



Дорогие читатели, здравствуйте!

Хотите, угадаю, что вы подумали, когда взяли в руки этот номер и прочитали название «Охрана Здоровья»? Что это очередное издание какой-нибудь госструктуры. Поздравляю, вы ошиблись! В название мы вложили ровно то, что вы читаете – свое здоровье нужно охранять. И никакая госструктура вам в этом не поможет, если вы сами того не захотите, поэтому название – это некое обращение к вам, к обычным людям, у которых нет доступа в ведомственные поликлиники, больницы и которые не имеют личных врачей. А ведь каждый россиянин, согласно статье 41 Конституции Российской Федерации, имеет право на охрану своего здоровья.

Так что же такое охрана здоровья, дело жизни в буквальном смысле этих слова для каждого из нас? Может, это медицина, в которую нас буквально тычут носом каждый день? А, может, кальций и магний в совокупности с таблетками от диареи и есть панацея долгой и счастливой жизни? Конечно же, нет.

Здоровье – это не медицина. И не питание, с отдыхом, спортом и экологией вместе взятые. Здоровье – это даже не модная нынче кривая на слух аббревиатура ЗОЖ (здоровый образ жизни, если кто не знает). **Здоровье – это философия.**

Итак, наконец, обозначено наше понимание здоровья, перейдем к тому, как мы будем стремиться к этой философии. Именно она позволит нам жить так, как

мы хотим, и при этом не убиваться о стену за то, что съели вечером кусочек торта вместо того, чтобы подавиться нулевым творогом. Главное, что нам нужно, это добиться гармонии с собой и окружающим миром. И тогда мы будем весить столько, сколько хотим, есть и пить все, что хотим, при этом не болеть и радоваться жизни. Последнее – главное и необходимое условие охраны вашего здоровья.

Кто согласен со всем, что я сказал – милости просим. Есть реальные способы самим охранять свое здоровье и отлично выглядеть, не уматываясь при этом на тренировках в спортзале или голодая. Чувствуйте себя здоровым, бодрым и молодым в любом возрасте! Как?

Я не стану выписывать рецепты ни сейчас, ни потом. Да и не могу этого сделать. Ведь мы уже договорились, что здоровье – это внутренняя философия каждого, поэтому каждый и должен сам себе выписать рецепт здоровья, красоты и молодости. А мы просто поможем. Ведь помимо философии есть и технологии, и препараты, и методики, которые мы исследуем и тщательно собираем для себя и для вас. Поэтому просто будьте с нами и вы не пожалеете.

**С праздником весны вас, дорогие женщины.
Здоровья, красоты, любви и счастья!**

С уважением, Сергей Кириченко

Новости

Найти шум

Японские ученые из Медицинского университета и Университета Хиросимы разработали «цифровой стетоскоп». Они создали компьютерную программу, с помощью которой можно анализировать шумы в легких – это помогает поставить верно поставить даже неопытным врачам.



Среднего не достаточно

Количество людей, жалующихся на самочувствие, с 1997 года снизилось вдвое: с 27 до 14 процентов. Каждый третий россиянин считает своё здоровье хорошим. Именно так своё самочувствие охарактеризовали 38 процентов людей, опрошенных Фондом «Общественное мнение». Почти половина граждан России считают своё здоровье средним. О том, что они чувствуют себя нормально, сказали 48 процентов респондентов. Лишь около 14%, принимавших участие в социологическом исследовании, пожаловались на неважное самочувствие. Интересно, что подобные опросы общественного мнения, касающиеся оценки собственного здоровья гражданами России, проводятся систематически с 1997 года. За прошедшие 18 лет данные, разумеется, колебались, однако в целом россияне стали более здоровыми.

Шнур и лебедь

Образ группы «Ленинград» меньше всего ассоциируется с гламуром и здоровым образом жизни. Однако факты прямо указывают на то, что под влиянием молодой супруг Сергей Шнуров двигается в этом направлении. Сергей Шнуров: «Есть такая картина Врубеля «Царевна-Лебедь». Увидев Матильду, с которой меня познакомила общая подруга, я разглядел в ней ту самую картину, только ожившую... Она зашла, я обомлел. Спросил: «Э! Как тебя зовут?» Она ответила: «Матильда». Я сказал: «Пи-и-и-ип». По приезду в Петербург Матильда пошла учиться на биохимику в Технологический университет, и, по ее словам, была очарована старой академической атмосферой этого вуза. Затем она увлеклась открытием своей балетной школы, а после – ресторана и забросила научную карьеру. Кстати, Шнуров в свое время учился в религиозно-философском институте при духовной академии... Второй раз Сергей с Матильдой встретились на концерте «Ленинграда», сразу после которого музыкант спросил: «Где ты живешь? Поехали к тебе». И на вопрос: «Зачем?» – девушка получила прямой конкретный ответ. После чего романтических свиданий от этого человека Матильда больше не ждала... Ровно 13 лет составляет их разница в возрасте, и родились они оба тоже 13-го числа. Вчерашняя школьница из Воронежа Елена приехала



покорять Москву, а покорила скандального музыканта, сменила имя и уехала с ним в Питер. Оба супруга начали уделять внимание своему здоровью, следить за питанием и даже бегать! Но вечера они всё чаще проводят вдвоем в своей шикарной квартире с камином на Фонтанке. Матильда «скромно» называет себя самой модной девушкой Петербурга: «Я единственная женщина во всем городе, кому идут сумасшедшие дизайнерские вещи, и которая может их покупать». Супруг тоже не миновал радикального преобразования: на смену имиджу потрепанного рокера пришли яркие и неожиданные сочетания вещей, которые ему удивительно к лицу! Сергей называет супругу своей музой. И даже утверждает, что выслушав ее рассказы о женских заботах и подругах, придумал идеи некоторых своих новых хитов! У Шнура с женой множество общих интересов: это и искусство, и путешествия, и даже вопросы философии. Матильда уважает Сергея за то, что он – персона очень начитанная и мыслящая, а резкость манер и выражений обусловлена его строгим характером: «Шнуров человек фантастической эрудиции, и если кто-то несет чушь, онотреагирует, причем в резкой форме. Он не сноб, не злой, просто строг». Парочка зарегистрировала брак в 2010 году, причем самый волнительный момент – предложение руки и сердца – произошло во время поиска колбасы в холодильнике, Сергей внезапно сказал: «Давай поженимся...» Матильда ответила: «Конечно, пора».

Дважды отец

В жизни актера и филантропа Константина Хабенского грядут важные перемены: он готовится стать отцом. Супруга артиста Ольга Литвинова ждет ребенка. Срок беременности внушительный: характерные округлости фигуры женщины уже заметны невооруженным взглядом. Для 44-летнего Константина этот ребенок будет вторым: у него подрастает сын Иван от брака с Анастасией Смирновой (первая супруга актера трагически ушла из жизни после тяжелой болезни, вскоре после рождения малыша).

Восьмилетний Ваня сейчас живет со своей бабушкой в Барселоне, куда его



знаменитый отец приезжает при любой возможности. Для Ольги же будущий ребенок, пол которого пока что остается загадкой для поклонников звездной пары, станет первенцем. Ольга и Константин нечасто выходят в свет, именно поэтому интересное положение супругов на протяжении долгого времени оставалось тайной. Будущие родители познакомились на работе – оба они служат в МХТ имени Чехова, а летом 2013 года они стали мужем и женой. Константин Хабенский – основатель благотворительного фонда, задачей которого является помощь детям, больных раком. При благотворительном фонде в разных городах нашей страны созданы студии творческого развития. Молодая жена во всем ему помогает.



Звезда сериала «Универ» победил болезнь

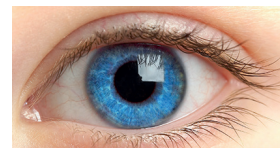
Известный артист Андрей Гайдулян, игравший в сериалах «Универ» и «Саша Таня» рассказал, что успешно завершил лечение от рака в Германии и вернулся в Москву. Об этом он сам написал в «Инстаграме», где поблагодарил друзей и поклонников за поддержку. «Друзья! Благодаря Богу, благодаря вам, вашим молитвам и просто добрым пожеланиям, благодаря врачам, благодаря хорошим и очень хорошим людям, друзьям мы закончили лечение и вернулись в Москву. Мы очень рады и благодарим все силы небесные за результат. Это были удивительные полгода нашей жизни. Надеюсь, что я их не предаю, и они изменят меня навсегда», – написал артист.

Мы ждем перемен

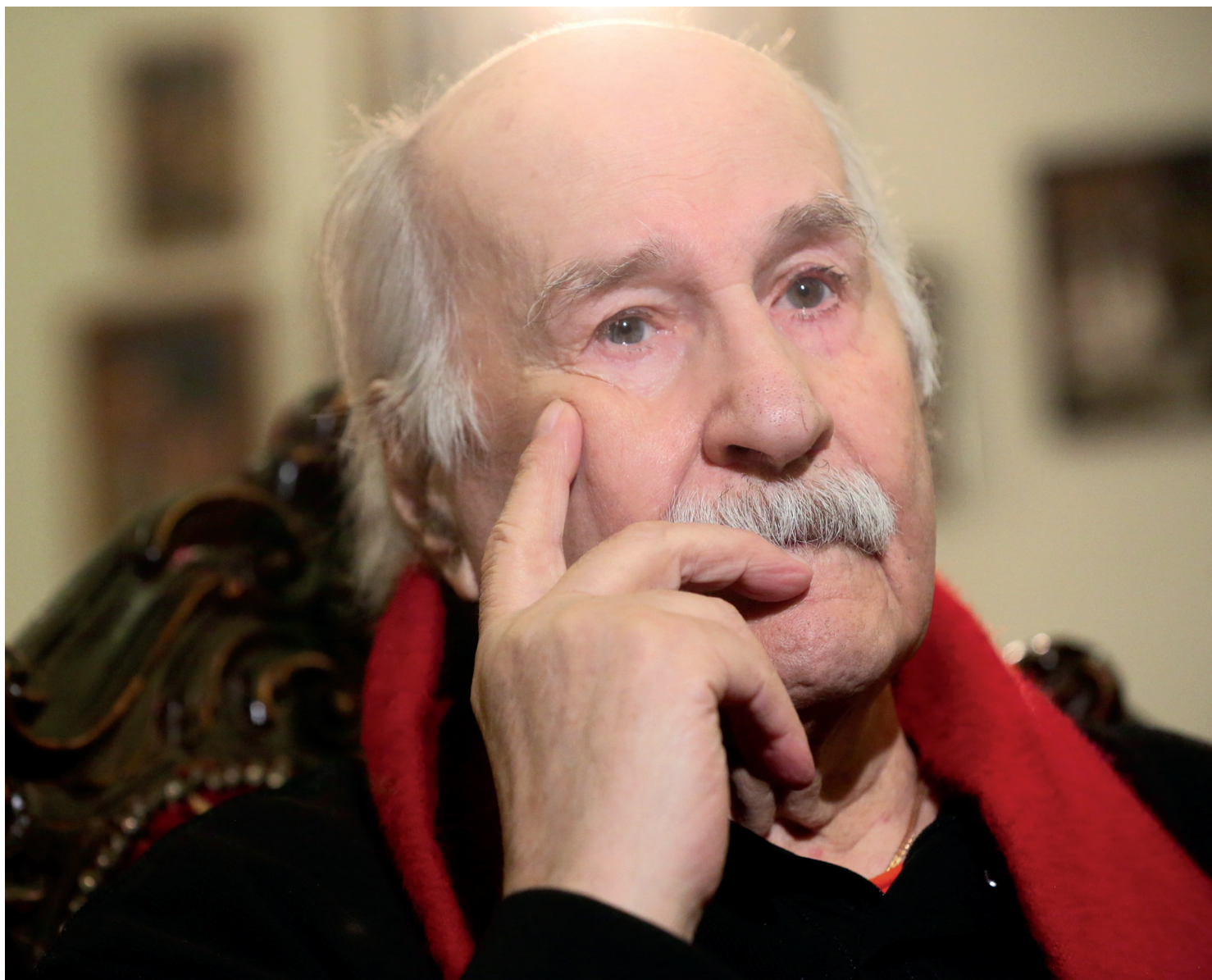
Многие из нас, живущих в последние два-три десятилетия, привыкли думать, что в России никаких существенных положительных сдвигов не происходит. Однако всё большее количество фактов свидетельствует об обратном. Период больших потрясений, демографического спада и социальной стагнации всё же остаётся позади. Исследовательский центр ИТАР-ТАСС и Центр социальной экономики провели совместное исследование «Продлевая жизнь», результаты которого порадовали многих: продолжительность жизни в России за прошедшие 20 лет к концу 2013 года выросла почти на 9,4%. Сегодня граждане России в среднем живут 70,5 лет, а москвичи и того больше – 76! Занятно, что даже на общемировом фоне эти показатели вполне достойные. Среди более 80 стран, проводивших подобные исследования Российская Федерация занимает 12 место. Рост исследователи связывают с целым рядом положительных преобразований, проводимых правительствами государств. Увеличению продолжительности жизни способствуют массовые государственные программы по снижению веса, запрещение продажи вредных продуктов, меры по ограничению курения и употребления алкоголя.



Противомикробный биодеградируемый бинт, созданный швейцарскими учеными под руководством Ли Энн Ларен-Апплегат, может предотвратить инфицирование ран, а также ускорит их заживление. Перевязочный материал на основе коллагена способствовал более быстрому заживлению ран, однако не защищал от развития инфекций.



Ванна Белтон (Vanna Belton) потеряла зрение более пяти лет назад в результате неврита зрительного нерва. Прогрессирование заболевания привело к тому, что она практически утратила способность видеть и передвигалась лишь с помощью трости. Пока Белтон стала единственной пациенткой из 278 человек, которой новая методика помогла вернуть зрение. У 60% больных наблюдались частичные улучшения. В ходе 4,5-часовой процедуры стволовые клетки, выделенные из костного мозга пациентов, вводились в сетчатку правого глаза и зрительный нерв левого.



Прекрасный возраст для молодого человека

Молодой человек – Владимир Михайлович Зельдин, народный артист и полный кавалер ордена «За заслуги перед Отечеством». В 101 год он выходит на сцену Центрального Академического Театра Российской Армии, в котором играет уже 71 год. Только единицы из долгожителей могут похвалиться тем, что в таком возрасте сохраняют активность, работоспособность, живой ум, прекрасную память и невероятное чувство юмора.

На многочисленные вопросы, как ему удается оставаться таким жизнерадостным, подвижным, активным дамским угодником он признался: «Ведите здоровый образ жизни, больше двигайтесь, любите себя и людей, не совершайте дурных, подлых поступков, не обижайте слабых, и годы станут вашим союзником. Ребенок рождается с чистым, как белый лист бумаги, лицом, и каждый наш поступок оставляет на нем отпечаток. Когда страница нашей книги жизни подходит к концу, на ней видны все наши пороки и недостатки или достойные поступки, у кого как. В итоге вы остаетесь с той внешностью, которую заслуживаете».

Родился Владимир Михайлович 28 января (10) февраля 1915 года в Козлове (ныне – Мичуринск, Тамбовская область). Детство будущего актера прошло в атмосфере любви и нежного отношения друг к другу. Мать, Анна Николаевна Попова, учительница по образованию, свою жизнь посвятила семье. Отец, Михаил Евгеньевич Зельдин, был музыкантом, дирижером, военным капельмейстером, создателем и руководителем музыкальной школы в Твери. Помимо самого младшего Владимира, в семье было еще четверо детей: брат Юрий и сестры Елена, Нина, Ирина.

Память Владимира Михайловича Зельдинаместила всю историю СССР и нынешней России. Он является самым долголетним играющим актером России и всего мира, что планируется занести в книгу рекордов Гиннеса. Во время Гражданской войны семья переехала в Тверь, затем в Москву. Все дети Зельдиных отличались прекрасными музыкальными способностями, Владимир научился прекрасно играть на рояле, скрипке, трубе. Он очень хотел стать танцовщиком, однако отец видел в сыне только профессионального музыканта. После смерти Михаила Евгеньевича в 1928 году по рекомендации друга семьи Владимир стал трубачом в оркестре Высшей пограничной школы и поступил учиться в военизированную школу. После ее окончания Владимир Зельдин хотел продолжить военную карьеру, но этому помешало его плохое зрение. Он стал учеником слесаря, а по вечерам участвовал в заводской самодеятельности.

Были в его жизни опасные ситуации, в начале 30-х годов в разгар сталинских репрессий на него донесли, что якобы у Зельдина имеется оружие. «Мне было 18 лет, я учился на третьем курсе мастерских при Театре им. МГСПС. Помню, пришел следователь в гимнастерке как заорет на меня: «А ну оружие на стол!» Я растерялся, говорю: «У меня никакого оружия нет». Он на меня давил по полной: «Лучше сразу сознавайся! Мы все знаем!», – иначе, мол, они поедут с обыском ко мне домой. А я тогда был очень наивный, смотрел на него чистыми глазами: «Я не могу вам врать». А сам судорожно вспоминал, когда я дал повод на меня наступать. Хорошо, этот взял подписку о неразглаше-

нии и отпустил. А могли бы всю жизнь сломать в 18 лет. Запросто могли отправить в лагерь. И все! Но не отправили же».

Через некоторое время молодой человек поступил в производственно-театральные мастерские Театра МГСПС, ныне Театра им. Моссовета. У Зельдина оказались очень хорошие танцевальные способности: кроме традиционных танцев, он научился танцевать грузинский танец картули и еще студентом преподавал в хореографических кружках, а также серьезно занимался верховой ездой и даже получил диплом и значок «ворошиловского наездника». Это умение оказалось одним из решающих факторов для участия в съемке фильма «Свинарка и пастух». Однажды на спектакль «Генеральный консул» Театра Транспорта, в котором

«1949 год. У меня должен был быть спектакль в клубе за городом, а у моего друга Толи Грейнера был мотоцикл. Я сдуру возьми да скажи: «Давай я на твоём мотоцикле поеду на спектакль». На мое несчастье, по дороге заклинило мотор... Добирался грузовыми машинами, опоздал на 45 минут. Вся труппа и целый зал ждали только меня. Спектакль прошел здорово – на таком нерве, поскольку я сам был взвинченным, очень переживал. А потом... На партсобрании меня пропесочить не могли, поскольку я никогда не был в партии, и тогда мне устроили образцово-показательный товарищеский суд коллектива.»

Зельдин играл роль солдата Гоглидзе, пришла ассистентка режиссера Ивана Пырьева. Точное попадание актера в образ молодого грузина стало причиной приглашения Владимира Зельдина на роль дагестанца Мусаиба Гатулина, главного героя знаменитой комедии. Владимир Михайлович проявил себя на съемках блестяще – он был экзотически красив и статен, искренен в своих монологах, прекрасно пел и танцевал, лихо скакал верхом. Он подружился с одним из главных «героев» по кличке Орлик. Чуть свет Володя был уже на ногах, чтобы принести своему другу сахарок, яблоко или хлебную корочку. Конь платил ему невероятной привязанностью, почти человеческой любовью. За несколько сот метров узнавал шаги своего наездника, тихонько ржал, кивал головой, становился передней ногой на колено. Однажды на съемках Орлик был сам не свой, вставал на дыбы, не подпускал к себе никого близко. В съемочной группе уже подумывали о замене. Владимир Михайлович бесстрашно подошел к

коню, что-то говорил ему тихо, потом погладил по шее. Конь поднял левую заднюю ногу, оказалось, что в ногу впился ржавый гвоздь, нога слегка распухла и, видимо, сильно болела. Пока гвоздь доставали, Зельдин держал Орлика, успокаивал. Через четыре дня съемки были продолжены. Однако продлились они всего лишь около полугода. Уже во время съемок фильма в июне 1941 года в Домбае съемочную группу настигла новость о начале войны. Через несколько дней после возвраще-



Память Владимира Михайловича Зельдина вместила всю историю СССР и нынешней России. Он является самым долголетним играющим актером России и всего мира, что планируется занести в книгу рекордов Гиннеса.

ния в Москву ему пришла повестка с направлением в танковое училище, но меньше, чем через месяц вышел приказ министра кинематографии о продолжении съемок и возвращении всех мужчин, занятых в фильме, на «Мосфильм» с выдачей брони до окончания съемок. По ночам, когда фашисты бомбили Москву, Зельдин в числе многих горожан дежурил на крыше своего дома, тушил зажигательные бомбы, оберегая дом от возможного пожара. В 1941 году комедия вышла на экраны и имела шумный успех у кинозрителей.

Молодость Владимира Михайловича была окрашена встречами с яркими людьми: ему довелось видеть на сцене Марию Бабанову, спектакли Александра Таирова, а также Владимира Маяковского, Николая Бухарина, Александра Вертинского... Александр Николаевич Вертинский произвел на Владимира Михайловича

неизгладимое впечатление: «Дурная слава хулигана и воришки помешала стать великому Вертинскому участником хора. Он решил попробовать себя в любительском спектакле в театре на Подоле. За пристрастие к театру и воровство денег тетка выгнала Александра из дома. Ночуя по подъездам и скверам, парень зарабатывал, где придется. Был грузчиком, продавцом, помощником бухгалтера, корректором в типографии. Так продолжалось, пока его величество случай не подарил Вертинскому встречу Софьей Николаевной Зелинской. В ее доме Александр узнал Марка Шагала, Николая Бердяева, Натана Альтмана. Как жизнь его испытывала, но скольким одарила! Вот откуда печаль и недоверие, но всегда в петличке пиджака или фрака свежий цветок, будто вызов, будто крик...».

Владимир Зельдин в роли Дон-Кихота поразил зрителей своей великолепной актерской формой, физическими и вокальными возможностями. Он как-то сказал, что Дон-Кихот Ламанчский – это он, Зельдин, он хочет, как и его герой, видеть в людях только хорошее, все женщины вокруг – красавицы, мужчины добры и благородны. К сожалению, это не всегда так, от этого становится грустно. В 2010 году, к 95-летию Владимира Зельдина, режиссер Юлий Гусман поставил спектакль «Танцы с учителем». Постановка до сих пор идет с аншлагом, и на сцене Владимир Михайлович под аплодисменты публики, которая не всегда догадывается об очень слабом зрении легендарного актера, невероятно пластично двигается, танцует цыганочку и болеро, исполняет романсы. «На сцене я не чувствую возраста, хочется пробежать, как в детстве по улице, широко раскинув руки, свежий ветер бьет в лицо, а на душе хорошо. Хорошо от того, что все еще впереди, столько можно успеть, небо высокое, люди вокруг улыбаются...». Осенью 2013 года он вместе с жителем Новосибирска Александром Каптаренко, которому на тот момент исполнился 101 год, стали старейшими участниками эстафеты Олимпийского огня.

Великий актер отпраздновал свое столетие на сцене – блестяще сыграл в премьере посвященного ему спектакля «100, или танцы со временем». Знаменитый актер был женат три раза. С 1939 года он состоял в гражданском браке с Людмилой Мартыновой. Его второй женой стала актриса Театра Советской Армии Генриетта Островская, с которой он вместе сыграл в экранизации знаменитого «Учителя танцев». С 1964 года Владимир Зельдин состоит в счастливом браке с Иветтой Капраловой. Иветта, бывший редактор Союза кинематографистов и участница Студенческого театра МГУ, младше мужа на 20 лет и так же, как и муж, выглядит намного моложе своего возраста. Владимир Михайлович признался: «Я очень люблю сладкое, но все время себя ограничиваю. Если я увлекаюсь, меня начинает ограничивать Иветта Евгеньевна, а это уже очень серьезно».

Краса до кончиков ногтей

«Быть можно дельным человеком

И думать о красе ногтей:

К чему бесплодно спорить с веком?...»

...Тем более с веком XXI, предлагающим тысячи средств и способов по уходу за нашими ручками, так сказать, с молодых ногтей!



Уход за руками не будет отнимать много времени, если войдет в привычку. Рассмотрите свои ноготки – они состоят из ногтевой пластины, ногтевого ложа, кутикулы и матрикса. Ногтевая пластина – это та часть, которую мы покрываем лаком. Кутикула – кожный валик, обрамляющий ноготь и защищающий ногтевое ложе от бактерий и повреждений. Однако стоит обращать внимание и на места, где ноготь формируется и начинает свой рост – зачастую именно там кроются причины неровностей и царапин на ногтях. Это матрикс – белый, просвечивающий через ногтевую пластину полумесяц, межклеточный материал, из которого образуется ноготь и который больше всего нуждается в питании. Между матриксом и видимой частью ногтя находится корень ногтя – по сути, это не до конца сформировавшийся, мягкий ноготь.

Здоровые ногти свидетельствуют о здоровье вашего организма. В идеале они должны быть твердыми, гладкими и слегка розовыми. А если уход неправильный или питание неполноценное, ногти первыми «сообщат» вам об этом. Так, при частом воздействии воды, щелочей, кислот, от длительного использования некачественных средств для маникюра ногти ломаются и делаются хрупкими.

Разного вида бороздки на ногтях могут быть вызваны генетическими факторами, но если они появились лишь недавно, а не присутствуют с рождения, это может указывать на заболевание анемией.

