

Конец света наступил вчера.  
Сегодня очередной дубль.

Беллами Гай, английский писатель



Дарья  
Повереннова:  
«Верьте в чудеса!»



3 **Заветное желание**

Как загадать  
и не прогадать

6 **Домашняя физиотерапия**

Важные нюансы

9 **Каникулы**

Отдохнуть и не устать

12 **Праздничный макияж**

В моде сдержанность

14 **Новогодний стол**

Не в ущерб желудку

18 **Домашние хлопоты**

Сокращаем до минимума

20 **Один под елкой?**

Меняем сценарий

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Вадим ПАНОВ, писатель-фантаст



Вадим Панов – один из наиболее читаемых отечественных писателей-фантастов, автор популярных книжных серий «Тайный город», «Анклавы» и «Герметикон», лауреат многочисленных литературных премий. Суммарный тираж его изданных книг превышает 3 000 000 экземпляров. Сегодня Вадим первым читает очередной номер «АиФ. Здоровье».

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

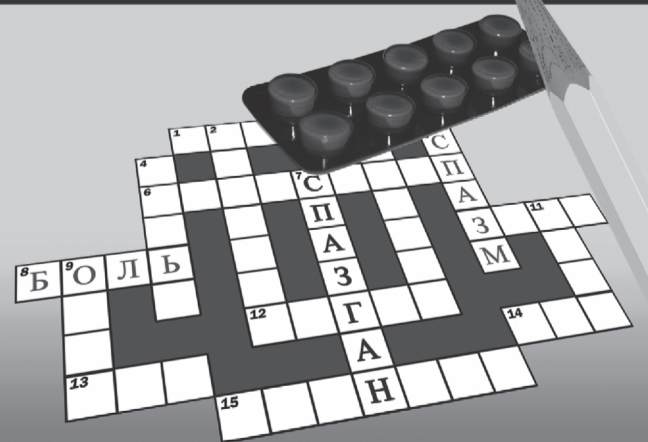
СПАЗГАН Проверен временем!

Реклама. Р.У. № П № 011956/01 от 11.08.2011 года.  
119571, Москва, Ленинский пр-т, д. 148, оф. 123-124.  
Тел. +7 (495) 434-51-59



БОЛЬ и СПАЗМ

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



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# НОВОСТИ НЕДЕЛИ

» ОБЗОР ОТКРЫТИЙ И СОБЫТИЙ ОТ «АИФ. ЗДОРОВЬЕ»

## ИССЛЕДОВАНИЕ

### Хлеб – защита от диабета

У тех, кто ест хлеб каждый день, более здоровый профиль липидов крови, чем у людей, исключивших хлеб из своего рациона, говорят испанские ученые. Авторы исследования отмечают, что ежедневное употребление хлеба, особенно грубого помола, приводит к низкой концентрации инсулина в крови и, значит, защищает от развития диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

Диетологи утверждают, что среднестатистический горожанин должен есть около 200 граммов хлеба в день.



## ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

**97%** россиян относятся к еде утилитарно – как к источнику энергии и работоспособности, показало исследование РОМИР пищевых привычек населения страны.

## НЕВЕРОЯТНО!



### Почему мы толстеем?

Причиной эпидемии ожирения в мире является углекислый газ, считают датские ученые. Исследователи заметили, что жители Америки полнели особенно быстро в период с 1986 по 2010 год на восточном побережье, когда была зарегистрирована самая большая концентрация углекислого газа. Причем и полные, и худые набирали вес одинаково быстро. В результате лабораторных исследований с животными было выявлено, что углекислый газ влияет на скорость набора веса. Орексины – гормоны, которые отвечают за бодрое состояние, энергозатраты и аппетит, – попадают под воздействие газа. По этой причине у человека появляется бессонница и сбои в метаболизме, в результате он быстро набирает вес. Проведенный тест показал, что большая концентрация газа провоцирует увеличение приема пищи почти на 6%. Кроме того, наблюдается учащение сердцебиения, что говорит о влиянии на орексины в гипоталамусе.

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

### Не смущайтесь

Робость и стеснительность грозят сердечными приступами, говорят специалисты чикагского Северо-Западного университета (США). Это доказывают исследования, которые велись в течение 30 лет с участием 2 тысяч добровольцев. У самых робких риск стать жертвой инфаркта увеличивается на 50% и более.

Стеснительные рискуют даже больше курильщиков и любителей спиртного: после учета факторов, усугубляющих проблемы с сердцем (курение, возраст, лишний вес, злоупотребление алкоголем), робкие все равно лидировали в группе риска сердечных болезней. Исследователи полагают, что характер человека определенным образом влияет на ту часть мозга, которая отвечает за выполнение сердечных функций.

## ПРОФИЛАКТИКА

### А мне не больно!

10 часов сна спасают от боли не хуже кодеиносодержащей таблетки, считают врачи американского Госпиталя Генри Форда. Это подтверждено экспериментами с участием добровольцев. Часть из них спала ночами по 8 часов, часть – по 10. А днем проверяли их чувствительность к боли с помощью теплового воздействия. Те, кто спал по 10 часов, могли держать руку рядом с источником тепла на 25% дольше, чем те, кто спал по 8 часов.

## ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

### В чем счастье?

Самый счастливый человек на земле – Мэтью Рикард – 66-летний монах из монастыря Шечен в Катманду, считают американские неврологи из Университета Висконсина. 40 лет назад Рикард покинул Париж и отправился в Индию, чтобы изучать буддизм. Сейчас мужчина является приближенным Далай-ламы.

Невролог Ричард Дэвидсон провел исследование мозга Мэтью Рикарда с помощью МРТ и электроэнцефалографии. Оно показало, что мозг Рикарда способен производить уникальный уровень гамма-волн, который свидетельствует об идеальном внимании, хорошей обучаемости, прекрасной памяти, а также активизировать ту зону коры, которая отвечает за позитивный взгляд на мир. Рикард достигал этого состояния с помощью медитации.



Комментирует ведущий научный сотрудник группы генетико-физиологических механизмов старения мозга лаборатории возрастной физиологии Научного центра неврологии РАМН, доктор медицинских наук **Наталья ПОНОМАРЕВА:**

– Счастье – субъективное понятие, и тем не менее нашим эмоциональным переживаниям на самом деле соответствует определенная мозговая активность. Например, при положительных эмоциях у нас активизируется левая лобная область и одновременно снижается активность в правой лобной области. И хотя у нас есть природная предрасположенность либо к радостному взгляду на жизнь, либо к хандре (это показали исследования на близнецах того же Ричарда Дэвидсона), мы можем влиять на свое настроение. Целенаправленно – как это делают буддисты с помощью медитации, например, либо вызывать у себя положительные эмоции, наблюдая картины природы, общаясь с друзьями, слушая музыку...

## ИНТЕРЕСНО

### Верьте, и вам воздастся

Регулярные визиты в храм идут на пользу здоровью, утверждают норвежские ученые. Специалисты сравнивали состояние прихожан и тех, кто в храм не ходит, и отметили, что посещение церкви нормализует давление.

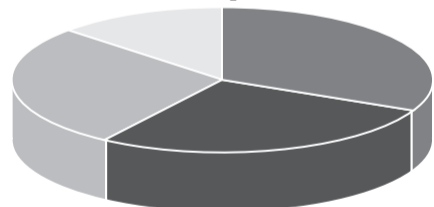
Любопытно, что ранее подобный результат получили ученые из США, но полученным данным не поверили в Штатах прихожанами является 46% населения. Но в Норвегии ревностных верующих меньше – всего 4%, что делает результаты исследования более точными.



## ОПРОС

### Какую елку вы поставите в этом году?

**32%** Искусственную  
**27,5%** Живую  
**27,5%** Никакую не буду ставить  
**13%** Мне все равно



Всего в опросе приняли участие 1497 человек.

Опрос проведен на сайте www.aif.ru

Ежегодно в России диагноз «рак молочной железы» ставят 50 000 женщин, более 20 000 из них умирают. Последние исследования показывают, что рак груди провоцирует современный образ жизни вкупе с плодами цивилизации. Профессор Гарт Эванс из Манчестерского университета утверждает, что если образ жизни современных дам не изменится, то к 2024 г. раком груди будет страдать каждая седьмая женщина на планете. Эванс убежден: виной тому современный образ жизни, и в первую очередь поздние роды.

По данным старшего онколога больницы «Ха-Эмек» (Израиль) доктора Лобана, женщины, ставшие матерями до 18 лет, болеют раком груди в 3 раза реже женщин, родивших своего первого ребенка после тридцати. По одной из гипотез, это связано с тем, что плод вырабатывает специальный белок, который просачивается в кровь матери, защищая ее

# Карьера как фактор риска

от злокачественных заболеваний. Однако с каждым годом молодых мам становится все меньше. Сначала современные леди предпочитают делать карьеру, а потом уже рожать.

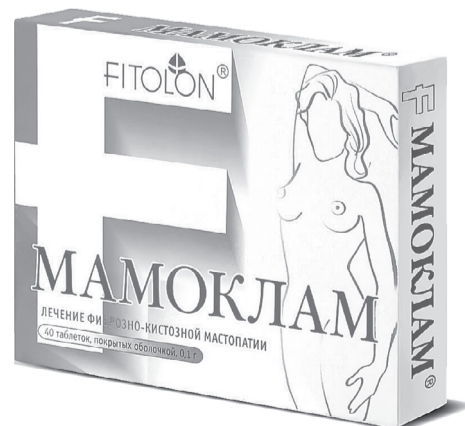
Как бы там ни было, но все врачи сходятся во мнении: чтобы сохранить здоровье груди, основные усилия женщин должны быть направлены на раннюю диагностику. Со своевременной выявленной опухолью нередко можно справиться, даже не прибегая к операции.

Часто развитию опухоли сопутствуют «предраковые» состояния, которые можно и нужно лечить.

Онкологами выявлена связь между раком молочной железы и предшествующей мастопатией. У этих болезней общие причины и

механизмы развития. Вывод прост – мастопатию можно и нужно лечить, и это лечение направлено на профилактику рака груди.

Для лечения рекомендуется «Мамоклам» – единственное отечественное лекарственное средство от мастопатии, разработанное российскими онкологами. Действующие вещества в составе лекарства: нормализующий обменные процессы органический морской йод, вызывающий гибель опухолевых клеток жирные кислоты омега-3, борющийся с канцерогенами антиоксидант хлорофилл, важнейшие микроэлементы, включая селен и цинк. Высокая эффективность мамоклама (до 90%) доказана в клинических испытаниях, проведенных в ведущих российских онкологических клиниках. Отпускается без рецепта. Спрашивайте в аптеках.



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## КАЛЕЙДОСКОП

&gt;&gt; ОБЖОРСТВО И ПЬЯНСТВО НА ПРАЗДНИКИ – НАШ ОБЫЧАЙ

**90%** людей набирают лишние килограммы во время праздничных застолий.

за **2–3 часа** до вечеринки полезно **выпить 50 грамм** крепкого напитка или полбокала вина. Это **подготовит организм** к «алкогольной нагрузке» и простимулирует выделение **ферментов, перерабатывающих алкоголь.**

На **40 минут** отсрочит начало всасывания алкоголя кусочек сливочного масла, съеденный **за полчаса до застолья.**

В Древней Греции хозяин застолья должен был обязательно **первым отхлебнуть** немного вина, чтобы показать гостям, что оно **не отравлено**, откуда и пошла фраза «За ваше здоровье!».

По **20–25 минут** делайте перерывы между принятием алкоголя, и утром не будете мучиться похмельем.

В **6 раз медленнее** всасывается алкоголь, если человек **ест жирную пищу**, чем на голодный желудок.

В конце застолья не стоит пить кофе. Диетологи рекомендуют употреблять под занавес для облегчения пищеварения зеленый чай.

## Застолье



В цифрах и фактах

Фото Legion-media

За **28-метровый стол** уселась сельская община Лейкерсдорф Саксонии, чтобы отметить **555 лет** своего села в Рудных горах. На столе при помощи двух подъемных кранов был установлен деревянный поднос с **555 кружками пива**. Местный паркетчик искусно изготовил этот поднос из еловой древесины.

Пить **рассол** на похмелье – действительно **полезно**. Рассол – это электролит, содержащий соли и микроэлементы, которые так нужны обезвоженному организму. Похмеляться пивом или другим спиртным напитком – значит только **усиливать интоксикацию.**

Подвыпившему человеку **опасно выходить на мороз** – это крайне не полезно для сердечно-сосудистой системы.

По **6 и более часов** длились царские пиры при Иване Грозном. **150–200 блюд** могли отведать за один вечер царские гости.

**2770 метров** – сосиску такой длины изготовил эрфуртский мясник Зиберт, мечтая установить рекорд. Ее принесли на площадь, запекли на углях и **съели 11 тысяч человек.**

## ПРИМЕТЫ

## Как Новый год встретишь...

В каждой стране есть не только свои новогодние персонажи – Санта Клаус, Пер Нозль, Дед Мороз, Снегурочка..., но и свои традиции встречи Нового года.

В Китае принято встречать Новый год в красном – китайцы верят, что этот цвет отгоняет злых духов и приносит удачу. Поэтому они даже двери домов и оконные рамы красят под Новый год в красный цвет, вдобавок украшая их лентами с пожеланиями счастья и долголетия.

В Бразилии, наоборот, считается, что Новый год следует встречать только в белых одеяниях. Под шум фейерверков, веселой музыки и бурных танцев бразильцы запускают в море свечи на деревянных подставках, загадывая при этом желание. По поверью, чем дольше не гаснет свеча, тем больше шансов, что желание сбудется.

Во Франции во время новогодних празднеств выбирают самых красивых юношу и девушку, назначая их бобовым королем и королевой, пекут вишневый пирог с орехами и прячут в тесто один боб. Кому попадет боб – тому будет весь год сопутствовать фортуна.

В Италии в канун Нового года принято выбрасывать старые вещи, чтобы в новом году не упустить удачу.

В России верят: «как Новый год встретишь, так его и проведешь». Считается, что нужно встречать Новый год как можно радостнее, приветливее, обязательно надеть новые наряды, накрыть богатый стол, и тогда благополучие на весь год обеспечено. Если у вас есть заветное желание, нужно написать его на бумажке, бумажку сжечь, пепел бросить в бокал шампанского, выпить его под бой курантов.

Впрочем, если вы не соблюдаете всех этих примет, не стоит переживать, ведь это всего лишь суеверия. Главное – это ваш позитивный настрой, теплая семейная атмосфера, взаимопонимание и поддержка. Именно от этого зависит настоящее счастье и благополучие, а не от того, как и в чем вы встретили Новый год.

## БУДЬТЕ РЕАЛИСТАМИ, НО ВЕРЬТЕ В МЕЧТУ И В СЕБЯ

## Все сбудется!

Как правильно пожелать себе то, что должно исполниться в наступающем году?

ЛЮДЯМ свойственно начинать жизнь с понедельника, с первого дня месяца... Но **самый эффективный момент** – начать новую жизнь с первой минуты нового года. В тот миг, когда бьют часы на Спасской башне, миллионы россиян судорожно формулируют свое заветное желание. И надо еще успеть залить его шампанским, смочить дорожку, так сказать.

Но желание еще не есть намерение! И именно на этом моменте спотыкаются многие, чьи желания не исполняются.

Если вы готовы действовать, я с удовольствием познакомлю вас с формулой SMART, она известна тем, кто занимается психологией управления бизнесом. Эта формула подойдет для достижения любой цели:

1. Конкретно
2. Измеримо
3. Достижимо
4. Заточено на результат
5. Ограничено во времени

## Пройдемся по пунктам

«Конкретно» означает, что желание «чтоб у всех было все хорошо» не подойдет. С чего именно это «хорошо» должно начинаться – с повышения зарплаты, обретения спутника или спутницы, решения какой-либо конкретной проблемы? Каждое из слагаемых этого желаемого счастья требует отдельной «работы».

Может быть, имеет смысл свое желание записать, это заставит вас

сформулировать его максимально четко. Причем загаданное желание должно быть настолько конкретным, чтобы, закрыв глаза, вы могли увидеть свою мечту в цветах и формах. И попытайтесь ощутить, что вы почувствуете, когда все желаемое произойдет.

«Измеримо» отсылает нас к детской сказке о золотой антилопе. Даже богатство, как учит нас древняя мудрость, должно быть все-таки в меру, иначе оно погребет под собой. То есть, если грезить о послекризисном повы-

## Правильно загаданное желание похоже на успешный бизнес-план

шении зарплаты, мечтайте в конкретных цифрах.

«Достижимо» – пожалуй, самый сложный критерий. Желание научиться летать без помощи технических средств, пожалуй, не сбудется. А вот переехать на Таити и писать всю оставшуюся жизнь портреты таитянок – может быть вариантом. Только надо понимать, какие конкретные препятствия стоят (если стоят) на этом пути, и сначала потратить силы на их преодоление. Иначе энергия желания через эти препятствия к мечте не проберется.

«Заточено на результат». Когда первые три условия проработаны и удовлетворены, не должно оставаться никаких сомнений в том, что цель достижима и притягивает к себе. Сомнения и неверие в свои силы, словно ластик, стирают все потраченные

усилия, сводят к нулю шансы достигнуть поставленной цели.

«Ограничено во времени» означает, что нужно проставить конкретные и реалистичные сроки для осуществления загаданного желания. И четко придерживаться заданных параметров, иначе вся эта конструкция со временем рассыплется.

Словом, исполнение желания – как бизнес-план: хорошая проработка – залог успеха.

Формулируя желание по данным критериям, вы имеете 99% на получение удовольствия от воплощения мечты. Будьте реалистами, но верьте в мечту и в себя.

Исполнения желаний в новом, 2013 году!

Наталья ЩУКИНА,  
практикующий психолог

Кристина САНДАЛОВА

**СРЕДСТВО  
ДЛЯ КОЖИ**

**КАРТАЛИН®**

Спрашивайте в аптеках вашего города  
Тел. (3822) 50-68-19, 50-68-59

Международная сертификация ISO 9001:2008  
Перед применением ознакомьтесь с инструкцией

# АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

>> ИЗБЕЖАТЬ ОБОСТРЕНИЯ ПОМОЖЕТ СПЕЦИАЛЬНАЯ ДИЕТА

**Панкреатит можно держать в узде, если не запускать болезнь. Чем раньше пациент обращается за медицинской помощью, тем лучше прогноз лечения и меньше риск развития осложнений (кист, свищей, кровотечений и т.д.).**

Наш эксперт – врач-хирург Родион СЕРГЕЕНКО.

## Говорящая внешность

Обычно наличие болезни выдает худоба. Похудение происходит из-за того, что железа не выделяет достаточного количества ферментов, чтобы переварить пищу, проходящую по тонкому кишечнику, и вещества не усваиваются.

Другой признак болезни – бледная, сухая и вялая кожа, ломкие ногти, выпадающие волосы. Дело в том, что страдающий панкреатитом человек испытывает дефицит витаминов, особенно жирорастворимых А, Е, D и К, из-за того, что нарушается не только белковый и жировой обмен, но и процесс всасывания витаминов. Пациент также жалуется на боль во время или после еды, диарею, тошноту или рвоту.

# Пощадите поджелудочную!



кист и новообразований. Также потребуются лучевая диагностика: компьютерная (КТ) и магнитно-резонансная томография (МРТ) – с их помощью можно топографически точно определить локализацию патологически измененных участков железы и тем самым наметить план возможной будущей операции.

**Стиль жизни – умеренность**  
Для снятия боли во время хронического панкреатита используются спазмолитики. Чтобы подавить повышенную

## Необходимы исследования

Болевой синдром при панкреатите бывает разной степени выраженности: от слабого покалывания до болевого шока. Часто болезненность проявляется в эпигастральной области, поэтому нередко панкреатит путают с заболеваниями желудка. И порой даже долго лечатся от мнимого гастрита. Иногда боль бывает опоясывающей, при этом она отдает в спину и грудь, имитируя приступ стенокардии. Это заставляет больных идти к кардиологу. Поэтому обновлять диагноз только на

клинических признаках неверно. Для правильной диагностики нужен комплекс исследований. Среди необходимых в этом случае анализов: общий клинический анализ крови (повышенный уровень лейкоцитов указывает на воспаление), биохимический анализ крови (большое количество фермента амилазы подтверждает наличие заболевания), анализ мочи.

Помимо этого необходимы результаты УЗИ – для оценки протоковой системы поджелудочной железы, состояния желчных путей, наличия

## Похудение при хорошем аппетите – признак панкреатита

секрецию поджелудочной железы, часто применяют антацидные препараты, а для улучшения пищеварения – ферменты. Но пить их постоянно не стоит, иначе поджелудочная «разленится» и перестанет работать самостоятельно. После снятия ост-

рых явлений и для профилактики обострения в дальнейшем рекомендуется лечение в Ессентуках, Железноводске, Пятигорске и в местных санаториях гастроэнтерологического профиля.

Но главная часть лечения хронического панкреатита – специальная диета. Разрешены белковые продукты, ограничены жиры. Ограничить до минимума нужно и алкоголь (особенно сладкие ликеры и крепкие спиртные напитки). Также вредны жирные, сладкие, острые и копченые продукты. Еду готовить нужно на пару или запекать в духовке. Питаться следует дробно, не менее 5 раз в день. Полезны минеральные воды (лучше подогретье и без газа). Эти напитки уменьшают застой желчи, уменьшают воспаление за счет постоянного оттока секрета и слизи, нормализуют моторику желудка. При сниженной секреции желудка минералку надо принимать за 30 минут, при повышенной – за 1,5 часа до еды. Дополнительно требуется употреблять витамины А, С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>12</sub>, фолиевую кислоту, РР, К.

Елена НЕЧАЕНКО



Регистрационное удостоверение П №011686/02

## Мазь Траумель С

**Защита мышц и суставов от боли и воспаления**

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

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

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

**Имеются противопоказания. Перед применением необходимо ознакомиться с инструкцией**

# -Heel

Здоровье из Баден-Бадена

## НЕ ЗАПУСКАЙТЕ ГАЙМОРИТ!

**Если насморк продолжается дольше недели и сопровождается головной болью и ощущением тяжести в области лба или скул, скорее всего, банальный ринит обернулся грозным гайморитом.**

А ЭТО уже не пустяк! Срочно к лору! Ведь самому отличить одно от другого нелегко.

Поначалу, действительно, никаких тревожных признаков организм не подает. На начальной (катаральной) стадии гайморита больному досаждают густые, прозрачные выделения из носа, он постоянно заложен. Температура немного повышается (до 37–37,3°), а глаза слезятся. Вдобавок – слабость, упадок сил. В общем все, как при обычной простуде. Из необычных проявлений разве что неприятные ощущения тяжести над глазами и переносицей.

