

*Чем реже удовольствия,
тем они приятнее.*

Эпиктет

ЗДОРОВЬЕ

АТАКА НА СЛУХ

Чего боятся
наши уши

стр. 6

ЗИМНЯЯ ДЕПРЕССИЯ

5 способов
ее избежать

стр. 21

ОРГАНИЗМ ОТ А ДО Я

Энциклопедия
«АиФ. Здоровье»

стр. 11–14



Ольга Погодина:
«Вся моя жизнь – это чудо»

3 Визит к маммологу

Узнайте
свои риски

5 Пуловинная кровь

Страховка
на всю жизнь

9 Нелюбовный треугольник

Учитель–ученик–
родитель

20 Меню страсти

Диета Казановы

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Диана ГУРЦКАЯ, певица



Певица Диана Гурцкая от рождения ничего не видит. Но это не помешало ей стать кумиром для миллионной аудитории, а также встретить свое женское счастье. Диана четыре года состоит в браке с бизнесменом Петром Кучеренко, растит замечательного сынишку Костю и мечтает о дочке. Сегодня она гость нашей рубрики «Личное мнение».

фото: RomanShteyn

ПОЧКИ - НЕ МЕСТО ДЛЯ КАМНЕЙ!

Пролит. Следите за здоровьем почек!

Пролит – это натуральный фитокомплекс из лекарственных трав, способствующих разрыхлению и мягкому выведению камней и песка из почек, препятствующих воспалению и обладающих антисептическими и антибактериальными свойствами.

Проведены клинические исследования на базе НИИ урологии Минздрава РФ.

www.netkamney.ru

Спрашивайте в аптеках Вашего города

БОЛЯТ СУСТАВЫ? ПОДАГРЕ – НЕТ!

Урисан. Следите за здоровьем суставов!

Урисан – это натуральный фитокомплекс из лекарственных трав, препятствующих кристаллизации солей мочевой кислоты в суставах и способствующих их выведению из организма.

Проведены клинические исследования на базе Института ревматологии Российской академии медицинских наук.

www.podagre.net

Спрашивайте в аптеках Вашего города



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

>> УНИКАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ОТКРЫТИЯ, ИССЛЕДОВАНИЯ

ИССЛЕДОВАНИЕ



Йога улучшает память

Умеренные физические нагрузки защищают мозг от старения, считают американские неврологи. Быстрая ходьба, йога, плавание – улучшают память и мышление у людей среднего и старшего возраста. У пожилых добровольцев, которые 4 раза в неделю занимались по 60 минут на велотренажере, повысились способности к обучению и планированию, им стало проще концентрироваться на конкретных задачах. «Возможно, дело в том, что аэробные нагрузки повышают чувствительность тканей к инсулину, – предполагают исследователи. – Этот гормон играет важную роль в обеспечении энергией всех органов нашего тела – в том числе и головного мозга».

НЕВЕРОЯТНО!

Врачебная ошибка

Бельгийские врачи 23 года считали, что их пациент находится в коме, хотя он был в сознании.

Будучи студентом, Ром Хоубен попал в автокатастрофу, и врачи посчитали, что его мозг мертв. Однако мозг бельгийца функционировал нормально, а сам пациент был полностью парализован и не мог даже моргнуть.

Все изменилось, когда врач Льежского университета Стивен Лорей решил сделать томографию мозга пациента. В ходе обследования выяснилось, что мозг Рома прекрасно функционирует.

Сейчас Хоубен с помощью специальной клавиатуры уже может писать. «После аварии я понимал, что врачи и медсестры пытаются заговорить со мной, а потом все потеряли надежду на то, что я снова приду в сознание. Все это время я лежал и мечтал, что когда-нибудь моя жизнь наладится. Горе – этим словом не передашь то, что я чувствовал на протяжении 23 лет. Тот день, когда доктор Лорей обнаружил ошибку в диагнозе, я считаю своим вторым рождением».

ОФИЦИАЛЬНО

4 млрд рублей – детям

Более чем в 3 раза увеличатся в 2010 году расходы на оздоровление детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, – до 4,1 млрд рублей. Об этом заявила глава Минздравсоцразвития России Татьяна Голикова на совещании по вопросам организации и финансирования детского отдыха в 2010 году.

СТАНДАРТЫ

Дозы для толстых

В связи с эпидемией ожирения пора пересмотреть стандартные дозы антибиотиков, считают английские ученые. Пациентов с лишним весом стало очень много, традиционные дозы лекарств им не всегда помогают. Нынешние дозы не только понижают эффективность лечения, но и могут вызвать невосприимчивость бактерий к препаратам.

25% англичан имеют лишний вес. А в 1993 году таких было 15%.

ОПРОС

Хотелось бы вам изменить свою внешность?

Да, кардинально **16%**

*улы-чуть, например, стать стройнее, убрать морщинки... – **49%**

Нет, я и так хорош(а) – **21%**

Никогда об этом не думал(а) – **14%**

Опрос проведен на сайте www.aif.ru по заказу "журнала «АиФ. Здоровье»"

Всего в опросе приняли участие 2475 человек.



С продукцией «Малавит» простуда и грипп пройдут незаметно!

«МАЛАВИТ» – многофункциональное гигиеническое средство для наружного и местного применения (включая слизистые), обладает анти-септическим и антибактериальным действием практически на все виды аэробной и анаэробной микрофлоры (включая вирусы и грибы), имеет выраженный дезодорирующий эффект. «Малавит» зарекомендовал себя как высокоэффективное вспомогательное средство при острых воспалительных процессах.



«МАЛАВИТ» – продукт синтеза народной и кибернетической медицины с уникальными дарами природы Алтая, он создан по оригинальной «Малавит-технологии». В его составе: активные комплексы

меди и серебра, органические кислоты, мумие, камедь, смола кедр, экстракты корней и трав Алтайского региона (пион уклоняющийся, тысячелистник, шалфей лекарственный, бессмертник, мята перечная, календула, ромашка аптечная, аир болотный, чабрец, подорожник, чистотел, почки березы и сосны, кора дуба). Базовый растворитель для «Малавита» – структурированная ионизированная вода без консервантов и красителей. Гигиеническое средство «МАЛАВИТ» действует на организм через кожу, слизистые, биологически активные точки и нервные окончания целостно и гармонизирующе.

Автор препарата – врач, заслуженный изобретатель РФ, профессор – Дворников Виктор Миронович (г. Барнаул, Алтайский край).

Клинические испытания «Малавита» проведены в академических научных и лечебных учреждениях Москвы,

Санкт-Петербурга, Екатеринбург, Омск, Томск, Новосибирск, Барнаул, Белокуриха, Владивосток и других городов. На Международных выставках инноваций и инвестиций (2000–2009 гг.) в Женеве, Брюсселе, Москве, Париже, Софии, Дубае, Нюрнберге, Астане, Барнауле, Новосибирске «МАЛАВИТ», а также «Малавит-технология» награждены 60 медалями; 41 из них – золотые.

За восемнадцать лет агрессивная микрофлора не выработала защиты от «Малавита».

«Малавит» и «Малавит-технология» защищены охраняемыми документами РФ.

(3852) 68-40-99, горячая линия 8-800-200-40-99. www.malavit.ru e-mail: malavit@malavit.ru

ОГРН 102220133195. ООО фирма «МАЛАВИТ», 656045, г. Барнаул, Змеиногорский тракт, 49.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ЧИТАЙТЕ В ИНСТРУКЦИИ

ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

>>> ОБСЛЕДОВАНИЕ НАДО ПРОХОДИТЬ, НЕ ДОЖИДАЯСЬ ПОЯВЛЕНИЯ ПРОБЛЕМ

Лариса Бурдина: «Мы не научились относиться к себе уважительно»

Почему рак груди

у женщин встречается

все чаще? Есть ли

в этом наша вина?

Об этом мы говорим с заведующей филиалом Диагностического центра «Клиника женского здоровья», доктором медицинских наук, профессором Ларисой БУРДИНОЙ.

Список рисков

– Лариса Марковна, я читала, что рак груди у женщин теперь встречается чаще, чем раньше. Это правда?

– К сожалению, да.

– А почему?

– Есть много факторов, провоцирующих болезнь. Первый и главный – наследственность по материнской линии. Это когда онкологическое заболевание молочных желез было у мамы, бабушки, тети, сестры... Из этого вовсе не следует, что у всех родственниц разовьется рак, но это значит, что им необходимо регулярно проходить обследование.

Следующий фактор риска – возраст. Чем женщина старше, тем выше вероятность, что она может заболеть.

Еще один важный фактор – повышенный уровень женских половых гормонов (гиперэстрогения) и пониженный уровень мужских гормонов. Мужские половые гормоны являются некоей страховкой от возникновения рака молочной железы.

Слишком длинный период работы яичников при ранней первой менструации и поздней менопаузе тоже усиливает риск. Негативно влияет и короткий менструальный цикл, иными словами – частые менструации.

Отсутствие родов – это очень плохо. Когда-то женщины впервые рожали в 20–23 года, а то и раньше. А сейчас нередко семьи ограничиваются одним ребенком и женщины рожают после 35 лет. Такие поздние первые роды увеличивают риск развития рака молочной железы в 5–7 раз. Как это ни покажется странным, единственной защитой от рака молочной железы являются ранние первые роды – в 18 лет. При этом заболеваемость снижается в 3 раза. Я вовсе не призываю всех женщин реализо-



ваться в материнстве в столь юные годы, но... факты упрямая вещь.

Один из неблагоприятных факторов – ожирение. Жировая ткань обладает способностью накапливать эстрогены, что является провоцирующей ситуацией.

Как вы думаете, какие еще женщины в группе риска?

– Женщины-руководители?

– Совершенно верно. Женщины, которые активно занимаются административной работой, вызывающей постоянный стресс. Стресс приводит к гормональным нарушениям, которые способствуют переходу нормальных клеток в злокачественные.

– А болезни молочной железы, они могут перерасти в рак?

– В молочной железе нередко возникают заболевания доброкачественного характера: мастопатия, маститы, доброкачественные образования – такие, как кисты, фиброаденомы, липомы, папилломы... Но иногда возможно их злокачественное перерождение. Поэтому пациентки с этими заболеваниями должны обязательно контролировать состояние молочных желез. Особенно это касается женщин с выраженными формами мастопатии и с различного рода доброкачественными узловыми образованиями.

Где вина, а где беда

– Получается, в каких-то факторах риска мы виноваты сами: ожирение, стресс,

поздние роды... Но что-то, как, например, раннее половое созревание, гормональные нарушения, наследственность... – мы не вольны изменить.

– Но мы можем изменить отношение к собственному здоровью: своевременно обращаться к врачу, лечить гормональные и гинекологические заболевания... К сожалению, мы довольно пренебрежительно относимся к своему здоровью. Русское «авось» – это национальное бедствие. Хотя в последние годы менталитет меняется. Женщины проходят регулярные профилактические исследования не тогда, когда гром уже грянул, а тогда, когда еще нет выраженных симптомов. Массовые профилактические исследования выявляют у огромного числа женщин различного рода заболевания, в том числе и онкологические, на самом раннем этапе развития, когда можно не только спасти жизнь и здоровье, но и провести лечение с минимальными потерями. Американки, к примеру, при наличии в семье рака груди у близких родственников, нередко делают профилактические операции по удале-

нию молочных желез с одновременным эндопротезированием. Люди себя любят, думают о будущем, и это правильно.

– Почему именно сейчас случаев рака стало больше?

– Сейчас много гинекологических нейроэндокринных заболеваний. И их число увеличивается.

Есть еще множество причин, в том числе плохая экология, повышение радиационного фона...

Не ждите, когда «рассосется»

– Врачи призывают женщин к самообследованию. Осматривать и прощупывать грудь... Но я слышала, что сама женщина ничего у себя установить не может.

– Самообследование проводить необходимо. Но полагаться только на него не стоит. К сожалению, часто женщина не только не может определить проблему, но даже не хочет ее замечать. Не ждите, когда вы что-нибудь нащупаете. Просто раз в 2 года приходите к врачу-маммологу.

Самообследование лучше проводить в первую фазу менструального цикла (с 5 по 12 день, считая от первого дня цикла). В ванной, чтобы никто не мешал, осмотрите железы перед зеркалом. Обратите внимание на кожу – нет ли каких-то ранее не замеченных складок, втяжений, покраснений, симметрично ли расположены соски. Нет ли выделений из сосков при легком надавливании? Если обнаружены выделения – возьмите их на ватку, оцените цвет. Видны следы крови, янтарного или сукровичного отделяемого? Немедленно к врачу!

Прощупайте молочные железы подушечками пальцев. Они должны и справа и слева быть одинаковыми по плотности. Не торопясь пройдитесь проминающими движениями по всем отделам железы. Не забудьте проверить подмышечные зоны. Если при осмотре вы обнаружили уплотнения, втяжения соска, изменение цвета кожи – безотлагательно обратитесь к врачу.

Я с большим уважением отношусь к семьям, где проблему жены обнаруживает муж (нередко – в самом зачаточном состоянии) и отправляет жену в клинику на обследование. Это о многом говорит: о любви, о заботливом отношении...

Где искать специалиста

– Раньше много писали о передвижных маммографических лабораториях, автобусы с маммографами разъезжали по стране... А сейчас о них не слышно.

– И сейчас такие автобусы, оснащенные маммографической техникой, выезжают за пределы крупных городов и проводят исследования сельского населения. В небольших поселках можно обратиться к гинекологу, врачу-онкологу, хирургу. В крупных городах есть стационарные центры, которые целенаправленно занимаются маммологией, они хорошо оснащены, там работают замечательные профессионалы...

– Специалистов-маммологов у нас в стране хватает?

– Не везде. Чтобы стать хорошим специалистом в этой области, необходимо пройти серьезную профессиональную подготовку. Сейчас врачи приезжают на обучение в Москву из других регионов, слушают лекции, посещают практические занятия, знакомятся с современной аппаратурой и методиками обследования. Многие из них становятся большими энтузиастами этой специальности.

Родные-коллеги

– Я прочитала в Интернете, что вы из медицинской семьи...

– Да, у нас в семье много выдающихся врачей – и мои родители, и родители мужа. И дочка – врач, тоже маммолог, да и внука собираются поить по этой стезе.

– Когда все – медики, это накладывает отпечаток на жизнь семьи?

– По-моему, это интересно. Есть с кем посоветоваться.

– Медики знают, как надо правильно жить...

– Врачи – тоже люди, с разными характерами. И к своему здоровью они относятся по-разному. Но в критические моменты врач все-таки соображает, что надо делать. На то он и врач.

Беседу вела
Марина МАТВЕЕВА

Поздние первые роды увеличивают риск развития рака молочной железы в 5–7 раз



АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

>>> ЧАЩЕ ВСЕГО ГИПОТОНИЕЙ СТРАДАЮТ ЖЕНЩИНЫ ОТ 20 ДО 40 ЛЕТ

Все ниже, ниже и ниже...

Веки тяжелые, глаза закрываются? Не помогают ни крепкий сладкий чай, ни кофе? Двух мнений быть не может: вы — гипотоник.

МЫ ЧАСТО списываем постоянную слабость на переутомление, бешеный ритм жизни, стрессы. На самом деле все несколько сложнее. Если, конечно, кровяное давление аномально низкое не от случая к случаю, а постоянно: то есть верхнее (систолическое) ниже 95 мм ртутного столба, нижнее (диастолическое) — 65 мм. Как правило, это болезнь молодых женщин: от 20 до 40 лет.

Норма или болезнь?

Но ведь у некоторых женщин давление 90/60 и чувствуют они себя при этом отлично, а поднимется до нормы, хоть «скорую» вызывая, могут возразить многие. И будут отчасти правы. В этом случае речь идет о так называемой физиологической гипотонии, то есть об индивидуальной особенности организма.

Эпизодически приступ гипотонии может случиться и у совершенно здорового человека, если, например, он переутомился с тренировками в фитнес-зале или оказался в жарком климате, резко поменяв привычный, отправившись, скажем, отдохнуть зимой в тропики.

Иногда резко падает давление и замедляется пульс после длительного пребывания на ногах, при переходе из горизонтального положения в вертикальное, особенно утром. Эта разновидность гипотонии, когда не срабатывают компенсаторно-приспособительные реакции организма, называется ортостатической.

Первично, вторично...

Но артериальная гипотония может быть и болезнью. Различают первичную и вторичную ее формы. Первичная связана с функциональным расстройством сердечно-сосудистой системы (вызванным особой формой невроза). В результате нарушается регуляция тонуса сосудов — развивается гипотония. Иногда причиной гипотонии может быть нехватка витаминов группы В, Е и С.

Вторичная гипотония — это не самостоятельное заболевание, а спутник основного. Она может развиваться при инфекционных болезнях и хронических: тонзиллите, проблемах желудочно-кишечного тракта, органов дыхания.

То что доктор прописал

При лечении первичной гипотонии применяют препараты, содержащие кофеин, а также растительные (из женьшеня, аралии, левзеи и т.д.), которые повышают общий тонус. При лечении вторичной — главный «удар» должен прийти по основному заболеванию, как правило, если удастся его вылечить (или привести в состояние длительной ремиссии), давление нормализуется. Например, при недостаточности функции щитовидной железы назначают тиреоидные гормоны. При гипотонии, связан-



Фото Валерия Александрова

Лучшее лекарство при гипотонии — «тренировка» сосудов

ной с очагами хронической инфекции (тонзиллит, очаги инфекции в органах брюшной полости и др.), используют антибактериальные препараты.

Самым действенным лечебным средством при артериальной гипотонии является «тренировка» сосудов. Ее можно и нужно проводить в привычных домашних условиях. К таким процедурам относится контрастный душ, обливание холодной водой, баня или сауна, массаж и гидромассаж. Но и здесь, как во всем, гипотоникам очень важно чувство меры и умение прислушиваться к своему организму. Перепады темпера-

тур не должны быть слишком резкими, а «знакомство» с банными процедурами нужно начинать постепенно, избегая всего того, что вызывает неприятные ощущения.

Вечером выполняйте следующую процедуру: на 20 см наполните ванну водой (температура 10–18 °C). В течение 1–3 минут походите по дну ванны, резко поднимая стопы над поверхностью воды. Затем вытрите ноги насухо, наденьте шерстяные носки и энергично походите по комнате — до тех пор, пока ноги не согреются, и только после этого ложитесь в постель.