Укреплению ногтей способствует правильное питание, богатое белками, минеральными солями и витаминами – это, конечно же, мясо, рыба, молочные продукты, свежие овощи и фрукты. При этом обезжиренные молочные продукты не принесут вам пользы, ведь в них почти нет кальция, который так важен для укрепления ногтей.

Ухоженные руки с аккуратным маникюром – признак успешности и элегантности. Для деловой женщины – это еще и насущная необходимость.

Ногти станут крепче и будут расти быстрее, если в пищу добавлять желатин (при приготовлении различных заливных, желе или мармелада).

Все необходимые витамины и минералы тоже можно получить из продуктов питания. Например, витамин А (для роста и укрепления ногтей) содержится в печени, масле, зелени, помидорах, моркови; витамин В (способствует усвоению белка) – в капусте, пивных дрожжах, яичном желтке; йод (способствует росту ногтя) есть в морской капусте, шпинате, морепродуктах; кремний (для эластичности и твердости ногтей) – в овощах; сера (важна для образования ногтя) – в капусте, луке, огурцах. Также некоторые витамины замедляют рост кутикулы. Это витамины А, Е, С, протеины пшеницы и алоэ. Такие средства обычно продаются в виде карандашей, масел, кремов.

Если питание правильное – ногти не будут ломаться, станут крепкими и блестящими, а уход за ними будет не утомительной процедурой, а настоящим удовольствием.

Для предотвращения ломкости ногтей ежедневно погружают чистые пальцы в настой из листьев вяза. Полезно периодически делать и солевые ванночки: 3 ст.л. соли (лучше морской или йодированной) растворить в двух стаканах горячей воды и подержать в растворе кончики пальцев 15–20 минут.

Галина Перкунова

Здоровый россиянин – результат совместный

Уверенно шагает 21 век. Россией в начале нового века, наконец, сделан судьбоносный выбор между перспективой вымирания и борьбой за здоровье нации. Ранее, анализируя статистику, я писал: «В 2007 году коэффициент естественного прироста на 1000 человек составил 5,1. Из тысячи родившихся детей 11, 1 умерли. Многие мужчины нашей страны не доживают до пенсионного возраста, а женщины покидают нас, едва успев выйти на заслуженный отдых...».

Сегодня с гордостью констатирую, что, по данным ученых, коэффициент естественного прироста на 1000 человек в начале 2014 года достиг значения со знаком «+». Заметна положительная динамика и других «индикаторов выживаемости», которая во многом показывает, что вклад государства в людей приносит хорошие дивиденды. При этом очевидно и то, что пока рано этим самым людям, то есть нам с вами, прыгать от счастья и думать о том, что мы победили. Инфаркт миокарда продолжает регулярно «получать прописку» у граждан, которые едва преодолели тридцатилетний рубеж. Ежегодно сердечно-сосудистые заболевания уносят жизни более одного миллиона человек, десятая часть которых в трудоспособном возрасте. Онкологические заболевания в нашей стране занимают второе место в рейтинге «палачей», лишаящих жизни граждан, находящихся в расцвете сил, словно по рабочему графику. Средняя продолжительность жизни россиян пока не достигает справедливых цифр. Согласитесь, обидно наблюдать, как наш человек, выполнив многолетнюю трудовую миссию, только собирается насладиться мудростью периода заслуженного отдыха: воспитанием подрастающего поколения, возделыванием растений на дачных участках, путешествиями, сродни европейским коллегам-пенсионерам, а «подруга с косой» уже стоит на его пороге и говорит: «Пора...».

Идея многосторонней компетентности человека перестала быть актуальной еще в середине 20 века. Все больше воплощается в жизнь разделение труда. В этой связи мы овладеваем, по большому счету, только теми навыками, которые гарантируют нам возможность надлежащего исполнения профессиональных обязанностей, особенно это характерно для представителей умственного труда.

Бывает так, что успех равен катастрофе

Жизнь подталкивает нас к лени, но не дает понимания того, что от многих проблем могут спасти только сознательные и активные действия. К сожалению, с одной стороны, мы достигаем все большего комфорта и простоты бытия, а с другой – утрачиваем естественные способности к борьбе за жизнь. На заре существования человеку, для того чтобы выжить, необходимо было выполнять множество мероприятий, связанных с физическими нагрузками для того, чтобы противостоять экстриму реалий древнейших времен. Потеря постоянного движения была эквивалентна смерти. Теперь все изменилось. Наши «пещеры» защищены от бесцеремонного вторжения недруга, добывать огонь для согревания и приготовления пищи не нужно. Вместо того чтобы отправиться на охоту за зверем или поработать палкой-копалкой в поисках пропитания, ходим в магазин, а иногда и магазин сам «приходит к нам на диван». Несмотря на то, что есть еще граждане, застрявшие в периоде «промыскунитета», люди, как правило, для жизни выбирают единственного постоянного партнера, отношения, с которым, если повезет, становятся гармоничными, размеренными и спокойными.

Если не заходить слишком далеко в историю, а обратиться к опыту ближайших поколений, можно также констатировать достаточно высокий уровень физической активности и отменный жизненный тонус их представителей. Двадцатый и двадцать первый век подарили нам массу приятных открытий, облегчающих жизнь. Наши прадеды в свое время даже не могли мечтать о том, что можем позволить себе мы. Среди подобных привилегий – современное телевизионное вещание, проникновение в каждый дом компьютеров с интернетом, развитие системы сервиса до уровня, позволяющего у себя дома получить множество услуг. Для того чтобы принять пищу, достаточно в микроволновую печь поместить полуфабрикаты, нажать на кнопку и дожидаться окончательной готовности продукта. Расстояния, еще недавно казавшиеся огромными, мы преодолеваем за считанные часы. Наши прадеды не могли даже вообразить, как при желании и даже скромной финансовой возможности за полдня можно слетать из Москвы к приятелю на ужин в Санкт-Петербург и вернуться обратно. Для того чтобы быть полезным обществу и обеспечить себя необходимыми материальными благами, человеку достаточно

стать только специалистом в своей профессии. Идея многосторонней компетентности человека перестала быть актуальной еще в середине двадцатого века. Все больше воплощается в жизнь разделение труда. В этой связи мы овладеваем, по большому счету, только теми навыками, которые гарантируют нам возможность надлежащего исполнения профессиональных обязанностей, особенно это характерно для представителей умственного труда. Стремясь быть высококвалифицированным специалистом в сфере умственного труда, современный гражданин все больше времени проводит у компьютера, изучает специализированную литературу, использует другие возможности, отнюдь не связанные с физической активностью. Необходимость развиваться физически, на первый взгляд, не столь очевидна, а поэтому инициатива заняться упражнениями находит место далеко не у каждого представителя интеллектуальной профессии. Однако все это грозит «ленивыми» болезнями и преждевременной утратой работоспособности. Еще великий Петр Лесгафт сказал: «Несоответствие слабого тела и развитой умственной деятельности неизбежно окажет отрицательное влияние на человека. Такое нарушение гармонии в постройке организма не останется безнаказанным. Оно неизбежно повлечет за собой бессилие внешних проявлений. Мысль и понимание могут быть, но не будет надлежащей энергии для последовательной проверки идей и настойчивого проведения и применения их на практике».

Уже современные ученые установили, что умственная трудовая деятельность характеризуется специ-

фическими особенностями, имеющими как благоприятное значение, так и негативные тенденции для здоровья. К негативным тенденциям можно отнести приспособительные изменения организма к специфическим требованиям, предъявляемым условиями труда работнику. Некоторые из них способствуют болезненным изменениям организма на анатомическом, физиологическом и психическом уровнях. Кстати, работников физического труда в случае его специфического однообразия, часто подстерегает другая беда, в результате которой организм развивается негармонично. Слишком объемные и интенсивные нагрузки локального характера часто приводят к профессиональным травмам и заболеваниям.

Научно-технический прогресс и «продвинутость» общества, соблазнительные на первый взгляд, наградили нас не только ленью, но еще и экологическим неблагополучием некоторых территорий, продуктами питания, часто не совместимыми с гигиеническими нормами, предпосылками для деградации личности.

«Подъем здоровья российского общества на новую ступеньку, причем здоровья в различных интерпретациях определения, может быть достигнут в результате комплексного подхода. Необходимо взаимодействие жизнеспособной идеологии, социальных, медицинских и педагогических технологий.»



Сказать о том, что наше общество все еще несколько отягощено алкоголиками, наркоманами и социопатами – значит, ничего не сказать нового...

Железобетонный фундамент нового здоровья

С началом нового века отцы народа уже не просто осознают остроту проблемы и являют обществу риторику на тему здорового образа жизни, а прежде всего, делают последовательные шаги для формирования нового вида – «россиянин здоровый». Всецело уверен в том, что одним из таких судьбоносных шагов для народов России стал указ Президента Владимира



Убежден, что развитие отечественной физической культуры и спорта, повышение активности граждан будут продолжать способствовать становлению России в качестве территории здоровья с богатым генофондом.

Путина 2014 года, связанный с возрождением норм ГТО. Однако развитием Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» арсенал стратегических и тактических мероприятий, призванных обеспечить оздоровление страны, не исчерпывается. Успешное проведение Олимпийских и Паралимпийских зимних Игр – 2014 вдохновило нас на новые победы, которые для каждого свои, а объединенные все вместе – это победа великой России. Количество людей, принявших решение заняться физической культурой или спортом по итогам соприкосновения с «Сочи-2014», постепенно увеличивается. Результаты Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы» выразились масштабным приростом спортивной инфраструктуры, а главное – в наполнении данной инфраструктуры живым содержа-

нием. Ценны плоды Федеральной целевой программы «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 2005–2009 годы», в которой значительное место уделено реализации средств физической культуры, а также пропаганде здорового образа жизни в качестве превентивных мер. Не так давно Президент России сказал о том, что студенческим спортивным клубам быть. Уже сейчас в прогрессивных вузах такие клубы функционируют и во всех смыслах служат главному человеку каждого высшего учебного заведения – студенту! Очевидна состоятельность Всероссийских молодежных проектов, активно развиваемых Федеральным агентством по делам молодежи с 2012 по 2014 годы: «Беги за мной», направленного на приобщение молодежи к здоровому образу жизни, и «Команда 2018», призванного развивать молодых россиян, которые увидели в себе способности организаторов физкультурных и спортивных мероприятий. Молодежные инициативы в вопросах организации здорового образа жизни и спортивных мероприятий растут, словно снежный ком, а сегодняшним активистам проектов не заказан путь в круг лиц, которым предстоит определять отраслевую политику нашего могучего государства.

Хороший признак, когда проекты, способные масштабно повлиять на жизнь людей, исходят не только от властных структур. Хочется сказать о спартанском движении. Его автор – профессор, доктор философских наук, член-корреспондент РАО, Владислав Столяров. Он возглавляет профильный тематический Центр на базе ведущего спортивного вуза Европы. Главная задача Центра – достижение гармонии между духовным и физическим развитием каждого человека. Отмечу, что спартанское движение получило масштабное внедрение в России и за ее пределами, принесло значительные успехи в оздоровлении и повышении уровня гуманистической культуры детей и молодежи; за ним стоят основательная научно-исследовательская работа, уникальные мероприятия для детей и молодежи с их непосредственным креативным участием.

Шагает по стране проект «Наш Олимп», организуемый московским творческим содружеством изобретателей, разработчиков, конструкторов, технологов, дизайнеров, производителей новых игр, а также психологов и педагогов. Игры, не имеющие аналогов, способствуют не только физическому совершенствованию, но еще и восприятию основных законов физики, правил геометрии, осознанию необходимости и пользы соблюдения этих правил, развитию речи, коммуникабельности, чувству справедливости и командной солидарности. Это коррелирует с главной целью физического воспитания – содействию всестороннему и гармоничному развитию личности. «При правильном методическом подходе игры «Наш Олимп» составят серьезную конкуренцию играм компьютерным, – говорит

руководитель проекта, доктор технических наук Владимир Берендт, – а это в нашей реальности настоящий успех». В некотором смысле, увлечение такими играми отчасти компенсирует утратившее силу некогда мощное «воспитание двором». Весьма любопытен феномен проекта «Ежевиада» поэта и педагога Бориса Соколова. Посредством образа положительного героя Ежика автор многогранного проекта успешно внедряет в сознание детей и молодежи положительные поведенческие установки. Тематика формирования здорового образа жизни представлена изданием «Еж-герой Олимпиады», состоящим из 120 иллюстрированных стихотворных текстов о том, как Ежик принимает участие и одерживает победы в соревнованиях по различным видам спорта. Также данные тексты содержат «съедобные» разъяснения о необходимости соблюдать здоровый образ жизни и отказываться от вредных привычек. В текстах «защиты» правильные ориентиры, которыми дети обязательно воспользуются в жизненных ситуациях выбора. Перечисленными и эффективными, на наш взгляд, указами, программами и проектами далеко не исчерпывается список принятых мер, составивших крепкий фундамент нового качества здоровья нации.

Только вперед и только все вместе!

Для того чтобы деятельность, направленная на национальное оздоровление, принесла убедительную победу, необходимо осуществлять ее не только с государственной подачи, а еще и на внутринародном уровне. Вполне естественно и правильно, когда человек реализует свои, а не чужие идеи.

Другими словами, инициаторам проектов для наибольшей продуктивности их реализации важно предпринимать такие действия, в результате которых у общественности сложится мнение о том, что инициативы как будто «выходят из народа», народ сам становится генератором и исполнителем идей, связанных с оздоровлением и поднятием качества жизни на новый уровень. Если удастся таким образом сформировать общественное мнение, значит, проект действительно уловил общественные потребности. Также в духе россиян чувствовать ответственность не только за себя, но и за будущие поколения; жить не только сегодняшним днем, а строить стратегию благополучия, совершенствовать «себя» через детей и внуков, а значит, эти чувства нельзя не направить во благо. Пока наш человек сам не захочет стать здоровым, он им и не станет. Пока человек ничего существенного не будет предпринимать, с ним происходить ничего хорошего не будет. В этой связи просто необходимо оказать действенное влияние на ментальность россиянина, помочь ему сформировать правильные знания, умения и навыки, грамотно и гибко привить культуру здоровья. Будет неплохо, если подвижники здоровой России, явля-



Хочется верить, уже через несколько десятилетий гегемонии России смогут убедительно подчеркивать, наряду с другими фактами, оценочные высказывания представителей различных народов мира, характеризующие нас, например, так: «Эй, Билл! Посмотри на него! Да он здоров, как россиянин!».

ются ли они государственными служащими, или инструкторами по физической культуре, будут иметь в виду вышеприведенную информацию, разумеется, при разделении точки зрения автора.

Выработка устойчивой потребности у людей к физической активности станет необратимым вкладом в развитие Великой России! Усилит пользу сочетание качественной организаторской работы с целевыми PR-технологиями и даже, да не убоюсь термина, пропагандой. Следует продолжать пресекать и порицать даже малейшие попытки дискредитации учебного предмета «физическая культура» и спортивных секций как самими педагогами, так и другими членами

общества. Каждый сможет вспомнить образ «физрука» в спортивных брюках, вытянутых в коленях, с перегаром и щетиной, почему-то «раскручиваемый» в некоторых знаменитых фильмах. А кому не знакома ситуация, когда школьников снимают именно с урока по физической культуре, например для уборки территории?..

Несколько слов об ошибках на информационном поле. Вспомните, как действуют на обывателя передачи о допингах, травмах, где косвенно проходит тема о вреде спорта. Конечно, не зная меры, человек может даже хлебом насмерть объесться, но, согласитесь, это не повод, чтобы занести продукт в черный список. Необходимо усиливать правильное информирование населения о сущности и пользе физической культуры и спорта, что должно отражаться и в жизненной практике, и в законотворчестве. Благо в нашей стране для этого имеются компетентные органы законодательной и исполнительной власти, в структуре которых создаются профильные департаменты и комитеты, успешно на деле доказывающие свое право на существование. Актуален вопрос пересмотра построения и наполнения урочных форм занятий по физической культуре в образовательных организациях, а также увеличения для них академических часов в неделю до объемов, реально позволяющих развиваться детям и молодежи. Важна роль и надлежащей организации физического воспитания населения по месту жительства.

Евгений Сафронов,
кандидат педагогических наук, доцент, отличник физической культуры и спорта РФ, Советник государственной гражданской службы Российской Федерации третьего класса

Я жизнь люблю

*«Нет веса, который не могли бы под-
нять эти русские...»*

(Газета «Таймс», 31 июля 1961 г.)

Обладатель 31 мирового рекорда, друг Арнольда Шварценеггера, писатель, инженер, кандидат в президенты России 80-летний Юрий Петрович Власов и по сей день остается легендой российского спорта, кумиром многих мальчишек, с завистью смотрящих на железные мускулы тяжелоатлета. Власов – человек уникальный, военный инженер, чемпион и рекордсмен мира и Олимпийских игр по тяжелой атлетике, литератор и историк, политик – депутат Государственной Думы, в 1996 году – один из претендентов на пост президента России.



Яркие, внимательные глаза, смотрящие через линзы очков, улыбчивое лицо, подтянутая фигура, легкая походка, не смотря на серьезную травму спины (на соревнованиях во Львове Юрий пытался взять рекордный вес и не удержал штангу на руках – повреждены позвоночник, нога), таким открыл дверь в квартиру юбиляр Юрий Петрович. Несмотря на мороз, вся квартира утопала в цветах, на стенах – фото, грамоты в рамках, а на самом почетном месте – две восьмикилограммовые гири, которые каждое утро поднимает Власов. – Ни дня не пропускаю, нужно быть в форме. Раньше время работало на меня, теперь я на время, – пояснил Юрий Петрович. – Сколько поздравлений, журналисты были, телевизионщики, сам Президент России и Премьер-министр поздравили, значит, помнят, значит, живу. Я жизнь люблю и жить люблю. Скоро весна, небо высокое, умытое, птицы будут галдеть, как очумелые, на улицы высыпят невероятно красивые существа – женщины, здорово, так!

Как-то Юрий Владимирович Никулин, народный артист СССР сказал о своем тезке: «Юрий Власов – чистый, без допинга. На мой взгляд, это эталон олимпийского чемпиона – спортсмена, интеллигента, гражданина. Он был одним из самых великих богатырей за всю историю планеты».

Мой последний мировой рекорд – в жиме – 199 кг, медаль, грамоты и денежный приз – 850 рублей, что по тем времена для меня была сумма невероятная.

– Какой допинг, мы раньше и слова такого не знали. Режим, железная дисциплина и многочасовые тренировки – вот и весь допинг. Когда удавалось, пил воду с медом, вместо чая травы заваривал, все время хотелось есть. Уже к пятнадцати годам вес мой подошел к девяноста килограммам, и это были одни мышцы – ни грамма жира. Это сейчас различные биодобавки, белки для набора мышечной массы, коктейли для сушки мускулов, стероиды и прочее для увеличения человеческих возможностей, только это ни к чему, ты себя покажи, а не «химию». Без дисциплины большого спорта не бывает, набрал лишние килограммы – сгоняй до седьмого пота, бегай, плавай, штангу таскай. Никаких ночных гуляний, тем более, с алкоголем. В детстве мне попала в руки книга еще со знаками «ять» «Путь к силе и здоровью» Георга Гаккеншмидта 1911 года издания. С этого момента моя судьба была предрешена. Я знал, что стану спортсменом.

Юрий Петрович Власов родился 5 декабря 1935 года в городе Макеевке Донецкой области. Мать, Мария Даниловна, происходила из старинного рода кубанских казаков. О своем отце – Власове (Владимирове) Петре Парфеновиче, который в качестве дипломата достиг верхней ступени – ранга чрезвычайного и полномочного посла СССР, позже Юрий напишет в своей книге «Осо-

бий район Китая». Благодаря отцу Юрий Петрович свободно владеет китайским языком. Война застала семью Власовых в Москве, пришлось уехать на Обь. В Москву они вернулись уже в 1943 году. В те годы Юрий увлекся чтением. Он мечтает, как и отец, стать дипломатом. Родители отдали сына учиться в Саратовское суворовское училище. Совсем скоро Юрий обратил на себя внимание невероятной силой и упорством, его имя появилось в списке рекордсменов училища. О его спортивных успехах заговорил весь город. Юрий отлично бегал на лыжах, на коньках, у него был второй мужской разряд по легкой атлетике. На чемпионате в Саратове по борьбе Власов занял первое место. В 1953 году Юрий покинул Саратов, окончив училище с серебряной медалью, и поступил в Военно-воздушную инженерную академию имени Н.Е. Жуковского. Здесь Власов и увлекся штангой. Он начинает тренироваться в ЦСКА у Сурена Петросовича Багдасарова. Каждый день после занятий в академии, отказывая себе во многом, Юрий приходил на тренировку, где начинались тяжелые уроки.

Окончив ее, в 1959 году он получил красный диплом и военную специальность – инженер по авиационной радиосвязи. Первые его шаги и первые же успехи на новом поприще были феноменальны – уже в 1957 году, тренируясь под руководством своего первого тренера Евгения Николаевича Шаповалова, Юрий выполнил норматив мастера спорта по тяжелой атлетике. Его первый всесоюзный рекорд: толчок – 185 кг, рывок – 144,5 кг. Значок мастера спорта Юрию Власову вручил легендарный маршал Семен Михайлович Буденный. 1957 год для Юрия также стал и годом испытаний – на соревнованиях во Львове при попытке взять рекордный вес он получил травму ноги и позвоночника. В том же году Юрий Власов познакомился со своей будущей женой студенткой-художницей Натальей Модоровой. Поддержка жены и верных друзей, Багдасарова и Шаповалова, помогла Юрию снова вернуться в строй. В 1959 году ему присваивается почетное звание – заслуженный мастер спорта СССР. В этом же году на чемпионате Мира и Европы, проходившем в Варшаве, уже дипломированный военный инженер толкает штангу весом в 197,5 кг и в сумме троеборья показывает заветные 500 кг, чем демонстрирует спортивной общественности намерение и дальше крушить рекорды американской сборной по тяжелой атлетике.

– Я тренировался ежедневно с 10 утра до 16 часов, труд – тяжелый, упорный, размеренный. Волосы сгорали от пота, я их сбрасывал, – вспоминает Власов, – с 19 до 33 лет я ничего не видел, кроме одной тяжелейшей работы.

1960 год стал для Юрия Михайловича годом исполнения желаний. (Но не то, что здоровье – его жизнь зависла на волоске. В последнюю неделю перед стартом одно бедро от голени до паха покрыли нарывы с голубинное яйцо – массажист по неосторожности втер под кожу тальк. Ногу подергивало и жгло огнем. Врач олим-



Первые шаги Власова и первые же успехи на новом поприще были феноменальны – уже в 1957 году, тренируясь под руководством своего первого тренера Евгения Николаевича Шаповалова, Юрий выполнил норматив мастера спорта по тяжелой атлетике.

пийской команды Зоя Миронова делала все возможное, чтобы облегчить Юрию боль. Тренировок не прекращали, тянули силу по расчетным кривым к заданному часу, держа воспаление в границах и стараясь не обращать внимания на лихорадку. По возвращении в Москву Власову вскрыли нарывы, проросшие едва не до кости – он был в полушаге от сепсиса). Олимпиада, проходившая в итальянской столице, имела решающее значение в судьбе Юрия Власова. 25 августа Власов, легко держа флаг нашей страны одной рукой, прошел по олимпийскому стадиону вместе с командой СССР. Ему предстояло вступить в схватку с американскими тяжелоатлетами – Норбертом Шемански и Джимом Брэдфордом, основными его конкурентами-тяжеловесами. Накануне выступления супертяжеловесов руководитель американской команды Боб Гофман заявил представителям прессы: «Над нами всеми сегодня довлеют результаты Пауля Андерсона. Но чемпион XV Олимпиады в Хельсинки Норберт Шеманский и Джим Брэдфорд готовы превзойти их. Я не сомневаюсь в их успехе ни на минуту. А советский Власов? Вы увидите, как он дрогнет, столкнувшись с американским дуэтом».

Тактику «запугивания» применили и сами американские штангисты, щедро раздавая интервью. Власов же молчал, не подпуская к себе журналистов, предпочитая оставаться загадкой для соперников и публики. В жиме Власов смазал вторую попытку и завершил упражнение вровень с Брэдфордом – 180 килограммов. Шеманский отстал на десять килограммов. В рывке советский штангист поднял 155 килограммов. Он стал единоличным лидером, опередив Брэдфорда на пять килограммов, а Шеманского – на пятнадцать. Толчок – венец соревнований. Из трех основных соперников первым начинал движение Брэдфорд. Он осилил 182,5 килограмма, установив олимпийский рекорд и повторив официальный мировой рекорд в троеборье Пауля Андерсона – 512,5 килограмма. Чем ответит Власов? Москвич начал движение с того веса, который главный соперник взять не сумел, – 185 килограммов. Власов продолжил борьбу в одиночестве, попросив установить 195 килограммов. Под сводами дворца пронесся изумленный гул. Такой отваги от совсем еще молодого атлета никто не ожидал. Вес взят. А на табло зажглись магические цифры – 202,5 килограмма! Власов подошел к штанге, положил ее на грудь. Гриф прогнулся от огромной тяжести дисков. Толчок! И колоссальный, еще никому и никогда в истории не поддававшийся вес оказался на его выпрямленных руках. Внешне все выглядело так, словно этот толчок не стоил ему никаких усилий. И – тишина, висящая в зале. И вот в этой-то тишине с грохотом упали массивные очки интеллигента Власова. И только потом трибуны взорвались. Даже приученные к образцовой дисциплине музыканты гвардейского полка, бросив свои инструменты, зааплодировали, вскочили ногами на стулья и заорали во всю мощь своих натренированных лег-



В 60-70-е годы в СССР для ребят было прекрасное время, детским досугом серьезно занимались, искали по всей стране способных, талантливых детей, с одаренными занимались прекрасные преподаватели.

