

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ ЗДОРОВЬЕ

**БОЛЬ В СПИНЕ
ВОЗМОЖНЫЕ
ПРИЧИНЫ**

стр. 7



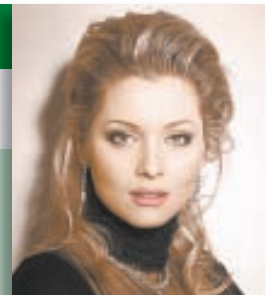
**Елена Самоданова:
«Съела торт –
бегай и танцуй!»**

стр. 23 »

- 3 Туберкулез**
Болезнь бедных?
- 6 Инсульт**
Что делать в первые несколько часов
- 8 Поллиноз у ребенка**
Выход есть!
- 11 Лечим желудок**
Фитотерапия от А до Я
- 16 Семейный выезд**
Выбираем велосипед
- 17 Колокольный звон**
Чем полезен
- 21 Застенчивость**
Как обрести уверенность в себе

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Лена ЛЕНИНА, писатель, предприниматель



Лена Ленина – успешный писатель, предприниматель и журналист. Благодаря своей неумолимой энергии она стала известна не только в России, но и за ее пределами, особенно во Франции. Сама Лена уверена, что без доли здоровой наглости и амбициозности успеха в жизни не добиться. Сегодня Лена Ленина – первый читатель еженедельника «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко.

ГАЛАВИТ®
ИННОВАЦИОННЫЙ РОССИЙСКИЙ ПРЕПАРАТ

ОРИГИНАЛЬНАЯ МОЛЕКУЛА ГАЛАВИТ®

- БОРЕТСЯ С ПРИЧИНОЙ ВОСПАЛЕНИЯ
- ВОССТАНАВЛИВАЕТ ПОВРЕЖДЕННУЮ ВОСПАЛЕНИЕМ ТКАНЬ
- УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ

Перед применением препарата следует ознакомиться с инструкцией

+7 495 269 03 43 WWW.GALAVIT.RU



РЕКЛАМА
РХ: ЛСР-008746/09; Р N 000088/03

ЗАСТУДИЛИСЬ? ГАЛАВИТ® ЛЕЧЕНИЕ ЛЮБЫХ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ГАЛАВИТ® – уникальное по механизму действия и высокой безопасности лекарственное средство, лидирующее среди препаратов иммунологической защиты.

Препарат ГАЛАВИТ® положительно воздействует на все звенья системы защиты организма от вирусов, бактерий и прочих инородных агентов, вызывающих процессы воспаления.

ГАЛАВИТ® восстанавливает работу иммунной системы, снижает интенсивность и тяжесть воспалительного процесса, что в итоге способствует нормализации общего состояния, скорейшему исчезновению симптомов воспаления и быстрому выздоровлению. Эффективность и безопасность препарата ГАЛАВИТ® подтверждена в ходе клинических испытаний на базе ведущих научно-клинических центров страны.

ОРВИ, бронхит, гайморит, фарингит, тонзиллит, синусит, цистит – при лечении этих и многих других заболеваний ГАЛАВИТ® незаменим! Прием ГАЛАВИТА® одновременно с антибиотиками и противовирусными препаратами сократит период болезни, уменьшит побочные эффекты, снизит частоту возникновения осложнений. ГАЛАВИТ® рекомендуется принимать не только в период болезни, но и в качестве профилактики, чтобы не заболеть.

СЭЛВИМ
ФАРМАЦЕВТИЧЕСКАЯ КОМПАНИЯ



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

РЕШЕНИЕ

Назад пути нет

Целесообразность принятия ослабляющих поправок в антитабачное законодательство обсудили участники пресс-конференции «Запреты на рекламу и продвижение табака».

Первый заместитель председателя Комитета Госдумы РФ по охране здоровья Николай Герасименко отметил, что «немногим странам удалось в первый год действия закона обеспечить выполнение требований в 90% ресторанов и кафе. Впервые за последние 20 лет в России снизилось потребление сигарет». Табачные компании предлагают вернуть рекламу табака в СМИ.

Позиция комитета Государственной Думы по здравоохранению: «Кошунственно в год, объявленный Годом борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями, принимать поправки, которые повлекут на увеличение потребления табака, увеличение заболеваемости и смертности в стране».

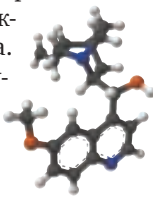


ИССЛЕДОВАНИЕ

Летняя проблема

Частота и интенсивность ножных судорог, которыми страдают в основном люди старше 50, удваиваются летом по сравнению с зимой, показало исследование канадских ученых.

В исследовании участвовали 31 339 человек, принимавших хинин, которым лечат судороги в некоторых странах, 61% из них – были женщины. Было также установлено, что в Канаде и США хинин прописывают чаще всего в июле. Кроме того, именно в июле в поисковой системе Google очень популярны запрос «ножные судороги». А в Австралии пик этого запроса отмечается в январе, когда в Южном полушарии разгар лета. Чтобы понять, почему ситуация с ножными судорогами обостряется именно летом, предстоит провести еще ряд исследований.

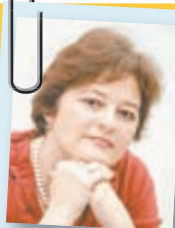


ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Молоко от диабета

Риск развития диабета 2-го типа уменьшает обычное, а не обезжиренное молоко, говорят шведские ученые.

Они проанализировали пищевые привычки 27 000 соотечественников в возрасте 45–74 лет. Добровольцы нынешнего исследования 20 лет назад уже участвовали в другом исследовании, которое пыталось связать признаки появления рака и особенности диеты человека. Из 27 тысяч участников у 10% за 20 лет развился диабет 2-го типа. Те, кто употреблял в пищу много мяса любой жирности, чаще оказывались в группе заболевших, а те, кто ел много молочных продуктов нормальной жирности, – на 23% реже. У тех, кто предпочитал обезжиренное молоко, творог и йогурт, риск диабета не снижался, но и не возрастал.



Комментирует директор Института диабета, заместитель директора по научной работе ФГБУ Эндокринологический научный центр Минздрава РФ, член-корреспондент РАМН, профессор Марина ШЕСТАКОВА:

– Различия в рисках развития сахарного диабета в этом исследовании связаны с особенностями пищевых пристрастий вегетарианцев (в данном случае – лактовегетарианцев) и невегетарианцев.

Лактовегетарианство полезно тем, что приводит к снижению уровня холестерина в крови. В молочных продуктах содержится витамин D, кальций, витамин B12 и легкоусвояемые белки. Поэтому молочная диета гипотетически может сопровождаться меньшим риском развития диабета 2-го типа по сравнению с мясной. Но жирные продукты, независимо от источника жира, вызывают увеличение веса, а это – фактор риска развития диабета.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ



Опасный контур

У тех, кто регулярно наносит подводку на нижнее веко, повышается риск проблем со зрением, говорят канадские ученые Университета Ватерлоо.

Оказалось, что средства декоративной косметики проникают в слезную пленку (тонкий влажный слой, защищающий глаз) на 15–30% быстрее на нижнем веке, чем на верхнем. И чем ближе к линии ресниц находится подводка, тем быстрее идет процесс проникновения.

Подводка обычно содержит воск, масла, силиконы и природные смолы. Все эти ингредиенты предназначены для того, чтобы удержать средство макияжа на веке, несмотря на моргание и выделение пота. Однако эти компоненты могут навредить тем, чьи глаза склонны к сухости и кто носит контактные линзы. Попадание частичек макияжа в слезную пленку вызывает раздражение глаз, их покраснение и размытость контуров объектов созерцания.

ЮБИЛЕЙ

«Детские деревни-SOS»

Детские дома семейного типа под названием «Детская деревня-SOS» отмечают 20 лет со дня своего появления в России.

Сейчас у нас в стране существует шесть таких «деревень». 20 мая 19-летие празднует «Детская деревня-SOS Томилино», расположенная под Москвой.

Ежегодно тысячи детей в России остаются без попечения родителей. Многие из них попадают в государственные детские дома, жизнь в которых не имеет ничего общего с жизнью в семье. А в «Детских деревнях-SOS»

дети живут семьей из 5–7 человек с мамой-воспитательницей в отдельных домах жизнью обычных домашних детей. Они ходят в ближайшие городские или поселковые школы, занимаются в кружках и спортивных секциях вне «деревни», вместе с мамой совершают покупки, готовят еду, убирают дом... В каждой «деревне» – 10–15 семей, где, кроме мам, есть еще и психологи, готовые помочь детям пережить травму потери родителей и разрешить любой семейный конфликт.



ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

56-е место в списке стран, благоприятных для материнства, заняла в этом году Россия. В прошлом году мы были на 62-м месте.

ПРОФИЛАКТИКА

Купите правильное кресло

Смертность детей в ДТП в России примерно 3 раза выше, чем в странах ЕС. И доля пострадавших детей-пассажиров в последние 10 лет все время растет, сообщила советник председателя Российского Красного Креста Лилия Чибисенкова на специальном заседании Совета при Президенте РФ по развитию гражданского общества и правам человека.

По данным ВЦИОМ, 15% родителей не пользуются никакими средствами безопасности при перевозке детей. 32% родителей используют адаптер ремня безопасности. И только 34% знают, что адаптеры не защищают ребенка.



Российский Красный Крест предлагает внести ряд изменений в Правила дорожного движения РФ, определить статус ребенка-пассажира, запретить перевозку детей без детских удерживающих устройств определенного образца, соответствующих требованиям европейских стандартов и Технического регламента Таможенного союза; запретить использование адаптеров, корректоров ремня безопасности автомобиля, «направляющих лямок»...

ИНТЕРЕСНО

Глаза – зеркало еды

Еда меняет цвет глаз, сообщают британские исследователи. Существует определенная зависимость между цветом глаз и продуктами, которые употребляются в пищу. Если налегать на определенную пищу, глаза могут поменять свой цвет всего за 60 дней.

Более светлый оттенок глаза приобретают при постоянном употреблении натурального меда и орехов. Если, наоборот, цвет глаз хочется сделать более ярким, нужно активно употреблять продукты, насыщенные железом, – красное мясо, говяжью печень, субпродукты.

Также радужная оболочка глаза может меняться из-за регулярного употребления оливкового масла. Содержащиеся в этом масле линоленовая и олеиновая кислоты смягчают цвет радужной оболочки, в результате глаза приобретают теплый оттенок.

ОПРОС

Как вы относитесь к рекламе лекарств в СМИ?

- 55%** Возмущаюсь. Такая реклама провоцирует самолечение, а не обращение к врачам
- 30%** Не обращаю на нее внимания – 30%
- 15%** Одобряю. Часто реклама подсказывает препарат или помогает разобраться в его действии



Всего в опросе принял участие 13 701 человек.

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

Тридцать лет назад специалисты надеялись, что вскоре победят туберкулез. А потом все изменилось – болезнь «восстала». Почему это произошло? И как с туберкулезом борются сегодня?

Об этом мы беседуем с главным фтизиатром Минздрава РФ, заведующей отделом фтизиатрии ЦНИИ туберкулеза РАМН, доктором медицинских наук Ириной ВАСИЛЬЕВОЙ.

Иллюзия победы

– Ирина Анатольевна, в 70-х годах заболеваемость туберкулезом и смертность от него резко пошли вниз. Почему?

– До 40-х годов XX века туберкулез считался приговором. Санаторно-курортное лечение, усиленное питание, смена климата – вот, в общем, и все, что было в арсенале врачей. В 1944 году был открыт антибиотик стрептомицин, и это стало революцией – появилась возможность воздействовать непосредственно на возбудителя заболевания, палочку Коха (микобактерию туберкулеза). Чуть позже стали применяться и другие лекарства, а знаковым стало открытие в 1966 году рифампицина – мощного противотуберкулезного препарата.

К 70-м годам фтизиатры сформировали схему терапии, в которую вошли рифампицин, стрептомицин, пирразинамид и изониазид. Она продемонстрировала высокую эффективность, давала минимальный процент рецидивов. Туберкулез пошел на убыль, и так продолжалось вплоть до 90-х годов, пока болезнь не заявила о себе с новой силой.

– Это произошло из-за ухудшения социальной обстановки в нашей стране?

– Социальные изменения, безусловно, сыграли роль. Микобактерией туберкулеза инфицируются многие, но в нормальных условиях заболевает после этого лишь один человек из десяти. Стрессы, скудное питание, физические перегрузки – мощнейшие провокаторы болезни, потому что они снижают иммунитет. Способствовала распространению туберкулеза и активизация миграционных процессов. В итоге в первой половине 90-х заболеваемость выросла в три раза.

Но дело не только в этом. В 90-е годы заболеваемость выросла и в тех странах, где все было стабильно. Одна из знаковых вспышек произошла в США, в Гарлеме (район Нью-Йорка). Начав бороться там с туберкулезом, специалисты обнаружили, что зарекомендовавшая себя схема лечения не дает эффекта. Палочка Коха мутировала и выработала «иммунитет» к самым действенным лекарствам. Фактически началась новая эпоха – эпоха туберкулеза с множественной лекарственной устойчивостью (МЛУ-туберкулеза). Сегодня это одна из главных проблем фтизиатрии.

Сложнее, дольше, дискомфортнее
– Туберкулез с множественной лекарственной устойчивостью можно вылечить?

– Можно, но это сопряжено с рядом проблем. Когда стало понятно, что самые мощные препараты

Ирина Васильева:

«Туберкулезом может заболеть каждый»



За последние 10 лет смертность снизилась более чем в 2 раза

не действуют, врачи стали подбирать комбинации из лекарств, которые до того считались средствами второго ряда и использовались нечасто. Их эффект слабее, поэтому нужно назначать не 3–4, а 5–7 препаратов, которые к тому же хуже переносятся. Курс лечения тоже должен быть дольше – до 2 лет.

– Огромная нагрузка и на врачей, и на пациентов...

– Конечно. Врач, лечащий туберкулез, должен стать своего рода психологом, контролировать больного, добиваться того, чтобы тот долечился.

– Неужели кто-то решается не долечить туберкулез?

– К сожалению, так бывает. Более того, одной из причин распространения множественной лекарственной устойчивости в России в 90-х годах стало именно то, что больные перестали долечиваться. В тубдиспансерах наблюдался недостаток лекарств, ослаб контроль за пациентами, и их приверженность к терапии снизилась.

У недолечившегося человека туберкулезный процесс рано или поздно активизируется. Если раньше палочка Коха у больного хорошо реагировала на стандартную терапию, то после перерыва в лечении она становится устойчивой к лекарствам, которые использовались. Человек не только страдает сам, но и заражает окружающих этой более стойкой разновидностью микобактерии...

А теперь представим, что пациент не долечит не простой,

а МЛУ-туберкулез. Лекарств, которые действуют на такую инфекцию, и так мало, а теперь и они не действуют – лечить будет попросту нечем. Развивается уже не множественная, а тотальная лекарственная устойчивость, и мы возвращаемся в XIX век, когда рекомендовать можно только смену климата и полноценное питание.

Бонус за лечение

– Перспектива устрашающая. Можно ли как-то добиться, чтобы люди долечивались?

– Вообще больного можно понять. Схема терапии туберкулеза делится на два этапа: сначала человека достаточно долго лечат в стационаре, а затем отпускают домой с тем, чтобы он в течение нескольких месяцев (при обычном туберкулезе) каждый день приходил в дневной стационар и получал лекарства. Нигде в мире больным не дают препараты домой, потому что лечение должно контролироваться. Но прийти или нет – это добрая воля пациента. А он уже устал лечиться и к тому же хорошо себя чувствует. Он думает, зачем пить таблетки, которые дают побочные эффекты, и не приходит. Конечно, ему звонят, его пытаются вернуть, но курс уже прерван.

Приверженность пациента к лечению – во многом заслуга врача, который должен объяснить, зачем продолжать терапию. Но такие беседы действуют не на всех, и тогда надо искать другие пути решения проблемы. Например, не так давно в Томской, Воронежской, Орловской и Белгородской областях был запущен пилотный проект. Пациентам, которые всю неделю исправно приходили за лекарствами, в конце нее вручали социальный пакет, вплоть до продуктового набора. Опыт показал, что такая мотивация прекрасно работает.

– Это еще раз подчеркивает, что туберкулез – заболевание социально незащищенных групп населения...

– Программа действительно была направлена на социально неблагополучных больных, но в целом вы не правы. Да, в небольших городах, в селах болеют преимущественно те, у кого плохие социальные условия, но не они одни. А в Москве, Санкт-Петербурге и других крупных городах, где высока концентрация населения и велик уровень миграции, может заболеть любой. Туберкулез передается воздушно-капельным путем, и встретиться с палочкой Коха можно где угодно – в транспорте, в супермаркете. Часто болеют как раз успешные и молодые, потому что они много работают, недосыпают, из-за нехватки времени нерегулярно питаются.

Вообще стереотип о том, что туберкулез – болезнь маргиналов, опасен. Из-за этого человек, узнав о своем диагнозе, скрывает его

от коллег – боится, что уволят. Он не говорит знакомым, потому что опасается, что с ним перестанут общаться. Боится даже прийти в диспансер: вдруг кто-то его увидит? В итоге он несвоевременно принимает лекарства, заражает окружающих, лишает их возможности прийти к врачу и обнаружить заболевание на раннем этапе. Эту парадигму мышления надо менять – заболеть действительно может каждый.

Плоды усилий

– В последнее время появляется все больше сообщений о том, что заболеваемость туберкулезом и смертность от него снижаются. С чем это связано?

– Туберкулез развивается в течение многих лет. Те, у кого процесс начался в 90-х годах, стали умирать к началу двухтысячных, пик был в 2005 году. Но уже в 1999 году в России стартовали программы по неотложной борьбе с туберкулезом. Сейчас мы фактически пожинаем плоды тех усилий. Сыграли роль и скрининговые флюорографические обследования, и обеспечение больных препаратами, и более тщательный контроль лечения. Спад заболеваемости начался в 2010 году, и сейчас он продолжается. По сравнению с 2005 годом смертность от туберкулеза снизилась более чем в два раза, заболеваемость – с 90,7 до 59 случаев на 100 тысяч человек.

– Это внушает оптимизм...

– Сам по себе факт позитивный, но это лишь начало пути, ведь Россия по-прежнему входит в список 22 стран с наиболее неблагоприятной эпидемиологической обстановкой по туберкулезу. Работы предстоит еще много, и мы ее ведем. Так, в 2013–2014 годах Российское общество фтизиатров разработало клинические протоколы по лечению больных туберкулезом, есть программы по снижению смертности, в том числе и региональные.