Для здоровья сосудов важен полноценный сон. Гипотоникам нужно спать не менее 9–10 часов, особенно в холодную и промозглую погоду, которая плохо действует на сосуды. И если появились проблемы со сном, обязательно проконсультируйтесь с невропатологом.

Подготовила
Ольга ШУМАКОВА

Проверь себя

Основными симптомами гипотонии являются:

- >> слабость и усталость, сонливость;
- >> раздражительность, острая реакция на яркий свет и громкие звуки;
- >> повышенная чувствительность к жаре и холоду;
- >> зябкость ладоней и стоп;
- >> Головокружения, головная боль, потягивания при движении;
- >> нарушения менструального цикла.

Важно

Многие гипотоники знают за собой «способность» упасть в обморок в самом «неподходящем» месте, в самый «неподходящий» час. И даже не предполагают, что обморок можно предупредить. Во-первых, он никогда не наступает внезапно, всегда есть его предвестники: сердце вдруг начинает учащенно биться, нарастает головная боль, в глазах темнеет, подступает ощущение дурноты...

В такой ситуации постарайтесь как можно быстрее сесть (не стесняйтесь попросить уступить вам место в переполненном, душном вагоне метро!), опустите голову ниже колен, дышите ровно, но не глубоко. Если вы дома, сразу прилягте, подложив под ноги высокую подушку. И не торопитесь вставать, когда почувствовали себя лучше. Отдохните хотя бы полчаса.

Необходимо уметь оказать грамотную помощь и в том случае, если гипотонический обморок случился на ваших глазах. В этом случае необходимо:

В метро, в транспорте

Усадить пострадавшего (если есть возможность — уложить на спину и слегка приподнять ноги), расстегнуть ворот его одежды, помахать перед его лицом свернутой газетой, журналом. Если под рукой оказалась бутылка с минеральной водой, побрызгать в лицо, осторожно похлопать по щекам. В метро на следующую же остановку вывести из душного вагона на платформу и позвать дежурного по станции, попросить у него нашатырный спирт (аптечка есть на каждой станции).

Дома

Уложите в постель, поднесите к носу ватку, смоченную нашатырным спиртом или столовым уксусом. Под ноги положите высокую подушку и грелку. После того как обморок прошел, дайте больному чашку крепкого сладкого горячего чая или кофе.

Тромбо АСС против инфаркта и инсульта

Заболевания сердечно-сосудистой системы являются наиболее частой причиной смертности человека. Инфаркт миокарда и мозговой инсульт ежегодно уносят миллионы жизней.

Сердце и мозг более других органов нуждаются в постоянном притоке крови; закупорка коронарных (питающих сердце) или мозговых артерий тромбом приводит к развитию инфаркта миокарда и мозгового инсульта.

С возрастом на внутренних стенках сосудов могут образовываться атеросклеротические бляшки, которые сужают просвет сосуда и затрудняют ток крови. А кровь приобретает повышенную способность тромбоцитов (красных пластинок) к склеиванию, образу-

ванию сгустков. В этом случае в местах сужения происходит закупорка сосуда.

Решение этой проблемы есть!

ТРОМБО АСС — австрийский препарат, разработанный специально для кардиологических больных. ТРОМБО АСС уменьшает склеивание тромбоцитов и снижает риск образования тромбов. Препарат показан больным, перенесшим инфаркт или мозговой инсульт, — во избежание рецидива.

Использование таблеток ТРОМБО АСС, покрытых пленочной оболочкой, устойчивой к действию желудочного сока, снижает частоту побочных эффектов со стороны желудка, т.к. специальная оболочка позволяет ему растворяться только в кишечнике.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

ТРОМБО АСС доступен каждому — это недорогой препарат, его можно купить в аптеках города. Отпускается без рецепта.

ТРОМБО АСС включен в Федеральный «Перечень лекарственных средств, отпускаемых по рецепту врача при оказании дополнительной бесплатной медицинской помощи отдельным категориям граждан, имеющим право на получение Государственной социальной помощи», который вступил в силу с 1 января 2005 года, поэтому можно просить врача назначить ТРОМБО АСС бесплатно.

Предупреждаем о наличии возможных противопоказаний к применению и необходимости получения предварительной консультации специалистов.

ТЕХНОЛОГИИ

>> ПОЛУЧИТЬ ПУПОВИННУЮ КРОВЬ МОЖНО ТОЛЬКО ВО ВРЕМЯ РОДОВ

Замороженные стволовые

клетки пуповинной крови

ученые называют «семейной

биологической страховкой».

В случае тяжелой болезни ребенка или его кровных родственников этот считавшийся ранее бросовым материнский материал может оказаться настоящим спасением.

Наш эксперт – кандидат медицинских наук Елена ЛУГИНИНА.

КАК ИЗВЕСТНО, стволовые клетки обладают способностью превращаться в любую ткань: костную, жировую, а также в клетки всех наших важнейших органов. А раз так, то получается, что ими можно замещать любые дефекты организма! Увы, практическое воплощение этой идеи – дело будущего. Но в некоторых отраслях медицины применение кроветворных стволовых клеток (в частности, полученных из пуповинной крови) уже стало реальностью.

Исцели себя сам

Больше всего этот уникальный материал сегодня востребован в онкогематологии. Доказано, что при лейкозах пересадка стволовых клеток из пуповинной крови даже более эффективна, чем трансплантация костного мозга. Для пациента наличие такого замороженного «вклада» выгодно еще и тем, что в случае необходимости его можно быстро извлечь из хранилища и употребить по назначению, а не терять драгоценное время на поиски донора (если таковой найдется). Стволовые клетки пуповинной крови на 100% подходят самому ребенку и в ряде случаев – его близким родственникам. Дело в том, что кровь, добываемая из перерезанной пуповины, обладает очень невысокой иммуногенностью – это значит, что даже пересаженная не полностью совместимому реципиенту, она не вызовет реакции отторжения.

В ослабленном организме стволовые клетки немедленно принимаются за восстановление здоровых тканей. Помимо этого, уже сегодня есть положительный клинический опыт по применению пуповинной крови в лечении заболеваний сердца, сосудов, центральной нервной и эндокринной систем. Страховой договор на хранение этого материала можно заключить на 15 лет – именно столько времени насчитывает история его успешного хра-

Клетки про запас



Фото Валерия Кристианова

нения. Но поскольку в замороженном состоянии (при –196 градусах Цельсия) кровь может сохраняться практически неограниченное время, у владельца такого «вклада» есть реальная надежда дождаться времени, когда сфера применения стволовых клеток станет поистине безграничной.

Один шанс за всю жизнь

Получить пуповинную кровь – это потрясающее биологическое лекарство – можно только во время родов, из отсеченной пуповины, связывающей мать и младенца. Стволовые клетки, в принципе, можно выделить из крови и костного мозга взрослого человека. Но у взрослых людей таких клеток меньше, да и качество их уже не то. А в пуповинной крови содержатся самые молодые и наименее дифференцированные (то есть с наибольшим потенциалом) клетки.

Кроме того, пуповинная кровь гораздо «чище», чем любой другой биоматериал, поскольку она реже подвер-

Стволовые клетки способны превращаться в любую ткань организма

жена вирусному инфицированию. Тем не менее, прежде чем поместить эту кровь в криобанк, ее тщательно тестируют. Наличие некоторых вирусных, бактериальных или грибковых инфекций является абсолютным противопоказанием для сохранения. Относительным – слишком малое количество самой крови, что случается очень редко. Сбор пуповинной крови безоперационен для матери и ребенка. Собирается лишь та кровь, которая осталась в плаценте. Технология ее выделения, замораживания и хранения полностью исключает риск случайного инфицирования. Материал хранят в жидком азоте, в специальных установках, работа которых не зависит ни от перебоев в электроснабжении, ни от ошибок медицинского персонала, ни от других форс-мажорных ситуаций. Пуповинная кровь каждого клиента содержится в нескольких ампулах – для того чтобы в случае необходимости можно было бы использовать только часть материала, а остальное оставить «про запас».

Стволовые клетки, к счастью, могут никогда не понадобиться ни вам, ни вашим детям, но, сохранив пуповинную кровь своего малыша, вы застрахуете его от многих страшных недугов.

Спорный вопрос

Вот только удовольствие это – очень дорогое. И небеспорное. Зарубеж-

Важно

С помощью клеточной трансплантации можно лечить циррозы печени, заболевания почек, болезни центральной нервной системы (Дауна, Паркинсона, Альцгеймера), предотвратить тяжелейшие, смертельные осложнения сахарного диабета 1 и 2 типов, другие эндокринные расстройства. Хорошие результаты дало использование стволовых клеток по восстановлению тканевой миокарда у больных после обширных инфарктов.

ный опыт свидетельствует, что на миллион единиц хранения для лечения самого ребенка используется всего два образца пуповинной крови. И еще 14 – для лечения братьев и сестер. При этом шанс заболеть лейкозом, для лечения которого прежде всего и предназначена пуповинная кровь, у ребенка до 15 лет равен шести сотым процента. Это шестьсот человек на миллион родившихся. И лишь 20% из заболевших может понадобиться пересадка стволовых клеток. Итого вероятность такого несчастья – 1,2 на 10 тысяч.

Пока ученые и врачи спорят о целесообразности использования пуповинной крови в лечении онкологических заболеваний, параллельно идут дебаты о необходимости создания в России общенационального регистра стволовых клеток. В этом отношении мы сильно отстаем от передовых стран мира. Так, в США помимо именных банков существует национальный банк-регистр клеток пуповинной крови, который пополняется за счет безвозмездного донорства. При наличии примерно полумиллиона безымянных образцов, полностью обследованных, проверенных и типированных, можно будет помочь практически любому пациенту, уже не забывая костный мозг у доноров, а извлекая нужный образец из хранилища. Нашей стране пройти этот шаг еще предстоит.

Подготовили
Елена АМАНОВА
и Татьяна ИЗМАЙЛОВА

Наша справка

Стволовые клетки – это клетки с особыми, неповторимыми качествами. В настоящее время выделяют три типа стволовых клеток. К первому относятся стволовые клетки, содержащиеся в эмбрионе на самых ранних стадиях его развития – на 4–5-й день после оплодотворения яйцеклетки. Эти клетки способны в последующем превращаться в любую из 202 разновидностей клеток взрослого организма.

Во втором типе относятся стволовые клетки из уже дифференцированных (отобранных) эмбриональных тканей плода, обладающие ограниченной способностью к самостоятельным превращениям в другие клетки.

Третий тип стволовых клеток – это клетки, определяемые в уже сформировавшихся тканях взрослого организма (их еще называют соматическими стволовыми клетками).

Кстати

>> Вне зависимости от своего происхождения стволовые клетки наделены тремя важнейшими, отличными от других клеток свойствами: способностью к многократному делению без повреждения генома (за что их называют «вечными»), универсальностью и возможностью превращаться в клетки, подобные тем, которые их окружают.

Большие перспективы. Особенно после открытия соматических стволовых клеток, которые за счет их особой пластичности имеют ряд преимуществ перед эмбриональными. В связи с тем, что их получают из тканей самого пациента, они не отторгаются его иммунной системой, не обладают онкогенными свойствами, то есть не вызывают образования опухолей. Кроме того, использование соматических стволовых

клеток никак не противоречит медицинской этике, поскольку они предназначены для самого пациента. Источником получения соматических стволовых клеток может быть пуповинная кровь, получаемая при рождении ребенка, и костный мозг взрослого человека. Для хранения соматических стволовых клеток создаются банки кроветворных стволовых клеток, в которых они могут сохраняться многие годы.



ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

>>> В 45 ЛЕТ ПРОБЛЕМЫ СО СЛУХОМ ИСПЫТЫВАЮТ 17% ЛЮДЕЙ, ПОСЛЕ 65 ЛЕТ – БОЛЕЕ 35%

Уж что-что, а слышать

мы будем всегда, кажется

нам. Специалисты нашего

оптимизма не разделяют.

Слух – достаточно тонко устроенный механизм, чутко реагирующий на любые, порой самые незначительные изменения в нашем организме или воздействия извне.

ОБРАТИВШИСЬ к специалистам, мы решили составить перечень наиболее частых причин снижения слуха.

Возраст

Сегодня в России более 13 миллионов людей страдают нарушениями слуха. Из них более 1 миллиона – дети. По статистике, ежегодно один из тысячи младенцев появляется на свет глухим. Еще двое из этой тысячи теряют слух в течение первого года жизни. Причин много: недоношенность, родовая травма, инфекционные заболевания будущей матери и ребенка и т.д. При этом порядка 50% всех нарушений слуха носят наследственный характер.

И все же самую внушительную армию больных с нарушением слуха составляют пожилые люди. Если в 45 лет проблемы со слухом испытывают 17% населения, то после 65 лет – более 35%. Возрастные изменения органа слуха охватывают все его отделы – наружное ухо, слуховой проход, барабанную полость, ушной лабиринт. Ушная раковина истончается, становится дряблой, слуховой проход сужается, а иногда даже полностью перегибается, что затрудняет поступление звуковых волн. Барабанная перепонка у старых людей утолщается, становится мутной. Система косточек среднего уха становится тугоподвижной, суставы между косточками хуже функционируют. Но основная причина снижения слуха у пожилых людей – это изменение звуковоспринимающего аппарата, в результате которых нарушается функция слухового нерва, определенные изменения возникают и в коре головного мозга.

Как слышите? Прием!



Важно

Каждый из нас когда-то проходил во время диспансеризации, по словам специалистов, – вчерашний день. Гораздо больше информации о степени и тяжести заболевания врачи получают, прибегнув к аудиометрии, исследующей слух с помощью специальных наушников, в которые подаются звуковые сигналы разной интенсивности и частоты. Или к другой, еще более «продвинутой» диагностической процедуре – импедансометрии, позволяющей за считанные минуты определить даже самые незначительные изменения в ухе.

Шум

Воздействие на орган слуха резких вибраций и шумов, раздражающих и перенапрягающих звуковоспринимающий аппарат, давным-давно стало притчей во языцех. Особенно у жителей крупных промышленных городов. В группе риска также работники «шумных» производств – шахтеры, строительно-ремонтные рабочие, работники поточных машиностроительных конвейеров. Профессиональными нарушениями слуха у нас в стране страдают более 4 миллионов человек.

Снижается слух и у любителей плеев. При этом ребенок не замечает постепенного снижения слуха, которое при длительном звуковом воздействии, превышающем 85 децибел (что соответствует звуку пылесоса), может быть необратимым. Подъем уровня громкости звука на 3 децибела означает, что безопасный период его воздействия сокращается вдвое.

Подготовила
Татьяна ИЗМАЙЛОВА

АиФ
здоровье рекомендует

Кстати

Снижение слуха может быть разной степени выраженности:

>> **Небольшая тугоухость** (I степень, средняя потеря слуха на речевых частотах 500–2000 Гц составляет 20–40 дБ). Обычно с такой степенью снижения слуха люди отмечают недостаточную разборчивость негромкой или удаленной речи в тишине и при шуме.

>> **Умеренная степень тугоухости** (II степень, средняя потеря слуха на речевых частотах 41–55 дБ). При данной степени снижения слуха имеется лишь удовлетворительная разборчивость речи только с близкого расстояния.

>> **Выраженная тугоухость** (III степень, средняя потеря слуха на речевых частотах 56–80 дБ). Пациент слышит только громкую разговорную речь.

>> **Глубокая тугоухость** (IV степень, средняя потеря слуха на речевых частотах 71–90 дБ), при которой пациент не слышит разговорную речь.

>> **Глухота** (потеря слуха более 90 дБ). При этом больной может слышать громкие звуки. Слух не является основным средством общения.

Болезни

Наиболее опасны для слухового аппарата осложнения острого среднего отита, хронический гнойный средний отит. В этом случае в слуховом проходе могут образоваться рубцы, которые ограничивают подвижность барабанной перепонки, слуховых косточек, что ведет к стойкой тугоухости.

Другая, весьма распространенная причина приобретенных нарушений слуха – осложнения после инфекционных заболеваний: паротита (печально известной в народе свинки), кори, скарлатины, банального (на первый взгляд) гриппа. Даже простой насморк может на время снизить слух на 10–15 децибел.

Помимо инфекционных заболеваний, могут повлиять на снижение слуха ревматоидный артрит, болезнь Меньера, сахарный диабет, атеросклероз.

Травмы

С ним можно отнестись и травму, полученную при неумелом использовании ватных палочек при очистке уха от скопившейся ушной серы, что может сопровождаться повреждением вну-

треннего уха. К другим причинам снижения слуха относится попадание воды в уши пловцов. Снижение слуха при этом заболевании связано с накоплением большого количества жидкости за барабанной перепонкой.

Лекарства

Пагубно влияет на слух (у детей и взрослых) прием ототоксичных антибиотиков, петлевых диуретиков, нестероидных противовоспалительных препаратов. Назначать их нужно с большой осторожностью.

Проверь себя

Проверить свой слух, который может снижаться постепенно и незаметно, вы можете сами. Тревожные признаки:

>> Вашим собеседникам часто приходится повторять свои слова.

>> Вам трудно следить за разговором, в котором участвуют больше двух человек.

>> Вы ощущаете звон в ушах.

>> Вам кажется, что все остальные говорят вполголоса или бормочут себе под нос.

>> Вам трудно слушать речь в шумной обстановке, при большом скоплении людей;

>> Приходится увеличивать громкость телевизора или радио.

>> В вашей семье есть люди с потерей слуха;

>> Вы принимали лекарства, которые могут повредить слух.

>> Вы находились недалеко от места взрыва или в течение длительного времени подвергались воздействию очень громких звуков.

В этих случаях двух мнений быть не может: нужно идти к врачу.

ИСКУССТВО ПРОФИЛАКТИКИ

>>ПРИНИМАЙТЕ МЕРЫ, НЕ ДОЖИДАЯСЬ ПОЯВЛЕНИЯ КЛИМАКСА

Приближение климакса доставляет женщине массу проблем. Избежать их совсем – невозможно, но облегчить себе жизнь – реально.

Проблема:

обезвоживание, сухость кожи

Совет: пейте больше воды.