ких: «Браво! Брависсимо!». Зрители бросились к помосту. Они не находили слов, чтобы выразить охватившее их чувство.

– До сих пор не пойму, почему выходил на помост в очках? Этой сейчас, линзы, корректирующие зрение операции, а в те годы выход один – носи очки. Я думал, что кто-то в толпе их раздавил, но вдруг, чувствую, кто то тербит меня за руку. Оборачиваюсь, стоит хрупкая, какая-то кукольная молодая женщина и держит мои очки. Я протягиваю руку, чтобы поблагодарить, а она обеими ладонями трясет мою кисть, а на глазах слезы...

Впервые он продемонстрировал римской публике и мировой общественности, что чемпионом может быть не качок с горой мышц, а всесторонне развитый человек, личность. Перед публикой предстал высокообразованный интеллигент, обладающей способностью непринужденно беседовать на трех языках (еще и французский!) с журналистами о мировой литературе и искусстве. Он завоевал уважение у журналистской общественности, что удавалось не многим. Юрий Петрович Власов был признан лучшим спортсменом

Римской Олимпиады, награжден титулом «Самый сильный человек планеты». Благодаря победе Власова тяжелая атлетика на долгие десятилетия стала популярным видом спорта на всех континентах, во всем мире. На торжественной церемонии закрытия XVII Олимпийских игр Юрий Власов триумфально нес знамя советской команды.

– Я такого триумфа никогда не испытывал больше в своей жизни! Огромный многотысячный зал сорвался со своих мест, все перевернулось, они прорвались на сцену, взяли меня на руки. Меня отбивала полиция. Я когда в Риме переходил потом улицу, полиция перекрывала для меня одного дорогу – в любых неположенных местах, – радуется Власов. Тогда спортсмены были фантастическими легендами. В то время все мальчишки мечтали стать тяжелоатлетами. Это было настолько повальное увлечение, что спортивные школы буквально ломались от желающих стать «Власовым». В 60-70-е годы в СССР для ребят было прекрасное время, детским досугом серьезно занимались, искали по всей стране способных, талантливых детей, с одаренными занимались прекрасные преподаватели.

В 1964 году в Токио олимпийские соревнования тяжелоатлетов вызвали к себе повышенный интерес. Бесспорным лидером нашей сборной по-прежнему оставался Юрий Власов. Основным его оппонентом в Токио стал друг и коллега по сборной СССР Леонид Жаботинский. Главное столкновение тяжелоатлетов состоялось 18 октября. В первом соревновательном движении, жиме, Власов опережал Жаботинского на 10 кг, устанавливая новый мировой рекорд в 197,5 кг. В рывке Юрий взял 162 кг против 167,5 кг Леонида, в четвертой попытке он вырвал мировой рекорд в 172,5 кг. Разрыв в сумме сократился до 5 кг, Власов лидировал. Основная интрига Токийской Олимпиады разыгралась в третьем упражнении, толчке. Это была стратегическая игра, в которой было суждено выиграть Жаботинскому – в третьей попытке он толкнул 217,5 кг, обогнав Власова (210 кг) и становясь Олимпийским чемпионом Токио. Юрий Власов – серебряный призер Олимпиады.

– Я был опустошен постоянной борьбой на помосте и в зале, после Токийских соревнований решил прекратить профессиональные тренировки, думал, полностью отдать себя второму своему любимому занятию – литературе.

– Жалею о чем? Ушел молодым. Еще мог лет 5 выступать и побеждать мог. Я, бывало, проснусь ночью, сильный еще был, и внутренний голос говорит – «Вернись! Вернись! Еще все победы у тебя будут. Через 2–3 года поздно будет». Так до утра и лежал с этими мыслями. Это не в шахматы или бридж на чемпионате мира играть – платишь жизнью. Я видел, как руки втыкались в помост и кости выходили наружу, но того стоило.

Ирина Попович

Красивая мама худела упрямо

Во время беременности женщина может прибавить 8–10 кг, от которых она естественным образом избавляется после родов, в течение первых месяцев. Но зачастую бывает, что набранный вес так и не уходит.

А так хочется быть стройной и привлекательной, как раньше, и при этом не навредить своему ребенку, которого кормишь грудью. Как найти такой способ похудения?

В первую очередь надо забыть обо всех экстремальных диетах и голодании. Они могут пагубно отразиться и на здоровье мамы, и на развитии ребенка. Главным союзником в деле похудения для молодой мамы является правильный режим питания. Часто ребенок занимает все время, маме не до еды. Поэтому часто она ест во время его сна и то, что попадется под руку. Естественно, голод заставляет поглощать пищу в больших количествах. Между тем, питаться надо четыре-пять раз в день, между приемами пищи не должно проходить более четырех часов. Многие считают, что количество пищи, съеденной мамой, влияет на количество и качество ее молока. Но это заблуждение, так как процессом лактации управляет гормон пролактин. Он никак не связан с питанием. Многие женщины отказываются от хлеба, заменяя его сыром или ветчиной. Все же ветчине и сыру стоит предпочесть хлеб, естественно не злоупотребляя этим продуктом.

Замените соки фруктами и водой. Например, апельсиновый сок калорийнее, чем сами апельсины более



чем в два раза. Конечно, не может быть и речи и об употреблении алкоголя и газированных сладких напитков, которые содержат огромное количество сахара, красителей, ароматизаторов, консервантов и часто кофеина. Если стрелка весов все же не хочет вас радовать, то исключите на время из своего меню жирные и высококалорийные продукты: сливки, сметану, майонез, жирное мясо, орехи, шоколад, сахар, конфеты, печенье, картофель, и белый рис. А женщинам «немного за 30» следует помнить, что им восстановится после родов сложнее. Ведь в 35 лет при равной физической активности затрачивается меньше энергии, чем в 25. А между 30 и 50 годами идет возрастная эндокринологическая тенденция к естественному возрастному прибавлению в весе. Поэтому для того, чтобы сохранить мышечный баланс, необходимо больше двигаться.

Тест «Три животных».

Необходимо ответить всего на три вопроса:

1. Назовите свое самое любимое животное, которое для вас стоит на первом месте и за какие качества вы его полюбили?
2. Назовите любимое животное, которое стоит на втором месте и за какие качества вы его полюбили?
3. Назовите любимое животное, которое стоит на третьем месте и за какие качества вы его полюбили?

Если вы назвали всех трех животных, то сейчас вы узнаете ответ на вопрос: «Кто я есть?» и увидите, в каком именно образе вы представляете себя сами.

Расшифровка ответов на вопросы:

Первое любимое животное.

Это то, кем вы мечтаете быть. Качествами, этого животного, вы бы хотели обладать.

Второе любимое животное.

Это то, каким вас воспринимают окружающие люди.

Третье любимое животное.

Это то, кем вы являетесь на самом деле.

Профессор Ямсков: я не волшебник, я только учусь

Любое открытие имеет свою предысторию. Иногда человек идет к нему долгие годы, проводя бесконечные опыты, а иногда помогает случай. У профессора Ямскова все получилось не так. Медициной, как таковой, он не занимался вообще. Опробовать собственную методику восстановления здоровья заставила сама жизнь.



Поверьте, непросто было уговорить Игоря Александровича рассказать о своем уникальном методе, который помогает успешно бороться с самыми жестокими недугами человечества, такими как рак, рассеянный склероз, сахарный диабет и многими другими заболеваниями.

– Игорь Александрович, расскажите, как удалось сделать открытие?

– Открытие – это слишком громко. Работу по изучению молекулярных основ клеточной адгезии начала еще в 70-х годах прошлого века изучать моя супруга, Виктория Петровна. А клеточная адгезия – одна из основ правильной работы любого живого организма. Когда нару-

шается выработка веществ, отвечающих за клеточную адгезию, организм дает сбой. Этот сбой тут же используют бактерии и вирусы, то есть начинается то, что называют ослабленным иммунитетом, и в результате чего возникают патологические процессы. Достаточно наладить выработку этих веществ, и организм сам избавится от ненужных ему микроорганизмов.

И еще тогда был обнаружен неожиданный эффект: белковые соединения, отвечающие за выработку этих веществ, проявляют биологическую активность в сверхмалых дозах. Мы их назвали биорегуляторами.

– И как Вы впервые испробовали действие ваших биорегуляторов?

– Увы, на себе, вот такая история. После автомобильной аварии у меня были сломаны обе ноги. Кости срастались плохо, а одна нога не срастлась вообще. Когда через полгода мне предложили сделать еще одну операцию, то я наотрез отказался. Под «собственную ответственность» меня выписали из больницы. В этот же день моя супруга сделала мне первый укол препарата, который мы выделили из медицинской сыворотки крупного рогатого скота и который отвечал за клеточную адгезию. Конечно, все это было сделано на свой страх и риск, поскольку выделенное вещество не было разрешенным к применению лекарственным препаратом. Через три недели лечения сделали рентген и... чудо! На снимке была здоровенная костная мозоль чтобы не пугать читателей объясняю: это как раз тот результат, которого так и не добились обычными методами лечения.

– То есть стало уже точно видно, что метод работает?

– Да. И мы, конечно, начали работать дальше. Как я уже говорил, каждая ткань в организме имеет свою специфику, то есть клетки печени, эпителия, нервные клетки и т.д. имеют собственные биорегуляторы. Материал для биорегулятора мы брали у крупного рогатого скота. Хотя, как показала практика, годится соответствующая ткань любого живого существа. Интересно отметить, что биорегуляторы реализуют свое действие только в наноразмерном состоянии, то есть в сверхмалых дозах.

– Фактически было найдены безвредные и действенные «лекарства от всех болезней»?

– Ну, если рассуждать с точки зрения фундаментальной науки – да. Но с точки зрения медицины и изучения организма человека, так говорить, конечно, нельзя. Физико-химические и биологические процессы в наших органах, их взаимосвязь настолько сложны, что тот, кто скажет, что нашел чудодейственный эликсир, скорее всего, просто шарлатан, которых история знала немало. Однако мы продолжаем изучение нашего метода и, на мой взгляд, весьма успешно.

– Уже есть лекарства, изготовленные по Вашей технологии?

– Еще в Советском Союзе мы сделали препарат, который был зарегистрирован в реестре медицинских препаратов. Речь идет об «Адгелоне», названном так от слова «адгезия» (сцепление поверхностей разнородных твердых или жидких тел – прим. автора), мы, помните, об этом говорили. Позиционировали мы его, как препарат, стимулирующий процесс регенерации хрящевой ткани, а также как офтальмологический препарат для лечения патологий роговицы. Его универсальность была обусловлена тем, что сделан он был из медицинской сыворотки – именно он помог мне в лечении сломанной ноги и уже был испытан на человеке. Теперь, конечно, у нас есть соединения, комбинация из которых позволяет более точно наладить биорегуляцию, но на тот момент лекарство «Адгелон» было весьма эффективным. Да и сейчас я считаю, что это хорошее лекарство.

– Оно и сейчас продается?

– Не так давно его еще можно было найти в аптеках, поскольку запаса вещества, необходимого для производства лекарства, мы сделали тогда на долгие годы. Однако сейчас его уже нигде нет более двух лет.

– И не обидна такая ситуация, когда разработчики остались в стороне?

– Нет. Во-первых, главное, что препарат помогал людям. Во-вторых, сегодня в нашем арсенале более 100 соединений, которые позволяют намного эффективнее решать проблемы с организмом. Что же касается коммерческой стороны вопроса, то у нас наконец-то появились надежные партнеры, и в результате нашей совместной работы удалось создать новые формы, которые можно просто употреблять в пищу и получить такой же эффект, как от лекарственных форм. И это вселяет уверенность, что это позволит миллионам людей улучшить качество своей жизни.

– Если можно, то расскажите подробнее о Ваших разработках.

– Это действительно интересно! На наши работы давно обратили внимание и ученые, и фармакологические компании. С разработками по наноразмер-

ным биорегуляторам мы «прошли» в Сколково – вот видите, даже есть «хрустальный» сколковский кирпичик (спец. эмблема для участников в виде прозрачного «кирпичика» с внутренней лазерной гравировкой – прим. автора). Чем же наши разработки хороши? Во-первых, соединения абсолютно безвредны для организма, поскольку доля вещества в используемом растворе ничтожно мала. Но в отличие от ортодоксальной медицины, это «лекарство» не может нанести вред, как это часто бывает в случае приема лекарственных препаратов, например антибиотиков. Во-вторых, наши соединения будут доступны по цене, поскольку, как уже было сказано, доля вещества там ничтожно мала и биоматериал недорог. А эффективность метода не оставляет сомнений! Наши разработки были протестированы в институте глазных болезней им. Гельмгольца. Результаты были получены прекрасные. Представьте себе, например, роговицу глаза, обожженную уксусной кислотой: помутнение такое, что с трудом виден зрачок. За две недели



Если каждый здоровый человек будет в качестве профилактики использовать нашу методику, два-три вида биорегуляторов по несколько капель два раза в день, то вероятность того, что он вообще не будет болеть, увеличится в несколько раз.



удалось, хоть и не полностью, восстановить прозрачность. Отличные результаты получены также при воздействии на поврежденную сетчатку. Кстати, мы так и не смогли объяснить офтальмологам, что для запуска механизма биорегуляции достаточно вводить вещество в организм, и оно все равно будет действовать точно на орган, и не обязателен непосредственный контакт с пораженным органом, например, сетчаткой. На эту тему мы даже написали книгу «Наноразмерные биорегуляторы тканей глаз млекопитающих, как основа для фармакологических препаратов нового поколения».

– Шаблонный вопрос, но все же: какие у Вас планы на будущее?

– Мы продолжаем научную работу, проводим эксперименты. Нет сомнений, что выбранное направление верно. И могу смело сказать, что пришла пора развернуть масштабную помощь людям по нашей методике, в которой масса плюсов и главные из которых – ее безвредность и доступность. Так что, повторюсь, главная задача – оказать людям помощь. Особо хочу подчеркнуть вот что. Ваш журнал называется «Охрана Здо-

ровья», не так ли? Так вот, открою секрет: если каждый здоровый человек будет в качестве профилактики использовать нашу методику, два-три вида биорегуляторов по несколько капель два раза в день, то вероятность того, что он вообще не будет болеть увеличится в несколько раз. А как все это получится на практике... Не все, к сожалению, зависит от нас. Может, как раз ваша статья и поможет признанию в обществе нашего метода.

Напоследок Игорь Александрович вручил мне небольшой пакет.

– Попробуйте, – сказал он. – Увидите сами, что самочувствие улучшится и энергии прибавится. Как я и говорил: неважно в какой последовательности – по несколько капель два-три раза в день.

Я с благодарностью взяла необычный подарок. У меня много было встреч с интересными людьми, но думаю, что профессор Ямсков – не просто хороший и добрый человек, а что он относится к тому редкому типу людей, для которых слава и деньги – вещи второстепенные и даже ненужные. Признание его достижений, сделанных на пользу общества, – это и есть цель и лучшая награда. Получить это непросто в нашем современном мире, где зачастую правит не здравый смысл, а деньги.

И вот такая выходит история: государству выгодно, чтобы люди не болели, и об этом постоянно говорит наш Президент – человек крепкий и здоровый. А для медицины и фармакологии все это не очень выгодно, вернее, не выгодно совсем. Ну, подумайте сами: что будет, если люди перестанут болеть или если уровень заболеваний снизится, скажем, вдвое? Кто будет покупать лекарства, делать дорогостоящие обследования?..

Признаюсь, что я довольно долго не могла написать этот материал, потому что так же, как и Игорь Александрович, хотела испробовать все это на себе, вы ведь помните про врученный мне пакет?.. Может, конечно, это отчасти и самовнушение, но вот результат: почему-то эпидемия гриппа прошла мимо меня, а тонус и работоспособность стали выше.

Анастасия Гудашевская

P.S. На заседании редакционного Совета данная статья наделала немало шума. Почему? Это уже тема отдельного материала, и мы обещаем, что будем следить за разработками Заслуженного деятеля науки Российской Федерации, профессора Игоря Александровича Ямскова и их внедрением.



Остановись, мгновение



Достичь идеальной гармонии между содержанием и формой – это цель, к которой стремиться каждый фотограф. Чтобы получить самые лучшие снимки, я готова выйти из зоны комфорта, даже если это потребует много часов работы «в поле». Меня привлекают путешествия, встречи с новыми людьми, индивидуальность которых может соединиться с конкретной сценой и местом действия в «той самой» фотографии.

«Фотография – это умение заключать увиденное в рамку, а умение заключать в рамку – способность выбирать одно и отказываться от другого». – сказал испанский писатель и журналист Артуро Перес-Реверте. И я согласна с классиками фотографии, что выбрать лучшее из отснятого материала труднее, чем фотографировать. Поэтому, важнейшим критерием моей работы является то, что я критично оцениваю свои работы: ведь качество – лучше, чем количество.

Фотография – главное дело в моей жизни. И я приглашаю к плодотворному сотрудничеству своих будущих «моделей».

Ирина Липская.

Портретная съемка, фотографии детей, животных.
Фотосессии в детских садах, в школах,
Свадьбы, выпускные, любые праздники и презентации.
Съемка в студии и на пленэре.
Художественная обработка в Adobe Photoshop.
Изготовление фотокниг, слайд-шоу, печать фотографий и т.д.

Контакты:

тел. +7 915 2826648
e-mail: 7788232@mail.ru
vk.com/id280379328

**Объявляется конкурс детского рисунка
«Палитра детства»**

Условия участия:

Для участия в конкурсе необходимо прислать фото (скан) рисунка на тему радости, счастья, здоровья и благополучия в любой манере исполнения – карандаш, акварель, масло, компьютерная графика. Рисуйте, выдумывайте! Нам очень интересно и важно, как дети видят счастье и радость!



Внимание, конкурс!



1. Екатерина Светличная 10 лет, г. Москва
2. Яна Лукьянец 10 лет, г. Москва
3. Полина Лиценова, 12 лет, г. Москва

Фото принимаются на электронный адрес info@o-zdr.ru.
Разрешение 300 DPI.

В теме сопроводительного письма следует указать: На конкурс «Палитра детства». Возраст участников – до 14 лет.

Пожалуйста, укажите имя и фамилию ребенка-участника, его возраст, адрес электронной почты, контактный телефон одного из родителей, также название рисунка.

Сроки участия: Работы на конкурс принимаются с марта 2016 по 10 декабря 2016 года. Подведение итогов – с 15 по 25 декабря 2016 года. Победителей определит экспертное жюри. Результат будет опубликован в нашем журнале, авторы трех лучших рисунков получат призы от редакции.

Ждем ваши рисунки, юные художники!

Жизнь принцессы

25 мая Кристина Орбакайте отметит юбилей. Трудно поверить что ультрасовременной, хрупкой, по-девичьи стройной и застенчивой Кристине исполняется 45 лет. Она и сама не слишком серьезно относится к этой дате и не стесняется говорить о возрасте. С ее превосходными внешними данными она могла бы и дальше носить титул принцессы российской эстрады, если бы не взросление личностное.



«Сегодня она полностью состоявшаяся женщина – жена, мать троих «весенних» детей и превосходная певица», – так говорит об Орбакайте ее мама – Алла Пугачева. Ее путь к признанию был сложнее, чем у иных самородков, которым пришлось покорять Москву. Они начинали с чистого листа, ей же пришлось переписывать, – люди не слишком жалуют детей знаменитостей, когда те появляются на сцене. Своим концертом в Кремле «Поцелуй на бис» 15 апреля, который был посвящен дню рождения мамы, Кристина окончательно расставила все точки над «и», в очередной раз доказав всем, что она великолепная самобытная певица и танцовщица. А люди, далекие от эстрады, с удовольствием отметили ее работу в очередной серии полюбившейся комедии «Любовь-Морковь», где актриса мастерски переселилась в тело своей «киношной» мамы – Лии Ахеджаковой. В непростой ситуации, когда на слуху была тяжба с бизнесменом Русланом Байсаровым за судьбу их общего сына Дэни, Кристине удавалось заставить всех говорить о себе, прежде всего, как об актрисе и певице, а подробности своей личной жизни обсуждать в последнюю очередь. Кстати о личной жизни – уже 11 лет она замужем за американским предпринимателем российского происхождения Михаилом Земцовым. Так получилось, что он работал в Майами, а она – в Москве, но, несмотря на трудности, они научились быть счастливыми вместе. 30 марта 2012 г. у Орбакайте и Земцова родилась дочь. Девочку назвали Клавдией в честь сразу двух женщин: певицы Клавдии Ивановны Шульженко и родной тёти и крестной матери Аллы Пугачёвой – Клавдии Михайловны Пугачёвой. «Миша присутствовал на родах и был первым, кто взял дочку на руки. С первых дней ее жизни мой муж проявлял себя как заботливый отец – ему я доверяю как себе. Не каждый мужчина может решиться отправиться в длительную поездку один с младенцем на руках, а Мишенька с удовольствием путешествует с маленькой Клавой. Когда они вдвоем, я абсолютно спокойна». Уже через несколько месяцев после родов она начала концертную деятельность. Когда Клава немного подросла, Кристина начала брать ее с собой на выступления. Девочка уже тогда за кулисами танцевала и повторяла мамины движения. Мы встретились с Кристиной во время небольшого тайм-аута между съемками.

– Кристина, как будете отмечать 45-летие?

– За последние два месяца было столько событий в жизни – премьеры, концерты, а еще съемки для телевидения, и я, признаться, устала от внимания и еще одного грандиозного события я, боюсь, не выдержу. Хотим с Мишей убежать ото всех куда-нибудь в Европу, скромно отметим мой день рождения походом во «вкусный» ресторанчик.

– Годовщина свадьбы и день рождения дочери в марте, сыновья родились в мае, понятно, что можно устать от праздников...

– Да, Дзенькин день рождения – 10 мая ему исполнилось 18, у Никиты тоже 21 мая юбилей – 25 лет, как будем праздновать, еще не понятно. Актёрская профессия никогда не была для Никиты основной. Значительно больше его всегда интересовала работа режиссера. В этом качестве он успел поучаствовать в съемках нескольких видеоклипов для российских и индийских рэп-исполнителей, а также снять клип на песню «Вкусно» казахского певца Тамерлана Садвакасова, который также является близким другом молодого режиссера. Кроме того, в послужном списке у него значится огромное множество короткометражных филь-



«30 марта 2012 у Орбакайте и Земцова родилась дочь. Девочку назвали Клавдией в честь сразу двух женщин: певицы Клавдии Ивановны Шульженко и родной тёти и крестной матери Аллы Пугачёвой – Клавдии Михайловны Пугачёвой. «Миша присутствовал на родах и был первым, кто взял дочку на руки.»»

мов, некоторые из которых даже были показаны на фестивале студенческих работ в Нью-Йорке. Что касается новых проектов, то в этом плане все также весьма интересно.

– С мужем вы тоже не часто видитеесь...

– Это нам не мешает. Раньше это было бы невозможно, а сейчас такое время – скайп, телефон, интернет, все время на связи. У нас не было пока никаких кризисов, и я, надеюсь, не будет. Бывает, что мы месяц вместе, месяц врозь, но бывает, что мы долго вместе, когда мне нужно помочь, как сейчас. Последние два месяца были такими сложными, и Миша приехал меня поддерживать на большее время, чем он обычно приезжает, он

очень много мне помогал как директор, администратор. Очень много бюрократических вопросов, которые он брал на себя, чтобы я занималась только творчеством. Ну что делать, если так получилось – встретились на разных материках, зачем я буду вынуждать человека что-то бросать или оставлять свое дело? И я ценю, что он входит в мое положение. Мне месяца бывает много для отпуска, я не могу долго без работы, раньше вообще хватало 4 дней – я успевала выспаться и позагорать и убегала с курортов в Москву. Сейчас я спокойно 20 дней выдерживаю, потому что семья, дети, друзья, я научилась отдыхать, заниматься собой, радоваться каждому дню. Но уже за неделю до приезда в Москву мне начинают сниться деловые сны, голова уже здесь. Мы не собираемся кардинально менять жизнь друг друга, нам так комфортно, и, слава Богу, у него есть возможность быть рядом со мной. Для меня это очень необычно и здорово, я чувствую его поддержку, он бывает со мной на гастролях в трудные моменты. У меня раньше никогда не было таких отношений, я не могла довериться человеку полностью. Мало того, что он муж, он мой партнер и близкий друг, мы можем обо всем поговорить, поделиться, он всегда посоветует мне что-то.