Важный вопрос – разработка новых лекарств. В 70–80-х годах она фактически прекратилась. Казалось: зачем вкладывать в это средства, раз есть эффективная схема лечения? Но на фоне вспышек 90-х годов разработки возобновились, и в 2012 году было одобрено новое лекарство, с 2013 года оно используется в России. Но этого недостаточно, нужны и другие новые препараты, к которым палочка Коха будет чувствительной, в ином случае победить туберкулез с множественной лекарственной устойчивостью будет сложно.

Другими словами, несмотря на успехи, работа не должна прекращаться. Туберкулез – это болезнь, которую нужно держать под жестким контролем.

Беседовала Наталия ФУРСОВА



АКТУАЛЬНО

На особом положении

Обладателям редких заболеваний приходится бороться за жизнь

Таких людей очень мало. Их диагнозы подчас трудно-выговариваемы, об их заболеваниях слышали единицы, а курс их лечения может стоить миллионы рублей.

РЕЧЬ – о больных, страдающих орфанными (редкими) заболеваниями, их еще называют «сиротскими».

Есть ли перемены?

В последнее время ситуация с орфанными заболеваниями у нас в стране начала, казалось бы, меняться.

– Регионы совершенствуют систему лекарственного обеспечения, – говорит **руководитель Центра изучения и анализа проблем народонаселения, демографии и здравоохранения Института ЕврАзЭС Елена Красильникова.** – Принят Порядок организации медицинской помощи и лекарственного обеспечения граждан с редкими заболеваниями. Если в марте прошлого года такой документ имели только 51% субъектов, сейчас эти показатели значительно выше. В списке Жизненно важных и необходимых лекарственных препаратов включены необходимые пациентам этой группы лекарственные средства, что сразу снимает вопросы их доступности и цены.

С другой стороны, глобально ничего не меняется: если посмотреть, сколько поручений, распоряжений со стороны и правительства, и президента было по этому вопросу за прошедший год, мы обнаружим, что воз и ныне там. Сегодня финансовая ситуация ухудшилась. Часто проблема даже не в невозможности взять на лекарственную терапию нового орфанного больного, а в том, чтобы сохранить ее для уже имеющих.

Кто платит будет?

Уже не один год эксперты говорят о необходимости финансировать таких больных из федерального бюджета, поскольку у регионов зачастую просто не хватает на это средств. Например, препарат для терапии больных с пароксизмальной ночной гемоглобинурией (ПНГ) – генетическим заболеванием, вызванным отсутствием в клетках крови нескольких белков, составляет 43% всех расходов на орфанные заболевания в РФ. Целевые расходы на лечение



Фото Legion-media

Таких больных необходимо финансировать из федерального бюджета

таких пациентов заложены в единичных регионах, но этих средств зачастую не хватает. Многие же регионы и вовсе не спешат тратить львиную долю денег на этих больных.

– Нижегородская область – «уникальный» регион, в котором в 2014 году не было потрачено ни одного рубля на пациентов с редкими заболеваниями, – рассказывает **председатель МОО «Другая Жизнь» Анастасия Татарникова.** – А ведь только наших пациентов с ПНГ, остро нуждающихся в препаратах, там шестеро! Совсем недавно выявился и ребенок с атипичным гемолитико-уремическим синдромом (генетическое заболевание крови). Страшно думать о его судьбе, зная ситуацию в Нижнем Новгороде. При этом, если препарат получают по федеральным программам (например, как в случае с некоторыми муколитиками для больных муковисцидозом, которые входят в государственную программу «7 нозологий» для лечения больных семью редкими и наиболее дорогостоящими заболеваниями), то практически никаких сбоев с их обеспечением не бывает.

Зато ферменты поджелудочной железы, гепатопротекторы и бронходилататоры, жизненно необходимые для больных муковисцидозом, доступны лишь по программе ДЛО (дополнительное лекарственное обеспечение). Все полномочия по обеспечению этими препаратами переданы регионам, но выписываются они лишь инвалидам. Возможно, поэтому в последнее время в регионах массово стали снимать инвалидность с таких пациентов.

Лекарства только больным муковисцидозом обходятся примерно в 62 тысячи рублей в месяц (это еще

по старым ценам). А на каждого инвалида в бюджет перечисляется фиксированная сумма – чуть больше 1 тысячи рублей в месяц. Если же нет инвалидности – нет и нужды региону обеспечивать больных льготными лекарствами. Нехватка средств приводит к тому, что тем же больным муковисцидозом часто выписывают недорогие и малоэффективные антибиотики производства Пакистана и Китая.

О необходимости привлечения федеральных денег, то есть расширения программы «7 нозологий», или о софинансировании региональных программ говорят и в Минздраве, но для Минфина аргументы главного медицинского ведомства решающей роли пока не играют.

На особом положении

Еще одна проблема – в самой редкости орфанных заболеваний. Иной доктор может за всю свою медицинскую практику ни разу не встретиться с подобным случаем, а потому и редкий диагноз в большинстве случаев ставится далеко не сразу, неизвестно и как его лечить.

Но помимо этого орфанным пациентам требуется постоянное наблюдение. Сегодня же в поликлиниках нет специалистов, которые могли бы работать с такими тяжелыми больными. А программы реабилитации имеются лишь для более распространенных заболеваний. С диагнозом ДЦП, например, ребенка смогут включить в такую программу, «редким» же детям врачи вынуждены дописывать диагнозы, чтобы ребенок мог хоть как-то вписаться в сложившуюся у нас в стране систему реабилитации.

Вершина айсберга

Эти проблемы – только верхушка «орфанного» айсберга. На самом деле их намного больше. Эксперты говорят о том, что нужен действенный механизм направления таких пациентов в федеральные референс-центры – для контроля эффективности и дозы получаемых лекарств. К сожалению, нередки случаи, когда препарат такому пациенту заменили и он не помогает. Случаются и обратные ситуации, когда больной сам бросает принимать лекарство.

При этом бюрократии в решении проблем таких больных по-прежнему очень много. **Директор благотворительного фонда «Хоспис – детям» Вероника Толстова** рассказала, как в Калужской области ребенка с редким заболеванием возили за 90 км на еженедельную процедуру, хотя он мог получить ее в родном Обнинске. Но не получал, поскольку медицинские организации не могли договориться о передаче необходимого лекарственного препарата.

К сожалению, орфанных пациентов будет все больше. Ведь медицина стремительно развивается, появляются не только новые знания о патологиях, но и возможности их диагностики. И угнаться за наукой пока не под силу – ни производителям новых «редких» лекарств, ни обществу.

Елена БАБИЧЕВА

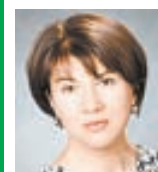
ВАШЕ ПРАВО

Последствия профвредностей



Моя мама 20 лет проработала на предприятии, производящем химические удобрения. Сейчас у нее много хронических заболеваний. Скажите, кто утверждает перечень профессиональных заболеваний и можно ли отнести заболевания моей мамы к категории профессиональных? Возможна ли компенсация?

Вероника, Воронеж



Отвечает юрист, кандидат медицинских наук **Марина ЗУБКОВА:**

– В соответствии со статьей 14 Федерального закона от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» перечень профессиональных заболеваний утверждается Минздравсоцразвития России.

С приложением перечня профессиональных заболеваний можно ознакомиться в приказе Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 27 апреля 2012 г. № 417 н «Об утверждении перечня профессиональных заболеваний».

Профессиональное заболевание представляет собой хроническое или острое заболевание застрахованного лица. Оно является результатом воздействия на указанное лицо вредных производственных факторов и влечет временную или стойкую утрату им профессиональной трудоспособности.

Имущественные интересы, связанные с утратой здоровья, профессиональной трудоспособностью либо смертью работника вследствие профзаболеваний, – это объект обязательного социального страхования от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний.

Правовые, экономические и организационные основы обязательного социального страхования от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний в Российской Федерации установлены Федеральным законом от 24.07.1998 № 125-ФЗ. Этот же закон определяет порядок возмещения вреда, причиненного жизни и здоровью работника при исполнении им обязанностей по трудовому договору и в иных установленных случаях.

Организовать расследование обстоятельств и причин возникновения у работника профессионального заболевания – обязанность работодателя.

После расследования составляется акт о случае профессионального заболевания, который и является документом, устанавливающим профессиональный характер заболевания, возникшего у работника на данном производстве.

Уважаемые читатели, если у вас есть вопросы к юристу, присылайте их на адрес редакции с пометкой «Ваше право»: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42, еженедельник «АиФ. Здоровье», или на наш электронный адрес: aifzdorovie@aif.ru

Хочет, но не может...

Эректильная дисфункция – симптом многих проблем

Согласно статистике, проблемы с потенцией испытывает каждый третий российский мужчина старше 35 лет. Но мало кто из них знает о том, что эректильная дисфункция (а попросту импотенция) может быть симптомом других серьезных заболеваний.

В зависимости от причины ее возникновения специалисты выделяют следующие сценарии развития мужской болезни.



Гормональный

К половому бессилию часто приводит недостаточная выработка мужского полового гормона тестостерона – главного катализатора любви, отвечающего за сперматогенез (выработку спермы) и либидо (половое влечение), а также одного из главных участников регуляции белкового, жирового, углеводного обмена в мужском организме. Если по каким-либо причинам выработка тестостерона нарушается, начинаются проблемы. Не только с потенцией. Дефицит главного мужского гормона ведет к ломкости костей, потере мышечной массы, выпадению волос, ожирению, снижению интеллектуальных способностей. Частый спутник эректильной дисфункции – сахарный диабет, а также гипотериоз, гипо- и гиперплазия надпочечников, опухоли гипофиза (пролактиномы).

Выход: провести исследование крови на уровень содержания мужских половых гормонов, а также ЛГ, ФСГ, эстрадиола, пролактина, тиреотропного гормона, сахара крови. А при необходимости – и компьютерную томографию головного мозга.

Сосудистый

Пенильные артерии, кровоснабжающие половой член, по диаметру гораздо меньше тех, что снабжают сердце и головной мозг. Сужение сосудов, нарушение их проходимости и эластичности в результате атеросклероза тут же сказываются на качестве эрекции.

Выход: необходимо пройти комплексное кардиологическое обследование, включающее в себя: ЭКГ с нагрузкой и в покое, доплерографию сосудов сердца (а если понадобится и полового члена), исследование липидного профиля – триглицеридов, общего холестерина, липопротеинов высокой и низкой плотности.

Важно

Спровоцировать эректильную дисфункцию также могут:

- некоторые лекарственные препараты (антидепрессанты, гипотензивные, противогистаминные, противоязвенные лекарственные средства);
- бесконтрольный прием анаболиков;
- алкоголь (в дозе, превышающей 50 граммов спирта);
- длительное половое воздержание (более двух лет);
- генитальный герпес.



Урологический

Распространенная причина эректильной дисфункции – пороки развития мужских половых органов, заболевания предстательной железы и мочевого пузыря, почечная недостаточность, которые также угнетающе действуют на половую функцию мужчины.

Выход: пройти УЗИ и/или доплерографическое сканирование полового члена и предстательной железы.

Интересно

Среди тех, кто страдал эректильной дисфункцией, такие выдающиеся представители сильной половины человечества, как Исаак Ньютон, Грегор Мендель, Николай Гоголь, Иоганн Вольфганг Гете, Оноре де Бальзак. И даже отец психоанализа Зигмунд Фрейд.

Психологический

Стать жертвой эректильной дисфункции рискует любой мужчина, оказавшийся в сложной жизненной ситуации и обладающий определенным типом нервной системы. Как правило, это холерики и меланхолики. В силу своего темперамента и те и другие эмоционально довольно быстро истощаются. И гораздо острее реагируют на любой, даже самый незначительный сбой в интимной жизни. Не способствует интимной жизни и наличие депрессии.

Выход: обратиться к сексологу или невропатологу, которые назначат прием успокоительных средств, психотерапию и особый режим интимных встреч.

Подготовила
Татьяна ИЗМАЙЛОВА

СОВЕТЫ ДОКТОРА МЯСНИКОВА



На вопросы читателей отвечает главный врач ГКБ № 71, доктор медицины США, кандидат медицинских наук Александр МЯСНИКОВ.

Откуда анемия?

? Недавно сдала анализы. Оказалось, что у меня понижен гемоглобин. Что это означает? У меня анемия? Это опасно?

Валентина, Саратовская область

– Если гемоглобин снижен умеренно, то само по себе это не опасно. Главное – точно определить причину такого снижения. Самый распространенный вариант – железодефицитная анемия у женщин. Ежемесячные физиологические кровопотери могут приводить к умеренной железодефицитной анемии. В этом случае необходимо восполнять запасы железа либо с помощью специальной диеты, либо с помощью препаратов железа. Наличие железодефицитной анемии у мужчин всегда настораживает. В этих случаях всегда надо проверять желудочно-кишечный тракт для исключения полипа, язвы, опухоли. Существует множество других разновидностей анемии: гемолитическая анемия (когда происходит распад клеток крови); анемия от недостатка фолиевой кислоты (часто бывает у алкоголиков); анемия, вызванная дефицитом витамина В₁₂, что мы нередко наблюдаем у пожилых людей и у тех, кто принимает определенные препараты. Анемией сопровождаются и многие хронические заболевания, поэтому очень важно разобраться в истинной причине анемии. И пройти адекватное лечение.

С запада на восток

? Я живу в Москве, собираюсь навестить родственников в Благовещенске. Расскажите, как быстро привыкнуть к новому часовому поясу?

Мария, Москва

– При смене часовых поясов с перелетом на восток постарайтесь за несколько дней до вылета начинать ложиться несколько позже, равно как и просыпаться. Сдвиньте время обеда по возможности ближе к времени места, куда вы летите. Также по прилете можно начать принимать препарат, основным действующим веществом которого является мелатонин (гормон шишковидной железы). Обычно его принимают за полчаса до сна по новому времени в течение 4 дней. Только помните: если вы принимаете разжижающие кровь препараты, мелатонин может быть вам противопоказан.

РОССИЯ 1

На телеканале «Россия 1» каждую пятницу в программе «О самом главном» авторская рубрика доктора Александра Мясникова.

ДЕКАДА ПОДПИСКИ!

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ **ЗДОРОВЬЕ**

Во всех почтовых отделениях только с 14 по 23 мая 2015 года

Торопитесь оформить подписку на второе полугодие 2015 года

«АиФ. Здоровье» – любимая газета с доставкой на дом!

САМЫЕ ЛЬГОТНЫЕ ЦЕНЫ!

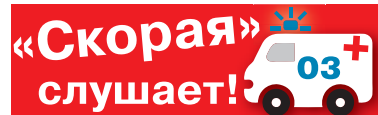




ПОМОГИ СЕБЕ САМ

За шаг до инсульта

На спасение – 4,5 часа



Ежегодно в России регистрируется 360–380 тысяч инсультов. Около половины пострадавших погибают в течение года. Из выживших не более 15–20% сохраняют трудоспособность. Остальные становятся глубокими инвалидами.

СПЕЦИАЛИСТЫ утверждают: многих трагедий можно было бы избежать, если бы жертвы инсульта и их близкие вовремя обращались за медицинской помощью.

Слово – нашему эксперту, члену экспертной комиссии Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени

А. С. Пучкова г. Москвы, врачу-неврологу Николаю ЛЕВАНЕНКО-КАШИРСКОМУ.



Главное – успеть!

Острое нарушение мозгового кровообращения – самое частое и тяжелое неврологическое заболевание, с которым звонят в службу «03» (скорую помощь теперь можно вызвать и по телефону 103, который вскоре станет основным). Для врачей такие обращения стоят в особом ряду. Сотрудники «скорой» знают: промедление в обращении за квалифицированной медицинской помощью в этой ситуации может обернуться серьезными последствиями. Ведь при инсульте происходит

Кстати

Когда речь идет об инсульте, важно не терять ни минуты на мелочи, поэтому до приезда врачей постарайтесь освободить в квартире проход к пациенту для скорой помощи бригады, соберите необходимые вещи, а если потребуется, помогите перенести его (особенно если больной тучный) в машину «скорой помощи». Хорошо если пациента будет сопровождать человек, который сможет рассказать врачам, принимающим больного в стационаре, о том, когда возникли симптомы острого нарушения мозгового кровообращения, и о наличии у больного сопутствующих заболеваний.



Важно вовремя распознать опасные симптомы

повреждение участка головного мозга в результате нарушения тока крови по кровоснабжающим мозг сосудам или при кровоизлиянии в вещество головного мозга (под его оболочку).
Времени на проведение самых эффективных на сегодняшний день мер у врачей немного – 4–4,5 часа. Этот период называется терапевтическим окном, во время которого есть шанс растворить образовавшийся в просвете сосуда тромб с помощью специальных препаратов-тромболитиков (если речь идет об ишемическом инсульте) либо удалить его механически. Если же речь идет о геморрагическом инсульте, тактика лечения должна быть совсем иной, здесь эстафета передается нейрохирургам.

Благодаря мерам, направленным на совершенствование медицинской помощи больным с сосудистыми заболеваниями, удалось добиться ощутимого снижения смертности при острых нарушениях мозгового кровообращения, и пациенты с инсультом из категории безнадежных перешли в категорию тех, кому можно помочь с определенной долей успеха при своевременном обращении.

Сотрудники «03» хорошо знакомы с симптомами инсульта, скорой помощи бригады располагают необходимыми препаратами и оборудованием для оказания помощи пациентам с инсультом даже в самых тяжелых случаях, а оснащение первичных сосудистых отделений и региональных сосудистых центров, куда и госпитализируются такие пациенты, позволяет выявить характер инсульта и оказать необходимую помощь в кратчайшие сроки.

Обратите внимание!

Главное – вовремя распознать симптомы развивающегося инсульта. Безотлагательно обращайтесь в «скорую» при внезапно возникших:

- зрительных нарушениях (двоение в глазах, выпадение частей поля зрения или полная утрата зрения);
- асимметрии лица и онемении его части;
- речевых нарушениях (невнятная речь, ощущение каши во рту, неспособность понимать обращенную речь, неправильное произношение слов, а также полная потеря способности говорить);
- потере привычных навыков (письма, чтения, одевания);
- нарушениях глотания;
- слабости или онемении в руке и/или ноге (как правило, с одной стороны);
- нарушениях координации;
- очень сильной головной боли (по типу «разливающегося по голове кипятка»), которую пациент не испытывал когда-либо раньше и которая может сопровождаться звуко- и светобоязнью, тошнотой.

Простые правила

До приезда «скорой» пациента с подозрением на инсульт необходимо:

- уложить, а при потере сознания и при появлении рвоты повернуть набок (чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути);
- обеспечить доступ свежего воздуха, расстегнуть стесняющую одежду;
- при возможности измерить артериальное давление, которое до приезда врачей лучше не снижать. Резкое снижение давления может еще больше ухудшить кровоснабжение страдающего головного мозга. К тому же при инсульте возможно нарушение глотания, поэтому препарат, введенный через рот, может попасть в дыхательные пути.