Чтобы избежать обезвоживания кожи и внутренних тканей организма, выпивайте в день не меньше 6–8 чашек жидкости, если у вас нет заболеваний, препятствующих этому. Американские диетологи советуют пить даже больше – до 2 литров в день, если почки работают нормально.

Проблема:

раздражительность, плаксивость, подавленное настроение

Совет: принимайте лекарственные сборы трав.

Последние исследования Европейской ассоциации натуропатов отдают предпочтение зверобую: считается, что он мягко предупреждает депрессивные настроения и не вызывает привыкания. ● Гинеколог-эндокринолог Марина Марченко рекомендует такой сбор: смешайте 40 г ромашки лекарственной, 30 г корня валерианы, 30 г мяты перечной. Две столовые ложки сухого измельченного сбора залейте в термосе 0,5 л крутого кипятка, настаивайте в течение 2–3 часов, процедите. Пейте по одному стакану утром и вечером за 15–20 минут до еды.

● Одновременно 2–3 раза в день хорошо принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ ч. ложки смеси пчелиного маточного молочка с медом в пропорции 1:100. Для этого 1 ч. ложку маточного молочка или апилака смешайте со 100 г меда. Если не удалось купить маточного молочка или вы плохо на него реагируете, можно в тех же количествах принимать чистый мед.

Проблема:

упадок сил, сонливость, слабость

Совет: принимайте продукты с фитоэстрогенами.

1. **Соя.** Она является самым мощным поставщиком веществ – аналогов натуральных эстрогенов. Введение ее в пищевой рацион позволяет мягко скорректировать гормональный фон. Кроме того, по данным американского Национального института здоровья, употребление сои улучшает состояние сосудов и обеспечивает профилактику некоторых видов рака.

2. **Сельдерей и липовый цвет.** Ежедневно выпивайте три чашки (объемом 230–250 мл) отвара из липового цвета и съдайте несколько веточек сельдерея.

3. **Морковный сок.** 150 мл свежеотжатого морковного сока смешайте со столовой ложкой сливок. Пить этот коктейль следует курсами по 10 дней каждый месяц, предпочтительнее в начале менструального цикла. Он усиливает

Не ждите паузы!

Проблема:

хрупкость костей, снижение массы мышц

Совет: обеспечьте себе умеренную физическую нагрузку 2–3 раза в неделю.

Американские исследователи подтвердили, что именно такой режим нагрузок оптимален в период гормо-

нальных перестроек, а вовсе не изнурительные занятия в спортзале. Лучше всего танцы, медленный бег, длительное неторопливое плавание и продолжительные пешие прогулки. Идеально, когда они происходят за городом или в парке. Но если такой возможности нет, постарайтесь ежедневно выходить из транспорта на две-три остановки раньше и дальше идти пешком тихими дворами или переулками.



нормально. Тренируйте систему терморегуляции, начните с ежедневного душа, постепенно «раскачивая» его температуру до контрастного. В крайнем случае, если не позволяют условия, обливайте прохладной водой хотя бы ноги.

4. **Аралия маньчжурская.** Принимайте аптечную настойку аралии по 30–40 капель 2–3 раза в день за 15–20 минут до еды. Курс лечения продолжается без перерывов шесть месяцев, потом следует пауза такой же протяженности. Институт фитотерапии Дальневосточного отделения РАМН доказал эффективность и безопасность такого лечения у женщин среднего возраста.

Проблема:

нарушение терморегуляции

Совет: принимайте по утрам контрастный душ.

«Приливы» жара или озноб, усиленное потоотделение – все это признаки гормональных изменений, идущих в организме. Это нормально, но неприятно. Тренируйте систему терморегу-

очень полезно съедать вместе с костями. В рыбе содержится Омега-3 жирные кислоты, улучшающие состояние кожи и костей, снижающие уровень «плохого» холестерина в крови и не позволяющие холестерину влиять на прикреплению к стенкам сосудов.

Наладить работу органов пищеварения, поджелудочной железы, насытить организм витаминами Е и группы В можно с помощью продуктов, содержащих сложные углеводы, в частности, неполированного риса, цельных зерен и проростков пшеницы.

И, наконец, следует соблюдать еще одно очень важное «пищевое» правило – не есть позже семи часов вечера, как бы поздно вы ни легли спать. В крайнем случае, чтобы побороть «ночную» голод, перед сном можно съесть яблоко или маленькую упаковку обезжиренного йогурта.

Проблема:

ущащенное мочеиспускание

Совет: делайте специальные упражнения.

- Регулярно, 2–3 раза в день по 10–15 раз делайте несложное упражнение: напрягайте и с силой втягивайте в себя мышцы промежности.
- Пейте настойку семян укропа. 2 ч. ложки семян укропа нужно размолоть в кофемолке до консистенции пыли, пересыпать в термос, залить стаканом крутого кипятка и настаивать 40–60 минут. Пейте, не процеживая, каждое утро натощак в течение 7 дней. Сделав двухнедельный перерыв, повторите. Нормализуя перистальтику кишечника и снимая местные отеки, укропные семена улучшают и «условия работы» мочевого пузыря.

Не ешьте после семи вечера, во сколько бы вы ни легли спать

Проблема:

неполадки в организме накапливаются, а до врача дойти некогда

Совет: не дожидаясь такой ситуации, после 40 лет заведите личного гинеколога и находите под его контролем.

Даже при вполне благополучном течении климакса не стоит забывать, что каждая женщина, достигшая 40 лет, должна как минимум два раза в год показываться гинекологу и регулярно сдавать все рекомендованные им анализы, в частности, кровь на гемоглобин и на содержание железа.

Если же пациентку беспокоит учащенное мочеиспускание, неприятные ощущения, сухость или зуд во влагалище, необходимо дополнительно проверить уровень сахара в крови, а также обследоваться на наличие инфекций, передающихся половым путем: хламидий, микоплазмы и уреаплазмы уреаплитиком. Избавление от них способно резко улучшить самочувствие женщины.

Подготовила
Алина ПОГОДИНА

Проблема:

возрастная прибавка веса

Совет: измените способы приготовления пищи и снижайте ее калорийность.

Например, тушите продукты не на масле, а на воде или бульоне. Сметану и майонез изгоните из рациона без жалости: помимо того что они содержат много жира, эти продукты возбуждающе действуют на нервную систему, которой и так приходится нелегко. Небольшое же количество растительного масла необходимо употреблять ежедневно.

Основой вашего рациона должны стать свежие овощи и фрукты. Хороши они и замороженные, но не в виде насыщенных сахаром компотов. От сахара во всех видах лучше вообще отказаться. Особого внимания заслуживают бобовые и капуста, в первую очередь брокколи.

А вот от жирных сортов морской рыбы отказываться не стоит. Некоторые ее виды, например сардины или лосось,



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

>>>ДЕТСКИЕ УРОЛОГИ ПРОТИВ ТОГО, ЧТОБЫ СПЕШИТЬ С ОПЕРАЦИЕЙ

Почему кто-то говорит,

что фимоз — это естественно,

он бывает у всех. А кто-то

пугает: если у мальчика

фимоз — придется делать

операцию...



Как рассказал нам детский уролог-андролог, доктор медицинских наук, профессор Айвар ФАЙЗУЛИН, фимоз в раннем детстве — состояние нормальное, природное. Мальчики с ним рождаются.

Отчего путаница

Кожный мешочек, который покрывает головку полового члена (он называется препуций), у маленького мальчика соединен с головкой синехиями, так что головка выйти наружу не может. Со временем синехии расходятся и головка высвобождается. У кого-то это происходит в два года, у кого-то в пять. А у кого-то может случиться и гораздо позже.

Но, к сожалению, не всегда события развиваются по такому сценарию. У некоторых мальчиков природный фимоз переходит в рубцовый, приобретенный. Если еще до раскрытия крайней плоти воспаляется, то на коже после заживления микротрещин остаются рубцы или тяжки. Они делают кожу менее эластичной, она от этих рубцов хуже растягивается и не может выпустить головку. Вот в таких случаях и приходится прибегать к хирургическому вмешательству.

Если мамы не знают о различиях между двумя этими фимозами, они могут бить тревогу, когда для этого нет оснований, или проявлять легкомысленность, когда мальчика надо обязательно показать врачу.

Известные истины

В каких случаях крайняя плоть или головка полового члена у мальчика воспаляется?

Раньше врачи называли две причины:

- несоблюдение гигиены,
- смегмальные камни.

Первая причина всем понятна. Инфекция можно занести грязными руками. Инфекция может попасть из песочницы, из водоема, где малыш летом купается, с пляжных лежаков или скамеек и, значит, не стоит даже совсем маленького мальчика и даже в очень жаркий день выпускать гулять без трусиков. И белье ему нужно менять каждый день, и купать или хотя бы подмывать каждый день тоже. А если все-таки воспаление случилось, крайняя плоть покраснела, зудит — сразу же принимать меры: промывать ее слабым раствором марганцовки, смазывать антисептическими мазями.

Вторая причина воспаления — смегмальные камни, которая хоть и установлена врачами, но пока не изучена. Смегма — это смазка, которая выделяется железами препуция. К тому моменту, как головка открывается, смазки на ней скапливается много, ее надо размочить и смыть. Но почему-то у некоторых мальчиков из этой смазки образуются камни, а иногда они даже срываются во внушительные комприменты. Если появились смегмальные камни, головку, конечно, придется от-

Страсти вокруг фимоза



Первые пять-шесть дней мальчик будет ходить по дому без трусиков — в юбочке из пеленки, чтобы белье не касалось ранки, и дома ему придется сидеть до полного выздоровления.

Почему не надо спешить

Во многих поликлиниках к проблеме фимоза хирурги и по сей день подходят по старинке: раз до трех лет головка пениса у мальчика не обнажилась, надо ее выводить. Профилактически, чтобы не возникло воспаления. Это не правильный подход. Если нет воспаления, нет рубцов, смегмалитов, если фимоз все еще природный, физиологический, ничего с крайней плотью делать не надо. Внимательнее относиться к гигиене и ждать, когда головка откроется сама. Это может произойти и в подростковом возрасте. В это время в организме мальчика происходит естественное повышение уровня мужского гормона тестостерона, гениталии у него начинают расти, крайняя плоть под действием гормонов отекает, разрыхляется, учащаются ночные эрекции, синехии ~~расходятся~~ и головка постепенно выходит.

Первый раз смегму, скопившуюся за годы, пока головка была закрыта, лучше снять у уролога: она вязкая, смыть ее трудно, а у врача есть для этого специальные телья. Если бежать к врачу не с руки, надо сделать ванночку со слабозеленым раствором марганцовки, смегму размягчить, снять мягкой губкой с мылом, а головку обработать любым антисептиком. Позже, когда при каждом купании мальчик будет отводить кожный мешочек назад и промывать пенис, смегма скопиться не сможет.

А когда трехлетнему малышу амбулаторно убирают природный фимоз только из опасений, как бы он не превратился в рубцовый, ребенок бывает вынужден пережить все неприятные последствия операции. У него остается большая раневая поверхность, ухажи-ваться за которой надо три недели. Родители должны открывать и обрабатывать головку, это больно, а малыш слишком маленький, чтобы ему можно было объяснить необходимость и важность этих процедур. Видя мучения мальчика, родители выполняют процедуру раза два-три, а потом бросают. И получается еще хуже, потому что ранка заживает неправильно, на коже образуются рубцы и возникает тот самый рубцовый приобретенный фимоз, которого хотели избежать. Значит, ребенка опять придется оперировать. Вот почему детские урологи сейчас против того, чтобы торопить события.

Марина МАТВЕЕВА

крывать хирургически, независимо от того, пришла ей пора открыться самой или нет: камни надо убрать.

Но камни встречаются редко и уровень гигиены у нас все растет, уж большинство мам купает своих малышей каждый день, это точно. Почему же тогда случаев приобретенного рубцового фимоза не становится меньше?

Аллергики — отдельная песня

Не так давно врачи установили еще одну причину, которая может вызвать у мальчика воспаление крайней плоти, и ею оказалась аллергия.

Проявления аллергических реакций мы часто видим у малышей на коже, бывает аллергическое воспаление слизистой глаз и носа и также, оказывается, бывают аллергические воспаления на слизистой наших самых интимных органов. Поэтому за мальчиками, склонными к аллергии, — уход особый.

- Их надо купать или подмывать ежедневно, гениталии промывать детским мылом, при воспалении — антимикробным.
- Трусиксы им менять тоже ежедневно, стирать их только в детских порошках или обычным детским мылом, обязательно проглаживать с внутренней стороны.
- Профилактически, даже если воспаления нет, каждый день после купания смазывать крайнюю плоть любым современным цинкосодержащим кремом от опрелостей.
- И, конечно, избегать контактов с теми продуктами питания и веществами, которые могут вызвать аллергические реакции.

Если все же операция

Если же рубцовый фимоз все-таки возник, ждать уже нечего, головка все равно сама не откроется, надо оперировать.

Инфекция может попасть из песочницы, с пляжных лежаков или скамеек...

Тут возможны два вида операционного вмешательства: обрезание крайней плоти или пластическая операция. Обрезание хирургу провести проще, но родители-христиане обычно просят сделать пластику. И врачи эту просьбу учитывают. Лишь в редких случаях, когда крайняя плоть настолько изменена рубцами, что сохранить ее при всем желании невозможно, выбора не остается.

Операцию делают под общим наркозом, но длится она недолго — 10–20 минут. Рубцовое кольцо, не выпускающее головку, ~~разрезают~~ в продольном направлении — оно становится шире, а ~~зашивают~~ разрез в поперечном направлении. Крайняя плоть оказывается сохраненной. Заживает рана одну-три недели, у кого как. Сначала она покрывается корочками, а когда под ними нарастают эпителий, они отпадают, как на оббитых коленках.

Ребенок может сразу же после операции отпустить домой. Но дома родителям придется скрупулезно выполнять все назначения врача. Делать 3–5 раз в день ванночки из слабозеленого раствора марганцовки, отвара череды или чистотела, закапывать облепиховое масло и различные препараты, которые пропишет врач.

Мочеиспускания в первые два-три дня могут быть болезненными, но не у всех. Боль ощущается, если воспаление ~~задело~~ отверстие уретры. Может возникнуть отек, но это нормально, пугаться не следует.

Важно

Признаки рубцового фимоза:

>> Затрудненное, болезненное мочеиспускание.

>> Струя при мочеиспускании очень тонкая, при этом крайняя плоть может раздуваться, как шар.

Если вы заметили это, срочно ведите мальчика к урологу.

РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

>>ПОЧЕМУ УЧИТЕЛЬ ПРОТИВОСТОИТ РЕБЕНКУ НА РАВНЫХ?

Нелюбовный треугольник

Учитель недоволен учеником.

Родители в претензии

к учителю. Ученик в оппозиции

и к учителю, и к родителям.

Как им выстроить

гармоничные отношения?

Типичный конфликт

Одна моя знакомая сказала, что завтра везет дочку к врачу. У той, похоже, начинается дерматит. Для девочки, которая занимается в балетной школе, это катастрофа. А все из-за учительницы математики, она никак не хочет понять, что будущей балерине математика не нужна. К тому же считает, что де-то стоит поучиться вежливости.

Сын другой знакомой – Саша – учится в языковой гимназии. Когда его родители в конце полугодия обнаружили, что у него проблемы с химией, они, конечно, пошли к учительнице. Отец попытался выяснить, что происходит.

– Нет, мальчик неглупый, но ведет себя плохо.

– Как плохо? Нарушает дисциплину, хамит, мешает другим?

– Нет, он заносчивый очень.

Разбираться с личными качествами Саши не стали. Отец спросил, что нужно сделать, чтобы исправить ситуацию, и услышал, что сделать ничего нельзя, ребенок не будет аттестован в полугодии. А когда, спустя несколько недель, классный руководитель предупредила, что ребенку грозит отчисление, выяснилось, что Саше все-таки нужно было подготовиться и сдать все незавершенные темы. Отец пошел к директору не объяснять, не оправдываться и не просить. Главным мотивом было возмущение. Он был глубоко оскорблен тем, что его, взрослого человека, такой же взрослый – интеллигентный учитель – ввел в заблуждение, по сути, обманул, не объяснив, как можно решить возникшую проблему.

Речь не о том, нужна ли будущему филологу химия, а будущей балерине математика, а об отношениях учителя и ученика, учителя и родителей.

В этих ситуациях есть много общего:

- Дети не считали предмет, с которым возникала проблема, важным и нужным для себя.
- Учителя считали, что дети ведут себя по отношению к ним как минимум неуважительно. Даже стоящие на стороне ребенка родители не очень это опровергали.
- Учителя не проявляли заинтересованности в том, чтобы ребенок все-таки усвоил упущенный учебный материал.
- Учителя не обращались за помощью к родителям сами, а иногда сознательно избегали с ними общения.

Семья и школа

Похоже, созревают плоды социальной униженности, в которой учитель оказался в последние десятилетия. Учитель не чувствует себя равным взрослым людям за стенами школы, наоборот, он чувствует некоторую исключенность из жизни общества, свое одиночество перед возникающими проблемами. Это часто бессознательное ощущение, но от этого оно не становится менее реальным. Родители стараются не замечать, в родительскую помощь и заинтересованность не верят.

Почему учитель спокойно смотрит, как ученик «тонет», и не протягивает



Фото: Александр Кудряков

ему руку помощи? Почему всерьез обижается на ученика? Забывает, что ученик – ребенок, а он, учитель, – взрослый? Почему противостоит ребенку на равных? Но ребенок – это еще не зрелая личность, его выбор не всегда хорош. Должностные обязанности учителя предполагают работу над развитием этой личности. Профессиональный учитель помимо знаний и навыков формирует у ребенка такие понятия, как права, обязанности, долг, совесть, уважение, добро и зло в конце концов. Дело это всегда было непростым, а сейчас особенно.

Кто виноват?

Неуважительное отношение общества к учителю сказывается и на отношении к нему детей. Недавно средства массовой информации рассказали о произошедшей в одной из школ истории шантажа. Ученик, которому грозила не удовлетворяющая его итоговая оценка, устроил на уроке провокацию: громко разговаривал, пререкался с учителем, мешал вести урок. Когда, исчерпав возможности убедить парня словами, учитель попытался вывести его из класса, сцена «насилия» с криками «потерпевшего» («Не трогайте меня», «Мне больно») была снята приятелем на мобильный телефон. Запись позже показали учителю с ультиматумом: либо хорошая оценка, либо эти кадры будут представлены прокуратуре. То, что история стала достоянием гласности, говорит в пользу учителя, он поступил как взрослый, не стал играть по предложенным детям правилам.