Запущенный катаральный гайморит может перейти в гнойную стадию. В этом случае все признаки воспаления (боль, повышенная температура) становятся более отчетливыми,

## Это невыносимо!

появляются зеленоватые мутные выделения из носа. Но иногда человек испытывает только сильную головную боль. Поэтому установить точный диагноз должен только врач. Лишь он может решить, нужен ли больному рентгеновский снимок, или компьютерная томография, или же диагностический прокол пазух носа.

### Чем дальше, тем больнее

Катаральный гайморит лечат, как правило, антибиотиками. Для уменьшения отека слизистой носа используют сосудосуживающие и антигистаминные препараты.

При гайморите средней тяжести, особенно в тех случаях, когда имеются множественные поражения пазух (не только гайморовых, но и лобных, решетчатых), может применяться метод ЯМИК: с помощью синус-катетера, вводимого в полость носа, создается то положительное, то отрицательное давление, помогающее откачивать гной

из пазухи и удалять его шприцем. Плюс метода – полное отсутствие боли. Однако он менее эффективен, чем традиционная пункция. Ведь ни одним другим способом, кроме прокола, нельзя ввести инструменты непосредственно в гайморовую пазуху, где располагается очаг инфекции.

Поэтому, если болезнь перешла в гнойную форму, самое надежное средство – это прокол пазухи и промывание ее растворами антисептиков с последующим введением антибиотиков. Дополнительно при остром синусите применяются физиопроцедуры: УВЧ, УФО, лазеротерапия. Хирургическое вмешательство – в крайних случаях. При хроническом гайморите для профилактики обострений эффективны альтернативные способы. Например, дыхание по Бутейко, в результате которого восстанавливается функция носового дыхания и проблема сама собой нередко исчезает.

Алиса МИХАЙЛОВА

# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

>> МАГНИТОТЕРАПИЯ УСПЕШНО ВЫВОДИТ ИЗБЫТОК ЖИДКОСТИ

## Чем опасны отеки?

**У многих людей периодически возникают отеки рук или ног. Эти явления не так безобидны, как кажутся на первый взгляд.**

Отеки - это избыточное накопление жидкости в тканях тела человека, проявляющееся увеличением их объема, изменением физических свойств (упругости, эластичности) и расстройством функции отечной ткани. Жидкость при отеках скапливается в межклеточном пространстве, при этом нарушается водно-солевой баланс и в клетках. Отечная ткань легко инфицируется, что может послужить причиной развития осложнений: экзем, язвочек, рожистого воспаления. Кроме того, если отек сохраняется долгое время (хронический отек), в его зоне из-за медленного обмена веществ могут скапливаться белки и шлаки, которые вызывают фиброзное перерождение тканей.

Проще говоря, отечная ткань не может нормально функционировать и начинает страдать, её клетки начинают перерождаться или гибнуть, поэтому с отеками необходимо бороться. При возникновении отеков их нужно как можно быстрее устранять, а в дальнейшем заниматься их профилактикой.

Причиной отеков могут быть заболевания вен или сердечная недостаточность, патология почек или увеличенная печень, нарушения со стороны щитовидной железы или других внутренних органов. Если отек проявляется быстро, а после сна, как правило, исчезает, то можно предположить венозную патологию: воспаление вен с образованием тромбов или варикозное расширение вен с характерными вздутиями поверхностных либо глубоких вен. Если же вздутия вен не видно, а отек нарастает длительно и

не спадает по утрам, то можно заподозрить патологию лимфатической системы - лимфедему. Этой патологии чаще подвержены ноги.

Бывают скрытые отеки, которые проявляются сначала только в виде прибавки в весе. Потом обувь и кольца становятся тесными, черты лица расплываются, отекают веки. Утром отеки не так заметны, ведь ночью жидкость равномерно распространяется по всему телу. Днём же особенно заметными становятся отеки на ногах: при надавливании пальцем на поверхность образуется ямка, которая держится ещё довольно долго. Если не обращать внимания, то скоро отеки становятся явными, начинают образовываться в области лодыжек, а потом распространяются вверх на всю ногу.

Порой сложно выяснить причину отеков и поставить правильный диагноз. Только при общем обследовании результатов обследования терапевт, кардиолог, флеболог, эндокринолог и другие могут определить, что у конкретного пациента вызывает отеки и что ему нужно назначить: лекарства, физиолечение, диету, мочегонные средства, лечебную физкультуру или, может быть, просто подобрать правильную обувь.

В любом случае, если у вас есть предрасположенность к отекам, пока будет выясняться их причина, нужно принимать меры, чтобы не допустить длительной или значительной (по размерам) отечности.

Снять отечность может помочь магнитотерапия, так как она непосредственно влияет на сосуды, расширяя их просвет и интенсифицируя по ним транспорт жидкостей. Усиление обмена веществ в месте воздействия выводит избыток жидкости, устраняет шлаки и белковые скопления.



Главное, что при отеках магнитным полем необходимо воздействовать на всю глубину и поверхность поражённой конечности. Обязательно соблюдение направления воздействия «снизу вверх». Магнитное поле должно как бы выталкивать жидкость из конечности. Необходимо определённая частота магнитного поля, которая наиболее эффективна при отеке. Поэтому для устранения отеков подойдёт не любой магнитный аппарат, а техника со специальными программами для лечения отечных состояний, и не портативная - слишком мала площадь захвата. Обеспечить все эти условия может магнитотерапевтический аппарат нового поколения АЛМАГ-02.

Во-первых, в АЛМАГе-02 заложены программы для лечения заболеваний - причин отеков (хронической венозной недостаточности, лимфедемы) на разных их стадиях. Во-вторых, его излучатели позволяют одновременно охватывать всю поверхность отечной ноги.

В-третьих, глубина проникновения магнитных импульсов АЛМАГа-02 - 15 см - величина, недостижимая для портативной техники, но при увеличенной конечности - это именно то, что надо. Лечебные программы АЛМАГа-02 предусматривают магнитодинамический эффект - поддержание тонуса стенок сосудов, стимуляцию работы их клапанов, устранение застойных участков. Кроме того, кровь разжижается - повышается её текучесть и уменьшается вязкость. Немаловажно и то, что это воздействие направлено не только на устранение отечности, но и на основное заболевание, которое является первопричиной отеков.

А в заключение хочется рассказать историю, которая совсем недавно случилась на заводской выставке-продаже в г. Темрюке. На выставку-продажу Елатомского приборного завода пришла женщина, которая страдает отеками ног. Эта женщина долго и безуспешно лечилась, какие только средства не применяла и была уже на грани отчаяния. Но надежда всё-таки ещё была жива. Когда женщина рассказала специалистам завода о своей проблеме, те в один голос посоветовали ей приобрести АЛМАГ-02. Стоимость АЛМАГа-02 показалась женщине слишком высокой, тем более, что она не была уверена, что он действительно поможет. И женщина для начала решила приобрести АЛМАГ-01, посмотреть, будет ли вообще эффект от лечения, а затем решить - нужен ли ей более дорогой аппарат. Через несколько дней женщина позвонила специалистам завода и сказала буквально следующее: «Я лечилась АЛМАГом-01. Теперь мне срочно нужен АЛМАГ-02. Когда в нашем городе будет ваша следующая выставка-продажа? Я его обязательно куплю!» И, конечно, покупка состоялась.

**АППАРАТ БЕГУЩЕГО ИМПУЛЬСНОГО МАГНИТНОГО ПОЛЯ**  
**АЛМАГ (АЛМАГ-02)**  
 ЛИМФЕДЕМА  
 ПОЛИАРТРОЗ  
 КОКСАРТРОЗ  
 ОСТЕОПОРОЗ  
 ПОЛИАРТРИТ  
 ПСОРИАЗ  
 АТЕРОСКЛЕРОЗ  
 ВЕНОЗНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ  
 ЗАБОЛЕВАНИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА, НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ  
 БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ, ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ, МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ, ТРАВМЫ и др.

\* Аппарат последнего поколения.  
 \* Увеличенная площадь воздействия.  
 \* Несколько типов магнитных излучателей, которыми можно одновременно воздействовать на разные участки.  
 \* 79 программ для лечения.  
 \* Клинически испытан.  
 \* Применяется в лечебных учреждениях и домашних условиях.



Приобретайте АЛМАГ в аптечной сети, на выставках-продажах или заказывайте наложенным платежом. Звоните по бесплатному круглосуточному телефону завода!

**8-800-200-01-13**

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

admin@elamed.com  
 www.elamed.com

### Новый взгляд на лечение простатита

#### ЧТОБЫ «ВТОРОЕ СЕРДЦЕ» МУЖЧИНЫ БЫЛО ЗДОРОВЫМ

Предстательная железа - настолько важный орган мужского организма, что некоторые её называют вторым сердцем. И если оно даёт сбой, то на помощь приходит МАВИТ (УЛП-01 «ЕЛАТ») - устройство, предназначенное для лечения хронического простатита - в том числе и на фоне аденомы предстательной железы, простатитовезикулита, уретропростатита, нарушенной копулятивной функции.

Почувствовав дискомфорт, мужчина обратился к специалисту, и тот поставил ему неутешительный диагноз. Мужчина намерен лечиться, но не хочет, чтобы при процедурах присутствовал посторонний. Выход есть - это МАВИТ, единственное на сегодняшний день физиотерапевтическое устройство для лечения заболеваний предстательной железы, воздействующее на неё тремя физическими факторами (теплом, магнитным полем и вибромассажем) одновременно. Такое комбинированное применение методов физиотерапии является наиболее результативным, оно даёт возможность значительно уменьшить или даже совсем избавиться от боли в промежности, частых и резких позывов к мочеиспусканию, неполному опорожнению мочевого пузыря, нарушений половой функции и других симптомов хронического простатита и аденомы простаты. При совместном лечении МАВИТОМ и лекарственными препаратами он усиливает целебные свойства принимаемых лекарств, которые лучше усваиваются и действуют быстрее. МАВИТ действует на организм мягко и бережно, позволяя лечиться им даже тем больным, которым противопоказаны традиционные способы лечения.

МАВИТ состоит из источника питания и мягкого аппликатора особой формы, вводимого в прямую кишку. МАВИТ прост и удобен в эксплуатации. Срок его службы не менее 5 лет.

Проводится одна процедура продолжительностью 30 минут ежедневно. Курс лечения включает 7-9 процедур. Повторный курс разрешается проводить через 2 месяца.

Звоните круглосуточно по телефону завода.

Звонок по России бесплатный!

**8-800-200-01-13**

391351, Рязанская область, г. Елатьма, ул. Янина, 25, ОАО «Елатомский приборный завод»

www.elamed.com



ОГРН 102620061620

#### Как бы так исхитриться, чтобы с наступлением холодов не простудиться?

При нашем климате это почти нереально, поэтому каждую осень и зиму по всем городам и весям наблюдается сезонный всплеск простуд, ангина, насморка и прочих болячек, прячущихся за аббревиатурой ОРЗ. Дети школу пропускают, осложнения у болезней бывают, больничные брать приходится... Словом, обычная история, и многим она хорошо знакома. А ведь есть способ защитить себя и свою семью от простудных заболеваний без лишнего проблем! Это - ФЕЯ (УЛП-01 «ЕЛАТ»), в народе её ещё окрестили «носогрейкой». На самом деле это такое устройство, которое прогревает нос и горло с постоянной температурой 40-55 градусов. Вирусы, вызывающие ОРЗ, концентрируются в области верхних дыхательных путей, и если прогревать эти зоны на протяжении 15-20 минут с такой температурой, то возбудители болезни погибают. Народные средства (например, мешочек с нагретой солью или гречкой) требуемого постоянства температур обеспечить просто не в состоянии, и поэтому они не столь результативны. ФЕЕЙ лечат насморк, простуду, ангину и другие лор-заболевания, а

### Замени сезон простуд на сезон здоровья!

также используют для профилактики ОРЗ. А если необходимо хорошенько прогреть суставы или внутренние органы, в дело вступает «тяжёлая артиллерия» - ТЕПЛОН



(УЛЧТ-02 «ЕЛАТ»), настоящая фабрика тепла! Его применяют при остеохондрозе, артрите, бронхите, пневмонии, аллергическом насморке, остром отите, аденоидах у детей, пиелонефрите, мочекаменной болез-

ни, цистите, гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки и ещё многих других заболеваниях. И, обратите внимание, оба физиотерапевтических устройства лечат естественными природными факторами, не отравляя организм токсинами. Это особенно важно для тех, кому приём лекарств по каким-то причинам противопоказан, например беременным женщинам или кормящим матерям.

Словом, не болейте, а ФЕЯ и ТЕПЛОН

вам в этом могут помочь!

Приобретайте ФЕЮ и ТЕПЛОН в аптечной сети, на выставках-продажах или заказывайте наложенным платежом.

Звоните по бесплатному круглосуточному телефону завода!

**8-800-200-01-13**

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

admin@elamed.com  
 www.elamed.com

ОГРН 102620061620

ОГРН 102620061620

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

>> У КАЖДОГО ПРИБОРА ЕСТЬ СВОИ ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

## Сам себе физиотерапевт

**Аппараты для домашней терапии становятся все более популярными.**

ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ими действительно удобно: не нужно записываться на прием, ехать в поликлинику, стоять в очередях. Но в применении таких приборов есть ряд правил, которые обязательно нужно соблюдать. Что важно запомнить?

### Это не панацея

Чаще всего для домашнего использования предлагаются аппараты, воздействующие на организм при помощи переменного или постоянного тока низкого напряжения, магнитного поля, лазерного или инфракрасного излучения. Продающие их менеджеры обещают, что такие приборы оздоровят организм и помогут справиться едва ли не со всеми заболеваниями. Однако панацеи не существует. У каждого аппарата есть строгие показания к применению, и при других заболеваниях они могут не помочь, а навредить. Поэтому использовать их можно лишь после того, как диагноз точно установлен,



и только по предписанию доктора. Еще лучше, если помимо основного специалиста вас проконсультирует физиотерапевт. Он определит, как долго должна длиться домашняя процедура, сколько их должно быть в курсе, как часто их проводить, на какие точки воздействовать.

Бытует мнение, что использовать прибор для домашней физиотерапии можно в любой момент, «если вдруг что-то заболит». Это неверно: такое

### Покупайте аппараты только в магазинах медтехники

лечение должно применяться курсами через определенный промежуток времени. Выясните у врача, как часто его можно повторять.

Домашняя физиотерапия нередко помогает снизить дозу применяемых лекарств, однако такое решение должно также приниматься совместно с врачом. Ни в коем случае нельзя самовольно отменять препараты.

### Противопоказания – есть

Возможно, что в домашних условиях вам потребуется больше процедур, чем в физиотерапевтическом кабинете. Приборы для самостоятельного использования – слабее, их воздействие – более щадящее. Тем не менее при наличии у человека противопоказаний вред организму могут нанести и они. Под запрет домашняя физиотерапия попадает при:

- онкологических заболеваниях и некоторых доброкачественных опухолях;
- болезнях крови;
- тяжелых инфекционных недугах, таких как туберкулез или ВИЧ-инфекция;
- гипертонии, тяжелых сердечных заболеваниях, наличии кардиостимулятора;
- обострении хронических заболеваний.

В некоторых из этих случаев проводить физиотерапию

можно в медучреждении под контролем врача, в других она противопоказана в принципе. Ограничением для процедур являются и кожные заболевания. Если они у вас есть, нужно сначала проконсультироваться с дерматологом, чтобы определить, допустимо ли лечение.

### Важные нюансы

Чтобы домашняя физиотерапия действительно принесла организму пользу, нужно следовать простым правилам.

- Не приобретайте аппараты с рук или в неспециализированных торговых точках, иначе велик риск купить бесполезный или даже опасный прибор. Обратитесь в магазины медтехники и обязательно попросите сертификат соответствия. На сегодняшний день существует ряд аппаратов, которые уже успели себя зарекомендовать, лучше отдать предпочтение им.
- Хотя домашнюю физиотерапию нередко называют лечением для занятых, не стоит проводить ее сеансы в спешке. У вас должно быть 20–30 минут, чтобы отдохнуть после воздействия.
- Если после процедуры вы чувствуете себя хуже, лечение нужно прекратить и обратиться к врачу за консультацией.

Наталья ФУРЦОВА

ГОМЕОПАТИЧЕСКАЯ МАЗЬ

## Цель Т

Снимет боль и воспаление при артрозе, вернет подвижность суставам.

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

### Курс лечения:

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



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама

**-Heel**  
www.heel.com

## ОТ ХРАПА ИЗБАВИТ ГИМНАСТИКА

Наш эксперт – оториноларинголог, кандидат медицинских наук,



врач высшей категории Владимир ЗАЙЦЕВ.

КАК правило, люди борются с собственным храпом исключительно из любви к ближнему, считая, что сами абсолютно здоровы. Это не так: храп затрудняет вентиляцию легких, создавая дефицит кислорода в крови, а это не только мешает спать, но и создает предпосылки к возникновению заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем. Поэтому профилактика храпа – важный шаг в сохранении здоровья. Что же можно предпринять?

- **Держите голову выше.** У тех, кто предпочитает низкую подушку, язык во время сна может западать слишком глубоко, перекрывая дыхательные пути. В таком случае можно поднять изголовье кровати на 10–15 см, например, подложить что-то под ножки.

## Ночной террорист

Поменять подушку на более высокую – не выход, так как голова при этом будет наклоняться вниз, что только усилит храп. Лучше купить специальную анатомическую подушку в виде валика, которая обхватывает шею.

- **Не спите на спине.** В этой позе люди больше всего храпят. Можно вшить в спину пижамы теннисный мячик, чтобы выработалась привычка спать на боку, или подложить под спину свернутое валиком одеяло.
- **Используйте специальные спреи.** Ими нужно оросить мягкое небо, и его тонус повысится, а сила храпа, соответственно, уменьшится. Только

### На заметку

- К храпу приводят проблемы полости носа и носоглотки, алкогольное опьянение, курение, раздражающее слизистую оболочку гортани и глотки.

не забудьте перед использованием посоветоваться с лор-врачом. Необходима консультация и при применении таблеток от храпа и устройств, которые во время сна нужно брать в рот или надевать на нос, чтобы дыхательные пути не смыкались.

- **Выполняйте упражнения.** Существует специальная гимнастика, которая тренирует мышцы неба и языка:

- » возьмите в рот зубную щетку и удерживайте ее с силой зубами несколько минут;
- » энергично подвигайте нижней челюстью вперед не меньше 30 раз;
- » с силой высуньте язык вперед – примерно так же, как при показе горла врачу. Повторите 30 раз.

- **Похудейте.** При лишнем весе люди также обречены на храп, потому что жир, откладываясь на шее, сдавливает мягкие ткани глотки и уменьшает ее просвет. При снижении веса дыхание во сне становится более ровным и тихим.

Оксана ГЕРАСИМЕНКО

# Внимание! Не переплачивайте за лекарства!



Аптеки оптовых цен

## 16 800

нужных вам  
препаратов в розницу  
по оптовым ценам!

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

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

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

**М. «Авиамоторная»**, Красноказарменная улица, 16  
**М. «Адмирала Ушакова»**, Адмирала Ушакова бульвар, 11  
**М. «Алтуфьево»**, Алтуфьевское шоссе, 72  
**М. «Аннино»**, Варшавское шоссе, 143  
**М. «Арбатская»**, Никитский бульвар, 9  
**М. «Выставочная»**, ТЦ «Афимолл сити», Пресненская наб., 2  
**М. «Бабушкинская»**, Изумрудная улица, 12  
**М. «Багратионовская»**, ТЦ «Горбушка», Баркляя улица, 8  
**М. «Беговая»**, Хорошевское шоссе, 1  
**М. «Беляево»**, Профсоюзная улица, вл. 102  
**МО**, г. Борисово, Ключевая улица, 8, к. 1  
**М. «Братиславская»**, Братиславская улица, 18, к. 1  
**М. «Бунинская аллея»**, Адмирала Лазарева улица, 47, к. 1  
**М. «ВДНХ»**, проспект Мира, 124, к. 18  
**МО**, г. Видное, Булатниковская улица  
у станции **Растроговево**  
**М. «Водный стадион»**, Кронштадтский бульвар, 7,  
ТЦ «Крона»  
**М. «Войковская»**, Ленинградское шоссе, 9, к. 1  
**М. «Выставочная»**, Пресненская наб., 2, ТЦ «Афимолл Сити»

**М. «Дмитровская»**, Бутырская улица, 97, с. 7  
**МО**, г. Дмитров, Семеновка улица, 11  
**МО**, г. Долгопрудный, Госпитальная улица, 8  
**М. «Киевская»**, Б. Дорогомиловская улица, 1,  
работает круглосуточно  
**М. «Кожуховская»**, Южнопортовая улица, 16  
**М. «Кузьминки»**, Маршала Чуйкова улица, 12  
**М. «Кунцевская»**, Сколковское шоссе, 32  
**М. «Курская»**, Казарменный пер., 10  
**М. «Ленинский проспект»**, 60-летия  
Октября проспект, 5, к. 4  
**М. «Лубянка»**, Никольская улица, 25  
**М. «Митино»**, Барышиха улица, 20  
**МО**, пос. Нахабино, Чкалова улица, 7  
**М. «Новогиреево»**, Фряжевская улица, 1, с. 2  
**М. «Новокосино»**, ГорODEцкая улица, 5а  
**М. «Новослободская»**, Долгоруковская улица, 6  
**МО**, г. Ногинск, Советской Конституции улица, 2а, с. 1  
**М. «Отрадное»**, Декабристов улица, 21  
**М. «Отрадное»**, Декабристов улица, 17  
**М. «Октябрьское поле»**, Народного ополчения улица, 42,  
к. 1

**М. «Октябрьское поле»**, Живописная улица, вл. 25  
**М. «Первомайская»**, Верхняя Первомайская улица, 43  
**М. «Перово»**, Зеленый проспект, 1а  
**М. «Петровско-Разумовская»**, линии Октябрьской железной  
дороги улица, 1, к. 2  
**М. «Площадь Ильича»**, Волочаевская улица, 406  
**М. «Полежаевская»**, Хорошевское шоссе, 92  
**М. «Праздничная»**, Чертановская улица, 48а  
**М. «Преображенская площадь»**, Большая Черкизовская,  
5, к. 1  
**М. «Пресект Вернадского»**, Удальцова улица, 73  
**М. «Речной вокзал»**, Фестивальная улица, 2а  
**М. «Римская»**, Рогожский Вал, 2/50  
**М. «Рязанский проспект»**, Рязанский проспект, 66  
**М. «Савеловская»**, Бутырская улица, 9, к. 2, с. 2  
**М. «Свиблово»**, ТЦ «Чукотка», Снежная улица, 16, к. 1  
**М. «Свиблово»**, Снежная улица, 27, к. 1  
**М. «Севастопольская»**, Азовская улица, 25, к. 1  
**М. «Скобелевская»**, Скобелевская улица, 14  
**М. «Сокол»**, Волоколамское шоссе, 3  
**М. «Спортивная»**, Кооперативная улица, 2, к. 14  
**М. «Строгино»**, Таллинская улица, 17, к. 1

**М. «Строгино»**, Строгинский бульвар, 7, к. 1  
**М. «Строгино»**, Строгинский бульвар, вл. 26  
**М. «Строгино»**, Кулакова улица, 20, стр. 1а  
**М. «Сходненская»**, Сходненская улица, 55  
**М. «Сходненская»**, Сходненская улица, 25  
**М. «Теплый Стан»**, Профсоюзная улица, вл. 154а  
**М. «Теплый Стан»**, ТЦ «ТвинПлаза»,  
Новоясеневский пр., 2, с. 2  
**М. «Тимирязевская»**, Дмитровское шоссе, вл. 13-15  
**М. «Тушинская»**, Стратонавтов проезд, 11, строение 1  
**М. «Ул. ак. Янгеля»**, Кировоградская улица, 42  
**М. «Фили» (верхняя)**, Новозаводская улица, 2, к. 1  
работает круглосуточно  
**М. «Фили» (нижняя)**, Новозаводская улица, 2, к. 1,  
**М. «Фили»**, ж/д станция Фили  
**М. «Фили»**, ТЦ «Филион», Багратионовский проезд,  
вл. 5-7  
**М. «Чертановская»**, ТЦ «Каспий», микрорайон Северное  
Чертаново, 2, к. 208  
**М. «Шоссе энтузиастов»**, пр. Буденного, 30/8  
**М. «Щукинская»**, Авиационная улица, 69

Каждый месяц открываются новые аптеки ГОРЗДРАВ.