– Как вы любите проводить время?

– Ну что, на байдарках мы не сплавляемся (смеется). В зависимости от предлагаемых обстоятельств. Мы оба любим вкусно поесть, в приоритете – итальянская кухня. Если мы в Майами, занимаемся спортом, ходим на йогу, загораем. Единственное, что он не любит со мной делать, так это заниматься шопингом. Но для меня самой это порой пытка, потому что я отношусь к этому не как к развлечению, а как к работе – мне нужно подобрать что-то для сцены, стилиста у меня нет, я сама придумываю свои сценические наряды. А так, столько дел, которыми можно вместе заниматься! В Москве любила бы бродить по улицам, есть множество красивых мест, но это решительно невозможно, должно быть личное время, когда люди не обращают на тебя внимания. Люблю ехать по ночной Москве на съемки, по делам – красивые огни. Не видно грязи, обшарпанных зданий, только ночная нарядность.

– Как удается сочетать итальянскую кухню с изяществом форм? Есть ли секрет, может быть диета?

– Занимаюсь фитнесом. Во время гастролей на спорт времени нет, но за концерт я трачу много энергии. Иногда килограмма-двух за концерт, как ни бывало. Когда

в отпуске, стараюсь вести активный образ жизни. На диетах особенно не сижу, просто стараюсь правильно питаться. Для меня самая действенная диета – зеленая. Она строится на особом подборе овощей и фруктов. В зачет идет только их цвет. Уже давно научно подтвержден тот факт, что плоды с преобладанием хлорофилла усваиваются организмом немного медленнее своих желтых или красных сородичей, зато без остатка. При этом они не только не оседают на теле в виде жира, а еще и помогают выводить из организма ненужные ему отложения. В рамках такой диеты в мое питание я включила зеленые яблоки, виноград, груши. Фрукты употребляются в основном в сыром виде, за исключением яблок. Их можно запекать в духовке, чтобы избежать чувства брожения. В диете обязательно присутствуют и овощи. Их лучше принимать в тушеном виде,



В коллекции Клавы огромное количество балльных платьев в пол, с лентами, стразами на поясе. В таких нарядах девочка ходит на детские праздники, дни рождения, а в свободное от торжеств время предпочитает маечки, джинсы, сарафаны.

приготовленными на пару или же в салате. Особое предпочтение я отдаю белокочанной капусте, брокколи и стручковой фасоли. Не возбраняется употребление творога и кефира. Они могут стать хорошим дополнением к салатам. Пью воду или зеленый чай, люблю настои из трав. Есть только одно незыблемое правило: жидкости принимаются либо за час до еды, либо через час после неё. Есть нужно часто (раз 5 в день), но понемногу. Очень важен при этом и психологический настрой. Никакая, даже самая полезная пища, не принесёт желаемого результата, если

поглощать её в плохом настроении или наспех. Однако предварительно рекомендую посоветоваться со специалистами, вдруг есть противопоказания. Если нет, худейте на здоровье, будьте красивыми и стильными!

– Кстати о стиле. Вы переживаете не только пик в карьере, но находитесь в наилучшей творческой форме – у вас появились новые поклонники, совсем юные люди, которые взахлеб обсуждают ваши клипы...

– Это потому, что я экспериментирую со стилем. «Нежная», например, написана в стиле рэгги, она очень нравится детям, я проверяю ее на друзьях Дэни – подмечаю, какие треки они просят повторить. Кому-то нравится «Хватит шоу!», а мой Дэнэка обожает «Белую панаму» – мы хороший номер сделали, и у них еще ассоциация от концерта.

– При всей вседозволенности, что сейчас царит на музыкальном телевидении, вы продолжаете быть эталоном вкуса. У вас есть табу?

– В первую очередь я стараюсь придерживаться чувства меры, конечно, не будешь все время синим чулком, скромницей-монашкой, это лишь одна из красок в галерее образов. Элемент эротизма тоже должен быть. Я считаю пиком своей эротической карьеры клип «Солнце», где я постепенно раздевалась-раздевалась и в конце почти целовалась. Ирина Миронова выжала из меня все. Что касается табу в кино, то там возможно все – это не я, а моя героиня, а вот в видео я все же подписываюсь своим именем – Кристина Орбакайте, и здесь есть ограничения – чуть отступаешь от своих принципов, даешь понаблюдать за собой через замочную скважину. Есть не то чтобы какие-то принципы, а чувство вкуса. Я думаю – вот так будет пошло, так я себя не вижу, что-то будет нарочито наигранно, все равно я все через себя протаскиваю, провожу параллели, в видео-клипах я все время в соавторстве с режиссером работаю, потому что ты от образа своего все равно полностью не уйдешь, потому что наши зрители очень консервативны, они не любят, когда резко меняются артисты, которых они обожают.

– Именно поэтому Кристина Орбакайте – это блондинка с длинными волосами?

— Да-да. Если песня понравилась, то ее прочно ассоциируют с определенным образом. Это загадка нашей русской души – наши зрители очень постоянны, и образ нужно менять аккуратно и постепенно.

– Это занимательная социология?

– Нет, это мои личные наблюдения за судьбами коллег по цеху. Есть несколько артистов, которые с образами постоянно экспериментируют, и зритель от этого растерянный – только к такому его виду привыкнет, а он уже снова поменялся. Западная публика намного более расслабленная в этом смысле. Они наоборот любят разнообразие. Если сольный концерт должен начаться в 7 или в 8, то я очень волнуюсь, когда по техническим причинам концерт приходится переносить минут на 15. За границей люди ждут спокойно час, получая удовольствие от предвкушения, – звучит музыка, они общаются, настраиваются, и это тоже часть ритуала. Меня сначала это удивляло, потому что я начинаю нервничать, потому что зрители уже ждут, а тут это в порядке вещей. Так концерт Guns and Roses в Олимпийском задержался на 2 часа, жарко, лето, кондиционер плохо работал в «Олимпийском», и за 2 часа люди не то что перегорели, а так «наквасились», что уже этот концерт не воспринимали. Мы сидели в VIP-зоне, и охранникам приходилось этих людей выводить, даже вынимать.

– Хорошо, что на ваших концертах никогда такого не бывает. Но чтобы выступить перед большой аудиторией и сниматься в клипах, нужно хорошо выглядеть. Вы готовы на жертвы ради красоты?

– Женщина должна быть ухоженной, стариться надо красиво, это важно. Не все считают меня красавицей, у меня самой были большие сомнения. В школе я никогда не считалась красоткой – пацанка такая. Только со временем я нашла себя, свой образ, может, вкусы поменялись... Надо себя поддерживать, заниматься спортом,



– Что касается материального – меня порадовать легко – это могут быть сумочки, перчатки, колечки. Естественно, у каждой матери сердце болит за детей, еще у меня есть творческие планы, которые хотелось бы осуществить. Но главное, чтобы на сердце, в душе было хорошо, чтобы мои близкие друг друга радовали, были здоровы и счастливы, хочется сниматься дальше в кино и петь, и танцевать, и давать интервью (смеется).

есть правильную еду, следить за собой. Люди такие наивные, они склонны идентифицировать человека с его старым изображением на пленке, забывая о том, что они сам состарились уже.

Я допускаю, что после очередного повтора «Чучела» про меня будут говорить: «Что-то она плохо выглядит сегодня». Зрители хотят, чтобы артисты, которых они помнят, молодыми оставались. И порой приходится принимать эту игру, стараться, бороться со старостью, я надеюсь, что прогресс идет вперед, и что-нибудь придумают безболезненное, чем я смогу воспользоваться, чтобы оставаться молодой и узнаваемой. И еще я очень надеюсь на гены, считаю, что мама моя прекрасно выглядит.

Ирина Казаченко



Хвостатые питомцы и ребенок

**Вы удивитесь, но ожидать при-
бавление в семействе способны
не только родители, но и домаш-
ние питомцы. Они всю видят и
понимают, замечают все изме-
нения, происходящие у бере-
менной женщины.**

Например, собаки могут чутко реагировать на перемены, происходящие в доме: подготовку детской комнаты и подарков для ребенка, праздники, которые предшествуют его появлению, частое приглашение гостей. Все это может вызвать у животных беспокойство или, по крайней мере, понимание того, что скоро все станет по-другому. При появлении в семье маленьких детей большинство людей предпочитают расставаться со своими пушистыми любимцами, так как видят в них источник аллергии для малыша. Однако это суждение ошибочно. Исследования ученых доказали, что у детей, в чьих семьях имеются коты, вырабатывается устойчивый имму-

нитет к различным видам аллергии на шерсть, пух растений и пыльцу. Животные прекрасно могут адаптироваться к новому порядку, беременность и рождение ребенка – совсем не повод отдавать четвероногих любимцев. Нельзя им заявить, что, мол, теперь не до тебя. И собаки, и кошки могут испытывать чувство ревности, они могут испытывать дискомфорт, недомогания. Правильнее готовить своего питомца к рождению малыша, показывать ему новые вещи, подводить к кроватке, демонстрировать игрушки, сопровождающиеся нежными, ласковыми словами. Они чутко уловят ваше настроение и будут так же нежно, с радостью относиться к новорожденному. Только имейте в виду, что перевоспитывать питомцев во взрослом возрасте гораздо сложнее, чем в возрасте нескольких месяцев.

Если собака или кошка привыкла спать в той же постели, что и вы с мужем, надо подумать, изменится ли эта ситуация после того, как ребенок появится в доме. Новорожденный нарушает нормальный режим сна. Поскольку одному или даже обоим родителям придется не раз вставать ночью, возможно, стоит приучить животное спать на своем обустроенном месте за несколько месяцев до ожидаемого появления ребенка. Чтобы свести к минимуму все риски сделайте несколько простых вещей, которые в будущем вам очень пригодятся.

- 1.** Отведите животное к ветеринару для плановой проверки его здоровья, сделайте все необходимые прививки.
- 2.** Помните, что у стерилизованных животных обычно возникает меньше проблем со здоровьем, они ведут себя спокойнее и реже кусаются.
- 3.** Займись обучением и воспитанием животного.
- 4.** Если животное имеет привычку кусаться, царапаться или прыгать на окружающих, предложите ему более подходящие объекты для таких проявлений.
- 5.** Стригите животному когти, и приучите его относиться к этому спокойно.

6. Обучите животное сидеть рядом, пока не последует приглашение забраться к вам на колени.

7. Приучите животное к звукам детского плача при помощи магнитофонных записей, тем самым вы сформируете положительное отношение ко всем детским звукам.

В отличие от собак, которые являются энергетическими донорами, кошки забирают у нас отрицательную энергию двух типов: ту, которая получена в течение дня, и особенно ту, которую «излучает» больной орган, когда находится в дисбалансе с организмом. Говоря простым языком, коты лечат болезни, стараясь «залатать» энергетические прорехи нашего биополя. О том, что кошачье мурчание обладает целебными свойствами, известно практически каждому. Наверняка многие из вас, имеющих дома четвероногого мурлыку, замечали, как это животное инстинктивно определяет ваше «больное место». Чаще всего коты устраиваются на ногах. Это неудивительно, ведь именно ноги получают за день самую большую нагрузку и к вечеру начинают «гудеть». Существует даже отдельная наука, изучающая лечебные свойства кошек – фелинотерапия. Все кошки обладают способностью забирать отрицательную энергетику, однако все они также имеют свою «специализацию». К примеру, снять стресс и нервное напряжение, бессоницу и депрессию под силу пушистым кошкам. Коты с короткой плюшевой шубкой отлично воздействуют на сосуды и сердце, а лысые и гладкошерстные коты лечат болезни желудка и почек. Проглаживание питомца имеет благотворное воздействие на точки ладоней, которые соответствуют различным органам человека. При этом статическое электричество, образующееся на шерстке, значительно усиливает лечебный эффект этого воздействия. Мягкое и размеренное мурлыканье является неотъемлемым компонентом лечебных свойств кошек, оно способно успокоить нервы, нормализовать давление и сердечный ритм. А вот кошки породы «ирландская вислоухая» помогут даже справиться с бронхитом.

Во всех вышеперечисленных случаях, когда возникают проблемы со здоровьем, значительно лучше помогут кошки, нежели коты. При этом особи мужского



Однако бояться было уже поздно. Я уже не столько устойно гордился перенесенными и Впрочем, выхода-то уже и не было.

пола – эксперты в помощи при заболеваниях костей (артрит, артроз, радикулит) и различных травмах.

Очень часто владельцы котов спрашивают: почему кошки спят в ногах? Что бы это могло значить и есть ли вообще смысл у такого поведения? Ответ, конечно же, – да. Эти животные всегда чувствуют, что беспокоит хозяина. При этом сами ноги могут у вас и не болеть, но кот уже на энергетическом уровне понимает, что эта часть тела у вас уязвима.

Вы много ходите, постоянно находитесь на ногах, чувствуете дискомфорт после рабочего дня или, вы ходите все время на каблуках? Тогда не противьтесь, когда ваш пушистый лекарь спит у вас у ног. Таким образом, он поможет снять усталость и облегчит напряжение суставов.

Когда спит на голове? Особенно часто кошки спят на голове хозяина, если тот много работает, занимается умственным трудом, большую часть времени проводит в напряжении. Но здесь стоит быть осторожным. Биотоки кошек не всем одинаково хорошо подходят. Есть случаи, когда после пребывания животного возле головы люди, наоборот, чувствовали боль и дискомфорт. В таком случае не стоит разрешать любимцу находиться слишком рядом у головы, пусть спит рядом.

Когда спит на груди или животе? У многих заводчиков кот спит часто на животе или на груди. Это, пожалуй, очень частая картина. Искать каких-то заумных объяснений здесь не стоит, так как, во-первых, на животе очень удобно, там достаточно мягко и комфортно. Во-вторых, мы все неправильно питаемся и у нас часто есть недуги ЖКТ. Так что, здесь стоит лишь рас-

слабиться и позволить любимому коту наслаждаться совместным пребыванием.

Многие зоологи и животноводы уверены, что кошки любят спать вместе с хозяином просто потому, что они очень теплолюбивые существа. Если рядом нет уютной батареи или теплой грелки, самое удачное место для сна представляет как раз постель хозяина. Температура тела человека намного выше, чем у окружающих предметов, поэтому ответ очевиден. Однако, здесь есть одно «но» — не все могут потерпеть соседство своего пушистого любимца. Конечно, это касается больше гигиенической стороны. Ведь кошка ходит по дому, часто лижет лапы, посещает лоток. Если вы не готовы перед сном ей мыть лапки, тогда от соседства в вашей постели лучше отказаться. Пусть спит в корзинке рядом.

Еще одна версия, которую выдвигают ученые, хотя она и сомнительная, но все же имеет место быть. Здесь все связано с характером кошек, которые любят все

Очень часто владельцы котов спрашивают: почему кошки спят в ногах? Что бы это могло значить и есть ли вообще смысл у такого поведения? Ответ, конечно же, – да. Эти животные всегда чувствуют, что беспокоит хозяина.

контролировать. Вы, наверное, не раз замечали, что часто питомцы выбирают место, которое максимально им позволяет видеть окружающее пространство. Наиболее лирическая, но такая приятная версия заключается в том, что наши питомцы уж очень сильно нас любят и не хотят даже спать врозь. То, что коты очень эгоистичные и самолюбивые, не мешает нам говорить и то, что эти животные умеют любить и дарить свою любовь человеку. Более того, у многих владельцев питомцы ведут себя именно так: они все время ластятся, лижут хозяина и в буквальном смысле слова ходят по пятам. Следовательно, и спать они тоже любят вместе с ним.

Тамара Есенина



Ода кошке

Есть мнение, что кошка знает, где у человека болит. Если, например, у хозяина ломит ноги и он не может долго уснуть, она быстро поймет его проблемы. Бесцеремонно прыгнет на больное место, устроится поудобнее, как на перине, и... снимет его боль.

Четвероногий лекарь странным образом чувствует «отрицательное» излучение, которое исходит от нездорового органа. В этих волнах невидимого и неблагоприятного для нас света кошка нейтрализует избыток своей положительной энергии, как бы регулируя ее силу. Таков закон гармонии и здоровья: во всем должна быть мера!

Необыкновенная сила заключена в кошке – древнем загадочном животном, которое, как утверждают англичане, Бог создал, чтобы показать людям красоту в чистом виде.

Кошка – сплошная загадка и противоречие. Ласковая, добрая, нежная, но в то же время упрямая и очень злопамятная. Если вы надолго оставите дома в одино-

честве своих любимых Барсика или Мурку, они могут выразить вам протест, превратив вашу обувь в свой туалет.

В одном семействе кот мстил хозяину, когда тот проявлял особое пристрастие к спиртному. Пушистый Филя приближал мордочку к лицу подвыпившего мужчины и, надавав лапой пощечин провинившемуся, гордо удалялся.

Известно, что даже самый задиристый пес может отступить, когда кот, круто изогнув спину и вздыбив шерсть, от которой, кажется, искры летят, издает ужасающее шипение. Вокруг него возникает незримый энергетический заслон.

В Тибете кошки сторожили золото у священного алтаря. Они могли в клочья разодрать своими длинными когтями того, кто покусился бы на сокровища.

Разные народы почитали кошку, как священное животное. Маленькие кошачьи мумии находят в египетских саркофагах. А на Руси в старину для борьбы с грызунами служители храмов и монастырей приобретали кошку в обмен на овцу. И киска с лихвой отработывала затраченные на нее средства.

О каких только кошачьих талантах мы ни слышали! Поющая кошка Консуэла безукоризненно верно передает голосом мелодии 36 популярных песен, покоряя слушателей многих стран.

В прессе писали о коте, задержавшем квартирного вора, о кошке, которая во время начавшегося пожара настойчиво будила хозяйку и таким образом спасла ей жизнь.

В народе говорят, что кошку трехцветной масти любит домовый, а черную – ведьмы и колдуны.

Кошка – хозяйка в доме. Ее первую запускают в помещение при переезде. Кошка – хранительница домашнего очага, кошка – артистка, любительница телефильмов (она легко узнает на экране своих хозяев), кошка – лекарь и, наконец, друг, способный утешить.

Некоторые из кисок, возможно, от постоянного общения с человеком, даже научились немного говорить. Так, в девятнадцатом веке у поэта Быкова был кот Мамонт. Он требовал: «Дайте Мамонту мяса». А недавно одна газета писала о коте, который на вопрос: «Как дела?» вполне четко ответил: «Нормально».

Психологи установили, что человек, который любит больше собак, чем кошек, авторитарен, а тот, кто предпочитает общаться с кошками, замкнут, ему не хватает внимания близких. Ну а если вы любите тех и других одинаково, вы – разносторонняя личность.

Встречаются люди, которые равнодушны к кошкам, боятся и даже не переносят их. Но стоит такому человеку завести в доме котенка, как он поневоле привыкает к нему и чувствует, что теперь не может обходиться без этого шкродливого красавца, самого лучшего среди всех кошек на свете.

Кошки видят в темноте. Это знают все. А вот некоторые исследователи утверждают, что они и при свете способны увидеть невидимое нам.

Возможно, вы замечали когда-нибудь, что глядя куда-то в угол, в пустоту, например в ванной комнате, киска вдруг вздыбит шерсть, поднимется на задние лапы и зашипит. Может, это домовый ее дразнит?

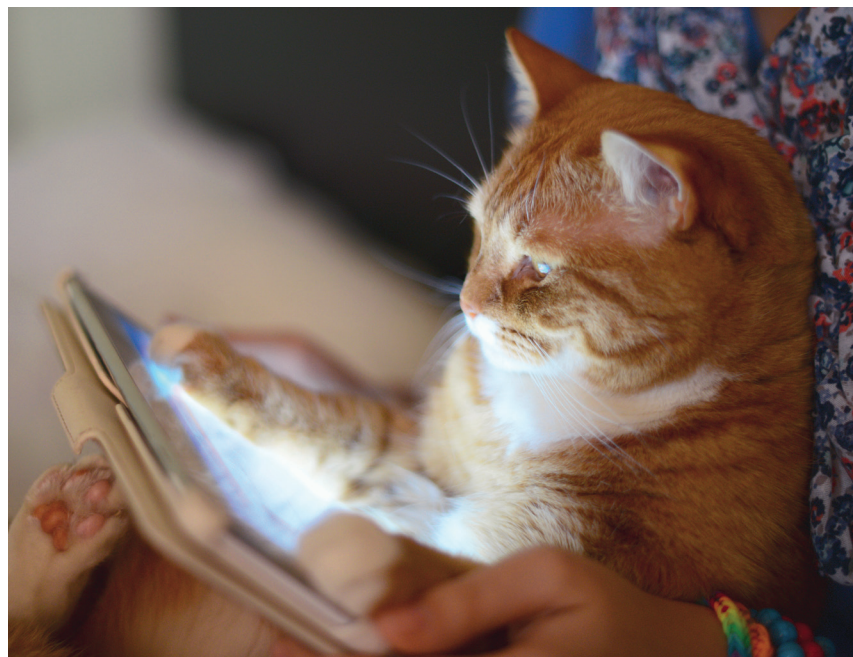
Однажды на поминках пожилого человека его кошка внезапно сорвалась с места и стала у порога делать такие движения, словно трется о чьи-то ноги. И вдруг рядом с ней на мгновение возник призрак покойного хозяина.

В одном старинном английском замке с «привидениями» проводили опыт. Запускали в зал по очереди собаку, кошку, змею и крысу. Крыса ни на что не реагировала. Она, наверное, привыкла к призракам в подполье. А вот все остальные животные в беспокойстве и страхе останавливались перед пустым стулом. Кошка же горбилась, шипела, и ее шерсть поднималась дыбом.

...Ночь, пустынные улицы. Машин почти нет, людей тоже. Только кошки царственно шествуют в этом ночном мире. Вдруг грациозная, похожая на маленькую пантеру киска, подойдя к глухой стене, исчезает, словно растворяется. Исследователи аномальных явлений писали о таких кошках-призраках. Этих

кошек уже нет в живых, но сохранился их голографический след. Ночью они приобретают прежний вид и ведут свое нереальное существование.

Говорят, кошка способна даже взять на себя несчастье, напущенное злым человеком на ее хозяев. Как-то цыганка пристала к прохожему с предложением – погадать. Тот отмахнулся от нее. «К твоему дому



Кошка – хозяйка в доме. Ее первую запускают в помещение при переезде. Кошка – хранительница домашнего очага, кошка – артистка, любительница телефильмов (она легко узнает на экране своих хозяев), кошка – лекарь и, наконец, друг, способный утешить.

пошла смерть», – крикнула женщина ему в вдогонку. Уже подходя к крыльцу, этот человек упал и сильно ушиб ногу, а сестренка, выбежавшая ему навстречу, со слезами сообщила, что сейчас внезапно умерла их любимая кошка.

Однажды, в городской квартире пропал дорогой породистый кот. Его долго, но безуспешно искали. В ту пору хозяин как-то возвращался вечером с работы, и тут на него напали пьяные хулиганы, требовали денег, угрожали ножом. Сильному мужчине удалось от них убежать. В это же время его жена услышала за входной дверью жалобные звуки. В коридоре лежал их пропавший кот. На животе у него была ножевая рана. К счастью животное удалось спасти.

Сколько волнующих загадок задает и какой удивительный мир открывает нам порой ее величество-кошка!

Людмила Алешина



Елена Захарова:

«Летом – шелк, зимой – влюбленность»

Популярная актриса театра и кино Елена Захарова всю жизнь занимается танцами и при этом отлично готовит. Во время недавней поездки во Францию местные рестораторы назвали русскую актрису настоящим гурманом. О своих любимых рецептах, о семейных традициях и о секретах красоты Елена рассказала нашему журналу.

Как Вас кормили в детстве?

На самом деле, кормили вкусно потому, что у меня папа был директором ресторана в гостинице «Космос». Ресторан назывался «Лунный», он и сейчас действующий. В этом смысле я, наверное, везучий ребенок, потому что могла прийти к папе в ресторан. Что такое вкусно, я понимала с детства. И я приходила время от времени после школы, ела там в какой-то комнатке. Помню, что были безумно вкусные протертые супы, пирожные необыкновенные. У меня собака тогда была, и я ей тоже иногда в баночках приносила угощение. И еще у меня очень вкусно готовили бабушки. Бабушки делали всевозможные холодцы, заливное, пироги. И дедушка – он у меня наполовину русский, наполовину грузин – мог приготовить грузинские блюда, например сациви.

Когда впервые услышали о диетах?