Кто виноват в том, что дети могут по-хамски вести себя с учителями? Вы скажете, сами учителя? Нет. Виноваты все. Учителя, которые мало заботятся о своем личностном росте, человеческом достоинстве, душевной гармонии и профессионализме. Родители, которые забывают о том, что вос-

Высокая самооценка не позволяет взрослому обижаться на ученика

питание ребенка – это прежде всего их дело. Виновато государство и общество, которое принизило статус учителя. И все в той или иной мере страдают от сложившейся ситуации.

Как всегда встает вопрос: «Что делать?». И тут, с моей точки зрения, всем стоит начинать с себя.

Дорогие родители!

Подумайте, какие установки по отношению к учебе и учителю вы формируете в своих детях.

Как-то по дороге на работу мне довелось услышать такой диалог. Мама и сын, тяжело дыша, в последнюю минуту успели заскочить в трамвай. Мама радостно посмотрела на сына:

– Вот видишь, успели. Какой у тебя урок первый?

– Труд.

И тут радость на лице мамы сменилась явным разочарованием:

– Ну и что ты меня дергал? На труд нельзя опоздать, что ли?

Мальчику было лет десять-одиннадцать. Он всего лишь хотел выполнить школьное (и не только) правило: прийти без опоздания и не получить порицания учителя. А мама своими неосторожными словами заронила в нем мысль, что правила – это ерунда, замечание учителя – пустые слова, ничего не значат.

И еще. Одно из важнейших качеств, которые определяют жизненную успешность, – это умение устанавли-

вать отношения. С самыми разными людьми. Разве вам всегда нравится ваш начальник? Но от того, как вы налаживаете с ним отношения, зависит ваше благосостояние, карьера, самочувствие. Учитель для ребенка в какой-то степени начальник. Он может быть в чем-то неправ, но с ним все равно надо поддерживать корректные рабочие отношения. Не стоит убеждать ребенка, что учителя нужно слушаться и почитать, потому что он фигура сакральная, всегда прав, он умнее, образованнее. Учитель – человек, у него могут быть свои слабости и недостатки. Но норм делового общения это не меняет.

Дорогие учителя!

Не избегайте родителей. Вы вместе делаете одно дело – учите и воспитываете детей. Сотрудничая, вы можете достичь многого. Большинство родителей – вполне вменяемые люди, которые только порадуются, если почувствуют в вас союзника.

Многие родители – люди занятые и без помощи учителя могут не увидеть тех трудностей, которые возникают у их детей. Выходите на контакт с родителями сами, информируйте их, обращайтесь за содействием. Не ждите, пока возмущенные, расстроенные или разгневанные родители придут к вам или в администрацию школы с запутанным комом накопившихся проблем.

Спрашивайте, как видит ситуацию родитель, какие у него предложения, как бы он поступил на вашем месте и что готов сделать на своем. Согласуйте план совместных действий и установите «контрольные точки» – время и способ проверки, дает ли ваш план ожидаемый результат.

Приемы конструктивного общения легко осваиваются людьми с чувством собственного достоинства, высокой самооценкой, уверенными в себе и своем профессионализме. Именно эти качества не позволяют взрослому человеку по-детски обижаться на ученика, сторониться успешных взрослых, бояться администрации, перекладывать ответственность за свою неудачу на другого и проецировать неудовлетворенность собственной жизнью на общение с учениками.

Антонина ТРЕТЬЯКОВА,
кандидат психологических наук

Кстати

В VIP-школах

В тех школах, где учатся дети действительно сильных мира сего, ситуация другая. Неправдоподобно большой разрыв между уровнем доходов и социальным статусом родителей и учителей снимает с последних ощущение приниженности. Они существуют в параллельных мирах, и сравнения здесь неуместны. VIP-родителей лишний раз стараются не беспокоить, но всю необходимую информацию им передают, и на их инициативу откликаются моментально.

Дети этих родителей, которые, с одной стороны, принадлежат чуждому миру, а с другой – обладают массой несовершенств (просто потому, что они дети), это та среда, в которой учитель чувствует себя относительно комфортно: здесь он имеет права.

ТЕЛЕДОКТОР

>>ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ ПЕРЕДАЧИ

Малахов + все мы

**Боремся с насморком**

Натрите на мелкой терке свеклу и отожмите сок. Смешайте 30 г свекольного сока, 1 ч. ложку меда и 3 ст. ложки воды. Закапывайте по 3–5 капель в каждую ноздрю по 2–3 раза в день.

Если першит в горле

Смешайте по 100 г свежесжатого морковного сока, свеклы

и редьки. Добавьте полстакана сока алоэ, 25 г водки и 1 ст. ложку меда. Хорошо перемешайте и залейте в темную бутылку. Храните это средство в холодильнике. Пейте по 2 десертные ложки за 10 минут до еды.

Компресс для ног

Тщательно вымойте картофельную и натрите ее на мелкой

терке вместе с кожурой. Лучше использовать позеленевший картофель, так как в нем содержится солонин, который при наружном применении оказывает противовоспалительное и противоболевое действие. Выложите получившуюся массу на холст, приложите на место растяжения и закрепите при помощи бинта. Оставьте компресс на 2–3 часа.

Лечим сухой кашель

Смешайте 2 ст. ложки сливочного масла, 2 сырых желтка, 1 ч. ложку пшеничной муки и 2 ч. ложки меда. Принимайте внутрь по 1 ч. ложке смеси в течение дня, от 3 до 5–7 раз в день.

Растирка от остеохондроза

Возьмите 50 г камфорного спирта, 1 яичный белок и 50 г горчицы. Тщательно перемешайте. Натрите этой смесью проблемные места 1–2 раза в день, лучше всего утром и вечером. Храните ее в холодильнике.

Гимнастика

От пониженного давления
Занимайтесь ходьбой на месте (можно и не на месте) – с пя-

точки на носок и одновременно, в такт ногам, сжимайте и разжимайте кулаки. Это простая гимнастика, способствующая повышению давления и укреплению сердечной мышцы. Выполнять ее надо не менее 15 минут в день.

Успокоительный сбор

Смешайте по 1 части мяты, корней валерьяны и плодов тимьяна, 4 части омеги белой и 2 части цветков боярышника. Возьмите 1 ст. ложку сбора и залейте стаканом горячей

воды (около 60–70 градусов). Такой чай поможет нормализовать состояние нервной системы.

Сироп, отбивающий аппетит

Измельчите 4 зубчика чеснока, смешайте со 100 г сахара и разомните толкушкой. Залейте массу стаканом воды и тщательно перемешайте. Настаивайте в течение 5–6 часов. Получившийся сироп пейте по 1 ст. ложке перед едой.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Диана Гурцкая:



– Наши бабушки и дедушки все время обращались к народной медицине, но тогда было другое время, другая экология. Мы сейчас живем в то время, когда медицина находится на высоком уровне, поэтому отпала необходимость в традиционной медицине. Она, к сожалению, бессильна перед теми проблемами, с которыми мы сталкиваемся. Но все равно есть случаи, когда я вспоминаю старый проверенный способ – приложить подорожник к ранке. И он снимает воспаление.

ЧИТАТЕЛЬ ЛЕЧИТ ЧИТАТЕЛЯ

Поможем друг другу!

Дорогие читатели!

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

Румяные щечки

Сколько себя помню, у меня зимой всегда портился цвет лица. Кожа становилась бледной, почти синюшной. А из-за слишком сухого воздуха лицо постоянно шелушилось, покрывалось какими-то красноватыми пятнами. Оставалось только одно – каждый день накладывать на лицо толстый слой пудры и тонального крема. Но ходить наудренной, как Пьеро, мне тоже не хотелось, поэтому я начала искать средства, чтобы справиться с этой проблемой. Сколько всего перепробовала – не перечесть. И вот однажды подруга посоветовала мне сделать маску из морковки и кефира. Мне эта процедура очень помогла – уже после первого раза лицо посвежело, кожа перестала шелушиться. Теперь пользуюсь этим рецептом регулярно и рекомендую его всем читательницам «АиФ. Здоровье».

● Возьмите 1 небольшую морковь, на-

трите ее, добавьте к морковке 1 ст. ложку жирного кефира и 1 ч. ложку оливкового масла. Смесь нанесите на лицо на 15–20 минут, а затем смойте теплой водой. Тем, кто выполняет эту процедуру хотя бы раз в неделю, гарантирован здоровый цвет лица и нежная гладкая кожа.

Алиса Волкова,
Московская обл.

Яичная скорлупа укрепляет зубы

Моей бабушке 81 год. И, что удивительно, за все эти годы она ни разу не была у стоматолога – просто не было повода для визита к врачу. Когда бабушку спрашивают, как ей удалось сохранить зубы здоровыми до такого возраста, она с удовольствием делится своим рецептом.

● Скорлупу от вареных яиц нужно растолочь в ступке и принимать по полчайной ложки за завтраком, лучше с кефиром или творогом. Курс лечения – 2–3 недели. Через полгода «яичную терапию» нужно повторить.

Ну и, конечно же, надо укреплять десны, ведь без них о здоровых зубах можно забыть. Моя бабушка делает так:

● Полоскание настоем шалфея. 1 ст. ложку сухой травы шалфея залейте стаканом крутого кипятка, дайте настояться в термосе в течение часа, процедите и охладите. Настой шалфея обладает бактерицидными свойствами и не дает развиваться воспалению.

● Еще один помощник нашим деснам – календула. Настой сухих цветков используют для полоскания рта при воспалительных заболеваниях десен и для их профилактики. 20 г цветков залейте 1 стаканом кипятка и поставьте на ма-

ленький 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).

Ольга Ивашова,
Астрахань

Средства от простуды

Эта зима выдалась очень холодной, поэтому простудиться – раз плюнуть. Хочу поделиться своими рецептами для профилактики и лечения простуды.

● Если вы замерзли, не дожидайтесь симптомов болезни, а сразу примите согревающий коктейль из специй: 1/4 стакана тмина залить 1,5 стаканами горячей воды и довести до кипения. Процедите, добавьте 1 ст. ложку коньяка или водки. Пить по 1 ст. ложке смеси 3–4 раза в день.

● Заложило нос? Раздавите несколько зубчиков чеснока в кружку, наклонитесь над ней и подышите в течение пяти минут. Сначала ртом, потом носом.

● Справиться с болью в горле поможет полоскание свежесжатым свекольным соком.

Михаил Торопец,
Тверь

Гастрит теперь не беспокоит

У моего мужа хронический гастрит. Раньше обострения случались каждую осень и весну. Но теперь болезнь почти не беспокоит моего супруга. В «опасные» периоды мы просто принимаем профилактические меры, чтобы избежать неприятностей. Наш главный доктор – травяной сбор с медом.

● Возьмите по 1 части сухой травы тысячелистника и подорожника, 1/2 части сухой травы ромашки. 2 ст. ложки смеси залейте 500 мл кипятка и настаивайте в течение часа. Затем добавьте мед из расчета 1 ст. ложка меда на стакан настоя. Принимайте по 1/2 стакана настоя 2–3 раза в день за 2 часа до еды.

Во время лечения медом лучше исключить из рациона сахар и другие сладости, иначе вы рискуете обзавестись лишними килограммами.

Полина Семенова,
Самара

Прошу совета!

Как спастись от остеохондроза

Дорогие читатели «АиФ. Здоровье»! Если у кого-нибудь есть хорошее средство против остеохондроза, пожалуйста, поделитесь им со мной. А то, как только нагнусь неловко, поясница буквально пополам разваливается! Заранее вам благодарна!

Валентина Rogozhkina, Псков

— курильщикам нужно в два раза больше витамина С —

Иммунитет в цифрах и фактах

В 30 раз возрастает уровень иммуноглобулинов (антител, которые борются с инфекциями) **во время занятий сексом.**

На 24 часа снижает алкоголь защитные силы организма. Иммунитет восстанавливается лишь спустя сутки после принятия алкоголя.

50-70% людей, по данным ВОЗ, имеют

Тяжело даются мальчики

Рождение сыновей может плохо отразиться на здоровье их матерей, утверждают британские ученые. Особенно в странах, где нет хорошей системы здравоохранения.

Плод мужского пола повышает уровень тестостерона в организме женщины и этим ослабляет ее иммунную систему. Сыновья обычно имеют больший вес при рождении, поэтому вызывают большую нагрузку на организм матери. Кроме того, мальчиков сложнее выхаживать, значит, надо потратить больше сил на уход за ними.

Исследование, проведенное учеными из Оксфордского университета в сельской местности Бангладеш, показало, что с рождением



Модная мания

Злоупотребление солнечными ваннами снижает иммунитет и плохо сказывается на состоянии кожи.

Поэтому медики Великобритании добились официального запрета на посещение соляриев подростками и младше 16 лет, которые подвержены почти маниакальной страсти загорать в любое время года.

А в США подростки многих штатов

январь 2010

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ «АиФ. Здоровье»

Организм до Я от АНИЗМ

выпуск №1



Уважаемые читатели!

Сегодня мы представляем вам Энциклопедию «АиФ. Здоровье». Первый выпуск посвящен иммунной системе. В нем вы узнаете, как наш иммунитет справляется с болезнями, какие продукты питания могут его «укрепить», а какой образ жизни ослабляет защитные силы организма.

Следующий выпуск Энциклопедии «АиФ. Здоровье» (а всего в 2010 году их будет 12) выйдет

Наш словарь

А

Антигены – вещества, которые при введении в организм вызывают развитие иммунного ответа.

В

Воспаление – местное проявление защитной реакции организма на действие болезнетворных агентов.

Г

Гамма-глобулины – белки, участвующие в механизме защиты от возбудителей инфекционных болезней.

И

Интерферон – противовирусный белок. Вырабатывается организмом при температуре тела 38–38,5 градусов, на максимуме работы иммунитета.

Что такое иммунитет

Боевая готовность

Система защитных сил организма – иммунитет – сопровождает нас всю жизнь. Без нормальной работы иммунной системы невозможно сопротивление никакой болезни. Именно ее невидимые «исполнители», иммунные клетки, встречают враждебные бактерии и вирусы, а также чужеродные вещества, проникающие в организм, и уничтожают их. Благодаря им мы выздоравливаем от гриппа, не заражаемся при контакте с больными туберкулезом, другими инфекционными и грибковыми заболеваниями: возбудители попадают в организм, но немедленно обезвреживаются.

За иммунитет, – это костный мозг, вилочковая железа (тимус), селезенка, лимфатическая система. Они производят разные типы иммунных клеток – лимфоциты, макрофаги и фагоциты. Эти клетки разносятся током лимфы и крови по всему организму.

Свои или чужие?

Чтобы привести защиту организма в «боевую готовность», нужен какой-то сигнал, например проникновение в кровь чужеродной клетки – вируса или бактерии. Все клетки несут на своей поверхности «опознавательные» молекулы, и иммунные клетки постоянно про-

Меньше волнений – меньше болезней

Беспокойство родителей плохо влияет на иммунитет ребенка, сообщают британские ученые.

В течение нескольких лет они оценивали эмоциональное состояние родителей из 169 семей и здоровье их детей. Оказалось, что неоправданная нервозность отцов и матерей негативным образом сказывается на здоровье малышей, подрывая их иммунную систему. В таких семьях дети чаще болеют.



Наследство от бабушки

Грехи бабушки отражаются на здоровье ее внуков, считают медики из университета Южной Калифорнии в Лос-Анджелесе. Ученые объявили, что ребенок, бабушка которого курила, в два раза больше рискует заболеть астмой по сравнению с ребенком, чья бабушка не курила.

Ученые предполагают, что виновата ДНК в яйцеслетках эмбриона (все яйцеслетки девочки формируются еще до ее рождения). Химические вещества, содержащиеся в табачном дыме, могут изменить тип яйцеслетки, в том числе гены, отвечающие за иммунную систему ребенка, который родится из этой яйцеслетки. У сыновей ку-



Пыль – источник болезней

Вдыхание запыленного воздуха на рабочих местах, в учебных заведениях и дома приводит к снижению иммунитета, считают американские исследователи.

Они изучили образцы пыли, взятые со столов, шкафов, полок... и обнаружили в них около 500 вред-

15 минут занятий спортом укрепят ваш организм

Азбука закалки

Старая истина «Закаляйся, если хочешь быть здоров» актуальна и по сей день. А потому не отказывайтесь от этого несложного, но очень эффективного способа укрепления организма.

Только помните, закаляться нужно постепенно. Не начинайте закаливание с долгого стояния под струей холодной воды – вместо того чтобы поднять иммунитет, вы рискуете простудиться. Лучше начните с более щадящих процедур.

● Новичкам подойдут обливания влажным полотенцем. Смочите толстое махровое полотенце и

● Для поклонников закаливания со стажем подойдет контрастный душ. Но учтите: сначала разница между температурами горячей и холодной воды не должна быть больше 8 градусов. Со временем этот разрыв можно довести до 15°С, постепенно снижая температуру холодной воды. Продолжительность всей процедуры – 2–3 ми-

нутой закаливающей процедуры в день. Закаляться лучше по утрам. Вечерние обливания и контрастный душ могут вызывать бессонницу.

● После того как вы освоите обливания, можно перейти к контрастным ваннам для кистей рук и стоп. Поочередно опускайте кисти рук и стопы

в ванночки с горячей и холодной водой на 10–12 секунд (закончить нужно холодной). Продолжительность всей процедуры – не более 3 минут. Температура горячей воды – 36–38°С. Температура холодной поначалу не должна быть ниже 32°С. Со временем постепенно доведите ее до 15°.



не гуляйте вдоль автомагистралей

Если эти вещества воздействуют на беременную женщину, ребенок может родиться с врожденным нарушением иммунитета, которое исправить довольно трудно.

Ослабляют защитные силы организма электромагнитное и радиационное излучения, опасность которых возрастает в больших городах, а также инфекционные заболевания и стрессы. Улучшение жилищных условий, использование продуктов с различными химическими добавками, усилителями вкуса, имитаторами копченостей также снижает им-

мунитет. Разрушительным действием обладают и многие лекарства, вот почему так важно применять их только по назначению врача и в соответствии с инструкцией.

