЛЬ и СПАЗМ

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



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

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

ИССЛЕДОВАНИЯ

Спорт умных

Занятия плаванием делают детей умнее. К такому выводу пришли австралийские ученые из Гриффитского института образовательных исследований. Специалисты в течение трех лет наблюдали за 180 малышами в возрасте от трех до пяти лет. Оказалось, что те дети, которые в первые годы жизни занимались плаванием, раньше и легче усваивали и другие навыки: математические, речевые, визуальномоторные (рисование, раскрашивание, вырезание линий и фигур...).

Способности не зависели от половой принадлежности детей и социально-экономического уровня их семьи – влияние оказывали именно занятия в воде.



ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Проблемы мясоедов?

Вегетарианцы имеют более активную сексуальную жизнь, установили исследователи из Университета Калифорнии (США). Они почти год наблюдали за группой обезьян, изучая изменения гормонального уровня животных. Те обезьяны, которые ели листья деревьев, имели повышенную концентрацию полового гормона эстрадиола и чаще спаривались. Животные, евшие мясо, замечены в меньшем количестве половых контактов.

Согласно одной из гипотез, закупорка сосудов вследствие повышения холестерина (частая проблема невегетарианцев) и замедление кровотока к половым органам приводит к сложностям в интимной жизни.



Комментирует главный врач Республиканского центра репродукции человека и планирования семьи, доктор медицинских наук, профессор Михаил КОРЯКИН:

– Холестериновый обмен к сексуальной активности обезьян имеет далекое отношение. Их половая активность определяется в первую очередь продукцией половых гормонов и в частности эстрадиола у обезьян-самок, который регулирует у них половое поведение. А поскольку растительная пища богата проэстрогенами (предшественниками женских половых гормонов), у обезьян-вегетарианцев отмечается более высокая сексуальная активность. У человека же сексуальный ритм в большей степени задается не женщиной, а мужчиной, и управляется он не эстрадиолом, а тестостероном. Продукция же последнего напрямую не связана с характером питания, и поэтому переносить результаты исследования с приматов на человека некорректно.

ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

Более **26** млн российских граждан сделали этой осенью прививки от гриппа.

ОФИЦИАЛЬНО



На проверку становись!

Министерство здравоохранения России планирует в 2013 году начать массовую диспансеризацию населения, сообщила пресс-служба министерства.

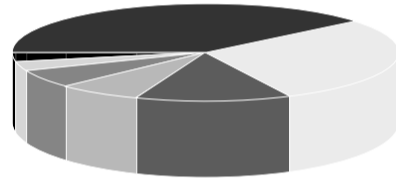
Программы обследований будут различными в зависимости от возраста и пола и станут проводиться в два этапа. Первая диспансеризация – в 21 год, последующие – с трехлетним интервалом на протяжении всей жизни. Для ветеранов Великой Отечественной войны и студентов-очников медицинские осмотры планируется проводить ежегодно.

Для реализации этой идеи министерство уже подготовило соответствующие законопроекты.

ОПРОС

Как вы закаляете детей, чтобы не простужались?

- 39%** Следим, чтобы больше гуляли и занимались спортом на улице
- 29%** Никак не закаляем
- 13%** Не кутаем
- 7%** Ставим под контрастный душ
- 6%** Водим в бассейн
- 3%** Обливаем теплые ножки прохладной водой
- 3%** Кормим мороженым



Всего в опросе приняло участие 3372 человека.
Опрос проведен на сайте www.aif.ru

Пришла зима с морозами, ветрами, снегом

и... обострением хронических заболеваний

дыхательных путей.

Чтобы сохранить прекрасное самочувствие

в холодную погоду,

рекомендуется использовать

небулайзеры – приборы для проведения

лечебных процедур методом ингаляции.

Небулайзер состоит из двух основных частей: прибора, подающего распыляющую лечебный раствор струю воздуха, и распылителя особенной конструкции, создающего «на выходе» частицы определенного размера.

Небулайзеры помогают улучшить дренажную функцию дыхательных путей, уменьшить бронхоспазм, активизировать микроциркуляцию. Достаточно надеть маску (или взять мундштук) и просто дышать аэрозо-

Свободное дыхание

лем получить необходимое количество лекарства.

Быстрое воздействие особенно важно при ухудшении, связанном с бронхиальной астмой или при изнуряющем кашле, который нередко преследует во время респираторных инфекций. Небулайзеры подходят даже для грудных детей – достаточно подышать и нужный препарат будет немедленно доставлен по назначению.

По мнению специалистов, использование небулайзеров имеет следующие преимущества:

- точное дозирование лекарственного препарата;
- минимальные потери лекарства в процессе ингаляции;
- легкость и удобность применения – ингаляцию могут проводить даже дети.

Лекарственные средства, используемые для терапии, могут быть различных групп: бронхорасширяющие, муколитические (улучшающие отхождение мокроты), противовоспалительные и антимикробные. В инструкции по применению таких средств должно быть написано «для ингаляционной терапии».

Существует несколько видов небулайзеров. Один из видов приборов: компрессорные небулайзеры, образующие аэрозольный туман при помощи давления струи воздуха.

Небулайзер **OMRON Comp Air C28** – лидер продаж – удобен и для профилактики и для лечения сезонных обострений бронхолегочных заболеваний: он может использоваться всей семьей в домашних условиях благодаря набору масок и длительному времени работы. Благодаря удобной конструкции небулайзерной камеры с технологией виртуальных клапанов (V.V.T.) его легко мыть и дезинфицировать – это является большим преимуществом в использовании прибора всеми членами семьи. Данная модель отлично зарекомендовала себя в клиниках и рекомендуется врачами для домашнего использования.

В компактном и легком небулайзере **OMRON C24 Kids** так же используется технология виртуальных клапанов (V.V.T.). Он специально сделан для того, чтобы ребенку было

комфортно и интересно делать ингаляцию. Этому способствуют низкий уровень шума, яркий цвет прибора и две игрушки в комплекте. **OMRON C24 Kids** – идеальный индивидуальный прибор для дошкольника.

Самыми современными считаются меш (мембранные) небулайзеры, образующие аэрозоль при помощи специальной сетки-мембраны. Такая конструкция обеспечивает сохранность сложных лекарственных препаратов.

Новое поколение меш-небулайзеров **OMRON** с V.M.T.-технологией, образует мелкодисперсный аэрозоль с помощью высокотехнологичной сетки-мембраны. Небулайзер **OMRON U22** – эффективный карманный небулайзер, работает от 2 пальчиковых батареек, бесшумный, имеющий закрытый тип камеры, что позволяет проводить ингаляции, даже лежа. Компактность и небольшой вес прибора (97 г.) дают возможность

OMRON

Здоровье в к@ждый Дом

провести ингаляцию в любой необходимый момент. **OMRON U22** особенно ценят родители детей младшего возраста, которым необходима небулайзерная терапия.

Современные небулайзеры **OMRON** помогают провести качественную и эффективную терапию большого количества заболеваний органов дыхания. Это просто и удобно: ингаляцию можно проводить даже в домашних условиях. Небулайзеры **OMRON** – незаменимые помощники в ингаляционной терапии, особенно в период зимних холодов и непогоды.

Все небулайзеры **OMRON** соответствуют Европейскому стандарту для небулайзеров EN 13544-1, имеют 3х-летнюю гарантию, сертифицированный сервис в России и наиболее широко представлены в аптеках нашей страны.

Группа компаний «СиЭс Медика», эксклюзивный дистрибьютор медицинской техники **OMRON (Япония)**

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

ФАКТОР РИСКА

>> ЗАЩИТА ОТ ЗАРАЖЕНИЯ – СОБСТВЕННАЯ БДИТЕЛЬНОСТЬ И ВАКЦИНАЦИЯ

Забота о здоровье – лучшее лекарство. Когда речь идет о гепатите, эта поговорка актуальна как никогда.

ЭТУ болезнь не зря прозвали тихим убийцей: внедрившись в организм, коварный вирус, разрушающий печень, поначалу ничем себя не выдает. Как правило, первые симптомы гепатита проявляются тогда, когда он уже принял хроническую форму, которую практически невозможно вылечить.

А посему лучше до такого состояния себя не доводить, вооружившись

Интересно

Не так давно в мировых СМИ промелькнуло сообщение турецких ученых о возможности заразиться гепатитом В... в спортзале. Эксперты предположили, что при определенных условиях вирус может передаваться через... пот и содержать такое же количество вируса, что и кровь. Поводом для беспокойства послужили результаты обследования 70 турецких борцов в возрасте от 18 до 30 лет – в поту у семи спортсменов были обнаружены достаточно высокие показатели вируса. При этом многие участники исследования отметили, что нередко получали микротравмы во время тренировок, которые, как считают ученые, и могли стать входными воротами для проникновения в организм опасной инфекции. В связи с этим специалисты настоятельно рекомендовали ввести более жесткий контроль в среде спортсменов не только на наличие ВИЧ, но и гепатита.

Щит от гепатита



знаниями о том, что этот опасный вирус попадает к нам в организм. Итак, гепатит передается:

- **При использовании игл и шприцов больного гепатитом.** Речь – о наркоманах, которые являются главной жертвой гепатитов В и С. При этом 70% из них – люди до 30 лет, средний срок жизни которых не превышает 10 лет.
- **При переливании крови.** У вируса гепатита В, который в сто раз заразнее, чем ВИЧ, длительность так называемого «серонегативного окна» (скрытого периода, когда вирус в крови уже

есть, а иммунный ответ на него в виде антител еще не сформирован) составляет от 37 до 87 дней. Бич Службы крови – вирус гепатита С. Инкубационный период у него еще дольше – от 54 до 192 дней. Все это время его носитель (донор) может прекрасно себя чувствовать и даже не подозревать, что болен.

- **При незащищенном половом контакте.** Помимо крови, вирус гепатита может содержаться также в сперме, вагинальных выделениях, в поту и даже слезах больного, откуда через микротравмы и трещины на слизистой и коже довольно легко проникает в кровь.
- **При медицинских манипуляциях.** И хоть сегодня риск заразиться в лечебных учреждениях резко снизился, шанс заразиться от не прошедших должной обработки зубоврачебных боров, хирургических инструментов, гинекологических зеркал и других приспособлений все же есть.
- **Бытовым путем.** По-прежнему актуальны и бытовые пути передачи болезни. Смертоносный вирус можно заполучить через использование самых простых предметов быта – зубной щетки, станка для бритья, маникюрных принадлежностей, которыми пользовался больной гепатитом.
- **При прокалывании ушей, пирсинге.** Источником инфекции могут стать даже «пистолеты», которыми делают прокол мочек ушей и которые крайне плохо поддаются дезинфекции. После целой волны заражений в косметических салонах США это злополучное

Важно

На сегодняшний день вакцинация – основной метод профилактики гепатита В. В обязательном вакцинировании нуждаются: врачи и студенты-медики, работающие с кровью; родившиеся у больной матери малыши; подростки; члены семьи, где есть больной гепатитом или вирусоноситель; больные, часто подвергающиеся хирургическому вмешательству; потребители инъекционных наркотиков; работники сферы интимных услуг.

Существует прививка и от гепатита А. Такую прививку рекомендуется сделать тем, кто уже перенес гепатит В и С, страдает хроническим гепатитом или собирается на отдых в Тунис, Таиланд, Шри-Ланку, на Сейшельские острова (самые небезопасные страны по гепатиту А). Действенной вакцины от гепатита С пока нет.

приспособление было раз и навсегда запрещено. Из той же серии – модные ныне пирсинг и татуаж. Риск заражения гепатитом В во время нанесения наколки весьма велик.

- **Через воду и продукты питания.** Правда, этот путь передачи вируса актуален только в отношении гепатита А, вызывающего кишечную инфекцию. И хоть считается, что эта разновидность болезни не тяжелая, бесследно для организма она не проходит, являясь фактором риска развития желчекаменной болезни (гепатит А меняет биохимический состав желчи).

Подготовила
Татьяна ИЗМАЙЛОВА

ПОТРЕБЛЕНИЕ СПИРТНОГО ВЫРОСЛО НА 2,2%

Чем болеет печень?

Медики убеждены: многих проблем с печенью можно было бы избежать, если изменить образ жизни. На что стоит обратить внимание?

Виноват алкоголь

По данным специалистов, 55–56% случаев смерти от гастроэнтерологических болезней связаны с заболеваниями печени, причем огромная их часть спровоцирована чрезмерным потреблением алкоголя. «Если посмотреть на статистику гастроэнтерологических отделений практически во всех многопрофильных больницах, то одной из основных причинной смертности является алкогольный цирроз печени», – говорит президент Российской гастроэнтерологической ассоциации Владимир ИВАШКИН. По его словам, алкогольная болезнь печени по масштабам и последствиям для здоровья нации и экономики страны превосходит даже вирусные гепатиты. Это при том, что ее терапия на определенных этапах значительно дешевле и проще лечения вирусных гепатитов и состоит в простом отказе от алкоголя. Между тем, отказываться от спиртного мы не спешим: только за первое полугодие 2012 года его потребление в России выросло на 2,2%.

Подобная ситуация типична не только для нашей страны, но и для Европы, особенно для винодельческих стран, в которых алкоголь употребляют, хотя

и понемногу, но каждый день. В меньшей степени с ней сталкиваются в Азии, где традиционно пьют намного меньше. Цирроз там чаще оказывается спровоцирован гепатитом.

И не только он

Проблема гепатита актуальна и для нас. По статистике, вирусом типа С инфицировано 3% россиян. Зато в борьбе с гепатитом В есть явные успехи – в основном благодаря практически тотальной вакцинации новорожденных, которая имеет место в последние годы.

Волнует специалистов и еще одна тенденция: у 30% людей, которые обращаются в поликлиники за первичной медицинской помощью, в процессе обследования обнаруживается проблема, не связанная ни со злоупотреблением спиртным, ни с заражением вирусами. Это неалкогольная болезнь печени, или жировой гепатоз.

Сейчас распространенность данной болезни растет по всему миру, и связано это с увеличивающимся числом людей с ожирением. Как и набор веса, жировой гепатоз провоцируют неправильное питание, с преобладанием фастфуда, сладкой и жирной пищи, а также малоподвижный образ жизни.

Чтобы решить проблему, нужно привести вес в норму, перейти на здоровый рацион, больше двигаться. По мнению медиков, при неалкогольной болезни печени это во многих случаях помогает лучше, чем прием лекарств. Кстати, сами по себе медикаменты, без изменения образа жизни, дают весьма небольшой результат.

Наталья ФУРЦОВА

Устают глаза?
Ухудшается зрение?

Фокус® создан для здоровья ваших глаз

- ▶ Содержит все важнейшие для здоровья глаз вещества.
- ▶ Улучшает основные зрительные функции:
 - остроту зрения,
 - сумеречное зрение,
 - цветоощущение,
 - контрастную чувствительность.
- ▶ Способствует предотвращению появления и прогрессирования дистрофических изменений сетчатки*.



* Эффективность клинически доказана.

СРР № RU.77.99.11.003.Е.020059.05.11 от 04.05.2011 г., СРР № RU.77.99.11.003.Е.001063.09.10 от 16.09.2010 г. Не является лекарством. Реклама.



Подробная информация о препаратах доступна на сайте
www.zdorovieglaz.ru



АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

» ПРИ МИАСТЕНИИ ЗАПРЕЩЕН ПРИЕМ АНТИБИОТИКОВ И МОЧЕГОННЫХ

Слабость в мышцах

Есть заболевания, определить причины которых медицина не может веками. Миастения (дословно – «слабость мышц»), описанная еще в XVII столетии, входит в этот список.

По некоторым данным, ею страдают 10 человек из каждых 100 000 населения. Более 80% пациентов достигают ремиссии. Но наши эксперты, **отеопат Борис ПРОТАСОВ** и **невролог Игорь МИХАЛЕВ**, уверены: к успеху в лечении ведут не только профессионализм врача, но и ответственность больного.

Группа риска

Б. Протасов: Миастения распространена среди молодых людей – от 20 до 40 лет. Значительно чаще болеют женщины. Официально соотношение 3:1, но очень вероятно, что первая цифра выше.

Миастения – аутоиммунное заболевание, вызванное нарушениями иммунитета, при которых он неправильно реагирует на собственные ткани. Механизм запускают «спящие» гены. Привести к их активизации могут стрессы, ОРВИ, которые провоцируют нарушения иммунной системы. Та, в свою очередь, ведет к образованию антител против собственных клеток организма.

И. Михалев: Думаю, причина преобладания миастении среди женщин – в своеобразии их иммунитета. Возраст, в котором начинается заболевание, – детородный. А беременность служит провоцирующим фактором аутоиммунных заболеваний, ведь во время нее происходят гормональные и иммунные изменения в организме.



фото Fotolia/PhotoPress.ru

Начальный симптом заболевания – трудно открывать глаза по утрам

Основные проявления

Б. Протасов: Симптомы при миастении «бытовые», «сглаженные»: утром трудно открыть глаза, появляется одышка, болят ноги, устают руки. Голос «гнусавит», слова выговариваются трудно, глотать тяжело.

Всякий ли участковый терапевт способен грамотно среагировать на жалобу пациента о постоянной к вечеру усталости? «Пейте витамины, больше отдыхайте!» Теряется время, а заболевание развивается...

И. Михалев: Затруднения в диагностике возможны, ведь миастения – «узкоспециализированное» заболевание. Но для определения болезни существуют вполне четкие тесты. Классика – это прозериновая проба. Особенно если пациент жалуется на утреннюю слабость, начинающуюся с глаз.

Кстати, развивается заболевание, как правило, именно с нарушений

работы мышц век. Затем все больше страдает так называемая поперечнополосатая мускулатура тела: мышцы рук, ног, лица. Именно они отвечают за наши движения.

Принцип лечения

Б. Протасов: Раньше летальность при миастении достигала 40%. Сегодня она минимальна и единична. Медикаментозное лечение расписано. В легких случаях – прием препаратов калия, более тяжелые ситуации требуют приема глюкокортикоидов.

И. Михалев: Большую роль также играют вспомогательные факторы в лечении – плазмаферез, прием иммуноглобулина. Больной должен находиться под постоянным наблюдением специалистов, соблюдать все их рекомендации.

Образ жизни

Б. Протасов: Пациент с миастенией накрепко должен запомнить – это болезнь противопоказаний. «Нельзя» – значит только «нельзя». Под запретом алкоголь. Противопоказано загорать: наблюдения показали прямую взаимосвязь между солнечными ваннами и последующим ухудшением состояния.

Исключены препараты магния, мочегонные, антибиотики, нейролептики – они ухудшают нейромышечную передачу. Как следствие, нельзя доводить себя до состояния воспаления легких или камней в почках, потому что лечение без соответствующих препаратов проблематично.

Физические нагрузки – отдельная тема. Сильно напрягаться нельзя: тренажерный зал, подъем тяжестей исключены. Но другая сторона «медали» – дозированная разминка мышц, ведь обмен веществ в мышцах никакая болезнь не отменит.

И. Михалев: Ответственность – ключ к пониманию жизни с миастенией. Надо беречь свое тело, вовремя принимать курсы прописанные лекарства. И все-таки при миастении можно не просто существовать, а жить полноценно. Для этого нужен здоровый образ жизни, постоянный контроль самочувствия. Но эти правила касаются любого заболевания!

Серафим БЕРЕПЕСТОВ

УСТРАНИТЬ ЖИРОВИК

Жирный «бугорок»

Липома, или, говоря проще, жировик – очень распространенное заболевание. По статистике, оно встречается у 5–7% населения развитых стран. Предлагаем ответы на четыре самых важных вопроса, связанных с этой проблемой.

Наш эксперт – врач дерматолог-онколог Борис ПАВЛЕНКО.

Что представляет собой липома?

Липома – это доброкачественная опухоль, которая состоит из жировых клеток. Чаще всего она располагается в подкожно-жировой клетчатке, но встречается и во внутренних органах, например, в легких или ЖКТ. В последнем случае липому обнаруживают случайно, при профилактических УЗИ или флюорографии. Подкожный жировик легко заметить самостоятельно. Этот «бугорок» – мягкое уплотнение, которое легко двигается и, как правило, не болит.

Может ли она переродиться в рак?

Случаи перерождения липомы в злокачественную липосаркому исключительно редки. Они наблюдаются, когда жировик растет в течение многих лет, достигает очень больших размеров, часто травмируется. Небольшие липомы подобной опасности не представляют. Тем не менее, если вы обнаружили на теле уплотнение, это повод обратиться к онкологу. Внешние проявления липомы схожи с симптомами других опухолей – как доброкачественных, так и злокачественных.

Раз липома не опасна, можно ли ее не лечить?

При условии, что липома не мешает, ее можно не трогать на протяжении всей жизни. Многие мужчины так и делают. Женщины более трепетно относятся к своей внешности, поэтому спешат избавиться даже от маленьких липом. Обязательными показаниями к удалению является болезненность липомы, ее быстрый рост. Также избавиться от жировика следует, если он влияет на работу организма. Разрастаясь рядом с суставом, липома может стеснять движения. Развиваясь рядом с сосудами или нервами – сдавливать их. Лучше не ждать, пока в близко расположенных тканях начнутся изменения, а сразу же устранять опухоль.