Я занималась с шести лет в хореографическом ансамбле «Буратино», естественно, мне нельзя было поправляться. И каждый год летом мы уезжали с бабушкой и дедушкой на Валдай, а потом с родителями – на море. И вот мне было лет тринадцать, мы уехали на Валдай. Мы там жили в палатках, я устраивала детские спектакли – мне это очень нравилось. В то лето, видимо, организм начал расти, требовать больше пищи. Мы рыбу ловили, грибы собирали,

время от времени ездили в магазин за пряниками. Помню, я столько ела! Бабушка мне пряники с маслом давала, я пирожные на ночь ела, ни в чем я себе не отказывала. (Смеется). Когда я вернулась с каникул, мало того, что я выросла, но и поправилась: шесть килограммов, по-моему, набрала. Прихожу в ансамбль, они на меня смотрят и говорят: «Ты что, Захарова, немедленно худей!». Помню, в то время я сидела на каких-то диетах. Конечно, с тех пор я запомнила, что сладости на ночь – это не очень хорошо. Но бывают моменты, когда я себя чувствую в превосходной форме и понимаю, что я много занимаюсь спортом, много танцую, а значит, могу есть все.

У Вас в семье, вообще, существуют свои кулинарные традиции?

Я считаю, любая женщина должна вкусно готовить. Вот знаете, приходишь в дом, а там так вкусно, такой аромат аппетитный – это какой-то элемент уюта. Я вообще не люблю выражение «на скорую руку». Хотя у меня была недавно такая ситуация, что к нам с моим любимым человеком неожиданно пришли друзья, и надо было быстро что-то приготовить, хотя в холодильнике ничего особенного не было. И я вспомнила рецепт, который мне Маша Голуб давала, – запекать картошку в духовке. В шкурке, режешь ее пополам, засыпаешь солью, противень смазываешь маслом и ставишь в духовку. Можно сверху лучком посыпать, когда она запечется. Очень вкусно получается, просто удивительно! А если еще икры добавить... В общем, тут уж все от фантазии зависит.

Я заметила, когда испытываешь какие-то чувства, тебя это вдохновляет. Иногда посещает вдохновение завтрак приготовить – мне нравится что-то придумывать, фантазировать. Но главное, чтобы это ценилось, потому что привычка может убить все яркие впечатления, становится неинтересно. Мне важна отдача. Если мне скажут: «Как все вкусно, ты потря-

сающе готовишь», – для меня это, наверное, очень большой комплимент. Когда училась в Щукинском, я любила отмечать дни рождения прямо в училище. И мы с мамой все заранее готовили, я любила печь. А потом у меня появился «друг», который постоянно делал замечания, например: «А ты не допекла пирог», – то не так, это не эдак. И я в какой-то момент вообще перестала готовить. Мне настолько было обидно, что я несколько лет вообще не готовила. Никому. А сейчас опять появилось желание, и я от этого получаю такое удовольствие! Для меня приготовление пищи – это своеобразный отдых.

Кухня какой страны Вам ближе всего?

Моя любимая – французская. Мы сейчас вот путешествовали по Франции, я поняла, что это страна, где мне очень нравится. Мы были на Лазурном берегу, и там невероятно красиво, и потрясающе вкусно. Я ехала в таком предвкушении, думаю, наконец-то отведаю «высокой» кухни! (Смеется).

Необыкновенные салаты, рыба поразительного вкуса и удивительно свежая, например в Сан-Тропе мы пробовали блюдо из тунца. А какие изысканные соусы в разнообразных блюдах! И вина там необыкновенные, и климат, и жизнь... Французы меня признали настоящим гурманом!



Мне всегда дарят большое количество косметики на разных мероприятиях, но пользоваться сильнодействующими средствами я, честно говоря, боюсь. Не понимаю, конечно, когда девушки начинают в 25 лет делать пластические операции или колоть сильнодействующие препараты. Для меня это просто неприемлемо!

У Вас есть любимые рецепты?

Мне нравится импровизировать. Например, пытаюсь приготовить то, что попробовала в ресторане. Мы были на гастролях в Нью-Йорке, потом заезжали в Майами. В ресторане мне очень понравился салат, и я затем готовила его дома. Или мы были во Франции, и мой друг говорит – мне так нравится этот соус, что я готов ради него все время сюда приезжать. И я, естественно, сразу стала спрашивать рецепт этого соуса. (Смеется). Это нормальное желание женщины – готовить и доставлять удовольствие – и мне очень приятно, что оно ко мне вернулось.

Какое Ваше фирменное блюдо?

Я много лет готовлю овощное рагу с баклажанами, помидорами, кабачками, с луком и перцем.

А кто Вас учил готовить?

Я думаю это с детства. К сожалению, мои бабушки рано умерли, но я помню, когда я была маленькая, бабушка готовит, и я ей помогаю, смотрю, что она делает. Потом мама учила. А вообще, мне кажется, это на каком-то генетическом уровне во мне существует. Даже такая простая вещь, как яичница. Если ее сделать с помидорами, обжаренным луком, сверху пармезаном посыпать, получается очень вкусное и ароматное блюдо.

Где Вы предпочитаете покупать продукты в Москве?

Вы знаете, я очень люблю на рынки ходить. И выбор огромный, и все продукты свежие.

Продавцы на рынках с Вами пытаются общаться?

На рынке, куда я все время хожу, меня все знают. Что-то дарят, угощают. Прихожу цветы покупать, мне еще от себя дарят. Это, конечно, здорово, очень приятно. Не всегда так бывает, но случается.

А как Вы поддерживаете себя в форме?

Я, естественно, не голодаю, считаю, что это вредно, но стараюсь себя ограничивать в сладком, например. Хотя вот сейчас, когда мы отдыхали, ни в чем себе не отказывала, не заботилась насчет лишних калорий. И на ночь ела, в 11 часов вечера могла и салат съесть, и горячее. Конечно, это не прошло бесследно. (Смеется). Сейчас стараюсь есть больше овощей, фруктов, пью кефир. Плюс физические нагрузки, репетиции – это очень помогает. И еще танцы – я ими занимаюсь профессионально всю жизнь. Сейчас для спектакля в «Театре Луны», где я играю Мата Хари (режиссер – Дарья Попова), тоже танцую. Танцами занимаюсь самыми разными. В проекте «Танцы со звездами» это были бальные танцы. До этого всю жизнь занималась эстрадно-хореографическими – это станок и современные танцы, например джаз-танец. Иногда



Считаю, что любое вмешательство в человеческий организм крайне вредно, если, конечно, нет медицинских показаний.

жалко, что я не балерина, с удовольствием танцевала бы в балете.

Есть ли у Вас какие-нибудь экспресс-методы, чтобы привести себя в порядок, например, если не выспались?

Главная моя надежда и спасение – гример. Единственное, что я делаю в таких случаях – протираю лицо кубиком льда. Или можно сесть поспать минут пятнадцать в перерывах между съемками. И поддерживать себя внутренними уговорами.

Какие в Вашем арсенале есть рецепты для поддержания тонуса и стройности?

Иногда можно, когда хочется есть, в кефир натереть огурец на терке, и сделать такой супчик. Туда добавить соль, перец, кинзу, петрушку, укроп. Это очень

полезно. Диетами никогда не увлекалась, но знаю, что очень эффективно – не есть после шести.

Что из еды не любите?

Котлеты я как-то не очень люблю. В детстве не понимала вкус маслин и оливок, а потом папа приучил меня к их употреблению и в блюдах, и в качестве закусок – и так их полюбила! В Греции, в Израиле они очень вкусные. Особенно люблю оливки, фаршированные лимоном, анчоусами и пр. Родители мне в один голос говорят: «Хлеб полезный, надо есть, нельзя без хлеба, там витамины, которые тебе нужны!». Но хлеба я стараюсь есть поменьше, покупаю, в основном, бородинский.

Не поделитесь семейными рецептами красоты?

Я знаю, что хорошо делать маски из клубники, малины. А вообще я пользуюсь очень хорошей японской косметикой «Хиноки Клиникал», лицом которой я являюсь. Хорошо очищает кожу, очень хорошо увлажняет. Мне всегда дарят большое количество косметики на разных мероприятиях, но пользоваться сильнодействующими средствами я, честно говоря, боюсь. Не понимаю, конечно, когда девушки начинают в 25 лет делать пластические операции или колоть сильнодействующие препараты. Для меня это просто неприемлемо!

Считаю, что любое вмешательство в человеческий организм крайне вредно, если, конечно, нет медицинских показаний.

Вы с детства были кокетливой модницей?

Мне кажется, как только я родилась, тут же начала кокетничать. Мама мне рассказывала, что когда я пошла в школу, она была счастлива. Потому что когда ходила в детский садик, говорила: «Нет, в этом платье не пойду, я вчера была в нем, хочу другое!». А когда пошла в школу, мне купили очень красивую школьную форму – фартук какой-то необыкновенный, платье плиссированное, и мама вздохнула с облегчением. Но во втором классе школьную форму отменили, и мама была снова в шоке, не знала, что делать. Таким образом, в детстве я была ужасной модницей! (Улыбается).

А в повседневной жизни Вы какого стиля придерживаетесь?

Разного совершенно. В основном хожу ненакрашенная, потому что сон мне дороже. Можно выгадать дополнительные пятнадцать минут. А вообще, я, конечно, безумно люблю лето, мне нравится все шелковое, легкое, воздушное...

А зиму легко переносите?

Зимой надо быть влюбленной, тогда – все нипочем!

Анна Суздальцева



Впервые это название попало мне на глаза 15 лет назад. В только что открывшемся торговом центре на витрине бакалейного отдела мое внимание привлекла банка с необычным названием «Льняная каша». В ответ на мой вопрос: «Кто же это будет покупать?», – продавец рассказал об этом продукте столько интересного, что не было ничего удивительного в том, что я ушел из магазина не только с банкой каши, но еще с бутылкой льняного масла этой же фирмы.

Эффект «ПЛЕЗА»

Банки с кашей и масло я купил тогда не просто так. Несмотря на то, что мне не было еще и 40 лет, организм уже требовал ремонта. Серьезно занимаясь когда-то спортом, надо было понимать, что если его бросить, даром это не пройдет. Так, собственно, и случилось. Начало «шалить» давление, и вместо положенных 130 на 80 прибор иногда показывал такие цифры, при которых люди вообще не живут. А анализы крови давали понять, что скачки давления – это только цветочки, а ягодки будут позже. Холестерин 9,2 при норме 4,5 – не шутка. И вот что с этим делать, не мог сказать никто. Советовали есть меньше животных жиров, то есть жирного, меньше сладкого, но как радикально привести организм в норму толком не знал ни один врач.

Неожиданно ответ подсказал продавец того самого бакалейного отдела, который оказался сотрудником компании «Плеза». «Две такие банки, и холестерин будет в норме, – заверил он. – И масло нужно будет употреблять – добавлять его в кашу, и в салаты».

Нельзя сказать, что я тогда сразу поверил в чудо. Понятно, что каждый будет хвалить свою продукцию. Но риск был небольшой – стоила банка недорого. Почему бы не попробовать?

Заварив кашу в первый раз и попробовав ее, я убедился, что она неплоха на вкус, а добавив туда зелени, немного творога и чуть-чуть посолив, я получил на удивление вкусный завтрак! С тех пор прошло много лет, но по сей день каждое утро начинается у меня с льняной каши. Вы спросите, почему я «подсел» на кашу «Плеза»? Да просто за месяц холестерин упал до 7,5, а за последующие два пришел в норму. Технология ее приготовления сейчас усовершенствована, в кашу стал добавлять не только зелень и творог, но и соевый соус вместо соли, а также овсяные или гречневые (с последними вообще получается потрясающий вкус) хлопья. Все это перемешивается, заливается кипятком и настаивается минут 10. Если не терпится и нет предвзятости к печке СВЧ, то

можно поставить туда на 2–3 минуты.

Ничто лучше, например, не нормализует работу кишечника, чем эта каша, сдобренная льняным маслом, творогом и соевым соусом. Я знаю многих, кто по моей рекомендации начал есть этот продукт и перестал принимать слабительное.

Поначалу компания «Плеза» делала из семян только масло, но потом решили сделать продукт, который бы сохранял все полезные для человека качества льна, был бы вкусным и долго хранился. И после нескольких лет исследований, экспериментов и анализов появился режим отжима масла, при котором в выжатом семени льна не только удалось сохранить полезные вещества, но и увеличить их биологическую активность. Не раскрывая, конечно, весь секрет скажу только, что за небольшие деньги был изготовлен специальный пресс, который и позволял делать этот активированный жмых. Даже открою конкурентам секрет – пресс этот выжимает из семени масло не до конца... а еще нужно строго соблюдать температурный режим и режим давления – в общем, экспериментируйте! Масла, правда, получается гораздо меньше, однако это с лихвой окупается вкусовыми качествами и, конечно же, удивительными свойствами льняной каши.

Молотый лен, который производит фирма, это, собственно, и есть основа для выпуска каши.

«Плезу» можно смело назвать компанией здоровья. В ее продуктах содержится калий, магний, цинк; витамины B1, B2, B6, незаменимые жиры омега3, омега 6 и омега 9. Белковое содержание продукта составляет более 30%, что по праву вызывает интерес к нему даже людей, занимающихся спортом, в том числе и бодибилдеров. Иными словами, такого сбалансированного по составу продукта из льна сегодня на рынке просто нет. Недаром продукция «Плезы» – обязательный продукт в рационе людей, которые занимают сегодня ведущие посты в системе отечественного здравоохранения.

Каша «Плеза» хранит в себе еще один секрет. Залог успеха – это не только новая технология, но и качество самого сырья. Дело в том, что у льна масса сортов, и из другого сорта будет другой результат на том же самом оборудовании, то есть «Плеза» не получится. В этом я убедился лично, когда однажды купил бутылку льняного масла другого производителя, причем заплатил за него дороже, чем за тот же объем масла «Плеза». Масло это долго потом стояло у меня в шкафу, пока я все же не собрался духом и бутылку не выбросил, потому что это масло было просто несъедобно – было неоправданно горьким и обладало прогорклым вкусом, хотя, судя по этикетке, было вполне свежим.

Это как раз и есть то, что называется качеством льна. Марку они подбирали путем массы экспериментов и

ошибок, и только после этого за границей был куплен нужный сорт. Теперь его выращивают уже в России специально для компании «Плеза».

Лен – уникальный продукт, который содержит в своем составе практически всю таблицу Менделеева. Сейчас «Плеза» выпускает целый арсенал льняных каш, даже со вкусом шоколада. Это весьма приятная закуска к чаю, просто полезное пирожное! В ее состав входит натуральное какао. Лечебные свойства каши сохраняются в полной мере, будь она с клубникой, вишней, овсянкой, черникой, тыквой, малиной или даже с сублимированными грибами. И все эти вкусы у «Плезы» есть.

В ассортименте продукции также можно найти, например, гранулированный лецитин, соевый продукт, который представляет собой смесь натуральных веществ на основе фосфолипидов и является наиболее доступным биологическим источником холина. А если отбросить модный нынче в прессе язык не совсем понятных всем медицинских терминов, скажем проще: лецитин – это улучшение и помощь работе сердца, печени, почек, двигательного аппарата; он улучшает адсорбцию витаминов и память. Одну 200-граммовую банку лецитина два-три раза в год необходимы каждому. По количеству фосфолипидов это будет эквивалентно примерно 200–300 кг высококачественной свежей красной рыбы.

У компании «Плеза» есть целый ряд продуктов, содержащих стевию, а также высококачественный парагвайский экстракт этого растения. Будучи природным заменителем сахара стевия лечит диабет, заболевания крови, стенокардию, пародонтоз, панкреатиты, ожирение, гипертонию; улучшает сон и память. Есть мнение, что стевия повышает иммунитет, обладает противоопухолевыми свойствами. В небольшой 50-граммовой баночке содержится фактически 12,5 кг сахара с лечебными свойствами, а по цене это получается даже дешевле, чем хороший сахар.

Где найти продукцию «Плеза»? Во-первых, ее можно найти в отделах здорового питания супермаркетов и аптеках, что уже само за себя говорит о том, что это продукт полезный. Можно набрать слово «плеза» в поисковике, и он выдаст вам адреса компаний-дистрибьюторов во многих городах России. Подделок можно не опасаться – фирменная упаковка сделана так, что подделать ее крайне сложно. Да и не выгодно подделывать товар, который стоит недорого. Так что, найдите и попробуйте формулу «Плеза». Не пожалеете!

Константин Светланов

Недаром продукция «Плезы» обязательный продукт в рационе людей, которые занимают сегодня ведущие посты в системе отечественного здравоохранения.



Не надо бояться белых медведей

Или как обрести новые волосы

Потерю волос я впервые заметил в 34 года. До этого у меня была великолепная шевелюра, и волосы никогда не выпадали. Я хорошо помню, как однажды, когда я завязывал шнурок у ботинка, мне сообщили, что у меня просвечивается макушка. Внимательно рассмотрев при помощи двух зеркал свой затылок, я действительно нашел едва заметное поредение.



Мне показалось, что тревогу бить рано, еще несколько лет я вопросом не занимался, хотя зачастую замечал, что на подушке остаются волосы.

Люди относятся к проблеме потери волос по-разному. Большинство мужчин ею не занимается, поскольку попытка сохранения волос – задача сложная, весьма недешевая, и полученный в случае успеха результат нужно поддерживать все время. Именно по этой причине я, как и все мои товарищи по несчастью, начал лечиться не сразу.

Первое место, куда привела судьба, был Институт Красоты на Арбате. Прежде это было практически единственное место в Москве, где занимались подобными проблемами. Помнится, были назначены процедуры; делали прижигания жидким азотом мест облысения, а также обработку их какими-то секретными мазями. Вполне возможно, что все это несколько затормозило процесс, но новые волосы на местах их потери, так и не выросли. После этого проблема была вновь заброшена на несколько лет – не то, чтобы она перестала волновать, но просто было не понятно, что же делать дальше.

Честно говоря, я уже точно не припомню, как судьба свела меня с талантливым врачом-трихологом Владиславом Ткачевым, который занимался проблемой сохранения и роста новых волос. На самом деле понра-

вились результаты, которые он мне показал в качестве образцов своего труда и исследований. И я снова решил попытаться счастья и вернуть себе былую роскошь своей молодости.

Шагнуло вперед время, а вместе с ним и арсенал препаратов. Ткачев умудрился собрать в своей маленькой лаборатории по росту волос целый комплекс уникальных по тем временам препаратов, которые давали хороший результат. Надо сказать, что сейчас лаборатория превратилась в целый учебный центр, который ежегодно выпускает сотни специалистов по росту и сохранению волос.

Курс, пройденный у Ткачева, дал определенный эффект и продержался несколько лет, но волосы все равно не закрыли макушку, кожа на которой просвечивалась уже совсем явно. Для того чтобы справиться с проблемой окончательно, нужно было начать пить определенные лекарства, в частности, финастерид, а также обрабатывать голову препаратом «Регейн» – под этой торговой маркой продавался 5%-ный раствор миноксидила. Однако делать мне этого не хотелось по нескольким причинам. Во-первых, таблетки эти не обещали отсутствие нежелательных побочных эффектов, а от обработки головы миноксидилом волосы всегда выглядели грязными, что не доставляло удовольствия. В общем при таком вялом лечении нужный эффект так и не был достигнут, хотя процесс притормозить все же удалось.

И вот, когда после очередного перерыва я снова увиделся с Ткачевым, он, осмотрев мою голову, произнес то, о чем я и сам давно догадывался – пересадка. Данный вопрос я изучал и ранее, но слышал самые разные мнения. Рекламу, которую дают по радио и телевидению, я отверг сразу, хотя вполне допускал, что в рекламируемых структурах работают достойные специалисты высокого класса. Я начал действовать так, как и всегда в таких случаях, – искать среди своих знакомых медиков людей, которые данную проблему могли бы решить или дать рекомендацию, к кому можно обратиться.

Такая схема работает куда лучше любой рекламы. Области медицины, правда, это касается в меньшей степени, поскольку гарантий на все сто тут дать не может вообще никто, и тем не менее.

Итак, первый вопрос на эту тему был

задан естественно тому, кто и произнес слово «пересадка» – Владиславу Ткачеву. Он, практически не задумываясь, назвал мне фамилию Сергея Федорова. В ответ на встречный вопрос он сказал, что это питерская клиника, и на сегодняшний день лучшей он не знает. Ткачев пообещал мне связаться с Федоровым и взял на это тайм-аут



Однако бояться было уже поздно. Я уже не столько думал о волосах, сколько чувствовал некую победу над собой, втайне гордился перенесенными испытаниями и был готов идти дальше. Впрочем, выхода-то уже и не было.

на несколько дней, поскольку тот работает в основном за границей, а в Питер прилетает два раза в месяц.

Через пару дней Ткачев дал мне контакт Федорова, я написал довольно длинное письмо, рассказав о себе, своих проблемах, мы стали общаться по скайпу. После первого же разговора я понял его рассказы нужно записывать и публиковать, поскольку богатейший материал, собранный Сергеем, должен принадлежать не только ему, но и обществу. Касается это не только проблемы наличия и отсутствия волос, но и психологии, и жизни в целом.

Несколько слов о самом Сергее Федорове. Родился в г. Славянске (Украина). Сейчас Сергей с болью вспоминает счастливое советское детство, проведенное в этом городе. Кто бы мог тогда подумать, что через десятилетия его охватит пожар гражданской войны?..

С детства Сергей увлекался двумя вещами – театром и медициной. Театральные

кружки буквально стали его вторым домом. А когда в школе началась биология, то они с товарищем обложились не только школьными учебниками, а более серьезной литературой, которая практически довела их до препарирования лягушек, и если бы юным исследователям удалось перебороть страх и безразличность, то они бы непременно это сдали, поскольку даже достали для этого инструменты. В итоге тяга к искусству все же победило медицину, и Сергей поехал поступать в Москву в театральное училище.

Отец Сергея был москвич, поэтому с жильем и прочим проблем не было. Однако, как и нетрудно было предположить, ни в «Щепке», ни в «Щуке» Федорова особо не ждали – в 60-е годы прошлого века все хотели стать космонавтами, на худой конец – артистами или учеными. Кому это не удавалось, считали своим долгом служить в армии – тогда это было почетно, и никто от военкомов не бегал. Вспомните хотя бы фильм «Максим Перепелица». Так вот так было не только в кино, а в реальной жизни.

Сергей Федоров не был исключением. Он реально считал, что, не поступив в театральный вуз, он должен стать мужчиной и пройти начальную армейскую школу, тем более что отец и мать были военными и прошли всю войну. И вот только после службы Сергей все же поступил в медицинский институт в Ленинграде. Служба в армии все же создала перевес в сторону медицины – от идеи стать профессиональным артистом он отказался, хотя по сей день им остается, но несколько в другой области.

Став хирургом, Сергей переехал во Всеволожск, пригород Ленинграда, и начал трудиться хирургом в центральной районной больнице. Там он проработал несколько лет, набрался опыта и вот после этого началось самое интересное: волей судьбы Федоров стал судовым врачом. Путешествия забрасывали его в самые разные уголки нашей планеты, а однажды ему даже довелось поработать в Антарктиде в составе полярной экспедиции. Кстати, именно там ему пришлось в полной мере прочувствовать на себе универсальность профессии судового врача, поскольку первым пациентом у него стал полярник с больным зубом, и зуб этот пришлось удалять. Не будучи стоматологом, Федоров справился с этой задачей на пятерку. Об антарктических приключениях Федорова можно написать отдель-



«ТФИ – это когда специальным инструментом, напоминающим «пробойник», «выкручивают» волосяной фолликул из затылочной части головы. Затем делают насечки на коже в месте пересадки и вставляют туда донорский фолликул. В общем, ручная, ювелирная работа.»

ную книгу. Слушая его рассказы о морозах, пингвинах, жизни и быте полярников, входивших в состав 40-й антарктической экспедиции, создается ощущение, что ты сам побывал за Полярным кругом.

Экспедиция в Антарктиду стала для Сергея еще одной точкой отсчета, так как сразу по возвращении из нее, ему раздался звонок с приглашением от коллег по работе съездить в Америку к доктору Вульф, который занимался пересадкой волосяных фолликулов. Процедура подразумевала элемент микрохирургии, а это интересовало Федорова еще с институтских времен. Поездка состоялась, и в результате Сергей и двое его

товарищей начали работать по этой технологии. И весьма успешно! А через год Бредли Вульф пригласил Сергея поработать у него в клинике. Почему его, а не кого-то из прочих российских учеников? Федоров признался, что до сих пор сам этого не знает. Вполне возможно, что еще во время обучения Вульф заметил особую аккуратность и тщательность в работе Федорова, а это при данной процедуре является фактически главной составляющей успеха.

Сейчас у Сергея своя небольшая клиника в Питере, и там работают специалисты, подготовленные уже им лично. Сам Федоров работает в основном в Ирландии, но обяза-

тельные «два раза в месяц» не пропускает никогда. Для его коллег они становятся своеобразными мастер-классами. И вещи, которые они творят в клинике, воистину удивительные. Клиника небольшая, но как говорится, мал золотник, да дорог.

Начав общаться с Федоровым, я был далеко не уверен, что приму решение пойти на такой шаг, как пересадка волос. Все же это операция, и когда Федоров рассказывал мне о ней в деталях, это только добавило сомнений. Однако, видя перед собой живой пример, самого Сергея, который на себе испытал эту процедуру, сомнения рассеивались. Да и технология, которой Федоров владеет в совершенстве, позволяет достичь гарантированного отличного результата. А когда я откровенно сказал ему, что боюсь, то он засмеялся и сказал, что бояться белых медведей не надо, потому что их в Антарктике нет.