Чтобы не ослабить защитную систему организма неблагоприятными влияниями, необходимо соблюдать хотя бы минимальные меры предосторожности: ограничивать время перед телевизором и компьютером, не гулять вдоль оживленных автомагистралей, фильтровать питьевую воду, не злоупотреблять лекарствами и пищевыми до-

бавками. Старайтесь есть как можно больше натуральных продуктов: замените сдобные булочки хлебом с отрубями, а сахар – медом или сухофруктами. После простуды и гриппа, а также других инфекционных заболеваний помогите своему иммунитету восстановиться: пейте настои растений, улучшающих работу иммунных клеток, вводите в рацион продукты пчеловодства, свежие соки из овощей и фруктов.

Подготовила
Екатерина КАЛИКИНСКАЯ

«ФИЗОМЕД-АРТРО» ПРОТИВ БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

Серия парафинсодержащих устройств «Физомед-Артро» – российская разработка, благодаря которой у страдающих ар-

трозов снижается период восстановления, уменьшается вероятность развития осложнений.

Высокий лечебный эффект этих

устройств достигается за счет того, что парафин, являясь отличным проводником тепла, способствует прогреванию суставов, что улучшает кровообращение и способствует выведению из организма вредных веществ.



Диета для иммунитета



Многие уверены, что ничего вреднее быть не может, однако свиное сало содержит вещество под названием архидоновая кислота, которое помогает организму «включить» иммунный ответ при встрече с вирусами и бактериями.

Ну и, конечно же, не забывайте о витаминах и микроэлементах. «Друзья» вашего иммунитета — это селен (его много в рыбе и морепродуктах), цинк (есть в морепродуктах, овсяной каше, печени, тыквенных се-

тах. Несмотря на то, что в течение зимы капуста теряет около 30% витамина С, всего 100 граммов полезного овоща обеспечат суточную потребность организма в данном витамине. К тому же витамин С полностью сохраняется при квашении, поэтому квашеная капуста по содержанию витамина С ничуть не уступает свежей, а иногда даже превосходит ее.

На втором месте по количеству витамина С стоит шиповник. В сухих ягодах витамины сохраняются в течение всей зимы. Почетное третье место среди витамин-

Честно нажитое богатство

Почему малыш так часто болеет? Как укрепить его иммунитет?



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

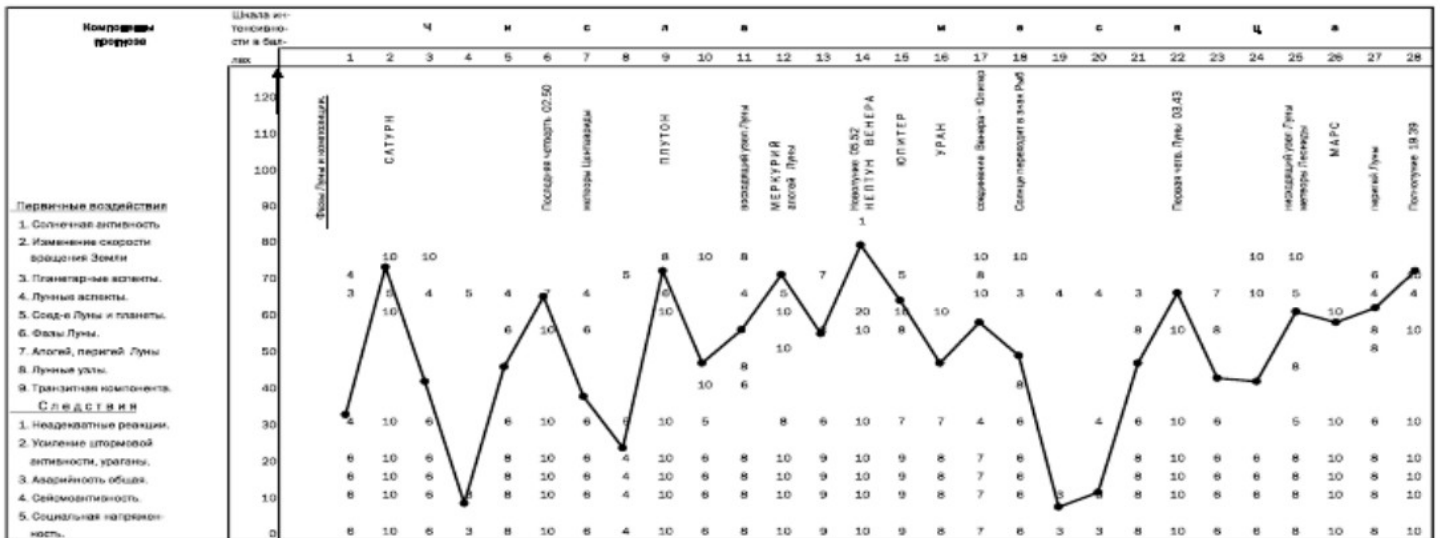
Здоровью через простуды

Я слышала, что дети, которые часто простужаются, впоследствии превращаются в редко болеющих взрослых.



САМОЧУВСТВИЕ

>>НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ И ЧАСЫ МЕСЯЦА



Количественные воздействия и график вероятности возникновения аномальных процессов на Земле в ФЕВРАЛЕ 2010 года.
Индексированность параметров рассчитана по десятибалльной шкале на каждый день месяца.
Выделены крупным шрифтом даты, когда планеты оказывают свое влияние на один меридиан в Лунный.

В дни минимумов по графику: 4, 8, 19 и 20-го могут наблюдаться слабость и упадок сил. В этом случае рекомендуется уменьшить нагрузку и увеличить время отдыха.

Напряженные дни в ФЕВРАЛЕ 2010 года:

2 (21-24), 6 (02-04), 9 (21-23), 12 (07-12), 14 (05-08), 15 (00-05), 16 (17-19), 22 (03-06), 26 (06-09), 28 (19-22).

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

А ТЕПЕРЬ ПОДРОБНЕЕ

Активные процессы в феврале

В феврале усиление геофизической активности ожидается 2, 3, 6, 7, 9, 12-18, 22, 26-28-го. В эти дни возможно формирование циклонов и ураганов, повышение аварийности всех видов, напряженности в социуме и усиление сейсмоактивности.

2 – соединение Луна-Сатурн, скорость вращения Земли увеличивается. Ожидаются перепады атмосферного давления и температуры. Возможна физическая слабость, отсутствие оптимизма, депрессия, замкнутость. Не исключено обострение остеохондроза, болезней почек, мочевыводящих путей, позвоночника, суставов, радикулит. Остерегайтесь падений, травматизма, переохлаждения, особенно в области таза. Откажитесь от алкоголя и острой пищи, больших физических нагрузок и переноски тяжестей. При взятии на себя новых обязанностей, тщательно рассчитывайте свои силы. Начинать новые дела сегодня не рекомендуется. Полезно (по согласованию с врачом) делать лечебную гимнастику, принимать контрастный душ, заниматься своим здоровьем.

6 – последняя четверть Луны. Возможны перепады атмосферного давления и температуры. Вероятны патологические и неадекватные реакции, резкие перемены самочувствия и настроения, раздражительность, желание подчинить окружающих людей своей воле, расчётливость в чувствах. Не исключены обострения заболеваний крови, половых органов, носоглотки, боли в ступнях ног. Остерегайтесь переохлаждения, инфекционных заболеваний, отравления пищевыми продуктами, лекарствами и алкоголем, плохо продуманных действий и нереалистичных планов, самообмана и воровства. Желательно закончить незавершённые дела.

9 – соединение Луна-Плутон, напряженные лунные аспекты, скорость вращения Земли уменьшается. Ожидаются перепады атмосферного давления и температуры. Может появиться желание манипулировать людьми, резкость, властность, обостренное чувство долга, склонность к одиночеству, неразговорчивость. Возможно обострение болезней крови, зубов, опорно-двигательного аппарата, репродуктивных органов, аллергические высыпания на коже, заболевания от недостатка тепла. Остерегайтесь травматизма, подъема тяжестей, переохлаждения, стрессов, конфликтов с партнерами, упрямства и консерватизма. Нежелательны тяжелые и интенсивные физические упражнения. Полезны лечебная гимнастика, закаливание, процедуры по оздоровлению.

12 – соединение Луна-Меркурий, апогей Луны. Не исключены перепады настроения, потеря самообладания из-за пустяков, импульсивность, необдуманные поступки, резкость, склонность к спорам и остроловию. Возможны общая слабость, временное ухудшение зрения, отеки ног, обострение тромбоза, судороги икроножных мышц, боли в суставах рук и ног, заболевания бронхов и легких. Рекомендуется избегать умственного перенапряжения, большой нагрузки на глаза и ноги, конфликтных ситуаций. Очень опасны алкоголь и стрессы. Соблюдайте осторожность при поездках в транспорте.

14 – новолуние, соединение Луны с Нептуном и Венерой. Ожидаются перепады атмосферного давления и температуры. Возможны патологические реакции, неадекватное поведение, повышенная чувствительность, психические напряжения, невнимательность, обидчивость. Возможны заболевания крови, нервной системы, носоглотки, боли в ногах, простуды, отравления. Рекомендуется беречь

органы зрения и слуха, не утомлять ноги. Остерегайтесь травматизма и переохлаждения, стрессов, больших физических нагрузок, нереальных планов. Алкоголь опасен. Хорошо заниматься творчеством, иметь дело с предметами искусства, украшать себя и благоулаживать свой дом.

15 – соединение Луна-Юпитер. Возможны повышенная эмоциональность, мечтательность и романтичность, но ослабление ощущения реальности, обострение психических недугов. Повышена вероятность травмоопасных ситуаций, склонность к инфекционным заболеваниям, аллергическим реакциям, отекам. Не исключены боли в печени, желчном пузыре, сосудах и суставах ног. Желательно отказаться от спиртного, кофе, тяжелой жирной пищи. Полезны водные процедуры и массаж рефлекторных зон стопы. Нежелательны длительная утомительная ходьба, большая нагрузка на глаза.

16 – соединение Луна-Уран. Ожидаются перепады атмосферного давления и температуры. Возможны раздражительность, неадекватное поведение, склонность к неожиданным поступкам, излишняя эмоциональность и непрактичность. Остерегайтесь психопатических реакций, болезней крови, инфекционных заболеваний, болей в сосудах и суставах ног. При склонности к отекам допускается небольшое ограничение жидкости. Принимаемые лекарства сегодня действуют очень эффективно.

22 – первая четверть Луны, напряженные лунные аспекты. Ожидаются перепады атмосферного давления и температуры. Может наблюдаться повышенная общительность, коммуникабельность, эмоциональная неуравновешенность, сильная восприимчивость к внешним воздействиям. Возможны обострения болезней легких и бронхов. Опасайтесь переутомления и стрессов, которые могут

вызвать заболевание желудка. Берегите руки от вывихов, переломов, ожогов и порезов. Сегодня здоровье очень сильно зависит от состояния нервной системы, поэтому старайтесь сохранять спокойствие и рассудительность во всех ситуациях. Подходящее время для интеллектуальных занятий и общения. Полезны водные процедуры, дыхательная гимнастика, пребывание на свежем воздухе.

26 – соединение Луна-Марс. Ожидаются перепады атмосферного давления и температуры. Стремление проявить организаторские и творческие способности, повышенная активность, но раздражительность, вспыльчивость, нетерпеливость в случае непонимания. Возможны сердечные боли и беспокойный сон (из-за волнений и переутомления), обострение сосудистых заболеваний, радикулит. Рекомендуется разумно подходить к решению вопросов управления. Не брать на себя весь объем работы, а распределить его между членами семьи или коллегами, а затем пользоваться плодами общего труда. Полезны воздушные ванны, физические упражнения, полноценный сон. Хорошо посвятить свободное время творчеству, искусству и занятиям с детьми.

28 – полнолуние, соединение Солнце-Юпитер. Ожидаются перепады атмосферного давления и температуры, патологические и неадекватные реакции. Могут наблюдаться придирчивость, брезгливость, нервозность и невнимательность. От переутомления и суеты возможен упадок сил, бессонница, расстройство поджелудочной железы и системы пищеварения, болезни печени, аллергические реакции на коже. Необходимо исключить тяжелую пищу, алкоголь, курение, соблюдать диету. Не придавайте большого значения мелочам, старайтесь сохранять чувство юмора, ведь положительное отношение к жизни позволяет максимально использовать шансы и расширить сферы своего влияния. Полезны прогулки, физические упражнения, интеллектуальные занятия для развития ума.

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ

>>> В ФЕВРАЛЕ СО СПОКОЙНОЙ ЖИЗНЬЮ ПРИДЕТСЯ РАСПРОЩАТЬСЯ



Этот месяц для Быка очень тяжелый. Вам будет казаться, что все против вас. Придется смириться с повышенной опасностью всяческих мелких неприятностей и серьезных проблем. Постарайтесь не предпринимать никаких серьезных действий. Лучшее сейчас «залечь на дно» и, в идеале, пореже выходить из дома.

Пожилым людям весь месяц нужно быть осторожными, так как этот период особенно неблагоприятен именно для них.

Избегайте самоуверенности и упрямства в общении с другими людьми. Постарайтесь быть терпимее и не заострять внимание на разногласиях.



Для вас это очень непростой месяц. Звезды сулят возможность ограбления, судебного разбирательства, драк, пожаров, любовной измены. Приготовьтесь к тому, что

оказывающие будут часто указывать вам на ваши промахи и недостатки. Однако держите себя в руках. Ваша вспыльчивость только усугубит ситуацию. Каждый человек имеет право на свое собственное мнение, и оно не всегда может совпадать с вашим. И помните, что собакам не только в этом месяце, но и весь год нужно беречься пожаров, а также заболеваний почек и кровеносной системы.



Февраль, к сожалению, несет Крысе опасность насилия, кражи, ограбления и других неприятностей. Будьте максимально бдительны.

Возможны конфликты на работе, ужесточение конкуренции, «закручивание гаек» со стороны начальства. Лучшее всего в этот период было бы «залечь на дно» — по возможности отойти от дел, почитать книги, посмотреть отложенные на потом фильмы, просто побыть наедине с собой.

Возможны ссоры между женщинами или из-за женщин. Беременным женщинам стоит в этот месяц быть особенно осторожными.



Февраль будет для вас спокойным и успешным. Звезды сулят богатство и процветание. Вас ждет удача в любви. Месяц, подходящий для путешествий. В профессиональной

сфере вы можете достичь очень хороших результатов, если будете тщательно продумывать свой каждый шаг.

Не исключено, что вам придется столкнуться с такими явлениями, как зависть, ревность и ожесточенная конкуренция. В решении этих проблем старайтесь руководствоваться холодным рассудком, а не эмоциями. Ваша сила убеждения в этом месяце — на высоком уровне, люди подчиняются вашей воле. Не упустите возможность найти себе новых единомышленников и друзей.

Берегитесь заболеваний почек, ушей и ротовой полости.



Год Тигра начинается для рожденных под знаком Тигра очень тяжелым, потигриному яростным месяцем. Неприятности будут сыпаться на вас со всех сторон. Глав-

ное — сохранять спокойствие: на работе, в отношениях с друзьями, в семье.

Не рубите сплеча, не осуществляйте никаких решительных действий. Осторожность — главное для вас в феврале.

В этом месяце у вас возможны травмы ног, поэтому берегитесь гололеда на улицах. Опасайтесь острых предметов и очень осторожно водите машину.

Известная астрологическая максима гласит: «Звезды советуют, а не приказывают». Неудачное расположение звезд можно в значительной мере нейтрализовать.



Февраль — это ваш месяц! Удача будет сопутствовать вам во всем: в любви, в работе, в отношениях с окружающими. А вот переполняющие вас эмоции стоит немного по-

придерживать, дабы избежать перевозбуждения. И будьте осторожны при занятиях спортом: возможны травмы рук и ног.



Февраль ожидается для вас относительно спокойным, причем удача будет сопутствовать женщинам-Лошадям. Молодые же мужчины должны поменьше рисковать и остере-

гаться травм при занятиях опасными видами спорта.

Вы можете рассчитывать на поддержку высоких покровителей. Лошади стоит прислушиваться к советам старших по возрасту или званию либо просто более опытных людей. Вас ждет много замечательных возможностей в личной жизни и на работе.

Денежная удача не покинет вас на протяжении всего месяца. Вы будете пользоваться всеобщим признанием и поддержкой. Приятные совпадения наводят на мысль о «чуде». И правда, в вашей жизни наблюдаются чудесные изменения.



Этот месяц станет для вас месяцем успеха и спокойствия.

Удача будет сопутствовать во всем. Особенно на любовном фронте.

Если вы тщательно продумываете и просчитываете каждый шаг — продвижение по служебной лестнице вам гарантировано. Не исключены, конечно, зависть со стороны коллег и жесткая конкуренция. Но четко выверенные действия, дружелюбие и сила убеждения должны быть вашим главным оружием.



В этот месяц вы войдете с избытком энергии. Скорее всего, вы окажетесь в гуще активной деятельности, и неудивительно, если будете иногда чувствовать переутомление. Возрастут ваши известность и благосостояние. Вам гарантировано признание коллег и начальства.

Не исключено недопонимание между поколениями, ссоры с родней по линии мужа (жены). Возможны проблемы со здоровьем у патриарха семьи (в частности, повышенное давление).



В этом месяце вам станет намного легче общаться с людьми, а им будет приятно находиться рядом с таким человеком, как вы. Возможно, личная жизнь и работа переплетутся до такой степени, что колле-

ги станут вашими друзьями, а друзья — коллегами, а то и партнерами. Вы открыты для любовных отношений, вот только не нужно их смешивать с работой — иначе проблем не миновать. Если вы семейный Петух, вам нужно всерьез опасаться измены, которая нарушит привычный уклад жизни.

Благоприятный месяц для путешествий, творческих и научных занятий, учебы и политической деятельности.



Февраль — прекрасный, очень удачный для вас месяц! Вас ждет денежная удача. Доброжелательные отношения с окружающими. Замечательные перспективы в любов-

ных отношениях и на работе. Возможны травмы рук и особенно ног. Будьте осторожны, занимаясь спортом и даже просто выходя на улицу (берегитесь гололеда).