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



Миссис Москва  
Кристина КОЛГАНОВА

Огромное спасибо!

Благодарственное письмо  
Кристины Колгановой

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

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

## ЦЕНЫ НА САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ПРЕПАРАТЫ

АЕВИТ КАПС. 200МГ N10	14.5
АКВА МАРИС СПРЕЙ НАЗ. 30МЛ	182
АККУ-ЧЕК АКТИВ ТЕСТ-ПОЛОСКИ N50	619
АЛЛАДИНИН ТАБЛ. 25МГ N30	407
АЛЛОХОЛ ТАБЛ.П.О. N24 РОССИЯ	33
АЛФЛУТОП Р-Р Д/ИН. АМП. 10МГ/МЛ 1МЛ N10	1254
АМИКСИН 125 МГ № 10	712
АНАФЕРОН ДЕТСКИЙ ТАБЛ.ГОМЕОП. N20	139
АРБИДОЛ КАПС. 100МГ N10	167
АРИФОН РЕТАРД ТАБЛ. 1.5МГ N30	288
АРУТИМОЛ КАПЛИ ГЛАЗН. 0.5% 5МЛ	77
АТЕНОЛОЛ ТАБЛ.П.О. 50МГ N30 НИКОМЕД	36
АФОБАЗОЛ ТАБЛ. 10МГ N60	217
БЕТОПТИК КАПЛИ ГЛАЗН. 0.5% 5МЛ	196
БИФИФОРМ КАПС. N30	275
БРОМГЕКСИН БЕРЛИН-ХЕМИ ДРАЖЕ 8МГ N25	42
БУРЕНКА КРЕМ ПИТ С ФИТОФЛОР Д/РУК/ТЕЛА/ПЯТОЧ. 250МЛ	339
ВАЛОКОРДИН КАПЛИ 50МЛ	105
ВЕРОШПИРОН ТАБЛ. 25МГ N20	74
ГЕКСОРАЛ АЭРОЗ. 0.2% 40МЛ	189
ГЕПАРИНОВАЯ МАЗЬ 25Г	24
ГЛИЦИН ТАБЛ. 100МГ N50 БИОТИКИ	25

ДЕТРАЛЕКС ТАБЛ.П.О. 500МГ	575
ДИАБЕТОН МВ ТАБЛ. 60МГ N30	248
ДОНОРИЛ ТАБЛ.П.О. 15МГ N30	201
КАВИНТОН ТАБЛ. 5МГ N50	162
КАГОЦЕЛ ТАБЛ. 12МГ N10	189
КАНЕФРОН Н ДРАЖЕ N60	294
КАЛОТЕН ТАБЛ. 25МГ N28	104
КАРДИОМАГНИЛ ТАБЛ.П.О. 75МГ N100	185
КВИНАКС КАПЛИ ГЛАЗН. 0.015% 15МЛ	233
КОМПЛИВИТ ТАБЛ.П.О. N60	102
КОНКОР КОР ТАБЛ.П.О. 2.5МГ N30	144.9
КОРВАЛОЛ КАПЛИ 50МЛ	13
КОРЕГА КРЕМ Д/ФИКСАЦИИ ЗУБНЫХ ПРОТЕЗОВ ЭКСТРАСИЛЬНЫЙ 40МЛ	172
КРЕОН 10000 КАПС. 150МГ N20	244.9
КСАЛАТАН КАПЛИ ГЛАЗН. 0.005% 2.5МЛ	569
ЛЕВОМЕКОЛЬ МАЗЬ 40Г	73
ЛИЗОБАКТ ТАБЛ. Д/РАССАС. N30	114
ЛИНЕКС КАПС.	197.9
ЛИОТОН 1000 ГЕЛЬ	254
ЛОЗАП ТАБЛ.П.О. 50МГ N30	234
ЛОПЕДИУМ КАПС.	29.9

ЛОШАДИНАЯ СИЛА БАЛЬЗАМ ЗОЛОТОЙ С ЭВКАЛИПТОМ И ГВОЗДИКОЙ 500МЛ	339
ЛОШАДИНАЯ СИЛА ШАМПУНЬ-КОНД. С КОЛЛАГЕНОМ И ЛАНОЛИНОМ 500МЛ	339
ЛОШАДИНАЯ СИЛА ШАМПУНЬ ПОНИ ДЕТСК. 250МЛ	339
ЛОШАДИНАЯ СИЛА МАСКА ДЛЯ ВОЛОС ТАЮЩАЯ ПИТАТ. С ВЫТЯЖКОЙ ИЗ ПЕРЦА И ГИАЛУР. КИСЛ. 250МЛ	339
ЛОШАДИНАЯ СИЛА БАЛЬЗАМ-ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ БИОАКТИВНЫЙ С КОЛЛАГЕНОМ И ПРОВИТАМИНОМ В5 500МЛ	339
ЛОШАДИНАЯ СИЛА ГЕЛЬ-БАЛЬЗАМ Д/ТЕЛА 500МЛ	339
ЛОШАДИНАЯ СИЛА ГЕЛЬ ДЛЯ ВЕН С КАШТАНОМ И ПИЯВКОЙ 500МЛ	339
ЛОШАДИНАЯ СИЛА ШАМПУНЬ-КОНД. С КОЛЛАГЕНОМ И ЛАНОЛИНОМ. С ПОМПОЙ 1000МЛ	643
НАНО БАЛЬЗАМ УЛУЧШАЮЩИЙ СТРУКТУРУ СТЕРЖНЯ ВОЛОС 250МЛ HORSE POWER NANO	830
НАНО ШАМПУНЬ ПРОТИВ ВЫПАДЕНИЯ ДЛЯ НОРМ. И СУХ. ВОЛОС 250МЛ HORSE POWER NANO	830
НАНО ШАМПУНЬ ПРОТИВ ВЫПАДЕНИЯ ДЛЯ ЖИРНЫХ ВОЛОС 250МЛ HORSE POWER NANO	830
МАГНЕ В6 ТАБЛ.П.О. 500МГ N50	394

МЕЗИМ ФОРТЕ ТАБЛ.П.О.	54.5
МЕКСИДОЛ ТАБЛ.П.О. 125МГ	177.5
МЕТРОГИЛ ДЕНТА ГЕЛЬ ДЛЯ ДЕСЕН 20Г	114
МИРАМИСТИН Р-Р Д/МЕСТН.ПРИМ. 0.01% 50МЛ	118
МОНОПРИЛ ТАБЛ. 20МГ N28	284
НАЙЗ ТАБЛ. 100МГ N20	109
НАФТИЗИН КАПЛИ НАЗ. ФЛ-КАП. 0.1% 15МЛ	6.8
НОЛИПРЕЛ А ТАБЛ.П.О. 2.5МГ+0.625 МГ N30	447
НО-ШПА ТАБЛ. 40МГ	49.5
ОМЕЗ КАПС. 20МГ	54
ОМНИК КАПС. 0.4МГ N30	644
ОФТАН-КАТАХРОМ КАПЛИ ГЛАЗН. 10МЛ	141
ОЦИЛЛОКОЦИМУМ ГРАН.ГОМЕОП. 1Г 12 ДОЗ	409
ПАНАНГИН ТАБЛ.П.О. N50	122.7
ПАНКРЕАТИН ТАБЛ.П.О. 250МГ N60	31.6
ПЕНТАЛГИН ТАБЛ. БЕЗ КОДЕИНА N12	86
ПИНОСОЛ КАПЛИ НАЗ. 10МЛ	82
ПРЕДУКТАЛ МВ ТАБЛ.П.О. 35МГ N60	70.9
РЕНИТЕК ТАБЛ. 10МГ N14	656
РИНЗА ТАБЛ. N10	59
РИНОФЛУМИМУЦИЛ СПРЕЙ НАЗ. 10МЛ	181
СПАЗМАЛГОН ТАБЛ. N20	74

СУПРАСТИН ТАБЛ. 25МГ N20	107
ТАВЕГИЛ ТАБЛ. 1МГ N20	131
ТАНТУМ ВЕРДЕ СПРЕЙ 30МЛ	186
ТИЗИН КСИЛО СПРЕЙ НАЗ. 0.1% 10МЛ	87.9
ТРЕНТАЛ ТАБЛ.П.О. 400МГ N20	274.9
ТРИХОПОЛ ТАБЛ. 250МГ N20	73
ТРОКСЕВАЗИН ГЕЛЬ 2% 40Г	89
ТРОКСЕРУТИН ГЕЛЬ 2% 40Г	25
ТРОМБО АСС ТАБЛ.П.О. 50МГ N30	35.5
ФЕСТАЛ ДРАЖЕ N20	73
ФИТОЛАКС ТАБЛ. N20	93
ФЛЮКОСТАТ КАПС. 150МГ N1	142.9
ХИЛАК ФОРТЕ КАПЛИ 100МЛ	295
ХЛОРГЕКСИДИН Р-Р НАРУЖН. 0.05% 70МЛ	10.2
ЭГИЛОК ТАБЛ. 25МГ N60	106
ЭКЗОДЕРИЛ Р-Р 1% 10МЛ	391
ЭМОКСИПИН КАПЛИ ГЛАЗН. 1% 5МЛ	87
ЭНАП ТАБЛ. 5МГ N20	61.9
ЭНТЕРОСГЕЛЬ ПАСТА 225Г	255
ЭСЛУМИЗАН КАПС. 40МГ N25	149
ЭССЕНЦИАЛЕ ФОРТЕ Н КАПС. 300МГ	394
ЭССЛИВЕР ФОРТЕ КАПС.	187

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

>> К МЕЧТАМ РЕБЕНКА НУЖНО ОТНОСИТЬСЯ С УВАЖЕНИЕМ

Один ребенок всего боится, другой – всем недоволен... Родителям порой непросто бывает найти выход.



Советы читателям дает наш эксперт – педагог-арттерапевт, член правления Российского детского фонда Татьяна ШИШОВА.

## Хочу машинку!

**?** Мой сын часто бывает недоволен подарками, и вместо радости у нас слезы. В чем тут загвоздка?  
Семья Никоновых, Екатеринбург

– Вероятно, подарки не оправдывают его ожидания. Наверное, имеет смысл заранее выяснять у малыша, что бы ему хотелось получить на праздник. Конечно, сюрприза тогда не получится, но это лучше, чем испорченное настроение в праздничный день.

Нередко бывает, что родители не прислушиваются к просьбам ребенка, а выбирают ему подарки по своему усмотрению. И не потому, что он просит чересчур дорогую вещь (это было бы еще оправданно), а потому, что мечты малыша кажутся взрослым блажью. Но это опасное заблуждение. Мечты – это что-то глубоко личное, сокровенное, и, если ребенок делится ими со взрослыми, нужно относиться к ним с уважением. Даже если вам кажется, что гораздо разумнее потратить деньги на что-то другое. Иначе вы лишитесь доверия сына, а у него неисполненное желание может стать навязчивой идеей и даже неким отрицательным символом, знаком того, что его в семье не понимают и к его просьбам не прислушиваются.

Это, конечно, не значит, что нужно со всех ног кидаться выполнять любые, даже самые абсурдные желания ребенка. Но, если вы заметите, что в разговорах он то и дело возвращается к чему-то, не отмахивайтесь от этой просьбы.

А бывает и так, что ребенок получает подарок, о котором просил, но все равно не рад. О чем это говорит? Вероятно, это проявление демонстративности, а оно свидетельствует о том, что ребенок недостаточно получает внимания в семье. И он пытается его получить, не особенно разбираясь в средствах достижения своей цели.

# Повод к размышлению

## Что ответить?

**?** Мой шестилетний сын увидел по телевизору рекламу презервативов и спросил, что это такое. Я растерялась и не знала, как ответить. Что бы вы посоветовали сделать в таком случае?  
Елена, Красногорск

– Прежде всего, надо следить за тем, что смотрит по телевизору ваш ребенок. Сейчас даже детские передачи нередко содержат сведения, не предназначенные для глаз и ушей малышни.

Раньше родителям не приходило в голову самим просматривать мультфильмы прежде, чем показывать их малышам, а теперь они это делают все чаще и чаще.

## Страх чудовищ подчас маскирует боязнь чересчур строгих родителей

Что же касается вопроса про рекламу, то, на мой взгляд, вы поступили правильно, когда не поспешили разъяснить дошкольнику предназначение вышеупомянутого изделия. Скорее всего, интерес его был мимолетным, чисто ситуационным и, не получив подпитки, быстро угас. Можно было ответить неопределенно: «Это что-то медицинское, сынок». И ребенок вряд ли стал бы добиваться более пространного комментария. Тут главное – сохранить видимость равнодушия, чтобы не заинтриговать его своим волнением.

Привлечение интереса детей к сексу – отнюдь не безопасно. Чем младше ребенок, тем больше вероятность, что эти сведения подействуют на него растормаживающе. Дети, рано заинтересовавшиеся сексуальной стороной жизни, попадают в группу риска и становятся легкой добычей для гомосексуалистов, педофилов и наркодельцов.

## Вылечит игра

**?** Что делать, если ребенок боится сказочных чудовищ?  
Вера Афанасьевна, Псков

– Это один из самых распространенных страхов, причем в последнее время он встречается достаточно часто и приобретает особенно тяжелые формы. Ничего удивительного тут нет: нынешнее искусство для детей нельзя назвать щадящим. Еще не так давно Сергей Образцов, создатель знаменитого кукольного театра, не рекомендовал родителям приводить пятилетних детей на спектакль «Красная Шапочка», считая, что образ волка может произвести на них слишком тяжелое впечатление. А теперь пятилетние дети часто смотрят не только мультфильмы, в которых действуют монстры, роботы-убийцы, вампиры, зомби, но и боевики для взрослых и фильмы ужасов. Если добавить к этому компьютерные игры, герои которых тоже мало похожи на добродушных мишек, задумчивых осликов и милых поросят, то можно лишь поразиться, как при такой нагрузке на психику еще не все наши дети невротизированы.

Поэтому даже к такому вроде бы безобидному детскому развлечению, как просмотр мультиков, сейчас следует относиться осторожно. Если ребенок подвержен страхам, не разрешайте ему подпитывать свою фантазию образами монстров и привидений.

В то же время не стоит забывать, что страх сказочных персонажей и чудовищ подчас маскирует боязнь чересчур строгих, авторитарных или грубых родителей.

Как определить такую боязнь? Во-первых, попробуйте посмотреть на себя со стороны. Например, зафиксируйте в течение недели, сколько раз в день вы делаете ребенку замечания и сколько раз хвалите его. Или поинтересуйтесь мнением окружающих, только не обижайтесь, если оно окажется для вас не совсем лестным. А потом пригласите в компанию еще одного-двух человек (желательно таких, у которых с вашим ребенком нейтральные отношения) и разыграйте с помощью кукол несколько сказок с участием отрицательных персонажей. Если при раздаче ролей ребенок



Фото Legion-media

будет упорно назначать вас на роль Бабы Яги или Волка, я бы расценила это как повод к размышлению.

Полезно попросить ребенка сделать страшную маску, пригласить к нему других детей и затеять игру: пусть малыши по очереди пугают друг друга. Игру нужно проводить на большом эмоциональном подъеме, не скупясь на шутки и смех, чтобы заглушить чувство страха, которое поначалу может овладеть детьми. Взрослым пугать ребенка не стоит. Не давайте малышам перевозбуждаться, а то резкий выплеск страхов может привести к проявлениям агрессивности.

Не настаивайте, если ваш ребенок будет отказываться играть роль боящегося и захочет только пугать (или наоборот). Затевайте игру примерно раз в неделю, и вскоре он, заразившись примером товарищей, согласится исполнить обе роли, а это важно для преодоления не только робости, но и чересчур критичного отношения к себе, нередко сковывающего поведение нерешительного ребенка.

**КОМЕДИЯ**  
КРУГЛОСУТОЧНЫЙ РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ТЕЛЕКАНАЛ  
ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ КОМЕДИЙ

*В этой праздничной час...*

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

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

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

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

*добрые традиции... у каждого свои*

реклама  
**16+**

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



# РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

>> В ПРОЦЕССЕ ОБЩИХ ЗАНЯТИЙ ПРОБЛЕМЫ РЕШАЮТСЯ ЛЕГЧЕ

## Чем заняться в зимние каникулы с детьми?

ВОТ три совета для любящих мам и пап, которые готовы ради своих детей оторваться от стола и телевизора.

### Елка, елка!

Хоть раз за каникулы стоит сходить на новогоднее представление, чтобы вместе с ребенком окунуться в сказочную атмосферу и вспомнить свое детство. Елок сегодня такое разнообразие, что можно подобрать на любой вкус, а главное – по возрасту и характеру ребенка.

Малышам-дошколятам и стеснительным первоклашкам будет комфортнее в небольших залах ДК, где народу не так много, а представление – традиционное. Дети водят хоровод вокруг елки, кричат «Раз, два, три, елочка, гори!», зовут Снегурочку...

Модные нынче представления по популярным мультяшкам обычно идут в кинозалах. Ребенок видит своего любимца «в живую» и приходит в восторг. Такие представления подходят для детишек 6–8 лет.

Кремлевская и мэская елки по-прежнему престижны, но не забывайте, что дети там находятся без родителей, маленьким трусишкам и застенчивым такие елки не подойдут. Да и вам ностальгировать по собственному детству придется на заснеженных улицах. Но, если вы все-таки отправляете на эти елки ребенка, позаботьтесь, чтобы он умел самостоятельно раздеться-одеться, занять место в зале и обратиться к служителям, если ему понадобится помощь.

Для подростков нынче модно проводить балы. Обычно они проходят в старинных усадьбах, в музеях, и это отличный шанс приобщить взрослеющего ребенка к русской культуре и... к приличной одежде.

**Совет.** Малыша лет до трех, если и вести на елку, то только предназначенную именно для детишек такого возраста. На другой он может просто испугаться. Даже трех-четырехлетние дети, бывает, неуютно чувствуют себя в толпе и с опаской относятся

## Как отдохнуть, чтобы не устать?



## Балы в музеях – отличный шанс приобщить подростка к культуре

к бородатому Деду Морозу. Если это ваш случай, выбирайте представление, где водить хоровод малыш может вместе с мамой. И уж, конечно, не подталкивайте изо всех сил оробевшего ребенка к Деду Морозу: «Иди тоже расскажи стишок, это настоящий Дед Мороз, он даст тебе подарок!»

### Мороз и солнце

Во времена моего советского детства утро нового года у нас начиналось с катания на санках с огромных горок на канале им. Москвы. Сколько же там резвилось детей и взрослых! Вы удивитесь, но это только улицы первого января пустыны, а в парках кипит жизнь и бурлит праздник. Берите

санки, лыжи и приобщайтесь к нему вместе с детьми. Заодно растрясете оливье и пирожки, съеденные новогодней ночью.

Еще одна очень новогодняя и очень детская забава – катки. Скольжение по льду под веселую музыку и разноцветную иллюминацию – это такой заряд бодрости накануне новых будней! В конце концов ваши дети помогут вам удержаться на льду, а если и они встали на коньки впервые – будете осваивать эту науку вместе.

**Совет.** Одеваемся по принципу капусты, причем вниз лучше всего надеть термобелье, которое, когда вспотеете, защитит от переохлаждения. Шубам стоит предпочесть куртки и непромокаемые штаны. Современные ботинки у «фигурок» часто бывают с валеночком, так что шерстяные носки теперь не актуальны.

### Семейные традиции

Моя приятельница уже несколько лет с мужем и детьми идет 31 декабря в театр. «И настроение себе организуем праздничное, и не превращаем

31-е в день обжорства», – говорит она. Таким образом они всей семьей уже посмотрели «Щелкунчика», «Летучую мышь» и «Белоснежку». А ведь такой традиционный выход в театр можно назначить на любой день каникул.

Другая приятельница накануне Рождества отправляется с семьей на вечернюю прогулку по заснеженному и сверкающему гирляндами городу.

А наша семейная традиция – в один из праздничных дней лепить пельмени. Увлекательное занятие! И объединяющее. Собираемся за кухонным столом, все при деле: один кружки нарежет, другой закладывает фарш, третий мукой посыпает стол и домочадцев. Пока лепите пельмени, можно обсудить все вопросы, до которых не доходили руки в будни. Психологи уверяют, что в процессе общих занятий проблемы решаются легче и доверие возрастает.

**Совет.** Не важно, какое совместное дело вы придумаете – вырезать снежинки, лепить пельмени или ходить на балет, главное – чтобы это стало хорошей традицией.

Алена НАДЕЖДИНА

## ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Вадим Панов:

– Побалуйте детей своим вниманием. Для нас, взрослых, новогодние каникулы тоже минипутешествие, хочется отдохнуть, но родив детей, мы сделали свой выбор, и нужно ему следовать. С родителями детям будет весело и на концерте, и на катке, и на простой прогулке.

## МЫСЛИ ВСЛУХ

### В каникулы каждый уважающий себя родитель старается сводить свое драгоценное чадо в театр.

НЕВЗИРАЯ на возраст и детские предпочтения. И отчасти это правильно: если не показывать в детстве, что и вот так можно проводить досуг, ребенок вырастет с твердым убеждением, что отдыхать можно лишь у компьютера или на диване. И все же, прежде чем покупать билеты в театр, взвесьте, готов ли ваш ребенок к этому спектаклю.