В общем, мы решили, что встретимся в Питере в клинике «Волосы.ру».

Убедить-то меня Сергей Федоров смог. А вот реально собрать сумку и поехать в Питер – это уже было дело другое. И не думайте,

что, решив все на словах, было просто сразу взять билет и сесть в поезд.

В течение нескольких месяцев меня все же одолевали сомнения: а нужно ли мне это вообще? Но подвести людей и отказаться было бы самым худшим показателем деловых качеств – ненадежности. А вот этого допустить я уже никак не мог. Федоров специально ради меня летел из Ирландии, а я, струсив, не поехал бы в Питер?!

Сделав необходимые медицинские обследования и несколько страдая от того, что нельзя принять 100 грамм для храбрости, я купил билет на поезд. В городе на Неве я был давно, а на его окраине не был вообще. Добравшись до Гражданского проспекта, где и находились «Волосы.ру», я вышел из питерской подземки и с радостью увидел тот же унылый зимний пейзаж спального района Москвы. Если бы не отсутствие застывших в вечной пробке автомобилей, вполне можно было спутать Гражданский проспект с Варшавкой, Каширкой или любым другим московским проспектом.

Клинику я нашел довольно быстро, в длинной пристройке к жилому дому, являющейся фактически ее первым этажом, вместе с магазинами разного профиля и кафешками красовалась скромная вывеска – «Волосы.ру». И все.

Меня уже ждали. Конечно сам Сергей Федоров, с которым я был до этого знаком только по видеосвязи, а также Александр Волков, главный врач клиники. Полный тезка известного детского писателя прежде работал врачом-лором, но перешел в пластическую хирургию и уже давно имеет всевозможные дипломы за успешные операции по трансплантации волос, уверенно оправдывая свое членство в международной организации по их пересадке.

Процедура по пересадке – процесс довольно длительный, а часы показывали 11 утра. Нужно было начинать.

Во-первых, мою голову сразу сфотографировали со всех сторон, тут же определили проблемные зоны и начали обсуждать, как действовать. Мне предложили пересадку делать в два этапа, в первый день, мне делают, так называемое ТФИ (техника фолликулярной изоляции), а во второй день возьмут лоскут. ТФИ – это когда специальным инструментом, напоминающим «пробойник», «выкручивают» волосаной фолликул из затылочной части головы. Затем

делают насечки на коже в месте пересадки и вставляют туда донорский фолликул. В общем, ручная, ювелирная работа. Хороший врач на операционный день может пересадить до 1500 тыс. графтов. Целый день на ногах с наклоненной головой. Вот так работают врачи этой специальности и никаких приспособлений придумать нельзя.

Лоскут – это другая процедура. Тут есть возможность «взять», как говорится, за один раз до 3000 тыс. графтов. Для этого с тыльной части головы вырезают полосу кожи с фолликулами, а затем кожу сшивают. Косметический шрам впоследствии под волосами не виден. У Сергея Федорова, который сам перенес несколько операций по пересадке, я шрам этот вообще не нашел, хотя он позволил мне покопаться в его теперь уже густой шевелюре.

Лоскут несколько испугал меня, но и Федоров, и Волков сказали мне, что больно не будет и заживет все недели за две.

– Бреем? – спросили они с улыбкой, имея в виду голову.

– Давайте, – вздохнул я и закрыл глаза.

Когда я увидел себя в зеркало после стрижки «под ноль», то первая мысль, которая пришла, была такая: «А надо ли что-то еще?..». Дело в том, что я никогда не пробовал брить голову. И если бы я так сделал раньше, то не факт, что вообще оказался бы сейчас в Питере, потому что увиденное в зеркале отображение было вполне ничего.

Увидев мое замешательство, Федоров и Волков в один голос задали мне вопрос:

– Сергей, так мы будем что-то делать? Еще не поздно отказаться, это твое решение...

– Конечно, делаем! – ответил я уже без замешательства.

Сбрить волосы я смогу всегда. А вот сделать так, чтобы они росли, уже никогда.

Перед началом процедуры по пересадке волос мне дали таблетку – что-то типа легкого снотворного и корвалол с пустырником. Я переместился в операционную, где меня посадили в специальное кресло. После этого мне сделали местную анестезию, обколов донорский участок обезболивающим, и врачи начали операцию.

Надо сказать, что за все время процедуры, которая проходила несколько часов, я находился в каком-то непонятном состоянии, я не спал, но была некая полудрема, которая не мешала мне смотреть телевизор и разговаривать с врачами. Я чувствовал, что они

копаются у меня на затылке и на темени, но ни боли, ни какого-то дискомфорта не было. Время прошло для меня незаметно, и первый день операции был закончен.

Добравшись до гостиницы, расположенной неподалеку, я зашел в буфет и за ужином решил все же выпить 50 граммов коньяка – как говорится, за успех операции и в качестве снотворного, поскольку «коктейль» перестал действовать, и спать не хотелось совсем. После это я улегся и через некоторое время все же уснул.

Утром я очнулся от того, что было явно неудобно. Подняв голову, я увидел, что полотенце, которое я на всякий случай положил на подушку, было испачкано кровью, хотя вечером этого не было. На нем я обнаружил несколько прилипших пересаженных волос.

Добравшись до клиники, я в первую очередь рассказал о случившемся. Расспросив меня и узнав про коньяк, Волков и Федоров только развели руками.

– Мы тебя предупреждали. Вот и результат. Не будешь соблюдать правила – вообще ничего не приживется.

Получив наглядный урок, я даже не нашелся, что и сказать. Следующий день не сильно отличался от первого. Меня так же переодели, дали таблетку и коктейль, обезболили затылок. Только, как вы помните, на сей раз мне делали так называемый «лоскут», то есть «взяли» полосу кожи с затылка.

Боли не было никакой, но психологически было весьма неприятно. Вспомнился фильм про индейцев «Вождь Белое Перо», вероятно, так снимают скальп... Очень не понравился звук. Но это ведь мелочи по сравнению с шевелюрой?..

После этого мне обезболили переднюю линию волос, которая тоже сильно нуждалась в коррекции. Полосу вырезанной кожи унесли в лабораторию, поместив в специальный раствор. Там уже сидела целая бригада лаборантов, которые резали эту полосу, отделяя и выбирая графты, не повреждая их. Эти графты в чашке со специальным раствором подносились Федорову, а он делал надрезы и «сажал» их в лунки. В общем, у меня на голове происходило что-то очень похожее на манипуляции в сельском хозяйстве при посадке семян.

В перерывах операции мы пообедали, мне разрешили сфотографировать клинику и лаборантов за работой. За второй день

Федорову удалось пересадить мне еще 2000 тыс. графтов плюс к 1500, которые были сделаны методом ТФИ.

Меня отпустили в гостиницу и сказали, что завтра можно ехать в Москву. А Сергей в этот же вечер отбыл в аэропорт и улетел в Ирландию.

Ночь в гостинице прошла без приключений. Утром следующего дня я благополучно доехал до Московского вокзала и через несколько часов был в Москве.

Все описанное случилось в первых числах марта прошлого года. Меня честно предупредили, что вначале будет дискомфорт, кожа головы будет чувствовать натяну-

Однако бояться было уже поздно. Я уже не столько думал о волосах, сколько чувствовал некую победу над собой, втайне гордился перенесенными испытаниями и был готов идти дальше. Впрочем, выхода-то уже и не было.

Натянута кожа на голове меня не беспокоила. Вероятно, это индивидуальная особенность, и зависит от того, много ли лишней кожи на голове и от ее подвижности. Когда мы еще только принимали решение о пересадке волос и общались с Федоровым, он советовал мне делать упражнения, которые позволят растянуть кожу головы. Они простые. Нужно было брать себя за волосы и тянуть кожу – одной рукой в одну сторону, другой – в другую. Не могу сказать, что я выполнял эти упражнения регулярно, но время от времени тянул кожу. Вероятно, это сыграло свою роль и при заборе лоскута, и при дальнейшей реабилитации.

Зона, сделанная методом ТФИ, практически не беспокоила, хотя там, судя по ощупыванию пальцами, образовались некие пупырышки. Было такое ощущение, что пробиваются ростки. Но я знал, что это только казалось! Меня предупредили, что все посаженные волосы... выпадут. Не удивляйтесь! Выпадал старый волос. А прижившийся волосной фолликул давал новый рост. В этом, собственно, и есть суть пересадки.

Что же касается шва, то вот тут были проблемы. Он чесался, это раз. Далее – на нем возникали воспаления, и это доставляло дискомфорт. Это было связано с тем, что некоторые волосы прорастали сквозь шов. Так, по крайней мере, мне казалось. Впрочем, локальные воспаления легко снимались раствором перекиси водорода. Главное, о чем меня предупредили, – это не мазать никакими заживляющими мазями. Воспаление при этом может пойти внутрь кожи.

За исключением этих мелких неудобств, все было терпимо, даже отек, который, как и обещали хирурги, появился через несколько дней. Сначала опух лоб, в результате чего я стал отдаленно напоминать себе Ленина, а через пару дней отек сполз на нос и веки, и тут уж я себя вообще ни с кем сравнить не мог. Но, поскольку я ношу очки с затемненными стеклами, заметно это практически не было. А через неделю все прошло, и мои друзья в ГКБ 67 сняли мне швы с затылка.

Мой новый облик прижился в окруже-

нии. Если бы это было время начала-середины 90-х, то я бы вообще ничего не менял и не отращивал волосы. Иметь такой прикид, да еще со шрамом во всю голову тогда было не просто круто, а практически гарантией успеха в любых переговорах с братвой.

Понадобилось около трех месяцев, чтобы выпавшие старые волосы сменились на новые. Потому я приобрел машинку для стрижки волос, которая позволяла стричь их под «ноль». Два раза в неделю я убирал все выросшие волосы и теперь с уверенностью могу сказать, что могу работать парикмахером при любом военкомате.

Я настолько привык к своему новому образу, что мне с трудом далось решение перестать снимать волосы два раза в неделю. Однако, 31 мая, то есть как раз через три месяца после операции, я спрятал машинку в шкаф и начал отращивать шевелюру.

Любой промежуточный процесс неприятен. То есть период от того, как ты начинаешь делать ремонт до того, как ты его заканчиваешь, никому показывать нельзя. С волосами так не получается. Ты вынужден появляться среди людей, и сделать перерыв на 3 месяца нереально. В общем, самым некомфортным был июль. Но в августе...

В августе все стало лучше. И потом улучшалось с каждым днем. Даже короткая прическа в середине августа выглядела уже вполне и вполне. И волосы продолжали расти, появлялись новые. А в сентябре 2015 года я уже в первый раз посетил парикмахера, который был весьма удивлен, откуда у меня на голове все это взялось.

Мы постоянно продолжали общаться с Федоровым по видеосвязи, и он был очень доволен полученным результатом.

– Оценить полный эффект мы сможем только весной 2016-го, через год после пересадки, – сказал он. – Когда приедешь делать вторую процедуру.

– А будет еще и вторая, и третья? – уже не испугался я.

– Нет, – улыбнулся он. – Двух вполне будет достаточно, чтобы ты выглядел отлично. – Дорогу к нам ты уже знаешь.

Конечно, знаю и вскоре снова собираюсь в Питер. А о результатах я обязательно напишу. Сергей Федоров когда-то сказал мне, что не надо бояться белых медведей! И, как видите, он меня не обманул.

Сергей Кириченко



Понадобилось около трех месяцев, чтобы выпавшие старые волосы сменились на новые. Потому я приобрел машинку для стрижки волос, которая позволяла стричь их под «ноль». Два раза в неделю я убирал все выросшие волосы и теперь с уверенностью могу сказать, что могу работать парикмахером при любом военкомате.

тость еще в течение примерно месяца-двух. В зоне пересадки возможны локальные фолликулиты – воспаления. Даже небольшая ранка, как вы по себе знаете, дает порой нагноения. А тут – довольно большая раневая поверхность. И еще меня предупредили, что практически наверняка будет отек верхней части лица.

ЗАБУДЬ ПРО ПЕЧАТЬ!

*Типография «Вива-Стар»
избавит от головной боли,
связанной с печатью Брошюр,
Каталогов, Журналов,
Буклетов, Листовок,
Плакатов*

VIVASTAR
ТИПОГРАФИЯ

С уважением,
к Вам и Вашему делу,
типография «Вива-Стар»
г. Москва,
Электrozаводская, д. 20
Тел. 8 495 780 67 05/06
e-mail: sale@vivastar.ru



Очень мужская косметика

Давно доказано, что ухоженные мужчины добиваются в жизни большего и гораздо успешнее делают карьеру.

Очищение

Первым делом надо правильно очищать лицо. Обыкновенное мыло разрушает защитную пленку кожи, приводя ее к раздражению и шелушению. Кроме того, нужно регулярно снимать отмершие клетки, создающие вид тусклой, сероватой и болезненной кожи. Пилинг – это то, что нужно. Препараты для пилинга бывают с мелкими гранулами и без них, для жирной, сухой, нормальной и чувствительной кожи.

И мужскую кожу надо ублажать

Не стоит отодвигать от себя баночки с кремами в сторону женщин. Даже самому мужественному представителю необходимо увлажнять, защищать свою кожу от ультрафиолета и свободных радикалов. В противном случае, можно получить ранние морщины, раздражение и даже некоторые кожные заболевания.

Выбриться до синевы

Новые пены для бритья покрывают кожу защитным слоем, обеспечивая мягкость бритья, предохраняя от раздражения, и способствуют заживлению мелких порезов.

Если кожа сухая и чувствительная, то не стоит пользоваться спиртовыми лосьонами после бритья. Раздражение, шелушение и обезвоживание вам обеспе-

Для многих мужчин уход за собой – совершенно непосильная задача. Кожа у них более упругая и эластичная, в ней больше сальных и потовых желез, больше волосяных фолликулов, что способствует хорошей защите и питанию. Из-за толщины и плотности кожи признаки старения у мужчин проявляются позже, но происходящие перемены выражаются отчетливее, чем у женщин.



чено. Переходите на мягкий гель или безалкогольный лосьон.

Обладателям жирной кожи, наоборот, следует обзавестись спиртовыми лосьонами, туалетной водой или одеколоном. Спиртовая основа прекрасно дезинфицирует, придает ощущение чистоты и свежести.

Общее правило для всех типов кожи: после бритья нельзя пользоваться жирным кремом, который может спровоцировать воспалительный процесс в волосяных фолликулах.

Чтобы тело и душа были...

С чем повезло сильному полу, так это с целлюлитом, вернее с его полным отсутствием. Мужские жировые клетки, в отличие от женских – плоские, а волокна соединительной ткани – сетчатые. Именно они делают мужскую кожу более плотной и упругой.

Как лицо, так и тело, надо мыть. Лучше гелем, а не привычным куском мыла. Если мужчина еще не готов заниматься собой так серьезно, то стоит перейти на специальное мыло. Чтобы кожа не грубела и не становилась дряблой, рекомендуется хотя бы раз в неделю баловать себя увлажняющим кремом для тела. С особой тщательностью смазывать те части тела, где мало сальных желез (ладони, ноги от колен, ступни).

Кстати, о ногах. Никто не спорит, что система потопотделения у мужчин работает превосходно. Но зачастую это приводит к нежелательным результатам. Существуют специальные дезодоранты для ног, которые снижают потопотделение и придают ногам ощущение свежести и комфорта. Еще лучше взять на вооружение ежевечерние ванночки с экстрактами дубовой или ивовой коры, чистотела, морской солью. Добавьте к этому обувь из натуральной кожи, стельки с акти-

вированным углем, и одной неприятной проблемой будет меньше.

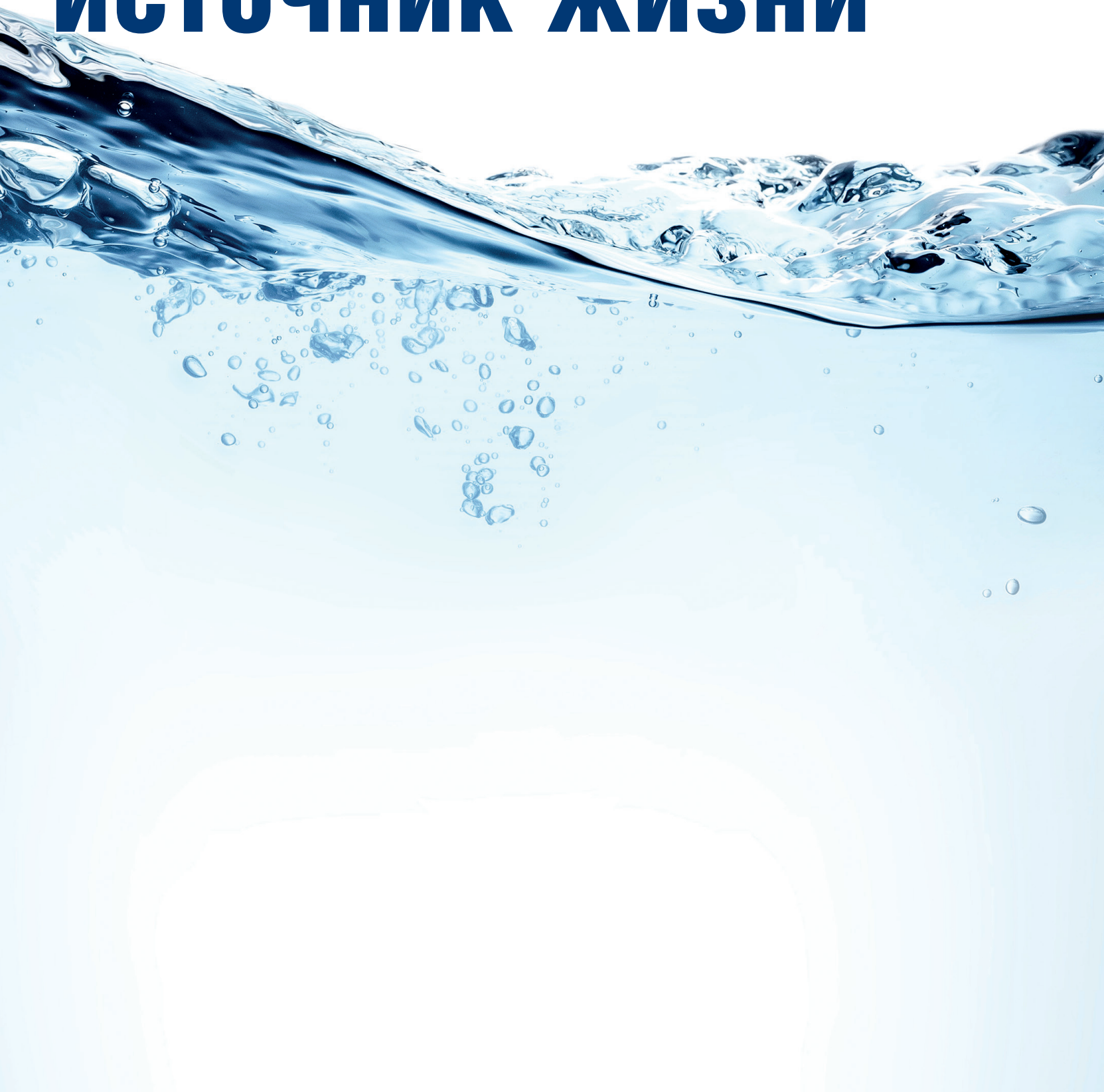
На смену мозолистым натруженным рукам в моду вошли ухоженные, с хорошей формой ногтей руки, не знающие трещин от мороза или сухости. Хороший увлажняющий крем для рук должен обязательно присутствовать в ежевечернем уходе за собой. Не стесняйтесь сделать маникюр и нанести на ногти бесцветный специальный лак с матовым блеском. Никто плохого слова вам не скажет. Это признак культуры и высокого интеллекта, а не изнеженности или нарциссизма.

Волосы тоже должны быть

Это, пожалуй, самая болезненная тема для обсуждения. Большая часть лысеющего человечества идет на многое, чтобы закамуфлировать плешь. Причиной выпадения волос могут быть стресс, авитаминоз, нехватка железа, весенне-осенняя «линька»... Это дело поправимое, нужно уделить немного больше внимания волосам, использовать активные компоненты, укрепляющие корни волос. Если же волосы выпадают интенсивно день за днем, все обстоит несколько хуже. Скорее всего, причиной облысения является повышенное содержание в организме мужских половых гормонов. Под их влиянием в фолликулах повышается выработка коллагена, который «давит» на корни волос, препятствуя их росту. Для борьбы с облысением медиками была выделена специальная молекула – аминексил. Она-то и входит в специальный курс лечения от облысения. Два таких курса в год – и от плечи не останется и следа. Для профилактики можно делать ежедневный точечный массаж головы, употреблять свежие фрукты и овощи с витаминами С, Е и Д.

Сергей Переверзев

Вода — **ИСТОЧНИК ЖИЗНИ**



«У тебя, вода, нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха, тебя невозможно описать, тобой наслаждаются, не ведая, что ты такое... Ты самое большое богатство в мире».

Антуан де Сент-Экзюпери



Лечение водой – одна из ветвей врачевания, существующей в народной медицине с древних времен.

Издавна было известно, что кожа – самый обширный орган выделения шлаков, и вопросам лечения водой посвящена многочисленная литература.

Первые сведения о лечении водой дошли до нас в индийском эпосе Ригведа (1500 лет до нашей эры). Вода применялась не только как средство омовения тела с гигиеническими целями, но и служила лечебным средством у индусов и египтян.

Из Греции учение Гиппократов о лечении водой было перенесено в Рим врачом Асклепиадом (114–59 гг. до нашей эры). В Риме лечение водой получило широкое распространение, о чем свидетельствуют многочисленные остатки древнеримских терм. Рим славился общественными купальнями, располагавшими большим количеством помещений: для умывания теплой водой, мытья горячей водой, купания в холодной воде, для отдыха и развлечений. Эти купальни носили название «бальнеум». От слова этого и произошла в дальнейшем «бальнеотерапия». Особенно ценились купальни-бальнеум, располагавшие минеральной водой.

Очень распространено было потогонное лечение при отеках на лице, конечностях, при общей водянке и во всех случаях, когда, по мнению врача, организм больного переполнялся сыростью, влагой и мокротой. Популярными были грязелечение, втирание, ванны, окуливание дымом и парами, согревающие компрессы, горячие влажные



« В литературе имеются указания на то, что с лечебной целью воду применяли ассирийцы, вавилоняне и иудеи. Из Египта метод лечения был перенесен в Грецию Пифагором, где был усовершенствован Гиппократом. »

и сухие припарки; при кожных болезнях, в особенности, если они сопровождались зудом, больных купали в искусственных серных ваннах или природных минеральных источниках.

В период Средневековья, развитие лечения водой, как и ряда других достижений Древнего мира, приостановилось. Возрождение водолечения относится ко второй половине 17 и первой половине 18 вв., когда оно начало развиваться в ряде европейских стран. Однако даже к концу 19 в. этот метод лечения не получил еще достаточного научного обоснования. Длительное время применение водолечебных процедур строилось лишь на чисто эмпирических представлениях. Эмпирики, упоенные успехом своих терапевтических мероприятий, нередко доходили в своих методиках до курьеза. Они предписывали больным потеть в пар-

ной бане или в горячей печи 15 дней подряд, держали больных в воде не только днем, но и ночью или заставляли их выпивать в день до 80 стаканов минеральной воды. Чтобы разнообразить длительное пребывание больных в воде, в бассейне для водолечения помещали плавучие столики с закусками. Такой фанатизм не мог способствовать развитию лечения водой как науки.

Вода разнится по своему составу в зависимости от источника: речная, подземная, колодезная, опресненная, минеральная и другие.

Люди часто увлекаются употреблением минеральной воды, не учитывая, что в ее состав входит свой неповторимый набор химических элементов, что и определяет ее пользу или вред.

Большинство любителей минеральной воды пьют ее из-за наличия углекислого газа

в ней. Особенно ею увлекаются страдающие от повышенной кислотности и гурманы, покупая любую минеральную воду без разбора – что есть в этот момент в продаже, не думая, что данная минеральная вода вредна для его организма и не для той болезни, которой страдает больной. Минеральная вода предназначена только для лечебных целей и может нанести вред организму, особенно детскому.

Лечебными свойствами обладает вода, насыщенная минеральными солями, органическими и биологическими активными веществами, а также различными газами. Такие воды называются минеральными. В зависимости от содержания в минеральной воде тех или иных ингредиентов и электрического заряда ионов, она обладает различными целебными свойствами. Кроме того, физиологическое действие той или иной минеральной воды определяется ее температурой (которая колеблется в широких пределах – от 1 до 40°C и более) и способом приема воды (задолго до еды или непосредственно перед едой). Основные лечебные свойства минеральной воды зависят от ее химического состава.