Если время не было упущено и все было сделано так, как нужно, скорее всего, последствия инсульта у близкого вам человека будут не так фатальны.

Подготовила
Татьяна ГУРЬЯНОВА

МЕДСОВЕТ

Не в бровь, а в глаз



Этой зимой стала свидетельницей жуткого случая: во время игр в снежки нашему соседу серьезно повредили глаз. Слава богу, быстро приехала «скорая». Скажите, а самостоятельно какую-то помощь при травме глаза оказывать можно?

Галина, Санкт-Петербург

Отвечает врач-офтальмолог
Ольга ФЕДОТОВА:

– При глазной травме самопомощь противопоказана. Даже в том случае, когда соринка в глазу застряла, очень важно беду не усугубить. В противном случае, извлекая эту самую соринку (которая может оказаться не такой уж микроскопической), можно запросто повредить нежную оболочку глаза и заработать тяжелое инфекционное глазное заболевание. То же относится и к банальному на первый взгляд фингалу под глазом. Самое большее, что вы можете сделать до визита к врачу, – приложить к ушибленному месту холодный компресс.

Исключение составляют только химические ожоги глаз. Здесь не до рассуждений. Чем раньше вы начнете действовать, тем больше шансов сохранить зрение. При попадании в глаза соляной кислоты, йода, марганцовки, лака для волос, стирального порошка или других едких веществ нужно срочно промыть их под струей водопроводной воды или погрузить лицо в глубокую тарелку с теплой кипяченой водой, которую нужно все время менять.

Во всех остальных случаях алгоритм действий должен быть один и тот же: стерильная повязка на пострадавший глаз и вызов «скорой». Или срочный визит в ближайшую офтальмологическую больницу.

Без отеков



Стала страдать от отеков, но लेकर пить пока не хочу. Чем можно себе помочь в этом случае?

Зоя, Чита

Отвечает кардиолог Андрей ЖУКОВ:

– При появлении отеков:
● ограничьте потребление соли;
● сократите количество потребляемой жидкости до 2 л в день;
● можно принять мочегонные сборы, в состав которых входит толокнянка, брусника.

Но если отек не уходит, обратитесь к врачу, который поможет разобраться в причине этого явления и назначит адекватное лечение.

Для мужского достоинства



В последнее время только и слышишь, что о болезнях простаты. Как от них уберечься?

Валентин, Краснодар

Отвечает уролог Михаил РАСПУТИН:

– Чтобы не допустить подобного развития событий, больше ходите (сидячий образ жизни провоцирует застойные явления в малом тазу); избегайте переохлаждений; по возможности вовремя пролечивайте воспалительные процессы в органах малого таза и кишечника; сократите потребление алкоголя, табака и острой пищи; ведите нормальную половую жизнь (она не должна быть ни вялой, ни слишком активной) и только с той женщиной, в которой вы действительно уверены (во избежание половых инфекций).

Не сиди!



Скоро собираемся с мужем в автопутешествие. Предстоят длительные переезды. Но я страдаю варикозной болезнью и очень боюсь, что из-за застоя крови в нижних конечностях заработаю тромбоз. Как этого избежать?

Татьяна, Москва

Отвечает врач-флеболог
Григорий МАКАРОВ:

– Отправляясь в поездку:
● надевайте специальные лечебные гольфы. Изготовленные со специально рассчитанной силой компрессии, такое эластичное белье лучше всего способно поддержать нормальный мышечный тонус «затекших» ног;
● как можно чаще меняйте положение тела в автомобильном кресле;
● больше двигайтесь. Проехав час, сделайте остановку и постарайтесь немного походить;
● пейте больше жидкости;
● прибыв к месту назначения, примите контрастный душ и подержите ноги в приподнятом положении.



ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Спина разболелась, вы отлежались пару дней, поприимали обезболивающие, и через неделю все прошло. В поликлинику не обращались – зачем тратить время, раз теперь все хорошо?!

ОЧЕНЬ зря – сходить к врачу нужно обязательно, потому что даже за таким кратковременным недомоганием могут скрываться серьезные проблемы. Самостоятельно определить причину боли в спине довольно затруднительно. Органов и тканей здесь много, так что и вариантов предостаточно.

Межпозвоночные диски

Боль в спине чаще всего списывают на остеохондроз – истощение межпозвоночных дисков, в результате которого уменьшаются их высота, упругость, способность амортизировать нагрузку. К сожалению, делают так не только сами пациенты, но и многие врачи, особенно если они не специализируются в области неврологии или ревматологии.

Это ошибка – сам по себе остеохондроз не вызывает болевых ощущений. Они возникают только при его осложнениях. Одно из самых частых – радикулит. В этом случае из-за того, что высота дисков уменьшается, а позвонки сближаются друг с другом, могут пережиматься нервные корешки, отходящие от позвоночника. Это и вызывает боль, которая не только ощущается в спине, но и может отдавать в ногу.

К зажиму нервного корешка нередко приводит и межпозвоночная грыжа, которая образуется, когда часть позвоночного диска «выпячивается» за свои нормальные анатомические пределы.

● На заметку

Устранить боль в спине без лекарств в большинстве случаев невозможно. Их назначает врач, но самому пациенту важно ориентироваться в них и правильно их применять.

Нестероидные противовоспалительные средства (НПВС) быстро уменьшают болевой синдром, поэтому они нужны в те моменты, когда боль особенно сильна. Длительно принимать их не следует, потому что они дают массу побочных эффектов (особенно плохо действуют эти препараты на желудок и сердце).

Миорелаксанты – это средства, которые устраняют спазм мышц, благодаря чему боль ослабевает. Их также используют в основном в острый период.

Хондропротекторы показаны, если боль в спине вызвана повреждением суставов позвоночника. Такие средства содержат глюкозамин и хондроитин сульфат – компоненты, которые улучшают обмен веществ в суставном хряще, укрепляют его и останавливают его разрушение. Принимать хондропротекторы можно уже в острый период, однако, чтобы они дали нужный эффект, курс нужно продолжить и после того, как боль пройдет. Средняя продолжительность лечения – от 3 до 6 месяцев.

Препараты с витаминами группы В назначают для того, чтобы восстановить нервный корешок, который был поврежден при радикулите. Продолжительность лечения определяет врач, обычно курс длится несколько недель.

Откуда эта боль?

Почему разламывается спина

Суставы позвоночника

Про то, что проблемы могут быть в них, большинство людей не задумываются. Многие даже не знают, что в позвоночнике вообще есть суставы. Тем не менее это так. Каждый позвонок имеет по два отростка сверху и по два – снизу. Суставы образуются в тех местах, где нижние отростки вышестоящих позвонков соединяются с верхними отростками нижестоящих. Именно благодаря суставам наш позвоночник стабилен. Они также важны для обеспечения его подвижности.

Как и в любых других суставах, в суставах позвоночника есть хрящи. Если они по тем или иным причинам изнашиваются, то сустав не может полноценно выполнять свои функции, в нем развивается воспалительный процесс. В ответ на это рефлекторно сжимаются мышцы, окружающие данный сегмент позвоночника, и это вызывает болевые ощущения. К сожалению, такая боль в спине часто становится хронической. После относительно короткого первого приступа она может затихнуть, но потом нередко возвращается снова и снова.

Мышцы

Спазм мышц – всегда болезненное явление. В спине он может происходить по разным причинам. Это и подъем тяжестей, и неловкие движения, и длительное пребывание в неудобной позе.



Еще один важный фактор – переохлаждение. Не случайно число пациентов с мышечной болью в спине всегда растет после крупных снегопадов: люди выходят чистить снег, разгорячаются во время работы, расстегивают куртку – и поясницу пробирает морозом. В теплое время года эта проблема не менее актуальна. Сквозняки, кондиционеры, порыв ветра во время работы на дачном участке, купание в реке – все это может стать причиной спазма мышц спины. Такая боль не представляет большой опасности, и все же переохлаждения лучше избегать.

И то, что внутри

К сожалению, мы не всегда правильно трактуем сигналы своего организма. Например, боль в сердце многие ошибочно принимают за изжогу, а головная боль порой свидетельствует об изменениях в шее. Вот и самый грозный вид боли в спине может быть обусловлен вовсе не проблемами со спиной. Поясницу может ломить из-за нарушения в работе почек, печени, из-за болезни поджелудочной железы. Нередко боль в спине появляется при опухолях во внутренних органах или в самом позвоночнике. Все это – серьезные, порой жизнеугрожающие состояния. К счастью, они встречаются не так часто – при боли в спине внутренние заболевания обнаруживают лишь примерно в 5% случаев. Но своевременно выявить их и начать лечение крайне важно. Поэтому любая боль в спине – слабая и сильная, длительная и кратковременная, острая и ноющая – должна стать обязательным поводом для обращения к врачу.

Наталья ФУРСОВА

Не стоит списывать любой дискомфорт в пояснице на остеохондроз

АРТРА®
ХОНДРОИТИН 500 мг
ГЛЮКОЗАМИН 500 мг

ПОДДЕРЖКА СУСТАВОВ
ЛЕГКОСТЬ ДВИЖЕНИЯ

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

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



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

На улице тепло, береза и ольха стоят в кокетливых сережках, птички поют – кажется, весь мир радуется весне. И только детям с поллинозом в это время не до веселья...



Наш эксперт – директор НККЦ аллергологии и иммунологии, доктор медицинских наук Юрий СМОЛКИН.

АЛЛЕРГИЧЕСКИМИ заболеваниями у нас в стране год от года страдают все больше и больше детей. Хотя поллиноз – аллергический насморк – сегодня может быть излечен полностью. Просто нужно как можно раньше обратиться с этой проблемой к специалисту – аллергологу – и честно выполнять все его рекомендации.

Трава у дома

Из нескольких тысяч существующих на Земле видов растений лишь чуть более 60 создают пыльцу, способную вызвать поллиноз. У нас это могут быть ветроопыляемые деревья, травы, сорняки. В первой половине мая распускаются береза, ольха, орешник, клен, а чуть позже – дуб и ясень. В июне начинают цвести тополь, сосна, ель. Вместе с ними – одуванчики, овсяница и ежа. Конец июня – начало июля ознаменованы цветением липы и луговых трав: тимофеевки, пырея, мятлика, лисохвоста, райграса. В августе буйным цветом прут из земли сорняки: в средней полосе – полынь и лебеда, там, где теплее, – амброзия. В зависимости от погоды в разные годы эти сроки могут изменяться в пределах одной-двух недель. Нынешняя весна была ранней – значит, чихать и плакать аллергики, возможно, начали уже в апреле.

Зачастую дети перерастают поллиноз и другие виды аллергии. Это чаще всего происходит к моменту полового созревания. Но это не значит, что до этого времени нужно просто ждать и ничего не предпринимать. Если не лечить поллиноз, то аллергия у ребенка из сезонной может стать круглогодичной. И тогда вероятность развития тяжелого ринита, дерматита и бронхиальной астмы резко увеличивается.

Но, прежде чем приступать к лечению, следует пройти диагностику, выявив причинно-значимый аллерген.

Потек нос?

С поллинозом можно справиться!



и стероиды местного действия. Они выпускаются в виде спреев для носа и глазных мазей.

Подобное подобным

Но все это – полумеры. Потому что от самой аллергии они не спасают, а лишь помогают пережить неприятное для аллергиков время. Существует универсальный метод лечения аллергических заболеваний, в том числе и поллиноза, который позволяет большинству людей навсегда забыть о мучительной проблеме. Это – алергенспецифическая иммунотерапия (АСИТ). Ее эффективность – более 90%. В отличие от остальных методов она помогает бороться не с симптомами, а с самим механизмом болезни. Посредством АСИТ иммунная система вырабатывает устойчивость к алергенам. Благодаря такому лечению удается избежать перехода легких форм заболевания в тяжелые, а также снизить (и даже вовсе устранить) потребность в лекарствах. Метод заключается во введении в организм постепенно возрастающих доз значимых алергенов. Проводят АСИТ исключительно в период ремиссии. Закончить процесс нужно как минимум за 2 недели до начала поры цветения «опасных» растений. Для максимального эффекта нужно провести от 3 до 5 курсов – по одному в год. Кстати, лучший эффект при этом лечении наблюдается именно у детей.

Опасные связи

В период цветения следует избегать не только пылящих растений, но и некоторых пищевых продуктов и препаратов, на которые возникает перекрестная аллергия. Это происходит потому, что, как показали биологические исследования, в составе плодов и пыльцы растений есть белковые молекулы, имеющие одинаковые участки.

Алиса МИХАЙЛОВА

Состояние аллергиков улучшается, когда пыльца прибита дождем к земле

Куда бежать?

На сегодня есть несколько методов лечения поллиноза.

● Первый – устранение контактов с причинно-значимыми алергенами. То есть спастись от аллергии можно, если на весь период цветения «опасных» растений увезти ребенка куда-нибудь далеко, желательнее к морю или высоко в горы. Способ, конечно, отличный, но не всегда реальный. А как же работа родителей и школа ребенка? Поэтому аллергикам часто приходится закрывать окна, занавесив окна сеткой и плотными шторами, а также включив на полную мощь воздухоочиститель. Причем в ясные дни, когда на улице воздух звенит от детского шума-гама и усидеть дома ребенку нет никакой возможности, аллергикам приходится хуже всего. Их состояние немного улучшается лишь в хмурые дни, после дождя, когда пыльца прибивается к земле. В другое время из дома без крайней надобности детям с поллинозом лучше не выходить – или только в защитной экипировке: темных очках, головном уборе, одежде с длинными рукавами.

После возвращения домой необходимо переодеться и принять душ, хорошенько промыв глаза и нос водой.

● Второй путь лечения поллиноза – симптоматический. Заключается в приеме лекарств, которые либо помогают бороться с симптомами болезни, либо предупреждают их появление. Прежде всего используются антигистаминные препараты. При аллергическом рините или конъюнктивите – капли в нос или в глаза, при кашле – микстуры, таблетки, аэрозоль. В особо тяжелых случаях назначают гормональные препараты (глюкокортикоиды) местного действия (аэрозоли в нос, глаза, дыхательные пути). Такие лекарства не попадают в общий кровоток, поэтому при недлительном применении риск развития побочных явлений минимален.

● Аллергикам назначают также препараты на основе кромогликата натрия

ПЫЛЬЦА	ВОЗМОЖНЫЕ ПЕРЕКРЕСТНЫЕ АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ НА:		
	пыльцу, листья и стебли растений	растительные пищевые продукты	растительные препараты
Береза	Лещина, ольха, яблоня	Яблоки, черешня, персики, сливы, лесные орехи, морковь, сельдерей, картофель	Березовый лист, почки, сок, ольховые шишки
Злаки	Нет	Пищевые злаки (овес, пшеница, ячмень...), щавель	Нет
Полынь	Георгин, ромашка, одуванчик, подсолнечник	Цитрусовые, подсолнечное семя (масло, халва), цикорий, мед	Полынь, ромашка, череда, календула, мать-и-мачеха
Лебеда	Нет	Свекла, шпинат	Нет
Амброзия	Подсолнечник, одуванчик	Дыня, бананы, подсолнечное семя (масло, халва)	Нет



Круглосуточный кулинарный телеканал для всей семьи

www.kuhnyatv.ru



ВКУС ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ!

ЯРКИЕ КУЛИНАРНЫЕ ШОУ, ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ, ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ В ЭФИРЕ ТЕЛЕКАНАЛА «КУХНЯ ТВ» СМОТРИТЕ ЕЖЕДНЕВНО 24 ЧАСА В СУТКИ В ПАКЕТАХ КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ ОПЕРАТОРОВ



6+

на правах рекламы

Шла Саша по шоссе...

Учимся говорить чисто

Вы планируете отдать ребенка в специальную языковую школу? Тогда приготовьтесь к занятиям с логопедом.

Что проверят?

При поступлении в первый класс будущего ученика обычно просят прочитать кусочек теста, рассказать наизусть стихотворение, ответить на какие-то общие вопросы. Для обычной школы это необходимо, чтобы иметь представление о развитии ребенка и, возможно, указать родителям на имеющиеся проблемы. В языковой школе во время тестирования проверяются фонематическая память и наличие или отсутствие логопедических проблем. Почему это важно?

Да потому, что, если к семилетнему возрасту ребенок еще не освоил правильное произношение родных звуков, велика вероятность, что в школе у него возникнут сложности с русским языком. И эти трудности неизбежно усугубятся с началом изучения языка иностранного. Кроме того, неправильная артикуляция в родной речи может помешать установлению правильной артикуляции в речи иностранной. Поэтому, если вы собираетесь отдавать ребенка в языковую школу, следует сразу предупредить об этом логопеда. Если для обычных школ допускаются некоторые поправки в произношении, то для поступления в спецшколу речь должна быть идеальной.

Впрочем, многие логопеды уверяют, что такие жесткие требования к произношению – отчасти уловка спецшкол и легальная возможность отказать неподходящему ученику. Ведь впереди еще полгода, а то и полтора для того, чтобы научиться говорить правильно. Если у ребенка нет физиологических проблем, то этого времени с лихвой хватит, чтобы исправить произношение.

Почему он шепелявит?

В идеале ребенок к шестилетнему возрасту должен уметь правильно произносить все звуки родного языка. Если есть трудности с несколькими звуками, то логопеды говорят о возрастной временной задержке звукопроизношения.



Для поступления в языковую спецшколу речь должна быть идеальной

Наиболее распространенные причины этого явления – слабость мышц языка или губ, нарушения артикуляции или неправильное речевое дыхание, а также легкая раскоординированность движений. Справиться с этим можно с помощью специальных логопедических упражнений, а также развивая мелкую моторику.

Например, существует специальная гимнастика для тренировки языка и губ, упражнения позволят этим органам быть более подвижными и принимать необходимое положение. После этого правильную артикуляцию оттачивают с ребенком перед зеркалом, соотнося произнесение того или иного звука с определенным положением языка и губ.

Еще один момент: в русской речи слова произносятся на выдохе. Только в этом случае получится произнести их правильно.

Но также очень важно, в каком речевом окружении живет ваш ребенок. Иногда проблемы возникают, потому что ребенок копирует произношение своих приятелей, еще не выговаривающих какие-то звуки. Либо в семье с ним разговаривают, сюсюкая, умышленно коверкая слова, имитируя детский лепет.

Так что, прежде чем приступать к занятиям с логопедом, позаботьтесь о правильной речи в семье. А ребенку объясните, что копировать шепелявого друга не надо, лучше вместе учиться говорить правильно.