Можно ли вылечить липому самостоятельно?

Нет, никакие компрессы, мази, «чистки» организма и прочие народные методы справиться с липомой не помогут. Если вы хотите избавиться от нее, нужно обратиться за квалифицированной медицинской помощью.

В маленькие липомы размером до 3 см в диаметре вводят специальный препарат, который вызывает рассасывание жировика. Опухоль диаметром до 7 см удаляют хирургически в амбулаторных условиях. В большинстве случаев липомы сейчас удаляют через маленький разрез, после которого почти не остается рубца. Проводить операцию могут не только при помощи скальпеля, но и с применением лазерных или радиоволновых технологий.

Галина КОЛОСЕНКО

КСТАТИ

» Впервые клиническая картина тяжелой миастении была описана еще в 1672 г. Томасом Уиллисом.

» В возрасте 20–40 лет тяжелой миастенией чаще страдают женщины, а после 60 лет, наоборот, – мужчины.

» Распространенность заболевания – 5–10 человек на 100 000 населения.

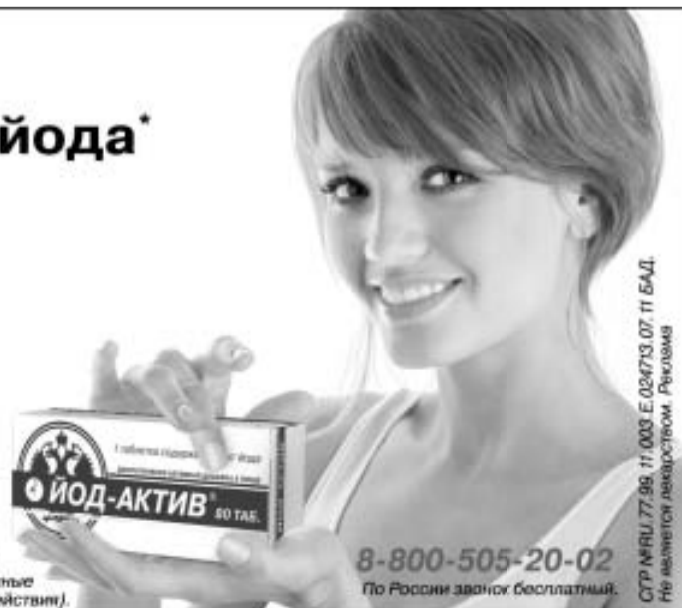
Индивидуальный подход к потреблению йода*

ЙОД-АКТИВ®

Инновационная рецептура:

- ▲ позволяет организму усвоить столько йода, сколько ему необходимо;
- ▲ улучшает функциональное состояние щитовидной железы.¹

*По данным ВОЗ суточная потребность индивидуальна и варьирует от 50 до 200 мкг.
¹Действие препарата подтверждено сертификатом соответствия системы добровольной сертификации NFAA01.01.RU.Ф.000139.04.12 и указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависящие от рациона питания (не лечебного действия).



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

СТР №RU 77-99-11-003-Е-024713-07-11 БАД.
Не является лекарством. Рязань

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

>> БОЛЬШИЕ УЗЛЫ ОБЫЧНО ТРЕБУЮТ УДАЛЕНИЯ

Миома: операции не избежать?

Сегодня немало женщин, у которых обнаружили миому, оказываются перед выбором: делать операцию или обойтись без нее. Какое решение можно считать правильным?

Наш эксперт – сотрудник РОНЦ им. Н. Н. Блохина, кандидат медицинских наук Анна ЛУЧНИКОВА.

ЛИШЬ 10% пациенток с миомой необходимо оперативное вмешательство. Определять эти случаи должен только врач.

Вмешательство не нужно

- При небольших размерах миомы и определенном расположении узлов. В такой ситуации женщину могут лечить консервативными методами.
- Если женщина еще планирует родить ребенка. Сегодня существуют методики сохранения плода и ведения родов при небольших миомах матки. Как правило, во время таких родов удаляют и опухоль. При других благоприятных условиях операция делается до беременности, но убирается только узел. В таких случаях обходятся без больших разрезов, используя лапароскопию. Иногда приходится удалить часть матки. Но при этом со временем тоже можно забеременеть и родить ребенка.

Операция необходима

- Если узлы стремительно растут или уже достигли слишком большого размера. Принято считать, что опасность перерождения миомы в раковую опухоль сравнительно невелика. Но это лишь статистика, не применимая к конкретному человеку. Современная медицина способна успешно лечить

Опухоль может давить на соседние органы, нарушая их функции



Фото Fotolia/PhotoXP res.ru

и онкологические заболевания, но лучше их не допускать. Стремясь избежать встречи с хирургом, дамы нередко обращаются к нетрадиционной медицине. Порой при этом тратится драгоценное время, а опухоль увеличивается, и никому не известно, что с ней происходит. Даже в медицинских центрах, ориентированных на традиционные методы, вряд ли смогут вылечить миому, имеющую явные показания к операции.

- При изменении менструальной функции, когда сокращается цикл или месячные становятся слишком длительными, обильными, болезненными. В таком случае значительно снижается уровень гемоглобина в крови, что может приводить к анемии.

- При сбое в работе близкого расположенных органов. Большая опухоль, как правило, давит на мочевой пузырь и нарушает его функционирование. В результате женщина постоянно бегаёт в туалет. Миома порой мешает нормальной работе кишечника: то и дело появляются ложные позывы на стул. Боли внизу живота, в пояснице также могут говорить о том, что новообразование слишком обременяет матку.

- Когда миома слишком велика или состоит из множества узлов, матку удаляют полностью. Если кистозные образования обнаруживают в яичниках, то убирают и их. Это не мешает нормальной деятельности женского организма. Если женщина в дальнейшем не планировала родить ребенка, отсутствие внутренних половых органов может совсем не повлиять на ее жизнь.

Алина ПОГОДИНА

КИСТА НОСА – КАК ЕЕ ЛЕЧИТЬ



На вопросы, связанные с этой проблемой (а их набралось немало), отвечает наш постоянный эксперт, врач-отоларинголог Василий ГОГОЛЕВ.

Время от времени вы страдаете головными болями, у вас – хронический гайморит? Пройдите обследование у врача-отоларинголога. Вполне возможно, что источник ваших страданий – киста носа.

Отягощающий фактор

У меня часто обостряется гайморит. Врач в районной поликлинике говорит, что это может быть связано с кистой носа. А что думают по этому поводу специалисты?

Екатерина, Московская обл.

– Сами по себе кисты не могут являться источником воспаления. Но уже имеющийся в пазухе воспалительный процесс они могут усилить. И с этой точки зрения кисты носа можно рассматривать как отягощающий фактор. Поэтому, решая вопрос, удалять кисту или нет, врачи-отоларингологи, как правило, занимают выжидательную тактику. Если киста человеку не мешает, не вызывает у него головной боли, мы ее не трогаем.

Однако есть здесь проблема, которая стоит отдельно. Речь о предоперационных мероприятиях, предшествующих имплантации зубов. Чтобы укрепить верхнюю челюсть, иногда стоматологи вынуждены делать так называемый синуслифтинг – подсадку костной ткани. И в этом случае направляют пациентов к нам, настоятельно рекомендуя удалить кисты носа: они ухудшают приживаемость костной ткани.

Боль неспроста

Слышала, что киста носа может вызвать хроническую головную боль. Это правда?

Ангелина, Саратов

– Да, это так. Достигая больших размеров и практически полностью заполняя пазуху носа, кисты могут вызывать сильные головные боли, поскольку давление, создаваемое кистозной жидкостью на стенки пазухи, раздражает тройничный нерв, который иннервирует и мозговые оболочки. А вот на носовое дыхание, вопреки бытующему мнению, кисты влияют очень мало.

Раз и навсегда?

Решилась удалить кисту в носу. Но не знаю, как это лучше сделать. Говорят, они могут вырастать снова?

Елена, Москва

– К сожалению, рецидивы кист бывают достаточно часто. Но кисты могут уходить и самопроизвольно, например, после операции по исправлению искривления носовой перегородки.

Для удаления кист чаще всего используются эндоскопические методики. В одном случае операцию производят без разреза мягких тканей, через небольшое отверстие в передней стенке гайморовой пазухи (сначала киста вскрывается, а затем удаляются ее оболочки). В другом случае – через нос, когда к кисте «подбираются», расширив соустье гайморовой пазухи.

А вот консервативных методов лечения кист, увы, не существует. Чаще всего врачи назначают таким пациентам топические глюкокортикостероиды, которые снимают отек.

Подготовила
Татьяна ГУРЬЯНОВА

Онкология... Шанс есть!

До появления современных медицинских препаратов, века и тысячелетия назад, люди использовали для исцеления то, что давала им природа. Знания об удивительных и полезных свойствах различных растений и трав передавались из поколения в поколение. И, несмотря на огромный выбор медикаментов, полученных химическим путем, многие люди предпочитают лечиться естественными препаратами. Новейшая разработка в области фитотерапии – натуральный комплекс БАДов «Лювей +», не имеющий аналогов в растительном мире!

Комплекс «Лювей +» принимают при:

- доброкачественных новообразований любой локализации;
- онкологических заболеваниях разных форм и степеней тяжести;
- до, после и во время химиотерапии, хирургических операций;

ЗАКАЗ по телефону в Москве: 8 (495) 785-51-18, доставка по России

000 «Центр Жизнь», г. Москва, ул. Угрешская, д. 14. ОГРН 1077758610050. Реклама

«Лювей +» состоит из БАДов «Пиллюли Лювей дхуан» и «Пиллюли Луньдань Сегань».

Не держи камень в почках! БЛЕМАРЕН®

ЦИТРАТ №1 В ГЕРМАНИИ

esparma®

ОТПУСК БЕЗ РЕЦЕПТА

БЛЕМАРЕН® растворяет камни:

- ✓ Оксалатные
- ✓ Уратные
- ✓ Смешанные*
- ✚ Индивидуальный подход к дозированию
- ✚ Поддержание необходимого водного баланса

Представительство Эспарма ГмбХ в России:
115114, г. Москва, ул. Летниковская, д. 16, оф. 306. Тел.: (+7 499) 579-33-70, Факс: (+7 499) 579-33-71. www.esparma-gmbh.ru

* При содержании оксалатов менее 25%. ** По данным компании IMS за 2009 год. Регистрационное удостоверение ЛСР – 001331/07 от 28.06.2007. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

>> ОТРЫЖКУ МОЖЕТ ВЫЗЫВАТЬ СПЕШКА ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

На эту проблему мы зачастую не обращаем внимания, ведь иногда отрыжка бывает, пожалуй, у всех.

ОДНАКО если она стала возникать у вас часто, пускать это на самотек нельзя.



Наш эксперт – гастроэнтеролог-гепатолог, кандидат медицинских наук Давид МАТЕВОСОВ.

Переели... воздуха

Отрыжка – это непроизвольный выброс воздуха из желудка в ротовую полость. У здоровых людей она появляется, как правило, после приема пищи. Во время еды мы непроизвольно заглатываем определенное количество воздуха. Чтобы он мог выйти, сокращаются мышцы желудка, брюшины, диафрагмы. Это приводит к выбросу «газа», сопровождающемуся характерным звуком.

Особенно часто наблюдается отрыжка у тех, кто привык есть быстро. «Переест» воздуха можно во время простуды: если нос заложен, дышать, в том числе и во время еды, приходится через рот. Велик

Горькая, кислая, пустая...



Photo Legion media

шанс, что часть воздуха вместо бронхов попадет в желудок.

Осторожно, двери не закрываются

Другой причиной отрыжки являются функциональные расстройства пищеварительного тракта. Его можно представить себе в виде условной трубки, которая разделена на несколько участков – полость рта, пищевод, желудок, двенадцатиперстную кишку и т. п. Каждая из этих зон – как комната, которая имеет входную и выходную дверь. В роли них выступают сфинктеры – мышечные «кольца», которые должны сжиматься и разжиматься, пропуская пищевой комок, но при этом

Исключите из меню капусту, бобовые, ржаной хлеб

не давая ему двигаться в обратном направлении. При функциональной диспепсии строгий порядок «открывания» дверей нарушается: один или несколько сфинктеров начинают сокращаться не вовремя. Поэтому содержимое желудка или двенадцатиперстной кишки может забрасываться в пищевод или ротовую полость.

Такая отрыжка может иметь «вкус». Если он горький, значит, в полость рта попадает желчь из двенадцатиперстной кишки. Если кислый – желудочный сок.

Признак неблагополучия

Во многих случаях отрыжка является симптомом не функциональных, а органических заболеваний желудочно-кишечного тракта, при которых в том или ином органе происходят физиологические изменения. Например, если она имеет кислый вкус, это может говорить о повышенной секреции соляной кислоты, гастродуодените или язвенной болезни желудка. А отрыжка «тухлыми яйцами» и вовсе может указывать на опухолевые заболевания или рубцовые изменения желудка. Из-за них перекрывается выходной сфинктер, пища не может покинуть желудок и начинает бродить, выделяя газ с соответствующим запахом.

Оставлять такую отрыжку без внимания нельзя, как и кислую, горькую или не имеющую вкуса. Люди очень часто привыкают к таким симптомам: сначала они настораживают, но затем человек находит отговорку: «Да у кого не бывает отрыжки

(изжоги, метеоризма и т. п.)!». Это в корне неверно, ведь из-за этого теряется ценное время, и безобидные, на первый взгляд, проявления оборачиваются серьезной болезнью. Поэтому показаться гастроэнтерологу необходимо.

Чем лечиться?

Специализированных средств против отрыжки нет. Однако пациентам нередко назначают лекарства из группы прокинетиков: они упорядочивают моторику ЖКТ, стимулируют правильное, своевременное сокращение сфинктеров, ускоряют эвакуацию пищи из желудка. Благодаря этому исчезает тяжесть, уменьшаются эпизоды отрыжки.

Если причиной отрыжки стало органическое заболевание, его в обязательном порядке лечат. И конечно, большинству людей, у которых часто бывает отрыжка, следует быть внимательными при подборе меню. Стоит исключить продукты, вызывающие повышенное газообразование и брожение: все виды капусты, все бобовые, болгарский перец, черный хлеб, виноград.

Наталья ФУРЦОВА



Регистрационное удостоверение П №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

ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ РТУТЬ ОСОБЕННО ОПАСНА

Беременным женщинам часто рекомендуют есть морскую рыбу. Но она может стать источником серьезных проблем у будущего ребенка.

По данным множества исследований, дети матерей-любительниц рыбки растут умными, здоровыми и уравновешенными. Однако прежде чем вводить рыбу в свой рацион, женщине нужно оценить два важных момента.

Проблемы с щитовидкой

У беременных часто бывает гипотиреоз – снижение функции щитовидной железы. Йода в такой ситуации организму не

Рыба: есть или не есть?

хватает, и диетологи советуют есть морскую рыбу 2–3 раза в неделю, чтобы восполнить дефицит. Однако гипертиреоз (щитовидная железа вырабатывает слишком много гормонов) сейчас тоже не редкость, а при нем дополнительные поставки йода в организм как раз противопоказаны. Поэтому, если есть подозрение на нарушение функций щитовидки, необходимо сдать анализ на гормоны. По результатам врач скажет, можно есть морскую рыбу или нет.

Много ртути

В рыбе, особенно той, что выловлена у побережья

Канады и США, в Балтийском море, содержатся тяжелые металлы, в первую очередь ртуть. Она особенно вредна именно для беременных – может вызвать задержку в психическом и физическом развитии ребенка.

Ртуть попадает в воду вместе с промышленными отходами и оседает на дне. Отсюда начинается ее движение по пищевой цепочке: фитопланктон – зоопланктон – рыба. Максимум ртути скапливается в хищниках и донной рыбе. Ртуть постепенно накапливается в теле, до 30% ее из организма матери через плаценту попадает к ребенку.

Однако не советуем паниковать и отказываться от морской рыбы вообще. Главное – не покупайте рыбу, пойманную неизвестно где и не прошедшую обязательный контроль санитарных служб. Тогда минусы не смогут перевесить плюсы этого действительно замечательного продукта.

Светлана САЙФИЕВА

Важно

Ученые из США выяснили, какую рыбу беременным дамам можно есть без вреда для здоровья малыша.

Под запретом: акула, меч-рыба, королевская макрель и морской окунь.

Не больше 3 порций в месяц (по 200 г каждая): палтус, лаврак, морская форель, лобстер, голубой тунец.

Не больше 6 порций в месяц: треска, краб, морской черт, скат, тихоокеанский длинноперый тунец.

Два раза в неделю: анчоусы, кальмары, масляная рыба, зубатка, сиг, морские гребешки, хек, лосось, креветки, устрицы, сардины, морской язык, лангусты.

ИСКУССТВО ПРОФИЛАКТИКИ

>> ВЫБИРАЙТЕ ГЛЮКОМЕТРЫ, КОТОРЫЕ НЕ НУЖНО КОДИРОВАТЬ

Контроль и еще раз контроль!

Врачи часто говорят, что сахарный диабет – не болезнь, а образ жизни: можно нормально работать, рожать детей, заниматься спортом. Но только если научиться держать заболевание в узде.

Быть начеку

О диабете слышал, пожалуй, каждый, но немногие знают о коварном и коварном характере этой болезни: у взрослых людей она может развиваться, не подавая никаких признаков в течение 12 лет. Между тем от диабета вполне реально защититься и в бессимптомный период, если знать уровень глюкозы в крови. В норме он составляет 3,3–5,5 ммоль/л. В состоянии преддиабета, которое предшествует болезни, показатели растут до 5,55–6,94 ммоль/л.

Советует **Илья БАРСУКОВ, к.м.н., врач-эндокринолог:**

– Даже человек, который чувствует себя абсолютно здоровым, раз в четыре года должен обязательно сдавать анализ на уровень глюкозы в крови. Есть люди, которым нужно делать это чаще, так как они относятся к группе повышенного риска. Основные факторы опасности:

- наследственная предрасположенность (если кто-то в роду болел или болен диабетом);
- избыточный вес;
- гипертония;
- высокий уровень холестерина в крови.

Без осложнений

Время упущено, предотвратить болезнь не удалось и диагноз подтвержден? В этой ситуации также необходим контроль состояния, ведь сахарный диабет нередко дает серьезные осложнения: приводит к ранним инсультам и инфарктам, хронической почечной недостаточности, патологии зрения.

КОНТРОЛЬ!



Foto: Fotolia/PhotoPress.ru

Диабет может бессимптомно развиваться в течение 12 лет

Советует **Юрий РЕДЬКИН, к.м.н., врач-эндокринолог:**

– Врач выбирает стратегию лечения – подбирает препараты, диеты. Но повседневной тактикой борьбы с болезнью должен владеть сам пациент, особенно когда он зависим от инсулина. От показателей крови зависит и доза, и время введения, и вид препарата, и питание. Поэтому измерять уровень глюкозы нужно регулярно. Для этого используют глюкометр с тест-полосками.

Каждая упаковка тест-полосок имеет свой корректирующий коэффициент – код. Открывая новую пачку, нужно опять кодировать прибор. Делать это приходится часто. Пожилой человек не всегда выполняет кодирование правильно, молодого раздражает трата времени, а некоторые вообще забывают об этом. В результате – ошибка в показаниях, причем отклонения могут

составлять ± 3–4 ммоль/л от истинного значения. А значит, больной будет неправильно дозировать инсулин. Вот почему следует выбирать приборы, которые кодируются автоматически, без участия пациента.

Второе важное правило для больного – «режим контроля». Если у вас сахарный диабет 1-го типа, нужно измерять уровень сахара в крови перед каждым приемом пищи и через 2 часа после него, плюс перед сном. Контроль над болезнью включает в себя и регулярные обследования. Помимо биохимического анализа крови, раз в три месяца надо определять гликированный гемоглобин, раз в год посещать невролога и окулиста.

Ольга ФИЛАТОВА

Кстати

>> Каждые 12 секунд 1 человек в мире заболевает сахарным диабетом, каждые 7 секунд один погибает.

>> В России сегодня 3,5 млн людей страдают этим тяжелым заболеванием.

>> У 40 млн человек обнаружено состояние преддиабета.

ЛАРИНГИТ ИЛИ АНГИНА?

Чтобы горло не болело

У человека, страдающего хроническим фарингитом, горло болит очень часто, едва ли не постоянно. Почему возникает это заболевание и как его предотвратить?

Наш эксперт – заведующий лор-отделением ГKB № 59,



заслуженный врач РФ, доктор медицинских наук, профессор **Михаил ЛЕЙЗЕРМАН.**

Не игнорируйте лечение

Хронический фарингит развивается потому, что мы чересчур легкомысленно относимся к заболеванию на ранних стадиях. Например, переносим его на ногах, надеясь, что мятные пастилки снимут боль в горле. Со временем симптомы уменьшаются, но болезнь, увы, не проходит, а входит в хроническую фазу.