Например, гидрокарбонатный ион участвует в поддержании кислотно-щелочного равновесия в организме. Такая вода, как нарзан, боржоми, обладая щелочной реакцией, нормализует моторную и секреторную функцию желудочно-кишечного тракта, уменьшает диспепсические расстройства. Она полезна не только при заболеваниях органов пищеварения, но и при воспалительных процессах в мочеполовой системе.

При застое желчи в желчном пузыре и при пониженной кислотности желудочного сока полезна минеральная вода с содержанием хлора типа «Ессентуки № 4».

При запорах рекомендуются сульфатные минеральные воды (баталинская, арзни), раздражающие слизистую оболочку кишечника, благодаря чему усиливается его перистальтика.

Железистые минеральные воды (марциальная, джермук) стимулируют образование крови и поэтому, их, полезно принимать при малокровии.

Йодистые минеральные воды используются при атеросклерозе. При неврозах назначают минеральные воды, в состав которых входит бром (например, талая). Вода с кремниевой кислотой оказывает болеутоляющий, антитоксический и противовоспалительный эффект.

В последние годы получают распространение радоновые минеральные воды в качестве питьевых, так как было установлено, что в небольших количествах они полезны при пиелонефрите и нарушении функций желудочно-кишечного тракта.

Содержащийся во многих минеральных водах углекислый газ стимулирует двигательную и секреторную активность желудка и кишечника, что полезно при заболеваниях, для которых характерны сниженная желудочная секреция и вялая перистальтика кишечника.

Грамотное применение минеральных вод позволяет снижать или повышать кислотность желудочного сока, улучшать кровообращение в желудке и печени, усиливая приток артериальной крови и отток венозной, что весьма благоприятно для деятельности органов, в частности потому, что при этом уменьшается или полностью ликвидируется гипоксия – кислородное голодание тканей, что повышает их устойчивость к воздействию болезнетворных факторов. В результате приема минеральных вод в печени нор-

мализуются обменные процессы, ликвидируется застой желчи, в желудке ускоряется процесс заживления язвы, восстанавливаются функции желудочных желез. Минеральные воды оказывают благотворное воздействие и на поджелудочную железу, в частности при панкреатите – воспалении поджелудочной железы.

Большое значение придается минеральным водам как стимуляторам секреции кишечных гормонов – гастрин и секретин, которые необходимы для нормального пищеварения. Кроме того, минеральные воды действуют на желудочно-кишеч-



В «Каноне», созданном в XI в. Абу Али Ибн Синою, среди других лечебных средств также упоминается вода как средство сохранения здоровья. В Индии бальнеологические процедуры предписывались больным как при наружных, так и при внутренних заболеваниях.

ный тракт и рефлекторно. Следовательно, можно говорить о нейрогуморальном механизме влияния минеральных вод на пищеварительную систему.

Первым в России был открыт источник Марциальных вод на северо-западе страны при Петре I. Он очень верил в целебные свойства минеральных вод, не раз бывал вместе с женой (будущей Екатериной I) на курорте, возникшем в районе источника, и рекомендовал лечиться там заболевшему А. Д. Меншикову. В одном из документов той эпохи читаем: «Царь по обычной цере-

монии, рассуждая о болезни его светлости, изволил объявить о неслыханном действии Минеральных вод».

Народные средства не противостоят современной медицине, в которой лечение минеральными водами на курортах получило большое распространение.

К пищевым веществам относится и вода, без которой жизнь невозможна. Именно в водной среде протекают биохимические реакции, что обусловлено уникальными физико-химическими свойствами воды – этой поистине удивительной жидкости. Не случайно именно в ней зародилась

Живая клетка на 60–99,7% состоит из воды, что позволило Дюбуа утверждать: «Живой организм – это одушевленная вода». Организм взрослого человека массой 65 кг содержит в среднем 40 л воды. Больше всего (25 л) находится в клетках, остальные 15 л составляют внеклеточную жидкость. Чем моложе организм, тем больше в нем жидкости, с возрастом количество воды в организме уменьшается.

Вода – единственная на Земле жидкость, которой присущи особые физико-химические свойства. Молекулы воды легко распадаются на ионы – положительно заряженный водород (H^+) и отрицательно заряженный гидроксил (OH^-). Именно эти ионы и определяют пространственную структуру белков, липидов, нуклеиновых кислот и других органических веществ. Полярности молекул вода обязана свойством растворять разнообразные вещества: минеральные соли, простые спирты, сахара и др. Потому-то вода и служит средой, где протекают многочисленные химические реакции, в совокупности создающие жизнь, а вода играет ведущую роль в терморегуляции организма, поддерживает тепловой гомеостаз, что позволяет адаптироваться к перепадам температуры окружающей среды. При повышении температуры увеличивается испарение воды с поверхности тела, и оно охлаждается. Понижение температуры воздуха и окружающей среды резко сокращает испарение воды, и тепло в организме сохраняется.

Потеря большого количества воды (путем испарения, в результате рвоты, усиленного диуреза) нарушает постоянство внутренней среды (вместе с водой теряются и соли). Нормальная жизнедеятельность организма немыслима без сохранения водно-солевого баланса.

Важно учитывать количество не только введенной в организм воды, но и выделенной. Если количество выделенной воды меньше введенной, то это может свидетельствовать, например об ухудшении функций почек, недостаточности сердечно-сосудистой системы.

Естественно, изменение химико-физического состояния воды, ее электропроводности приводит к изменению обмена веществ, усиливая либо тормозя ход биохимических реакций. Подобные изменения наблюдаются в талой, намагниченной воде и в воде, получаемой с помощью электролиза. Проблема влияния на организм ионизированной воды в последние годы интенсивно изучается и уже получены интересные результаты.

Исходя из того, что растительная пища ощелачивает организм (что благопри-

резкому звуку, вызывающему у крыс судороги.

В течение дня желательно выпивать от 2 до 3 стаканов возможно более холодной талой воды (с кусочками льда). Выпивать стакан надо сразу, в один присест (предварительно приучив себя к ледяной воде). Первый стакан выпивать рано утром за час до еды. Остальные стаканы в течение дня, также за час до очередной еды.

К горячей и кипяченой воде человек приучает себя долго и мучительно с пеленок, и потом становится наркоманом чая, кофе, кипятка. Его тянет к кипятку как к любимому привычному яду.

Пить надо прохладную родниковую или талую воду, вместо чая. Она должна быть не теплой, а прохладной и со временем просто холодной, какую пьют на севере очень здоровые люди.

Талая вода может служить весьма эффективным средством против патологической тучности. Вода повышает спортивные качества спортсмена и сокращает время вхождения в форму.

ятно влияет на физиологические функции), можно ожидать, что и отрицательно заряженная вода, обладая щелочными свойствами, также благотворно действует на организм. Специальные эксперименты на животных и наблюдения над людьми подтверждают эти предложения.

При замачивании семян в талой воде и поливе ею растений урожай увеличивается от 1,6 до 2,1 раза (рожь, пшеница, гречиха), ускоряются сроки созревания зерен.

По предварительным данным, талая вода является сосудистым средством, способствует уменьшению сердечных болей и даже рассасыванию тромбов коронарных сосудов сердца. Она прекращает сильные геморроидальные кровотечения, снимает геморроидальные боли, улучшает кровообращение после тромбозов нижних конечностей и облегчает течение болезни при варикозном расширении вен. У сердечно-сосудистых больных значительно снижается содержание холестерина в крови и улучшается обмен веществ.

После охлаждения льдом «омолодились» старые самцы крыс, они оказались повышено стойкими к холоду, перегреванию,

Лечение водой разделяется на следующие виды: компрессы, ванны, пользование паром, обливание, обмывание и питье воды.

Компресс

А). Компресс на туловище оказывает воздействие при скоплении газов. Необходимо плотное покрывало смочить водой, покрыть туловище, так чтобы оно все было плотно прикрыто, сверху укутаться шерстяным одеялом и держать 45–60 минут. Такой компресс можно повторить несколько раз, вновь и вновь смачивая покрывало.

Б). Оказывает благоприятное действие при болях в спине, остеохондрозах. Смоченное покрывало положить на постель, предварительно подложив клеенку, лечь на спину и укрыться шерстяным одеялом. На компрессе лежать 45 минут.

В). Эффективен при большом жаре, скоплении газов, приливах крови, ипохондрии и др. заболеваниях. Лечь на спинной компресс и наложить другой на туловище и укрыться шерстяным одеялом. Продолжительность – 45–60 минут.

Г). Полезен при тяжести в желудке, коликах и др. заболеваниях. Смоченную в воде

плотную ткань накладывают на низ живота и покрывают сверху теплым одеялом.

Ножные ванны очень полезны при параличе.

А). Очень важна для здоровья как освежающее и укрепляющее средство, снижает кровяное давление.

Б). Существует несколько способов применения:

а) в теплую воду положить ст. ложку соли на 1 л воды. Продолжительность – 12–15 минут.

б) в 3–5 горстей сенной трухи налить кипятка, закрыть посуду и дать остыть. Эти ванны полезны при болях, открытых ранах, опухолях, ушибах, подагре и т. д.

в) овсяную солому варить 30 мин и охладить, 20–30 мин держать ноги в этом отваре.

г) в местах, где разводят виноград, тем, кто страдает ревматизмом, полезно держать ноги 20–30 мин в виноградных выжимках.

Теплую ножную ванну могут принимать и здоровые, и больные люди.

Полезно погружаться в ванну всем телом и оставаться 25–40 мин. Затем принять холодный душ в течение 1 мин. Не вытираться, одеться быстро и делать движения по комнате или на свежем воздухе.

Можно эти ванны разбавлять настоем сенной трухи, овсяной соломы или сосновых веток.

В тех случаях, когда пациент страдает сильными головными болями, ревматизмом головы, очень полезны головные теплые или холодные ванны. Продолжительность таких ванн 1 минута – холодной и 5–7 – теплой.

При ослаблении организма после заболеваний полезно делать обливания ног. Сесть, обнажить ноги до колен, поставить их в тазик и садовой лейкой поливать (особенно колени) холодной водой (или душем с гибким шлангом). Поливать необходимо несколько раз снизу вверх, сверху вниз.

Полезны для человека настои целебных трав, экстракты, масла и т. д.

Экстракты

Из трав или ягод выбирают самые лучшие и спелые, сушат на доске на открытом воздухе в тени. После сушки измельчить, положить в бутылку, налить спирт, закупорить и поставить в теплое место. Добавлять в ванну по 50 мл.

Севастьян Кнейппо

Московский завод
"ТЕХОСНАСТКА"



texosn.ru

+7 (499) 170-31-43

оазис
в квартире

фитокартина

цветник

размер L

размер M

ОГОРОД

на кухне

сад

подвесные грядки на даче

размер S

вертикальное озеленение

Кто такой Арслан Пенаев?

Поздней декабрьской ночью 1976 года во Владимирскую тюрьму прибыл конвой из Москвы. Заключенному надели наручники, и уже через несколько часов он был доставлен в Лефортово. Спустя два дня из аэропорта в Чкаловске в Швейцарию вылетел самолет, на борту которого был заключенный и его семья.



Приземлившись в Цюрихе, самолет вырулил на запасную дорожку. Вскоре к нему подъехала машина, в которой сидел известный всему миру человек. Обмен произошел, почти как в шпионском фильме: на борт советского ТУ-134 – личного самолета Юрия Владимировича Андропова – поднялся первый секретарь компартии Чили Луис Корвалан, а машина увезла советского диссидента Владимира Буковского. Руководители ЦК КПСС решили использовать Луиса Корвалана как инструмент расширения своих геополитических интересов. План был такой: какое-то время Корвалан побудет в Москве, затем его поселят за границей, а еще через некоторое время вновь отправят в Чили для того, чтобы возглавить подпольную работу и свергнуть военную хунту во главе с генералом Аугусто Пиночетом. Корвалан, как проверенный и верный товарищ, должен был вновь выйти на политическую арену, но только с другими документами, именем... Но его лицо?! Лицо, которое знал весь мир!..

Через некоторое время Корвалан исчез. Вернее, исчезло его лицо. Другое лицо по заданию КГБ ему якобы «сделал» советский пластический хирург Владимир Савицкий. Сделал так, что даже близкие не узнавали Луиса... Говорят, что Корвалан с новым лицом некоторое время жил в Германии, потом тайно вернулся в Сантьяго. А хирурга Савицкого вскоре нашли без признаков жизни на его подмосковной даче. Так, по крайней мере, писали в газетах того времени.

Все, что произошло, и по сей день остается загадкой. Она не имеет срока давности: действительно ли лидеру чилийской компартии была сделана операция по заданию КГБ, и от чего умер Савицкий?..

Примерно 10 лет назад мне удалось встретиться с человеком, который мог бы пролить свет на эту детективную историю. В то

время я готовил статью о только что открывшейся клинике пластической хирургии. «Новичкам» в этой отрасли было нелегко конкурировать со старейшими учреждениями подобного профиля. Хотя в новых частных клиниках работали прекрасные специалисты, но отношение к ним было весьма осторожное – люди тогда еще все же больше доверяли государственной медицине. Руководитель той клиники рассказывал мне удивительные медицинские случаи, и я понял, что он причастен к тайне Луиса Корвалана. И я использовал это знание для написания оригинального материала...

...В конце 2014 года для нашего нового проекта необходимо было найти надежного партнера, и мне снова довелось встретиться с руководителем той клиники, у которого я тогда брал интервью. Выглядел он уставшим, встретил меня довольно прохладно и сделал вид, что толком не помнит написанного тогда материала. Уже понимая, что пришел сюда зря, мы попрощались, чтобы, скорее всего, больше не встретится никогда.

И вот тогда начались поиски. Не так трудно найти клинику пластической хирургии и специалиста в этой области. Важно, в первую очередь, найти человека, которому можно было бы доверять.

Скоро передо мной образовалась кипа бумаги, испещренная названиями клиник и фамилиями. Сколько потребовалось времени для того, чтобы обзвонить буквально всю Москву, встретиться с людьми и понять, что это не подходит, сейчас не подсчитать.

Главная проблема, с которой я столкнулся: никто не отвечает за конечный результат. Как в монологе у Райкина: «Кто сшил костюм? Мы! Я лично отвечаю за пуговицы, к пуговицам претензии есть?».

Товарищи дорогие, ну нельзя же так. Это же медицина. Сеть стоматологий, сеть центров женского и мужского здоровья, сеть клиник пластической хирургии... Все работают по одной и той же схеме: кра-



сивый сайт, улыбающееся лицо знаменитости, возглавляющее клинику; ответ по телефону девочки из колл-центра и... сильная заминка при попытке связаться с этим самым улыбающимся лицом!

Фокус, когда используется «медийная» персона, а на самом деле она не имеет к данному учреждению никакого отношения, уже не нов. Два известных человека, которых я лично хорошо знаю, – Александр Леонидович Мясников, главный врач 71 ГКБ, ведущий передачи «О самом главном» и стоматолог Геннадий Львович Сорокоумов, президент стоматологического «Клуба-32», член редакционного совета журнала «Стоматология для всех» – до сих пор ничего не могут поделать с тем, что в интернете размножаются сайты, где они якобы основатели клиник, а по факту – не имеют к ним никакого отношения. Киберсквоттинг пока, увы, практически не наказуем...

Почему после стольких месяцев поисков было решено рассказать именно о профессоре Арслане Пенаеве?..

Во-первых, в этой клинике не было колл-центра. Помощник профессора сообщила, что он сейчас занят. И будет занят целый день, поскольку оперирует. А ближе к вечеру вполне можно будет поговорить. Попросила оставить телефон. Но самое удивительное случилось во второй половине дня. Пенаев позвонил мне сам. И это был первый случай за мою практику общения с пластическими хирургами столицы.

Конечно, можно было бы предположить, что интерес профессора к представителю прессы был вызван необходимостью в рекламе, поэтому я практически сразу изложил Арслану Агаевичу цель своего звонка. А речь шла фактически о созда-

Высокотехнологичное оборудование, которого больше нет практически ни у кого, и врач, профессор, доктор наук, владелец клиники, который все делает сам.

нии новой структуры, в которой человек сможет решить свои проблемы со своей внешностью. Вместо того чтобы поблагодарить и вежливо отказаться, профессор пригласил к себе в клинику. Совершенно не центр Москвы, без помпезности и шика, если бы не вывеска, то клиника бы ничем не выделялась, напротив, даже можно сказать спряталась во дворе дома около кинотеатра Баку.

Мне пришлось прождать Арслана Агаевича около получаса, несмотря на оговоренное время. Пришел внеплановый клиент, которому нужно было сделать процедуру, и профессор был занят. Это дало мне возможность немного изучить клинику самостоятельно, послушать разговоры пациентов в приемной. Очень интересные наблюдения, не буду дословно передавать эти разговоры, но смысл был такой – Пенаев решает проблемы, как никто другой. Одна женщина рассказывала своей подруге, как она обязана профессору, у нее наладилась личная жизнь. По ее словам, Арслан – не только классный «пластик», но и талантливый психолог.

Убедиться в точности ее высказывания мне довелось буквально через несколько минут. Пенаев закончил работу с пациентом, извинился за задержку, внимательно

выслушал мою просьбу – нужно сделать так, чтобы человек смог получить еще один шанс на успех, молодость и благополучие, вновь начать себе нравится, увидеть перспективы и справиться со всеми трудностями.

– А что, давайте попробуем, – улыбнулся он. – Идея правильная, база у нас есть. Моя клиника и так этим занимается. Нужно будет только добавить специалистов из других областей, и все получится!

И положительное решение было принято практически сразу. Тут есть ответственный человек – Арслан Пенаев, который создал клинику исключительно своим трудом, талантом и умением. Все операции он выполняет сам. «И костюм шьет, и пуговицы пришивает» один человек, он же за все и отвечает, сам профессор Арслан Пенаев. Только здесь, в его клинике я увидел, что невозможного сейчас практически нет. И для этого не надо бороздить просторы интернета и искать «сетевых» специалистов, играя при этом в русскую рулетку.

...Это может показаться невероятным, но когда я десять лет назад писал материал, положив в его основу историю с Луисом Корваланом, то все участники тех событий были еще живы: и Аугусто Пиночет, и Луис Корвалан. Последний, надо отметить, пережил диктатора на два года, и скончался в Сантьяго в возрасте 93 лет, до последнего дня не отказывая себе в удовольствии выкурить сигарету, по-мальчишески пряча ее в кулачок. Кто знает, может быть именно внутренняя философия свободы, к которой стремился каждый из них, помогла им продлить так долго, несмотря на нелегкую жизнь

Константин Светланов



Питание Годовасика

Рацион годовалого ребенка. Тот, кто задается этим вопросом впервые, должен быть готов, что у каждого педиатра и мамы есть свое мнение на этот счет. Поэтому рекомендации будут самые разные. Ознакомившись с авторитетными схемами кормления и предлагаемыми диетами, иной маме становится страшно – мой бедный крошка недоедает!

Но не стоит бить тревогу и насильно впихивать в малыша ложки, от которых он отказывается. Все очень просто – каждый ребенок индивидуален, и если у одного к году может быть 18 зубов, у другого – всего 2, и уже в этом возрасте у маленьких людей начинают проявляться вкусовые пристрастия.

Как кормить?

В вопросе кормления, как правило, существует, как минимум, три подхода – формальный, интуитивный и халтурный. В первом случае все приемы пищи происходят в соответствии с намеченным планом, точно по расписанию малышу дают, например, 100 г каши, кефир плюс два крекера. Режим, безусловно, дело хорошее, но каждый новый день не похож на предыдущий. На аппетит влияет погода, настроение, обстановка, самочувствие – масса фактов. И когда ребенок отказывается от планового приема пищи, начинается скандал. Во втором случае к ребенку присматриваются и договариваются с ним. Вместо супа требует банан – не проблема, суп съест на ужин, осилил только половину порции каши – не беда, угостится

крекером. В третьем случае ребенка кормят тем, что ест он с большим удовольствием, тем, что удобно, или тем, что предпочитают сами родители. Обычно это чипсы, семечки, конфетки, картошка-фри и прочий фаст-фуд, с раннего возраста малыш постоянно кусочничает и ест, мягко говоря, не самую полезную пищу. Так что если первые два подхода рассматривать стоит, то от третьего необходимо отказаться, хотя бы из сострадания к собственному чаду.

Сколько малыш должен съедать?

Нужно знать, что суточный объем пищи (без учета выпиваемой жидкости) для малышей от года до полутора лет равен 1200–1250 мл. Этот объем (в том числе и по калорийности) распределяется по кормлениям примерно в следующем соотношении: завтрак – 25%, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%. Объем разового приема пищи может составлять 250 мл с учетом 5-ти разового кормления, и 300 мл при 4-х разовом кормлении. Для детей 1–1,5-летнего возраста предпочтительными являются блюда кашицеобразной консистенции. Если у ребенка к этому возрасту прорезались задние (жевательные) зубы, ему можно предлагать цельные куски пищи размером не более 2–3 см. Физиологическая потребность в энергии в возрастной группе от 1 года до 1,5 лет возрастает (ведь, малыш начал ходить, а потом и бегать) и составляет в среднем 102 ккал на 1 кг массы тела. При средней массе тела 11 кг она составляет 1100 ккал в сутки.

Чем кормить?

Вариабельность меню может быть значительной, но не следует забывать о некоторых важных моментах, например о важности молочных продуктов. К ценным (высокобелковым) молочным продуктам относятся и свежий творог (рекомендуется около 40 г), и сыр (в том числе плавленый), а также различные виды специализированных детских сырков и творожных изделий. Для заправки супов и салатов прекрасно подойдут сметана и сливки.

Важным требованием является тщательная механическая и термическая обработка продуктов – несовершенная система пищеварения ребенка иной раз просто не в состоянии эффективно и без вредных для

организма последствий утилизировать сырые или крупно порезанные овощи и фрукты. Здесь неоценимую помощь оказывают пароварки и блендеры, хотя можно обойтись обычной кастрюлей и теркой. Малышам 1–1,5 лет супы и каши готовятся протертыми, а мясо и рыба – в виде суфле, паровых котлет, тефтелей.

Баночки или кастрюльки?

Специализированные продукты питания промышленного производства – сухие каши быстрого приготовления, мясо- и рыбно-растительные, а также плодоовощные консервы, пюре, соки, безусловно, очень удобны. Такие продукты экономят родительское время, гарантируют оптимальность состава ингредиентов, экологическую и эпидемиологическую безопасность. Однако, практикуя кормление ребенка продуктами «из баночек», следует внимательно изучать этикетки – сведения о калорийности, химическом составе и сроке хранения продуктов. Здесь, конечно, не должно быть ничего, кроме непосредственно продукта, сахара и, может быть, воды.

Для приготовления мясных блюд предпочтительна нежирная говядина и телятина. Свинина и мясо некоторых птиц (уток, гусей) содержит излишек жиров, чрезмерно загружающих пищеварительную систему ребенка. А в качестве пищевых источников липидов лучше использовать сливочное (до 12 г в сутки) и растительное масло (подсолнечное, оливковое кукурузное – 3 г в день). Как ни странно, по мнению многих детских диетологов, рацион ребенка этого воз-

раста обязательно должен включать сахар – продукт, обеспечивающий оперативное поступление веществ, энергетически особенно ценных для растущего организма. Суточная норма сахаров составляет около 35–40 г.

Из круп наиболее важны в этом возрасте овсяная и гречневая, но вполне допустимы и кукурузная, ячневая, пшеничная. Некоторые малыши с детства любят есть все с хлебом. Отдавайте предпочтение ржаному или пшеничному грубого помола.

Из овощей наиболее часто используются картофель, морковь, капуста, репа, свекла, кабачки, тыква и томаты.

Дмитрий Зудин



Из ягод рекомендуются малина, смородина, черника, брусника, клюква. Постепенно и осторожно вводя в рацион малыша незнакомые ему фрукты, ягоды и овощи, будьте внимательны – в случаях появления у ребенка кожной или другой аллергической реакции, исключите подозрительный «дар природы» из диеты ребенка. Впрочем, это правило касается не только продуктов растительного происхождения, но и всех остальных продуктов питания.



Маска, я тебя знаю

Применяя крем и маски, надо хорошо знать тип своей кожи и ее свойства. Возможно, ваша кожа чувствительна к тем или иным продуктам, в таком случае, необходимо нанести маску на небольшой участок кожи и понаблюдать.

Если вы не почувствуете дискомфорт, кожа не покраснеет и не появится легкое покалывание или другие неприятные ощущения, смело накладывайте маску на всю поверхность. Вокруг глаз вбейте кончиками пальцев небольшое количество питательного крема. Занимаясь своей внешностью, не утруждайте себя посторонними делами и заботами, постарайтесь расслабиться, думайте о хорошем, запланируйте недолгий сон.

Перед применением любого плодового компресса положите на веки ватные диски, смоченные в свежесваренном чае, лучше зеленом или белом.