Перед зеркалом

Комплекс упражнений логопед подбирает индивидуально, в зависимости от проблем у ребенка. Если дефекты произношения не очень глубокие, то специалист будет на занятиях ставить звук, а на дом давать упражнения для автоматизации произнесения. Она подразумевает, что ребенок многократно повторяет

определенные слоги или слова, пока губы и язык сами не начнут принимать правильное положение.

Для этого очень важно выполнять гимнастику ежедневно и так, как велел логопед.

Выполняют упражнения, сидя на стуле. Спинка ребенка должна быть прямой, чтобы не сбивалось дыхание, а руки и ноги не были в напряжении.

Садиться оба – и ребенок, и родитель – должны перед зеркалом, чтобы вы могли показать ему правильные движения, а ребенок их повторил и зафиксировал.

Бб Попробуем?

Вот несколько упражнений для укрепления мышц рта, которые назначают, как правило, всем детям:

- ✓ **Чашечка.** Язык сворачиваете в виде чашки.
- ✓ **Гвоздики.** Кончиком языка отстываете последовательно по десне у каждого зубика – отрывистыми короткими движениями.
- ✓ **Качели.** Раскрываете рот и растягиваете губы в улыбке. Кончик языка надо поднять к верхним резцам, затем ритмично опустить к нижним. При этом следить, чтобы подбородок не двигался, – только язык.
- ✓ **Кошка.** Делаете движения языком, словно лакаете из блюдечка молоко.

Говорим и двигаемся

Логоритмика – так называется комплекс упражнений, который предполагает произнесение каких-то фраз в сочетании с движением. Это может быть чтение стихотворения, сопровождающееся определенными действиями, например:

По узенькой дорожке (ребенок ритмично марширует на месте)

Бежали наши ножки (ребенок высоко их поднимает)...

Можно петь любые песенки, хлопая ритм.

Можно играть в «тихо – громко», или «звонкие – глухие», хлопая, услышав громкий или глухой звук, так ребенок учится их различать.

Все это помогает не только понять структуру языка, но и развивает мелкую моторику, которая напрямую связана с произношением.

Елена БАБИЧЕВА

ВОПРОС–ОТВЕТ

Четыре ошибки воспитания

? В последнее время нередко говорят про неправильное воспитание детей и подростков. Хотелось бы уточнить, что значит «неправильное»? Есть ли какие-то признаки, по которым можно определить, в правильной ли направлении действуют родители?

Вероника Петровна, Санкт-Петербург



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

– Детские психиатры и психологи выделяют четыре основных

типа родительских ошибок. Во-первых, это так называемый тип воспитания золушки, когда ребенок угнетен, унижен. Это тот случай, когда взрослые предъявляют к нему завышенные требования, не признают его успехов, не учитывают его психологических и возрастных особенностей. К примеру, начинают учить читать, когда он к этому еще не готов, и сердятся, видя, что ребенок не понимает, как складывать слоги, сравнивают его с более успешными сверстниками. Ребенок «золушка» недополучает ласки и подарков. Он часто бывает неряшливо, небрежно одет, плохо ест, многого лишен... В его воспитании наказания преобладают над поощрениями и похвалами.

Второй, противоположный тип неправильного воспитания, – это кумир семьи. Такому ребенку все позволено. От него тоже требуют быть всегда первым, но это требование проявляется весьма специфическим образом: что бы ни сделал кумир семьи, он, по мнению родителей, всегда лучше всех. Даже когда он откровенно хулиганит в школе или в детском саду, родители (чаще мама) винят педагогов, других детей и их родителей, общество, государство. Кого угодно – только не своего любимца. Он никогда ни в чем не знает отказа, в нем поощряется эгоизм. Такой ребенок может быть искренне уверен в том, что мир крутится вокруг него. Ему неизвестно, что значит усиленно трудиться. Он не в состоянии уступить, поделиться, проявить доброжелательность к другим людям.

Третий тип неправильного воспитания – гипопека, это когда ребенок недополучает необходимой ему помощи от окружающих. Попросту говоря, им не занимаются, и возникает педагогическая запущенность, безнадзорность.

А есть и четвертый способ неправильно воспитывать ребенка: проявлять гиперопеку, стараться везде «подстелить соломку», проживать жизнь за своего ребенка, чтобы он ни в коем случае не совершил никакой ошибки, не столкнулся ни с какими трудностями. В младенчестве такого ребенка не спускают с рук. Потом долго не приучают к самостоятельности, ограждают от любых испытаний. Все это в дальнейшем может породить разнообразные психологические проблемы, серьезно помешать социализации малыша.

Кстати

Чаще всего приходится ставить такие звуки:





МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Когда слабеет защита

Шесть мифов об иммунитете

О том, что иммунитет необходимо укреплять, знает каждый. Однако с этой темой связано немало мифов и заблуждений. Попробуем развенчать самые популярные из них.

Наш эксперт – семейный врач, кардиолог, кандидат медицинских наук, автор книги «Как жить дольше 50 лет: честный разговор с врачом о лекарствах и медицине» (издательство «ЭКСМО») **Александр МЯСНИКОВ.**



Миф **Маленьких детей с еще не сформировавшимся иммунитетом нужно держать в стерильных условиях**

На самом деле Разумеется, когда дома маленький ребенок, следует соблюдать элементарные меры гигиены, но переусердствовать опасно, так как излишняя стерильность окружающей среды мешает нормальному формированию иммунитета. Родители могут смело целовать ребенка и брать его на руки, предварительно просто помыв руки с мылом (особенно после улицы). Стерилизовать детскую посуду тоже необязательно – ее достаточно вымыть и обдать кипятком. Перед кормлением малыша маме можно просто протереть грудь салфеткой, смоченной теплой водой, или помыть ее детским мылом. В грудном молоке может быть некоторое количество бактерий, что не является показанием к отмене грудного вскармливания или стерилизации молока.

Более того, излишнее стремление к чистоте может быть опасным. Ведь природа не терпит пустоты, и «пообежденные» микробы часто заменяются новыми, порой еще более опасными. Пару десятков лет в российских роддомах нередко случались вспышки инфекции. Причина – режим, стремящийся к стерильности: частое кварцевание, мытье с хлоркой. Все это вытеснило нормальную микрофлору и позволило поселиться агрессивной. Ведь именно патогенные микроорганизмы зачастую оказываются более устойчивыми к антисептической атаке.

Миф **Сильный иммунитет справится с любой инфекцией**

На самом деле Действительно, в большинстве случаев при контакте с вирусами и бактериями организм побеждает. Ведь различные микробы встречаются на нашем пути ежедневно, и если бы это было не так, мы болели бы постоянно. Но даже самый совершенный иммунитет может оказаться беспомощным перед большим количеством патогенных агентов. Кроме того, существует ряд заболеваний, например корь и ветрянка, к которым у человека стопроцентная восприимчивость, то есть при встрече с возбудителем заболеет любой.

А если микроб уже преодолел первичные преграды человеческого тела – кожу или слизистые – и проник в кровеносное русло, то лечение необходимо. С целым рядом инфекций организм вообще не способен справиться самостоятельно, и тогда болезнь переходит в хроническую форму. В таком случае требуется специфическая антибактериальная или противовирусная терапия.



Миф **Все болезни – от снижения иммунитета**

На самом деле Человеческий организм совершенен, и чаще всего для возникновения болезни недостаточно нарушения одного звена в цепи здоровья – включаются мощные компенсаторные механизмы. Но нарушение иммунитета вполне может стать последней недостающей каплей для возникновения патологического процесса. Например, язвенная болезнь возникает под воздействием сразу нескольких факторов: нарушения кислотности желудочного сока, часто под воздействием бактерий, психогенного фактора и ослабления местного иммунитета. Другой пример: сахарный диабет развивается без участия иммунной системы, но, как следствие, приводит к ее ослаблению.

Миф **Аллергия появляется из-за сниженного иммунитета**

На самом деле Скорее аллергию можно назвать чрезмерной, извращенной реакцией иммунной системы на безобидные вещества, попадающие в организм. Скажем, два человека съели по бутерброду с соевым сыром. Один из них съел и забыл, ему

белки сои пошли только на пользу, а другой начал чихать. Иммунная система второго произвела большое количество ненужных антител, которые в норме должны вырабатываться при столкновении с агрессивным материалом.

Миф **Чтобы не болеть, нужно принимать иммуностимуляторы**

На самом деле Западные медики провели эксперимент в двух группах людей. Первой группе давали иммуностимуляторы, другой – плацебо. В первой группе значительно участились случаи аллергии, в то время как уровень заболеваемости ОРЗ остался одинаковым. Используя мощные препараты, действительно можно добиться усиления иммунитета. Но это дает лишь временный эффект.

Миф **Иммунитет снижается из-за вегетососудистой дистонии**

На самом деле Снижение иммунитета никак не связано с вегетососудистой дистонией (ВСД). Кроме того, диагноз ВСД часто ставят неоправданно. Если у пациента учащенное сердцебиение, холодные, мокрые руки, голова кружится, живот болит – по мнению некоторых врачей, все есть дистония. На самом деле болезни «вегетососудистая дистония» нет! Это лишь комплекс симптомов, которые могут свидетельствовать о разных заболеваниях, в них надо разбираться и лечить по-разному – в зависимости от того, чем именно болен конкретный пациент.

Ирина КОМЯГИНА

Неблагоприятные дни с 14 по 20 мая

15 (пик с 08.00 до 10.00) – **соединение Луны с Ураном в Овне.** Возможны заболевания головы, глаз, ушей, зубов. Переутомление может вызвать головную боль и бессонницу. Будьте осторожны с огнем, избегайте стрессовых ситуаций и возбуждающих средств. Откажитесь от курения, шоколада, кофе, жирной и тяжелой пищи. Пейте больше чистой воды, соблюдайте режим сна и отдыха.

18 (пик с 20.00 до 22.00) – **новолуние, соединение Луны с Марсом в Близнецах.** Ожидается изменение атмосферного давления и температуры. Организм максимально ослаблен. Вероятно обострение всех хронических заболеваний, скачки артериального давления, головная и сердечная боль, невралгические боли в руках и предплечьях, проблемы с органами дыхания. Берегите руки от порезов, ожогов, а голову – от ударов. Опасайтесь травматизма, переутомления, стрессов, конфликтов, алкоголя. Не планируйте хирургические операции, прививки, не начинайте новые дела.

19 (пик с 11.00 до 13.00) – **соединение Луны с Меркурием в Близнецах.** Повышена коммуникабельность, разговорчивость, любопытство и изобретательность. Нервная система будет особенно чувствительна и уязвима. Возможны неврозы, невралгические боли в плечах, руках и кистях. Не исключены бронхиты и болезни легких, болезни на нервной почве, например желудочные боли, нарушение пищеварения. Берегите нервную систему, избегайте стрессов и конфликтов, соблюдайте режим сна и отдыха, исключите интенсивные физические нагрузки. Полезны водные процедуры, дыхательная гимнастика, прогулки. Будьте осторожны при поездках в транспорте и внимательны при составлении документов.

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



КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

Весна и лето – время мини-юбок. Но, для того чтобы продемонстрировать ножки, некоторым дамам придется постараться и убрать лишний объем выше колен.

**Скрестный шаг**

Лежа на спине, поднимите ноги над собой, руки подложите под ягодицы. Вытяните носки и скрещивайте ноги: сначала правую над левой, потом левую над правой. Когда почувствуете усталость, потяните носки на себя и слегка согните колени.

► Сначала сделайте 60 раз, постепенно доведите до 200.

**Весенние ножки****Гимнастика для бедер****Разгибания сидя**

Встаньте на колени и опуститесь на правое бедро. Сидя на нем, обопритесь на руки: правая сбоку, левая перед собой. Левую вытягивайте влево параллельно полу и сгибайте обратно, кладя на правое бедро. Если начинает ныть поясница, разверните плечи и опуститесь на согнутую правую руку.

► Сделайте 30 раз и поменяйте стороны. Доведите до 100 раз в каждую сторону.

**Велосипед**

Лежа на спине, вытяните руки вдоль тела и обопритесь на ладони. Ногами крутите над собой, как будто вертите педали велосипеда. В первый подход крутите ногами вперед, во второй – назад.

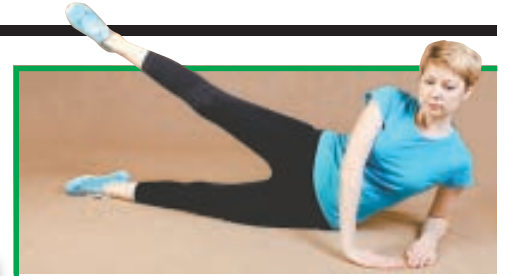
► Начните с 30 оборотов в каждую сторону, прибавляйте по 5–10 в день и постепенно доведите до 200 в каждую сторону.

Растяжка

Сядьте на пол. Раскиньте ноги как можно шире, носки смотрят вверх. Положите руки на правое бедро по середине и слегка наклонитесь грудью к рукам. Ощутите напряжение и растяжение в мышцах бедра. Проведите то же самое в другую сторону.

Не давите, выполняйте все плавно и медленно. После этого поставьте руки на пол перед собой и попытайтесь слегка раздвинуть бедра шире. После этого слегка согните одну ногу в колене, а другую отодвиньте в сторону, затем поменяйте положение ног.

► Потратьте на это 5–6 минут.

**Круги ногой**

Лежа на правом боку, обопритесь на правый локоть и левую руку. Вытяните носок левой ноги и начните описывать круги над лежащей правой. Сначала коснитесь пола носком спереди, затем поднимите ногу вверх, затем коснитесь носком пола сзади и опять вверх.

► Сделайте 30–40 раз и поменяйте стороны. Доведите до 150 повторений.

Татьяна МИНИНА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Лена
Ленина:

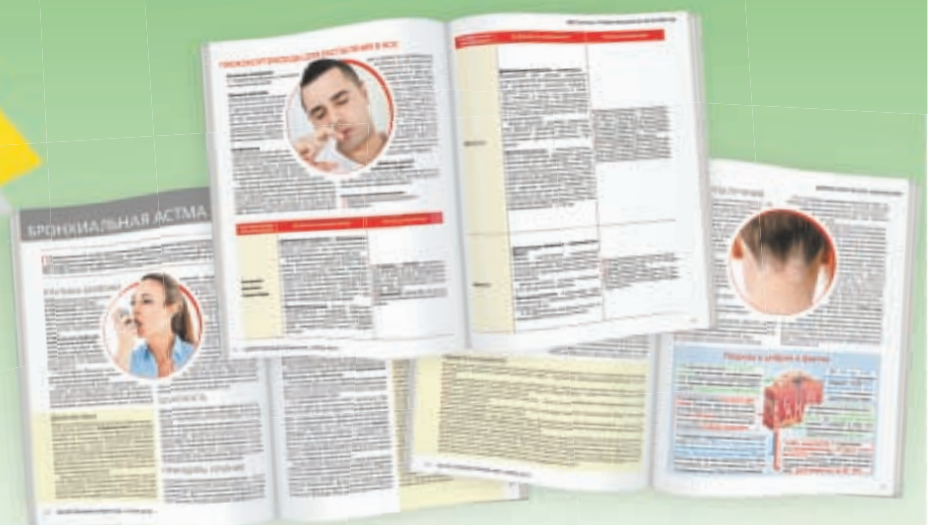
– В одном кусочке шоколадного пирожного для меня таится столько позитивных эмоций! Это, конечно, вредно, недиетично, но ощущение счастья, радости, которое дарит вкусная еда, важнее.

Спрашивайте в киосках вашего города!

Профилактика и лечение аллергии, астмы, кожных болезней

Каким лекарствам

можно доверять



Если вы не успели приобрести «Лекарственный справочник» (№ 1), вы можете оставить заявку на доставку справочника через «Почту России»: по тел. 8 (495) 252-02-94 по электронной почте: ls@aif.ru

Стоимость 1 справочника с учетом стоимости доставки (стоимость доставки может меняться в зависимости от тарифов «Почты России») – 149 руб.

Уже в продаже!

Проведите **ДАЧНЫЙ СЕЗОН** вместе с «АиФ. На даче»

А для этого подпишитесь сейчас на любимую газету любым удобным для вас способом.



Подписаться на почте можно по объединенному каталогу «Пресса России», а также по каталогам «Почта России» и «Распечатать».



Подписаться на сайте

Зайдите на сайт subscr.aif.ru и выберите издание. Укажите, на сколько месяцев подписываетесь. Заполните адрес доставки. Выберите удобный вид оплаты из указанного списка. Подтвердите оплату или распечатайте абонемент.



Подписаться через SMS

Для этого отправьте SMS на номер 3116.

Текст сообщения	Срок подписки	Стоимость
AIF / пробел / 71	на 1 месяц	75 руб.
AIF / пробел / 73	на 3 месяца	225 руб.
AIF / пробел / 76	на 6 месяцев	450 руб.

После отправки сообщения вы получите ответное SMS-сообщение с текстом: «Аргументы и факты», оплата заказа...» Подтвердите свой заказ, следуя инструкции, присланной по SMS.

Услуга доступна абонентам МТС, Билайн, МегаФОН, ТЕЛЕ-2, Ростелеком.

«Горячая линия» ПОДПИСКА

Пришлите вопрос на электронную почту: podpiska@aif.ru.
Не забудьте указать контакты для обратной связи.

Дорогие читатели!

Перед вами очередной выпуск Энциклопедии «АиФ. Здоровье», посвященный лекарственным растениям. В прошлых выпусках мы рассказывали о травах, применяющихся для лечения заболеваний органов пищеварения – желудка, кишечника, поджелудочной железы, печени и желчного пузыря. Сегодня мы продолжаем свой рассказ о них.



В создании нашей энциклопедии принимает участие доктор биологических наук, профессор, преподаватель Пятигорской государственной фармацевтической академии (Пятигорского медико-фармацевтического института) Валерий МЕЛИК-ГУСЕЙНОВ. Валерий Владимирович является автором более 200 научных работ, в том числе справочников, монографий, патентов и пособий о лекарственных растениях.

Растения для лечения патологии желудочно-кишечного тракта

Растения, применяемые для нормализации пищеварения при пониженной кислотности желудочного сока, эффективны как самостоятельные средства, а также в послеоперационном периоде после резекции желудка, кишечника. При необходимости их комбинируют со средствами специфической терапии.

❧ василистник вонючий ❧ кориандр посевной ❧ крыжовник обыкновенный ❧ лук зеленый ❧ пастушья сумка ❧ фасоль обыкновенная ❧ черемша.
Растения, применяемые для нормализации пищеварения при повышенной кислотности желудочного сока, используются самостоятельно в начальных стадиях заболеваний.

❧ капуста огородная ❧ картофель ❧ кипрей узколистный ❧ подорожник блошный ❧ салат огородный.