Возрастных ограничений сейчас практически нет. И это тоже правильно: иной и в восемь лет не в состоянии усидеть в кресле даже полчаса, а некоторые четырехлетки могут и полтора часа заворочено глядеть на сцену. Все зависит от ребенка. Если он у вас бойкий, шумный, подвижный, а в театр идет второй раз в жизни, выберете для начала

## Идем в театр

такой же шумный спектакль. Кстати, актеры часто вовлекают маленьких зрителей в действие: то предлагают «ау» вместе покричать, то призывают громко похлопать. Вашему непоседе понравится именно такой спектакль.

В сказках «Снежная королева» и «Морозко» в кульминационный момент в зале гаснет свет, и многие малыши от страха плачут. Причем во весь голос, и потом долго не могут успокоиться. Вы знаете, что ваш малыш впечатлительный? Тогда почитайте сказку еще дома. Впрочем, заранее ознакомиться с сюжетом постановки хорошо в любом случае – так ребенку интереснее будет смотреть спектакль.

А вот ходить в театр лет до трех, пожалуй, рано: ребенку тяжело будет выдержать почти час в кресле и наблюдать

за действием, ему может быть непонятно, страшно, скучно. Как-то на моих глазах на детский спектакль пришли родители с девочкой лет пяти и малышом на руках. После долгих пререканий их все же пропустили в зал, но посреди спектакля ребенок проснулся и маме пришлось его укачивать, что-то нашептывать... Разумеется, ребенку хорошо рядом с мамой, но вот удобно ли было их соседям по ряду? Вряд ли.

Если же вы более-менее уверены в своем малыше и хотите, несмотря на нежный возраст, повести его в театр, проявите уважение к окружающим и сядьте с краю, чтобы в случае чего можно было, никого не тревожа, покинуть зал.

**Обязательно подготовьте ребенка к походу в театр.** Расскажите, как принято себя вести во время спектакля

(неплохо бы вспомнить об этом и некоторым родителям): когда идет спектакль, неприлично разговаривать, в самом крайнем случае можно шепнуть маме словечко на ушко. Конфеты и воду доставать только в буфете – даже малыш в состоянии прожить без них в течение часа.

Дресс-кода в театрах сегодня нет, но, собираясь на представление, руководствуйтесь здравым смыслом. Сидеть в зале в комбинезоне не только некрасиво, но и жарко. Как и в валенках. Сменная обувь не займет много места, зато придаст наряду торжественность. Одежда вообще меняет поведение. В нарядном платье или в наутюженном костюме шалить не сподручно, а кому-то и не захочется.

В антракте мы почти всегда заходим в буфет – выпить сока и съесть маленькое пирожное. Буфет – это тоже составляющая похода в театр и одновременно

воспитательный момент: нужно стоять так, чтобы никому не мешать, не облить свое красивое платье соком и не уронить на сидящих рядом пирожное. А еще надо съесть все быстро, чтобы успеть в зал до третьего звонка.

...После спектакля «Аленький цветочек» идем с четырехлетней дочкой к метро, обсуждаем сказку, героев. «А кто тебе больше всех понравился?» – спрашиваю я, конечно, рассчитывая услышать ответ про Настеньку. «Сестра, у которой был такой красивый длинный сарафан, а еще сережки такие висючие... – и, видя мое недоумение, дочка добавляет, – Настенька тоже понравилась. Но у той девочки такой сарафан был красивый! В следующий раз в театр я в таком же хочу пойти!»

Вот она, волшебная сила искусства.

Елена БАБИЧЕВА

# ПОМОГИ СЕБЕ САМ

>> УМЕРЕННЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ПОВЫШАЮТ НАСТРОЕНИЕ

## Движения к радости

Ученые разных стран провели исследования, как физические нагрузки влияют на настроение. Результаты – самые радужные.

### Возьмемся покрепче

Ударная тренировка может стать отличным способом снять стресс и поднять настроение, говорят ученые из Манчестерского университета (Великобритания). Они пригласили добровольцев для эксперимента и разбили их на две группы. Первая – тренировалась с умеренной нагрузкой, а вторая – занималась всего 20 минут, зато выложились до полного изнеможения. И именно члены второй группы сообщили о наиболее высоких положительных эмоциях после тренировки. Исследователи объясняют этот факт, с одной стороны, более высокой степенью выброса «гормонов радости» эндорфинов, которые призваны защитить организм от усталости и мышечной боли. А с другой – повышением самооценки: после такой тренировки человек ощущает гордость за себя: «Я смог сделать это!»

### Долой тревогу

Физические упражнения снижают уровень тревожности и лихорадочного возбуждения у беспокойных людей, говорят исследователи из Университета Мерилленда (США). Они определяли уровень тревожности у добровольцев при помощи специальных тестов и анализов, а затем отправляли часть их провести 30 минут в тишине и покое, а остальных – в спортзал. Так вот, тревожность и возбуждение снизились именно у последних! Более того регулярные походы в спортзал снижают уровень тревожности и болезненного реагирования на различные факторы не только после тренировки, но и на длительный – до 2 недель – срок. Этот эффект был обнаружен уже после 4–5 занятий.

### Баланс в норме

Физические нагрузки схожи по своему эффекту с антидепрессантами, считают исследователи из Университета Шербрука (США). Так, главный регулятор

настроения человека – серотонин, который является нейромедиатором (проводником нервных импульсов). Он вырабатывается в организме из аминокислоты триптофана. При стрессе серотонина синтезируется недостаточно, и его место занимает другой медиатор – норадреналин (родственник гормона адреналина, который появляется именно при стрессе). Поэтому многие антидепрессанты в организме именно останавливают распад серотонина, чтобы его было больше в крови. Оказалось, что любая физическая нагрузка точно так же повышает уровень серотонина, стимулируя его выработку и задерживая распад! По данным ученых, дополнение лечения депрессии физкультурой на 23% повышает действенность препаратов-антидепрессантов. Достаточно от 15 до 30 минут упражнений в день.

### Дай стрессу по рукам

Ученые из Университета Монреаля (Канада) дали еще два объяснения тому, как физические нагрузки снижают уровень стресса и повышают настроение. Во-первых, эти два состояния связаны с повышением уровня гормона кортизола, который вырабатывается надпочечниками в ответ на те или иные стрессовые ситуации. Эксперименты

Чем больше мы ходим, тем лучше справляемся со стрессами

показали, что, если в этом состоянии человек начинает активно двигаться, уровень кортизола снижается, так как организм его буквально утилизирует при выработке энергии для мышц. Второй фактор – во время движения человек начинает глубже и активнее дышать. Кровь насыщается кислородом и активнее движется по телу, в том числе приносит повышенное количество кислорода в мозг. А кислород, как известно, «веселящий газ», и его вдыханием лечат многие психические заболевания, в том числе депрессии. Поэтому часто тренирующийся на свежем воздухе человек забывает об унынии, страхах и бессоннице.

### Пешком к спокойствию

Ходьба пешком – отличный способ успокоиться и обрести позитивный настрой, говорят ученые из Школы психиатрии при Королевском университете Швеции. Они привлекли к своим экспериментам женщин среднего возраста, ведущих малоподвижный образ жизни, которые прошли ряд психологических и интеллектуальных тестов. Каждой из дам было предписано то или иное количество шагов в день. Спустя несколько недель тесты повторили. Выяснилось, что чем больше женщины ходили, тем меньше у них было признаков депрессии, тем лучше они справлялись со стрессом и быстрее решали различные интеллектуальные задачи! Некоторые из участниц перестали забывать различные мелочи и успешнее стали решать бытовые проблемы, в том числе касающиеся взаимоотношений.

Елена ДРЕВИНА

## ВОПРОС-ОТВЕТ

### Для желудка незаменим?



Подобно герою рекламного ролика, всякий раз при тяжести в желудке принимаю ферментные препараты. Не вредно ли это и как часто можно прибегать к таким средствам?

Ирина, Москва

Отвечает врач-гастроэнтеролог Геннадий НИКИТИН:

– Миллионы людей во всем мире используют ферментные препараты, которые облегчают проявления колита, дуоденита, холецистита, панкреатита – словом, помогают при состояниях, которые в народе принято называть несварением желудка. Это в целом безопасные препараты – они прошли все необходимые клинические исследования, их эффективность доказана, побочные эффекты изучены.

Но все же это лекарства, а не палочка-выручалочка для обжор. Прибегать к ним можно лишь эпизодически. Если предстоит застолье и человек знает, что не сможет себя остановить, ферменты, безусловно, окажутся полезными. Одни помогут переварить съеденное, другие устроят одно из последствий переизбытка – вздутие живота. Однако принимать таблетку перед каждым воскресным «праздником живота» нельзя. Поджелудочная железа привыкнет к допингу и уменьшит выработку собственных ферментов. Бесконтрольный прием таких средств может серьезно нарушить пищеварение.

Лучше съесть половину того, что лежит на тарелке, чем выпить таблетки, помогающие усвоить много еды, и получить осложнения. Постоянный прием ферментов возможен лишь с одобрения врача. Как правило, ферменты назначают в комплексе с другими препаратами. Так, при хроническом панкреатите помимо ферментов прописывают средства, которые помогают нормализовать затрудненный отток панкреатического сока.

## ВОДА, СОК, МОРС СНИЖАЮТ КОНЦЕНТРАЦИЮ СПИРТА В ОРГАНИЗМЕ

Большинство людей пьют, что называется, по праздникам. И вот этот праздник настал. Чтобы не испортить приятные впечатления от прекрасного вечера тяжелым утренним похмельем, постарайтесь соблюдать определенные правила.

1. Не пейте на голодный желудок. Перекусите за полчаса-час до застолья (в идеале – съешьте кашу), и окружающие позавидуют вашей стойкости. Пища, особенно жирная, замедляет всасывание алкоголя. Не успели поесть – съешьте перед банкетом ложку сливочного или оливкового масла. Растворившись в желудке, оно не даст алкоголю смешиваться с желудочным соком и впитываться в кровь.

## Раз пошла такая пьянка...

2. До первого бокала примите активированный уголь (2–4 таблетки) или любой другой энтеросорбент. Через час – еще 2 таблетки и еще 2 спустя второй час застолья. Уголь хорошо адсорбирует (впитывает) алкоголь и мешает его всасыванию.

3. Старайтесь пить как можно медленнее: не по целому бокалу, а по глоточку. Тогда большая часть алкоголя успеет утилизироваться, так и не достигнув мозга.

4. Не смешивайте напитки, не понижайте градус. Лучше пейте что-то одно и в небольших количествах.

5. Из всех напитков наименее «опасно» сухое белое вино.

Самое жестокое похмелье вызывают коньяки, виски, бренди – то есть крепкие напитки, полученные путем долгой выдержки, а также все виды шипучих вин. Не меньшим коварством отличается и красное вино – перебрав с ним, наутро будете мучиться сильной головной болью. Пусть также вас не обманывает сладость ликеров – если налегать на этот дамский напиток, на другой день тяжелое похмелье будет обеспечено.

6. Обязательно запивайте алкоголь. Водой, соком, морсом: чем больше жидкости поступает в желудочно-кишечный тракт, тем меньше концентрация спирта, а значит – ниже риск опьянения. И после

застолья выпейте 2 стакана жидкости (без газа) или фруктового сока (апельсинового, яблочного, гранатового). Содержащаяся в них фруктоза поможет организму активнее сжечь алкоголь. С этой же целью можно съесть пару чайных ложек меда.

### Утро добрым не бывает

Если похмелья избежать не удалось, первое, что надо сделать наутро, – выпить больше воды. Ведь дефицит жидкости в организме после вчерашнего достигает 1,5 литра. Кроме того, вода снизит концентрацию токсинов и поможет им быстрее покинуть организм. Вместе антипохмелина и аспирина

можно пожевать ивовой коры (продается в аптеке). Это растение содержит природный аналог аспирина – салицилат. Выпейте горячего бульона или некрепкого сладкого кофе. Сгодится также сладкий чай с лимоном и медом или холодный компот из сухофруктов. Этот напиток способен творить чудеса! Ведь он содержит весь необходимый набор минеральных соединений, органических кислот и витаминов. Кроме того, в нем присутствуют углеводы, которые нормализуют обмен веществ, поддерживают энергетику организма и способствуют приведению в порядок кислотно-щелочного равновесия.

Елена АМАНОВА

# ДИСКУССИОННЫЙ КЛУБ

## >> СТОИТ ЛИ ЭКОНОМИТЬ НА ПРАЗДНИКЕ

# Дорогие подарки



## За и против

**Стоит ли дарить друзьям и родственникам дорогие подарки на Новый год или слишком ценные презенты не уместны и лучше обойтись небольшим сувениром?**

**Не поставит ли чересчур роскошный подарок в неудобное положение того, кому он предназначен, и того, кто не поспешил на презент. Сегодня это тема нашей дискуссии.**

### Тамара, 38 лет, страховой агент

Не понимаю, что может быть плохого в дорогих подарках. Мне кажется, это может смутить только неуверенных в себе людей, которые считают, что любить их не за что. Получив дорогой подарок, они тут же начинают думать: «А что это он мне принес? Наверняка ему что-то от меня нужно!». Лично я терпеть не могу подобных типов. Если тебе дарят что-то дорогое, не нужно искать каких-то подвохов. Скорее всего, человек искренне хочет сделать вам приятное. А если в голову все-таки лезут мысли о скрытых мотивах, нужно начинать работать над собой. Попробуйте относиться к людям лучше, постарайтесь не думать, будто вас окружают сплошь воры, проходимцы и негодяи. Поверьте, вокруг вас в основном хорошие люди! Вот увидите, когда вы избавитесь от излишней осторожности, ваши друзья, близкие и даже просто прохожие будут относиться к вам намного теплее!

### Андрей, 52 года, инженер

Сейчас все меряют на деньги. Материальные ценности – единственное, что важно для людей. Почему-то все забыли старую поговорку, что дорог не подарок, а внимание! Можно и за совсем небольшие деньги купить вещь, которая окажется очень дорогой для человека, которому вы ее дарите. А можно потратить огромную сумму и все равно не угодить с подарком. Так что важно не сколько денег вы отдадите, а как вы подойдете к выбору подарка: если вы и правда хотите порадовать человека, у вас это обязательно получится, независимо от того, сколько вы заплатили.

### Олег, 44 года, предприниматель

Конечно, можно отделаться свечками, новогодними шариками и прочими никому не нужными сувенирами. Только прежде чем экономить, подумайте, а вам самим было бы приятно получить эту вещь в подарок? Наверняка у каждого в доме найдутся такие вот бесполезные подарки, которые и выкинуть жалко, и на видное место поставить стыдно. Мне кажется, лучше уж ничего не дарить, чем дарить подобные штуки. Это показывает ваше отношение к тем, кому вы дарите подарки. Людям покажется, что вы просто пытаетесь отделаться от них и при этом избежать лишних трат.

### Лариса, 51 год, менеджер

Всем дорогие подарки не купишь – разоришься, а если дарить кому-то ценную вещь, а всем остальным – дешевку, то непременно будут обиженные. Я как-то раз сделала такую ошибку. У меня на работе есть действительно близкая подруга. Мне очень хотелось сделать ей приятное, и я купила набор хрустальных фужеров. А остальным коллегам подарила новогодние шары. Так со мной еще полгода никто не разговаривал, включая ту самую близкую подругу. Коллеги обиделись, что я купила им «плохие» подарки, а подруга сказала, что я ставлю ее в неудобное положение, выделяя среди коллектива. Якобы это порождает ненужные сплетни – я в то время формально была ее начальником. В общем, я зареклась на Новый год дарить дорогие подарки с тех пор.

### Игорь, 40 лет, водитель

Когда вы дарите дорогой подарок, подразумевается, что вы ждете чего-то столь же ценного. Это все прекрасно понимают, но далеко не у всех есть деньги, чтобы купить хорошие подарки. Поэтому, потратившись, вы ставите своих друзей и родственников в неудобное положение – вы вынуждаете их покупать вам дорогие вещи. Подумайте об этом, прежде чем дарить что-то. Как бы вы чувствовали себя, если бы вам подарили золотые часы, а вы бы в ответ преподнесли хлопушку? Не думаю, что такая ситуация доставила бы вам удовольствие!

### Ирина, 49 лет, парикмахер

Новый год – это праздник, когда дарить подарки нужно всем – коллегам, друзьям, родственникам. Так что сувениры, по определению, не могут быть дорогими, иначе никаких денег не хватит, чтобы всех одарить, да еще и Новый год справить. Дорогой подарок уместен, если у человека, например, день рождения или свадьба. Это его личный праздник, все внимание – ему. Значит, и подарок должен быть запоминающимся. Новый год – другое дело, тут можно обойтись милыми, но недорогими сувенирами.

### Галина, 53 года, домохозяйка

На прошлый Новый год моя подруга подарила мне набор вазочек для варенья. При этом не постеснялась сказать, что купила их на распродаже с огромной скидкой. Я понимаю, почему продавец снизил цену – эти странные предметы просто никому не нужны! А не так давно я сама была в сувенирном магазине. Люди в ажиотаже скупали уродливейшие статуэтки, гели для душа и ароматические палочки. Какая-то женщина долго рассуждала, что ей купить, четыре статуэтки или лучше пять пепельниц. По цене выходило одинаково, и она остановилась на пепельницах. Мне стало просто обидно за тех людей, которые получают эти подарки! В общем, на мой взгляд, экономить не стоит, самим же стыдно будет вручать некачественную дешевку!

### Сергей, 31 год, риелтор

Кто бы что ни говорил, но подарок – это материальное выражение любви или симпатии к человеку. Мне кажется, не стоит жадничать. Лично я вообще люблю широкие жесты. Могу подарить любимой девушке букет из ста роз. Просто так, без повода. А уж если праздник, мне и ползарплаты потратить на подарок не жалко. Это же ни с чем не сравнимое удовольствие увидеть смесь радости и удивления в глазах любимого человека.

[www.aif.ru/health](http://www.aif.ru/health)

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



**АиФ. Здоровье >** Кардиологи: предупредить инфаркт и инсульт можно, если изменить привычки



**Татьяна М >** В силу специфики моей работы я многое знаю о методах реабилитации. Есть хорошие программы и после инфаркта или инсульта. Существуют программы льготных путевок. Они нужны прежде всего тем, кому нужно пройти реабилитацию – постинсультникам, постинфарктникам и т.д. Санатории участвуют в тендерах, часто предлагают цены на уровне себестоимости, потому что это гарантированные потоки. В результате лечебные учреждения, например в Москве, получают эти путевки. Но им нужно прилагать усилия, чтобы отправить пациентов по этим путевкам. Этим врачи занимаются вяло. Образуется огромный недоезд. Деньги выделены, путевки закуплены, а пациенты в санатории не приезжают. Путевки лежат пачками в тумбочках главврачей. Это недостаток всей системы организации здравоохранения в России. Санатории недополучают деньги, а люди – здоровье.



**АиФ. Здоровье >** Почему от диет не худеет? Эксперименты с питанием могут быть опасны



**Рашит >** Слышал теорию, будто обмен веществ человека зависит от того, как и чем питались его предки на протяжении последних веков. Кто-то ел много мяса, кто-то рыбу, а кто-то и овощи. А в последние десятилетия рацион питания и образ жизни у многих людей резко поменялись. В результате обменные процессы не успели перестроиться и адаптироваться к новой диете. Поэтому то, что одному помогает похудеть, другому только во вред пойдет. И рассчитывать на универсальные диеты не надо – каждый человек сам должен следить за собой и пытаться понять, что ему хорошо, а что плохо.



**АиФ. Здоровье >** Психологические проблемы в постели. Почему после родов не хочется секса



**Очень пожилой >** Живу с женой в разных комнатах, у нее бываю, чтобы посмотреть телевизор да налить кофе. К примеру, сейчас жена с 22.00 до 24.00 смотрит какой-то сериал, не поднимающий игривого настроения, а после фильма говорит, что хочет спать. И это при том, что раньше называла меня самым ласковым, умелым, чрезвычайно редко не испытывала оргазма. А теперь стала бизнесвумен и ведет себя так, как будто я ее подчиненный... А мне для любви нужна подготовка, настроение.



**такая жизнь унижительна >** Если для любви нужна подготовка, это уже не любовь! И женщина, когда ей хорошо, никогда не будет говорить мужчине, какой он ласковый и умелый. Не до того ей. Если он сам, конечно, не спросит или не попросит похвалить. Женщина сама не знает, что с ней происходит в этот момент. Она неадекватна, какие слова?

# ТЕРРИТОРИЯ КРАСОТЫ

>> ПРАЗДНИЧНЫЙ МАКИЯЖ ДОЛЖЕН БЫТЬ СДЕРЖАННЫМ

## Выглядите на все сто!

Чтобы услышать в праздник такой комплимент, надо совсем немного – всего лишь 20 минут провести перед зеркалом.

ХУЖЕ нет, когда макияж наносят на сухую шелушащуюся кожу: шелушение становится еще более заметным. Поэтому, чтобы макияж хорошо лег, к нему надо предварительно подготовиться. За пару дней до праздника проведите глубокое очищение лица скрабом, а в день макияжа – еще раз очистите лицо с помощью более мягкого средства – гоммажа или маски из косметической глины. Также не забудьте заблаговременно подкорректировать форму бровей. А непосредственно перед тем, как приступить к макияжу, протрите лицо кубиком льда: он освежит кожу и придаст легкий румянец, затем нанесите увлажняющий крем.

Общие тенденции моды таковы: праздничный макияж должен быть благородным и сдержанным, помада и румяна – неяркими. Что касается всего остального – поговорим подробнее.



рекомендует

Грядущий Новый год по китайскому календарю – Черной водяной змеи. Люди, знающие нрав и вкусы этой рептилии, утверждают, что она любит сдержанные цвета: голубой и синий, белый, серебристый, серый, черный. В этих тонах должны быть выдержаны не только одежда, украшения и аксессуары. Они должны превалировать и в макияже.

### Основа

Главное в новогоднем макияже – светлый мерцающий тон кожи. Он достигается при помощи легкого крема или кремовой тональной основы со светоотражающими частицами (микроскопическими кусочками слюды или перламутра), которая должна быть на тон или на два светлее кожи. Такие тональные основы есть сегодня во многих линиях декоративной косметики. Нанесите тонким-тонким слоем светоотражающий тон на скулы, на лоб, под брови. Не наносите тон на нижние веки, поскольку это может подчеркнуть морщины, и не покрывайте им все лицо. Иначе разница между тонами лица и тела будет бросаться в глаза. Теперь переходим к следующему шагу – более светлым тоном выделяем спинку носа, носогубный треугольник и центр лба, а более темной основой – скулы и височную область, зону подбородка. Это придаст лицу скульптурность и сделает более четким овал лица, замаскировав брыли и второй подбородок.