Чтобы этого не допустить:

- регулярно полощите горло любыми антисептическими растворами (фурацилин, слабый раствор марганцовки, хлоргексидин). Но, чтобы не сжечь слизистую, нужно избегать полоскать горло спиртовыми растворами;
- больше пейте, особенно смазывающие горло напитки, такие как молоко с медом, чай с малиновым вареньем;
- принимайте настои противовоспалительных трав (ромашка, шалфей);
- в течение дня принимайте рассасывающиеся таблетки, сочетающие антисептический эффект с иммуностимулирующим действием.

Не забывайте о восстановлении

Какое бы правильное лечение ни было проведено, после выздоровления не помешает соблюдать некоторые меры предосторожности:

- бросьте курить или хотя бы резко ограничьте количество выкуриваемых сигарет;
- аккуратнее с алкоголем – он тоже сушит слизистую;
- постарайтесь улучшить экологию дома: в этом помогут воздухоочистители и увлажнители. Неплохи и бабушкины рецепты: мокрое полотенце на батарее, блюдце или тазик с водой у постели;
- соблюдайте диету. Ешьте пищу, которая не раздражает, а смазывает горло. Чаще включайте в рацион продукты, богатые витамином А (яйца, печень, молоко, масло).

Посетите врача

Только специалист может отличить фарингит от ларингита или ангины. А ведь несмотря на сходство симптомов, лечение этих болезней – разное. Антибиотики, обязательные при ангине, при фарингите или ларингите не назначаются. А еще на обычный фарингит и ларингит похож микоз горла, который нужно лечить с использованием противогрибковых средств.

Чтобы избежать ошибок, обратитесь к лору, он осмотрит вас и при необходимости возьмет на анализ мазок из горла. Схема лечения фарингита определяется специалистом индивидуально для каждого больного. Могут назначаться щелочные полоскания горла, орошения раствором соды, поваренной соли (слабый раствор), буры, противовоспалительными травами. Используется смазывание растворами колларгола, протаргола, 1–2%-ным раствором нитрата серебра (ляписом), йодинола, люголя. Во многих случаях назначают физиолечение. Определить, что вам нужны все эти меры, самостоятельно очень сложно. Лучше посетить специалиста.

Елена НЕЧАЕНКО

РЕЦЕПТ ХРОНИЧЕСКОЙ БОДРОСТИ



У каждого из нас есть в запасе рецепты на все случаи жизни: от приготовления вкусного ужина до проведения важных переговоров. Возможно, стоит обзавестись еще одним: как избежать постоянного чувства усталости?

Усталость усталости рознь
Усталость – это естественная реакция организма на нагрузки. Достаточно отдохнуть, и силы восстановятся. Однако бывает, что после отдыха вялость не проходит, а любая работа быстро выматывает и вызывает раздражение. В таком случае можно

говорить о хронической усталости. Организм исчерпал запасы энергии и не справляется с перегрузками, ему требуется помощь.

Устает? Оставим кофе на потом

Мы привыкли при утомлении взбадривать себя кофе. Но при хронической усталости встречу с любимым напитком лучше отложить. Дело в том, что кофеин лишь ненадолго повысит работоспособность. Спустя несколько часов усталость вернется, потому что кофе заставляет организм использовать резервы энергии, а не восстанавливает их. Но ведь энергия и так почти на нуле!

Естественный враг усталости

Где же взять энергию? Ее мы получаем только из пищи. Чтобы

содержащаяся в продуктах энергия стала доступной для клеток, необходимы ферменты и другие вещества, среди которых важную роль играет аминокислота L-карнитин. Она способствует извлечению энергии из жиров.

Источники L-карнитина

Больше всего L-карнитина содержится в мясе и морепродуктах. Именно из них мы должны получать 75 % необходимого нам L-карнитина. Увы, из-за особенностей нашего рациона этого не происходит. В результате возникает нехватка L-карнитина. А ведь при повышенных нагрузках – не только физических, но и интеллектуальных – его требуется еще больше. Что же делать?

Эффективным и безопасным источником L-карнитина является препарат Карнитон. Благодаря

участию в процессе получения энергии из жиров он улучшает энергообмен и помогает справиться с повышенными нагрузками. Одна таблетка Карнитона в день поможет вам забыть об усталости!

БОЛЬШЕ СИЛ – БОЛЬШЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ!



СР № RU.77.99.11.003.Е.016890.03.11 от 22.03.2011 г. Не является лекарством. Реклама.



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

>> ИММУНИТЕТ ПОСЛЕ ВАКЦИНАЦИИ ОТ ГРИППА ФОРМИРУЕТСЯ 2 НЕДЕЛИ

Не поздно ли в декабре прививаться от гриппа? От каких болезней защищает ребенка грудное вскармливание?

На вопросы читателей, связанные с профилактикой вирусных заболеваний, отвечает директор НИИ Профилактической педиатрии и восстановительного лечения, заместитель директора по научной работе ФГБУ



«Научный центр здоровья детей» РАМН, член-корреспондент РАМН, доктор медицинских наук, профессор Лейла НАМАЗОВА-БАРАНОВА.

Сила грудного вскармливания

? Я кормила ребенка грудью больше года. Но вот дочка пошла в сад и без конца болеет. В то же время смотрю на детей-искусственников: здоровые, крепкие. В чем же тогда преимущество грудного вскармливания?

Ирина, Вологда

– В первый год посещения детского сада ребенок может болеть очень часто, ведь он сталкивается с огромным количеством новых вирусов, к которым постепенно вырабатывается иммунитет. Возможно, если бы вы не кормили ребенка грудью, заболевания у малыша протекали бы тяжелее. Но уже давно доказано: если мама кормила ребенка грудью, малыш существенно лучше сверстников будет защищен от развития аллергии и экземы до 3–4 лет и от астмы до 7–8 лет. В вашем примере, возможно, «крепкие искусственники» просто начали посещать сад раньше, и у них уже сформировался тот противоинфекционный иммунитет, который у вашего ребенка еще в процессе становления...



Я прививок не боюсь...

фото: Fotolia/PhotoPress.ru

Путаница с терминами

? У меня болеет ребенок, я была уверена, что гриппом, но врач поставил диагноз «ОРВИ» и посоветовал через 2 недели после выздоровления сделать прививку от гриппа. Но зачем, если уже переболели?

Алена, Тверь

– Многие родители путаются в терминах. Они говорят «я гриппую» даже при невысокой температуре и легкой заложенности носа. Но эти симптомы свидетельствуют об острой респираторной вирусной инфекции. Грипп – это тяжелое заболевание, при котором держится очень высокая температура, ощущается ломота во всех мышцах – это вызвано интоксикацией организма, мучает надсадный кашель, который ничем не остановить. Если ребенок перенес ОРВИ, это не значит, что его не надо защищать от гриппа прививкой. Обязательно надо и действительно через 2 недели после выздоровления.

Национальный календарь прививок в России – один из самых скромных

Еще не поздно?

? Не поздно ли еще сделать прививку от гриппа?

Сергей, Брянск

– В северном полушарии вакцинация обычно начинается в октябре. Но в нашу страну эпидемия гриппа обычно приходит уже после Нового года, в конце января – начале февраля, хотя отдельные случаи заболевания могут быть и раньше. Современными вакцинами противогриппозный иммунитет формируется в течение 2 недель, так что, даже если сейчас привиться, к началу января уже будет иммунитет. С моей точки зрения, даже в декабре еще не поздно сделать прививку, хотя лучше, конечно, прививаться заранее.

Кстати

Прививки от 11 инфекций внесены в российский Национальный календарь. Их можно сделать бесплатно. В США, например, детей прививают от 16 инфекций.

Перебор? Нет, недобор!

? Моему внуку год. И я не перестаю удивляться, какое огромное количество прививок ему делают. Не перебор ли у нас с вакцинацией?

Эльвира Петровна, Москва

– Наоборот, российский Национальный календарь прививок – один из самых скромных по сравнению с другими странами. У нас не хватает очень многих вакцин, в которых есть необходимость. Например, против пневмококка, эта прививка включена даже в календари Украины, Беларуси и Казахстана – Минздрав обещает, что в РФ ее введут с 2014 года. До сих пор у нас не зарегистрирована вакцина против ротавирусной инфекции, которая «отвечает» за вспышки «кишечного» гриппа. В календаре нет вакцины против гепатита А, хотя вспышки этого заболевания регулярно происходят по всей стране. Лишь в московский календарь включена прививка против ветрянки, которая только на первый взгляд кажется несерьезным заболеванием.

Регионы могут самостоятельно решать многие вопросы: выделить деньги и сформировать региональный календарь вакцинации. Как это сделано в Екатеринбурге – самом прогрессивном с этой точки зрения регионе. В их календаре 17 наименований прививок! И результаты очень хорошие.

Подготовила
Елена БАБИЧЕВА

МАЛЫШИ НЕ ХОДЯТ – БЕГАЮТ, И НА ПОВОРОТАХ ИХ ПОНАЧАЛУ ЗАНОСИТ

Большинство травм малыши получают дома и часто на глазах у любящих родителей, бабушек и дедушек.

КАКИЕ меры предосторожности надо соблюдать, чтобы уберечь ребенка от неприятностей?

Малыш еще в коляске

● ...А вам уже надо обезопасить его от некоторых предметов. Например, от... подушки. До года не кладите ребенку под голову никакой подушки, даже самой маленькой. Особенно, если он у вас спит на животике. Сидром внезапной детской смерти многие врачи связывают с тем, что младенец задыхается, уткнувшись в подушку. Кстати, у нас случаи такой беспричинной младенческой смерти бывают гораздо реже, чем в США, например, где младенцев принято укладывать на живот.
● Опасность для младенцев представляет и пеленальный столик. Ни на секунду не спускайте с ребенка глаз, когда он лежит на этом столе! Заранее

Опасное время

подготовьте все, что вам нужно для пеленания.

● Не забудьте вовремя опустить дно кровати. Вам кажется, что маленький еще не скоро встанет на ножки? Чтобы вывалиться из кровати, ему не обязательно вставать, достаточно подползти к перильцам и свеситься вниз.
● Покупая погремушки или принимая их от друзей и родственников в подарок, осмотрите и ощупайте их самым внимательным образом. Они не прищемят младенцу пальчики? Не поцарапают ему щеки и рот, если малыш решит их полизать или попробовать на зубок? А он обязательно это сделает! Если погремушка треснула, от нее откололся кусочек – выбросьте ее немедленно, как бы она ни была красива, забавна или вам дорога.
● Посмотрите внимательно, что у вас стоит и лежит рядом с детской кроватью? Не слишком ли близко расположен столик

с маслами, присыпками и прочими баночками? Или тумбочка, на которую родители кладут свои телефоны, очки и часы? Вы уверены, что малыш не сможет дотянуться до этих вещей? Его возможности возрастают сейчас даже не по дням, а по часам. Понятно, мы живем очень тесно, но пространство вокруг детской кровати все-таки придется освободить.

Учимся ходить

К этому радостному событию квартиру надо хорошенько подготовить!

● Разберитесь с электропроводами, если они тянутся по полу от телевизоров, настольных ламп, компьютеров, холодильников. Сейчас есть возможность убрать провода в плинтусы или в специальные короба, которые можно расположить над плинтусами.
● Осмотрите мебель. А мебель у нас для маленьких топтунов – ужасная. Письменные,

компьютерные и кухонные столы, табуретки – с такими острыми углами: ударясь малыш о них виском, и все, смерть. А малыши ведь не ходят – бегают, и на поворотах их поначалу заносит! Сейчас в магазинах можно найти специальные мягкие насадки на мебельные углы, а если не найдете – наложите на углы большие локи ваты и закрепите их лейкопластырем. Не бойтесь испортить столешницы, когда через год эти накладки снимете, пятна легко ототрут. Легкие неустойчивые стулья мои друзья, например, подняли на гардероб, пока их ребенок учился ходить. Приходили гости – стулья снимали, гости уходили – стулья отправлялись опять под потолок.
● Очень важно, чтобы дверцы шкафов, секретеров, тумбочек не открывались сами собой, когда ребенок пробежит по квартире. Где на ключ, где на вертушку, где на скотч, где подложив бумажку, но вы должны все дверцы плотно закрыть.

● Скатерти пока лучше снять. Ребенок обязательно их будет тянуть на себя и обязательно стянется что-нибудь опасное, бьющееся, горячее. Не углядите.
● Маленькие скользящие коврики, которые лежат иногда в прихожей или у кроватей, – долой до лучших времен.
● Большие мягкие игрушки убираем из кровати и из манежа. Встав на них, как на ступеньку, ребенок может выпасть или вылезти из кровати и объявиться в ванной или в кухне, когда вы его там совсем не ждете.
● Чаще протирайте и критически осматривайте полы. Там не должно быть ни пуговки, ни иголки, ни мелких вещей, ни лужи. Лужи сразу же вытирайте.
● Поставьте наружные запоры на двери ванной комнаты и туалета. Без вас там ребенку пока делать нечего.
● Квартиру подготовили, осмотрели? Выпускайте наследника на пол!

Марина МАТВЕЕВА

РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

>> ДО 20% ДЕТЕЙ ОБЛАДАЮТ ВРОЖДЕННОЙ СКЛОННОСТЬЮ К ДЕПРЕССИИ

Что грустишь, малыш?

Мало кто из родителей может причислить депрессию к детским болезням.

ДЕТСТВО у нас ассоциируется с радостью, счастьем, любознательностью. Кажется, что у ребенка такой болезни просто не может быть. Но, к сожалению, исследования доказывают, что даже грудные младенцы подвержены депрессии, только проявляется она у них совсем не так, как у взрослых.

Без мамы

Это расстройство обычно возникает, если новорожденный оказывается лишенным общения с матерью или замещающими ее лицами (например, при нахождении в больнице, в этом случае расстройство носит название «госпитализм»). Несмотря на тщательный уход, младенец, оторванный от мамы, становится вялым, апатичным, перестает гулить, хуже набирает вес, а в тяжелых случаях начинает отставать в развитии.

Кроме того, до 20% детей обладают врожденной склонностью к депрессии, которая может начать проявляться уже с первых дней жизни, несмотря на отсутствие видимых причин. Психологи иногда называют депрессию душевным насморком. И не без оснований: уныние заразительно. Внутренний настрой родителей дети перенимают и на генетическом уровне, и на бытовом. Если мама по натуре пессимистка, да и отца не назовешь жизнерадостным человеком, малышу просто не в кого быть другим. Но наследственная предрасположенность – еще не болезнь, ее можно исправить. Важно, чтобы мама не просто выполняла обычную родительскую программу – кормила, одевала, водила ребенка гулять..., но и учила малыша радоваться жизни, расценивать свое пребывание на земле как подарок.



Ребенку очень важно находиться рядом с родителями

И если у мамы настроение «на нуле» – ей просто необходимо меняться!

Психологи советуют: пересмотрите свое отношение к жизни и попытайтесь понять, что именно мешает вам быть счастливой. почаще улыбайтесь, устраивайте маленькие праздники и делайте подарки себе и близким. А если улыбаться не получается, обратитесь к психологу или психотерапевту, не исключено, что и у вас самая настоящая депрессия, и вы нуждаетесь в лечении.

Слабость нервной системы

Еще одной причиной возникновения депрессии в раннем возрасте является слабость нервной системы ребенка. Она возникает в результате неблагоприятных воздействий на развивающуюся нервную систему ребенка во время беременности, родов и в периоде новорожденности. При этом будущая мама может не отмечать какого-либо резкого ухудшения самочувствия, тогда как плод испытывает кислородное голодание.

Негативному воздействию подвергаются клетки головного мозга ребенка и при вирусных инфекциях. Незаметно преодолев гематоплацентарный барьер, вирусы встраиваются в генетический аппарат клеток и вызывают различные расстройства – от врожденного иммунодефицита до слабости нервной системы, которая не выдерживает положенных по возрасту нагрузок и легко сдается на милость депрессии.

Выявить и устранить тревожные сигналы на первом году жизни поможет невропатолог, который в идеале должен осматривать малыша раз в месяц. Повышенный или пониженный тонус, возбудимость, высокое внутричерепное давление рассматривайте как зерна, из которых в будущем могут проклюнуться ростки депрессии, невроза и других расстройств.

К счастью, в грудном возрасте их легко устранить при помощи повторных курсов (4–6 с перерывами в течение месяца) специального массажа, гимнастики и лекарств, которые подберет специалист.

Полезные советы

Отпраздновав второй день рождения, ребенок, как правило, вливается в ряды «практически здоровых» детей, но его нервная система по-прежнему остается слабым местом. Чтобы не спровоцировать

психологический срыв, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- избегайте дома конфликтов, разговоров на повышенных тонах. Теплота и взаимопонимание родителей – лучшая профилактика депрессии у ребенка;
- не отправляйте малыша жить к бабушкам и дедушкам, для душевного благополучия ему крайне важно постоянно находиться рядом с родителями. Также такого ребенка лучше отдать в детский сад позже, лет с четырех, так как он очень чувствителен и нуждается в постоянном присутствии матери;
- не спешите перегружать ребенка занятиями на курсах раннего развития, он все усвоит в свое время, а чрезмерная нагрузка может, напротив, затормозить его развитие;
- повремените с рождением еще одного ребенка, дети до 10 лет в этой ситуации поначалу чувствуют себя заброшенными: в центре родительского внимания теперь другой! Радость сменяется тревогой, а от нее до депрессии – один шаг. А если прибавление в семье все же произошло, окажите старшему ребенку психологическую поддержку;
- чутко прислушивайтесь к душевному состоянию своего чада поздней осенью, зимой и ранней весной. Эмоциональный спад в это время года испытывают практически все, а от явной депрессии страдает каждый 5-й (возраст значения не имеет);
- воздержитесь от крайностей в воспитании: склонностью к унынию отличаются дети, которых опекают либо слишком сильно, либо недостаточно, а также те, кто постоянно находится между молотом и наковальней несовпадающих или явно завышенных родительских требований.

Галина ЧИРКИНА,
психотерапевт

ВОПРОС-ОТВЕТ

Маленький упрямец

? Мой пятилетний сын часто делает все наоборот, а порой прямо-таки нарываясь на наказание. Я ему объясняю, что этого делать не следует, но он не понимает. Что вы посоветуете?
Вероника, Обнинск



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

– Примерно в 4 года у ребенка наступает первый возрастной кризис, когда «градус упрямства» резко повышается. И от родителей зависит, перерастут ли временные конфликты в затяжную войну или малыш «переболеет» негативизмом без нежелательных последствий. Родителям необходимо перестроить свои отношения с ребенком. Если до этого они почти все решали за него (что ему есть, что носить, куда ходить гулять...), то теперь сфера выбора малыша должна быть расширена. Хотя, естественно, не безгранично, чтобы самостоятельность не переросла в своеволие.

Но порой родители предоставляют сыну или дочери достаточно широкий выбор, а те все равно нарываються на скандал. В таком случае полезно задать себе вопрос: достаточно ли внимания получает от вас ребенок? Попробуйте более открыто выражать свои чувства, чаще гладьте ребенка по голове и по спинке, сажайте на колени, привлекайте к своим занятиям, а когда укладываете его спать, полежите с ним рядом и пошепчите ему на ушко что-нибудь ласковое. Если он упрямился просто для того, чтобы привлечь ваше внимание, его негативизм скоро сойдет на нет.

ГРЯЗНЫЕ ТАНЦЫ
29 декабря в 23.55 (мск)

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

12+

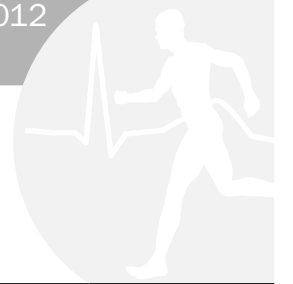
www.indiatv.ru www.red-media.ru, www.redmediatv.ru

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

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

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

ТЕЛЕКАНАЛ
INDIA TV
ВСЯ ПАЛИТРА
КИНЕМАТОГРАФА
ИНДИИ



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

>> ЭНДОРФИНЫ СХОДНЫ С ОПИАТАМИ, НО СОВЕРШЕННО БЕЗВРЕДНЫ

Гимнастика радости

Можно ли поднять себе настроение с помощью физических упражнений или прогулки на свежем воздухе?

Идеальный способ

Возможно, вы слышали такое выражение, как «гормоны радости», они же эндорфины. На самом деле это никакие не гормоны, а особые вещества, которые вырабатывает сам мозг. Их задача – притупить уныние, боль, голод, буквально ввести человека в состояние эйфории. Похоже на наркотики, скажете вы. Действительно, эндорфины

сходны по своему эффекту с опиатами, но вот парадокс: они совершенно безвредны. Ведь их вырабатывает сам организм в ответ на естественные стимулы, а не под воздействием каких-либо веществ.