Растения, нормализующие трофику и регенерацию слизистой ЖКТ при терапии гастрита и язвенной болезни, оказывают также противомикробный эффект и способствуют восстановлению нормальной микрофлоры кишечника:

❧ коровяк густоцветковый ❧ лапчатка гусиная ❧ липа сердцелистная ❧ окопник лекарственный ❧ орех грецкий ❧ очиток едкий ❧ пастушья сумка ❧ чеснок полевой.

Растения с закрепляющими свойствами используются при поносах различной этиологии в сочетании со специфическим лечением, тормозя моторику кишечника:

❧ голубика ❧ груша обыкновенная ❧ ежевика сизая ❧ манжетка обыкновенная ❧ морозника красная ❧ рис посевной ❧ яблоня садовая ❧ ятрышник-дремлик.

Растения со слабительными свойствами, обладающие вяжущими, противовоспалительными и гемостатическими эффектами, используются при хроническом запоре и геморрое:

❧ вьюнок полевой ❧ горец почечуйный ❧ дрок красильный ❧ инжир обыкновенный ❧ кассия узколистная ❧ клецвина обыкновенная ❧ кориандр посевной ❧ многоножка обыкновенная ❧ псконник конопляный ❧ свекла обыкновенная ❧ слива домашняя ❧ фиалка душистая ❧ ясень обыкновенный.

Растения с противовоспалительными и вяжущими свойствами для лечения диспепсии:

❧ ананас ❧ базилик ❧ горчица желтая ❧ горичник лекарственный ❧ куркума длинная ❧ любисток лекарственный ❧ расторопша пятнистая ❧ розмарин лекарственный.

Растения с желчегонным эффектом, обладающие также спазмолитическим и гепатопротекторным действием, используются как самостоятельно, так и в сочетании с синтетической фармакотерапией:

❧ виноград ❧ володушка золотистая.

Растения, используемые в терапии желчнокаменной болезни и хронического панкреатита, обладают противовоспалительным действием, нормализуют секреторную и моторную функции желчного пузыря и поджелудочной железы, что важно в силу частого сочетания этих форм патологии:

❧ артишок посевной ❧ кориандр посевной ❧ расторопша пятнистая.

Некоторые растения были описаны в предыдущих выпусках нашего справочника.

Манжетка обыкновенная

(грудная трава, недужная трава, горлянка сердечная)

+ **Использование:** траву манжетки собирают во время цветения (июнь-июль) и сушат в тени или сушилках (реже заготавливают корневища).

✓ **Полезные свойства:** препараты манжетки применяют при нарушениях пищеварения и в качестве противовоспалительного средства. Растение принимают внутрь в виде водных извлечений (настоев и отваров), а также в виде порошка при ожирении и диабете.



Рецепт

● При поносе рекомендуют отварить в течение 10 минут 30 г травы манжетки в 1 л виноградного вина; принимать по 30–50 мл 3 раза в день до еды.

● Настой: 30–50 г измельченного растительного сырья заваривают на 1 л кипяченой воды, кипятят 10–15 минут, настаивают 45 минут, принимают по ½ стакана 3 раза в день.

Многоножка обыкновенная

(дубовый папоротник, земляной папоротник, гадючья трава)

+ **Использование:** корневища собирают осенью, отмывают от приставшей земли и быстро сушат.

✓ **Полезные свойства:** растение находит применение в виде чая при потере аппетита, запоре, желтухе, ревматизме и подагре.

В народной медицине корневище многоножки используют в качестве обезболивающего при гастралгии. Растение также оказывает противовоспалительное, желчегонное и слабительное действие.



Рецепт

● Настой: 2 ч. ложки сушеного корневища заливают 250 мл холодной воды, доводят до кипения и кипятят 5 минут. Принимают по 2–3 чашки ежедневно;

● 2 г измельченного в порошок корневища смешивают с медом или повидлом и принимают 2–3 раза в день для улучшения пищеварения.

На заметку

Ветрогонные чаи

● Смешайте по 2 части измельченных листьев мяты перечной и корня валерианы с одной частью плодов фенхеля. Две чайные ложки смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите и охладите. Принимайте по стакану утром и вечером.

● Возьмите по 2 части измельченных цветов ромашки аптечной, листьев мяты перечной и плодов тмина. Добавьте 3 части плодов фенхеля и одну часть измельченного корня валерианы. Приготовьте чай, как в предыдущем рецепте. Принимайте утром и вечером по стакану.

● Смешайте поровну измельченные цветы ромашки аптечной и траву душицы. Две чайные ложки смеси залейте стаканом кипящей воды, прокипятите в течение 10 минут, процедите и охладите. Принимайте по стакану утром и вечером.

● Смешайте поровну измельченные листья мяты перечной, плоды тмина и фенхеля, корень валерианы. Столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите и остудите. Принимайте утром и вечером по стакану.

Орех грецкий

(христов орех, каменный орех, чужеземный орех, волошский орех, орешник грецкий, горишина)

+ **Использование:** листья, незрелые плоды (околоплодники) заготавливают в июне, когда они достигли полного развития. Сырье быстро сушат на солнце, разложив тонким слоем на листах чистой бумаги или ткани, а также в сушилке при температуре 35 °С. Высушенное сырье очищают от почерневших и побуревших частей.

✓ **Полезные свойства:** листья и скорлупа грецкого ореха в виде водных извлечений применяются в качестве бактерицидного, антигельминтного и улучшающего обмен веществ средства. Настоем и отваром лечат поносы.

Масло, полученное из зрелых плодов (ядер) орехов,



используют в качестве слабительного средства.

Клинические испытания настойки перегородок плодов ореха показали активность препарата при сахарном диабете и колитах.

⊘ **Противопоказания:** препараты из листьев и околоплодников грецкого ореха противопоказаны при тромбофлебите.

⊘ **Предостережение:** передозировка при приеме ядер ореха может вызвать спазм сосудов головного мозга в передней части головы и, как следствие, головные боли той же локализации.

Рецепт

● Настой: 2 ст. ложки измельченных листьев заливают 0,5 л кипятка, держат на медленном огне 10–15 минут, настаивают 45 минут и принимают по ½ стакана 3–4 раза в день.

● Настойка: 30 г мелко нарезанных плодов ореха заливают 0,5 л 40%-ного спирта или водкой, настаивают на солнце в течение 14 дней, процеживают; принимают внутрь по 40 капель 3–4 раза в день.

Пастушья сумка обыкновенная

(сумочник пастуший, воробьиное око, бабки, сердечки, кошелюшка, лен дикий, помолочник, рыжуха, червишник, ташка, мошонка, грызцыки, чижов глаз, крестьянская горчица, сердечная трава, ложечки)

+ **Использование:** траву пастушьей сумки собирают во время цветения в сухую погоду, срезая верхушечную часть длиной не более 40 см; сушат обычным способом.

✓ **Полезные свойства:** препараты пастушьей сумки

проявляют антибактериальную активность, обладают кровоостанавливающим, гипотензивным действием. Трава пастушьей сумки применяется при желудочно-кишечных кровотечениях. Препараты растения назначаются при желчно- и почечно-каменных болезнях, поносах, расстройствах обмена веществ.

⊘ **Противопоказания:** препараты растения противопоказаны при тромбофлебите и беременности.

Рецепт

● Настой: 3 ст. ложки измельченной травы заваривают 2 стаканами кипятка, кипятят 10–15 минут, настаивают 45 минут и принимают по полстакана 3–4 раза в день.

● При заболеваниях печени принимают сок свежего растения: по 50 капель на 1 ст. ложку воды несколько раз в день.



Посконник конопляный

(посконник коноплевидный, конопля водяная, мигра, седаш, сидач, посконник водяной)

+ **Использование:** с лечебной целью заготавливают траву (в июне-августе) и корни (поздней осенью).

✓ **Полезные свойства:** растение обладает слабительным, желчегонным и антигельминтным свойствами. Растение также оказывает бактерицидное, противовоспалительное и ранозаживляющее действие. В народной медицине водный настой травы применяют при поносах, для усиления деятельности желудка и кишечника, при желтухе, болезнях печени и селезенки.

⊘ **Предостережение:** в больших дозах препараты растения могут вызвать рвоту.



Рецепт

● Настой: 2 ч. ложки сухой измельченной травы заливают 2 стаканами холодной кипяченой воды. Настаивают 4 часа, процеживают и принимают по ½ стакана 3-4 раза в день за 10-15 минут до еды.

На заметку

Аппетитные чаи

● Смешайте 4 части измельченной травы полыни горькой с одной частью листьев тысячелистника. Столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка, дайте настояться в течение 20 минут, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке за 10-15 минут до еды.

● Смешайте в равных долях измельченную траву полыни горькой, корневище аира, листья трифоли и плоды тмина. Столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка, дайте настояться в течение 20 минут, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

● Смешайте по две части травы полыни горькой и тысячелистника с одной частью корня одуванчика. Столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке за 10 минут до еды.

На заметку

Слабительные чаи

● Смешайте 3 части измельченной коры крушины с 1 частью травы тысячелистника и 2 частями листьев крапивы. Столовую ложку смеси залейте двумя стаканами кипятка, прокипятите в течение 10 минут, процедите. Принимайте по ½ стакана на ночь.

● Смешайте 6 частей измельченной коры крушины с 2 частями листьев вахты трехлистной, 2 частями травы тысячелистника и 1 частью плодов тмина. Приготовьте и принимайте чай, как в предыдущем рецепте.

● Смешайте по 2 части измельченной коры крушины, горчичного семени и плодов аниса с 1 частью травы тысячелистника и 3 частями корня солодки. Приготовьте чай, как в предыдущем рецепте, и принимайте так же.

● Смешайте 8 частей измельченной коры крушины с 1 частью измельченного корня солодки и 1 частью плодов кориандра. Приготовьте чай так же, как в предыдущих случаях.

● Смешайте 3 части измельченной коры крушины с 1 частью травы донника и 1 частью листьев крапивы. Столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка, дайте настояться в течение 20 минут, процедите. Пейте по ½ стакана на ночь.

Расторопша пятнистая

(остро-пестро, трава остропестер, девясил черный, марьины колючки, марьин чертополох)

+ **Использование:** собирают корзинки, которые оставляют на несколько дней подсохнуть, после чего они раскрываются и семена легко высыпаются.

✓ **Полезные свойства:** растение благоприятно влияет на работу печени, в частности при воспалительных процессах, вызванных как вирусным гепатитом, так и жировым перерождением печени, произошедшим в результате неумеренного употребления алкоголя или переизбытка. Водный настой или чай семян способствует регенерации печени, устраняет печеночное давление, его назначают при воспалении желчного пузыря.

Если с молодых листьев удалить колючки, то можно использовать их для приготовления салатов, которые улучшают работу печени.

⊘ **Предостережение:** применение расторопши требует точного дозирования. На ее препараты возможна аллергическая реакция.



Рецепт

● Масло и порошок из семян расторопши принимают по 1 ч. ложке с теплой водой.

● Семена расторопши и траву мяты печеночной добавляют в чай.

Рис посевной

+ **Использование:** в медицине используется рисовый крахмал и отруби.

✓ **Полезные свойства:** рисовый крахмал и слизистый отвар применяют для лечения поносов; отвар из риса подавляет моторику желудочно-кишечного тракта при дизентерии. Рисовый протеин по содержанию необходимых аминокислот наиболее близок животному протеину и более полезен, чем протеин пшеницы и других злаков. Масло, полученное из отрубей, понижает содержание в крови холестерина, подавляет возбуждающее действие блуждающего нерва на желудочную секрецию.

⊘ **Предостережение:** не следует употреблять рис в виде каши при ожирении и запорах.



Слива домашняя

(слива обыкновенная)

+ **Использование:** культивируется как плодовое растение; для лечебных целей заготавливаются листья и плоды.

✓ **Полезные свойства:** плоды растения возбуждают аппетит, дезинфицируют кишечник, усиливают перистальтику и улучшают пищеварение. Свежие и вареные сливы оказывают нежное слабительное и мочегонное действие. Плоды растения употребляют при длительных запорах, изжоге, для успокоения желудочно-кишечных болей.

На заметку

Накормить привереду

Если ваш малыш плохо ест, почаще включайте в меню сливовый компот. И свежая и переработанная слива содержит вещества, возбуждающие аппетит. Именно поэтому сливовый компот часто рекомендуют детям-малоежкам.

Фасоль обыкновенная

(бобы турецкие, бобы коловые, фасоль коловая, квасоля, кобилеха)

+ **Использование:** семена фасоли используют как пищевой продукт для приготовления различных блюд, а также для нужд пищевой промышленности. С лечебной целью используют створки плодов (бобы, лишенные семян и реже семена.

✓ **Полезные свойства:** установлено, что растение снижает уровень сахара в крови, поэтому в народной медицине отвар из створок сухих бобов фасоли применяют при легких формах сахарного диабета, а также при хроническом панкреатите. Семена фасоли усиливают секрецию желудочного сока. Благодаря высокому содержанию калия фасоль применяют при гастрите с пониженной секрецией желудочных желез, при заболевании почек и подагре.



Рецепт

● 2-3 ст. ложки измельченных сухих стручков фасоли заливают 0,5 л воды, кипятят на медленном огне 10-15 минут, настаивают 45 минут и принимают в 3 приема за 20-40 минут до еды.



Фиалка душистая

(бешинник, веселые глазки, маткина душка, конские копыта)

Использование: в лечебных целях используют траву, а также цветки и корневища с корнями. Траву заготавливают весной в начале цветения, сушат в тени, в хорошо проветриваемом помещении, цветки при сушке не должны терять своей окраски. Корневища с корнями выкапывают осенью и сушат на чердаках или в сушильках, причем выкопанные вместе с ними стелящиеся побеги сразу же сажают в землю (для воспроизводства особей).

Полезные свойства: трава и подземная часть растения применяются самостоятельно и в растительных сборах в качестве желчегонного и противовоспалительного средства. Корни и корневища растения оказывают рвотное, слабительное, желчегонное действие.

Настой и отвар листьев используют для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта. Цветки и листья являются сырьем для получения ценного эфирного масла, которое используют как болеутоляющее при язве желудка.

Предостережение: внутреннее применение препаратов фиалки душистой как ядовитого растения требует осторожности и врачебного контроля.

Побочное действие: передозировка препаратов растения вызывает диарею и рвоту.



Рецепт

- Настой: 2 ст. ложки измельченной травы заваривают 2 стаканами кипятка; кипятят на слабом огне 10-15 минут; охлаждают, процеживают и принимают по 30-40 мл 4 раза в день.
- Настойку принимают по 25 капель три раза в день.



Черемша

(лук победный, длинный лук, гадячий чеснок)

Использование: заготавливают луковицы с цветочными стрелками и листья весной и в начале лета (в мае-июне). Луковицы выкапывают, очищают и используют в свежем, соленом или маринованном виде. Реже надземную часть растения сушат на открытом воздухе или в проветриваемых теплых помещениях. Иногда свежую черемшу измельчают и заливают водой.

Полезные свойства: препараты черемши оказывают антимикробное, противоглистное действие, а также усиливают секреторную деятельность желудка и кишечника. Применяют растение при инфекционных кишечных болезнях и как средство, возбуждающее аппетит.

Противопоказания: препараты черемши противопоказаны при гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.



Рецепт

- Холодный настой приготавливают из расчета 1 ч. ложка измельченных луковиц на 150 мл холодной воды. Настаивают в течение часа и принимают по 30-50 мл настоя 3 раза в день перед едой.

На заметку

Медвежий лук

● Другое название черемши – медвежий лук. В старину считали, что именно черемша помогает косолапым восстановить силы после зимней спячки. Что ж, не исключено, что это действительно так. По содержанию аскорбиновой кислоты листья черемши в 10 раз опережают лимоны! Причем, чем выше растет черемша, тем больше в ней витамина С. Так что самые полезные растения – те, что собраны на пригорке.

● Кроме того, в черемше много фитонцидов – своего рода «натуральных антибиотиков», которые предотвращают развитие гнилостных процессов, помогают при различных воспалениях и простуде. Не случайно, отправляясь в дальнее плавание, моряки непременно брали с собой целую бочку соленой черемши, считая ароматную травку лучшим противочинготным средством.

● Из черемши получают замечательные начинки для пирогов, ее добавляют в салаты, овощные рагу и супы. Черемша неплохо сочетается с мясом, рыбой и дичью – эта специя усиливает вкус и аромат таких блюд.

Ясень обыкновенный

(козье дерево)

Использование: заготавливают молодые листья; перед сушкой листочки аккуратно отделяют от средней жилки, сушат в тени или в сушилках при температуре не выше +40 °С.

Полезные свойства: в народной медицине растение используют в качестве слабительного средства и при почечнокаменной болезни.

Предостережение: сведения о ядовитости растения противоречивы, тем не менее препараты ясеня следует принимать с осторожностью и под наблюдением врача.



Рецепт

● Настой приготавливают из расчета: 2 ч. ложки на ¼ л холодной воды, доводят до кипения и кипятят в течение 3 минут. После охлаждения принимают по 3 чашки ежедневно. При ревматизме и подагре – по 2 чашки в день в течение 14 дней.

Ятрышник дремлик

(ивановы руки, орхидея)

Использование: для лечебных целей заготавливают клубни во время цветения; из двух клубней растения берут упругий дочерний, очищают и помещают на 3–5 минут в кипящую воду. Сваренные клубни сушат в сушилках при температуре + 50–60 °С. Нужно помнить, что растения семейства орхидных помещены в «Красную книгу» и нуждаются в охране.

Полезные свойства: слизь ятрышника оказывает смягчающее действие, снимает раздражение желудка и кишечника (особенно у маленьких детей), назначают слизь также при поносах.

Предостережение: внутреннее применение препаратов надземной части растения может привести к желудочным расстройствам. Побочного действия слизи клубней не обнаружено.



На заметку

Вяжущие желудочные чаи

● Смешайте 3 части плодов черемухи с 2 частями плодов черники. Две столовые ложки смеси залейте 2 стаканами кипятка, прокипятите в течение 20 минут, процедите, охладите. Принимайте по ¼–½ стакана 3 раза в день.

● Две части измельченных ольховых шишек смешайте с 1 частью корневища змеевика. 2 ч. ложки смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Выпейте отвар в течение дня за 3–4 приема.

● Возьмите 2 части плодов черники, по 1 части измельченного корневища лапчатки, цветов бессмертника, плодов тмина и 3 части листьев шалфея. Все смешайте. Две столовые ложки смеси залейте 2 стаканами кипятка, прокипятите 10 минут, охладите и процедите. Принимайте по ½ стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

● Одну часть измельченного корневища лапчатки смешайте с 2 частями измельченного корневища змеевика, 2 ст. ложки смеси залейте стаканом кипятка, прокипятите в течение 30 минут, процедите. Принимайте по ½ стакана 2 раза в день.