## Если акцент сделан на глазах, губы должны быть накрашены бледнее

### Румяна

Они могут быть как сухими, так и жидкими. Не надо выбирать слишком яркие оттенки – красные, лиловые. Чтобы румяна смотрелись более естественно, нанесите на скулы сначала бронзат, основу, имитирующую загар, а затем – полупрозрачный слой светлых румян. Чтобы правильно наложить румяна, широко улыбнитесь. Нанесите их на выступившие щеки, затем растушуйте по направлению вверх. Помните, что нет ничего хуже, когда отсутствие естественного загара пытаются компенсировать толстым слоем бронзата и румян. Зимой это

### Кстати

- Тон можно наносить прямо пальцами, так он будет выглядеть более естественно.
- При жирной проблемной коже наносить основу лучше всего спонжем, смоченным в увлажняющем тонике.
- Нанося тональную основу, старайтесь не растягивать кожу, чтобы не прибавлять морщин.

выглядит особенно искусственно. Количество румян находится в четкой зависимости от яркости помады. Если она бледная, румян надо наложить чуть больше, и наоборот.

### Тушь, тени, подводка

Не используйте черной подводки для глаз. Она будет старить лицо. Также очень коварны в этом плане ярко-синие, темно-серые, ярко-голубые тени. А вот белые, любые светлые оттенки теней приветствуются. Только без лишнего блеска и переливов. Хорошо расчешите брови кисточкой с жесткой щетиной. Вместо карандаша для бровей нанесите на брови коричневые тени.

### Помада

Тон помады и тон румян должны хорошо сочетаться. Также не забудьте о таком правиле: на лице должно быть выделено что-то одно: или глаза, или губы. Если вы сделали акцент на глазах, губы должны быть накрашены более бледно, и наоборот. Если хотите, чтобы губы выглядели более нежными и молодыми, не делайте жесткую обводку губ карандашом. Они будут смотреться более сочными и полными, если на центр нижней губы нанести немного блеска.

Капелька любимых духов на запястьях, на шее, где проходит сонная артерия, на пульсирующую жилку у виска – это очень важный завершающий штрих. Не забудьте о нем.

Анна ВИССОП

## САМА ПРИРОДА НАДЕЛИЛА ЭТОТ ПРОДУКТ НАИБОЛЕЕ ЦЕННЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ

### Молочная косметика

**Молоко – не только ценный продукт для нашего стола, но и универсальное средство омоложения, которое подходит практически для кожи любого типа.**

ЭТО косметическое средство – одно из самых проверенных, ведь оно было известно еще древним цивилизациям. Египетские жрицы, греческие гетеры, римские матроны – все без исключения использовали молоко для смягчения и увлажнения кожи, а самые богатые принимали ванны из молока коров и буйволиц, причем несколько раз на дню.

Молочная ванна известна под названием «ванна Клеопатры», в честь последней правительницы Египта, супруги Марка Антония Клеопатры VII Филопатор, одной из красивейших женщин. Свойства молочной ванны смягчать и отшелушивать

поверхностные омертвевшие частички кожи были замечены еще ею, так что эту ванну можно считать одним из древнейших видов пилинга в мире.

Сама природа наделила молоко наиболее ценными питательными и биологически активными веществами. Этот продукт содержит все необходимые человеку аминокислоты, в том числе 8 незаменимых. Белки в нем представлены прежде всего казеином (76–88%), а также альбумином (12–15%), глобулином (0,1%). В молоке содержатся полиненасыщенные жирные кислоты: арахидоновая, линолевая и линоленовая, которые способствуют восстановлению защитного кожного барьера, а также каротин, витамины А, В, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, С, Е, К, РР (никотиновая кислота), витамин Н (биотин), фолиевая, пантотеновая

кислоты, холин. Из акроэлементов в нем представлены кальций, фосфор, магний, железо, натрий, калий и др. В состав молока также входят такие ценные микроэлементы, как кобальт, медь, цинк, бром, марганец, сера, фтор, ванадий, серебро.

Молоко подходит практически для любого типа кожи, даже сверхчувствительной. Оно улучшает цвет, повышает влажность и упругость кожи, способствует ее регенерации, устраняет морщины. Оно обладает также противовоспалительным действием, способствует удалению пигментных пятен.

### Ванна Клеопатры

Добавьте в ванну 2 л молока и 2–3 ст. ложки меда, а также 1–2 ст. ложки миндального масла. Время принятия ванны – 15–20 минут. После нее не надо ополаскиваться, лишь слегка промокнуть кожу полотенцем. Такая ванна особенно полезна для сухой кожи, она

хорошо снимает ощущение стянутости кожи, кожный зуд.

### Молочно-желатиновая маска

2–3 ст. ложки желатина растворите в 1/3 стакана молока, оставьте набухать на 40–60 минут, прогрейте на водяной бане до полного растворения желатина. Когда состав остынет, нанесите его ватным диском или прямо пальцами

### Важно

- Для косметических целей нельзя использовать обезжиренное молоко, поскольку в нем отсутствует ряд очень важных для кожи жирорастворимых витаминов – А, Е и К, которые растворены именно в молочном жире.
- Также полезнее использовать цельное молоко с минимальной тепловой обработкой – непастеризованное или пастеризованное. Оно сохраняет в себе максимум витаминов.

на лицо. Оставьте на 20 минут, при этом старайтесь сохранять лицо неподвижным. Смойте маску теплой водой и нанесите увлажняющий крем.

### Молочно-кокосовая маска

2–3 ст. ложки кокосовой стружки залейте 2 ст. ложками молока, добавьте 1 ч. ложку меда и 2 ст. ложки крахмала. Нанесите на лицо на 20 минут, затем смойте прохладной водой.

### Косметические мюсли

Столовую ложку тертого миндаля залейте 2–3 ст. ложками молока, добавьте 2 ст. ложки молотых овсяных хлопьев и 2–3 размятые в кашу ягоды клубники (можно замороженной). Нанесите маску подушечками пальцев, слегка массируя при этом кожу. Через 15–20 минут смойте маску с лица и нанесите увлажняющий крем.

Екатерина СЕВЕРЬЯНОВА

Вино в небольших количествах полезно для здоровья – это давно утвержденный факт. Но выбирать его нужно правильно.

### Из Австралии или из Грузии?

Мало-помалу сухое вино из Франции или Италии перестало быть экзотикой. По крайней мере вино из ближнего зарубежья уже ничуть не дешевле. А если в магазине накануне застолья засомневался, выбор произвольно склоняется в пользу первого варианта. Потому что, если месяц назад уже пил такое вино и купил бутылку повторно, узнаешь знакомый вкус. С вином из ближнего зарубежья этого может и не случиться, бутылка такая же, а вкус – другой.

Особенно себя дискредитировали грузинские вина. Сейчас они уже неплохие, не то что лет десять назад. Правда, известных всем с советских времен бутылок с надписью «Мукузани», «Киндзмараули» или «Хванчкара» в магазинах слишком много. Эти названия принадлежат небольшим деревням в Грузии. Там столько винограда нет. Вот ркацителы, цинандали и саперави – другое дело, это не географические названия, а прекрасные сорта грузинского винограда. Вина из них может быть больше, поскольку они растут не только в Грузии, но и в других регионах бывшего СССР.

Некоторые любят ароматные вина из сортов «изабелла» и «лидия». К сожалению, они не винные. Лакомиться гроздьями, есть изюм, пить сок можно в любом количестве. А вот

**Сорта винограда «изабелла» и «лидия» не подходят для брожения**

# Не пьем, а лечимся

в процессе брожения в них образуется повышенное содержание ядовитого метанола, так что они даже были запрещены к экспорту в Европу.

Каберне и мерло – это тоже сорта винограда, а не марки вин. Виноградников, где растут эти сорта, – десятки тысяч по всему миру. В том числе в самых

отдаленных уголках, вроде Чили и Австралии. Но лучше, если гроздья обдувает морской бриз и рядом не стоит атомная станция, коих во Франции, например, довольно много.

### В чем же польза?

Качественное вино повышает аппетит, нормализует обмен веществ, способствует выделению желчи, желудочного сока, поддержанию нормальной кислотности желудка. Сухое красное вино издревле славилось благотворным воздействием на сосуды и сердце. Известно, что оно может даже холеру предотвратить, препятствует развитию чахотки, то есть туберкулеза. Не так давно красное вино назначали донорам. А с некоторых пор выяснилось, что оно еще радионуклиды выводит.

В последнее время распространилось вредное заблуждение, что красное вино способствует образованию у мужчин простатита. Научные данные это убедительно опровергают. Хорошее вино в небольших количествах на мужские функции влияет только положительно. А плохое или в больших количествах – дурно. Причем на все органы.

### Как пить?

Норма потребления вина – бокал для прекрасных дам и пара бокалов для кавалеров. Но во время застолья этим, конечно, редко кто ограничивается. Если просто пить вино стало скучно, можно сделать глнтвейн. Доведите вино до кипения, снимите с огня и дайте

постоять под крышкой с полчаса

са. Можно добавить в момент закипания по чайной ложке пряностей: корицу, гвоздику, лимонную корку, анис, мед, имбирь – дамский вариант, или черный и душистый перец, лавровый лист, кардамон – мужской.

Есть более простой вариант утоления жажды – разбавить белое вино минеральной водой с газом. По вкусу почти как шампанское, но градус понижее.

Наутро после застолья некоторые «поправляются» остатками того же шампанского. Другие вспоминают слова Лелика из «Бриллиантовой руки», что так делают «только аристократы и дегенераты». Это не всегда синонимы. Если вам некуда спешить, бокал шампанского с утра вполне заменит чашку кофе. Самое главное, чтобы вы были в себе уверены и вам не захотелось повторения праздника.

Юрий ЕНЦОВ

## ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Вадим Панов:



– Вина выбираются или под еду, или под настроение. Белое – веселое, в чем-то легкомысленное и тем приятное, оно хорошо для долгого вечера под смешливый разговор. Красное спокойнее, тяжелее, для расслабленного, неспешного разговора, когда целый час можно цедить один бокал.

## КОНВЕКТОРЫ ПОДХОДЯТ СЕМЬЯМ С МАЛЕНЬКИМИ ДЕТЬМИ

# Дополнительный обогрев

Зима полностью вступила в свои права, и значит, самое время выбирать обогреватель. Какой предпочесть?

Для обогрева небольших квартир лучше всего подходят обогреватели трех типов.

### Масляный радиатор

**Как работает?** Теплонагревательный элемент повышает температуру минерального масла, которым наполнен прибор. Тепло передается корпусу обогревателя, а затем – воздуху в помещении. Масляный радиатор медленно прогревает комнату: прежде чем начнет теплеть, может пройти около получаса. Впрочем, остывает после выключения прибор тоже не быстро, так что комфортная температура долго сохраняется. Чтобы не мерзнуть по приходе домой, стоит приобрести радиатор с таймером: его можно запрограммировать на включение в определенное

время. Современные обогреватели оснащены терморегулятором и поддерживают постоянную температуру масла в радиаторе.

### Насколько безопасен.

Масляные обогреватели можно оставлять включенными в течение нескольких суток: нагревательный элемент не перегорит, так как постоянно отдает энергию маслу. Желательно выбрать прибор с защитой от перегрева, тогда он выключится, если вдруг станет слишком горячим. Масляные радиаторы не жгут кислород и содержащуюся в воздухе квартиры пыль, и значит, не дают неприятного запаха.

**Полезный совет.** Если на лето вы убрали радиатор и он лежал в горизонтальном положении, перед включением его нужно поставить вертикально и подождать около часа, чтобы масло вернулось «на свое место». Иначе прибор перегорит.

### Тепловентилятор

**Как работает?** Внутри прибора находится нагревательная спираль и вентилятор, который прогоняет через нее воздух. Тепло в доме становится очень скоро, однако при выключении обогревателя холод так же быстро отвоевывает свои позиции. Во время работы прибор создает шум, к которому надо привыкнуть. Зато он легкий, компактный и недорогой.

### Насколько безопасен.

Тепловентилятор нельзя оставлять включенным без присмотра, это может привести к пожару. Так как спираль сильно раскаляется, обогреватель жжет домашнюю пыль, что приводит к появлению специфического запаха. Сжигает тепловентилятор и кислород – в комнате будет тепло, но душно. Впрочем, это касается только тепловентиляторов старого типа. В последние годы появились приборы с ке-

рамическим нагревательным элементом, которые не жгут ни кислород, ни пыль.

**Полезный совет.** Стоит выбрать тепловентилятор, имеющий поворотный механизм. Он равномернее прогревает воздух.

### Конвектор

**Как работает?** Холодный воздух попадает в прибор снизу, нагревается внутри корпуса и выходит сверху, поднимаясь к потолку. Благодаря этому обеспечивается равномерный и естественный прогрев комнаты. Правда, теплеет в помещении не сразу, если только в обогреватель дополнительно не встроен вентилятор.

Конвекторы бывают напольными или могут крепиться к стене. Последний вариант выглядит весьма эстетично, но переносить обогреватель из комнаты в комнату в этом случае, конечно, не получится.

### Насколько безопасен.

Раньше основным нагревательным элементом конвекторов была спираль. Такие

приборы жгли кислород и были пожароопасными. Сейчас все чаще используют обогреватели с трубкой, от которой отходит большое количество ребер. Эта конструкция позволила снизить температуру корпуса – она почти никогда не бывает выше 90°C, а у многих приборов доходит лишь до 55°C. Они идеальны для семей с маленькими детьми. Современные конвекторы обычно имеют функцию контроля температуры: когда корпус нагревается до максимума, они автоматически отключаются. То же происходит, если выходу воздуха что-то препятствует.

**Полезный совет.** Лучше всего приобрести конвектор с термостатом: он поддерживает постоянную температуру в комнате, периодически включаясь на короткое время. Это дополнительно экономит электроэнергию, хотя ее расход при использовании конвектора в любом случае невелик.

Наталья ФУРЦОВА

# АЗБУКА ВКУСА

>> ВЫБИРАЯ ГУСЯ, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ТУШКИ ПОМЕНЬШЕ

## НОВЫЙ ГОД НА СТОЛЕ

Новый год – это елка, сугробы и праздничное застолье. Какие блюда выбрать, чтобы соблюсти традиции и порадовать гостей?

### Закуска

**Начните трапезу с квашеной капусты!** В отличие от большинства домашних заготовок по содержанию полезных веществ она превосходит «исходное сырье». Секрет в том, что при квашении выделяются особые молочнокислые бактерии, которые «консервируют» витамины. Дело в том, что многие полезные вещества, например аскорбинка, разрушаются от долгого хранения, а потому, если вы несколько дней подержали свежую капусту в холодильнике, витаминов в ней станет меньше, чем в квашеной. Кроме того, молочные бактерии улучшают деятельность желудка и кишечника, помогают перевариванию пищи и улучшают иммунитет.

Полезен и капустный рассол. Он возбуждает аппетит, помогает при проблемах с желудком, справляется с алкогольными отравлениями. Диетологи рекомендуют налегать на квашеную капусту во время обильных застолий – содержащиеся в ней вещества препятствуют превращению сахара и других углеводов в жир. Именно поэтому любители этой закуски, как правило, отличаются стройной фигурой.

Отправляясь на рынок за квашеной капустой, не останавливайтесь около продавцов, которые потчуют вас капустой из пластмассовых бидонов или полиэтиленовых пакетов – эта тара не годится для квашения. Лучшая капуста – из деревянных бочек или стеклянных банок.

### Салат

Новогодний стол просто немислим без оливье. Честь изобретения салата принадлежит французскому повару



### Комментарий специалиста

**Алла ШИЛИНА, врач-диетолог, эндокринолог:**

Проблемы с пищеварением – частое последствие обильного застолья. Избежать этих проблем можно, если отказаться от сложных блюд. Ведь чем больше ингредиентов, тем вероятнее появление неприятностей с желудком. А потому не гонитесь за сложными рецептами!



Люсьену Оливье, работавшему в московском ресторане «Эрмитаж» в 60-е годы XIX столетия. Француз приготовил настоящий шедевр, который состоял из отварного филе рябчиков и куропаток вперемежку с кубиками желе из бульона. Рядом располагались вареные раковые шейки, политые соусом провансаль. А в центре возвышалась горка картофеля с маринованными корнитоном и ломтиками крутых яиц. К слову, картофельная горка служила лишь для украшения блюда. Однако московская публика упорно смешивала все ингредиенты в одну кучу и съедала все, вплоть до

«декоративной» картошки. После Октябрьской революции из салата исчезли «буржуазные» рябчики и раковые шейки, да и сам салат сменил название, превратившись в «Столичный». Впрочем, народной любви это никак не убавило.

### Горячее

Рождественский гусь – отличный выбор для праздничного стола. Однако это самый жирный обитатель птичника. Содержание жира в гусятине – до 50%, поэтому злоупотреблять ею все-таки не стоит. Но время от времени можно побаловать себя запеченным гусем – в нем есть вещества, которые стимулируют работу мозга и помогают усвоению кальция. Самый вкусный гусь – фаршированный. Начинка хорошо пропитывается гусиным жиром и получается очень сочной. Выбирая гуся, обратите внимание на тушки поменьше. Они быстрее жарятся и получаются более нежными.

Впрочем, есть и более диетический вариант главного новогоднего блюда – индейка. В ней всего 60 ккал на 100 г и почти нет жира. К тому же в ней практически отсутствует вредный холестерин, поэтому любителям этой птицы не грозят сосудистые бляшки

и сердечные приступы. По содержанию фосфора индейка может поспорить с рыбой, так что острый ум и крепкие зубы вам гарантированы. А еще индюшатины – единственный вид мяса, не вызывающий аллергии, поэтому ее часто включают в детское меню.

### Десерт

Заканчивать и без того обильное застолье тортом – не лучшая идея. Лучше отдать предпочтение самым новогодним фруктам – мандаринам!

Из какой бы страны ни приехали фрукты – из Абхазии, Турции, Марокко, Испании, – лучше выбирать плоды, тяжелые для своего размера, без повреждений на шкурке.

### Чем запить

Конечно же, на Новый год не обойтись без шампанского. Считается, что чем меньше сахара в напитке, тем он благороднее. Самое кислое шампанское – брют, с содержанием сахара менее 15 г на литр. Затем следует сухое – от 20 до 25 г сахара на литр, потом полусухое – от 40 до 45 г/л, полусладкое – от 60 до 65 г/л и, наконец, сладкое – от 80 до 85 г/л.

Александра БОРИСОВА

## ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

**Вадим Панов:**



– На Новый год моя жена Наталья, как правило, готовит какую-нибудь птицу: утку или гуся, и всякий раз по-разному. Благо, умеет. Поэтому, с одной стороны, у нас всякий раз стол привычный, с другой – разный.

## ВОПРОС-ОТВЕТ



Отвечает специалист по питанию, руководитель клиники похудения Елена МОРОЗОВА.

### Какой шоколад полезнее

**?** Почему темный шоколад полезнее для фигуры, чем молочный? Ведь калорий в нем столько же?

Ольга Н., Москва

– Здесь дело не в калориях, а в так называемом гликемическом индексе. Он определяет уровень сахара в крови после употребления того или иного продукта, обеспечивающего 50 г углеводов, по сравнению с тем же уровнем сахара после аналогичного употребления контрольного продукта (обычно это глюкоза). Чем ниже гликемический индекс, тем более вероятность использования собственных жиров из кладовых нашего тела. Так, индекс молочного шоколада – 80, при этом в 100 г продукта 600

ккал. А горький шоколад с содержанием какао выше 70% имеет индекс примерно 30 и ту же калорийность. Это значит, что горькая шоколадка будет растворяться около 3–4 часов, а молочная усвоится примерно за 30–40 минут. Делайте выводы – 600 ккал на полчаса или на половину рабочего дня?

### От воды не худеют

**?** Правда ли, что если запивать еду холодной водой, можно похудеть?

Анна, Самара

– Любой напиток с температурой ниже комнатной «смывает» всю съеденную пищу из желудка «транзитом». Но количество съеденных калорий при этом не меняется, а есть хочется уже буквально через час. Одна известная во всем мире сеть быстрого питания эксплуатирует именно этот принцип физиологии питания – съел, запил ледяным напитком, и через час-полтора вновь ждем вас в гости, потому что кушать захотелось вновь.



У МЕНЯ ВСЕ В ПОЛНОМ ПОРЯДКЕ

**афала®**



Рег. уд. № 00371/01 Реклама

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

### Узнайте больше

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

materia medica  
Новый путь к здоровью!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

\*доброкачественная гиперплазия предстательной железы

## КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

&gt;&gt; КАК НЕ НАБРАТЬ ЛИШНЕГО, НИ В ЧЕМ СЕБЕ НЕ ОТКАЗЫВАЯ

## Разумный компромисс

**Советы «экспертов» воздерживаться во время праздников от жирной, сладкой и обильной пищи трудновыполнимы.**

ЕСЛИ соблазнов избежать не удалось, лучше заняться не самобичеванием, а своевременной ликвидацией последствий.

**Не стоит в наказание за чревоугодие лишать себя сладкого.**

Любое воздержание чревато срывами. Исследование, проведенное группой ученых из Бостона на крысах, показало, что резкое мучительное воздержание от сладкого ведет к чудовищному его перееданию при первой же возможности.

Но в данном случае исследователи обнаружили, что крысы, которых кормили то обыкновенным кормом, то сладким, обыкновенного корма съедали меньше, и в эти моменты в мозгу их активизировалось вещество, выработка которого связана с тревогой, страхом, стрессом. А когда они получали подслащенный корм, уровень этого вещества (фактора, способствующего высвобождению адренокортикотропного гормона CRF) значительно снижался, но сладкого корма крысы съедали больше. То есть можно говорить о признаках настоящей «ломки», как при наркомании, алкоголизме, курении.

Поэтому нет смысла запрещать себе сладкое, чтобы не вгонять себя в дополнительный стресс и не повышать уровень адренокортикотропного гормона. К сожалению, как показали эксперименты, в тоске по сладкому съедается меньше полезной, нормальной пищи. А значит, лучше настроиться, что сладкое можно каждый день, что его никто не отнимет и поэтому нет смысла перебарщивать. Тогда ажиотаж вокруг сладкого запретного плода сам собой уляжется.



**Настоящее спасение в череде праздников – это овощи.**

Неоднократно проводившиеся в мире исследования показали: люди, которые едят больше овощей, меньше весят по сравнению с теми, кто овощи не любит и употребляет мало. Начинать любую трапезу с салата – самая полезная для контроля за весом привычка вообще и в праздники в частности. Клетчатка (основная составляющая овощей) разбухает в желудке и заполняет его, обеспечивая быстрое наступление сытости. Тот самый уникальный случай, когда, чтобы похудеть, надо больше есть.