Старайтесь не перевозбуждаться эмоционально — это для вас вредно.



Для всех Кабанов февраль станет месяцем испытаний. Проблемы могут возникнуть в любой сфере жизни: семья, работа, взаимоотношения с друзьями.

И близкие, и сослуживцы будут пытаться «задеть» вас при любом удачном случае, не упустят ни одной возможности указать вам на малейшие промахи или недостатки.

В этой ситуации важно держать себя в руках и не дать эмоциям выплеснуться наружу. Носите красное. В фэн-шуй красный цвет не является олицетворением гнева; наоборот, он добавит вам уравновешенности.

По материалам книг серии «Ваш астропрогноз и фэн-шуй на 2010 год» под редакцией Андрея Костенко © ООО Издательство «София», 2009

Препарат Спаскупрель Гомеопатия против мигрени и спазмов

По статистике, каждая десятая женщина регулярно или периодически страдает от мигрени. И стремится найти эффективное и безопасное лечение от нее. Сильнейшая головная боль при приступах мигрени обычно порождает одну половину головы. Пульсирующая боль только усиливается от внешних источников раздражения — яркого света, шума, звуков. И все это сопровождается раздражительностью, на смену которой часто приходит подавленность и депрессия, а иногда и тошнота с рвотой. Хотя обычно приступ длится от нескольких минут до пары часов, кажется, что проходит целая вечность, пока боль стихает. Но через некоторое время она возвращается, и все начинается сначала.

Специалисты различают мигрень без ауры и мигрень с аурой. Если первая представляет собой одну из форм головной боли с реакцией на свет и звуки, то вторая также подразумевает появление целого ряда дополнительных симптомов. Обычно это помутнение зрения, головокружение, легкое

головокружение, которые начинаются незадолго до приступа (именно их и называют аурой). Как правило, аура проходит сразу после приступа мигрени.

«Провокаторами» приступов мигрени часто выступают те вещи, которые в повседневной жизни доставляют удовольствие. Боксальный сыр, орехи, порция рыбы. Также спровоцировать приступ могут стресс, физическое перенапряжение, нарушение гормонального баланса, недостаток сна или реакция на перемену погоды или климата.

Избавить мигрень на 100%, к сожалению, практически невозможно. Даже полностью отказавшись от этих продуктов. Однако их исключение из рациона помогает снизить частоту и интенсивность приступов. Как правило, больные сами распознают, после чего у них обостряются симптомы мигрени, и старательно избегают излишней нагрузки на организм. Отказ от курения и спиртного, сокращение количества кофе, соблюдение

режима питания и сна облегчают жизнь, но не гарантируют результат.

Препараты современной гомеопатии, состоящие из целого комплекса компонентов растительного и минерального происхождения, помогут держать мигрень под контролем. Самый эффективный гомеопатический спазмолитик Спаскупрель устраняет спазмы сосудов и мышц, 21 компонент этого выпускаемого в Германии гомеопатического средства направленно действуют на симптомы мигрени, снимая боль и возвращая нормальное самочувствие. Специалисты рекомендуют принимать по 1 таблетке Спаскупрель 3 раза в день до еды, рассасывая таблетки во рту до полного растворения. Во время приступа нужно принимать по таблетке каждого препарата каждые 15 минут в течение 1-2 часов. Действие препарата устранит головную боль и другие симптомы мигрени. Препарат Спаскупрель можно приобрести в аптеках без рецепта.

Spascuprель
Гомеопатическое средство для снятия спазмов сосудов и мышц.
Рассасываемые таблетки 10 мг по 10 шт. в блистере.

Heel
Современная гомеопатия из Баден-Бадена
Регистрационное удостоверение № 01013427/04
Имеются противопоказания. Перед применением необходимо ознакомиться с инструкцией по применению.

ДИСКУССИОННЫЙ КЛУБ

>>ПРИЕЗЖИЕ ЧАСТО АМБИЦИОЗНЕЕ КОРЕННЫХ ЖИТЕЛЕЙ

Мигранты. За и против

Иван, 57 лет, предприниматель

Сколько бы ни ругали мигрантов, но такой крупный мегаполис, как Москва или Санкт-Петербург, без них просто не обойдется. Жители этих городов не хотят выполнять низкооплачиваемую работу. Любому москвичу лучше умереть от голода, чем пойдет работать на стройку или чистить снег на улицах. Ему подавай чистый стол в кафе и большую зарплату. Помните, в годы застоя на улицах было не пройти от сугробов, помойки никто не вывозил. Потому что без прописки на работу устроиться было невозможно, а жители Москвы поголовно хотели работать инженерами, и никто почему-то не мечтал устроиться на работу в ЖЭК. Я помню, что в то время моей жене предложили отработать в ЖЭСе три года и после этого обещали дать квартиру вне очереди. И что вы думаете? Она отказалась. Мы подумали, что квартиру нам так и так дадут, в крайнем случае в кооператив вступим, но зато нормально зарабатывать будем в своем НИИ. Вот и получалось, что улицы убирать тогда просто некогда было – москвичи не хотели, а приезжие и рады были бы, да не могли без прописки. Поэтому я ничего плохого в приезде людей из других городов не вижу.

Многие жители нашей страны стремятся жить в больших городах. Мегаполисы сталкиваются с потоком мигрантов. Сегодня мы поговорим о том, какие преимущества и недостатки есть в этой ситуации.



Фото: Андрей Курьянов

Мария, 31 год, секретарь

Приезжие занимают наши рабочие места. Да, москвичи не хотят работать за низкую зарплату. Но если бы не было приезжих, работодателям пришлось бы повышать оплату своим сотрудникам. Иначе просто никто не стал бы работать. А когда есть гастарбайтеры, зачем платить больше? Вот и получается, работодатели экономят и нанимают низкоквалифицированных работников из регионов. Попробуйте подрядить приезжих рабочих, которые стоят вдоль шоссе и предлагают свои услуги. Им же поручить ничего нельзя! Они просто не умеют ничего делать. Только материал портят. Вы скажете, что если я хочу построить сарай на участке, я могу не нанимать приезжих, а обратиться в фирму. Но это ничего, кроме цены, не меняет. Там работают те же самые гастарбайтеры из стран СНГ, которые точно так же ничего не умеют. Разница лишь в том, что фирма платит им меньше и получает больше прибыли. Им проще нанять дешевого, а не хорошего специалиста. А то, что у вас через год поплывет фундамент или перекосится двери, никого не волнует.

Николай, 40 лет, менеджер

Далеко не все приезжие могут найти себе работу. А денег, чтобы вернуться на родину, у них нет. В результате растет преступность. Мужчины, чтобы хоть как-то прокормиться, начинают воровать, женщины – торговать собой. И несчастны в этой ситуации все. И те, кто приехал, и коренные жители больших городов. Первые живут в нечеловеческих условиях, у них нет никаких прав, их обирают милиционеры и работодатели. Им не оказывают медицинскую помощь. Их дети не могут учиться или ходить в детские сады. А вторые сталкиваются с волной преступности и с различными инфекциями. Насколько я знаю, например, СПИДом мигранты болеют намного чаще, чем коренные жители. Да и всплеск туберкулеза, до того как в большие города хлынули толпы приезжих, было меньше. Действительно, кто-то из приезжих устраивается на работу, но таких – меньшинство. Если уж фирме так сильно нужен специалист из другого региона, пусть эта компания «набавляет» его регистрацией, дает ему медицинский полис, квартиру, устраивает его детей в школу. Но это дорого. Поэтому нанимают низкоквалифицированных рабочих, которые живут на положении рабов. Они трудятся за еду, живут в каких-то бараках. В конце концов, это просто негуманно. И мне кажется, что власти должны как-то решить эту проблему.

Ольга, 32 года, продавец

Я приехала покорять Москву сразу после техникума. Устроилась на работу продавцом. Так вот, в нашем магазине не работало ни одной москвички. Все девчонки – приезжие, кто откуда. Как вы думаете, почему? Да потому что жители столицы очень привередливы. Им подавай все и сразу. Они просто не привыкли работать. Я помню, к нам как-то взяли такую вот столичную штучку. Так она и двух месяцев не продержалась. Заявила, что за такую зарплату ей даже из дома выходить не хочется, а тут еще и работать заставляют. После того как она уволилась, мы еще общались с ней некоторое время. Больше она нигде не работала, выскочила замуж и прочно уселась на шею своего благоверного. То есть не будь нас, приезжих, в Москве, наверное, вообще никто на работу бы не ходил. Между прочим, очень большая часть москвичей живет тем, что сдают квартиры. Так что, не будь нас, они бы вообще остались без средств к существованию – трудиться-то не хочется! Да и вообще, прежде чем ругать мигрантов, пусть москвичи подумают, сколько бы стоила та же колбаса, если бы в ее цену входила зарплата, которую они хотели бы получать, если бы работали продавцами. И пусть подумают, сколько бы они платили за коммунальные услуги, если бы работали дворниками сами. И так Москва – один из самых дорогих мегаполисов в мире, а не будь приезжих, наверное, вообще стала бы самым дорогим. Поэтому я не понимаю, почему москвичи к нам так относятся. Мы ведь не домой к ним приехали. Кормить нас не надо. Мы сами устроимся, сами себе на жизнь заработаем. А то, что мы занимаем чьи-то рабочие места, – это неправда. Если москвич и иногородний претендуют на одно место, предпочтение всегда отдадут москвичам.

Михаил, 49 лет, преподаватель

Почему-то люди привыкли думать, что в столицу приезжают исключительно для того, чтобы работать дворниками или строителями. У меня половина студентов – иногородние. И должен вам сказать, что они в большинстве своем нравятся мне больше, чем москвичи. Они более ответственно относятся к учебе. Они по-настоящему хотят получить знания, чтобы потом найти хорошую работу и устроиться в жизни. Ведь чуть ли не половина молодых людей хороших студентов идет в вуз или для того, чтобы «откосить» от армии, или чтобы еще пять лет не работать и на законном основании сидеть на шее у родителей. А приезжие действительно хотят учиться. И специалисты из них получаются классные. Ведь если у человека нет никаких способностей и желаний, он просто не поедет покорять столицу. А если человек решил ехать в другой город ради того, чтобы учиться, и подготовился к поступлению, причем, как правило, самостоятельно (денег на репетиторов хватает далеко не у всех приезжих), то он обычно заканчивает вуз действительно грамотным специалистом. Приезжие не боятся никакой работы, им нужно заработать денег и сделать карьеру, чтобы остаться в Москве. Так что же тут удивительного, что они получают повышения по службе и хорошие должности? Они все это зарабатывают своим трудом, а не ждут, что все блага свалится с неба. Хорошие специалисты нужны везде, и Москва – не исключение. Раз нет своих, значит, эти места будут заняты приезжими.

Светлана, 50 лет, домохозяйка

В больших городах большие зарплаты, поэтому люди туда и едут. Никто не хочет жить в деревне. В итоге мясо у нас – из Аргентины, молоко – из Белоруссии. Своего ничего нет, потому что деревни пустеют, там остаются только немощные старики. Те, кто может уехать, – уезжают. Зато во всех больших городах очень остро стоит жилищная проблема, ведь помимо коренных жителей в жилплощади нуждаются иногородние. Было бы гораздо лучше, если бы каждый остался на своем месте. И сельское хозяйство, которое так давно пытаются поднять, возродилось бы само собой. Но для этого нужно создать в сельской местности нормальные условия жизни, построить дороги, школы, магазины, больницы и поликлиники. А этого делать никто не хочет. Вот и получается, там, где рабочие руки нужны, их нет, а там, где и так переизбыток желающих устроиться на работу, население только увеличивается.



КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

>>ДРЯБЛОСТЬ ЯГОДИЦ – БЕДА И ЖЕНЩИН И МУЖЧИН СТАРШЕ 40 ЛЕТ

Проблемные зоны потому и называют проблемными, что их трудно привести в норму обычными способами. Часто бывает, что общее похудение идет, а отдельные части тела по-прежнему выглядят непривлекательно...

ОБЫЧНО это касается области бедер и ягодиц. Потеря формы и упругости, обвисание мягких тканей, дряблость – беда не только женщин, но и мужчин старше 40 лет. Поэтому сегодня мы предлагаем вам специальные упражнения, которые приведут в тонус бедра и ягодицы. Упражнения делятся на три блока. Выполнять надо их в той последовательности, в которой они приведены. Однако блок тех упражнений, которые решают вашу основную проблему, надо сделать 3 раза, а остальные по 1–2 раза. Если вашу жизнь отравляют все три неприятности, то выполняйте все блоки по 2 раза. Заниматься желательно не менее трех раз в неделю.

1-й блок упражнений

Проблема: дряблые ягодицы и задняя поверхность бедра, целлюлит.

1. Приседание с отягощением.

Это упражнение считается самым эффективным для ягодиц вообще. Возьмите в руки небольшие гантели или просто бутылки с водой. Руки опустите вдоль бедер, поставьте ноги примерно на ширину плеч. Сведите лопатки, не сутультесь, не округляйте поясницу, смотрите перед собой, не опуская подбородок. Присядьте и поднимайтесь, сохраняя спину прямой и напряженной. Руки свободно опускаются к полу. Если у вас здоровые колени, можете приседать низко, так, чтобы ягодицы касались икр. В противном случае присядьте только до горизонтали. Вставайте плавно, без рывков, не сводите колени в начале подъема.

Три подхода по 10–12 повторений.



2. Становая тяга на прямых ногах.

Становая тяга – упражнение из силового троеборья, мы предлагаем его в облегченном варианте (без сгибания ног). Исходное положение как для приседания, внимательно следите за тем, чтобы не сутулиться. Обязательно разведите лопатки и не округляйте поясницу, иначе вся нагрузка пойдет на поясницу, а не на проблемную зону. В руки возьмите гантели или бутылки с водой, прижмите руки к бедрам спереди. Наклоняйтесь вперед насколько можете, идеально – чтобы ладони оказались в 15 см от пола. Не выводите руки вперед, гантели скользят по бедрам, чуть отходя вперед

Заходим с тыла

2-й блок упражнений

Проблема: обвисание ягодиц, внутренней, передней и задней поверхности бедра.

4. Выпады с равновесием.



Для этого упражнения понадобится палка наподобие черенка от лопаты, можно взять обычную швабру. Положите палку низко на плечи так, чтобы не приходилось наклонять голову вперед, придерживайте ее руками по бокам. Исходное положение как для приседания, только ноги поставьте уже плеч. Следите за осанкой, сведите лопатки и не округляйте поясницу. Шагните вперед одной ногой, при этом обопритесь в основном на пятку. Длина шага должна быть такова, чтобы угол в колене был не меньше

90°. При этом чем больше угол, тем менее эффективно упражнение. Нога, стоящая сзади, переводится на носок и максимально разгружается, вес тела – на передней ноге. Смотрите перед собой, не наклоняйтесь сильно вперед. Если равновесия хватает, стоящую сзади ногу можно чуть оторвать от пола. Вернитесь назад и сделайте выпад другой ногой. Двигайтесь плавно, без рывков.

1 повторение = выпад левой и правой ногой.

Три подхода по 8 повторений.

5. Подъем таза лежа.

Возьмите коврик, опуститесь на спину. Согните ноги в коленях примерно под углом в 45°, ступни, голова и лопатки прижаты к полу. Руки вытяните вдоль туловища, можете опереться ладонями на пол. Оторвите таз от пола и медленно поднимите его как можно выше. Движение совершается за счет бедер, при этом



3-й блок упражнений

Проблема: «галифе» и дряблая внутренняя поверхность бедра.

7. Приседания шпие.

Примите исходное положение для приседаний, следя за осанкой, подбородком и поясницей. Руки положите на пояс. Расставьте ноги значительно шире плеч и разверните носки наружу. На внутренней поверхности бедер должно ощущаться напряжение. Выполняйте приседания медленно, напрягая внутренние мышцы бедра. Чем шире расставлены ноги, тем эффективнее будет упражнение.

Три подхода по 10–15 повторений.



8. Отведения ноги.

Обопритесь на стул, слегка наклонившись вперед, не опускайте подбородок и не округляйте поясницу. Поставьте ноги вместе. Не разводя колени, согните одну ногу, поднимая пятку. Плавно, без рывков поднимайте согнутую ногу вбок. Колено и бедро по-прежнему должны находиться в одной вертикальной плоскости с опорной ногой, не выходя ни вперед, ни назад. Старайтесь поднимать колено на уровень таза. Должно ощущаться напряжение во внешней поверхности бедра. Сделав положенное количество повторений, поменяйте ноги.

По три подхода по 15 повторений на каждую ногу.

сжимайте ягодицы. Так же медленно опустите таз вниз, но не кладите его на пол и не расслабляйте ягодицы. Опустить таз и расслабиться можно только в перерыве между подходами.

Три подхода по 8–10 повторений.

6. Упор ногой стоя.



Возьмите стул. Встаньте спиной к стене, обопритесь руками на стул. Можно нагнуться вперед, но не опускайте подбородок и не округляйте поясницу. Сведите колени вместе, согните одну ногу и упритесь пяткой в стену. Возможно, придется сдвинуть стул. Надавливайте пяткой в стену, чувствуя, как напрягаются ягодицы и бедра. Можно давить с постоянным усилием, можно его менять.

Три подхода по 1 минуте.

9. Сведения ног.



Лягте на спину. Поднимите вертикально вверх прямые или чуть согнутые ноги (можно помочь себе руками). Вытяните носки, напрягите ноги. Плотно сожмите их, прочувствуйте, как сдвигается внутренняя поверхность бедра. Затем плавно разведите в стороны (можно поддерживать руками). Затем вновь сведите (постарайтесь сделать это без помощи рук) и опять сожмите.

Три подхода по 10–15 повторений.

Элина ДРЕВИНА



КАЛЕЙДОСКОП

>>31 ЯНВАРЯ – ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ РУССКОЙ ВОДКИ

35% россиян предпочитают водку другим алкогольным напиткам.

Соленый огурец – идеальная закуска для водки. Водка вымывает соли из организма. Огурчики и капуста нормализуют соляной баланс уже в процессе выпивания.

До 1885 г. водка продавалась на вынос только ведрами емкостью 12,3 л.

8–10 градусов Цельсия – идеальная температура для подачи водки. Более холодная температура скрывает вкус напитка.