Эндорфины не оказывают влияния на внутренние органы, не изменяют необратимо состав крови, не вызывают такого привыкания, что вы потом без них жить не сможете. В общем, идеальный способ поднять настроение без вреда для здоровья!

Главный стимул для выработки эндорфинов – именно физические нагрузки. В мозг поступают сигналы о том,

что мышцы работают и им нужна, образно говоря, моральная поддержка.

«Гормоны радости» синтезируются и поступают в те участки головного мозга, которые отвечают за настроение, чтобы бегать или приседать стало легко и радостно. Это очень древний биологический механизм, выработанный еще у наших предков, которым приходилось очень много двигаться и работать физически.

Так почему бы нам не использовать его и сейчас на свое благо? Главное – правильно подобрать нагрузку: она должна быть сильной, но при этом не утомлять.

1 Плие

Встаньте прямо, ступни ног шире бедер, носки максимально разверните в стороны. Руки на поясе. Присядьте, не наклоняя корпус вперед, колено движется строго над стопой, не выходя за носок. Прогните поясницу вперед и ни в коем случае не сутультесь! Если тяжело, опоритесь одной рукой на стул или стену. Повторите 15–20 раз.



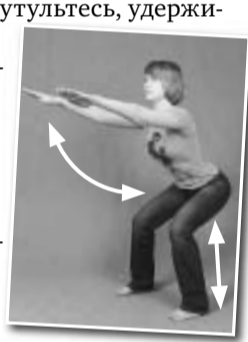
2 Наклоны в стороны

Поставьте прямые ноги на ширину бедер, руки положите за голову. Напрягите ягодицы и выдвиньте таз чуть вперед, живот и ягодицы напряжены. Не расслабляя их, наклоняйтесь в обе стороны поочередно, стараясь коснуться локтем бедра. Таз в противоположную от наклона сторону не смещать! Если не получается, встаньте спиной к стене и прижмите таз к ней. Повторите по 20–25 раз в каждую сторону.



3 Приседания с подъемом рук

Встаньте прямо, ноги на ширине, руки опущены вдоль. Плечи развернуты, живот втянут, спина пряма. Присядьте, слегка наклоняя корпус вперед и одновременно поднимая руки вперед-вверх. Не сутультесь, удерживайте равновесие, следите, чтобы колено не выходило вперед за носок. Не присядьте слишком низко, бедра должны быть горизонтально или выше колена. Повторите 15–20 раз.



4 Ножницы для бедер

Лежа на спине, вытяните руки вдоль корпуса, поднимите ноги вертикально вверх и вытяните носки. Разводите ноги, как бы стараясь опустить их до пола, и сводите, перекрещивая в середине. Колени не сгибайте, можете помогать себе, поддерживая ноги руками. Носки все время вытянуты, ноги напряжены. Повторите каждое «свести-развести» 30 раз.



5 Живот от верха до низа

Лежа на спине, согните ноги в коленях, руки за головой. Оторвите ступни от пола и подтяните колени к груди. Затем поставьте согнутые ноги на пол, опустите подбородок на грудь и потянитесь лбом к коленям, отрывая плечи и желательнее лопатки от пола. Не тяните себя руками за голову, не сводите локти, если тяжело – просто уменьшите амплитуду движений. Каждый цикл «ноги-голова» повторите 12 раз.



6 Отжимания с колен

Обопритесь на ладони и колени, опустите таз так, чтобы спина и бедра составляли прямую линию. Сгибая и разгибая руки, опускайтесь к полу и поднимайтесь. Не поднимайте таз! Если без этого не получается, делайте отжимания от стола или стула (тогда не с коленей, а с выпрямленных ног) – это намного легче. Повторите 15 раз.



Татьяна МИНИНА

Леонид ЖУРАВЛЕВ

В здоровом теле... здоровые капилляры.

Капилляры — мельчайшие кровеносные сосуды, пронизывающие все наши ткани и органы. Удивительно, но просвет некоторых капилляров меньше диаметра эритроцита. Однако это компенсируется их огромным количеством: в организме взрослого человека общая протяженность капилляров составляет более 80 000 км, что в 2 раза превышает длину экватора Земли.

Путь, который проходит кровь по капиллярам, без преувеличения можно назвать «дорогой жизни»: ведь именно по ней к каждой клетке организма поступает кислород и необходимые питательные вещества, а удаляется углекислый газ и продукты жизнедеятельности. Этот обмен происходит на границе клетки и капилляра и пока он в норме, организм сохраняет здоровье и молодость.

Позаботиться о здоровье миллиардов капилляров в организме поможет — «Капиллар»

(основное действующее вещество — дигидрокверцетин).

Его действие, как капилляропротектора, связано с активизацией работы капилляров. Это проявляется и в «открытии» капилляров, которые находятся в спавшемся состоянии. Он способствует улучшению микроциркуляции, обладая прямым воздействием на эластичность, проницаемость и стабильность сосудистой стенки капилляров. Кроме того, он позитивно влияет на свертываемость крови (способствует снижению ее вязкости), на доставку кислорода к тканям (улучшает способность эритроцитов, несущих кислород, проникать в самые отдаленные точки сосудистого русла), что особенно важно для сердечной мышцы (миокарда).*

* Действие препарата подтверждено сертификатом соответствия системы добровольной сертификации №АА01.01. RU.Ф.000135.04.12 и указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависящие от рациона питания (не лечебного действия).

Для жизни нужен кислород, для его доставки до сердца и всего организма нужны миллиарды ЗДОРОВЫХ КАПИЛЛЯРОВ.

Потому что каждая наша клеточка незаметно, но...

ДЫШИТ



8-800-505-20-02 по России звонок бесплатный

www.procapilar.ru

БАД. Не является лекарством. СГР № RU.77.99.11.008.E.017042.04.11 Имеются противопоказания. РЕКЛАМА.

НЕ СПАТЬ!

В отсутствие сна

Иногда невероятно жаль, что у нас нет сна, как в Испании. Особенно зимой, когда не хватает солнечного света. Что же делать, когда в разгар рабочего дня клонит ко сну?

ЧАСТОЙ причиной, провоцирующей дневную сонливость, является некачественный ночной сон.

- Проверьте, насколько удобна ваша кровать, и помните: большинству взрослых требуется для сна не менее 7–9 часов, а подросткам и того больше!
- Ложиться спать и вставать по утрам нужно в строго заведенное время.
- Перед отходом ко сну оградите себя от эмоциональных переключений, будь то просмотр боевиков, игры в компьютерные игрушки или ведение дискуссий с близкими людьми.
- Помогут наладить сон соблюдение режима питания и регулярные физические нагрузки. Тренировки и последний прием пищи должны заканчиваться как минимум за три часа перед отходом на боковую.

Существуют ли экстренные способы борьбы с дневной сонливостью и насколько они хороши?

- **Крепкий кофе, чай, энергетики**, скорее всего, помогут справиться с проблемой лишь на короткое время, но в долгосрочном плане от них будет больше вреда, чем пользы.
- **Эфирные масла** оказывают достаточно сильный бодрящий эффект, однако могут понравиться далеко не всем окружающим вас людям.
- Прием различных **природных биостимуляторов**, таких как лимонник, женьшень, элеутерококк, хоть и помогает иногда стимулировать организм, но показан далеко не всем.
- Лучшим и наиболее безопасным способом борьбы с сонливостью следует признать **активность и движение**. При первых признаках засыпания в неурочное время потрите и разомните пальцы рук, разотрите ладонями уши, засучите поглубже рукава и устройте рукам контрастный мини-душ, умывайте лицо в течение нескольких минут попеременно горячей и холодной водой. После процедуры выйдите на свежий воздух на пять-десять минут.

БОЛИТ СПИНА? НЕОБХОДИМ КАРИПАЗИМ + ПАПАИН ГЕЛЬ!

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗОПЕРАЦИОННО!
Лекарственное средство **КАРИПАЗИМ+ПАПАИН ГЕЛЬ** растительного происхождения, вводится электрофорезом при межпозвоночных грыжах, остеохондрозе, артрите, артрозе и т. д.

www.karipazim.ru

Для регионов оплата наложенным платежом.

Телефоны аптек в Москве:

(495) 774-03-24 (495) 222-28-62
(499) 972-86-83 (495) 797-75-96

ООО «АТЦ-Фарм», 101000, г. Москва, Мясницкая ул., д. 41, корп. 5.
ОГРН 1037739171986. РОСС RU.ФМ08.Д81585. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

ДИСКУССИОННЫЙ КЛУБ

>> МОЖЕТ ЛИ ЕДА ИЗ КУЛИНАРИИ ЗАМЕНИТЬ ДОМАШНЮЮ ПИЩУ

Полуфабрикаты из магазина



За и против

Что лучше: постоять у плиты ради домашних котлет или сэкономить время и разогреть в микроволновке

полуфабрикаты из магазина? Насколько полезны готовые блюда? Сегодня это тема нашей дискуссии.

Анна, 37 лет, бухгалтер

Если бы не полуфабрикаты, моя семья уже от голода умерла бы! Когда мне готовить? Я с работы прихожу в девять вечера, а уйду в половине восьмого! И что я могу сварить на ужин, кроме сосисок или пельменей? И вы знаете, муж меня до сих пор не бросил, дети тоже считают, что им с матерью повезло, никто в нашей семье от лишнего веса не страдает, никто ничем не болеет! Так что мне кажется, полуфабрикаты – спасение для современной женщины. Конечно, раз в месяц можно и пирог испечь, но каждый день на подвиги у плиты не хватает ни сил, ни времени. К тому же, намаившись у плиты после рабочего дня, вы просто возненавидите своих домашних, ради которых пришлось это сделать. Я прекрасно помню свою маму. Она отца убить готова была, когда он ее просил суп сварить, но все равно варила. В итоге отец нас бросил и ушел к женщине, которая готовить совершенно не умела!

Владимир, 53 года, инженер

Некоторые женщины так готовят, что полуфабрикаты полезнее. У моего приятеля жена чуть ли не в каждое блюдо сало добавляет! У него уже и камни в желчном, и печень пошаливает, а все равно едят жирную свинину каждый день! Да лучше уж полуфабрикатами бы питались! Для здоровья больше пользы было бы! К тому же есть ведь и полезные полуфабрикаты, например, овощные смеси замороженные. Чем они хуже домашней картошечки со шкварками?

Елена, 50 лет, переводчик

Посмотрите на американцев – это люди, выросшие на полуфабрикатах. Там готовить еду в нашем понимании не принято. Никто не станет крутить фарш на котлеты или печь пироги. Приготовить для большинства американок означает разогреть в микроволновке. Так вот, ожирение в США уже носит характер эпидемии. Все чаще люди там болеют диабетом. И у нас так будет, если благодаря рекламе мы перейдем на полуфабрикаты.

Ольга, 46 лет, домохозяйка

Для производства магазинных котлет или пельменей используют в основном отходы. Никто не станет «переводить» хороший кусок мяса на фарш. Поэтому все полуфабрикаты делают из жил, жира, перемолотых костей – из того, что нельзя продать. А чтобы замаскировать низкое качество продуктов, щедро сдабривают их химией. Когда вы дома готовите, вы точно знаете, какой кусок мяса пошел на котлеты.

Леонид, 57 лет, прораб

У меня после магазинных котлет всегда изжога. А сосиски сейчас почему-то с привкусом мыла делают. А готовые супы? Они же безвкусные совсем! Нет, никто меня не убедит в том, что суп из пакетика может быть не хуже домашнего борща! И не нужно лениться! Вы же для себя готовите! Вам же самим приятнее есть вкусную и полезную еду, а не «сухой корм» из магазина! А то ведь до чего дошли! Детей уже в младенческом возрасте на сухие смеси сажают, а потом удивляются, откуда столько аллергиков!

Татьяна, 40 лет, парикмахер

Сейчас полуфабрикаты довольно качественные. Это раньше магазинные котлеты есть нельзя было, а сейчас везде можно найти кулинарии, где продают почти домашние тефтели, салаты, холодцы. Я много раз покупала такие продукты и каждый раз была очень довольна. Раньше, помню, если гостей принять нужно было, я готовить начинала чуть ли не за два дня – иначе не успеть. После этого какое уже веселье? Я в те времена очень сильно не любила, когда люди ко мне домой приходят. Любymi способами старалась избежать домашних посиделок. А теперь любой салат можно купить! В общем, благодаря полуфабрикатам я превратилась в хлебосольную хозяйку!

Игорь, 48 лет, токарь

Полуфабрикаты выдумали ленивые женщины, которые не хотят нормально кормить своих мужей. Сейчас семейные устои полностью обесценились, женщины уже давно перестали быть хранительницами очага. Они способны только требовать, чтобы мужчина обустроил их быт, и при этом не намерены вкладывать в семейную жизнь никакого ресурса. И не нужно говорить, что барышни сильно устают на работе. Раньше женщины работали не меньше, и тем не менее успевали готовить. Просто сейчас никто не занимается правильным воспитанием девочек. Где уроки домоводства? Курсы кройки и шитья? Зато полно модельных школ! Вот и вырастают лентяйки и потребительницы.

Евгений, 44 года, водитель

Я счастливо женат, жена моя – нормальная женщина, любит готовить. Так вот, все равно я люблю полуфабрикаты. Ну вкуснее курица-гриль, чем птица, просто пожаренная в духовке! И готовые супы мне тоже нравятся! Я даже растворимую лапшу люблю! Слышал, что в такую еду какие-то специальные усилители вкуса добавляют. Не знаю, так ли это, но почему-то полуфабрикаты действительно вкуснее, чем домашняя еда.

www.aif.ru/health

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



АиФ. Здоровье Методы воспитания детей: как вырастить индивидуальность, а не хама.



Сандра Мой муж ужасно матерится, следить за своим языком не может и не хочет, и ребенок от него набирается бранных слов. Я ничего сделать не могу. Могу только сыну объяснить, что папа говорит плохие слова и повторять за ним не надо, но это мало действует. С мужем бесполезно говорить, перепробовала уже все.



Сергей Ребенок должен вырасти подготовленным к реальной жизни. Из чего состоит реальная жизнь? Из близких и всех остальных. К близким надо всегда относиться как к близким. К остальным – по-разному. К хорошим – хорошо, к нормальным – нормально, к разным – по-разному, в зависимости от их поступков. Вот и все.



Санька Я работаю с детьми. Сейчас очень много невоспитанных, импульсивных детей, которые хамят не только окружающим, но и родственникам. Для них нет делиния на своих и чужих. Как только ему слово поперек – вы чужой.



RII 21 Свободомыслие и хамство – вещи разные! Не нужно детей муштровать и дергать по любому поводу, иначе они вырастут закомплексованными и зашоренными, но точно не будут счастливыми.



alberttinov Ребенка, подростка и даже почти взрослого необходимо развивать! Чем больше он узнает, тем интересней он окружающим, тем меньше у него комплексов, тем меньше у него пустого, необоснованного самомнения, тем меньше его унижают, тем меньше он унижает других.



АиФ. Здоровье Почему женщины не любят скупых мужчин?



грусть Я 20 лет замужем, муж склонен делать какие-то безумные подарки, но я его останавливаю. Я вообще не люблю подарки. Бюджет у нас общий, и если мне что-то надо, я себе сама покупаю. Причем покупаю именно то, что я люблю. Ну какие духи может выбрать мне муж? Мне не понравится это, а деньги-то наши, общие. Я в состоянии купить себе все сама, а если денег не хватает – скажу мужу. Но все просьбы должны быть в разумных пределах.



тапишей «Подарки надо заслужить». Сразу вот понятно, что это написал тот, у кого проблемы и с деньгами, и с женщинами. Если мужчина скуп на деньги, то он скуп и на чувства. Подарки – это один из способов доставить удовольствие другому. Если мужчина ничего не дарит, значит он просто не заинтересован в женщине и ей не стоит тратить свое время на того, кто в ней не нуждается.



Seged После 40 для женщин, как правило, важно полное владение мужчиной и одним из признаков его рабства – готовность пожертвовать всем в его жизни ради «хозяйки». И деньгами в том числе.



ЮРИДИЧЕСКИЙ КЛУБ

>> НАЛИЧИЕ ПОЛИСА НЕ ВСЕГДА ГАРАНТИРУЕТ КАЧЕСТВЕННУЮ МЕДПОМОЩЬ

Обязательное или добровольное? Когда речь идет о медицинском страховании, этим вопросом задается все большее число россиян.

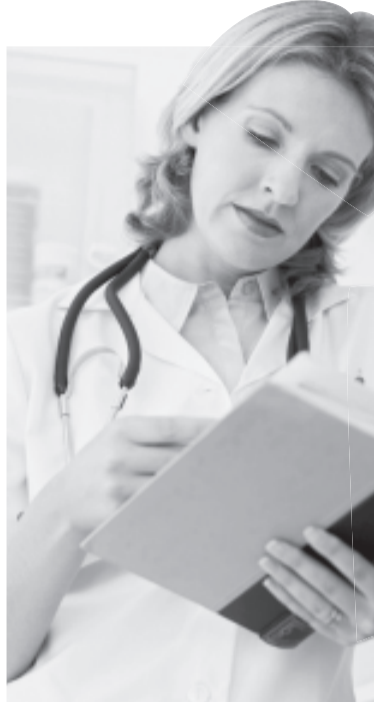
Сплошные «но»

В начале 1990-х годов путь ОМС (обязательного медицинского страхования) казался оптимальным для перехода от социалистического к рыночному здравоохранению.

Как и в большинстве развитых стран, медицина должна была финансироваться из страховых фондов, в которые перечисляют средства работодатели (за работающих) и субъекты федерации (за нетрудоспособное население). По сути, так и происходит, но денег все равно катастрофически не хватает, и лечение по полису ОМС часто недостаточно.

«Дело в том, что набор медицинских услуг, включенных в стандарты ОМС, очень часто не соответствует реальным потребностям пациента, — объясняет врач-терапевт Илья Рапопорт. — Поэтому многие необходимые обследования, являющиеся совершенно рутинными за рубежом, у нас провести по ОМС либо нельзя, либо очередь на их проведение составляет месяцы». При этом

Как подстраховаться



Подводные камни

Казалось бы, в такой ситуации одним из очевидных выходов является добровольное медицинское страхование (ДМС). Однако даже наличие полиса не всегда гарантирует качественную медицинскую помощь.

«На прошлой работе, в одной из крупных компаний, в соцпакет входил полис ДМС, — рассказывает москвичка Маргарита Тимонина. — Однако на деле по этому полису принимал только один врач «широкого профиля», представляющий страховую компанию».

Такие случаи происходят довольно часто. На сегодня в России добровольная медстраховка обычно предоставляется работодателем как часть соцпакета. Но такая лояльность бизнеса по отношению к работникам часто оборачивается некачественной медпомощью при наступлении страхового случая. В то же время физические лица крайне редко покупают полис ДМС.

«Из-за того, что система добровольного медицинского страхования развивается так

медленно, страдают в первую очередь простые граждане, — поясняет генеральный директор одной из страховых компаний Дмитрий Бирюков. — Как правило, полисы своим сотрудникам покупают крупные компании, для которых наличие ДМС у сотрудников — конкурентное преимущество при найме квалифицированных специалистов. И с этими компаниями страховщики готовы работать. Но если за полисом приходит просто человек, физическое лицо, его очень неохотно страхуют».

«Развод» на деньги

После неудачного опыта получения услуг как по полису ОМС, так и по полису ДМС многие переходят на оплачиваемую медицинскую помощь. Однако, как считают эксперты, этот вариант еще хуже. «Нет гарантии, что те платные процедуры и обследования, которые назначают в частной или государственной клинике, вам действительно нужны, — объясняет Дмитрий Бирюков. — Таким образом, вы можете нецелевым образом израсходовать свой «лечебный бюджет» без получения действительно необходимой помощи». Другими словами, если

врач захочет назначить ненужные, но дорогие процедуры, вы просто не сможете заподозрить подвох.

Согласно Стратегии развития страхового рынка, рассчитанной на восемь лет, которая разработана Министерством финансов, в России планируется плавный переход от обязательных видов страхования к добровольным. Поэтому, скорее всего, ДМС рано или поздно станет более распространенным.

Однако на данном этапе говорить о широком распространении ДМС рано. Скорее всего, пока системы ОМС и ДМС будут дополнять друг друга.

Владимир НИШУКОВ

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Екатерина Миниманова:

— Я живу в Испании, там пользуюсь частной страховкой. Мне проще заплатить деньги и получить достойное обслуживание.

частные клиники допускаются к обслуживанию пациентов с полисами ОМС крайне неохотно, то есть пройти в негосударственном лечебном учреждении процедуры, предусмотренные системой обязательного страхования, практически невозможно. Не идут на это и сами «частники»: выплаты по ОМС не только ниже их тарифов, но и часто задерживаются.

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, выигрышей по результатам акции, месте и порядке их получения смотрите на сайте www.serialtv.ru

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

СМОТРИТЕ В ПАКЕТАХ КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ ОПЕРАТОРОВ!