Вообще в идеале для хорошей фигуры и долгой жизни человек должен съесть как минимум пять порций овощей и фруктов в день. Порция – это, например, яблоко, или апельсин, или помидор, или огурец, или плоская салатная тарелка (объемом примерно с горсть) и т. д. Только не надо обольщаться: картошка или оливье не в счет.



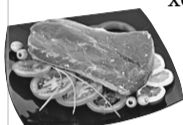
**Возможно, лишние килограммы после праздника вызваны застоем жидкости.**

Праздничные лишние килограммы очень часто обусловлены задержкой жидкости в первую очередь. Просто нереально для здорового человека за один вечер съесть такой объем пищи, чтобы на следующий день на весах обнаружить плюс два килограмма чистого жира. А вот жидкость – запросто. Ее задерживают в организме соль и сахар, богато присутствующие в российских зимних пиршествах. Причем 10 г соли или сахара притягивают около 1 кг (!) воды. Избавиться от лишней жидкости помогает обыкновенная петрушка – несколько веточек в день, или безобидные и эффективные мочегонные сборы, представленные в огромном количестве в наших аптеках. Главное – следовать инструкции по применению.



**Съеденные сверх меры куски торта или стейки надо просто «отработать».**

Выбирайте, что вам по вкусу – длительная прогулка пешком или на лыжах, добросовестная игра в снежки до пота или вылазка на каток. Патологическим домоседам вместо прозябания на диване перед гипнотически мерцающим экраном телевизора имеет смысл заняться хозяйственными хлопотами – от перестановки мебели до обычных домашних дел.



**Самый праздничный способ избавления от свеженабранных килограммов – секс.**

За полчаса неленивых занятий любовью можно сжечь до 400 килокалорий. Для справки: одна шоколадная конфета – 50 килокалорий, а порция жирненького оливье или селедки под шубой (100 г) как раз на 350–400 килокалорий и потянет. Романтическая атмосфера праздника очень располагает к такого рода активности.

Алина ХАРАЗ

## ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Вадим Панов:

– Как поддерживаю себя в форме? Стараюсь больше ходить, больше двигаться, занимаюсь спортом и не забываю о том, что ко всему на свете, особенно к своему здоровью, необходимо относиться с умом. Ведь выданную нам природой «машинку» на новую не обменяешь.

## ВОПРОС-ОТВЕТ

## Мужу пора вернуть форму

**?** Хочу, чтобы муж похудел, а он категорически отказывается соблюдать диету. Как его уговорить?

Валентина, Подольск

Отвечает психолог, специалист по пищевому поведению Валерия КРЫКОВА:

– Мужчина, который согласится сидеть на диете, – в нашей стране, скорее, исключение, чем правило. Если девочек с детства приучают следить за фигурой, то мальчиков учат, что внешность – не главное. Поэтому в умеренной полноте представители сильного пола зачастую не видят проблемы. Более того, иногда она даже играет им на руку – например, придает солидности.

К тому же диетические мероприятия многие мужчины воспринимают как исключительно женскую прерогативу. Листовые салаты и паровые куриные грудки для них – пища не мужская (то ли дело зажаренный кусок мяса!). Вот почему при слове «диета» они становятся раздражительными, даже агрессивными. Причем излишняя настойчивость со стороны женщины только усиливает сопротивление.

Не старайтесь уговорить мужа сесть на диету, а просто потихоньку меняйте стиль его питания. Для начала замените жареные блюда запеченными. Увеличьте в рационе долю овощей и фруктов, покупайте менее жирную сметану, «легкий» майонез, постные сорта мяса. Все эти действия дают пусть и не быстрый, зато стойкий результат, позволяют обойти психологическое сопротивление супруга и помогают ему привыкать к новым, менее калорийным блюдам. Когда они войдут в повседневное питание, «реформы» можно продолжить. Приготовьте мясо или рыбу в пароварке и подайте к ним какой-нибудь интересный соус. Так диетическая пища покажется менее пресной и не будет воспринята в штыки.

Еще один секрет – не ставьте на стол сразу все блюда. Начинайте с салата, а потом уже предлагайте горячее. Если перед мужчиной стоит несколько кушаний, он вряд ли станет налегать на овощи. Если же видит только их, он их съест, частично удовлетворив чувство голода и заполнив желудок, – так что места на жирный бифштекс в нем останется меньше.

**ГРЯЗНЫЕ ТАНЦЫ**

29 декабря в 23.55 (мск)

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

12+

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

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

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

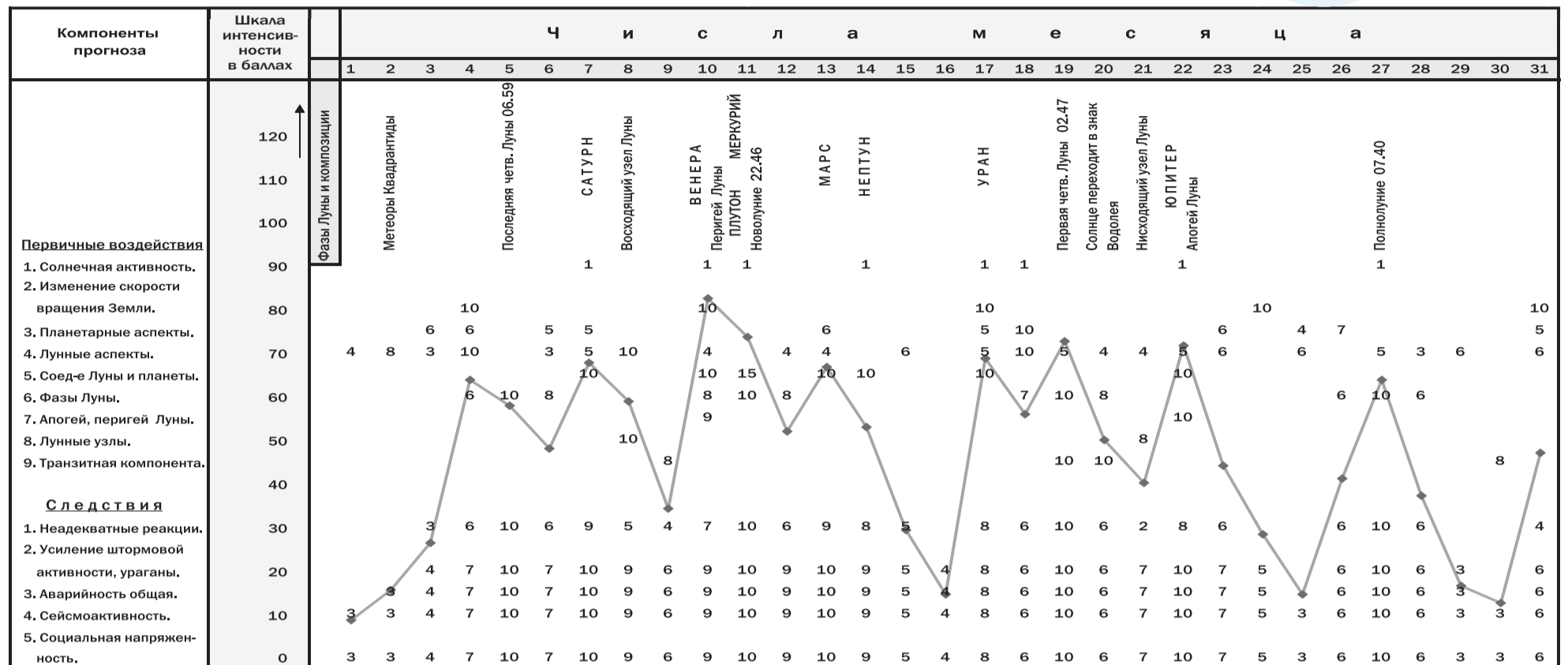
«КУДА ПРИВОДЯТ МЕЧТЫ»  
"PATIALA HOUSE"  
28 декабря  
в 21.00 (МСК)

ТЕЛЕКАНАЛ  
**INDIA**

ВСЯ ПАЛИТРА  
КИНЕМАТОГРАФА  
ИНДИИ

## САМОЧУВСТВИЕ

&gt;&gt; СОЕДИНЕНИЕ ЛУНЫ И УРАНА БЛАГОПРИЯТНО ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА



Космические воздействия и график вероятности возникновения аномальных процессов на Земле в ЯНВАРЕ 2013 года. Интенсивность параметров рассчитана по десятибалльной шкале на каждый день месяца.

Выделенное крупным шрифтом название планеты означает, что она располагается на одном меридиане с Луной.

**В дни минимумов по графику: 1, 2, 16, 25, 29 и 30 может наблюдаться слабость и упадок сил. В этом случае рекомендуется уменьшить нагрузку и увеличить время отдыха.**

**Напряженные дни января 2013 года: 5 (06–08); 7 (01–03); (21–23); 10 (14–16); 11 (15–23); 13 (11–13); 14 (16–18); 17 (04–06); (13–15); 19 (08–11); 22 (12–14); 27 (07–10).**

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

## А ТЕПЕРЬ ПОДРОБНЕЕ

В январе усиление геофизической активности ожидается: 4–14, 17–22, 27. В эти дни возможно формирование циклонов и ураганов, повышение аварийности всех видов, усиление сейсмоактивности и общей напряженности.

**5** – последняя четверть Луны. Ожидаются перепады атмосферного давления и температуры. Возможна вялость, несобранность, беспричинно плохое настроение. Могут беспокоить почки, мочевой пузырь, поджелудочная железа. Не исключены приступы цистита и радикулита. Избежать обострения болезней помогут диета, отказ от соленого и острого. Надо снизить физические нагрузки, остерегайтесь инфекций и переохлаждения, особенно области таза. Полезны прогулки, зарядка, дыхательные упражнения.

**7** – соединение Луна–Сатурн. Может наблюдаться беспричинная раздражительность, подозрительность, приступы страха. Возможен травматизм, головные боли, появление или обострение болезней половых органов и мочеточников. Не исключены ревматизм и остеохондроз, воспалительные и инфекционные заболевания. Рекомендуется не употреблять жирную и острую пищу, отказаться от алкоголя, споров и выяснения отношений, остерегаться переохлаждения и интенсивных физических нагрузок. Сегодня не стоит начинать новые дела, подписывать договора, устраивать торжества и бракосочетания. Можно избавляться от лишнего веса, уменьшив количество еды (но не голодать). Хорошо пить чистую воду.

**10** – соединение Луна–Венера. Велика вероятность заболевания суставов, особенно коленных, кожи и носоглотки, болей в позвоночнике и зубах, запоров. Возможны пищевые

## Активные процессы в январе

отравления. Перед новолунием иммунитет понижен, поэтому необходимо хорошее питание, продукты высокого качества, фрукты и овощи, полноценный отдых. Избегайте переохлаждения и интенсивных физических нагрузок. Хорошо посвятить день искусству, посещению выставок или театра. Не исключена пустая трата денег – покупки могут быть неудачными.

**11** – новолуние, соединение Луны с Плутоном и Меркурием. Ожидаются перепады атмосферного давления и температуры. Может проявиться недоверие к чужому мнению. Вероятны заболевания половых органов, легких и бронхов, боли в позвоночнике и суставах, травмы и переломы. Не исключены простудные заболевания и кожные болезни неврогенного характера. Полезно закаливание, уход за кожей, процедуры по оздоровлению. Остерегайтесь переохлаждения и больших физических нагрузок на позвоночник и руки.

**13** – соединение Луна–Марс. Возможны раздражительность и упрямство, нарушение сна и головные боли. Существует опасность падений, ушибов и переломов, сердцебиения, болей в сосудах ног, инфекционных и заразных болезней. Следует избегать конфликтов и выяснения отношений. Нельзя перегружать нервную систему, глаза и ноги. Противопоказаны операции на голове, ногах, венах и всех суставах. Опасайтесь стрессов, исключите алкоголь, осторожно используйте незнакомые лекарства. Благоприятное время для восстановления сил, физических упражнений, интеллектуальной деятельности и отдыха.

**14** – соединение Луна–Нептун. Весьма вероятны осадки, затопления, проблемы с водоснабжением. Усиливается эмоциональность, мечтательность, ослабляется чувство реальности. Повышена опасность аварий и травм, велика вероятность инфекционных заболеваний, обострения психических недугов. Не исключены отеки. Желательно не перегружать печень, ноги и органы слуха. Откажитесь от алкоголя и кофе, уменьшите время контакта со средствами бытовой химии, остерегайтесь обмана. Полезны водные процедуры, массаж стоп.

**17** – соединение Луна–Уран. Благоприятно для творчества и созидания. Не исключена любовь с первого взгляда. Разрушительными для здоровья могут стать ревность, подозрительность, эксцентричность. Возможно усиление болезней вен, половых органов, носоглотки, головы, головные боли и беспокойный сон. Старайтесь соблюдать режим сна и отдыха, не подстегивайте себя курением, кофе, алкоголем. Пейте больше чистой воды, давайте отдых глазам. Благоприятны умеренные физические упражнения и прогулки. Будьте осторожны с огнем, опасайтесь падений, берегите голову. Будьте готовы к материальным потерям.

**19** – первая четверть Луны. Ожидаются перепады атмосферного давления и температуры, Меркурий в первом градусе Водолея. Самое активное время от первой четверти до полнолуния. Неправильно использованный избыток энергии может привести к ссорам, конфликтам, общей нервозности. Возможно обострение хронических болезней носоглотки,

шеи, зубов, щитовидной железы, легких и бронхов, дыхательных путей. Операции на этих органах и глазах лучше не проводить. Нарастает невнимательность. Не стоит проводить операции с деньгами и недвижимостью. Повышена опасность простуды и ангины, пищевых отравлений. Полезны водные процедуры. Небольшие ограничения в еде избавят от набора веса – еда сейчас хорошо усваивается.

**22** – соединение Луна–Юпитер, апогей Луны. Может наблюдаться активность, общительность, неуравновешенность, высокая восприимчивость к внешним воздействиям, желание перемен. Возможно обострение хронического бронхита, бронхиальной астмы, остеохондроза. Не исключены ревматические прострелы в области плеч и спины. Берегите нервную систему, не злоупотребляйте жирной и сладкой пищей. Не относитесь легкомысленно к серьезным жизненным проблемам, трезво оценивайте возможные трудности. Полезны очистительные и водные процедуры, дыхательная гимнастика.

**27** – полнолуние. Ожидаются перепады атмосферного давления и температуры. Активность, деятельность, вспыльчивость и раздражительность. Возможны бессонница, боль в сердце и сосудах, приступы радикулита. Полезны воздушные ванны и полноценный сон. Избегайте курения и алкоголя, утомительной работы, умственного и физического перенапряжения. Соблюдайте меру, не скупитесь на комплименты и похвалы. Подходящее время для занятий с детьми, творчества и отдыха.



## ТОЧКА ЗРЕНИЯ

&gt;&gt; НАДО ПОНЯТЬ ПРИЧИНЫ РОСТА ИНФАРКТОВ И ИНСУЛЬТОВ

## Неумолимая статистика

**За последнее десятилетие произошли очень большие изменения в методах лечения артериальной гипертензии (АГ) и структуре применяемых для ее лечения препаратов.**

Главное изменение заключается в отходе от долго и широко применявшихся в нашей стране препаратов, снижающих АД. Это в основном препараты отечественного производства двух подклассов по международной классификации АТХ. Первый подкласс С02 - антигипертензивные препараты (клофелин, метилдофа, максонидин, резерпин и др.). Второй подкласс С04 - периферические вазодилаторы (адельфан, апрессин, папаверин, дибазол и другие). По данным Центра медицинской информации «Фармэксперт» (г. Москва), препаратов обоих подклассов было продано в 2002 году 91,4 млн упаковок, а в 2009 году - всего лишь 38 млн упаковок. За семь лет в два с

половиной раза меньше. В 2002 году С02 и С04 в сумме составляли 46% от всех проданных гипотензивных препаратов (ГП), а в 2009 году лишь 14% - в три раза меньше.

Не зря говорится: «Свято место пусто не бывает». Если с рынка и из медицинской практики удаляются какие-то препараты, на их место приходят другие, более эффективные и современные. В нашем случае за названные семь лет действительно увеличились продажи мочегонных средств - С03, бета-адреноблокаторов - С07, блокаторов кальциевых каналов - С08.

Значительно больше других подклассов современных ГП увеличились продажи С09 - препараты, влияющие на ренин-ангиотензин-альдостероновую систему, состоящие в основном из ингибиторов ангиотензинпревращающего фермента (ИАПФ). Наиболее известные и применяемые из них - престариум, энап, нолипрел. В 2002 году было продано 43,6 млн

упаковок ИАПФ, а в 2009 году уже 112,4 млн упаковок, то есть почти в три раза больше.

Резкий прирост продаж ИАПФ одновременно со столь же резким снижением продаж отечественных препаратов подклассов С02 и С04 привел фактически к замещению отечественных С02 и С04 на С09 - ИАПФ. Если в 2002 году доля отечественных препаратов подклассов С02 и С04 составляла 46%, а доля ИАПФ - 21,9% от продаж всех гипотензивных препаратов, то в 2009 году доля отечественных составила всего лишь 14%, а доля ИАПФ выросла до 42,1%.

На рынке ГП произошло то, чего добивались и что всячески стимулировали все ведущие российские кардиологи, Российское медицинское общество по артериальной гипертензии и, разумеется, производители «современных» ГП - зарубежные фармацевтические компании. Произойти едва ли не полная замена устаревших отечественных ГП на современные, доказавшие свою высокую эффективность и безопасность по результатам многоцентровых исследований, например РОСА (Российское исследование по оптимизации снижения артериального давления, 2002 - 2003 гг.).

Рассматриваемый нами период с 2002 по 2009 годы совпал по срокам с развертыванием в стране государственной программы «Профилактика и лечение артериальной гипертензии в РФ», основной целью которой было заявлено снижение заболеваемости осложнениями АГ. Авторы программы запланировали совершенно определенные конечные результаты реализации программы, в частности снижение заболеваемости осложнениями АГ - цереброваскулярными болезнями (мозговые инсульты) и ишемической болезнью сердца (в основном инфаркты миокарда) на 13 - 18%<sup>1</sup>.

Цели программы было запланировано достигнуть, во-первых, в результате целенаправленного выявления «неучтенных» больных АГ и, во-вторых, за счет перевода лечения АГ на «современные гипотензивные лекарственные средства». И то и другое должно было привести к значительному расширению применения новых современных ГП и, как следствие этого, к уменьшению заболеваемости осложнениями АГ - инфарктам и инсультам.

Главный кардиолог Министерства здравоохранения академик Е. И. Чазов в 2010 году доложил о том, что благодаря допрограмме было выявлено и пролечено более 5 миллионов больных артериальной гипертензией<sup>2</sup>. Учитывая, что во время проведения этой программы потребление современных ГП, как это уже было сказано выше, значительно увеличилось, можно сделать вывод, что цели про-

граммы в этом отношении были, несомненно, достигнуты.

Но были ли достигнуты запланированные в программе показатели снижения заболеваемости осложнениями АГ и как изменились эти показатели за 2002 - 2009 годы? И вообще, какие результаты получила страна от реализованной программы и от массового перехода на современные препараты для лечения АГ? Поскольку публикаций, содержащих ответы на эти вопросы, не было обнаружено, пришлось прибегнуть к данным первоисточников: статистические материалы «Заболеваемость населения России» ФГУ «Центрального научно-исследовательского института организации и информатизации здравоохранения» Департамента развития медицинской помощи и курортного дела Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации.

Неумолимая статистика говорит о том, что фактические результаты программы оказались ровно противоположными запланированным. Вместо снижения заболеваемости осложнениями АГ случился ее резкий рост. В период с 2002 по 2009 годы было зарегистрировано почти на 33% больше больных с диагнозом ишемическая болезнь сердца и почти на 20% больше больных с цереброваскулярными болезнями<sup>3</sup>.

Впрочем, дело не в программе - мало ли всяких «программ» сочиняется в нашей стране. Важно понять причины резкого роста заболеваемости инсультами и инфарктами за достаточно короткий период. За печальной статистикой - судьбы, жизнь и смерть десятков тысяч наших сограждан.

Прежде чем анализировать возможные причины катастрофического роста заболеваемости инсультами и инфарктами, выросшей за семь лет на десятки тысяч в год, обратим внимание на одну особенность, одно отличие подкласса ИАПФ от других ГП.

Отличие заключается в наличии только у препаратов данного подкласса зарегистрированных (разрешенных) побочных действий, совпадающих с осложнениями болезни (АГ), которые эти препараты должны предотвращать. Такой вот, казалось бы, парадокс: иногда результатом приема очередной, в соответствии с назначением врача, дозы препарата случается то, ради предотвращения чего пациент и принимает этот препарат. В инструкции по применению, например, препарата энап указано, что инсульт и инфаркт миокарда случаются по крайней мере у каждого 1000-го из принимающих препарат. Другими словами, например, если препарат потребляют 10 млн человек, инсульт и инфаркт случится минимум у 10 тыс. из них. А учитывая объемы продаж подобных препаратов, о которых говорилось вначале, цифра близка к реальности.

Такие «побочные» эффекты невозможно выявить индивидуально, поскольку все их жертвы являются потенциальными «инсультниками» или «инфарктниками». Однако при резком и масштабном увеличении потребления этих, мягко говоря, небезопасных препаратов, количество инсультов и инфарктов, вызванных их приемом, может дать статистически фиксируемый прирост заболеваемости ими.

Похоже на то, что именно это и зафиксировала неумолимая статистика. Других причин столь стремительного роста заболеваемости цереброваскулярными болезнями (мозговыми инсультами) и ишемической болезнью сердца (инфарктами миокарда) в стране никто не называл. Объяснить этот рост никакими естественными, то есть социальными, экономическими или природными изменениями невозможно.

Даже визуальное сопоставление графиков, иллюстрирующих изменение заболеваемости и продаж ИАПФ, наводит на понимание причин роста заболеваемости. Очевидна ее зависимость от роста потребления ИАПФ, а значит - и от роста числа побочных эффектов. Все три графика почти как близнецы.

Хотел бы обратиться с просьбой, прокомментировать представленные здесь данные ЦМИ «Фармэксперт» и государственной статистики несомненно к самому компетентному на сегодня специалисту по изложенной здесь проблеме. Это И. Е. Чазова - до недавнего времени руководитель отделения системных артериальных гипертензий НИПКК МЗ РФ, а ныне - директор Института клинической кардиологии имени Мясникова, член-корреспондент РАМН. Именно И. Е. Чазова возглавляет Российское общество по гипертензии. В данном случае особенно важно то, что профессор И. Е. Чазова была руководителем проводившегося в 2002 - 2003 году по заказу производителя в 31 медицинском центре 29 регионов России исследования РОСА, доказавшего высокую эффективность лечения АГ препаратом энап (Медицинская газета № 18, 2007 год). Этот препарат уже в 2004 году вошел в пятерку лидеров по продажам в категории «Наиболее популярный рецептурный препарат на Российском фармрынке», а с 2006 года прочно занял второе место.