● Смешайте поровну измельченные корневища змеевика и кровохлебки. Две чайные ложки смеси залейте стаканом кипятка, прокипятите в течение 30 минут, охладите, процедите. Пейте по ½–¾ стакана 2–3 раза в день.

Рецепт

● Ятрышниковую слизь приготавливают следующим образом: 2 г измельченного порошка клубней смешивают с 2 г чистого спирта, добавляют 20 мл кипящей воды и сильно встряхивают до полного исчезновения комочков слизи. Затем добавляют кипящую воду до общего объема 200 мл. После остывания слизистый настой назначают по 1 ч. ложке 3–5 раз в день. При поносе, при раздражении желудка достаточно 3-кратного приема.



ПОТРЕБИТЕЛЬ

Воскресные велосипедные прогулки – большое удовольствие. Решили, наконец, приобрести велосипед? Ну что ж, давайте выбирать его вместе.

Наш эксперт – продавец-консультант по спортивным товарам Игорь АНДРЕЕВ.

В городе или на даче?

Для начала определитесь: где вы собираетесь кататься? Если по велодорожкам городского парка или набережных, можно купить недорогой прогулочный велосипед, особо не заморачиваясь.

Тем, кто планирует и загородное катание, стоит присмотреться к так называемым велосипедам-гибридам, которые подходят как для асфальта, так и для езды по лесным тропинкам, лугам и холмистой местности.

Очень важно правильно подобрать велосипед по росту – от этого зависит комфортность езды. Обычно в магазинах всегда есть таблица размеров рамы, продавец поможет подобрать подходящий вариант.

Что касается женских и мужских моделей велосипедов, у первых – открытая рама, то есть без верхней трубы. Для дамского варианта существенное значение имеет вес велосипеда, поэтому желательно выбирать модель с алюминиевой рамой, которая значительно легче стальной. Кроме того, в женских моделях велосипедов седла шире и короче (это обеспечивает лучшую поддержку костям таза), а руль должен быть уже, чем на мужских (у женщин более узкие плечи).

Что касается технических «подробностей» тех или иных моделей (тормоза, диски и прочее), посвятив в конкретные тонкости вас должен продавец-консультант, главное – не стесняйтесь задавать ему как можно больше вопросов.

+ **Кстати!** И все же, прежде чем отправиться в кассу, стоит «примерить» велосипед на себя. «Оседлав» его, проверьте, удобно ли вам держать руки на руле, легко ли поставить ноги на пол, если наклонить велосипед

Мы едем, едем, едем...

Выбираем велосипед

немного в сторону, не тяжела ли выбранная вами модель.

Если цена байка кажется вам дороговатой, запишите артикул подходящей модели и закажите такой же в интернет-магазине. Возможно, выигрыш в деньгах окажется весьма существенным.

Малышу и подростку

Первый велосипед ребенку обычно покупают в 2–3 года. В этом возрасте – это игрушка, а с 6–7 лет – уже серьезная техника, выбирая которую необходимо ориентироваться на качество, удобство и, самое главное, безопасность.

Очень важно правильно подобрать прогулочный байк по росту и весу

Никогда не покупайте велосипед с запасом на «вырост»: при неправильной посадке ребенок может заработать серьезные проблемы с осанкой.

Юный велосипедист должен дотягиваться прямой ногой до той педали, которая находится ниже. Если ребенок только осваивает катание, отдайте предпочтение модели с ножным тормозом, который срабатывает при резких вращательных движениях.

Велосипед для тинейджеров и подростков чаще всего – копия взрослого, просто его размеры немного меньше. Так что правила выбора в этом случае те же, что для мамы и папы.



+ **Кстати!** В подростковом возрасте «детки» начинают лихачить, особенно когда хочется покрасоваться перед сверстниками, поэтому стоит обратить особое внимание на качество тормоза у байка. Этот нюанс – залог безопасности юного наездника.

Семейный выезд

Без проблем можно брать с собой на велопогулки малышкой с 1–1,5 лет – установите на велосипед детское велокресло. Родители часто задаются вопросом: какое кресло выбрать – переднее или заднее? Многие считают первый вариант удобнее – во-первых,

ребенок на глазах, во-вторых, он видит не спину родителя, а широкую линию горизонта, что, конечно, гораздо интереснее. Однако минусов у передней посадки малыша больше: кресло с креплением на раму миниатюрнее, спинка у него понижее – при возможном падении велосипеда снижается защита ребенка. К тому же переднее кресло рассчитано на вес ребенка до 15 кг, наши детки-акселераторы часто уже в два года перешагивают этот рубеж, поэтому прослужит такое кресло недолго.

На заднем можно возить ребенка лет до 5–6. Кроме того, взрослому при такой «дислокации» легче управлять велосипедом.

На что нужно обратить внимание при выборе велокресла? Спинка должна быть высокой, сиденье – глубоким, обязательна и боковая защита (от спинки до подножек). И конечно, надежными должны быть ремни безопасности: для малышек лучше выбирать те, что позволяют фиксировать за талию, плечи и ноги. Застежка должна быть недоступной для ребенка, чтобы он не мог сам расстегнуть ремни. Для маленького пассажира удобно кресло с регулируемой спинкой (его можно разложить в полугоризонтальное положение), что позволит крохе и покататься, и выспаться.

+ **Кстати!** Отправляясь на велопогулку с маленьким ребенком, не забывайте о безопасности. Учтите, ездить с драгоценным «грузом» нужно привыкнуть, ведь центр тяжести в этом случае смещается и равновесие нарушается.

Будьте особенно осторожны на поворотах. Выбирайте для катания с крохой дороги с ровным покрытием. Тряска на проселочной или тем более лесной (даже плотно утоптанной) – это лишняя нагрузка на детский позвоночник.

Обязательно надевайте на голову ребенка защитный шлем: травмы головы при падении с велосипеда очень опасны! И, конечно, на всякий случай с собой у вас всегда должны быть антисептик и бинт.

Елена ШУМКОВА



ВОПРОС–ОТВЕТ

Жизнь – это движение. И от здоровья ног во многом зависит, будет ли оно свободным, легким и радостным.

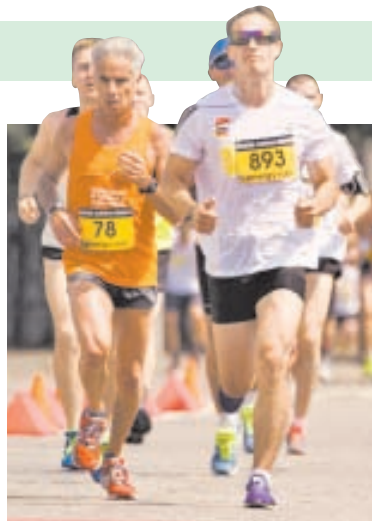
На вопросы читателей отвечает хирург-ортопед Мария ВОЛКОВА:

Под защитой

? **Этой весной начал бегать по утрам. Меня интересует: нужны ли в таком случае защитные наколенники, и если да, то как правильно их выбирать?**
Владимир, Москва

– Бег – это серьезная ударная нагрузка на коленные суставы, поэтому, во-первых, очень важно освоить правильную технику бега (хотя бы с видеоуроками, но лучше

под руководством тренера). Кстати, в некоторых парках Москвы каждую неделю проводят бесплатные тренировки по бегу. Во-вторых, непременно нужно подобрать удобные, именно беговые кроссовки. Что касается наколенников, сейчас производители выпускают специальные спортивные средства защиты легкой и средней фиксации, которые не затрудняют движения. Если у вас нет проблем с суставами, можно использовать суппорты, предназначенные для обеспечения небольшой поддержки коленного сустава и его прогрева. Они бывают разными – из эластичного материала (надеваются на ногу, как «шапка-труба»), с «дыркой» на колене (в жаркие дни в них комфортнее). Если у вас когда-то были травмы колена, возможно,



понадобится более серьезная поддержка. А вообще «универсальных» советов по выбору заочно дать нельзя. Защитные спортивные средства нужно подбирать совместно с врачом-ортопедом. Именно он подскажет, нужны ли вам наколенники, и если да, то какой степени фиксации, какого размера. Это очень важно.

Шлепки или кеды?

? **Какую обувь лучше всего носить летом при поперечном плоскостопии?**
Екатерина, Сочи

– В этом случае главные критерии выбора – широкий мысок, гибкая подошва на уровне плюснефаланговых суставов, которая будет хорошо гнуться при ходьбе, и небольшой каблук (от двух до пяти сантиметров). Вьетнамки, балетки, кеды можно носить не дольше 2–3 часов в день – иначе своды стоп

перегружаются и связочный аппарат суставов стоп ослабевает.

Это же касается и туфель на высокой шпильке: в них нагрузка распределена неравномерно, и плоскостопие усугубляется. Желательно в такие туфли вкладывать стельки, но не « типовые », а изготовленные индивидуально,

а изготовленные индивидуально, под особенности ноги в хорошем ортопедическом салоне. Другой « полезный » вариант – сабо с анатомической колодкой. Это значит, что они сконструированы так, что при ходьбе заставляют двигаться пальцы ног: происходит тренировка мышц ноги, свод стопы укрепляется.



Целебный звон

Чем полезна колоколотерапия

Колокольный звон. Кажется бы, что может быть проще и привычнее этого звука? Но мало кто знает, что колокольный звон все чаще используется как... метод лечения.

КОЛОКОЛОТЕРАПИЮ (лечение колокольным звоном) в своей работе используют врачи-психиатры и психологи. Одним из первых отечественных ученых, предложившим звон своим больным, считается питерский врач, профессор Андрей Владимирович Гнездилов. Именно на его опыт работы любят ссылаться многочисленные поклонники лечения или реабилитации колокольным звоном при тяжелых стрессовых ситуациях.

Комментарий эксперта

Павел ШАРИКОВ, директор Московского колокольного центра, кандидат технических наук:

– И колокол, и било независимо от размеров излучают ультра- и инфразвук, не слышимый человеческим ухом. Профессиональные акустики, например из МГТУ, МАМИ, из Испытательного центра НИИ строительной физики, дали четкие замеры диапазонов излучаемых волн, свойственных церковному звону. При этом психологи и психиатры знают, что низкие звуки колокольного звона (тот же благовест) успокаивающе действуют на нервную систему человека, а высокие, напротив, взбадривают. Другое дело, что масштабного изучения этого влияния на организм нет.

Правда, пациенты у профессора Гнездилова – особые. Еще в 1990 году он создал и возглавил один из первых в России хосписов (лечебное учреждение для оказания паллиативной помощи неизлечимым больным). Помогает ли подопечным профессора лечение колокольным звоном? Да, причем в самых безнадежных ситуациях. Вне зависимости от выбранного им звона у человека через короткое время исчезает стрессовое состояние, падает давление, улучшается самочувствие.

Комментарий эксперта

Сергей ШУШАРДЖАН, руководитель Научно-исследовательского центра музыкальной терапии и восстановительных технологий при Российском научном центре восстановительной медицины и курортологии МЗ РФ, президент Национальной ассоциации музыкальных терапевтов, доктор медицинских наук, профессор:

– Использование колокола в лечении – это вариант терапии звуком. Хотим мы или нет, но колокольный звон «записан» у нас на уровне подсознания. Необязательно в религиозном контексте – на этнокультурном уровне он точно присутствует. Поэтому «по умолчанию» звук колокола имеет определенное информационное значение и способен нести человеку даже неосмысленные в полной мере установки. И нет ничего удивительного, когда колокольный звон вызывает как минимум положительные эмоции.



Фото Валерия Христофорова

Комментарий эксперта

Марина СЕЛИВАНОВА, логопед, педагог дошкольного образовательного учреждения для детей с тяжелыми нарушениями речи, почетный работник общего образования РФ:

– Колокольный звон – это инновационный музыкальный прием в системе коррекционного обучения и воспитания детей с тяжелыми нарушениями речи, который используется уже пять лет. Звук колокольчика яркий и запоминающийся. Для детского восприятия и звукоизвлечения он проще, чем традиционные пианино или синтезатор. Колокольчики и небольшие звонницы позволяют решать многоплановые задачи. Во-первых, это всегда интересно детям. А без мотивации успеха не будет. Во-вторых, извлечь звук из колокольчика легко каждому – даже малышу с тяжелыми нарушениями координации. Одновременно работа с колокольчиком, специфика его удержания в руке тренирует мелкую моторику рук.

Как работает метод? Человеку предлагается подойти к звоннице и просто поиграть. Людям на душу ложатся самые разные звоны и ритмы – выбор индивидуален. При этом в своей работе Гнездилов пользуется не колоколами, а билами – металлическими пластинами, считающимися предтечей колоколов, которые до сих пор используются в богослужениях. Например, на Афоне. А еще колокольный звон развивает слуховую память, формирует чувство ритма. На практике педагог, позвонив, предлагает малышу подобрать звук самостоятельно – на выбор из нескольких разных колокольчиков. При этом у ребенка развивается концентрация внимания. А все вместе создает психологическую базу для формирования речи. При помощи звонницы легко отработать слоговую структуру слова: на каждый удар колокольчика ребенок произносит часть трудного слова. А колокольный звон как яркий эмоциональный раздражитель способствует прочному усвоению пройденного материала.

Серафим БЕРЕСТОВ

ВОПРОС–ОТВЕТ

Снять зажим

? Недавно в Интернете встретила заметку о телесно ориентированной терапии. И заинтересовалась. Периодически страдаю депрессией. Может, мне этот метод как раз и поможет?

Людмила, Ижевск

Отвечает телесно ориентированный терапевт Ирина ИВАНОВА:

– Телесно ориентированная терапия как раз и выделяется из множества различных направлений психотерапии своей эффективностью при работе с депрессией, а также с различными психосоматическими заболеваниями (бронхиальной астмой, язвой желудка, язвенным колитом, нейродермитом и т.д.).

Основателем этого метода был ученик Фрейда Вильгельм Райх, который отошел от психоанализа и основное внимание уделил воздействиям на тело. Работая с пациентами-невротиками, он заметил любопытную закономерность. У каждого, кто приходил к нему на прием, было

довольно характерное положение тела. В ходе исследований Райх пришел к выводу: характерная поза – это реакция организма на подавление негативных эмоций, в результате чего блокируется определенная группа мышц.

Например, зажим мышц в области таза означает подавление сексуальных импульсов. Как правило, женщины с блоком в этой области страдают гинекологическими проблемами, мужчины – заболеваниями предстательной железы. Когда же я вижу пациента с неестественно сжатой челюстью, я знаю, что имею дело с очень сдержанным человеком, потому что именно эта группа мышц удерживает такие эмоции, как плач, гнев, крик. Привыкнув подавлять в себе эти чувства, человек постепенно создает благоприятную основу для различных болезней. Задача телесно ориентированного терапевта – эти зажимы снять.

В практике телесно ориентированной психотерапии используются различные методы. Это может быть массаж или различного рода упражнения, чередующиеся с аналитической работой.

Освежающий аромат

? В последнее время увлеклась ароматерапией. Скажите, какие запахи обладают освежающим эффектом? Ведь не за горами лето!

Марианна, Краснодар

Отвечает специалист по восточным оздоровительным системам Виталий ЕФИМОВ:

– Освежающим эффектом обладают все цитрусовые ароматы, а также запахи лаванды, мяты, сандала, жасмина, розы, ванили, камфоры, шафрана, иланг-иланга.



Во поле березонька стояла...

? У моей дочери плоскостопие. Врач посоветовала мне отдать ее в танцы: мол, они хорошо от плоскостопия помозают. Интересно, какие?

Антонина, Нижний Новгород

Отвечает хореограф Наталия ВДОВИНА:

– Очень хорошо воздействуют на плоскостопие, а также на проблемы с осанкой народные танцы. Возьмите любой из них, и вы увидите, как оптимально задействованы там различные группы мышц. В русских хороводных танцах, например, – стопа и позвоночник, в танцах народов Севера много нагрузки на мышцы спины и плеча.

В свое время довольно интересный опыт в этом направлении был в ЦИТО, врачи которого расписывали нагрузки детям, страдающим различными ортопедическими проблемами. При необходимости во время занятий на детей надевали корсетные подвязки и супинаторы. В итоге у большинства детишек поднимался свод стопы, улучшалась осанка.

Bila.msk.ru

Гармония КОЛОКОЛОВ

Сегодня уже многим известно, что звук может воздействовать на нас самым необычным образом. Колокольный звон не только настраивает душу на высокие порывы, он гармонизирует весь организм. Эти данные подтверждены многочисленными исследованиями, и для подобных практик создаются комплексы колоколов.

Одна из разновидностей колоколов — ПЛОСКИЕ КОЛОКОЛА БИЛА, которые стали доступны широкому кругу людей. Современные измерительные комплексы позволяют контролировать каждое било как по точности настройки, так и по спектру его звучания.

КАЖДОЕ НАШЕ БИЛО МАРКИРУЕТСЯ ФИРМЕННЫМ КЛЕЙМОМ!



Комплекты колоколов била могут быть предназначены как для профессионального использования звукотерапевтами, психотерапевтами, врачами, применяющими звук вместе с традиционными методами, так и для домашнего использования.

Серия «Профи» отличается от «Домашней» более толстым металлом, который рассчитан на частое применение. Профессиональная серия имеет более громкий и продолжительный звук.

Заказать колокола била и ознакомиться с методом звукотерапии «Молитвенное бодрствование» можно на сайте

bila.msk.ru

Телефон: 8(495) 664 41 03

Реклама



ПСИХОЛОГИЯ

Расставание с тем, кто когда-то был дорог или до сих пор остается таковым, всегда больно и мучительно. Неважно, кто был инициатором разрыва.

ПРЕЖНЯЯ жизнь заканчивается, и все, что было, – и плохое, и хорошее, – остается в прошлом. Как помочь себе пережить этот сложный период, освободиться от груза разрыва и жить дальше, не боясь новых встреч, чувств и переживаний?

Не блокируйте чувства!

В душе смятение и отчаяние, чувство вины и беспомощности, разочарование и обида. Или, может быть, злость. В ней тоже есть свой смысл. Она, как ни странно, поддерживает, не дает разрушиться, сломаться. И мысли, мысли... Как же так? Почему это происходит со мной? В чем моя ошибка? Расставание часто рассматривается как поражение: что же, все зря, все усилится прахом?

Те чувства и ощущения, которые обуревают вас сейчас, тяжелы, но постарайтесь все же не блокировать их, не загонять внутрь. Позвольте им быть! Единственный способ освободиться от них – это их пережить. Помните: все, что происходит с вами, не вечно. Если не лелеять обиду и не делать ее главным смыслом своей жизни, постепенно вам станет легче.