КТО ЗАПЛАТИТ ЗА ЛЕКАРСТВО

Законное право

? Почему в больнице дают подписывать информированное согласие перед любой манипуляцией, а в поликлинике — нет? Врач даже не спрашивает, согласен ли я с назначенным мне лечением...

Михаил, Санкт-Петербург



Отвечает профессор факультета государственного и муниципального управления НИУ-ВШЭ Михаил КОВАЛЕВСКИЙ:

— При оказании первичной медико-санитарной помощи — а именно она обычно и оказывается в поликлинике — закон предусматривает определенные особенности дачи информированного добровольного согласия, в упрощенном порядке. Пунктом 6 статьи 20 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» предусмотрено, что для получения первичной медико-санитарной помощи согласие на осуществление определенных видов медицинского вмешательства дается при выборе врача и медицинской организации на весь срок их выбора.

Вместе с тем необходимо помнить, что у гражданина или у его законного представителя остается право, предусмотренное пунктом 3 статьи 20 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», на отказ от всех видов

медицинских вмешательств или их прекращение в конкретной ситуации. В том числе и тех, на которые было дано общее согласие при выборе врача и медицинской организации.

Сложно, но можно

? Можно ли компенсировать затраты на медикаменты, приобретенные за свой счет?

Георгий, Кострома

Отвечает сопредседатель Всероссийского союза общественных объединений пациентов Юрий ЖУЛЕВ:

— Гипотетически можно. Но надо быть готовым к серьезной борьбе, вплоть до суда и прокуратуры. Однако для успешного исхода этой борьбы у вас на руках должна быть соответствующая документальная база (рецепт, выписанный вашим лечащим врачом или его копия с пометкой, что этот рецепт числится в аптечной листе ожидания), подтверждающая, что льготные лекарственные средства вам полагаются, но по независящим от вас причинам получить их вы не смогли и, выждав время, вынуждены были приобрести за свой счет. Для начала с требованием о денежной компенсации за приобретенный вами льготный препарат обратитесь в региональный департамент здравоохранения и в Фонд соцстрахования. А в случае отказа, обращайтесь в суд.



КАЛЕЙДОСКОП

>> ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ БОЛЬШИНСТВО ПАЦИЕНТОВ ПРИОБРЕТАЮТ ЧЕТКОЕ ЗРЕНИЕ

Катаракта – это **помутнение хрусталика**, которое препятствует прохождению лучей света в глаз и приводит к **снижению остроты зрения**.

Древние греки называли эту болезнь «kataraktes», что в переводе означает – **водопад**. Человек видит, как бы **сквозь падающую воду**.

Бывает **врожденная** катаракта, **травматическая**, вызванная общими заболеваниями организма. Но чаще всего встречается **возрастная** (старческая) катаракта, которая развивается у людей **после 50 лет**.

У **12%** пациентов наблюдается **быстро прогрессирующее** созревание катаракты – за **4–6 лет**.

У **15%** пациентов – **медленно прогрессирующая** катаракта, она развивается за **10–15 лет**.

У **70%** пациентов прогрессирование катаракты происходит за **6–10 лет**.

Существует **взаимосвязь** катаракты с определенными заболеваниями, например, с **диабетом**.

Прием **стероидных препаратов** в больших дозах стимулирует **помутнение** хрусталика.

Катаракту **не вызывает** напряженная зрительная работа: **чтение, шитье**, просмотр телевизора...

Катаракта



в цифрах и фактах

На сегодняшний день **не существует лекарственных средств**, способных восстановить **прозрачность** хрусталика.

К **80 годам** катаракта развивается более чем у **половины** американцев.

Около **2,5 тысяч лет назад** в Индии начали проводиться **первые «операции»** по удалению катаракты: с помощью специальной иглы **хрусталик смещали в стекловидное тело**, в результате чего световые лучи получали свободный доступ к сетчатке.

В **1949 году** английский хирург Гарольд Ридли выполнил **первую замену хрусталика** на искусственный аналог.

Самый **современный и наименее травматичный** способ удаления катаракты – **факоэмульсификация** с имплантацией складной линзы.

10–15 минут занимает такая операция и проходит совершенно **безболезненно**.

2,0 мм – длина разреза, через который выводится из глаза **старый хрусталик**, превращенный в эмульсию, и **вводится новый** – искусственный, складной.

У **20 миллионов** человек в мире катаракта стала причиной **слепоты**.

СО ВСЕГО СВЕТА

Генная карта таланта

Британским ученым удалось **создать генную карту таланта**. Научный коллектив Института психологии Лондонского университета Кингс-колледж, проведя исследование с участием 4 тысяч школьников, обнаружил, что интеллектуальный уровень и образовательные способности человека определяются группой из почти 200 генов. При этом каждый из этих генов вносит собственный вклад в мыслительный процесс.

Ранее считалось, что талант и гениальность зависят от небольшого количества или даже отдельного гена.

«Нам фактически удалось создать генную карту таланта», – заявил руководитель работ. Он сообщил, что на основе открытия сейчас разрабатывается специальная технология для британской системы образования.

Вдыхай и радуйся!

Запах хлеба делает нас **добрее к окружающим**, установили французские исследователи. Специалисты провели несколько дней в крупных магазинах, наблюдая за покупателями. Кроме ученых там присутствовали актеры, игравшие роли рассеянных посетителей, терявших вещи. Покупатели, которые находились в хлебном отделе, демонстрировали более дружелюбное поведение и чаще помогали «растеряхам», нежели посетители мясного или молочного отделов. Причина в запахе хлеба, который рождает в человеке ощущение безопасности и радости.

ВЯЛЫЕ ШТРИХИ ГОВОРЯТ О ПРОБЛЕМАХ С ЛИБИДО

Знаете ли Вы, что почерк человека несет в себе много информации о самом человеке? Почерк используют в качестве **психодиагностического материала**, и он может рассказать **специалисту-графологу о личности своего автора порой больше, чем сам он способен поведать о себе. Это происходит потому, что почерк формируется не только сознательными, но и бессознательными процессами мозга, а он никогда не лжет.**

Наш эксперт – **графолог, кандидат психологических наук, руководитель Графология-MSK московского представительства Института графоанализа Инессы Гольдберг (Израиль) Лариса ДРЫГВАЛЬ**



ПО ПОЧЕРКУ можно оценивать не только сиюминутное настроение человека, психологические особенности, но и диагностировать общее состояние здоровья, сниженный тонус, вялость реакций, отсутствие желания (в том числе сексуального), общую динамику мужского либидо.

Почерк любви

Успех требует жертв?

Ко мне, как к психологу-графологу, часто стали обращаться успешные мужчины «в самом расцвете сил», т.е. в возрасте около 40 лет, которые в какой-то момент почувствовали большую внутреннюю неудовлетворенность. Оказалось, что в условиях высокого темпа жизни, соответствия велению времени от них требовалось все большая социальная активность, необходимость придерживаться принятой в последнее время в обществе модели успешного человека. Борьба за место под солнцем обернулась для них другой стороной медали: подавленным состоянием, снижением мотивации и даже безразличием к происходящему.

Успех требует жертв. И жертвой становится самое главное – здоровье и, в частности, сексуальная активность: снижение влечения, слабое либидо, отсутствие желаний в интимной сфере.

Секреты графологии

Сегодня я поделюсь с Вами одним из многих профессиональных секретов: как по почерку оценить состояние своего либидо. Почему это так важно? Многие находят внешние

причины в своем недомогании, ссылаются на многочисленные обстоятельства, усталость, трудную работу, полагая, что только отдохнуть, набраться сил. Отлично, если так. А если нет? Поход к врачу постоянно откладывается. Возможно, просмотр своего почерка подтолкнет Вас к этому важному шагу.

Итак, на что стоит обратить внимание:

- на общий тонус почерка. Вялые штрихи, слабый нажим, зависание отдельных букв и связок дает основание заподозрить общее истощение организма, сниженное либидо. Почерк выглядит как будто написанным спящим или сильно уставшим человеком (при этом человек писал в обычном состоянии). Буквы лишены твердости, они разваливаются, теряют внутреннюю опору, сваливаются со строчки вниз. Часто при этом линии

Очень низкое либидо, как бы встал, и так...
Был момент, это так...
зап...
на...
Сниженное либидо

«Как я провёл лето». И каждый утешек приходил и говорил, как он провёл лето.

Повышенное либидо

выглядят дрожащими, ломанными, а сам почерк «травмированно-корявым».

- Обратите внимание на низ букв (петли в Д, У, З). При сниженной сексуальности они выглядят ослабленными (пропадает нажим), маленькими или попросту выглядят обвисшими.
- И наоборот, письмо энергичного, здорового духом и телом человека несет в себе заряд бодрости и динамики. Почерк смело идет вперед, активно распространяется на листе бумаги. Отсутствует сильная узость, зажатость. Буквы достаточно крупные и широкие. Линии твердые и упругие, нажим сильный. Низы букв хорошо прописаны, петли доводятся до конца, нажим в них не ослабевает. Создается впечатление, что они находятся в полной «боевой готовности».

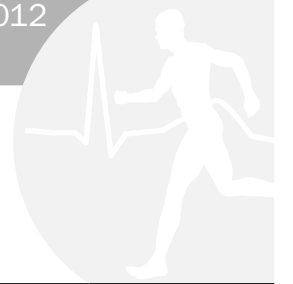
Кстати, именно низ почерка коррелирует с нижней частью тела, тогда как верх букв (петли в В, Б) с головой, а середина – с туловищем.

Примите меры!

Если Вы нашли в своем почерке большинство признаков, относящихся к первому варианту, задумайтесь, стоит ли внешняя успешность внутренних потерь? Какими жертвами обходится Вам имидж благополучного человека? Если изменения затронули сексуальную жизнь, это означает, что пора заняться собой, «сбавить» скорость, оказать себе поддержку в виде эффективных препаратов, не вызывающих привыкания (например, Динамико, Сиалис)

Если Вы помогли себе и уже чувствуете улучшение, присмотритесь к своему почерку: положительные сдвиги не заставят себя ждать и в его картине: усилится нажим, укрепятся низы, буквы и связки приобретут тонус и контроль, улучшится общая динамика письма.

Наталья ПЕТРОВА



АЗБУКА ВКУСА

>> ПАСТЕРИЗОВАННОЕ МОЛОКО ПОЛЕЗНЕЕ СТЕРИЛИЗОВАННОГО

Даже те, кто не любит молоко, редко могут полностью обойтись без молочных продуктов.

ГЛАВНОЕ достоинство молочных продуктов в том, что все они – замечательные поставщики кальция и фосфора, без которых невозможно сохранить крепкими кости и зубы. Кроме того, кальций и фосфор участвуют в построении клеток головного мозга и способствуют слаженной работе нервной системы.

Что касается витаминов, то здесь молочным продуктам тоже есть чем похвастаться – они способствуют синтезу витаминов группы В, богаты витамином А, витамином D и фолиевой кислотой.

Однако, для того чтобы молочные продукты принесли как можно больше пользы, нужно научиться правильно их выбирать.

Молоко

Приходя в магазин, мы часто задаемся вопросом, какое молоко лучше. Что такое стерилизация и пастеризация? Сохраняются ли в стерилизованном и пастеризованном молоке витамины и микроэлементы?

В процессе стерилизации молоко нагревают до 135 градусов, а затем резко охлаждают. Во время этой процедуры

● На заметку

Помимо молока и классического кефира в магазинах можно встретить более экзотические молочные продукты. Например:

- **Айран.** Этот напиток готовят из козьего или коровьего молока, соли, воды, дрожжей и базилика. На Востоке считается, что айран способен вылечить от любой желудочной хвори.

- **Тан.** Отличается от айрана лишь отсутствием базилика.

- **Катык.** Для того чтобы приготовить катык, в жирное коровье молоко добавляют сметану и ставят в теплое место на 8–10 часов. Иногда в катык добавляют свеклу или вишню.

Молочные реки



гибнут все бактерии, в том числе и полезные для организма, а большая часть витаминов остается. Стерилизованное молоко не портится в течение полугода, а открытый пакет можно хранить в холодильнике 2–3 дня без ущерба для качества продукта.

Пастеризованное молоко считается более полезным. Во время пастеризации молоко нагревают до 60–70 градусов, что позволяет сохранить не только витамины, но и большую часть полезных микроорганизмов, и при этом приостановить процесс скисания молока. Срок хранения пастеризованного молока недолог – всего 36 часов.

Восстановленное молоко получают путем добавления воды в порошок сухого молока. Витаминов и микроэлементов в таком молоке практически нет.

Кефир

Обратите внимание на состав продукта. Хороший кефир делают из пастеризованного молока и закваски из кефирных грибков. Бывает и кефир, приготовленный из сухой закваски, однако он считается менее полезным и носит название «кефирный напиток».

Еще один момент, на который стоит обратить внимание, – содержание белка. В хорошем кефире протеинов должно быть не менее 3%. При этом стоит помнить о том, что к жирности этот показатель не имеет никакого отношения.

Покупая кефир, обратите внимание на дату выпуска. Дело в том, что процессы брожения в кефире не останав-

Хороший кефир не должен содержать комочков и расслаиваться

ливаются после розлива продукта по пакетам и бутылочкам. Чем дольше стоял кефир, тем сильнее он стимулирует выработку желудочного сока. Так, однодневный кефир обладает легким слабительным эффектом, а трехдневный, напротив, способен остановить расстройство желудка. Впрочем, все это не означает, что можно пить просроченный кефир.

Хороший кефир не должен содержать комочков и расслаиваться. Наличие сыворотки на поверхности кефира говорит о том, что продукт забродил.

Йогурт

Если на стаканчике с йогуртом написано «био» или «живой», значит, в нем обитают полезные бактерии.

Хранятся «живые» йогурты не больше месяца при температуре от двух до шести градусов.

Продлить йогурту жизнь можно либо при помощи консервантов, которые на корню губят все полезные бактерии, либо прокипятив «живой» йогурт. Правда, после испытания высокой температурой в живых не остается ни одного полезного микроба. А потому при производстве биойогуртов молоко нагревают не более чем до 80 градусов, такая температура позволяет бактериям выжить. Отсюда и небольшой срок хранения. Если же в процессе обработки молоко прогрели сильнее, полезные микробы погибнут, но зато йогурт пролежит несколько месяцев. А потому хорошенько присмотритесь к упаковке. Если на ней написаны слова «стерилизованный» или «йогурт длительного хранения», обогатить полезную микрофлору кишечника вам не удастся.

Александра БОРИСОВА

Комментарий специалиста

Людмила ВОЛКОВА, кандидат медицинских наук, врач по гигиене питания:



– Осенью и зимой в период обострения гриппа и ОРВИ молочные продукты нужны организму как никогда. Дело в том, что иммунные клетки – это белковые молекулы, следовательно, для того чтобы обеспечить надежный заслон от вирусов и бактерий, организму требуются протеины. Но белок белку рознь! Усваиваются белки по-разному, да и незаменимые аминокислоты – те самые вещества, которые необходимы для слаженной работы ор-

ганизма и иммунной системы, содержатся в различных видах протеина в неодинаковом количестве. И белки, содержащиеся в молочных продуктах, можно считать наиболее полноценными с этой точки зрения. Организм усваивает их на 95%, и они содержат все незаменимые аминокислоты. Распространено мнение о том, что обезжиренные молочные продукты менее полезны для укрепления иммунитета, чем продукты с нормальной жирностью. Однако это не так. По содержанию белков, а значит и в способности поддерживать иммунитет, обезжиренные продукты, как правило, даже превосходят обычные, уступая им лишь в содержании жира и калорийности.

ФИТОМУЦИЛ: ЗАПОРА НЕ БУДЕТ!

Запор – как незваный гость: приходит внезапно и остаётся надолго. Тяжёлая и вредная пища, еда «на ходу», недостаток фруктов и овощей – всё это может стать причиной запора.

Данная проблема намного серьёзнее, чем принято считать. Регулярные запоры могут привести к геморрою, дисбактериозу, интоксикации, воспалению кишечника и даже к онкологическим заболеваниям.

Именно поэтому при первых признаках запора надо действовать быстро, не полагаясь на авось. Впрочем, хвататься за первое попавшее средство тоже не стоит – традиционные слабительные препараты обычно не затрагивают причину запоров, а лишь однократно устраняют симптомы.

Более того, многие из этих препаратов вредят кишечнику – приводят к его атонии, могут вызвать вздутие, боли в животе и самое неприятное – внезапные позывы. Также подобные средства зачастую противопоказаны беременным женщинам и детям, да и людям старшего возраста стоит принимать их с осторожностью.

Как же избежать осложнений при запоре, избавиться от него быстро, эффективно и без вреда для здоровья?

Оптимальным решением этой проблемы является биологически активный комплекс **ФИТОМУЦИЛ**. Он содержит оболочку семян особого вида подорожника Psyllium и волокна плодов сливы домашней, которые являются богатым источником растворимых пищевых волокон – в **ФИТОМУЦИЛЕ** их в четыре раза больше, чем в популярных отрубях.

Растворимые волокна препарата в кишечнике превращаются в слизистый гель, который размягчает стул, а нерастворимые частицы стимулируют стенки толстого кишечника, активизируя его работу. Такой двойной механизм воздействия обеспечивает надёжное и предсказуемое избавление от запоров, без побочных эффектов, свойственных традиционным слабительным.

Также **ФИТОМУЦИЛ** нормализует пищеварение, выводит токсины, восстанавливает микрофлору кишечника, способствует укреплению иммунитета, что особенно актуально в зимний период. Препарат не содержит красителей и консервантов и не вызывает побочных эффектов, а потому подходит даже для беременных женщин и детей с трёх лет.

ФИТОМУЦИЛ производится в США в полном соответствии с мировыми стандартами качества. Кроме того, высокая эффективность **ФИТОМУЦИЛА** подтверждена Российским обществом акушеров-гинекологов и Российской гастроэнтерологической ассоциацией.

ФИТОМУЦИЛ избавляет от запора и восстанавливает естественный ритм кишечника. **Спрашивайте в аптеках!**

Компания «PharmaMed»
www.fitomucil.ru

Консультация специалиста:
т. (495) 744-06-27

Реклама. БАД. Не является лекарством



ЕДА ВМЕСТО ЛЕКАРСТВА



На вопросы отвечает специалист по питанию, руководитель клиники похудения Елена МОРОЗОВА:

Рыба на счастье

Слышала, что, для того чтобы не впасть в депрессию, нужно есть больше рыбы. Неужели это правда? Как рыба влияет на настроение?

Ольга Н., Архангельск

– Благодаря высокому содержанию витаминов А, D, В₂, В₁₂, РР, белка, фосфора и цинка, морепродукты обладают антидепрессивным эффектом. Например, лосось богат омега-3 жирными кислотами, которые избавляют организм от стресса и повышают уровень серотонина.

Форель содержит жирорастворимые витамины, жирные кислоты, витамины В₆ и В₁₂, которые также стимулируют выработку гормона счастья.



Диета для сердца

С возрастом стало пошаливать сердце. Может, мне нужно изменить свой рацион, чтобы не допустить появления серьезных проблем со здоровьем?

Татьяна Ивановна, Москва

– Если вас беспокоит работа сердечно-сосудистой системы или есть предрасположенность к заболеваниям сердца и сосудов, то в первую очередь необходимо уменьшить потребление

соли, консервированных, квашеных продуктов. Животные жиры лучше заменить на растительные. В выборе мяса, птицы, рыбы лучше отдавать предпочтение нежирным сортам. Из напитков следует исключить натуральный кофе, рекомендуется заменить его на зеленый чай или пить только с молоком. В рацион необходимо ввести овощные и фруктовые соки, очень полезен отвар из шиповника.

КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

>> ОРГАНИЗМ ДОЛЖЕН АДАПТИРОВАТЬСЯ К НОВОМУ ВЕСУ

Вы держите диету и ходите в спортзал, а вес стоит на мертвой точке. Почему так происходит?



На вопросы, связанные с нюансами похудения, отвечает кандидат медицинских наук, диетолог **Марина КОПЫТКО**.

Ускоряем процесс



Как преодолеть эффект плато?

Александра, Самара

– В первую очередь не закидывайтесь на том, что вес остановился, и не старайтесь во что бы то ни стало добиться его снижения. Непосильные тренировки и жесточайшие диеты будут лишь изнурять организм. Но небольшую «встряску» устроить можно. Хороший эффект дает курс массажа. Другой вариант – смена типа тренировки: например, аэробике можно на время предпочесть йогу. И наконец, ускорить процесс могут разгрузочные дни, проводить которые стоит 1–2 раза в неделю. Все это стимулирует обмен веществ и ускоряет выход из плато.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Екатерина Мириманова:

– Для меня очень важно много ходить. Я стараюсь гулять как минимум по одному часу в день, а иногда по 2–3 часа. Делаю гимнастику каждый день хотя бы по 10–20 минут. Ем по своей системе. Это для меня до сих пор актуально. И, конечно, хожу на массаж.

Остановка по плану

Загадочное плато



Поначалу я худела довольно быстро, а сейчас вес встал. С чем это связано?