Срок хранения водки – 1 год.

49% россиян признаются, что пьют водку один раз в месяц, 37% – два раза в месяц, 14% – раз в неделю.

Чаще других водку покупают россияне в возрасте 46–55 лет.

Водка

в цифрах и фактах



31 января считается днем рождения русской водки. В этот день в 1865 г. Дмитрий Менделеев защитил свою докторскую диссертацию – «О соединении спирта с водою». Несмотря на то, что к изобретению водки этот труд никакого отношения не имел, многие считают его основой для приготовления 40-градусной водки.

В хорошо очищенной водке нет конгенов – биологически активных веществ, вызывающих похмелье. Но в ней нет и никаких полезных веществ, антиоксидантов, замедляющих старение и способных уничтожить раковые клетки, которые есть в коньяке или виски.

100 г водки содержат 235 килокалорий. В сухом красном вине – 76 ккал, в пиве – 45 ккал.

Фото Валерия Христофорова (Из Музея истории водки в Измайловском кремле).

СО ВСЕГО СВЕТА

Ошибка мачо



Фото Ольга Давыдова

Для мужчин, выкуривающих по пачке сигарет в день, риск стать импотентом возрастает на 40% по сравнению с риском для некурящих. К такому выводу пришли британские ученые. Тот, кто выкуривает меньше 20 сигарет в день, повышает свой риск только на 24%.

«В течение десятилетий сигареты были символом мужественности, – говорят ученые, – вспомним образ мужчины-мачо из рекламы. Однако реальные факты таковы: курение – основная причина импотенции».

Переводчик с языка чувств
Новое устройство, изобретенное американскими учеными, поможет людям, страдающим аутизмом, общаться. Одна из особенностей аутистов – неспособность воспринимать так называемые социальные реплики. Они не умеют распознавать эмоции окружающих, не видят, когда надоедают собеседнику, вызывают у него скуку или раздражение. В результате все их избегают и аутисты становятся изгоями.

Портативное устройство состоит из миниатюрной видеокамеры, прикрепленной к очкам и связанной с переносным компьютером. Программа анализирует изображение лица собеседника и распознает не только шесть основных эмоций: счастье, печаль, гнев, страх, удивление и отвращение, но и более тонкие чувства – несогласие, размышление, неуверенность, заинтересованность... Если человек, страдающий аутизмом, неправильно реагирует на эмоции собеседника, компьютер его об этом предупреждает.

Хорошее настроение культурных мужчин
Мужчины, вовлеченные в культурную жизнь, гораздо реже страдают от депрессий, чем те, кто не интере-



Фото Валерия Христофорова

суется духовными ценностями. К такому выводу пришли норвежские ученые, обследовав около 50 тысяч человек. Уменьшает риск появления психических расстройств увлечение музыкой (как игра на музыкальных инструментах, так и просто прослушивание записей), театром, живописью и другими видами искусства. Ученые утверждают, что подобные увлечения влияют на настроение мужчин гораздо больше, чем хороший достаток или большая квартира.

А вот у женщин такой зависимости не наблюдается.

Стабильность наступает перед пенсией

Канадские ученые выяснили, когда мужчины начинают ценить своих жен. Оказалось, что мужья-добытчики предпочитают отдавать деньги женам. Но не бескорыстно, а в надежде на то, что в трудную минуту жены придут к ним на помощь. Станут верными сиделками во время болезни или вырчат, когда у мужчин будут проблемы с работой.

Распределение денег в семье, как правило, оговаривается в брачном контракте. И если мужчина много болеет или слишком часто сидит без работы, то женщина вправе потребовать пересмотра контракта. Наверное, именно поэтому канадские мужчины начинают ценить своих жен в моменты тяжелых болезней и нетрудоспособности. А самыми стабильными браки становятся, когда мужчине остается всего несколько лет до пенсии. В этом возрасте сильный пол менее всего склонен к авантюрам и более всего ценит спокойствие и предсказуемость.

Мозг вундеркиндов

Уровень умственных способностей детей связан не столько с размерами их мозга, сколько с особенностями его развития, к таким выводам пришли ученые из США. Используя метод магнитно-резонансного сканирования, они выявили, что кора головного мозга у вундеркиндов тоньше, чем у их ровесников, утолщение коры протекает дольше и интенсивнее, достигая пика в 11–12 годам.



Фото Эдварда Ковальского

После этого объем коры начинает быстро сокращаться. А у детей со средними способностями кора изначально большего объема, ее толщина увеличивается медленнее и раньше достигает максимума.

Последующее сокращение объема коры, которое у всех происходит в подростковом возрасте, когда отбраковываются «лишние» клетки и связи между ними, чтобы мозг в целом мог работать эффективнее, у обычных детей также протекает медленнее, чем у талантливых.

По мнению ученых, у детей-вундеркиндов быстрее формируются центры, регулирующие интеллектуальную активность.



ИНТИМ-КЛУБ

>>>ПРАВИЛЬНАЯ ЕДА СПОСОБНА РАЗЖЕЧЬ ОГОНЬ ЛЮБВИ

Путь к сердцу мужчины лежит, как известно, через желудок. Но завоевать возлюбленного – полдела. Гораздо важнее его потом удержать.

ЕСЛИ ваш любимый уже не так пылок, как в начале вашего знакомства, нечего грустно вздыхать: мол, такова жизнь. Бегом в супермаркет, а потом к плите! Вечером вас ждет романтический ужин с нескудным продолжением.

Воздержание? Только от жиров!

Предположим, вы – отличная хозяйка. Все, что вы ни приготовите, любимый уминает за обе щеки. Да только после сытного ужина все, на что его хватает, – удовлетворенно чмокнуть вас в щеку и пожелать доброй ночи. Но если спокойный сон не входит в ваши ближайшие планы, то примите к сведению одно правило: не кормите вечером своего любимого на убой. Жареная пища, богатая углеводами и жирами, может привести к затвердению артерий и уменьшению притока крови к интимным органам.

Кроме того, тяжелая еда способна вызвать накопление транжиров, понижающих уровень гормона страсти – тестостерона. Поэтому жареных блюд, сыра и сливочного масла в нашем эротическом меню не будет точно. Но это ни в коем случае не значит, что мужчине нужно оставить голодным, налегать можно на белковую пищу и рыбу. Причем белки должны занимать в рационе не менее 30%, равновеликую долю надо отвести на ненасыщенные жиры (это, например, растительное масло и рыба). Остальные 40% – это правильные углеводы: фрукты и овощи. Поэтому приготовьте своему ненаглядному на ужин мясо, птицу или рыбу. Но не жарьте, а тушите, запекайте, готовьте на гриле. Из рыбы особенно полезны жирные сорта, богатые полиненасыщенными омега-3 кислотами: тунец, семга, сардина, макрель и скумбрия. А на десерт – что-нибудь легкое, фруктовое.

Чтобы не потерпеть фиаско в постели, налегайте на рыбу

Секрет побед Наполеона

Мясо и рыбу можно заменить морепродуктами. В Китае они до сих пор считаются сильнейшими афродизиаками. И не зря – креветки, морские гребешки, кальмары, мидии и устрицы содержат много цинка, повышающего уровень тестостерона. Известно, что именно привезенные из Японии гигантские устрицы помогли Наполеону одерживать славные победы не только на поле брани, но и на любовном ложе.

Также в морепродуктах много йода, который положительно влияет на функцию щитовидной железы – органа, отвечающего не только за наш рост и интеллектуальные возможности, но и за сексуальное здоровье. Известно, что у людей с пониженной функцией щитовидки снижается и половое влечение. Так что пазлы или жаренные в чесноке королевские креветки – отличный выбор на ужин.

Обед для Казановы



Фото: Валерия Константинова

Ну а если вашему миловому не по душе морские гады, есть альтернатива – грибы. В них также много цинка, да еще и белка – для поддержания мужских сил в полной боевой готовности. Но грибы – пища тяжелая, поэтому не накладывайте их в тарелку слишком много.

Сексуальный гарнир

А вот гарнира не жалейте. Но пусть это будут не картошка и макароны, а, например, шоре или салат из сельдерея. Этому овощу можно смело отдать пальму первенства среди сексуальных возбуждителей. Хотя бы потому, что он был главным ингредиентом самого древнего любовного напитка, воспламенившего чувства средневекового рыцаря Тристана и прекрасной Изольды. Этот продукт широко использовали и при дворе французского короля Людовика Солнце. Считается, что именно благодаря рецепту напитка с сельдереем мадам Помпадур удалось так долго оставаться любимой фавориткой не в меру влюбчивого монарха. Кроме повышения полового влечения, сельдерей также усиливает и физическую выносливость, что тоже немаловажно в делах интимных. Сельдерей содержит андростерон – гормон, который выделяется с мужским потом и возбуждает женщин. Так что если вы желаете предстать перед любимым настоящей тигрицей в постели, то блюда из этого овоща не грех отведавать и вам самой.

Второй вариант «эротического» гарнира – спаржа (или аспарегус). Даже внешне упругие плотные стебли этого растения способны навевать игривые ассоциации (ну прямо по Фрейдю). И это как раз тот случай, когда форма соответствует содержанию. Спаржа содержит

витамин Е, который переносит кислород к половым органам, а значит, улучшает кровообращение в этой важной области. Неслучайно этот овощ применяют даже при лечении простатита. А, например, во Франции перед свадьбой молодожены обязаны съесть не меньше трех блюд, приготовленных из аспарегуса. Попробуйте и вы – не пожалеете.

Не сможете не оценить ваш любимый блюдо с артишоками, которые также обладают мощным возбуждающим действием. Известно, что любвеобильная Маргарита Наваррская подавала блюда из артишока практически всем своим возлюбленным. Да и Нерон знал об этом рецепте мужской силы и часто им пользовался.

Ну и, наконец, авокадо! Этот фрукт содержит огромное количество белка и может заменить даже мясо. А его волшебные свойства по улучшению мужской потенции известны уже давно.

Пикантный намек

Специям и пряностям – самое место на столе влюбленных. Из приправ свойствами афродизиаков обладают ваниль, гвоздика, карри, имбирь, розмарин и тмин. А также анис. Недаром сластолюбец Иван Грозный очень уважал водочку, настоянную именно на анисе.

Добавить остроты эротическим ощущениям поможет перец чили. Он содержит вещество капсаицин, который усиливает приток крови к определенным частям тела и сексуально раскрепощает.

Не думайте, что только дорогие деликатесы могут разбудить в вашем любимом настоящего маю. Демократичные лук, чеснок и хрен справятся с этим делом ничуть не хуже. А неприят-

ный запах изо рта можно потом заглушить укропом – кстати, это также один из сильных афродизиаков.

Однако если у любимого есть проблемы с пищеварением, лучше острые специи не использовать – иначе ваш дорогой после ужина рискует оказаться не на ложе страсти, а на больничной койке.

Десерт для сластолюбцев

Любимый стоит в дверях с игривым видом. В одной руке – шампанское, в другой – торт. Поцелуйте его, такого милого и заботливого. Шампанское поставьте на стол (1–2 бокала во время романтического ужина – то что надо), а вот торт, пожелай, спрячь в холодильник. Дело в том, что полуфабрикаты и продукты с высоким содержанием соли и сахара могут не только вызвать сложности с достижением оргазма, но и погасить сексуальное желание. На десерт лучше подать шоколад, бананы, финики, манго и, конечно же, мед.

Шоколад содержит аминокислоту фенилаланин, способствующую выработке эндорфинов.

В бананах есть фермент бромелайн, укрепляющий мужское либидо.

Финики повышают половое влечение и делают любовников неутомимыми в постели, да еще увеличивают количество сперматозоидов в сперме.

Мед, помимо массы достоинств, является богатым источником бора. Этот минерал, который также содержится в листовых овощах, фруктах, бобовых и орехах, улучшает обмен веществ и помогает вырабатывать в женском организме главный половой гормон эстроген, который делает женщину привлекательной и нежной, а у мужчин – тестостерон (гормон, отвечающий за сексуальное влечение и половые возможности).

А чтобы любимого ближе к ночи уж точно «потянуло на клубничку», подайте на ужин ягодный десерт со взбитыми сливками. Англичане выяснили, что клубника и малина способны значительно усиливать либидо. Эти ягоды содержат много цинка, который, как мы уже знаем, повышает уровень тестостерона. Приятного аппетита и нескудной вам ночи!

Елена АМАНОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Диана Гурцкая:



– Это действительно народная мудрость: если мужчина приходит расстроенный, нервничает, это явный показатель того, что он голодный. Нужно его покормить, и он сразу же расслабится, станет добрее. Я считаю, что в доме всегда должна быть еда, и для женщины недопустимо говорить, что сегодня она ужинала в ресторане и поэтому ничего не приготовила.

ОБРАЗ ЖИЗНИ

>>> В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ДИЕТ

Зимой как никогда тянет в спячку. Отсутствие ярких красок, дефицит солнечного света и витаминов снижают нашу работоспособность, портят настроение и заставляют постоянно бороться с вялостью и сонливостью. Однако не стоит мириться с зимней депрессией, ведь избавиться от нее совсем не сложно.

Измените рацион

- Откажитесь от вредных привычек – есть 1–2 раза в день, перекусывать на ходу, наедаться перед самым сном. Ешьте почаще (5–6 раз) и понемногу. Дробное питание поможет поддержать в течение дня постоянный приток энергии, необходимой нашему организму в холодное время года. Не следует ограничивать себя в еде – зима не время для диеты. Калорийность рациона не должна быть меньше 1400–1600 ккал.
- Не пытайтесь взбодриться при помощи кофе, крепкого чая и сладостей. Они действительно способны поднять настроение и умственную активность, но ненадолго. Расплатой же за короткий период бодрости станут прибавка в весе, повышенное артериальное давление, головная боль, бессонница. Почаще включайте в рацион диетические продукты, укрепляющие нервную систему и вызывающие положительные эмоции. К естественным антидепрессантам, способным снять нервное напряжение и улучшить настроение, относятся хурма, айва, груши, бананы, виноград, манго, сыр, базилик, сельдерей, помидоры, тыква.
- Соблюдайте принцип цветового равновесия продуктов. Вы поднимите жизненный тонус, если ежедневно на столе будут присутствовать продукты всех цветов радуги. Красная пища (мясо, помидоры, красный перец, морковь) повышает гемоглобин и предотвращает анемию, зеленая (салат, зеленый лук, горошек, киви, лаймы) – стимулирует и укрепляет иммунную систему, желто-оранжевая (цитрусовые, яич-

Энергия зимы



Ольга Дарина-Васильева

ный желток, манго, авокадо, кукуруза) – защищает организм от преждевременного старения.

- **Чаевничайте, но в меру.** Умеренное потребление жидкости (не более 2 л в день) необходимо, чтобы выглядеть привлекательно и чувствовать бодрость. Но здесь важно не переборщить. Учащенное сердцебиение и одышка – вот результат «водных» зимних перегрузок. К тому же жировая ткань обладает способностью впитывать воду, как губка, и задерживать ее в организме, увеличивая вес и вызывая отеки.

Принимайте витамины

Витамины и минералы в нашем организме практически не вырабатываются и не откладываются про запас, а нужны они постоянно. Зимой получить достаточное количество витаминов с пищей сложно – овощи и фрукты теряют полезные вещества в процессе хранения. Быть веселыми, жизнерадостными и отлично выглядеть вам помогут:

- **Витамин А (ретинол)** и его провитамин каротин. Отвечают за регенерацию клеток кожи, помогают ей поддерживать оптимальную влажность, нормализуют работу потовых и сальных желез.
- **Витамин В₂** – стимулирует нервную деятельность, повышает внимание, снимает раздражительность и вялость.

- **Витамин В₂ (рибофлавин)** – заботится о хорошем цвете лица, активно участвует в углеводном обмене, усвоении белков и жиров, образовании гемоглобина. Бледность, болезненные трещинки в уголках рта (заеды), кровоточивость губ, шелушение кожи свидетельствуют о дефиците этого витамина.
- **Витамин В₆** – снабжает нервные клетки глюкозой и тем самым обеспечивает их полную боевую готовность – дать достойный отпор усталости и противостоять нервозности.
- **Витамин С** – повышает работоспособность, снижает нервное напряжение, укрепляет иммунную систему. А еще витамин С – природный антиоксидант, он стратегически важен для построения белка коллагена, придающего коже эластичность.
- **Магний.** Снижает возбудимость нервной системы, а значит, избавляет от всплесков раздражения и бессонницы. Этот минерал нормализует метаболизм глюкозы, тем самым улучшая настроение.
- **Железо,** незаменимая составная часть гемоглобина, принимает активное участие в окислительно-восстановительных процессах, дыхании клеток, предотвращает анемию, верные спутники которой – повышенная утомля-

мость, слабость, подавленное настроение, нервозность, головноекружение.

Добавьте красок

Вы избавитесь от подавленного настроения и избежите спада работоспособности, если окружите себя теплыми красками – желтой, оранжевой, красной. Именно эти цвета помогают встрепенуться, избавиться от усталости и депрессии. Стоит повесить на окна яркие занавески, устроить на подоконнике «зеленые полянки» из комнатных цветов – и хандру снимет как рукой. Кстати, оранжевые, зеленые и полосатые плоды тыквы, уютно расположившись на кухонном подоконнике, покорно будут дожидаться попадания в духовку или на сковородку, до поры до времени радуя глаз и украшая жилище.

Следите за осанкой

По мнению ведущих офтальмологов, нельзя работать за компьютером сгорбившись и наклонившись к экрану – это может вызвать усталость и снижение внимания. Чрезмерная нагрузка на орган зрения ухудшает работоспособность. Не работайте за компьютером в темном или полутемном помещении. Установите монитор так, чтобы на экран не падал прямой свет. Следите за осанкой: не сутультесь и сильно не наклоняйтесь к экрану, клавиатуре. Шрифт на экране не должен быть слишком мелким или цветным, а фон светлым: цветные шрифты и фон «плывут» и не дают отчетливого изображения.