Не мучайте себя обвинениями. Расставание, потеря ценных отношений не делает вас плохим человеком или неудачником. Вы остаетесь тем же, кем были раньше, – все ваши достоинства, успехи и сильные стороны при вас, они все так же вас украшают.

Точка опоры

Такие сложные периоды всегда легче переносить, если есть поддержка. Ищите ее! Ищите тех, кто сможет вас выслушать и поддержать в любых ваших чувствах и любых решениях, какими бы они ни были, не навязывая при этом свои.

Простить и отпустить

Как пережить расставание



Концентрируйтесь на плюсах и перспективах новой жизни

Помимо поддержки, помимо тех людей, которые смогут утешить вас, вам нужна опора. Подумайте, на что вы можете сейчас опереться? Что придаст вам уверенности и позволяет чувствовать себя сильнее? Это может быть любимая работа, общение с друзьями, а может – участие в жизни тех, кто еще больше, чем вы, нуждается в помощи.

Не уходите в еду или алкоголь, пытаясь унять боль. Лучшее чаще меняйте обстановку, займитесь тем, чего вам всегда хотелось, но откладывалось, тем,

от чего оттаивает и начинает петь душа. Не забывайте про физическую активность, спорт, ухаживающие процедуры. Через поддержку других людей, доставляющую удовольствие деятельности и бережное отношение к себе вы сможете восстановить образ себя как ценной, самостоятельной личности, способной идти вперед и быть счастливой.

Опыт – в копилку!

Сейчас в это почти невозможно поверить, но конец прежней жизни неизбежно означает начало жизни другой, новой. И она непременно будет, если ею заниматься.

Ваша жизнь будет действительно новой и качественной, если вы найдете в себе силы «переварить» и присвоить этот печальный опыт, не застрять в нем, а отгоревать и отпустить. Вы можете написать своему бывшему партнеру письмо, в котором, не обвиняя его, выразить

все свои переживания и сожаления, а в конце – попрощаться с ним. Это позволит поставить точку. Кстати, письмо необязательно отправлять адресату.

Оставьте в памяти все хорошее, что было между вами. Это очень важно – уметь не перечеркивать прежний период жизни, а взять из него все ценное, что будет помогать вам двигаться дальше.

Да здравствует свобода!

Любые отношения, в которых мы состоим, приносят в наше существование определенные ограничения. Теперь, когда отношения закончились, прежние ограничения тоже сняты, и вы можете наконец-то посвятить время тому, от чего отказывались. Одно из исследований показало, что люди, которые концентрируются на плюсах своей новой жизни, гораздо быстрее восстанавливаются после разрыва. Напишите список того, что вы обрели после расставания, какие другие возможности открывает ваш новый статус.

Попробуйте также представить себя через несколько лет – кто будет рядом с вами, чем вы будете заниматься. Это поможет понять, что будущее у вас есть – новое, интересное.

Ирина ЧЕСНОВА,
психолог

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Лена
Ленина:

– Я в очень хороших, приятельских отношениях с отцом своего ребенка. Но это большая мудрость со стороны двух бывших партнеров – выстроить хорошие отношения после развода.

ВОПРОС–ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает семейный психолог Мария КУЗНЕЦОВА.

Лучше всех!

? От многих друзей я слышу, что у меня завышенная самооценка. А мне кажется, это ерунда. Я просто отдаю должное своим достоинствам. Чего скромничать, ведь я красива, успешна, умна!

Анжела Попова, Тула

– Вы не задумывались над тем, почему друзья и близкие говорят вам о завышенной самооценке? Может быть, вы не только красивы и успешны, но и всегда непоколебимо уверены в своей правоте? Считаете, что вправе учить жизни других и собственные интересы всегда ставите на первое

место? Ваши просьбы напоминают приказания, а тон высокомерен? Вы не умеете прощать и извиняться? Не воспринимаете критику и всем своим видом демонстрируете свое равнодушие к замечаниям и просьбам друзей и близких?

Если на большинство этих вопросов вы ответили «да», то, пожалуй, ваши друзья правы. На самом деле это только кажется, что эгоистам с завышенной самооценкой хорошо живется. В определенном смысле это несчастные люди, которые день изо дня должны доказывать себе и окружающим, что они – лучшие.

Думаю, вам нужно вместе с психологом более четко сформулировать свою проблему и наметить пути ее разрешения. Самостоятельно вы пока не готовы меняться, но, если ничего не предпринимать и оставить все как есть, в дальнейшем у вас обязательно появятся проблемы не только социальные, но и личностные.



В поисках шедевра

? Сделала ремонт в квартире и хочу теперь повесить в гостиной какую-нибудь картину. Но не знаю, как ее выбрать. Понимаю, что у меня нет художественного вкуса, да и живопись почти не знаю...

Марина Бояркина, Тамбов

– Хороший вкус вполне можно развить, и ваш случай небезнадежен, тем более что вы сами трезво оцениваете свои знания. Если дома нет подходящей литературы, отправляйтесь в библиотеку, посидите

в Интернете, посетите книжные магазины и полистайте альбомы по отечественному и зарубежному искусству. Так вы лучше поймете, какое из живописных направлений вам ближе: реализм, импрессионизм, абстракционизм.

Когда картина – это в первую очередь вложение денег, здесь действительно без помощи искусствоведов не обойтись.

Но, насколько я понимаю, это не ваш случай. Вы-то ведь просто хотите украсить свое жилище. Выбирайте то, что нравится именно вам, ведь купленную картину вы будете видеть у себя дома постоянно. Не торопитесь с покупкой! Даже выбрав работу, придите через день-два и проверьте свои ощущения – действительно ли это «ваша» вещь? Прислушайтесь к себе, ведь живопись, как и музыка, должна быть созвучна человеку. Не покупайте слишком яркую картину. Для первого раза остановитесь на чем-то более спокойном. Может быть, это будет пейзаж или натюрморт.

Ужасной будет месть!

? Меня бросил мужчина. Он уехал в другой город, и теперь я собираюсь отправиться за ним, чтобы отомстить. Коплю деньги на поездку.

Вера Ф., Саратов

– Скорее всего, вы копите не только деньги, но и отрицательные эмоции – отчаяние, ненависть. Стоит ли человек, покинувший вас, таких усилий?

Жизнь не бесконечна. Верните ситуацию так, чтобы эти отношения, несмотря на их печальный конец, выглядели хотя бы в чем-то полезными для вас. Ну а накопленные уже деньги потратьте на себя. Сделайте ремонт или отправьтесь в отпуск. Только, пожалуйста, не в те места, где теперь обитает ваш бывший возлюбленный.

Слово «алименты» – от латинского «alimentum»: «питание», «содержание».

Выплата алиментов известна со времен Древней Греции и Древнего Рима. Тогда алименты не закреплялись законодательно, но существовали как традиция. Первыми алиментщиками были отцы незаконнорожденных детей.

¼ заработка отца (или матери, если дети остались с отцом) – таковы ежемесячные алименты у нас в стране **на одного ребенка**, **½ от заработка** – на двух детей, **½ – на трех и более.**

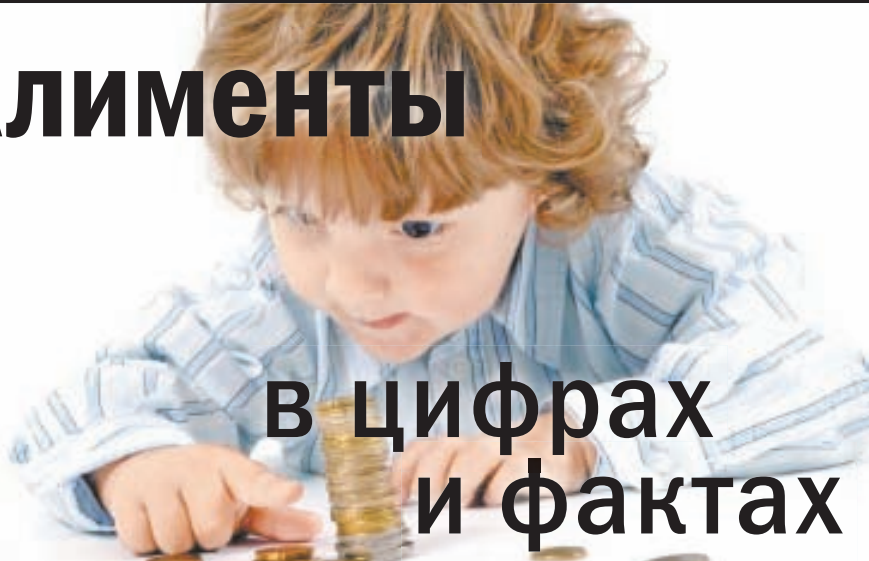
Доли алиментов установили в 1936 году, и с тех пор они не менялись.

3 млн детей в России **должны получать алименты от отцов**, ушедших из семьи, а **реально получают – 1 млн.**

Алименты могут быть назначены **в твердой сумме**, если родитель имеет **нерегулярный доход**; получает заработок товарами; **скрывает доходы**, но обладает дорогим имуществом...

Более 70 тысяч уголовных дел против родителей, **уклоняющихся от содержания своих детей**, было возбуждено **в 2013 г. в РФ**, а в тюрьме из них сидят **не более 100 человек.**

Алименты



10–30% от доходов – таков **средний размер алиментов в США.**

0,5% суммы за каждый просроченный день или исправительные работы до 1 года – **штраф** за неуплату алиментов в РФ (ст. 157 УК РФ).

Алименты могут быть назначены судом и **бывшей супруге**, если она **беременна** или растит **ребенка до 3 лет**. А также и бывшей супруге (бывшему супругу), если они **нетрудоспособны и не имеют средств** к существованию или **ухаживают за общим ребенком-инвалидом.**

700 евро в месяц – **максимальные алименты на ребенка в Германии**, независимо от дохода отца.

В США в 2013 г. наказание в виде **тюремного заключения** получили **более 20 тысяч** неплательщиков алиментов. Их также лишают права управления автомобилем.

46 000 долл. ежемесячно – **самые большие** в истории права **алименты**. Модель **Линда Евангелиста** отсудила их у отца своего сына миллиардера Франсуа-Анри Пино **на содержание Августина.**

Еще недавно только **3% американских мужей**, переживших развод, получали **алименты от своих бывших жен**, но число таких мужчин стремительно растет.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

СО ВСЕГО СВЕТА

Опасность преувеличена

Опасность при близкородственных браках родить слабых детей или не родить их вообще сильно преувеличена, выяснили американские ученые из Иллинойского университета.

Все люди несут по две копии каждого гена – аллели. Аллель может проявлять себя в одиночку (быть доминантным) или проявляться только тогда, когда имеет «напарника» (и тогда он будет рецессивным). Некоторые из аллелей являются летальными: это значит, что, когда их действие проявляется, организм умирает до рождения или вскоре после него. В случае если летальный аллель – рецессивный, человек может вести обычную жизнь, при условии, что второй аллель того же гена у него доминантный. Но если он вступит в брак с человеком с такими же аллелями, есть вероятность, что их ребенок получит две рецессивные копии летального гена и не выживет. Чаще так происходит при браке между близкими родственниками.

Ученые определили, сколько рецессивных летальных аллелей в среднем имеет каждый человек – одну-две. А анализ генотипов 1642 гуттеритов – замкнутой религиозно-этнической группы из Южной Дакоты, которая заключает браки только внутри своего сообщества, – показал, что вероятность проявления летальных аллелей у детей от союза двоюродных брата и сестры в среднем всего на 1,8% больше, чем у потомков мужа и жены, не родственников между собой.

СОБЫТИЕ

15–17 мая в экопарке «Сокольники» пройдет Фестиваль умного и здорового образа жизни «Экология мозга».

В течение трех дней пройдут десятки мастер-классов, семинаров, тренингов и шоу-программ, выставка по здоровой домашней и офисной среде, ярмарка полезных для здоровья товаров. Секретам блюд молодости и хорошего самочувствия научат Наташа Королева и Жанна Эппле на кулинарных мастер-классах. Экс-солистка группы «Ассорти» Оксана Казакова

Фестиваль здоровья

расскажет об искусстве быть красивой и здоровой. Полюбоваться на мастерство владения телом можно будет на шоу-программе по работе с нунчаками, боевыми ножами и мячом Виктора Балахнина, обладателя черного пояса по карате, рекордсмена «Книги рекордов планеты».

А участники телешоу «Голос» Яна Блиндер, Алиса Франка и Чува проведут тренинг по вокалотерапии, с помощью которой, оказывается, хорошо лечатся такие заболевания,

как неврозы, фобии, депрессии, бронхиальная астма. Завершится первый день фестиваля концертом известного актера и музыканта Гоши Куценко и группы «ГК».

Помимо этого, посетителей экопарка «Сокольники» ждут специальные мастер-классы, на которых врачи научат, как победить стресс. А о том, как справиться с предельными перегрузками организма, расскажут известные российские космонавты – командир космического корабля «Союз

ТМА-06 М» Олег Новицкий и бортинженер Евгений Тарелкин, которые в марте 2013 года вернулись на Землю, пробыв в космосе в течение 143 суток 16 часов и 2 секунд.

В секции по психологии пройдет ряд тренингов, включая арт-терапию. Психологи рассмотрят также позитивные и негативные стороны игр, научат интеллектуальным играм, полезным для мозга.

Кроме того, на фестивале презентуют книгу «Преодоление» с двадцатью вдохновляющими биографиями людей, победивших боль и болезнь и добившихся признания.



На презентации книги можно будет лично познакомиться с Валентином Дикулем, армянским художником и писателем Врежем Киракосяном, олимпийской чемпионкой Яной Батыршиной, реабилитологом и телеведущим Сергеем Агапкиным.

Вход свободный, подробная программа – на www.braineco.ru



РУССКИЙ
ИСТОРИЧЕСКИЙ
КАНАЛ
«365 ДНЕЙ ТВ»

www.365days.ru

Новый цикл программ
**ТАЙНОЕ
СТАНОВИТСЯ
ЯВНЫМ**

каждую пятницу

Смотрите в пакетах кабельных и спутниковых операторов



12+

на правах рекламы





ИХ ОПЫТ

Папа



Марина
СТЕПНОВА

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

У одних людей – отцы. У других – папы. Разница только кажется незаметной. На самом деле она огромная. Отец – холодное слово. Взрослое. Отец – может, и защитит, но уж точно не обогреет. Папа – другое дело. Папа подбрасывает к небу. Носит на плечах. Не выдает маме, кто на самом деле разбил чашку. У меня был – папа. Самый добрый человек на земле. Уроженец крошечного бессарабского местечка, он едва не погиб в первые дни войны. Дед успел отправить беременную жену и четырехлетнего папу в эвакуацию. Всю оставшуюся семью через несколько часов расстреляли фашисты.

Когда война закончилась, выяснилось, что папа – яркий гуманитарий. Начитанный, с отличным лингвистическим чутьем. В школе нарадоваться на него не могли и выхлопотали направление в Москву, в МГУ. На филфак. Как папа мечтал жить и учиться в Москве! Но он был старшим сыном в большой и рано осиротевшей семье. Пять младших братьев и сестер. И мама. Всем им нужна была помощь. И папа пошел в военное училище. Окончил его. Выучил по очереди младших. Стал отличным офицером. И никогда не жаловался вслух на несостоявшуюся судьбу.

Он вообще никогда не жаловался. Очень добрый, очень умный, интеллигентный человек с застенчивой улыбкой. Я долгие годы была уверена, что все офицеры именно такие. Теперь понимаю: не все. Только настоящие.

Папа прожил очень достойную (и потому мало кому заметную) жизнь порядочного человека – бесконечно преданного своему делу, своей стране и своей семье. Это вообще были его слова: «честность» и «преданность». Ночные полеты, дежурства, гарнизоны – в детстве я редко видела папу дома. Мама воспитывала нас с братом, хвалила и ругала. А папа... любил. Просто любил. Никто и никогда больше не любил меня так сильно. Никто и никогда не полюбит.

Полгода назад папа заболел и приехал в Москву, только не жить, а лечиться. Как он сражался, господи! Как до последнего верил! Мы все очень старались, папа, милый. Но у нас ничего не получилось. Прости... В апреле папы не стало. Всю жизнь считавший себя атеистом, он уходил как праведник – мучительно, тяжело, и умер 11 апреля – в ночь, когда последний день еврейской Пасхи сменяется первым днем Пасхи православной.

Мы похоронили папу в Москве. В городе, где он мечтал жить. Кладбище недалеко от Шереметьева, поэтому над папиной могилой то и дело взлетают и садятся самолеты.

Папа очень любил самолеты.

В будущем году они с мамой должны были отметить 55 лет со дня свадьбы. Такие дела.

Сегодня все больше итальянцев навсегда отказываются от мяса и превращаются в вегетарианцев. Что заставляет жителей Апеннинского полуострова прощаться с любимыми блюдами?

А кушать хочется всегда!

К еде у итальянцев трепетное отношение. Выражение «пищевой фашизм» было придумано именно об этой нации. Означает оно нелояльное отношение к пищевым привычкам и традициям, имеющимся за пределами страны. В Италии довольно строго соблюдают распорядок дня в том, что касается приемов пищи, и по-прежнему молятся на местечковую кухню, невзирая на какие бы то ни было модные веяния.

Однако в последнее время часто приходится сталкиваться со своего рода двойной моралью, когда какое-нибудь блюдо готовится без ингредиентов животного происхождения, требующихся согласно аутентичному рецепту. Таким образом, человек отдает дань уважения местным традициям и от своих интересов не отказывается. Со стороны земляков это встречает порой активное неприятие. Потому что одно дело – вместо колбасы положить в пиццу грибы, и совсем другое – подменить соей или вовсе удалить из рецепта какой-нибудь базовый ингредиент. А продукты животного происхождения в итальянских блюдах отнюдь не редкость.

Представить итальянскую кухню без сыров и ветчины невозможно

Вопреки расхожему мнению итальянская еда состоит не только из овощей и макарон. Целые регионы столетиями жили за счет свиноводства, и местная кухня в этом случае во главу угла ставила не растительное масло, а топленый свиной жир, не оливки, а свиные шкварки, не пиццу с томатами, а лепешку с ветчиной. И уж в любом случае представить итальянскую кухню без сыров невозможно. Так что быть вегетарианцем среди обилия ветчины, пармезана и маскарпоне могут только очень серьезно мотивированные люди.

На примере знаменитостей

Немаловажную роль играет для простых граждан пример известных и уважаемых людей. Одно дело, если о своем вегетарианстве заявит двадцатилетняя модель, и совсем другое – если это сделает известный на весь мир певец и актер Адриано Челентано, который вот уже почти десятилетие не ест мяса и при этом неплохо выглядит в свои 75 лет.