Мария, Нижний Новгород

– Вы столкнулись с так называемым эффектом плато. Это этап, когда после активного снижения вес замирает. В такую ситуацию попадают практически все худеющие. Причины ее возникновения можно разделить на две группы – психологические и физиологические.

Прибавка после диеты нередко вызвана проблемами с кишечником

Психологическая подоплека в том, что, добившись определенного результата в похудении, люди начинают давать себе поблажки: позволяют себе лакомства, которых раньше избегали, пропускают тренировки. Разумеется, это сказывается на темпах снижения веса. Любопытно, что далеко не всегда человек осознает такие погрешности.

Понять, насколько сильно вы отступаете от заданной программы, можно, если в течение недели вести пищевой дневник. Носите его с собой и сразу же записывайте все, что вы съели. Никаких исключений – считается даже маленькая сушка или бутерброд. Из таких мелочей за день можно набрать 300–400 дополнительных калорий. А этого достаточно, чтобы снижение веса прекратилось. Если с рационом и тренировками все идеально, причина эффекта плато – в физиологии. Организму требуется адаптироваться к новому весу: перестроить обмен веществ, пищеварение, условно говоря, научиться жить по-новому. На это может уйти 2–3 недели, так что подождите – вскоре килограммы опять начнут уходить.

Кишечник требует заботы



Закончила диету, через два дня – прибавка 1,5 кг. Откуда она, ведь я не объедаюсь сладким или жирным!

Раиса С., Пермь

– Такое бывает, если, переключившись на новый рацион, вы как следует не позаботились о состоянии кишечника. Смена стиля питания – серьезное испытание для него, и он нередко реагирует на такой стресс запорами. Особенно если диета, на которой вы сидели, содержала мало клетчатки (это свойственно для белковых и некоторых монодиет). Содержимое кишечника весит примерно 1,5–2 кг, и при проблемах с его опорожнением именно эту цифру показывают весы, пугая только-только похудевшего человека.

Чтобы избавиться от незваных килограммов, ешьте продукты, богатые клетчаткой, – овощи, зелень, крупы. И пейте больше воды – она помогает очищать организм. А еще она необходима для расщепления жира, так что при разумном питании новые лишние килограммы к вам едва ли пристанут.

**Подготовила
Наталья ФУРСОВА**

Тест

Грозит ли вам лишний вес?

Ответьте на вопросы и сложите баллы.

1 Коллега в очередной раз зазывает вас испить чай с тортом. Вы в силах отказаться от угощения?

Нет – 2; Да – 1; Не знаю – 0.

2 Коробка конфет может проваляться у вас в шкафу несколько месяцев?

Нет – 2; Да – 1; Иногда – 0.

3 В разгар производственного совещания вас посещают мысли о любимых блюдах?

Нет – 1; Да – 2; Иногда – 0.

4 Ради красивой фигуры вы готовы каждый день проходить часть дороги на работу пешком?

Нет – 2; Да – 1; Может быть – 0.

5 Вы регулярно читаете на этикетках продуктов их состав?

Нет – 1; Да – 2; Иногда – 0.

Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами:

Менее 5 баллов. Вы застенчивый, не очень уверенный в себе человек. Вам трудно преодолеть влияние коллектива и принятые в семье правила питания. Если вокруг вас все едят много, предпочитают калорийную пищу, вы тоже поправитесь. Подумайте, возможно, стоит дополнить круг общения активными подругами, которые будут звать вас на прогулки или в бассейн?

5–7 баллов. Вы знаете, как следить за собой, и успешно это делаете. Однако и у вас случаются периоды расслабления, когда вы набираете вес. Самый опасный период для этого – осень и зима, так что будьте внимательны!

8–10 баллов. Или у вас шикарная фигура от природы, или вас не волнует ваш внешний вид. Однако беспорядочное питание и сидячий образ жизни могут повредить не только фигуре, но и здоровью. Подумайте о том, что будет через 10–15 лет, и попробуйте стать чуть ближе к здоровому образу жизни!

Подготовила Элина ДРЕВИНА

Рак простаты – серьезное и опасное заболевание. Современная медицина способна с ним справиться. Главное – вовремя обнаружить проблему.

Эффективная диагностика

По данным на 2010 год, на учете с диагнозом «рак предстательной железы» стоит свыше 107 тысяч россиян. Это одно из наиболее распространенных злокачественных новообразований у мужчин. К сожалению, с каждым годом процент заболевших увеличивается, а болезнь «молодеет».

Настоящим достижением последних десятилетий стало внедрение в клиническую практику диагностических методик, позволяющих выявлять рак простаты на ранних стадиях. Эти обследо-

Излечение возможно!

вания способны сохранить хорошее самочувствие многим представителям сильного пола. Тем не менее врачи из года в год сталкиваются с одной и той же проблемой: российские мужчины обращаются к специалисту, только когда состояние здоровья заметно ухудшается. При раке предстательной железы это происходит на поздних стадиях – в течение долгого времени болезнь протекает бессимптомно. Поэтому важнейший принцип профилактики недуга и борьбы с ним – регулярное обследование. Каждый мужчина старше 45 лет, даже если его ничто не беспокоит, должен раз в год посещать уролога и сдавать анализ на уровень ПСА (простат-специфический антиген).

Альтернатива операции

Традиционно для лечения используется радикальная простатэктомия – оперативное удаление предстательной железы. Выявление недуга на ранней стадии позволяет специалистам применять более щадящий метод – брахитерапию. Его суть такова. В предстательную железу вводят микрокапсулы, содержащие радиоактивный источник на основе изотопов йода. Это позволяет прицельно воздействовать на опухоль, за счет этого раковые клетки нейтрализуются и умирают. Здоровая ткань, близлежащая к предстательной железе, при этом остается незатронутой.

Результаты брахитерапии сопоставимы с эффектом операции. Однако качество жизни после «внутреннего облучения» го-

раздо выше. Нередкими осложнениями простатэктомии являются недержание мочи и импотенция, после брахитерапии они почти никогда не наблюдаются. К тому же щадящее лечение проводится под местной анестезией, а не под общим наркозом, поэтому возрастных ограничений у него нет. И, наконец, выписка из стационара происходит уже на 2–3-й день после процедуры, что невозможно сделать после операционного вмешательства.

На сегодняшний день брахитерапию в России проводят в 19 медицинских центрах. Она включена в перечень высокотехнологичных методов лечения, которые могут проводиться по государственной квоте.

Получить подробную информацию о методе лечения и клиниках, где его проводят, можно, позвонив по телефону горячей линии: 8 (800) 333-06-48.

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



КАРЬЕРА

>> НЕ СОСТАВЛЯЙТЕ СЛИШКОМ ДЛИННЫЙ СПИСОК ДЕЛ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Как все успевать на работе и при этом не жертвовать личной жизнью? Помогут простые правила.

1 Тайм-менеджмент – не новомодная штучка, а необходимость. Вы никогда не сможете справиться с объемом работы, если постоянно будете отвлекаться на незначительные разговоры с коллегами, телефонные звонки, просмотр новостей в Интернете и т. п.

Правило: вежливо, но твердо прерывайте тех, кто отвлекает вас от дел.

Исключение: звонки родных и близких, на которые стоит ответить, даже находясь на важном совещании (хотя бы для того, чтобы сказать, что перезвоните в более удобное время!). Иначе рискуете за лесом карьерных задач потерять свое семейное древо!

2 Удобное рабочее место – учитывается не только правильное расположение мебели и освещенность, но и наличие-отсутствие сквозняков, кондиционера и т. п.

Правило: рабочее место должно не только радовать удобством и дизайном, но и всегда быть аккуратным и чистым.

Исключение: в некоторых компаниях сотрудники не уважают личное пространство друг друга, за просто берут со столов чужие вещи и т. п. В такой ситуации приходится либо пользоваться сейфом, либо в какой-то мере жертвовать комфортом и прятать все ценное в тумбочку.

Ступеньки вашего успеха



3 Здоровье – безусловно, оно понадобится вам для достижения карьерных вершин. Поэтому старайтесь вовремя делать прививки от гриппа, одеваться по погоде, никогда не жертвовать сном.

Правило: научитесь чувствовать свой организм, особенно когда он подает сигналы заблуждения, и вовремя принимайте меры.

Исключение: когда вы действительно плохо себя чувствуете, не стоит геройствовать, оставайтесь дома.

4 Новинки прогресса – ваши помощники на пути к успеху.

Правило: изучайте новые гаджеты, вовремя меняйте устаревшую технику и носители. Даже если для того, чтобы идти в ногу со временем, вам потребуется

записаться на какие-либо курсы, это очень быстро оправдается.

Исключение: прежде чем оснащаться новым ноутбуком, убедитесь, что эта вещь действительно

поможет вам в работе, а не является очередной «модной штучкой», какими всегда изобилует рынок.

5 Концентрация – с глубокой древности считается практически основным ключом к успеху в любом деле.

Правило: не составляйте слишком длинный список дел на каждый день, не отвлекайтесь ежеминутно на проверку почты и т. п., не пытайтесь «вспомнить и успеть все». Умейте отличать важное и срочное и полностью концентрироваться на нем, попросту забывая о мелочах.

Исключение: интересы близких вам людей мелочами не являются, поэтому о них стоит помнить, даже работая в режиме аврала.

6 Занимайтесь любимым делом. Не соглашайтесь на работу, которая вам не нравится, даже при хорошей оплате и перспективах роста.

Правило: начинайте новый проект или переходите на другую должность только в том случае, если считаете это нужным и интересным.

Исключение: составляют те случаи, когда предложенное дело вам интересно, но вы не уверены в своих силах. В такой ситуации правильнее всего – поискать тех, кто сможет подстраховать вас и достойно разделить впоследствии лавры победителя.

Умейте отличать важное и концентрироваться на нем, забывая о мелочах

Анна БАРИНОВА

ГОМЕОПАТИЧЕСКАЯ МАЗЬ

Цель Т

Снимет боль и воспаление при артрозе, вернет подвижность суставам.

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

Курс лечения:

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



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама

-Heel
www.heel.com

«ЗДОРОВОЕ ТВ» -

телеканал о здоровье, медицине и здоровом образе жизни.

ЗДОРОВОЕ
ТВ

18+



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

Территория вещания: Россия, СНГ, страны Балтии.

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

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

СТРИМ
ТЕЛЕКОМПАНИЯ

реклама

ПОТРЕБИТЕЛЬ

>> ЗУБНУЮ ЩЕТКУ НУЖНО МЕНЯТЬ РАЗ В ТРИ МЕСЯЦА

Многие считают: в уходе за зубами главное – подобрать хорошую пасту. Но, между прочим, не меньше зависит от выбора гигиенического «инструмента» – зубной щетки.

Наш эксперт – врач-стоматолог Татьяна ЧЕРНОВА.

Обычная или электрическая?

Первое, что нужно учитывать при выборе щетки, – состояние зубов и десен: это значит, надо определиться со степенью ее жесткости. Универсальной считается средняя степень жесткости щетины, однако тем, у кого есть проблемы с деснами или эмалью зубов, а также детям до 12 лет рекомендуется использовать щетки с мягкой щетиной.

Эффективность чистки обеспечивают перекрещивающиеся пучки щетинок (на глаз не видно, об этом информирует надпись на упаковке), они расположены под углом друг к другу в противоположных направлениях, а значит, глубоко проникают между зубами, убирают налет не только с фронтальной поверхности, но и в труднодоступных местах.

Обратите внимание на ручку щетки: она должна быть длинной, это позволяет регулировать нажим щетки на зубы, избежать травм эмали и десен. Важно, чтобы ручка имела резиновые элементы, чтобы рука не скользила. Лучший вариант – щетка с подвижной головкой.

Залог качества

И наконец, чтобы купить качественную щетку, прочтите надписи на ее упаковке: информация обязательно должна указывать название производителя, его почтовый адрес и иметь знак «Ростеста».

Важно

За зубной щеткой нужно правильно ухаживать! После каждой чистки хорошо промыть щетку горячей водой и поставить сушить. Не храните детские и взрослые зубные щетки в одном стаканчике – болезнетворные бактерии и микробы легко переселяются на «соседний объект». В идеале надо надевать на рабочую поверхность щетки защитный колпачок-фуляр. Раз в неделю зубную щетку нужно поддержать несколько минут для дезинфекции в антибактериальном ополаскивателе, который используется для зубов.

Чистим чисто**Электрощетка противопоказана при повышенной подвижности зубов**

Ну а что насчет электрощетки? Важно правильно ею пользоваться: при сильном прижимании к зубам она может повредить эмаль. Наиболее «продвинутой» вариант – ультразвуковая щетка. В нее встроен генератор, вырабатывающий высокочастотные ультразвуковые волны, а сверхбыстрая вибрирующая пульсация щетинок позволяет быстро разрыхлить и убрать налет, убить практически все вредные бактерии.

Кроме того, такой способ чистки активизирует биохимические процессы в полости рта, улучшает микроциркуляцию крови в тканях, благодаря чему улучшается состояние десен. Однако электрощетка противопоказана при повышенной подвижности зубов, стоматите, гингивите и некоторых других заболеваниях.

Все по правилам

Обычную зубную щетку нужно менять раз в три месяца: иначе щетина «разлохмачивается» и эффективность такого гигиенического приспособления сводится к нулю. Поэтому лучше выбирать щетки с индикатором: на поверхность их щетины нанесено специальное покрытие, которое по мере износа

«рабочего инструмента» меняет цвет, что и подсказывает: пора щетку выбрасывать! Насадки на электрическую щетку меняют так же часто, как и обычную. Кстати, после перенесенного заболевания полости рта (стоматит, гингивит и т. д.) щетку обязательно нужно заменить на другую, даже если она новая.

Тем, кто носит брекет, менять зубные щетки надо каждые две недели. А вообще в этой ситуации врачи рекомендуют использовать также ирригатор для полости рта. Это приборчик, в который заливается вода или антибактериальный раствор, он позволяет промывать зубы струей под давлением, что эффективно удаляет даже мельчайшие остатки пищи.

Ольга АНДРЕЕВА

Кстати

Немногие знают: после утренней и вечерней чистки зубов необходимо чистить и язык – именно на нем скапливается 60% вредоносных бактерий, которые могут вызывать воспалительные заболевания десен, повышается риск развития кариеса. Конечно, можно выполнить такую процедуру, проведя несколько раз по языку чистой и влажной зубной щеткой. Или перевернув щетку, на обратной стороне головки которой есть специальное покрытие. Но гораздо эффективнее использовать для такой процедуры специальные ложечки – они продаются в аптеках. 2–3 легких «скребущих» движения – и рот в полном порядке!

НЮАНСЫ ВЫБОРА

Наш эксперт – товаровед Евгения СКОПИНСКАЯ.

Сохранит тепло

На что обращать внимание при выборе термоса?
Ирина У., Калуга

Для какой бы цели вы ни выбрали термос, он должен соответствовать следующим критериям:

- При движении, встряхивании он не гремит, не дребезжит, не позвякивает. В ином случае колба плохо закреплена, и долго термос не прослужит.
- Он не имеет как внутри, так и снаружи посторонних запахов, особенно резких или «химических».
- Пробка должна плотно, без зазора закрывать колбу.

В остальном выбор зависит от вашей цели. Для похода лучше предпочесть термос на 1–2 л с металлической колбой, которая не разобьется, если вы случайно уроните сосуд. Для дома больше подойдут приборы, сделанные внутри из стекла: их проще мыть, чем металлические. А вот чтобы брать теплые напитки с собой на работу, достаточно легкого термоса размером от 1 стакана до 1 литра.

Острый, но хрупкий

Подруга купила керамический нож. Есть ли у него преимущества перед обычным металлическим?
Анастасия Петрова, Уфа

У керамических ножей есть как свои сильные стороны, так и недостатки. Такие лезвия очень острые, они позволяют нарезать продукт быстро и тонко. Их не нужно точить. К тому же особая керамика в отличие от металла не вступает в контакт с пищевыми веществами, например, кислотами или витаминами. Основным недостатком таких ножей является то, что они подходят не для всех продуктов. Лезвие ножа может сломаться при контакте с твердой пищей, замороженными продуктами, мясом или рыбой с костями. Также «керамикой» не стоит резать на стеклянной, керамической доске, доске из твердых пород дерева. Из-за этого нож тупится.

Алкоголем круглый год обеспечит спиртзавод**Последний шанс купить колонну!!!**

Домашняя ректификационная колонна на медной спирально-призматической насадке с сороракратной очисткой и получением чистого и качественного спирта крепостью до 96 градусов.

Колонна «Пчелка» производит сортировку всех веществ внутри себя по мере повышения температуры кипения жидкости. Это позволяет избавиться от эфиров, ацетона, сивушных масел и прочей дряни, от которой с похмелья трещит голова.

Ректификационная колонна «Пчелка» напичкана всеми самыми современными разработками, она проста в работе. Емкость в комплект не входит, можно приобрести скороварку. Высота не более 60 см и вес около 400 г. Срок эксплуатации до 50 лет. Цена колонны - 3998 руб.

Также в продаже имеется: Винная Карта № 199. Добавьте в соответствии с инструкцией вкусоароматические концентраты, такие как: коньяк, амаретто, биттер, черный бальзам. Каждый на 50 л напитка, всего на 200 л, плюс концентрат Родиолы Розовой (Золотой Корень) на 6 литров целебных настоек. Цена ВК №199 - 1998 руб.



ВНИМАНИЕ - АКЦИЯ!
ЦЕНА КОЛОННЫ - 2998 РУБ.
ПЛЮС ВСЕМ ВК №199 - В ПОДАРОК!!!
ЭКОНОМИЯ - 2998 руб.,
по многочисленным просьбам мы продлили акцию до 1.03.2013 г.

Внимание: **НОВИНКА. Новый подход в производстве сырца - высокопроизводительный автоматический дистиллятор из нержавеющей стали «Пчелка Бренди 1000».** Больше не нужен водопровод, подключение к кранам и стоку. Только кастрюлька с крышкой, любое ведро или емкость и баночка для готового коньячного спиртового раствора. Производительность до 1000 мл коньячного сырца.

Цена дистиллятора - 998 руб. Цена концентрата коньяка на 300 л - 1298 руб.

Внимание только до 1.03.13 г. дистиллятор + концентрат коньяка на 300 л - 1598 руб.

Сделать заказ можно по адресу: 302961, МСЦ, г. Орел, а/я 12 (А3), отдел «Товары почтой»;

по многоканальным телефонам: 8 (495) 781-78-81; 8 (4862) 33-22-22; на сайте: www.zacaz.ru

Возможна курьерская доставка до двери - от 350 руб., справки у операторов. Тел. для жителей Украины (050) 816-15-18. Для жителей 3-й, 4-й, 5-й почтовых тарифных зон к стоимости товаров, указанных выше, добавляется сервисный сбор 150 руб. за одно почтовое отправление, независимо от количества товаров в нем.

Мы строго соблюдаем принципы Единой международной конвенции о почтовой и дистанционной торговле. Юр. адрес: 302025, г. Орел, Московское ш., 137. ООО «Ваш заказ». ОГРН 1107746376253. Реклама.



ЧИТАТЕЛЬ ЛЕЧИТ ЧИТАТЕЛЯ

>> РЕЦЕПТЫ ИЗ КОНВЕРТА

Поможем друг другу!

Дорогие читатели!

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

Самые интересные письма мы публикуем на страницах нашей газеты.

Без крови

У меня начали кровоточить десны. Пришлось собрать целую коллекцию рецептов народной медицины.

- Полоскание настоем шалфея. 1 ст. ложку сухой травы шалфея залейте стаканом крутого кипятка, дайте настояться в термосе в течение часа, процедите и охладите.
- Настой сухих цветков календулы. 20 г цветков залейте 1 стаканом кипятка и поставьте на маленький огонь на 15 минут. Следите, чтобы настой не кипел. Для полоскания можно использовать и купленную в аптеке спиртовую настойку календулы. Ее разводят теплой водой (1 ч. ложка настойки на стакан кипяченой воды).
- Настой ромашки. 3 ст. ложки сухих цветков ромашки аптечной залейте 0,5 л кипятка и дайте настояться в течение часа. Настой процедите и полощите им рот 2 раза в неделю.

Анна Е., Мурманск

Мята остановит кашель

При первых же признаках начинающегося кашля и боли в горле ваша главная задача – хорошо прогреться. Согревающий эффект дает настой мяты перечной.

- Столовую ложку мяты залейте стаканом кипятка, нагревайте 5 минут на медленном огне, процедите. Затем размешайте в этом настое 1 ч. ложку меда, сок четвертинки лимона и выпейте настой горячим перед сном.

В большинстве случаев после такого лечения кашель исчезает буквально за одну ночь. Для закрепления эффекта неплохо сделать горячий компресс, смешав три части горячей воды с одной частью яблочного уксуса. Компресс прикладывают к горлу и груди на 15–20 минут.