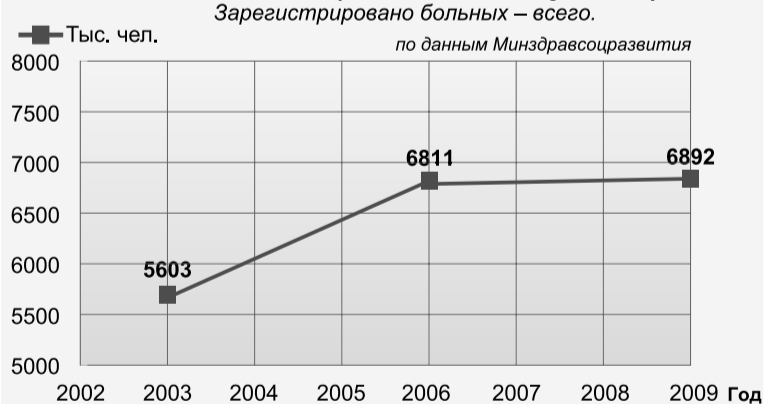
Обозначенную проблему нельзя замалчивать, ее надо решать - речь идет о здоровье и даже жизни десятков тысяч наших сограждан, ежегодно получающих инсульты и инфаркты в результате лечения АГ. А чтобы проблему разрешить, надо первым делом выяснить причины, ее породившие. Только после этого можно требовать решения проблемы от Министерства здравоохранения РФ.

**Ю.Н. Мишустин - физиолог, г. Самара**  
 Подробности: [www.prichinasmerti.ru](http://www.prichinasmerti.ru)

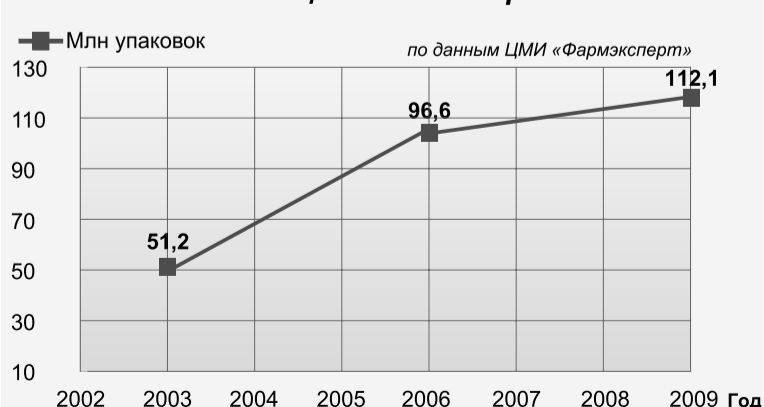
### Заболеваемость ИБС - ишемическая болезнь сердца (в основном инфаркты миокарда).



### Заболеваемость ЦВЗ - цереброваскулярные заболевания (мозговые инсульты).



### Реализация ингибиторов АПФ



<sup>1</sup>Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации (<http://docs.cntd.ru/document/901793262>)

<sup>2</sup>Архив информационного портала Департамента здравоохранения Тульской области (<http://www.tula-zdrav.ru/news/archive/555-.html>)

<sup>3</sup>Статистические материалы «Заболеваемость населения России» ФГУ «Центрального научно-исследовательского института организации и информатизации здравоохранения» Департамента развития медицинской помощи и курортного дела Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (данные за 2002 - <http://www.rosmintrud.ru/docs/mzsr/stat/18>, за 2003 и 2004 - <http://www.rosmintrud.ru/docs/mzsr/stat/20>, за 2005 и 2006 <http://www.rosminzdrav.ru/docs/mzsr/letters/60>, за 2007 - <http://www.rosmintrud.ru/docs/mzsr/stat/28>, за 2008 и 2009 - <http://www.rosminzdrav.ru/docs/mzsr/stat/34>)

## ОБРАЗ ЖИЗНИ

&gt;&gt; НЕ ДЕЛАЙТЕ ТОГО, ЧТО ВАМ НЕ ПОД СИЛУ

## Тройное поздравление



Маша ТРАУБ

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

По соседству с моей мамой живут две старушки. Ирина Петровна и Таисия Григорьевна. Обеим по восемьдесят четыре года. Дружат с молодости, но видятся редко, в силу возраста. Мама опекает Ирину Петровну, поскольку женщина совсем одинока. А у Таисии Григорьевны, слава Богу, есть и дети, и внуки – приезжают, продукты привозят. Одно плохо: у Таисии Григорьевны последние пару лет провалы в памяти. То помнит, то не помнит.

31 декабря мама пришла поздравить с наступающим Новым годом Ирину Петровну. Чайку заварили, торт разре-

зали. – Надо бы Таисии Григорьевне позвонить, поздравить, – сказала Ирина Петровна.

Мама набрала номер, поскольку Ирина Петровна цифры не видит, и передала трубку. Ирина Петровна сердечно поздравила подругу с наступающим и добавила: «Тут Олечка рвет трубку, поздравить тебя хочет!»

– Какая Олечка? – удивилась Таисия Григорьевна.

– Ну, Олечка, помнишь девочку, которая ко мне заходит?

Только Ирина Петровна называет маму, которой уже исполнилось шестьдесят, «девочкой».

Мама поздравила Таисию Григорьевну, которая была очень рада ее слышать, хотя, судя по всему, и не вспомнила.

Через час, когда мама сварила Ирине Петровне супчик, та вдруг сказала:

– Надо бы Таисии Григорьевне позвонить, поздравить.

Мама чуть тарелку из рук не выронила. Решила, что все, стала сдавать старушка. Надо бы после праздников в больницу ее положить на обследование.

Мама послушно набрала номер, и Ирина Петровна опять пожелала подруге счастливого нового года, крепкого здоровья и исполнения всех желаний. «Тут Олечка рвет трубку, поздравить тебя хочет!» – добавила она. «Девочка Оля» еще раз поздравила Таисию Григорьевну с наступающим. Та опять была очень рада и опять ее не вспомнила.

Когда мама собралась уходить, Ирина Петровна вдруг воскликнула:

– Подожди, мы же Таисии Григорьевне не позвонили! Набери номер, надо ее поздравить.

Мама застыла. «После праздников – срочно в больницу. Может, еще можно что-то сделать», – думала мама.

– Ирина Петровна, вы как себя чувствуете? В ушах не шумит? Голова не болит? Мы же звонили уже. Два раза. Вы не помните?

– Конечно, помню, – удивилась старушка, – у меня с головой все в порядке. Только Таисия, бедная, ничего не помнит. И думает, что мы про нее забыли. Так что давай позвоним, сделаем человеку приятное.

Ирина Петровна еще раз поздравила подругу с Новым годом. И Оля, которая «опять рвала трубку», тоже поздравила. Таисия Петровна была счастлива. И Ирина Петровна, улыбувшись, откинулась в кресле.

– Жаль, что не вижу, а то бы еще пару раз ей позвонила, – сказала она.

**Кому из нас не знакомо ощущение предновогодней суеты? Учимся избегать усталости и лишних хлопот перед праздником!**

С ТОГО момента, как Петр I ввел обязательное разгульное празднование Нового года, мы стараемся не на шутку.

В итоге 31 декабря наше самочувствие и праздничный настрой частенько оставляют желать лучшего, а в голове только одна мысль: «Скорей бы лечь спать!»

Меняем предпраздничный режим с помощью простых правил.

Соизмеряем желания и возможности.

Если вы очень хотите живую елку, но ее по различным причинам некому принести, не надо тащить в ущерб большой спине. Обойдитесь маленькими хвойными лапками сосны, которые можно расставить по всей квартире. Не делайте того, что вам не под силу, иначе сделанное будет не в радость.

**Каждому занятию – свое время**

Не стоит откладывать все основные приготовления на 30–31 декабря. Так вы совершенно вымотаетесь. Составьте на листе бумаги расписание дел: когда и что вы можете начать – так, чтобы физическая и моральная нагрузка была равномерной. Например, холодец можно приготовить за пару дней до торжества. Купить овощи, фрукты и алкоголь можно за 5–7 дней. Чтобы избежать очередей и магазинной суеты, закажите подарки по Интернету.

**Умейте распределять обязанности**

Если вы из тех, кто считает, что они «лучше все сделают» сами, так как остальные домочадцы ничего не смыслят в готовке и уборке, то предновогодний стресс вам обеспечен. Поручите дочери

## Долой хлопоты!



**Перед праздником обязательно побудьте наедине с собой хотя бы пару часов**

уборку, сыну – поход по магазинам, мужу – покупку елки. Не бойтесь того, что результат не оправдает ваши ожидания.

**Откажитесь от всего лишнего**

Вы держите в голове уйму дел: позвонить тете Гале из Воронежа, поставить тесто для пирогов, купить костюм зайца младшему сыну на утренник... Но уверены ли вы, что без вашего звонка тетя Галя пропадет, а без пирогов совершенно не будет праздника? Порой мы нагружаем себя незначительными делами,

которые на самом деле можно оставить на втором плане. Расставьте приоритеты, составив список дел, выделите из него действительно важные и те, которые можно отложить. Увидите сами, насколько меньше работы вам предстоит!

**Найдите время для себя**

Чтобы войти в наступающий год с новыми силами, обязательно побудьте наедине с собой пару часов. Найдите это время в своем графике. Побудьте со своими мыслями: проанализируйте, что удалось сделать в этом году, чем вы особенно гордитесь, над чем еще предстоит поработать. Пройдитесь в парке или просто посидите с чашечкой кофе. После такой беседы со своим «Я» вы обязательно почувствуете прилив сил и желание двигаться дальше. А главное – у вас появится правильный настрой!

Анна БАРИНОВА

## ЦЕНЫ НА ТАКСИ 31 ДЕКАБРЯ ВЫРАСТАЮТ

## Где провести ночь

**Как отметить Новый год, чтобы от праздника остались самые хорошие воспоминания? Рассмотрим несколько вариантов.**

**Идем в гости**

Праздник в гостях, в кругу друзей, имеет множество плюсов! Посудите сами: вы точно знаете, чего можно ожидать от компании, и можете быть уверены, что обстановка будет душевной. К тому же готовить и убирать вам ничего не надо.

**Внимание!** Перед тем как пойти в гости, поинтересуйтесь у хозяйки, не нужна ли ей помощь. Возможно, вам следует что-то приготовить и принести с собой. Запаситесь бенгальскими огнями и безопасными хлопушками.

**На природе**

Многие встречают Новый год в домах отдыха и пансионатах. Так можно совместить и катание на лыжах, и бассейн, и сауну, и шашлычки на природе!

**Внимание!** Чтобы не застать Новый год в пробке, отправляйтесь в намеченный пункт заранее. И возьмите побольше теплых вещей, так как русские зимы никто не отменял.



**Домашние радости**

Если вы решите встретить Новый год дома, не спешите на этом заканчивать праздник! Обзвоните друзей – а вдруг кто-то намеревается скучать всю ночь, переключив каналы телевизора? Во многих парках можно будет кататься на коньках – вспомните молодость и айда на каток! В центральной части города всегда проходят веселые концерты с хороводами и подарками.

**Внимание!** Такси в новогоднюю ночь обойдется дороже, и ждать заказанный транспорт придется как минимум час.

Дария ЖМУРОВА

## ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Вадим Панов:

– Новый год я встречаю только дома, в кругу семьи. Наряжаем елку, под которую заранее укладываем завернутые в бумагу подарки – дней за 5–6, чтобы помучиться в предвкушении, а потом с нетерпением ждем наступления ночи обязательных свечей и бенгальских огней.

## У мамы часто болит голова...

**?** Моя мама страдает от приступов головной боли. Таблетки плохо помогают. Мне жалко её, но, чем помочь, не знаю.

А. Корнеев, Киров

К сожалению, у женщин чаще возникают мучительные головные боли, которые ощущаются в одной половине головы и трудно поддаются обычным обезболивающим. В этом случае можно заподозрить мигрень – особый вид головной боли.

Иногда боль может быть спровоцирована определённой пищей. Но чаще всего

она возникает из-за перенапряжения. Ведь мамы, как правило, много работают и мало спят: возвращаясь домой после рабочего дня, они готовят, убирают, делают с детьми уроки...

Поэтому о маме нужно заботиться – брать на себя домашние дела, чтобы она могла отдыхать.

Ну, а кроме того, нужно пойти на прием к врачу, который поставит диагноз и даст необходимые рекомендации. В качестве первого шага можно проконсультироваться со специалистом по бесплатному номеру: 8-800-333-15-45.

Реклама

# КОНКУРС

## >> В МОСКВЕ ВЫБРАЛИ СУПЕРБАБУШКУ

В декабре в Москве состоялся финал конкурса «Московская Супербабушка-2012», который прошел в рамках Международного форума-выставки «50 ПЛЮС. Все плюсы зрелого возраста», организованного Департаментом социальной защиты населения Москвы совместно с продюсерским центром «Точка опоры».

# Самая молодая, самая красивая!



Слева направо: Бурневская Надежда (ВАО); Кухарская Надежда (ТюНАО); Куликова Валентина (ЮВАО); Семенова Эмилия (ЮАО); Николаева Валентина (ЦАО); Сусанина Татьяна (СВАО)



«Шпагат победы» – Сусанина Татьяна (СВАО) – I место

### Конкурс определил трех победительниц:

I место – Татьяна Сусанина (СВАО);  
II место – Надежда Бурневская (ВАО);  
III место – Надежда Кухарская (ТюНАО)

### Специальными призами награждены:

Эмилия Семенова (ЮАО) – приз зрительских симпатий;  
Валентина Николаева (ЦАО) – специальный приз жюри.



Татьяна Сусанина, победительница конкурса «Московская Супербабушка-2012»: «Каждое утро я встаю и улыбаюсь, приветствуя новый день! Попробуйте и вы! Это помогает!»

активным многие годы. В отборочных турах конкурса «Московская Супербабушка-2012», которые проходили в ноябре, приняли участие более 150 прекрасных и молодых духом женщин. В финал вышли 11 претенденток от каждого из городских округов, в том числе и от недавно присоединенных к столице. В состав жюри, возглавляемого Министром Правительства Москвы Владимиром Петросяном, вошли люди самых разных творческих профессий: дизайнеры и модельеры, актеры, продюсеры и телеведущие.

Состязание за звание самой лучшей бабушки Москвы было не из легких. В первом туре финалистки представили домашнее задание – авторскую



Бурневская Надежда (ВАО) – II место

новогоднюю игрушку. Во втором – показали свои творческие способности. Третий тур – дефиле в шляпах от модельера Международной федерации художников Екатерины Вологодной. Участницам конкурса пришлось проявить все свои творческие таланты и умения, владение речью, вокальные данные,

умение танцевать и т.д. Многие номера были настолько мастерски представлены, что казалось – их исполняют профессионалы.

Выступления конкурсанток чередовались с выступлениями профессиональных актеров и музыкантов: Дмитрия Харатьяна, Руслана Алехно, групп «Кватро» и «Доктор Ватсон», шоу-балета «Ангел», ансамбля «Фанданго». Немало удовольствия зрителям доставили пародийные номера ведущего программы Юрия Аскарова. Конкурс стал настоящим праздником для всех присутствующих и, несомненно, добавил энергии жизни и молодости всем окружающим.

Дмитрий КРЫЛОВ

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

Самые интересные письма мы опубликуем на страницах нашей газеты.

### Яблоки от кашля

Если вас замучил кашель, приготовьте яблочный компот.

● Для этого 3 неочищенных яблока нарежьте дольками, залейте литром воды и кипятите в течение 35 минут. Компот следует пить теплым, по 2–3 чашки в день.

Татьяна Павлова,  
Рязань



### Гастрит не беспокоит!

Хочу поделиться своим средством для профилактики обострений гастрита. Думаю, в новогодние праздники мой рецепт пригодится многим!

● Возьмите 1 часть сухой травы тысячелистника, 1 часть сухой травы подорожника, 1/2 части сухой травы ромашки. 2 столовые ложки смеси залейте 500 мл кипятка и настаивайте в течение часа. Затем добавьте мед из расчета 1 столовая 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 не только обзавестись лишними килограммами, но и нанести вред работе поджелудочной железы.

Георгий, Нижний Новгород



### Прогнать усталость!

Часто после напряженного дня кожа выглядит усталой. Придать ей здоровый вид помогут домашние маски.

● Яблочная. Очищенное небольшое яблоко натереть на мелкой терке, добавить 2 столовые ложки обезжиренного творога, перемешать и нанести на лицо. Через 20 минут смыть маску теплой водой.

● Томатная. Размять помидор без кожицы со столовой ложкой сметаны и столовой ложкой овсяной муки. Маску нанести на чистую кожу лица и шеи, выдержать 20 минут, а затем смыть водой.

● Сметанная. Столовую ложку сметаны смешать со столовой ложкой любых натертых на терке фруктов, нанести смесь на лицо и смыть, выдержав положенные 15–20 минут.

Алиса, Ярославль



## ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Вадим Панов:

– Самый действенный рецепт народной медицины – это русская баня. Хорошая парилка очищает организм, наполняет его силой, легкостью и помогает практически от всех болезней. Хотя есть случаи, когда без современных лекарств не обойтись.

### Прощайте, сосульки!



У меня очень жирные волосы. Стоит хоть раз не помыть голову, и на голове «сосульки». Мне помог такой рецепт: 30 г водки, чайная ложка лимонного сока и стакан зеленого чая. Смешайте все компоненты. Этот состав обильно нанесите на промытые волосы при помощи ватного тампона и не смывайте. После 3–4 процедур волосы будут менее сальными.

Ирина, Ижевск

### Прошу совета!

### Вес взят!

Дорогие читатели «АиФ. Здоровье»! Долго сидела на диете, похудела на 5 кг, но боюсь, что за время новогодних каникул снова наберу вес. Может, кто-нибудь знает хорошее натуральное средство, чтобы не допустить появления лишних килограммов?

Ольга Н., Москва

# ПСИХОЛОГИЯ

## >> ПОСТАРАЙТЕСЬ НЕ ОСТАВАТЬСЯ В ПРАЗДНИЧНУЮ НОЧЬ ДОМА

Иногда случается так, что в Новый год человек остается один. Что же делать? Смириться? Нет, мы, конечно же, хотели бы подсказать вам лучший вариант.

### План Б

Незадолго до праздника планы на новогоднюю ночь так или иначе начинают строить все. А вы будьте похитрее! Строя основной план, задайтесь вопросом: а что вы будете делать, если этот план почему-либо не воплотится в жизнь? К примеру, мужа отправили в командировку как раз под Новый год, а подросток ребенок хочет во что бы то ни стало отмечать праздник в компании друзей?! Вот тогда на выручку вам и придет запасной план! Если, конечно, вы заранее узнаете – с кем собирается встречать Новый год ваша подруга и будет ли там для вас местечко. Просто спросите – и будете во всеоружии.

### Помирись те, кто в ссоре!

Каждый год мы слышим это из уст вечно юной героини «Карнавальная ночь». Действительно, лучший способ застраховаться от одиночества (причем не только в новогоднюю ночь, но и в обычные дни и ночи нашей жизни!) – это уметь



## Один под елкой

прощать и мириться. Иногда даже очень хороший человек может вести себя плохо. Но почему-то даже взрослым людям бывает так трудно это понять и принять. Попробуйте перед Новым годом мысленно или на листе бумаги составить список людей, кто чем-то вас задел, обидел, и затем – простите их. Только по-настоящему, снова вернув им свое доверие и дружеское расположение!

Увидите, если введете это в правило: приглашения провести вместе новогодний праздник будут сыпаться на вас как из рога изобилия!

### Вытащите себя в свет!

Постарайтесь не оставаться в праздничную ночь дома. Ведь вас могут ожидать незабываемые приключения и потрясающие впечатления! Мало денег? Ничего страшного!

Встречайте Новый год на главной площади вашего города, где гарантированно будет много народу, фейерверки, шутки и представление. А можно просто прокатиться на метро или общественном транспорте... Поэты говорят, что это – вариант одной из самых романтичных прогулок! Главное – вытащите на свое лицо хотя бы притворную улыбку! Психологи знают: человеку достаточно улыбаться притворно 5 минут – и у него обязательно поднимется настроение!

### Звонок в прошлое

С первого по тринадцатое числа января сами собой набираются старые номера. Вообще, такой способ спасения от одиночества в Новый год является несколько рискованным и, безусловно, не сработает в отношении бывших мужей и жен (если же сработает – не факт, что вам понравятся последние!). Но в жизни каждого из нас есть забытые люди: друзья, которые теперь живут далеко, коллеги с прежней работы, просто знакомые, которым редко звоним, потому что исчерпались темы для разговоров. Магия новогодней ночи в том и заключается, что звонок по номеру из старой записной книжки может обернуться новым витком отношений.

Анна БАРИНОВА

## ВОПРОС-ОТВЕТ

### Будь уверен!

**?** Недавно вышла на пенсию, и жизнь потеряла смысл. Есть ли способы справиться с депрессией?  
Ольга, Москва

Отвечает практикующий психолог Мария АЛЕКСЮТИНА:

– Многочисленные исследования ученых говорят о том, что лучше всего приспособляются к выходу на пенсию люди со средней и высокой самооценкой. Именно поэтому тем, кто никак не может смириться со своим новым статусом, в первую очередь необходимо начать лучше относиться к себе. Почаще вспоминайте свои достижения, не корите себя за сделанные ошибки, каждую маленькую победу (например, вы совершили выгодную покупку или поделились с соседкой рецептом фирменного пирога) старайтесь воспринимать как большой успех.

И, конечно же, лучший способ безболезненно пережить выход на пенсию – найти занятие себе по душе. Пробуйте разные занятия и не бойтесь ошибок! Дело, которое раньше казалось неинтересным, может оказаться чуть ли не вашим настоящим призванием.



Регистрационное удостоверение П №011686/02

## Мазь Траумель С

### Защита мышц и суставов от боли и воспаления

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

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

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

Имеются противопоказания. Перед применением необходимо ознакомиться с инструкцией

# -Heel

Здоровье из Баден-Бадена

МногоTV  
ТЕЛЕКАНАЛ

Первый российский телеканал хороших сериалов

Смотрите, 24 часа в сутки  
завтра будет новая серия!

ПРЕМЬЕРА С 23 НОЯБРЯ

## Падший ангел

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

\*Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов, выигрышей по результатам акции, месте и порядке их получения см. на сайте [www.serialtv.ru](http://www.serialtv.ru)

16+ [www.serialtv.ru](http://www.serialtv.ru) [www.red-media.ru](http://www.red-media.ru) [www.redmediatv.ru](http://www.redmediatv.ru)  
СМОТРИТЕ В ПАКЕТАХ КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ ОПЕРАТОРОВ!