У Челентано, а также у известного итальянского политика и профессора-онколога Умберто Веронези вегетарианство вызвано гуманизмом и любовью к животным. Таких же взглядов придерживается треть итальянских вегетарианцев.

А вот 70-летний певец и музыкант Джанни Моранди стал вегетарианцем совсем по другой причине. «Кто

Вопреки традициям

Зачем итальянцы отказываются от мяса



считает отбивную полноценной и полезной пищей, – говорит он, – тот просто не знает, чем пичкают телят». В этом Моранди поддерживает его ровесник, музыкант-авангардист Франко Баттиато: «Я не ем мясо и рыбу уже давно, в том числе и потому, что эти продукты сегодня совсем не такие, какими были когда-то». Их позицию разделяют 24% вегетарианцев из числа рядовых итальянцев.

Наиболее ярким примером для населения стала астрофизик и популяризатор науки Маргерита Хак, которая в одном из своих интервью говорила: «Тем врачам, которые уверяют, что

дети не могут расти без мяса, могу привести в пример меня саму: когда я родилась, мои родители уже давно практиковали вегетарианство. Несмотря на это, я стала чемпионкой по прыжкам в длину и высоту, а сегодня в 79 лет спокойно проезжаю 100 км на велосипеде, играю в волейбол и никогда не имела серьезных болезней». Синьора Хак скончалась в 2013 году в возрасте 91 года от болезни сердца.

Мария КУТИЛИНА,
наш специальный корреспондент
из Италии

Группа ВТБ

лето
БАНК

Удачный выдался возраст

Специально для пенсионеров Лето Банк предлагает кредит «Уроки лета 11,9%» с процентной ставкой, уменьшающейся до 11,9%

Сумма кредита | Срок кредита | Ставка по кредиту
50 000 рублей | 24 месяца | уменьшается каждые 6 месяцев на 0% годовых — с 35,9% до 11,9% — при отсутствии просрочек по оплатам на дату окончания интервала

Лето Банк — розничный банк группы ВТБ.

Предложение действительно при предоставлении пенсионного удостоверения или справки из Пенсионного фонда РФ, подтверждающих получение трудовой пенсии, или пенсионного удостоверения Министерства обороны РФ. Кредит выдается на пластиковую карту, комиссия за снятие наличных — 0% до 01.08.2015 г. за проведение любых расходных операций (кроме оплат товаров, работ и услуг) — 2% от суммы, максимум 300 рублей. ПАО «Лето Банк», лицензия ЦБ РФ №050. Расклата.

8 800 550 0770 | letobank.ru
Звонок по России — бесплатный

Стеснительность мешает не только в повседневной жизни, но и на работе. Застенчивость способна превратить небольшое выступление или разговор с начальником в настоящую проблему. Как с ней справиться?



Наш эксперт – практикующий психолог, тренер личностного роста, Елена ШИНКОВА.

Причина застенчивости – это всегда страх того, что люди увидят вас настоящим. Многие из наших представлений о себе родом из детства или из негативного опыта. Кому-то мама вечно твердила о безответственности, кого-то одноклассники обзывали слабаком, кому-то бабушка запрещала носить обтягивающие майки, считая внучку слишком толстой. Кто-то попал в неловкую ситуацию на публике или провалил выступление и сделал слишком обобщенный вывод о себе и своих способностях. Все эти представления, зачастую неверные, заставляют человека стесняться.

Примите свои недостатки

Для начала необходимо понять, какое из своих качеств вы хотите скрыть от окружающих. Например, вам кажется, что вы глупы. Задайте себе вопрос: а как проявляется эта глупость? Вы говорите что-то не то? Отвечаете невпопад?

А теперь попробуйте представить, что вы – это ваша

Кстати

От застенчивости страдают не только обычные люди, но и звезды. В излишней стеснительности признавался великий Чарли Чаплин, актеры Харрисон Форд, Джим Керри, Джулия Робертс, модель Кейт Мосс и модельер Ив Сен Лоран.

Я стесняюсь!

Преодолеваем страхи

глупость. Поиграйте в нее! Глупо моргайте, бессмысленно тараштесь на воображаемого собеседника, перебивайте его в самый неподходящий момент. Прочувствуйте это качество каждой клеточкой тела.

А теперь подумайте, на какое животное вы похожи, когда ведете себя «глупо». Может, это голубь, который смотрит на мир пустыми глазками, курлычет и бродит по газону без всякой цели? Побудьте этим животным, поиграйте в него.

Затем попытайтесь понять, в чем сила этого животного. Например, голубь – это свобода, ощущение полета. Представьте, что вы летите высоко над землей, поглядывая сверху на тех, кто считает вас глупой птицей. Постарайтесь. Запомните эти ощущения и восстанавливайте их в своем воображении, если предстоит волнительная ситуация.

Если вы освоите эту технику, она поможет вам полюбить себя вместе со всеми сильными и слабыми сторонами и превратить недостатки в ресурс, из которого вы будете черпать силу и уверенность в себе.

Из неудачника в везунчика

Пожалуй, самые обаятельные люди – это те, кто принимает себя вместе с достоинствами и недостатками. Именно они быстро становятся душой любой компании и моментально завоевывают расположение окружающих. При этом всеобщие любимчики вовсе неидеальны. У многих есть лишний вес, некоторые не вполне сообразительны, кто-то слегка картавит. И окружающие, и они сами видят эти недостатки, однако считают, что они являются очаровательными изюминками.

Чтобы научиться быть самим собой и получать от этого удовольствие, попробуйте

мыслить так же, как эти люди. Составьте список всех своих отрицательных качеств (мнимых или настоящих) и положительных сторон вашей личности. Причем в список «со знаком плюс» вносите все свои успехи, даже уже ничего не значащие детские достижения. Это – ваш ресурс в борьбе с застенчивостью. Именно из него вы будете черпать уверенность в себе.

Составьте список сильных сторон вашей личности

Затем напротив каждого недостатка из первого списка напишите своего рода контраргумент из второго списка, где указаны ваши достоинства. Например: «Я глупая, но зато очаровательная». Или: «Я ленивый, зато умею стратегически мыслить, я зануда, зато умею быть настойчивым, медленно думаю – зато хорошо понимаю суть вещей».

А теперь постарайтесь разобрататься, какие из ваших слабых сторон являются настоящими, а какие – мнимыми. Возможно, что-то внушили вам близкие люди, родители или друзья. Попытайтесь вспомнить ситуацию, которая позволит вам усомниться в том, что вам когда-то говорили. Например, мама частенько обвиняла вас в бестолковости, но при этом вы с успехом окончили университет. Попробуйте защитить того маленького ребенка, которым вы когда-то были. Мысленно поспорьте с мамой. Скажите ей, что человек, самостоятельно сдавший вступительные и выпускные экзамены, просто не может быть бестолковым.



Воображаемый успех

Многие уверены, что лучший способ справиться с застенчивостью – насильно втягивать себя в обстоятельства, которые заставляют стесняться, например вынуждать себя разговаривать с незнакомцами, первым обращаться к начальству или коллегам по разным вопросам. На самом же деле такой метод часто приводит лишь к дополнительному стрессу и комплексам.

Попробуйте подготовиться, проиграв пугающую ситуацию не на практике, а в своем воображении. Представьте, как вы добиваетесь успеха в разговоре с шефом или как коллеги с восторгом слушают ваш отчет на собрании. Кстати, такой метод тренировок часто используется в подготовке спортсменов. Атлеты стараются как можно чаще и как можно детальнее представлять себе ход соревнования и момент успешного финиша. Они бесконечно прокручивают в воображении все детали предстоящего выступления, и, когда наступает день старта, подготовленным оказывается не только тело, но и мозг спортсмена, который не дает совершить ошибку в ответственный момент.

То же самое нужно сделать и вам. Если предстоит выступление на публике, вообразите каждую мелочь, представьте,

в какой позе вы стоите, как на вас смотрят слушатели, какие фразы вы говорите. И обязательно – одобрительные взгляды коллег или даже аплодисменты в конце.

Чтобы усилить эффект, можно воспользоваться и такой техникой. Вспомните о том, что вы делаете лучше всего. Например, вы умеете лепить потрясающие пельмени, о которых ходят легенды в вашем окружении. Что вы чувствуете, когда вам говорят комплименты по поводу вашего кулинарного таланта? В какой позе вы стоите? Как держите руки? Что отвечаете на похвалы?

А теперь буквально «по чашкам» перенесите себя в обстоятельства, где вы стесняетесь. Вы боитесь разговора с начальством. Представьте себе, что стоите перед ним в той же позе, что и перед гостями, когда вносите блюдо с дымящимися пельменями. Вообразите, что босс смотрит на вас неодобрительно, а вы в ответ улыбаетесь ему так, будто отвечаете на комплимент по поводу нежной начинки в пельменях. Сначала вам нужно получить фантазийный опыт успешного завершения волнительной ситуации. Тогда и в реальности вы почувствуете себя намного раскованнее.

Ольга ТУМАНОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Лена Ленина:

– Скромность я считаю признаком профнепригодности в шоу-бизнесе, да и во многих маркетинговых направлениях, где необходимо продавать себя, свой товар или продукт своего интеллектуального труда.

МОЛОДОСТИ ВСЕГДА ИНТЕРЕСНО, ЧТО ТАМ, ЗА ГОРИЗОНТОМ. МОЛОДОСТЬ РВЁТСЯ К НОВЫМ ВЕРШИНАМ. СТРЕМИТСЯ ПОЗНАТЬ МИР ВОКРУГ И ПОКАЗАТЬ МИРУ СЕБЯ. НО НАСТУПАЕТ ПОРА, КОГДА ПРО МИР УЖЕ ВСЁ ПОНЯТНО, И ТОГДА МЕНЯЮТСЯ ЦЕННОСТИ.

Становится ясно, что мир, который вы создали в жизни, – это ваша семья. Вы продолжаете работать, заниматься общественными делами, но уже совсем не ради неизведанных просторов и новых открытий. Снисходительно смотрите на своих детей, рвущихся в бой. Позволяете им это делать, беря на себя заботы о внуках, общение с их учителями, хлопоты по хозяйству и взаимоотношения с управляющей компанией.

ХРАНИТЕЛИ СЕМЬИ

В какой-то момент вы осознаёте, что помните обовсехдня рождения не только детей, зятьёв, невесток и внуков, но и племянников, деверей и золовок. А в молодости не помнили никогда – спасибо маме, которая предупреждала за несколько дней до очередного юбилея. И постепенно вы понимаете, что приняли на себя роль своих родителей, с которыми по молодости лет спорили, подчас даже обижались, не понимали их приземлённости. А они-то, оказывается, были хранителями семьи. Пусть и не праздновали Международный день семьи, который отмечается 15 мая, но их усилиями семья становилась той самой «ос-

новной ячейкой», которая «является важным фактором устойчивого развития общества», как видит её ООН, учредившая этот праздник. И вот эстафета от них перешла к вам.

В возрасте 50 лет и старше, подтверждают психологи, семья становится надёжной гаванью. С детьми и родителями выстраиваются партнёрские отношения: происходит об-



мен опытом и оказывается помощь. Часто к 50 годам человек уже теряет одного из родителей. Это серьёзный удар, переживание которого помогает подняться на новую ступеньку и стать сильнее. А вместе с тем занять в семье место своих родителей, возглавить её.

К тому же в этом возрасте уже нет конфликтов с социумом, отмечают психологи. Люди смирились с социальными стандартами. За плечами при этом большой жизненный опыт. Они готовы принимать серьёзные решения и нести за них ответственность. А какие решения могут быть серьёзнее тех, что касаются семьи?

Роман СЕРГЕЕВ

Чтобы боли в спине и суставах не препятствовали исполнению обязанностей хранителей семьи, есть АРТРОФООН®. Он создан для курсового лечения заболеваний суставов (остеоартроз, остеохондроз, ревматоидный артрит, боли в спине). Препятствует дальнейшему развитию воспаления и тем самым снижает частоту обострений, в том числе сезонных. АРТРОФООН® сочетается с НПВС и хондропротекторами в комплексной терапии. Не имеет противопоказаний при таких сопутствующих заболеваниях, как сахарный диабет, гипертония, гастрит, колит, язва желудка. Рекомендуемый курс приёма – от 3 месяцев.

На правах рекламы

Регистрационный номер: P N000373/01

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Путешествия – для нас это удовольствие, но для нашего организма – стресс и, как ни странно, первый орган, который сигнализирует о неблагополучии, – кишечник. Чтобы поездка на отечественный курорт или за рубеж, на дачу или в деревню не была омрачена неприятными сюрпризами, не забудьте взять с собой соответствующее средство.

Важным органом, от которого зависит наш иммунитет, являются не миндалины, как можно подумать, а кишечник. Ведь именно в нем находится 75% иммунных клеток организма. Поэтому любые изменения в кишечнике могут значительно ухудшить качество жизни, а кроме того, привести к развитию многих недугов – начиная с пищеварительных, заканчивая аллергическими и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Чувствительная особа

Кишечник – очень нежный и чувствительный орган, поэтому нарушить равновесие в нем может что угодно: перемена климата и часового пояса, долгий перелет, акклиматизация, нарушение режима питания, смена состава воды, непривычная еда, прием алкоголя и многое другое. Известно, что у каждого третьего путешественника в первые две недели отдыха возникают проблемы с животом. Во время путешествий часто нет возможности вымыть руки, и, разумеется, нужно

Чтобы отпуск не пропал

Как защититься в путешествии от досадных сюрпризов



проявлять особенную бдительность по отношению ко всему, что употребляется в качестве еды и питья. Однако вдали от дома дисбаланс в кишечнике может возникнуть даже при употреблении доброкачественной пищи, а также при соблюдении всех норм гигиены.

Большинство людей используют в такой ситуации симптоматические препараты. Эти средства действуют

быстро и эффективно. Однако только их употребления для восстановления «мира и покоя» в кишечнике явно недостаточно. Ведь важно не просто справиться с нарушениями стула (а во время путешествий могут быть как диарея, так и запор), но и восстановить нормальное пищеварение. Конечно, можно просто ждать, пока все наладится само собой, но так происходит, к сожалению, не всегда.

Удар по иммунитету

Негативное влияние дисбактериоза на организм, к сожалению, не ограничивается только проблемами с пищеварением. Дисбаланс бактерий в кишечнике снижает местный иммунитет, ослабляя защитные силы всего организма. Ведь здоровая микрофлора органов ЖКТ и организм в целом живут в состоянии симбиоза. Полезные бактерии, населяющие кишечник, подавляют излишний рост и активность болезнетворных микробов, выделяя некоторые витамины, незаменимые для жизнедеятельности человека. А в результате дисбактериоза организм становится уязвимым перед любой инфекцией или стрессом. Особенно обидно, когда сбой иммунитета приходится на время долгожданного отпуска. И, вместо того чтобы насладиться заслуженным отдыхом: загорать, купаться,

заниматься спортом, ездить на экскурсии, приходится проводить время в постели.

Без неожиданностей!

Устранить дисбактериоз можно комплексным воздействием. Для этого важно, во-первых, очистить организм от токсинов. Для этого лучше всего использовать сорбенты, которые будут впитывать в себя все вредные вещества и выводить их из организма. Во-вторых, восстановить правильный баланс микроорганизмов в кишечнике. Необходимо уничтожить «плохие» микроорганизмы и восстановить «армию» своей собственной полезной микрофлоры. Для этого полезно принимать препараты, которые оказывают губительное действие на патогенные и условно патогенные микробы. Как правило, для этого используются пробиотики. Но процесс пойдет более эффективно, если вместе с ними принимать и пребиотики – вещества, которые обеспечивают оптимальные условия для роста и развития собственной полезной микрофлоры.

От такого тройного комплексного подхода (сорбенты, про- и пребиотики) пищеварение и иммунитет будут на высоте. А значит, и отпуск пройдет на УРА!

Елена АМАНОВА

Отпуск: правила безопасности

Долгожданный отпуск – это повод купить новый купальник и позаботиться об иммунитете. Не видите связи? Любая, даже самая приятная поездка – это стресс для организма. А в результате стресса страдают наши защитные функции. Как поддержать иммунитет, чтобы отпуск прошел «на ура!»

Людам свойственна любовь к перемене мест, тогда как человеческое тело больше всего ценит стабильность. Хуже всего на путешествия реагирует пищеварительная система. Знаете выражение: «Я это не перевариваю!» Именно так кишечник реагирует на радикальные

перемены типа смены климата. В результате стресса, смены пищевого режима и качества еды в кишечнике страдает микрофлора и место полезных бактерий занимают патогенные. Дисбактериоз может проявляться в запорах или диарее, в ощущении тяжести и вздутия в животе. Но самое главное, дисбаланс в кишечнике негативно сказывается на состоянии иммунитета – ведь именно там живет 75% иммунных клеток, и если его состояние страдает, под ударом оказывается весь организм. Любая инфекция может с легкостью испортить отпуск, если в кишечнике идет бактериальная «война миров».

Чтобы поддержать здоровье в поездке, необходимо взять с собой средства, которые позаботятся о

кишечной микрофлоре и поддержат иммунитет. В число этих препаратов входят сорбенты, пробиотики и пребиотики.

Комплекс БАКТИСТАТИН® начинает работать с первого дня приема

Сорбенты – это вещества, связывающие и выводящие из организма токсины, которые накапливаются в организме в результате стресса, неправильного или нерегулярного питания.

Пробиотики – препараты, содержащие лакто- и бифидобактерии. Такие лекарства могут продаваться в аптеке в виде средств, содержащих живые бактерии. Инновационная разработка последнего поколения – метаболиты, которые начинают действовать максимально быстро, с первого же дня применения.

Пребиотики – пищевые волокна, которые создают идеальные условия для размножения собственных бактерий кишечника.

На сегодняшний день разработан комплекс БАКТИСТАТИН®, способный реализовать все три задачи. В его состав входят натуральные природные составляющие: сорбент, пробиотический и пребиотический компоненты. Сорбент цеолит выводит из кишечника накопленные токсины, продукты интоксикации и гнилостного брожения. Пробиотический компонент в виде метаболитов *Bacillus subtilis* позволяет заселить слизистую оболочку кишечника полезными микроорганизмами. А натуральный пребиотик (гидролизат соевой муки) служит универсальной базой для роста собственных полезных бактерий.

Этот комплекс актуален как во время подготовки к отпуску, так и в течение путешествия. К лечению проблем с кишечником, которые могут возникнуть в результате потребления некачественной пищи или из-за нерегулярного питания, необходимо подходить комплексно. Сочетание «сорбент+пробиотик+пребиотик» – это не только способ снять неприятные симптомы, но и способ поддержать организм, усилив иммунную систему и восстановив собственные ресурсы организма для борьбы с инфекциями.

Реклама



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