Больше двигайтесь

Любая физическая нагрузка улучшит самочувствие, активизирует снабжение организма кислородом. Для поддержания хорошего самочувствия хотя бы час в день отдавайте утренней зарядке, пешей прогулке, бегу трусцой по парку, плаванью или занятиям на тренажерах. Только не изматывайте себя непосильными нагрузками. Изюминка в день укрепляйте мышцы: чем лучше они развиты, тем больше калорий ваш организм будет сжигать каждую минуту. Сравните: всего лишь 0,5 килограмма мышечной ткани заставляет организм тратить ежедневно 40–45 ккал, а столько же жировой – всего 2–2,5 ккал.

Больше гуляйте

По мнению специалистов, одного часа, проведенного на улице, даже в пасмурный день, вполне достаточно, чтобы «подзарядиться» энергией и отличным настроением.

Ирина КЛИМОВСКАЯ

Зима. Кожа уязвима

Зима – тяжелое время для людей, страдающих кожными заболеваниями. Чаще всего различные дерматозы, экзема и псориаз обостряются именно в зимний период.

ВЫЗВАНО это в первую очередь тем, что с наступлением холодов начинается сезон различных простудных заболеваний, которые ослабляют наш иммунитет, а также снижением защитных функций организма, обусловленным недостатком витаминов.

Не доводя до здоровья коже и многодневные новогодние праздники. В этот период мы, как правило, позволяем себе лишнего, а это сказывается на нашем иммунитете. Ученые из Универ-

ситета Миссисипи выяснили, что прием алкоголя снижает иммунитет, увеличивая опасность инфекционных заболеваний. Спиртное блокирует в организме гормонподобные белки и пептиды, алкоголь ослабляет возможность нашего тела бороться с вирусами и бактериями. То же исследование показало, что вне зависимости от того, соблюдает ли человек безопасную дневную меру алкоголя или нет, он все равно в той или иной степени подвергает себя опасности. Кроме того, в этот период так и тинет попробовать необычные блюда, а это черевато развитием аллергических реакций, которые лежат в основе возникновения таких неприятных кожных заболеваний, как, например, экзема.

АЛЛЕРГИЯ: страсти по коже

Красивое лицо и чистая кожа в редких случаях являются даром природы. В основном – это долгий и упорный труд над собой. Однако зачастую проблемы с кожей свидетельствуют об аллергическом заболевании. Плохая экология, нервные стрессы, агрессивная пища, бытовая химия и косметика – все эти факторы могут вызвать зуд, крапивницу, покраснения и чешуйчатые высыпания на теле.

Когда к этому ряду добавляются перенесенные вирусные инфекции, зимнее снижение иммунитета, авитаминоз, морозы и недостаток солнечного света, начинаются сезонные обострения таких заболеваний, как дерматит, экзема и псориаз.

Бороться с аллергией следует незамедлительно! Но как же быть, если привычные антигистаминные средства вызывают сонливость, а гормональные препараты путают побочными эффектами?

Распространен с надоедливым зудом и неприятным внешним видом с помощью безопасного сорбента нового поколения! Полисорб – препарат на основе природного кремния, не всасывается в кровь и поэтому практически безвреден.

Полисорб тщательно собирает на себе все аллергены и участвующие в возникновении аллергических реакций иммуноглобулины, а затем выходит из организма вместе с ними. Полноценное очищение этим лекарством предупреждает развитие многих аллергических заболеваний, облегчает их течение и ускоряет выздоровление.

Спрашивайте Полисорб МП в аптеках!

ПОЛИСОРБ МП – ЛЕКАРСТВО ИЗ КРЕМНИЯ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ
www.polisorb.ru
тел. (351) 278-19-89

Реклама. Рег. №: МЗ РФ № 001140/01 от 30.09.08.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.



ГОСТЬ НОМЕРА

>>> В ЖИЗНИ АКТРИСЫ МНОГО УДИВИТЕЛЬНЫХ СОВПАДЕНИЙ

В отличие от героев

своего нового фильма

«Мужчина в ее голове»

Ольга Погодина

не собиралась

на Новый год в Лондон.

Ей и дома неплохо.

ЛЮБИМЫЙ праздник актриса встретила в кругу самых близких друзей по всем правилам – с традиционным шампанским и заветными желаниями, загаданными с двенадцатым ударом курантов. Как и все мы, с началом года Ольге хочется верить в чудеса, с которыми у нее свои взаимоотношения.

Трудное рождение

– Чудо – это единственное, во что я верю, – говорит актриса. – Вся моя жизнь – это чудо. Даже то, что я родилась – факт уникальный. На свет появлялась я очень трудно. Запуталась в пуповине, и моей маме к концу вторых суток сделали кесарево сечение. Но вот парадокс, иногда стоит мне, к примеру, подумать о месте для машины у подъезда – хотя это нереально – но это получается. А встречи с удивительными людьми! Это же тоже чудо! Это очень важно – встретить таких людей, как, например, Алексей Пиманов (режиссер и продюсер. – Авт.), у которых такие же, как у тебя, мысли, взгляды и такое же понимание жизни. Разве не чудо, когда в тебя верят люди, даже более опытные и очень талантливые! И ты можешь доказать, что делаешь именно то, что нужно! Есть тысячи талантливых людей, в жизни которых чуда такой встречи не состоялось.

Все – ради кино

– Ольга, а почему вы выбрали именно Шукшинское театральное училище? Это тоже чудо?

– Да. Будучи ребенком очень болезненным, я часто ходила в поликлинику на Арбате. А Шука находится по соседству с ней, тут – поликлиника, и тут же – институт. Когда я училась на актерском факультете, то, прогуливая занятия, шла в поликлинику, заходила к знакомым врачам, и мы беседовали, а еще там был удивительный буфет! Это же замечательно!

– Свой последний фильм вы снимали с Алексеем Пимановым. А когда вы начали с ним сотрудничать? С какого фильма?

– Мы встретились на картине «Три дня в Одессе», где я сыграла самую известную в городе бандершу – Лизу Шереметьеву, очень авторитетную тетку в бандитских кругах. На этот фильм я попала случайно. Меня позва-

Ольга Погодина: «Вся моя жизнь – это чудо»



ла ассистентка Пиманова. Я прошла через 18 проб!

Потом Алексей признал, что меня-то он утвердил с первого раза. Но мучил потому, что долго искал актера на роль моего любовника, вора в законе. Только когда появился Володя Качан, Пиманов понял, что пробы проведены. Потом он говорил: «Ну надо же, какая терпеливая! Я думал, разозлится, а она терпеливо и интеллигентно приезжала и проходила пробы! Наш человек!» Замечу, что к этому времени я уже начала продюсировать свой первый фильм. Это была картина «Дистанция» о жизни великой бегуни Светланы Мастерковой.

– Как вы решились на продюсирование?

– С десяти лет я решила, что у меня будет своя студия, и к этому все годы шла. Снималась я как актриса во многих фильмах исключительно для того, чтобы понять кухню кинопроизводства. Для меня примером стали актеры-мужчины, которые обзавелись своими киностудиями: Мел Гибсон и Джордж Клуни, и наши – Алексей Гуськов и Сергей Жигуню. Но я – единственная в стране женщина-актриса со своей студией.

– Какое-то очень пафосное название у вашей студии – «ОДА-Фильм»...

– Совсем нет. Просто название состоит из первых букв

соучредителей: Ольга Погодина, Денис Анисимов и Алексей Пиманов. Вот и получается ОДА-Фильм. Денис – третий партнер. Он финансист.

– Какие фильмы вы уже сняли на этой студии?

– По Первому каналу в 2007 году прошел фильм «Ненависть». Сейчас в работе сериал «Отражение». Уже закончена картина «Мужчина в моей голове». В запуске – «Жизнь без причины».

Кодекс чести

– В вашей актерской биографии было все: купание в холодной воде, травмы, как у спортсменов, в вас метали кинжалы и расстреливали самыми настоящими пулями. Что было самым трудным?

– (Смеется). Пули – что! На съемочной площадке бывают ситуации страшнее кинжалов и холодной воды. Однажды я была утверждена на одну из главных ролей в фильме, и мы уже начали снимать, но тут возник у нас с режиссером такой конфликт! Он был идейный и стилистический. Свою роль я трактовала не так, как виделось режиссеру. В результате я ушла из картины, заплатив большую неустойку. Пригласили другую актрису и работу за-

На съемочной площадке бывают ситуации покруче стрельбы

кончили. По понятным причинам имен и картину не называю.

– А в театре вы сейчас играете?

– Нет. И это принципиально. Для себя я не вижу, у кого работать, да и вообще, рабство давно отменили! У меня есть своя студия и на данном этапе хочу заниматься только ей.

– Как же вы работаете?

– Мой компьютер забит сценариями, нужно их все прочитать, пора запускать новую картину, кинопродюсер не должен прерываться. Мне постоянно нужно обеспечивать своих сотрудников работой. Штат у меня большой, когда снимается фильм – до 150 человек. Постоянно в моей студии трудятся 10 человек. Кроме того, я продолжаю сниматься в разных проектах.

Законы дружбы

– Среди ваших сотрудников много женщин. Скажите, а бывает ли дружба между женщинами? Как вы считаете?

– Бывает. В моей жизни есть несколько примеров. Мой директор – Анна Островская. Мы вместе уже 10 лет. За эти годы в наших отношениях было все, в том числе и ссоры. Но она – мой огромный друг. Бывает, наши интересы сталкиваются. Так, когда я платила неустойку за фильм, это сказало и на Анне. Но она понимала, что так нужно сделать. Кроме нее, у меня есть еще три подруги. Бывает, что жизнь нас раскидывает, но мы всегда помним друг о друге.

– А мужчина и женщина могут быть друзьями?

– Еще как! У меня друг с первого курса института – Василий Седых. Мы с ним познакомились на вступительных экзаменах и дружим до сих пор. Он – замечательный комедийный артист. Вы можете его знать по сериалу «Солдаты».

– А вы по дружбе роли для него пишете?

– Я пытаюсь. Но что-то все время случается. Это к вопросу о чуде. Пока не сложилось. Мы надеемся, что все впереди. Но он меня каждый раз прощает.

Мужчина ее жизни

– Скажите, а книги вы почему не пишете?

– (Вздыхает). Это не я, а моя однофамилица. Или у нее просто такой псевдоним. Книжки я не пишу. Я пока только правлю сценарии.

– А почему вы поменяли девичью фамилию?

– Так получилось. В школе я училась с папиной фамилией. Он у меня поляк – Станислав Бобович. А моя мама – очень талантливая актриса, но она оставила свою карьеру ради меня и посвятила мне все свое время. Поэтому, когда я начала заниматься своей карьерой, мы в семье дружно решили, что у меня должна быть мамина фамилия. И я ее не поменяю никогда. Мой муж сразу это принял и даже начал шутить: «И я могу взять эту фамилию». Он замечательный человек, понял такое, что редко понимают мужчины.

– А кто у вас муж?

– Очень хороший человек по имени Игорь. Думаю, что этого вполне достаточно. Он самодостаточный, и когда ему нужно дать интервью о своей профессии, он это успешно делает.

Беседовала
Лариса АЛЕКСЕЕНКО

ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

>>>РАЗМИНКА ДЛЯ УМА

Доверять или проверять?

Пройдите тест, который поможет вам определить, насколько вы доверчивы.



1 К вам подходят в супермаркете и сообщают, что вы сегодня 500-й покупатель и вам крупно повезло – вы выиграли телевизор. Ваши действия?

а) подпрыгиваете от счастья и с воодушевлением даете незнакомцу свой адрес и паспортные данные;
б) убеждаетесь, что к вам действительно обращается представитель магазина, и только после этого решаете, как поступить;

в) говорите, что бесплатный сыр бывает только в мышеловке, и просите зря не отнимать у вас время.

2 Где вы обычно покупаете продукты питания?

а) на опово-розничных рынках;
б) в хорошо зарекомендовавших себя, известных вам магазинах;
в) на стихийных рынках, с лотков на улице.

3 Любите ли вы принимать участие в различных лотереях?

а) нет, в азартные игры стараюсь не играть;
б) иногда, по настроению;
в) да, очень.

4 Вы когда-нибудь прибегали к услугам гадалки?

а) как-то не представилось удобного случая;
б) в разные суеверия не верю;
в) да, такое было.

5 Как вы относитесь к жанру ток-шоу?

а) с увлечением слушаете героев передачи и искренне

сопереживаете им;
б) отдаете себе отчет, что в ток-шоу «жизнь – игра, а люди – актеры»;
в) придерживаетесь правила, что все жанры хороши, кроме скучного, и, если обсуждаемая тема вам интересна, не торопитесь переключать канал.

6 Любимый человек является домой гораздо позже обычного, не предупредив вас об этом заранее. Вы:

а) не задаете лишних вопросов и безоговорочно принимаете его объяснения;
б) устраиваете перекрестный допрос с пристрастием;
в) сообщаете ему, что с завтрашнего дня везде ходите вместе с ним.

7 Как вы относитесь к социологическим опросам?

а) за всю жизнь меня ни разу не опрашивали, поэтому отношусь к ним настороженно;
б) считаю их вполне объективными;
в) думаю, большинство из них не отражает реальной картины происходящего.

8 Где вы предпочитаете хранить свои сбережения?

а) в сберегательном банке;
б) в стеклянной банке,

надежно спрятанной дома;
в) опасаясь очередного дефолта, стараетесь деньги не откладывать, а тратить.

9 Знакомитесь ли вы с астрологическими прогнозами в средствах массовой информации?

а) нет, считаю это пустой тратой времени;
б) да, но через минуту забываю о прочитанном;
в) всегда живо интересуюсь

тем, что предсказывает мне гороскоп.

10 Сталкнувшись с рекламой, вы, как правило:

а) принимаете информацию, которая в ней содержится, за чистую монету;
б) обращаете на нее внимание, но относитесь с осторожностью;
в) стараетесь ее не замечать, считая, что хороший товар в рекламе не нуждается.

С помощью таблицы подсчитайте баллы.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	3	2	1	2	3	3	2	3	1	3
Б	2	1	2	1	1	2	3	2	2	2
В	1	3	3	3	2	1	1	1	3	1

10–16 баллов. Мудрец заметил: «Каждый из нас начинает с того, что всем верит, и нередко заканчивает тем, что любит».

17–23 балла. Вам, вероятно, удалось найти золотую середину. Вашим кредо вполне могли бы стать слова: «В доверии, конечно, необходима осторожность, но еще необходимо быть более осторожным в доверии».

24–30 баллов. Вы, судя по всему, натура доверчивая, иногда даже слишком. Чтобы не попасться на удочку разного рода мошенников, старайтесь проявлять осторожность и всегда критически оценивайте заманчивые на первый взгляд предложения.

Составил
Дмитрий СВИРИДОВ

судoku

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!!!

№ 109, ПРОСТОЙ

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

№ 110, СЛОЖНЫЙ

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

СКАНВОРД

1

КАЖДОЕ ИЗ РАСТЕНИЙ ИНТЕРЕСУЮЩИХ СЕБЯ

ВЫЖИВАЮТ, НО НЕ ЦВЕТУТ И УЖЕ ТОЧНО НЕ ДАМА

НЕБУД, С КОТОРЫМ ВРАЧИ СОВЕДУТ СОПОСЫЛ

МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПОПУТАЙ

МЯГКИЙ, ЗАЩИЩАЮЩИЙ СВОЕГО ХОЗЯИНА ОТ ВНЕШНИХ ПОГОД

ВОЗВРАЩЕННЫЙ ТУПАК

«СОПЕЛЬ» ИСПАНСКОЙ ЭСТРАДЫ

НА КАКОМ ОСТРОВЕ ВИДЕЛИ ПОСЛЕДНЕГО СМЯТОГО ВОЛКА?

«ЗМЕЙКА»

ОН НАМОНТАЖ НА КОЛЕСО И ЗАДВИЖИ КЕЛЫХНО ВОДО

«ТУШЕНЫЙ САЛАТ»

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

МОРОСЬ ТИТАН

ЮНОША ЛЕДУЧИЙ

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬ РАССВЕТА

ВЫЖИВАЮТ ШИШОНЫ

«КА-ТУКА-КА-ТУКА-ШКА»

КАКОЙ ЦВЕТКОТ РОСЕТ ОН ВМЕСТЕ С АБНОДИТОМ?

ЗА ЕГО СОБЛЮДИЛИ ПРИЗВАН СЛЕДИТЬ ПРОКУРОР

«ОЛЕГ»

«ОБОИ» НА

ДИРИЖЕР ГОЛОСОВ

СВИДЕТЕЛЬ УСПЕХА УЧЕНИКА

ЧТО ВАЛИТ ИЗ РТА НА УЛИЦЕ, ОБЫЧНО СЛЕДЯ НАМ МОРОЗКОМ?

САМАЯ «ОРИЕНТИРОВАНА» НА КУХНЕ

ЕВРОПЕ СРЕДИ СЫСОВ

ПОТЕРЯВШАЯ В ДЕЛЕ ОБ УПРАВЛЕНИИ КОРАБЛЕМ

КАКОЙ МЕСЯЦ НАЗЫВАЮТ С ЧЕСТИ ДРЕВНЕ-РУССКОГО БОГА ВСЯКОГО НАЧАЛА И КОНЦА?

«КРО-ВЕННЫЙ» КАР-ТОН

ЧТО УЧИТ В БРОДОВЫХ КАНАЛАХ?

КАКАЯ КОРИЦА МАУТИ ВОЗВРАЩАЕТ?

КАКАЯ ГОНКА ПАРКИ С ДАКАРОМ СВЯЗАНА?

2

Проверьте эрудицию

1. Где находится город Равенна?

А. Италия В. Испания
С. Португалия Д. Франция

2. У какого дерева листья повернуты ребром к солнцу?

А. Олива В. Эвкалипт
С. Пальма Д. Лавр

3. Что означает слово «эксарх»?

А. Духовный сан В. Ошельник
С. Размер стихотворного слога
Д. Ученая степень

4. У какого из этих конных экипажей не откидывается верх?

А. Бричка В. Ландо
С. Дормез Д. Фазтон

5. Какое из этих имен не псевдоним?

А. Кир Булычев

В. Корней Чуковский
С. Сергей Михалков

Д. Анна Ахматова

6. Кто из этих певцов в молодости был футболистом?

А. Фредди Меркьюри
В. Хулио Иглесиас

С. Элтон Джон

Д. Пол Маккартни

ИФ здоровизм

Чтобы расплавиться
здоровье м,
нужно его иметь.

Евгений ТАРАСОВ