## ГОСТЬ НОМЕРА

&gt;&gt; МНОГО ЛЕТ 31 ДЕКАБРЯ АКТРИСА ПРОВОДИЛА НА СЦЕНЕ

**Дарья Повереннова – актриса театра и кино. Именно так она себя называет и именно там и работает – в театре и в кино.**

НО В КАНУН Нового года не очень хочется говорить о работе, а все больше о празднике, сюрпризах и подарках!

**Время сюрпризов**

– Дарья, Новый год – праздник детский, а для взрослых – кутерьма, суматоха... У вас к нему какое отношение?

– Новый год никоим образом не детский праздник! Это праздник всех возрастов и чуть ли не самый главный день в году! Даже, по-моему, с возрастом важнее, чем день рождения!

– И как вы Новый год празднуете?

– Каждый раз по-разному. Но стараюсь, чтобы дочка была рядом. Хотя бы во время боя курантов.

– Всегда в Москве?

– Не всегда. Очень много лет у меня 31 декабря был спектакль в Театре Маяковского, естественно, уехать никуда не получалось. Кстати, зал 31-го числа битком набит. Это очень удобно: не все же справляют Новый год дома, кто-то куда-то едет. Вышел из дома при полном параде часов в 6 вечера, часов до 10 был в театре, а потом можно и в гости к 11, как раз за праздничный стол. Несколькими лет мне удавалось уезжать из Москвы, иногда даже в другую страну. Кстати, я никогда не справляла Новый год в теплых странах...

– Говорят, под Новый год, что ни пожелается... Вы загадываете желания?

– Конечно! На бумажке мелким-мелким почерком пишешь желание, поджигаешь ее, бросаешь в бокал с шампанским и выпиваешь... И все это надо сделать за то время, пока бьют куранты. (Улыбается.)

– Успеваете?

– Уже навек есть!

– Сбивается?

– А то! И еще для меня важно, как я встречу Новый год, потому что, согласно старой поговорке, как встретишь Новый год, так его и проведешь! Потому что всегда стараюсь справлять его весело, шумно в хорошей компании. За какое-то время до Нового года начинаю прислушиваться к себе: а как бы я хотела встретить этот Новый год?

– Дарья, а в детстве вы верили в Снегурочку и Деда Мороза?

– Очень даже верила! И сделала все для того, чтобы моя дочь Полина верила в них как можно дольше. Лет до 11 она была уверена,

**Дарья ПОВЕРЕННОВА:****«Нужно верить в чудеса!»**

что Дед Мороз существует. Дети должны верить в чудеса. И взрослые тоже! Если чего-то очень хочется, то это обязательно сбудется.

– А сами вы когда-нибудь были Снегурочкой?

– С детства мечтала быть Снегурочкой! Но в детском саду была все время Красной Шапочкой и иногда лисой. Снегурочкой мне тоже удалось побыть. Года два, наверное, мы целой командой ездили по корпоративам и развлекали народ.

– Уже придумали, как будете справлять этот Новый год?

– Точно в Москве! Я себе «подарок» сделала – ногу сломала!

**Повод остановиться**

– А ногу вы сломали на улице и виной тому – коммунальные службы?

– Это было бы слишком просто! Играла я антрепризный спектакль «Идеальный муж». Запуталась в подоле платья и подвернула ногу, как мне показалось. Это была моя крайняя сцена в этом спектакле. Так что мне повезло! Как по иронии судьбы, в зале было много моих друзей, которые недоумевали, почему я не вышла на поклон. Зрители ничего не поняли. А какой поклон! Нога на глазах распухла... И я села в машину и поехала в ближайший травмпункт.

– Врачи, наверное, и представить не могли, что вы сами за рулем...

– Думаю, они всякое видели! Выяснилось, что никакой это не вывих, а перелом, да еще и со смещением, и надо делать операцию. И у меня началась паника внутри: летят спектакли в театре, съемки, антрепризы... Но тут позвонил мой партнер по спектаклю Олег Масленников-Войтов, узнать, что со мной. Я ему рассказала. Он сразу же примчался, забрал меня, на руках внес в квартиру, тут же (а это ночь на понедельник) позвонил своему товарищу в ЦИТО, договорился и на следующий день утром приехал за мной, отвез в больницу. Во вторник мне уже сделали операцию, и на следующий день я была дома. Я очень ей благодарна! И благодарна продюсерам нашего спектакля, которые взяли на себя все расходы. Очень благодарна и тем, кто писал и поддерживал меня в социальных сетях.



Сцена из спектакля «Любовь глазами сыщика»

– Теперь все позади и можно отдохнуть!

– Да, теперь ко мне в гости все приходят, проводят время. Дочка со своим молодым человеком загружает мне продукты в холодильник... Очень приятно! Это такой вынужденный отпуск и момент истины... Есть время подумать, почистить, что-то проанализировать – остановиться, одним словом.

– Дарья, вы актриса Театра Маяковского. Театр меняется, выходят новые спектакли. Вы задействованы в этом всеобщем процессе перемен?

– Я работаю в этом театре с 1994 года, и как бы пафосно это ни звучало, но работа – мой второй дом. А по-другому в театре нельзя. Режиссер Юрий Йоффе предложил мне очень интересную работу в пьесе Горького «Чудаки». Он предложил нам, актерам, весьма необычную трактовку. В феврале у нас должна состояться премьера на малой сцене. Мне очень нравится эта работа! И очень обидно, что я на время выбыла из процесса. Но меня обещали подождать, за что я очень благодарна коллегам. Помимо репетиций я играю в двух спектаклях – «Любовь глазами сыщика» и «Развод по-женски». Эти спектакли я очень люблю, играю их с удовольствием. И мечтаю поработать с нашим новым художественным руководителем Миндаугасом Карбаускисом...

– Есть понятие – «герой нашего времени». А какой, по-вашему, должна быть героиня нашего времени?

– Первый человек, о котором я сейчас подумала и который поразил меня своей деятельностью, – это Наташа Водянова. Она мама троих детей, роскошно выглядит, сделала блестящую карьеру и продолжает ею заниматься. И плюс к тому она создала фонд «Обнаженные сердца» и реально помогает детям.

**Личный опыт**

– Когда вы воспитывали Полину, придерживались принципов своих родителей или действовали от противоположного?

– И так, и так. Родители пользовались тем, что я была самостоятельной. Мне самой было важно хорошо учиться. У меня до сих пор есть комплекс отличницы.

А что от противоположного... Со мной особо не разговаривали, может, не считали это необходимым. Поэтому я старалась все время с Полиной разговаривать обо всем. В силу моей работы у меня не всегда получалось много времени проводить с дочкой. Но мне важно было быть с ней в контакте. Не важно, находимся ли мы вместе или на расстоянии. Мы сейчас большие подружки.

– Полине сейчас 20 лет. Вы своим родителям сообщили, что скоро станете мамой, когда вам было 19. Готовы стать бабушкой?

– (Улыбается.) Конечно, забавно было бы стать бабушкой. Хотя я совершенно не ощущаю себя на свой возраст. На 25 максимум... Это ее жизнь, и я не имею права в нее вмешиваться. И, конечно, я помогу, поддержу!

– Но тогда же все поймут, сколько вам лет?

– И что? Кому надо, тот отыщет мой возраст в Интернете. Когда дети вырастают, ты в какой-то момент начинаешь жить для себя. А потом у детей появляются свои дети, и ты должен уже отчасти жить для внуков. Но это я так считаю, а каждый выбирает свое. У меня пока нет повода думать о том, насколько я погружусь в воспитание внуков и насколько понадобится моя помощь и какая. Я приму любой вариант, который мне Полина предложит.

– Полина хочет детей?

– Мы разговаривали об этом. Она немного другая и относится к детям, к рождению детей по-другому. Она заточена на то, чтобы найти себя в этом мире. У меня все было с этим понятно: я очень хотела быть актрисой и училась

**Я прямо под Новый год на сцене ногу сломала**

в театральном, а она хоть и учится в МГУ на факультете журналистики, но не уверена, что хочет быть именно журналистом. Она думает о том, чтобы получить второе высшее образование. Для нее это сейчас основное.

– Дарья, неужели вы совсем не боитесь своих 40 лет? По мнению многих женщин, в 40 лет наступает конец света...

– Не боюсь. И никому не советую. Сейчас часто говорят, что нынешние 40 – это 30 наших мам, а нынешние 30 – 20. Сейчас все настолько шагнуло вперед: медицина, методики, система питания, так что если быть позитивно настроенным, не делать гадостей людям, то ты можешь долго хорошо выглядеть, для этого все есть! Только надо включить силу воли и характер. Надо найти себе отвлечения: заняться иностранным языком, пойти на курсы кулинарии, ходить в кино, театр, читать, встречаться с друзьями. Все просто: чем меньше времени на мысли о таких вещах, тем меньшую власть над вами они имеют!

Беседовала  
Светлана МАРГОЛИС

# ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

>> РАЗМИНКА ДЛЯ УМА



Новый год – один из самых любимых и радостных праздников – уже стучится в наши двери. Ответьте на вопросы теста, который поможет вам узнать, насколько весело вы отметите его наступление и станет ли новогодняя ночь для вас незабываемой.

- 1** Готовиться к празднику вы начинаете:
  - а) Со дня открытия елочных базаров.
  - б) С первого снега.
  - в) С момента показа по телевидению «Иронии судьбы, или С легким паром!».

---

- 2** Вы любите дарить подарки?
  - а) Не особенно, их выбор меня всегда ставит в тупик и отнимает уйма драгоценного времени.
  - б) Продумывать, выбирать, дарить – очень люблю.
  - в) Я сам(а) подарок!

---

- 3** Как вы относитесь к розыгрышам?
  - а) Очень хорошо.
  - б) Обожаю, но если объект розыгрыша не я.
  - в) Считаю их детской забавой.

**АИФ** **здоровизм**

Не забывайте, что красный нос красит только Деда Мороза. \*\*\*

Не устанавливайте рекорды скорости в поднятии новогодних тостов!

Евгений ТАРАСОВ

## Весело ли вы встретите Новый год?



- 4** Первая мысль, посещающая вас при виде рекламы пиротехники:
  - а) Не забыть бы купить!
  - б) Лучше жить в своей квартире, чем в чужой палатке.
  - в) Отличный подарок шефу, он и евроремонт на днях завершил.

---

- 5** Что из нижеперечисленного вы бы с удовольствием спели в новогоднюю ночь?
  - а) «В лесу родилась елочка».
  - б) «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались».
  - в) «Шумел камыш, деревья гнулись».

---

- 6** Спустя некоторое время после того, как часы пробьют двенадцать, вы...
  - а) продолжаете сидеть за «главным украшением стола» – телевизором.
  - б) отправляетесь в заснеженную ночь запускать петарды, играть в снежки, и вообще жаждете приключений и ожидаете чудес.
  - в) засыпаете в салате «оливье».

---

- 7** Какое животное по восточному календарю является символом наступающего года?
  - а) Черная Змея.
  - б) Металлический Тигр.
  - в) Шоколадный Заяц.

---

- 8** Вас пригласили на новогоднюю вечеринку, главное условие которой – быть в карнавальном костюме. Как поступите?
  - а) Наверное, соглашусь.
  - б) Подумаю, прежде чем приму решение.
  - в) Откажусь от приглашения.

---

- 9** Верите ли вы, что желания, загаданные под бой курантов, исполняются?
  - а) «Ох уж эти сказочки, ох уж эти сказочники...»
  - б) Даже очень может быть.
  - в) Разумеется, да!

---

- 10** Где вы планируете встретить Новый 2013 год?
  - а) Среди друзей и знакомых.
  - б) В кругу семьи.
  - в) Пока еще не решил(а).

**Пользуясь таблицей, подсчитайте баллы.**

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

**10–17 баллов.** Придерживаясь в целом традиционных взглядов и считая Новый год праздником семейным, вы тем не менее иногда позволяете себе отметить его на стороне – в тесном кругу старых друзей. Выкроите время и, доверившись своему воображению, заранее продумайте сценарий главной ночи месяца – тогда, возможно, она останется в вашем сердце на долгие годы!

**18–24 балла.** С фантазией у вас все в порядке, кроме того, вам редко изменят вкус и чувство меры. Вы умеете устроить праздник для себя и близких! Если вы сможете не поддаваться предпраздничной лени, у вас будет волшебная новогодняя ночь!

**25–30 баллов.** Иногда вы веселитесь до упаду! Бывает, что в Новый год, развлекаясь на полную катушку, позже с трудом возвращаетесь к реальности, стараясь сориентироваться во времени и пространстве. Немного умеренности вам не помешает. Тогда и переход от торжественных гуляний к обычному ритму жизни будет мягким и безболезненным.

**Если вы не набрали и 10 баллов – не рано ли вы начали встречать Новый год?!** Дистанция-то марафонская, а вы рванули как спринтер. Сбросьте скорость, иначе рискуете выбиться из сил за долго до боя курантов!

Составил Дмитрий СВИРИДОВ

**Просто анекдот**

Маленькая девочка плачет в аптеке: – Мама послала за лекарством, а я забыла название. Короткое такое, простое. Помню только, что в его состав входил гидроксиметиламинотрифенилацетат.

**Судоку**

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

№ 397

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

---

№ 398

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

**Сканворд**

1

2

2

ОТВЕТЫ ОПУБЛИКОВАНЫ НА СТР. 23

# ЧЕТЫРЕ ВОПРОСА НЕДЕЛИ

## >> НА ПИСЬМА ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ



### 1 От еды до беды один шаг

Знакомый попал в больницу с приступом ботулизма. Еле спасли. Хотелось бы узнать, как можно защитить себя от опасности заражения этой инфекцией?

*Геннадий Деянов, Жуковский*

Отвечает врач-токсиколог Марианна Жукова:

– Отравление палочкой ботулинуса очень опасно. Оно вызывает тяжелое поражение центральной нервной системы. Токсин ботулизма во много раз ядовитее синильной кислоты, этот яд не разрушает ни засолка, ни маринование. И даже при кипячении палочка ботулинуса может жить целых 15 минут. Инфекция развивается без доступа воздуха, поэтому главную опасность представляют домашние заготовки грибов и овощей в герметически закрытых банках. Отравиться можно и мясными консервами.

Наличие палочки ботулинуса выдает вкус продукта: в консервах может ощущаться слабый запах прогорклого жира, иногда сам продукт размягчается и изменяет цвет. Нередко банки вздуваются и даже взрываются.

Основная мера профилактики ботулизма – использование только свежих и доброкачественных продуктов, тщательная их обработка, надежная стерилизация тары, хранение консервов на холоде. Во избежание печальных последствий не покупайте никаких консервов с рук. При покупке магазинных консервов обязательно обращайтесь внимание на срок хранения. И ни в коем случае не используйте в пищу просроченный продукт. Не стоит покупать консервы в мятой банке, без этикетки. После вскрытия жестяной банки ее содержимое нужно сразу же перело-

жить в другую посуду. Пищу, содержащую кислоты (квашеную капусту, кисломолочные продукты), опасно держать в оцинкованной или медной посуде, а эмалированные кастрюли и стекло – то что надо.

### 2 Заслуженный отдых!

Мой муж – настоящий трудоголик. Заставить его поехать со мной и детьми в отпуск – нереально. Максимум неделя – и опять бегом на работу. Скажите, чем ему угрожает долгое отсутствие отдыха? Или эта опасность преувеличена? Ведь он так любит свою работу!

*Марина Агапкина, Жуковский*

Отвечает врач-терапевт Петр Вышеголовцев:

– Постарайтесь убедить супруга не пренебрегать отпуском. Трудоголизм – как и любая другая зависимость, ни к чему хорошему не приводит. Прежде всего, отсутствие отдыха способствует накоплению в организме вредных токсинов, а это – прямой путь к множеству болезней. Поэтому отдыхать от работы нужно регулярно. По статистике ВОЗ, у тех, кто регулярно лишает себя отпуска, риск преждевременной смерти возрастает на 20%! Американские психологи даже внесли в перечень болезней новый недуг – синдром лишения отпуска (СЛО). Среди его последствий – депрессии, инфаркты, инсульты, рак. Для здоровья важно, чтобы отпуск продолжался не менее 3–4 недели в году. Впрочем, совсем необязательно отдыхать подряд целый месяц, не зная, чем себя занять, и изнывая от безделья. Гораздо продуктивнее раздробить отпуск на части: например, два раза по 2 недели или даже четыре раза по



### 3 Каждый слышит, как он дышит

Часто слышу по телевизору и читаю в журналах: дышите правильно. А как это, правильно? И почему важно дышать как нужно, а не как само собой дышится?

*Роза Крынкина, Псков*

Отвечает врач-пульмонолог Галина Филоненко:

– Правильным считается дыхание не грудью, как чаще всего дышат люди, а животом, точнее диафрагмой. По сравнению с грудным дыханием оно обеспечивает более полное насыщение крови кислородом, а также выполняет самомассаж органов брюшной полости, улучшает перистальтику кишечника, успокаивающе действует на нервы. Чтобы освоить это «лечебное» дыхание, надо представить, что ваш живот – это воздушный шарик, и попытаться несколько раз медленно его надувать и сдувать. Начать тренировки лучше лежа – так легче, а потом можно переходить к дыханию сидя и стоя. Если делать это

регулярно, правильное дыхание войдет в привычку и вы станете здоровее.

### 4 Жизнь в синем цвете

Почему у одних людей и после падения или удара синяки появляются лишь изредка, а у других, как у меня, они возникают буквально ни с чего? И можно ли как-то это исправить?

*Любовь Томилина, Обнинск*

Отвечает врач-флеболог Ирина Чащина:

– Вы не сказали, сколько вам лет. Если вы находитесь в возрасте, то частые синяки – это, увы, закономерно. С годами кожа истончается, а кровеносные сосуды становятся очень хрупкими, поэтому кровоизлияния под кожей происходят чаще. Но эта проблема встречается и у молодых, особенно у курильщиков и тех, кто часто принимает препараты, разжижающие кровь (например, аспирин). Склонна к образованию синяков также кожа у людей, которые недополучают витамин С. Соответственно, употребляя больше свежих фруктов и овощей и регулярно принимая мультивитамины, вы можете защитить себя не только от гиповитаминоза, но и от синяков. Длительное пребывание на солнце тоже делает кожу более подверженной образованию гематом.

Если синяки – частые гости на вашем теле и не проходят более трех недель, обратитесь к врачу – возможно, у вас слабые сосуды и надо задуматься о профилактике будущих проблем с венами на ногах и капиллярными «звездочками» на лице. В этом случае вам не помешает увеличить поступление в организм укрепляющего сосуда витамина К (содержится в капусте, крапиве), витамина С и рутина (в цитрусовых).

### Ваш вопрос специалисту

Blank lines for writing a question to a specialist.

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

### ОТВЕТЫ НА СУДОКУ

№ 397

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

№ 398

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

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Графика – Секвестр – Беарнез – Кандидат – Ромб – Небо – Этно – Черт – Пан – Доде – Бокс – Батут – Дизайн – Севр – Апофеоз – Казеин – Динго – Блоха – Теша – Рынок – Янтарь – Лесть.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Дедукция – Табакерка – Бородин – Нить – Горобченко – Бал – Фол – Рабле – Зонт – Бездарь – База – Асико – Тлен – Автогонка – Гвидон – Бес – Дело – Ротмистр.



### Читайте в следующем номере, который выйдет 10 января:

- **Гипотония: чем опасна**
- **Сухой кашель: в чем причина?**
- **Вокалотерапия: пойте на здоровье!**
- **На лыжи с ребенком: мастер-класс**
- **После праздников: как восстановиться**

«Аргументы и факты. Здоровье» № 52 2012 года. Выходит еженедельно. Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, рег. № 012333. Директор департамента издательско-тематических проектов Тамара ОЛЕРИНСКАЯ. Главный редактор Татьяна КУЧУШЕВА. Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА.

Ведущий редактор Анна ГРИШУНИНА. Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА. Бильд-редактор Валерия ВЕРЕТИНА. Учредитель и издатель – ЗАО «Аргументы и факты». Адрес издателя и редакции: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42. Адрес для почтовых отправлений: 107996, г. Москва, ул. Электровзаводская, д. 27, стр. 4.

Телефон для вопросов: (495) 646-57-57. Адрес электронной почты: aif.zdorovie@yandex.ru. Реклама в «АиФ»: (495) 646-57-55, 646-57-56 (факс). Публикации, обозначенные рубрикой «Наша экспертиза», «Будьте здоровы!», печатаются на правах рекламы. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений. Номер сверстан в компьютерном центре «АиФ».

Отпечатано в типографии ОАО «ИД Красная звезда». 123007, г. Москва, Хорошевское шоссе, 38. Тел. (495) 941-21-20. http://www.redstarph.ru. Заказ № 5158. Номер подписан 21.12.2012 г. Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00. Дата выхода в свет 27.12.2012 г. Тираж 450 486 экз. Цена свободная. Перепечатка из «АиФ. Здоровье» допускается только с письменного разрешения редакции.

# Травы Приморья

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

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

## Лечение сердечно-сосудистой системы

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

Данный комплекс сборов лекарственных трав обладает гипотензивным дей-

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

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

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

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

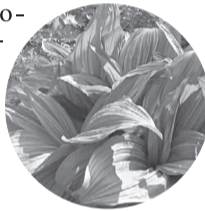
Кроме того, обладает сильным успокаивающим действием за счет содержания в составе комплекса мяты, зверобоя, валерианы, ромашки, пиона, шиповника. Благодаря мочегонному действию снижает артериальное давление, выводя из крови излишнюю жидкость, чем нормализует качество крови.

### Сбор трав для очистки печени



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

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



### Сбор трав противoinфекционный



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

### Новинка «Настойка древесного гриба Рейши»

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

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

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



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

недугом. Оставшиеся пять процентов на сегодняшний день продолжают курсы лечения (у них отмечается положительная динамика назначенного лечения). Мы уверены в том, что поможем данным пациентам справиться с коварным недугом. В частности, по онкологическим заболеваниям: из 100 пациентов с онкологией от 3-й до 4-й стадии справились с данным заболеванием 80 человек. Статистика очень прогрессивная: если учесть, что данных пациентов просто отправили умирать, мы их вновь заставили радоваться полноценной жизни.

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

### Настойка зимолюбки обыкновенной – лучший препарат для похудения

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



Также препарат назначают женщинам при нарушении гормонального фона по гинекологии.

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

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

### Новый курс для лечения артрозов, артритов, остеохондрозов

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

Настойка мордовника обладает ярко выраженным противовоспалительным и спазмолитическим эффектом. Снимает

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

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

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

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

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

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



Наши номера телефонов:  
8 (4234) 23-17-16  
8 (4234) 23-15-16

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

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



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

Консультации специалистов и быстрый заказ товаров на сайте:  
[www.primtrava.com](http://www.primtrava.com).  
Электронный адрес отдела продаж:  
[sales@primtrava.com](mailto:sales@primtrava.com)