Раиса М., Омск

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Екатерина Мириманова:



– Лично я очень люблю китайскую медицину, аюрведу. Не имею ничего против трав. Когда родила дочку, я ее купала в травах, делала массаж, отказалась от всех лекарств, которые нам пытались назначить. Сейчас ребенок чувствует себя отлично.

Смягчаем локти

Шершавая кожа на локтях раздражает многих.

- Для смягчения кожи можно приготовить маску из смеси растительного масла и сока лимона (в соотношении 10:1); из пшеничных отрубей, разведенных до густоты сметаны молоком или из смеси меда и лимонного сока (в соотношении 2:1). Одну из этих масок наносят на локти на 20 минут, а затем смывают водой и смазывают питательным кремом.

Оксана, Ижевск

Боремся с гастритом

В одном из номеров «АиФ. Здоровье» прочитал письмо с просьбой поделиться рецептом от гастрита.

- Возьмите в равных частях сухую траву пустырника, мяту перечную, ромашку, семена тмина и семена фенхеля. 2 ч. ложки этого сбора заварите 1 стаканом кипятка и дайте постоять 20 минут. Пейте этот настой 3 недели, потом сделайте перерыв на месяц.

Олег Сергеевич, Тольятти

Прошу совета!

Чеснок против насморка

Если у вас насморк, подышите над чесночным настоем.

- Растолките несколько зубчиков чеснока, положите в маленькую кастрюлю с толстым дном, залейте стаканом воды и подержите в течение 20 минут на слабом огне. В слегка остуженный настой добавьте 1 ч. ложку лимонного сока и перемешайте. Дышите над паром, пока настой не остынет. После этой процедуры нос продышится!

Павел Т., Уфа

Подпишитесь! Это удобно!

Дорогие читатели!

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

1

Приглашаем вас на почту!

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

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

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

2

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

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

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

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



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

Бланк заказа периодических изданий

АБОНЕМЕНТ На газету

АиФ. Здоровье.

(наименование издания)

Количество комплектов

На 20 год по месяцам

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

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому

Линия отреза

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

На газету АиФ. Здоровье.

(наименование издания)

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

На 20 год по месяцам

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

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

ОБРАЗ ЖИЗНИ

>> СЕТЕВОЕ ОБЩЕНИЕ ЧАСТО ПЕРЕРАСТАЕТ В СОЦИАЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ

«Мы помогаем людям, чтобы они, в свою очередь, помогли нам. Таким образом, наши услуги сводятся просто к благодеяниям, которые мы загодя оказываем самим себе», – эти слова знаменитого французского писателя и философа Франсуа Ларошфуко как нельзя лучше обозначают явление, которое набирает у нас в стране серьезные обороты – взаимопомощь в соцсетях.

Не виртуальная помощь

Создаются сообщества для объединения неравнодушных людей, остро реагирующих на проблемы общества, возникают социальные движения, независимые профсоюзы...

Первоначальная мотивация у них одна и та же: я не могу сам справиться с проблемами и прошу помощи у других. Так, например, было у меня – когда умер отец, я искала адвоката в чужом городе, кинула клич в «Живом журнале», и мои виртуальные друзья дали телефон человека, который все быстро и хорошо сделал.

Второй аспект – расширение доступа к Интернету.

Его месячная аудитория за последнее время выросла до 52,9 млн человек (46% населения страны старше 18 лет). По данным ФОМ (Фонд общественного мнения), средний возраст российского интернет-пользователя составляет 33 года.

Сегодня самая активная часть наших сограждан пользуется Сетью и доверяет ей.

И третье – сетевые сообщества не остаются виртуальными. Накопив достаточный объем пользователей, они выплескиваются в мир. Показателен пример общественного участия в борьбе с лесными пожарами лета 2010 года. Тогда были созданы

Сообщество неравнодушных

сообщества добровольных пожарных, курсы обучения от МЧС, сбор вещей и необходимого оборудования, центры психологической помощи и т.д. При этом в таких сообществах можно участвовать и виртуально (помогая советами, не отходя от компьютера), и анонимно (просто перечисляя финансы на счет), и физически (приезжая помогать на место происшествия). На самом деле вариантов еще больше, все зависит от человека, его желаний и умений.

В России набирает обороты новое явление – взаимопомощь в соцсетях

Эффект сопричастности

Марина Андреева, создатель сообщества противопожарного лагеря добровольцев Окского заповедника, модератор Атласа помощи в чрезвычайных ситуациях собрала через Сеть многих. По сути, ребята отстояли территории от огня и помогают восстановить утраченное. В 2012 году она сама попала в затруднительное положение – врачи диагностировали рак.

Нужна была вполне осязаемая денежная сумма, в которую входят предоперационное обследование, операция, восстановительный период, затем анализы-обследования, очередная химия и поддерживающая терапия. Марина обратилась за помощью через соцсети: «Я не прошу денег «просто так», я предлагаю своеобразный обмен. Впереди – череда праздников и выходных дней, гости и прочие приятности, да и любому из нас даже в будни бывает просто лень или некогда готовить. Вы можете предварительно заказать у меня любое блюдо или выпечку и заплатить за это столько, сколько сами посчитаете должным и возможным». За месяц проблема была решена. Опыт оказался настолько востребованным, что «кулинарные услуги» решено было сделать постоянными. Все это говорит о том, что сегодня среди нас есть люди, готовые брать решение проблем на себя. Причем проблем как своих, так и чужих.

Тут срабатывает еще и психологический эффект – эффект сопричастности, один из сильнейших в социуме и в общении людей. Я могу приложить свои усилия к реальному делу – значит, я нужен обществу и другим людям. Я помог кому-то – значит, и мне помогут.

Обратная связь

И теперь уже не государство «с барской руки» открывает общественные приемные, где еще непонятно, помогут или просто приобщат к статистике твое обращение, а сами люди ищут пробелы в жизни, находят их, описывают простым и доступным языком, проверяют достоверность фактов,

выбирают оптимальные варианты помощи и реально помогают. А чтобы исключить возможность появления на социальном поле мошенников, каждая информация, каждый клич о помощи проверяется. В первую очередь самими участниками сообществ. Доверяется, в том числе и через комментирование материалов, публикуемых в блоге (интернет-дневнике). Обсуждение острых тем часто приводит к тому, что на публикацию и ее обсуждение в соцсетях чиновники и бизнесмены уже вынуждены обратить внимание.

Кто-то из старшего поколения может обвинить сегодняшних «виртуалов» в том, что они «живут в доме, который построили сами». Однако через блогосферу мы видим реальный эффект и наши достижения. Это и внимание властей к обозначенным в блогах проблемам городов и сел. Это и взаимопомощь. Получилось, что блогосфера – сфера жизни. И дай нам бог становиться и оставаться в ней собой.

Анна АСТАХОВА,
московский блоггер

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Екатерина
Мириманова:



– В сборе средств по Интернету никогда не принимала участие, потому что немного не доверяю таким историям. Но в моей официальной группе «ВКонтакте», где более 70 000 человек зарегистрированных пользователей, девочки-администраторы периодически публикуют подобные объявления. Я не против, если это может помочь людям. Я вообще люблю социальные сети.

СИДЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ, НЕЛЬЗЯ СУТУЛИТЬСЯ**Приосаньтесь!**

Недавние исследования показали: 20% нарушений здоровья, связанных с работой за компьютером, вызваны не «вредностью» компьютера как такового, а незнанием основных правил обращения с ним и неправильной организацией рабочего места.

От малоподвижности к диабету

Главный бич людей, вынужденных много работать за компьютером, – гипокинезия, или малоподвижность. Длительное пребывание в одной позе заставляет мышцы работать без отдыха. В них накапливаются продукты распада, вызывающие болезненные ощущения. При подобном «засиживании» резко возрастает риск многих заболеваний:

остеохондроза, ожирения, геморроя. А недавние исследования ученых Гарвардского университета убедительно показали, что малоподвижность является также провокатором развития сахарного диабета.

Если, работая за компьютером, вы к тому же сидите в неправильной позе, например сутулитесь или подаетесь вперед, ваш позвоночник деформируется, травмируя диски. Поднимаете плечи и сгибаете руки, держа их в напряжении? Не мудрено, что вскоре они начнут болеть. Подобные нагрузки, повторяющиеся ежедневно, приводят к микротравмам. В отличие от макротравм – переломов, вывихов, микротравмы не дают о себе знать сразу, а накапливаются постепенно, изо дня в день,

приводя в итоге к серьезным нарушениям в организме. Нередко боль ощущается как легкое жжение или покалывание в суставах и мышцах.

Спину прямо!

Чтобы работа за компьютером не вредила здоровью, постоянно следите за положением тела. Правильная осанка – это когда плечи находятся точно над бедрами, а уши – точно над плечами. Голову держите ровно по отношению к обоим плечам. Когда смотрите вниз, не наклоняйте голову вперед.

Если вы не будете горбиться, то сразу снимете лишнюю нагрузку с позвоночника, а значит, уберете мышцы от чрезмерного растяжения, не заработаете

грыжи межпозвоночных дисков поясничного и шейного отделов, синдрома запястного канала.

Глядя на экран монитора, не вытягивайте шею вперед. Лучше придвиньте поближе монитор. В противном случае вы рискуете «нагрузить» мышцы основания головы и шеи в три раза больше положенного! В результате сосуды шеи сдавливаются, ухудшается кровоснабжение головы. Кроме того, в такой позе приходится каждый раз откидывать голову назад, чтобы разглядеть, к примеру, лежащий прямо перед вами бумажный документ. Это усиливает прогиб шейного отдела позвоночника и в недалеком будущем может аукнуться головными

болями и болями в руках: нервы, отходящие от спинного мозга в области шеи, доходят до кончиков пальцев.

Мышцам нужно время

Возможно, начав сидеть с правильной осанкой, вы вдруг почувствуете боль. Не беспокойтесь: отдельным мышцам требуется время, чтобы приспособиться к новым нагрузкам. Когда они привыкнут к положению тела, боли пройдут сами собой.

Если компьютер – ваш рабочий инструмент, время непосредственной «близости» с ним не должно превышать шести часов за смену, а за один присест – не более двух часов. Поэтому обязательно устраивайте 10–20-минутные перерывы-разминки, дабы тело не застаивалось, как болото.

Валерия КОРОСТЫЛЕВА





ПСИХОЛОГИЯ

>> МЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЕ СВОДКИ ИНТЕРЕСУЮТ НЕ ТОЛЬКО СИНОПТИКОВ

Задумывались ли вы о том, что на самом деле наша повседневная жизнь состоит примерно на 50% из событий нейтральных, 40% – позитивных и лишь 10% – негативных?

А ЭТО значит, что, если мы хотим ощущать себя счастливыми, то нам всего лишь требуется сосредоточить свое внимание на хорошем и не думать о плохом.

Но давайте посмотрим, какие напрасные тревоги и беспокойства могут отравлять нам жизнь, и задумаемся об их истинной значимости.

1 Не успеваю... в срок закончить проект, сбегать в магазин, выгулять собаку, позвонить близким... в общем, список бесконечен! Давно замечено, что именно спешка не позволяет в срок и качественно решать те задачи, которые ставит перед нами жизнь и профессия.

2 Конкуренция. Да, она в нашем обществе не просто высока, а порой высока неоправданно. На каждое «место под солнцем» претендует несколько человек одновременно, и в борьбе за него каждый из них склонен забывать о своей индивидуальности.

3 Не умею автоматически выполнять несколько дел одновременно! Сегодня стало модно требовать от среднестатистического человека быть по меньшей мере Гаем Юлием Цезарем, который (кстати, один в истории!) умудрялся периодически делать три дела одновременно. Вообще же человеческая психика способна концентрироваться лишь на одном деле, автоматизм же действий снижает и креативность, и качество их исполнения – со всеми вытекающими последствиями.

Не стоит волноваться!



Часто женщины начинают беспокоиться о первых морщинках в 25 лет

4 Материальные ценности и деньги. Даже если нам всего хватает, мы никак не можем перестать беспокоиться: вдруг что-то закончится. В погоне за материальным сохнет

и черствеет человеческая душа, наполняясь привычной депрессией, – ведь невозможно стать богаче всех!

5 Старение. Молодость, натуральная или достигнутая вложением невероятных усилий и денег, сегодня в моде. Считается, что молодо выглядящий человек обязательно успешен и счастлив. Вот и беспокоимся в 25 лет о первых морщинках.

6 Информация. В сознании современного человека прочно укоренилось, что «владеть информацией – означает владеть миром», т.е. быть успешным. Вот и беспокоимся мы о том, что чего-то не успели услышать, прочитать и понять.

7 Нормы жизни. Ну кто из нас хоть раз не тревожился о том, что живет как-то неправильно, не так, как положено, не как все?! Беспокоясь о схожести с другими, мы теряем главное – индивидуальность и, быть может, крадем у себя лучшие минуты жизни, которые могли бы прожить только для себя.

8 Любовь. Человеку свойственно постоянно о ней волноваться: то ее у него нет – и ему одиноко, то он ее нашел – и страшно боится потерять, то – оплакивает ушедшую. Но само это волшебное чувство отнюдь не зависит от наших желаний и совершенно чуждо разнообразным беспокойствам. Оно – как лес, как река – либо есть, либо нет, и беспокойства тут не помогут!..

9 Несчастные случаи. Ежедневно с экрана телевизора на нас обрушивается поток негативной информации о терактах, авто- и авиакатастрофах, природных катаклизмах

и т.п. Но если лететь необходимо – предположим, в отпуск в теплые края или в очень важную командировку, – какой смысл в беспокойстве?.. Лететь-то все равно придется.

10 Погода. Забавно, но метеорологические условия беспокоят не только синоптиков, летчиков и геологов! Если подсчитать, сколько раз в день среднестатистический человек слушает, читает или смотрит сводку погоды, становится ясно, что погода для большинства из нас является серьезным и постоянным поводом к беспокойству.

Алексей ВОЕВОДИН

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Екатерина Мириманова:



– Я считаю все поводы для беспокойства пустяковыми, у меня в этом плане очень сильно нервничает муж. Как только что-то идет не так, он тут же начинает наводить панику. Я раньше тоже очень переживала, когда мне что-то неприятное говорили, сейчас перестала реагировать на это.

Тест

Наш тест поможет вам узнать, насколько вы нежны.

Подсчитайте баллы, пользуясь таблицей

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
а	6	2	6	6	3	4	6	3	6	6	2
б	4	5	1	0	5	2	2	5	1	3	5
в	1	0	3	2	0	1	1	0	0	1	0

1 Как вы поступаете со свидетельствами былой любви – записками, открытками, забытыми вещичками, мелкими подарочками и т.п.?

- а)** Оставляю на вечное хранение в личном тайнике, могу иногда доставать и пересматривать.
б) Храню все это, только пока чувства живы.
в) Сразу же выбрасываю: любовь еще будет, а вот лишние улики богатого прошлого мне совершенно ни к чему!

2 Часто ли мужчины говорят о вашей женственности?

- а)** Слишком часто, мне даже неудобно бывает!
б) Иногда слышу подобные комплименты.
в) Терпеть не могу женские проявления!

Где спрятана нежность?

3 Как вы скорее охарактеризуете поведение вашей мамы по отношению к вам в детстве?

- а)** Очень ласковое и внимательное.
б) Требовательное, но справедливое.
в) Мне не хватало ее тепла!

4 Какие танцы вы предпочитаете?

- а)** Медленные, классические.
б) Современные, ритмичные.
в) Не очень люблю танцевать.

5 Вы идете к поставленной цели...

- а)** С помощью других людей.
б) Стараясь не задевать чужих интересов.
в) Несмотря ни на что и преодолевая любые препятствия.

6 Вы привыкли есть...

- а)** Медленно и внимательно, смакуя каждый кусочек.
б) Аккуратно.
в) Быстро, иногда на бегу.

7 Как по-вашему, бывает ли нежность без сексуального влечения?

- а)** Конечно!
б) Если хорошенько задуматься, все равно найдется какой-то подтекст.
в) Нет, такого не может быть.

8 Едва знакомый вам мужчина хочет заплатить за вас в кафе. Какой из трех предлагаемых вариантов поведения вы выберете?

- а)** Приветливо приму его ухаживание.

б) Тактично постараюсь объяснить, что предпочитаю разделить счет пополам.

в) Почувствую себя объектом домогательств и резко откажу.

9 Вам хотят подарить игрушку и предлагают выбор: из какого материала вы предпочтете подарок?

- а)** Плюш, бархат, мягкая ткань.
б) Пластик, резина и т.п.
в) Стекло или металл.

10 Вы хотели бы иметь двух и более детей?

- а)** У меня так и есть или скоро будет!

б) Если позволят финансовые и другие обстоятельства.

в) Скорее нет, мне вполне хватит одного ребенка или даже обойдусь без детей.

11 Вы позволяете чмокнуть себя в щеку при встрече или прощани дальним родственникам или просто знакомым?

- а)** Пожалуйста, если это им приятно!
б) Да, но неохотно.
в) Стараясь не позволять, вообще не понимаю, зачем это нужно?

Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами.

От 48 до 60 баллов. Вы нежны не только в отношениях с близкими и дорогими вам людьми, но и с не очень близкими. Однако истинная нежность натуры обычно тесно связана с ранимостью. Вы очень тяжело переживаете разочарования, хамство и невоспитанность других людей, любые жизненные поражения. Как хрупкий цветок, вы нуждаетесь в постоян-

ной защите, заботе и внимании. Хорошо, если вы нашли среди близких людей своего «садовника», а если нет – попробуйте иногда быть чуть более сдержанной и жесткой.

От 20 до 47 баллов. Нежность в вас, безусловно, есть, однако стеснительность, робость загоняют это качество столь глубоко, что лишь самые близкие люди знают о нем или могут о нем догадываться. А вам всего лишь стоит перестать бояться быть нежной. Начните заботиться о себе, лишней раз

приласкайте близких, иногда откажитесь хотя бы ненадолго от борьбы за место под солнцем. Попробуйте – вам понравится!
19 и менее баллов. Хотим вас обрадовать: так не бывает, чтобы в женщине уж совсем не было нежности! Просто когда-то, вероятно давно, вы подменили ее теми целями и задачами, которые казались на тот момент более важными. Пора вспомнить, что вы – женщина, а значит, имеете право на капризы и сентиментальность.

Составила Анна ДВОРЯНСКАЯ

ТАЙНОЕ И ЯВНОЕ

>> ВО ВСЕХ НАШИХ НЕПРИЯТНОСТЯХ ВИНОВАТЫ МЫ САМИ

Любимые страхи



Борис МИНАЕВ

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

Первое увиденное мной море я не помню, наверное, это был Азов, душный, мелкий, с низким небом, но мама там быстро заболела, поэтому мы уехали оттуда, и не осталось никаких, даже смутных, младенческих воспоминаний. Второе мое море – Эстония, Хаапсулу, Балтийский залив – я уже помню очень хорошо.

Конечно, во всем этом есть какая-то загадка, что там говорить. Не случайно все города у моря такие странные, удивительные, и Хаапсулу в этом смысле не исключение. Старинная крепость с пузатой башней, огромный запущенный парк, ленивые хвойные дорожки между сосен, мелкий песок и серые огромные камни, лежащие в зеленой траве. Притяжение моря огромно, даже если ты не умеешь плавать, тебе хочется за горизонт.

Плавать на Балтийском море очень легко, вода выталкивает тебя вверх, и ты спокойно отталкиваешься и ловишь мелкую волну. Почему-то я быстро понял, что не боюсь утонуть. Мне было 14 лет, и я заплывал очень далеко, хотя море тут мелкое, песчаные отмели тянутся до горизонта, плывешь и никогда не знаешь, что под тобой. Я плохо умел плавать, но страха не было. Ощущая под собой глубину, я закрывал глаза, мягкое солнце расплескивалось по воде, мне казалось, что рядом со мной плывут невидимые звери, касающиеся меня невидимыми плавниками...

Было хорошо.

Совсем другое чувство я испытал, когда впервые попробовал скатиться вниз с горы – на лыжах, или на ногах, по ледяной дорожке.

Чувство высоты, даже маленькой, вызывало головокружение, страх. Все попытки скоординироваться при скольжении вниз всегда заканчивались плохо. С тех пор я не очень стремлюсь смотреть вниз, когда забираюсь высоко, сидеть на парапетах, никогда не думал о горных лыжах, и даже аквапарки мне кажутся неприятными изобретениями.

Никто не знает этих своих тайных кнопок и неопознанных фобий. Кто-то боится лифта, кто-то не переносит метро, я, напротив, неуютно себя чувствую на слишком больших просторах. Одни любят массовые гуляния, другие стремятся побыстрее вырваться из толпы. Для одних любой сквозняк смертелен (прежде всего, психологически), для других открытая на ночь форточка – единственный способ заснуть. Для одних жидкая пища – немедленный позыв к тошноте, другие при виде нее глотают слюнки. Кто знает, откуда все это в нас взялось?

Свои страхи, опасения, все эти расставленные для нас подсознанием в окружающем мире «дорожные знаки», нужно не то чтобы любить, но их нужно уважать. Относиться к ним без предубеждения. Как к данности.

Почему одному все дается легко, а другой буквально притягивает неприятности? Может, во всех наших несчастьях виноваты мы сами?

Наш эксперт – психотерапевт, психолог Валерий СИНЕЛЬНИКОВ.

В ответе за все

Если на вас свалилась большая беда или приключилась мелкая неприятность, не спешите искать виноватого или проклинать жизнь за несправедливость. Во всех наших горестях виноваты мы сами. Звучит парадоксально, но тем не менее все негативные ситуации человек создает сам при помощи своего подсознания. Зачем? Ответ на этот вопрос может быть очевидным или скрытым. Простой пример. Человек ни с того ни с сего простудился и свалился с высокой температурой. Почему? Возможно, ему просто не хотелось идти на работу, где его ждал конфликт с начальством или обилие неприятных дел. Организму потребовалась передышка, и он тут же дал сигнал подсознанию: сделать все возможное, чтобы остаться дома. А подсознание, в свою очередь, запустило некие процессы в организме, которые и привели к заболеванию.

Но причины неприятностей могут быть и не столь очевидны, считает Валерий Синельников. «Как-то раз ко мне на прием пришла женщина с жалобами на то, что ее ребенок постоянно болеет. Вместе с ней мы пытались определить, что же могло привести к такой ситуации. Выяснилось, что несколько лет назад женщина развелась со своим мужем и мечтала построить новую семью. При этом на подсознательном уровне ей казалось, что главное препятствие на пути к счастью – ребенок. «Кому ты нужна с прицепом?» – говорило ей подсознание. Именно эти негативные мысли и приводили к постоянным болезням ребенка. И лишь после того, как женщине удалось «договориться» со своим подсознанием, ее сын перестал болеть. Изменилась и ее судьба – благодаря своему ребенку на детской площадке она познакомилась с мужчиной, за которого впоследствии вышла замуж», – рассказывает психолог.

Но что же делать, если с вами произошла неприятность? В первую очередь – взять на себя ответственность за то, что случилось. Но при этом не стоит ни в чем обвинять себя. Нужно лишь понять, что раз вы смогли создать такую ситуацию, значит, и исправить ее в ваших силах!

Игры разума



ситуация? Какие уроки я могу извлечь из нее?» Например, вас уволили с работы. Подумайте, возможно, вам был необходим этот стимул для того, чтобы наконец-то заняться делом, которое действительно вам по душе. Возможно, раньше вы просто боялись изменить свою жизнь, опасались, что новое занятие не принесет вам дохода, или просто предпочитали плыть по течению, не делая резких движений.

А уже поняв, для чего вам понадобилась та или иная ситуация, можно сделать следующий шаг – изменить свое поведение. Как именно – решать вам. Например, вы поссорились с супругом, значит, нужно менять свое поведение в семье. Или вы потеряли деньги – значит, перемены необходимы в сфере финансов. Постарайтесь вести себя

Понять, какие мысли привели к неприятностям, поможет дневник

Закон отражения

В первую очередь нужно разобраться, зачем вам потребовалась данная неприятность, какие ваши мысли отразились на окружающем мире и привели к тому, что на вас обрушилась беда.

Помните о том, что в природе действует так называемый закон отражения и подобия, когда внешняя ситуация отражает внутреннюю, а подобное притягивает подобное. Например, у матери конфликт с сыном. Он постоянно срывается, грубит. Почему? Да потому, что женщина подсознательно считает его неудачником из-за того, что когда-то он не оправдал ее надежд и чаяний. И хотя она никогда не говорила об этом вслух и не давала сыну понять, что в ее глазах он не способен добиться успеха, ее мысли отразились в виде хамского поведения сына.

Чтобы лучше понять, какие именно мысли могли привести к неприятностям, попробуйте вести дневник, фиксируя весь негатив, который приходит вам в голову, и ответ не заставит себя ждать!

Минус на плюс

Вспомните поговорку: «Что ни делается – к лучшему!» Поэтому следующий вопрос, который вы должны задать себе, звучит так: «Зачем мне нужна эта

иначе, при этом особенно тщательно следите за тем, чтобы ваши мысли были позитивны, иначе вы лишь притянете к себе новые неприятности.

Скажите «спасибо»

Любая неприятность – это подсказка о том, что вам нужно измениться. Поблагодарите окружающий мир или своего обидчика за эту подсказку! Только будьте искренни. Даже если до конца не поняли, зачем вам понадобилась неприятная ситуация, просто поверьте, что в будущем вы обязательно сможете извлечь из нее пользу.

Ваша благодарность способна решить саму проблему. Вы как бы отпускаете ситуацию, позволяя событиям пойти по другому сценарию, благоприятному для вас и окружающих.

А напоследок обязательно подумайте, на какую сферу вашей жизни, на которое из ваших чувств покушался обидчик. Возможно, именно этого ему и не хватает в жизни. Подарите ему радость, любовь или помощь, и этот подарок непременно вернется к вам!

Ольга ТУМАНОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Екатерина Мириманова:

– Я верю, что мысли материальны. Когда я пришла в издательство со своей книгой и сказала, что она станет бестселлером и ее издадут тиражом 50 000, мне никто не поверил. В итоге моя первая книга вышла тиражом больше полумиллиона.

Аппарат ароматерапии «Эфа» – 1890 рублей.

ЗАЩИТА ОТ ЛЮБОГО ГРИППА В ДОМЕ, АВТОМОБИЛЕ, ОФИСЕ

С помощью аппарата для ароматерапии «Эфа» эфирное масло приобретает высокую активность и действует в 20 раз быстрее и сильнее. Микрочастицы суперактивного аэрозоля разрушают вирусы, бактерии и грибки. Достаточно одной капли масла, и воздух в помещении, салоне автомобиля обеззараживается, настроение поднимается, исчезают грусть, тревога. Аппарат «Эфа» используется при бессоннице, сексуальных проблемах, неврозе.

Отправляем наложенным платежом:
ЗАО МЭКЦ «Дюны», 634061, г. Томск, ул. Герцена, 52.
www.duny.ru duny@duny.ru
(3822) 432-127, 522-847

СС РОСС RU.ИМ24.805207.
ОГРН 1027000855826.
№ ФСР 2010/09429. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



ГОСТЬ НОМЕРА

>> ЦВЕТЫ ПОКЛОННИЦ АКТЕРА ДАРИТ ЖЕНЕ И ДОЧКЕ

Игорь МАРЫЧЕВ – актер театра и кино, заслуженный артист России. Его актерская карьера в театре началась с исполнения ролей собаки, попугая и мартышки.

КАК смеется сам актер, людей ему не сразу доверили. Зато когда доверили, он создал целую галерею образов, но обо всем по порядку.

Театральный роман

– Игорь, вопрос на засыпку: любите ли вы театр?

– Очень люблю... Для меня театр не просто дом. Это моя главная работа в жизни. Это и мечта, и помощник, и даже врач... Плохое настроение, любые болячки отступают, когда переступаешь порог Театра. Это всегда возможность открыть что-то новое в себе, что-то новое рассказать, что-то изменить в жизни...

– Потому вы и выбрали эту профессию?

– Знаете, я об этом даже не задумывался. Когда бродил за кулисами театра в Саранске, где мой отец был директором, когда видел волшебную избушку Бабы-Яги с куриными проволочными лапами, сказочные мечи из фанеры, ларцы с «драгоценностями» из фольги, понимал, что это – чудо, но себя актером представить не мог. В последний школьный год пошел в театральную студию и поехал с друзьями поступать в Москву. И вот как-то неожиданно и поступил...

– Любят ли актеры-мужчины получать цветы и обижаться ли, когда их не дарят?

– Очень хочется, когда делаешь что-то, понимать – услышали тебя или нет, попал или мимо... Аплодисментов и реакции зала мне вполне достаточно. Шутим, что было бы неплохо на выходе просить зрителей оценить работу актера оценками, как в школе,

Игорь МАРЫЧЕВ:

«Моим героям не везет в любви»



Сцена из спектакля Театра им. Маяковского «Чума на оба ваши дома»

и, исходя из этого, начислять премию... А цветы... Когда дарят, несущие жене и дочери, а если их очень много, раздаю нашим женщинам, что работают за кулисами и чей труд не на виду. Звук, свет, грим, костюм – они работают не меньше актеров, спасибо им за это! А весь прошедший сезон оставляли цветы у гримерной Александра Сергеевича Лазарева, нашего любимого артиста, ушедшего в мае 2011 года.

– В чем магия театра?

– В том, что это всегда прямой контакт. «Электричество», которое возникает между сценой и залом. Если один говорит, а другой не слушает, диалога не получится... А когда зритель хочет услышать, а актер – сказать, тут и возникает магия, и не нужен никакой

сложный антураж. Играешь каждый раз один и тот же спектакль, а получается всегда новое!

– Кто главнее всех в театре?

– Спектакль! Ради него все – труд актеров и цехов, ради него зритель надел лучшие туфли. Удобный зал и вкусный кофе в буфете – это важно! Но спектакль – это чудо и волшебство! Это самое важное!

Учение или развлечение?

– В этом году у вас сразу несколько премьер. Самая «свежая» – «Дядюшкин сон» по повести Достоевского. Кто ваш герой?

– Князь, больной пожилой человек, перенесший, вероятно, инсульт и потому потерявший способность мыслить здраво. Долгое время живет в «заточении» в деревне и по странной

случайности попадает в центр запутанной интриги. Встречает молодую девушку, которая напоминает его ушедшую любовь, забывает о своем возрасте и болезни и слепо попадает в ловушку, расставленную хитроумной госпожой Москалевой. Ее виртуозно играет Ольга Прокофьева.

– Кстати, ваши партнеры по сцене великолепная Ольга Прокофьева и совсем юная Полина Лазарева. С кем играть легче?

– И Ольга, и Полина – прекрасные актрисы! С талантливыми партнерами играть очень легко.

Болячки отступают, когда переступаешь порог Театра

По напряжению спектакль сравним с действиями пожарной команды – необходима слаженная работа, обязательное «чувство локтя», поддержка.

Только тогда возможна импровизация, только тогда возникает «химия» или «электричество», заряжающее зрительный зал. Они обе – мои любимые партнерши!

– Расскажите о предыдущей премьере.

– Зимой вышел спектакль «На чмодах». Очень сложная многонаселенная история, в которой заняты 22 актера. Ни у кого нет больших сцен и длинных монологов – лишь круговорот персонажей и полифония жизни. Очень интересный спектакль. Мой герой – одинокий горбун,

безнадёжно влюбленный. Забавно, я заметил, что многим моим героям не везет в любви. И Жевакину в «Женитьбе» Гоголя, и Феликсу в «Разводе по-мужски», и сеньору Капулетти в «Чуме на оба ваши дома». Но они не сдаются, борются с обстоятельствами и побеждают. Люблю таких людей.

– Театр учит или развлекает?

– Все вместе! О серьезных вещах надо говорить интересно! Только так! Любимый жанр хорош, кроме скучного.

Дела домашние

– У вас театральная семья?

– Моя жена была скрипачкой в нашем театре. Дочь, ей сейчас 15, выходила на сцену в одном спектакле. Так что «Маяковку» они знают и любят. С удовольствием слушают наши театральные новости.

– Приглашаете их на премьеры, репетиции?

– На премьеры – обязательно, на репетиции – никогда. Рабочие моменты не всегда интересны – сидит человек, паяет какую-то микросхему, а потом вдруг – раз, и все засверкало!

А вот на прогоны «для пап и мам» – непременно. Они всегда говорят очень точные вещи, делают полезные замечания. Дорожу их мнением.

– Что делаете в свободное от театра время?

– Его немного. Люблю проводить его со своей семьей. Ходим в кино, в гости, да просто купим дыню, включим любимый фильм – и уже маленький праздник!

Беседовала
Светлана МАРГОЛИС

КОМЕДИЯ
КРУГЛОСУТОЧНЫЙ РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ТЕЛЕКАНАЛ
ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ КОМЕДИЙ

В этот праздничный час...

...в Испании
В новогоднюю полночь принято съесть 12 виноградин, по одной на каждый удар часов, чтобы обеспечить себя удачей на следующие двенадцать месяцев

...в Болгарии
Собираясь у праздничного стола, принято на три минуты гасить свет. Эти минуты называют «минутами новогодних поцелуев», тайну которых сохраняет женщина

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

ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

>> РАЗМИНКА ДЛЯ УМА

Для того чтобы изменить свою жизнь к лучшему, надо сначала представить, что тебе нужно, затем очень этого захотеть. Фантазии и мечты уравнивают прагматичный подход. Именно с них нередко начинается движение вперед. Хотя любая фантазия легко может превратиться в средство ухода от реальности. Одним словом, во всем необходимо равновесие, и насколько его удастся вам сохранить, поможет определить тест.

За каждый ответ «а» начислите себе 5 баллов, за ответ «б» – 0 баллов.

- 1** Вы любите ездить на большой скорости?
а) Нет; б) Да.
- 2** Часто ли вы бываете рассеянны, беседуя с людьми?
а) Да; б) Нет.
- 3** Вы легкоранимый человек, ничего не стоит вас обидеть или задеть?
а) Да; б) Нет.
- 4** У вас иногда появляется желание жить в другом городе?
а) Да; б) Нет.
- 5** Вы согласны с тем, что не стоит делиться с окружающими своими проблемами?
а) Нет; б) Да.
- 6** У вас часто бывают спады и подъемы настроения?
а) Да; б) Нет.
- 7** Случается ли так: неприятности настолько выбивают из колеи, что вы даже заболеваете?
а) Да; б) Нет.
- 8** Вы любите помечтать перед сном в постели?
а) Да; б) Нет.

Кто вы: прагматик или мечтатель?



Фото: Fotolia/PhotoPress.ru

- 9** Хранить любовные письма глупо?
а) Нет; б) Да.
- 10** Верно ли, что вы обычно предпочитаете книги общению с людьми?
а) Да; б) Нет.
- 11** Всем остальным жанрам кино вы предпочитаете мелодрамы и романтические комедии?
а) Да; б) Нет.
- 12** Вы разделяете мнение, что характер – это наследственная черта?
а) Да; б) Нет.
- 13** Бывает ли, что в задумчивости вы проезжаете нужную остановку?
а) Да; б) Нет.
- 14** Берясь за какую-либо работу, вы не любите связывать себя планом действий, а во многом следуете интуиции?
а) Да; б) Нет.
- 15** Имеете ли вы обыкновение сначала просматривать журнал или газету, а затем лишь приступать к чтению каких-либо статей?
а) Да; б) Нет.
- 16** Вы избегаете мыслей о смерти?
а) Да; б) Нет.
- 17** Часто ли бывает, что вы действуете под влиянием сиюминутного настроения?
а) Да; б) Нет.

Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами.

0–25 баллов. Если вы полагаете, что предаваться мечтам и фантазировать – значит в пустую тратить время, то вы заблуждаетесь. В разумных пределах это основа любой творческой деятельности. Разрешите себе иногда помечтать, что поможет вам полнее раскрыть свой творческий потенциал.

30–50 баллов. Судя по всему, вам удалось найти золотую середину между иллюзиями и реальностью. Несмотря на то что вам свойственна некоторая мечтательность, вы вполне соизмеряете ее с действительными возможностями.

55–70 баллов. Для вас существует риск забыться, увлекшись своими мечтами. Хотя в целом вы способны трезво смотреть на вещи. Старайтесь уделять больше внимания поступающей информации и анализу ситуации!

75–85 баллов. Пожалуй, вы прячетесь от действительности, предпочитая не решать проблемы, а уходить от них в мир своих грез и фантазий. Если вы хотите оградить себя от неприятностей, смотрите на вещи реальнее.

Подготовила Наталья КОЗЛОВА

Проверьте эрудицию

- 1.** Сколько штатов в Канаде?
а) 10. б) 8.
в) 11. г) 12.
- 2.** Какая девичья фамилия у автора книги «Девичья фамилия»?
а) Драпеко. б) Новодворская.
в) Хакамада. г) Донцова.
- 3.** Кто не может быть кряжистым?
а) Дуб. б) Человек.
в) Воздух. г) Конь.
- 4.** Какого цвета спелая айва?
а) Красный. б) Оранжевый.
в) Зеленый. г) Желтый.
- 5.** На каком континенте никогда не проводились Олимпийские игры?
а) Северная Америка.
б) Южная Америка.
в) Австралия.
г) Евразия.
- 6.** Какая разменная монета Египта?
а) Дукат. б) Пиастр.
в) Цент. г) Реал.

4. Желтый. 5. В Южной Америке. 6. Пиастр. ОТВЕТЫ: 1. 12 штатов. 2. Хакамада. 3. Воздух.

Просто анекдот

Каждый день я покупаю водку. Может, я шопоголик?

Мать сыну: «Каждая твоя выходка добавляет мне седых волос!» Сын, глядя на совсем седую бабушку: «Да, похоже, мать, ты круто чудила».

Когда один из братьев Запашных засовывает голову в пасть тигру, второй брат держит за кулисами в заложниках тигрицу.

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!!!

№ 391

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

№ 392

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

Сканворд



Ответы опубликованы на стр. 24

КАКОЙ ГОРОД СТАЛ РЕЗИДЕНЦИЕЙ РУССКОГО ИМПЕРАТОРА ПАВЛА I?	НАРОДНЫЙ ГЕРОЙ ИТАЛИИ, ЧЬИ УСИЛИЯ УВЕЧНАЛИСЬ ОБЪЕДИНЕНИЕМ СТРАНЫ	ГЛАВНАЯ РЕКА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА	«ОПЛАТА ЗАГОДЯ»	ДРЕВНЯЯ СТРАНА, ГДЕ МУЖЧИНА МОГ ВЗЯТЬ ДЕВУШКУ В ЖЕНЫ ТОЛЬКО ПОСЛЕ ТОГО, КАК ПОБЕДИЛ ЕЕ В ЕДИНОБОРСТВЕ
ЧТО ВИСИТ В ДОМИКЕ КАРЛОСОНА НА ТОМ ЖЕ ГВОЗДИКЕ, ЧТО И КАРТИНА?	«САМЫЙ ЖЕМЧУЖНЫЙ» ЭМИРАТ	ФРАНЦУЗСКАЯ ПОСЛОВИЦА ГЛАСИТ: «САМОЕ ХОРОШЕЕ УКРАШЕНИЕ — ЭТО ОТМЕННЫЙ ... ЖЕНЩИНЫ»	РАНЕЕ ...	ПИСАТЕЛЬ, ЧЬИ РАССКАЗЫ ЛЕЖАТ В ОСНОВУ ФИЛЬМА «ВОРЫ В ЗАКОНЕ» ЮРИЯ КАРЫ
ОШЕЙНИК ВОЛА	СВЯТАЯ АУРА	ПОГИБШАЯ ПРИНЦЕССА ИЗ ФИЛЬМА «КОРОЛЕВА» С ХЕЛЕН МИРРЕН	БАБУШКА КОСЯТЯНАЯ НОГА	ОТХОДЫ ИЗ ПЕЧИ
ОХОТНИК ЗА «ЗОЛОТЫМ РУНОМ»	ЛАКЕЙСКИЙ ПОДХАЛИМАЖ	КАКОГО АНГЛИЙСКОГО КОРОЛЯ ПЫТАЛИСЬ СПАСАТИ МУШКЕТЕРЫ В РОМАНЕ ФРАНЦУЗА АЛЕКСАНДРА ДЮМА?	КАЖДАЯ ИЗ ВЫСТУПАЮЩИХ НА ГРУШИНСКОМ ФЕСТИВАЛЕ	ПЛОЩАДНОЙ ШУТ
РУССКАЯ МЕХОВАЯ ШАПКА «ПИРОЖКОМ»	РЫБНЫЕ РОДЫ	«ДЕНЕЖНЫЙ ТУЗ»	РОССИЙСКИЙ ФОКУСНИК, НЕДОЛГО ПОБЫВШИЙ МУЖЕМ ГАЛИНЫ БРЕЖНЕВОЙ	ЦЕЛЬ ФОРВАРДА
НАЗВАНИЕ ЭТОГО ОБЛАСТНОГО ЦЕНТРА РОССИИ ПРОИЗОШЛО ОТ ТАТАРСКОГО «ДЕСЯТЬ ТЫСЯЧ»	ВОР НА РУСИ	ШУТ В ШАПИТО	САМООТРАВЛЕНИЕ ДУШИ ПОСРЕДИ НЕПОДВЛАСТНОГО ЕЙ МИРА	ЧТО СОВПАЛО У ГЕРОЕВ ФИЛЬМА «ИРОНИЯ СУДЬБЫ, ИЛИ С ЛЕГКИМ ПАРОМ»?
	ЛЮБИМАЯ ИЩЕЙКА ШЕРЛОКА ХОЛМСА		НА КАКОМ ОСТРОВЕ МАКСИМ ГОРЬКИЙ «ЗАГОРАЛ В ЗНАК ПРОТЕСТА»?	