В среднем, с маской на лице нужно провести не менее 15–20 минут. С маской на лице и шее надо спокойно лежать 20–30 минут. Прекрасное время для легкого сна. Ни в коем случае не курите! Хорошо, если комната проветрена, и температура не превышает 18–20 градусов. После окончания процедуры смойте маску прохладной водой, промокните кожу мягким полотенцем и нанесите питательный крем. В ближайшие 2–3 часа, если это возможно, старайтесь не пудрить лицо и не накладывать макияж для того, чтобы кожа могла хорошенько отдохнуть. Такие процедуры выполняйте раз в неделю, кожа заметно посвежеет, будет выглядеть моложе.

Маски для жирной кожи

Белковая маска

Стягивает поры, разглаживает морщины, отбеливает кожу. Один белок взбейте до образования пены и, продолжая взбивать, добавьте небольшими порци-

ями чайную ложку лимонного сока. Полученную пену нанесите на лицо кисточкой и, когда маска начнет подсыхать, нанесите следующий слой. Смочите маску сначала теплой, а затем холодной водой.

Белковая маска для увядающей пористой кожи

Возьмите 1 яичный белок, 1 чайную ложку лимонного сока, растертую в пудру цедру 1 лимона, 2 чайные ложки молотых на кофемолке овсяных хлопьев. Сначала взбейте белок, затем постепенно добавляйте лимонный сок, цедру и, наконец, хлопья. Снимите маску теплым компрессом. Затем ополосните лицо холодной водой.



Каротиновая маска, а проще говоря, морковная, показана при жирной, покрытой угрями, бледной и увядающей коже. Большую сочную морковь потрите на терке. Если она очень сочная, смешайте ее мякоть с небольшим количеством талька. Готовую кашицу нанесите на лицо.

Тонизирующая медовая маска

Возьмите 1 белок, 1 чайную ложку меда, такое же количество молока и лимонного сока. К взбитому белку добавьте остальные компоненты. Чтобы масса не была жидкой, к смеси можно добавить измельченные овсяные хлопья. Снимите маску теплым компрессом. В воду для ополаскивания лица добавьте немного настоя ромашки.

Медово-яичная маска

Питает, увлажняет, очищает кожу. Готовят ее из двух яичных белков, 30 г меда, 1/2 чайной ложки миндального или персикового масла и 2 столовых ложек измельченных овсяных хлопьев. Невзбитые белки смешайте с медом и маслом до получения однородной

массы, а затем добавьте овсяные хлопья. Маску снимите сначала теплым, а затем прохладным компрессом.

Маска из отвара лекарственных трав

Очищает кожу, сужает поры, улучшает кровообращение маска, приготовленная из отвара ромашки, липового цвета, цветов бузины, взятых в равных соотношениях, меда и овсяной муки. Для ее приготовления возьмите 1 столовую ложку смеси трав, залейте стаканом кипятка, проварите 10 минут, и процедите. К теплому отвару добавьте 1/2 чайной ложки меда и овсяную муку до получения кашицы. Маску нанесите толстым слоем. Смочите ее сначала теплой водой, затем ополосните лицо прохладной.

Творожно-медовая увлажняющая маска

Тонизирует кожу, сужает поры маска из 2 столовых ложек творога, 1/2 чайной ложки жидкого меда и яйца. Творог разотрите с медом, добавьте яйцо и взбейте. Маску снимите теплой, а затем лицо ополосните холодной водой.

Маски для кожи различных типов

Огуречная маска оздоравливает кожу, разглаживает ее, сужает расширенные поры, отбеливает, рекомендуется для кожи увядающей и уставшей, имеющей склонность к себорее, с расширенными после угрей порами. Огурцы можно применять для масок нескольких видов.

Самый простой способ: очищая огурцы, оставляйте на кожуре больше мякоти, а затем наложите ее на лицо. Если с того момента, как вы очистили огурцы, до того момента, когда вы будете делать маску, пройдет несколько часов, не забудьте положить кожуру в холодильник.

Второй способ: натрите на терке сочный огурец, кашицу положите на лоскут муслина и прикройте им лицо.

Третий способ: взбейте белок одного яйца, влейте в него две ложки свежего огуречного сока и осторожно все перемешайте. Особенно эта маска рекомендуется для увядающей кожи с крупными порами.

Морковно-яблочная маска кроме всех положительных качеств, названных только что, имеет еще одно, особенно ценное зимой и ранней весной, – увлажняет кожу.

Банановая маска рекомендуется осенью, когда кожа чересчур высушена летним солнцем, или зимой, если кожа плохо переносит сухой воздух в помещениях с центральным отоплением. Половину очищенного банана разомните на пластмассовой тарелке вилкой, после чего нанесите этот благоухающий крем на

лицо и шею как можно более тонким слоем. Эта маска хороша также в качестве «скорой помощи красоте» перед неожиданной встречей или визитом.

Помидорная маска применяется при жирной коже землистого цвета с крупными порами. Используются и дольки, которыми обкладывают лицо, и мякоть.

Маска из зеленого горошка разглаживает и освежает кожу, а жирной коже придает матовость. Несколько вареных горошин хорошо разотрите, добавьте две ложечки свежих сливок, все это размешайте, а потом нанесите получившуюся кашицу на лицо и шею.

Маска из смородины сужает поры и главным образом показана при жирной коже. Раздавите несколько белых и несколько красных смородин, смешайте сок с 1 ложкой картофельной муки, кашицу нанесите на лицо.

Маска из пахты охлаждает, успокаивает и разглаживает любую кожу. Смешайте свежую пахту с тальком, а получившуюся густую кашицу нанесите достаточно толстым слоем на лицо.

Яично-медовая маска, освежающая. Свежий желток взбейте с небольшим количеством натурального меда и сразу же плоской кисточкой нанесите на кожу лица и шеи.

Витаминовая маска из творога увлажняет кожу на лице, разглаживает морщины и предотвращает их появление. Полную ложку пастеризованного творога смешайте с несколькими каплями лимонного сока или с мелко нарезанной долькой апельсина. Все как следует перемешайте и нанесите на лицо.

Картофельная маска. Маска из одной большой картофелины, сваренной в небольшом количестве молока, мгновенно снимает следы усталости на лице и разглаживает морщины. Когда получившаяся жидкая кашица остынет, ее надо нанести на лицо.

Лосьоны для очищения кожи

Косметические сливки для очищения сухой и нормальной кожи

1 яичный желток разотрите со 100 г сметаны, а затем, продолжая размешивать, добавьте понемногу 1/4 стакана водки и сок половины лимона. Если нет под рукой сметаны, можно заменить ее сливками или растительным маслом. Это средство не только хорошо очищает кожу, но и питает и отбеливает ее.

Медовый лосьон для любой кожи

Возьмите 1 чайную ложку меда и столько же глице-

рина, 1 столовую ложку водки, 2–3 г буры и 1/3 стакана воды. Смешайте мед и глицерин, затем добавьте воду с растворенной в ней бурой и в последнюю очередь – водку. Лосьон устраняет шелушение, делает кожу бархатистой и мягкой.

Лосьон из розовых лепестков для сухой кожи

3 стакана лепестков красных роз залейте миндальным или персиковым маслом так, чтобы покрыть их. Поставьте на паровую баню и нагрейте до полного обесцвечивания лепестков. Лосьоном протирайте лицо несколько раз в день. Лосьон прекрасно тонизирует кожу.

Жидкий крем для стареющей кожи

Измельченную цедру 3 лимонов залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 8–10 часов, затем процедите через марлю и хорошо отожмите. Настой соедините с 1 чайной ложкой меда и 1 чайной ложкой растительного масла, соком 3-х лимонов, 2 столовыми ложками сливок или молока, 3 столовыми ложками одеколона и 1/2 стакана заранее приготовленного и охлажденного настоя лепестков розы, жасмина, белой лилии.



Косметические кремы

Мы предлагаем рецепты кремов, которые выдержали испытание временем. Они помогут Вам стать красивее, возвратят лицу свежесть, продлят молодость и сохранят привлекательность.

Крем из ромашки для сухой и нормальной кожи

1 столовую ложку цветков ромашки залейте половиной стакана кипятка, настаивайте в течение 2-х часов, затем процедите. Возьмите 50 г топленого сливочного масла или маргарина, 2–3 чайные ложки касторового масла, 1/2 чайной ложки глицерина, 1/4 стакана настоя ромашки и 30 г камфорного спирта. Масло или маргарин расплавьте на пару и, медленно помешивая, постепенно добавляйте остальные компоненты.

Крем для сухой увядающей кожи

Свежие листья крапивы, рябины, петрушки, смородины, лепестки жасмина и розы, взятые в равных соотношениях, пропустите через мясорубку. 50 г маргарина, 10 г пчелиного воска, 1 столовую ложку растительного масла разогрейте на пару. Добавьте к смеси 1 чайную ложку масляного раствора витамина А и 10 г растений. Смесь тщательно разотрите.



Витаминный крем для любой кожи

Приготовьте настой из цедры 2 лимонов. Половину пачки маргарина разотрите с 3 столовыми ложками растительного масла, двумя или одним желтком и одной чайной ложкой меда. Постепенно добавляйте лимонный сок, 10 капель масляного раствора витамина А, 1 столовую ложку майонеза и, наконец, по каплям – 1 столовую ложку камфорного спирта и настой лимонной цедры.

Фруктовый крем для любой кожи

Для его приготовления 2 столовые ложки фруктов или ягод – смородины, рябины, айвы, хурмы, лимона, клубники, земляники – тщательно разотрите с 2–3 ложками растопленного костного мозга, 1 желтком, 1 чайной ложкой меда и 1 чайной ложкой растительного масла. Растирая смесь, добавляйте по каплям 1 столовую ложку камфорного спирта.

Крем из красного стручкового перца

Предназначен для бледной сухой увядающей кожи. 2–3 столовые ложки костного мозга и 1 чайную ложку пчелиного воска растворите на водяной бане. Отдельно разотрите небольшой кусочек (с ноготь мизинца) красного перца – стручкового – с 1 ложкой растительного масла. Обе смеси соедините.

Медовый питательный крем

Возьмите 120 г меда, 240 г водного ланолина, 1/2 чашки миндального масла. На пару разогрейте мед, добавьте ланолин и, когда он растворится, масло. Смесь хорошо размешайте, снимите с огня и взбейте.

Питательный, отбеливающий огуречный крем

Возьмите 15 г белого воска, 50 г миндального масла. Огурец очистите, натрите на мелкой терке. На пару

растворите ланолин, добавьте масло и огуречную массу. После этого посуду накройте фольгой и поставьте на слабый огонь. Через час снимите с огня. Смесь тщательно размешайте, процедите, остудите и взбейте.

Увлажняющий крем-желе для жирной кожи

Возьмите 50 г меда, 80 г пищевого глицерина, 6 г желатина, 1/2 стакана воды, 1 г салициловой кислоты. Сначала размочите в воде желатин, а затем к разбухшей массе добавьте глицерин, салициловую кислоту, поместите кашку в сосуд с горячей водой и растворите. Смесь остудите и взбейте.

Косметические маски

Действие косметических масок разнообразно: одни смягчают, питают и укрепляют кожу, другие оказывают на нее обезжиривающее и вяжущее действие, третьи отбеливают ее. Многие обладают лечебными свойствами: снимают раздражение и воспаление, сокращают поры, очищают кожу, питают, увлажняют, стимулируют. Наносить маску нужно от подбородка к вискам, от верхней губы к мочке уха, от спинки носа к вискам. Вокруг глаз маску не накладывайте, а кожу смажьте здесь питательным кремом. Маску можно наносить кисточкой, губкой, щеткой, ватным тампо-

ном или рукой. Все это должно быть безукоризненно чистым. Особенно эффективны маски после паровой ванны или горячего компресса. Время действия масок – 20–30 минут. После наложения маски расслабьтесь и сохраняйте покой. Лицо должно быть неподвижным. Снимайте маску легко, избегая усилий и движений, которые могут растянуть кожу. После ее удаления обязательно протрите лицо лосьоном и смажьте кремом, соответствующим Вашей коже.

Маски рекомендуется делать 1–2 раза в неделю (курс – 15–20 процедур). Через 1,5–2 месяца при необходимости курс можно повторить.

Маски для сухой и нормальной кожи

Желтковая маска для шелушащейся, увядающей кожи

К 1 яичному желтку добавьте 1/2 чайной ложки меда темного цвета (например, гречишного), 3–4 капли растительного масла и 10 капель лимонного сока. Смесь взбивайте до образования пены, а затем добавьте 1 чайную ложку овсяной муки или размолотых овсяных хлопьев. Маска не только очищает и питает кожу, но и регулирует водный баланс.

Питательная, тонирующая маска

1 яичный желток разотрите со 100 г сметаны, а затем добавьте тщательно измельченной в пудру лимонной корки, и оставьте в закрытом сосуде. Через 15 минут к смеси добавьте 1 чайную ложку растительного масла и хорошо размешайте. Затем толстым слоем нанесите на кожу и оставьте до высыхания. Смойте маску водным настоем петрушки. Завершите процедуру холодным компрессом. Такую маску рекомендуется сделать, если после рабочего дня Вам предстоит отправиться в театр, в гости.

Медовая питательная и увлажняющая маска

Она подойдет тем, у кого кожа лица сильно шелушится. Возьмите 100 г меда, 2 желтка, 100 г растительного масла. Хорошо разотрите и слегка подогрейте. Накладывайте маску в несколько приемов с интервалом 5–7 минут, а смывайте ватным тампоном, смоченным в отваре липы.

Тонирующая маска с настоем бузины

Смягчает и тонизирует любую кожу. Возьмите 1/2 чашки молока, 2 столовых ложки овсяных хлопьев и такое же количество настоя бузины. Хлопья проварите в молоке так, как варят кашу. Когда смесь станет мягкой, добавьте настой бузины. Полученную массу еще теплой нанесите на лицо и шею толстым слоем. Смойте ее теплой водой, а затем лицо ополосните прохладной.

Творожная маска

Питает, увлажняет, отбеливает кожу. Готовят ее из

творога, оливкового масла, молока и морковного сока. Компоненты возьмите в равных соотношениях, хорошо разотрите и нанесите на лицо толстым слоем. Смойте маску теплой водой, а затем протрите лицо и шею кусочком льда.

Питательная огуречная маска

При увядающей, усталой коже полезна маска из 1 столовой ложки огуречного сока, 1 столовой ложки густых сливок, 20 капель розовой воды. Все смешайте и взбейте до образования пены. Затем наложите маску толстым слоем. Снимите маску теплым полотенцем и протрите лицо розовой водой.

Питательная увлажняющая маска из сока ягод

Возьмите 1–2 чашки свежего или замороженного сока клубники или смородины, по 1 десертной ложке ланолина и измельченных до пудры овсяных хлопьев. Сначала растворите ланолин на водяной бане, а затем добавьте хлопья. Взбивайте массу до образования однородной смеси и, продолжая взбивать, постепенно добавляйте сок.

Стратегия и тактика ухода за кожей

Уход за нормальной кожей

Поглядите на себя в зеркало. Если ваша кожа равномерно окрашена, гладкая, упругая, чистая, свежая, лишена таких недостатков как поры, угри, расширенные сосуды, а также хорошо переносит умывание водой с мылом, различные косметические средства, декоративную косметику, то она нормальная.

При уходе за такой кожей все усилия следует направить на то, чтобы сохранить ее в этом состоянии как можно дольше. Главное не пересушить! Очищайте кожу 2 раза в день. После умывания протрите лицо туалетной водой, лосьоном, настоем трав. Лосьоны обладают антисептическим, стягивающим, противовоспалительным действием на кожу, тонизируют ее. На еще влажную кожу нанесите крем. Он защитит кожу от ветра, солнца, пыли. Нанесите на лицо крем даже, если не собираетесь утром выходить из дома. Стирка, хлопоты у горячей плиты – все это неблагоприятно влияет на кожу, высушивает ее. Через 10–15 минут избыток крема удалите косметической салфеткой.

Вечером кожу лица и шеи сначала очистите от грима, затем вымойте мылом, а после этого протрите кожу лосьоном и нанесите питательный крем.

Один раз в неделю рекомендуем делать питательную маску. Порядок выполнения процедур такой: сначала умывают лицо, затем делают компресс или паровую ванну, а после этого маску.



Для вечернего очищения увядающей кожи рекомендуется настой ромашки, мяты, зверобоя, шалфея или липового цвета, сок апельсина или лимона, разведенный пополам с водой.

Екатерина Портнова



Будущее уже в настоящем онторепариновая косметика

Каждый день мы сталкиваемся с новыми модными и порой не очень понятными терминами. Объяснить их трудно, а понять – совершенно невозможно. Мало кто понимает, что такое электрический ток, несмотря на то, что этому учат каждого школьника, вряд ли кто задумывается, как передается живая картинка в наш телевизор, однако это не мешает нам гладить электрическим утюгом, кипятить воду или переключать каналы, не думая о том, какие сложные процессы протекают в это самое время.

Новое словосочетание «онторепариновая косметика» (совокупность собственных преобразований, направленных на восстановление и обновление, которые запускаются низкомолекулярными белками или веществами, передающими информацию на геном человека, меняя, таким образом, функциональную активность клеток, сдвигая их значения характерные для молодых клеточных структур) – не должно мешать человеку на психологическом уровне.

На самом деле «информационная косметика» – термин не новый. Он транспонировался из другого, более известного термина – клеточная косметика, которая известна уже более 100 лет. Еще на начале прошлого

столетия швейцарский врач Поль Ниханс ввел своей пациентке, находящаяся при смерти, препарат на основе клеток овцы. Пациентка не только не умерла, но стала выглядеть лучше после поправки! Многочисленные исследования, проведенные Нихансом и его последователями, доказали, что клетки человека, которые после 40–50 лет теряют свою активность, под воздействием препаратов, изготовленных из плаценты или эмбрионов животного происхождения, возвращают себе молодость.

В настоящее время за рубежом созданы целые линейки косметических средств – кремы, маски, спреи. Неужели можно придумать что-то новое в этой области? Оказывается, можно. И сейчас мы расскажем об отечественных разработках в этой области.

Онторепариновая косметика – не просто новое модное слово, которое появилось в нашей стране. Это новая технология и новые методы омоложения. В отличие от всех имеющихся комплексов, данный вид косметики не просто увлажняет и смягчает эпидермис, а информационно воздействует и на подлежащие, более глубокие слои, в том числе и на мимические мышцы.

Данная технология активизирует скрытые резервы собственных клеток кожи, устраняя саму причину старения. Клетки «вспоминают» свою молодость и постепенно возвращаются к тому состоянию, когда начинает вырабатываться собственный полноценный коллаген и эластин, белки соединительной ткани, выполняющие и обеспечивающие пластические функции кожи, сохраняя этот эффект на долгое время. Поэтому в результате можно не только добиться остановки процесса старения, но запуск обратного процесса – омоложения.

Онторепариновая косметика содержит Флуревиты, вещества, выделенных из различных тканей животных. Эти вещества обладают высокой биологической активностью, причем проявляется эта активность при низкой концентрации, что обуславливает их абсолютную безопасность в отличие от стволовых клеток, на основе которых сейчас делают многие косметические средства. Многолетние научные исследования показали эффективность использования и применения Флуревитов, в том числе и при накожном нанесении.

Кроме комплекса биоорганических информационных субстанций, Флуревитов®, в состав онторепариновой косметики входит электромагнитный активатор – уникальное германийорганическое соединение Астрагерм®, задающее ритм тканям, который характерен для молодых клеточных структур. Доставить все эти вещества в клетки кожи помогает нанолипосомный комплекс, который в данной технологии играет роль микротранспорта активных веществ в клетки кожи.

Нанолипосомы – микроскопические шарики диа-

метром в 20–50 нм (нанометр – 10⁻⁹ метра). Внутри их по определенной технологии помещают Флуревиты®, и Астрагерм®. После нанесения на кожу нанолипосомы раскрываются и доставляют вещества в глубокие слои кожи. При этом вещества, находясь в таком микроконтейнере, не окисляются, что позволяет эффективно запустить механизм омоложения. Помимо этого, надо отметить, химический состав самих нанолипосом по своему химическому составу и структуре близки к природе клеточных мембран, то есть они сами по себе оказывают благоприятное действие на организм. В результате всего этого и получается эффект омоложения кожи и человека в целом.

В настоящее время линейка онторепариновой косметики включает в себя такие эффективные ком-



Онторепариновая косметика содержит Флуревиты, вещества, выделенные из различных тканей животных. Эти вещества обладают высокой биологической активностью, причем проявляется эта активность при низкой концентрации, что обуславливает их абсолютную безопасность.

плексы, как антицеллюлитная программа, программа антистарения лица, шеи и декольте; интимная косметика для мужчин, женщин; комплекс по уходу за волосами с эффектом роста новых волос; дезодоранты и спреи, дающие эффект собственной свежести, а не маскировки запахов и многое другое. И главное то, что вся эта косметика омолаживает организм в целом, а не только борется с местными проблемами старения.

«Живая» онторепариновая косметика на основе Флуревитов® и Астрагерма® сегодня – передовой рубеж «клеточной косметологии». И, кто знает, может именно она и станет «Средством Макропулуса», о котором Карел Чапек мечтал еще в начале прошлого века.

Андрей Бездомный

Сексуальное питание



Секс может быть совершенным, но требует определенной работы. Ни сексуальная отзывчивость, ни сама сексуальность не являются только инстинктивными – они требуют здоровой нервной системы, здорового мозга, здоровых кровеносных сосудов и много еще чего совершенно здорового.



Сегодня и для мужчин, и для женщин быть сексуальным – значит, находиться в прекрасной физической форме, правильно питаться, быть активным, полным жизненных сил. Заторможенное сексуальное желание является достаточно частой проблемой и женщин, и мужчин. Причин тому множество: и загруженность работой, и различного рода недомогания, и ежедневный стресс, и нездоровая экологическая обстановка и проч. Изменить многое не в нашей власти, но питаться правильно, пользоваться тем, что находится на нашей кухне, мы в силах. Продукты содержат в себе различные вещества, способные влиять на наш организм посредством определенных биохимических реакций. Употребляя определенные продукты регулярно или иногда, можно вызвать те или иные реак-

ции организма, эмоции, особенности поведения. При помощи даров природы можно возбуждать страсть, продлевать период сексуальной активности и т.д.

Наша психологическая реакция на еду во многом основана на запахе, вкусе и внешнем виде продуктов. Так что все, отдаленно напоминающее фаллическое, может разбудить фантазии. Надо понимать, что никакой продукт не заставит наброситься на вас совсем незаинтересованного в интимной близости мужчину. Но на определенном уровне продукты способны усиливать эмоции, обострять чувства.

Самый лучший восстановитель сексуальной энергии – это мед, благодаря ему сексуальный акт может продолжаться очень длительное время. А еще мед сильно влияет на мужскую репродуктивность. Его можно съесть, если вы слегка перебрали с алкого-

лем. Кстати, в медовый месяц молодоженам полагалось есть мед или пить медовые напитки, в зависимости от страны и культуры, чтобы именно на этом этапе совместной жизни максимально удовлетворить сексуальное желание.

Также очень популярным «эротическим» продуктом является имбирь – в переводе с китайского его название означает «мужская сила». Он ускоряет циркуляцию крови, что очень кстати для мужской потенции. Раньше его использовали вместо виагры.

Оливки усиливают выработку гормонов, как половых, так и связанных с получением удовольствия.

Незаменима белковая пища, ведь белок – это своеобразное «топливо» для сексуальной жизни. Поэтому не пренебрегайте яйцами, молочными продуктами, сыром с плесенью, орехами кедровыми, миндалем или фисташками.

Особенно эффективны морепродукты. В устрицах содержится много железа и цинка, которые важны для здоровой сексуальной жизни, как мужчин, так и женщин. В икре содержится много белка, она очень хорошо насыщает и при этом легко переваривается, так что в качестве легкой закуски перед активной ночью подойдет идеально. Ламинария (морская капуста), благодаря содержащимся в ней минеральным солям, способна стимулировать выработку различных гормонов, в том числе и тестостерона, необходимого для полового влечения.

Авокадо, манго, маракуйя – тропические фрукты, способствующие расслаблению, имеют приятную текстуру и вызывают активные положительные эмоции. И, кроме того, в них содержатся витамины и определенные кислоты, которые поддерживают общий тонус и подвижность организма. Особенно это касается авокадо – он вообще может заменить мясо, т.к. богат белком и жирными кислотами. Чтобы быть в прекрасной форме, ешьте больше фруктов, как экзотических, так и привычных, отечественных. Среди них лидерами в интересующем нас смысле являются бананы, в которых много витамина В и калия, что важно для мужской репродуктивности, а также кокосы, финики, инжир.

Самые известные специи-возбудители – это перец, корица, гвоздика, тмин. Перец чили, кстати, стимулирует выработку эндорфинов – гормонов счастья. Очень пикантными и возбуждающими считаются различные пряности: мускатный орех, ваниль, мелисса, карри. Даже такой продукт повседневного употребления, как лук, является сильным возбуждающим средством. Он очищает кровь и стимулирует активность организма. Лучше использовать лук в обработанном виде, когда он не дает острого запаха: в подливах, соусах, запеченным.

Чеснок – это тоже активный источник энергии. Запах чеснока можно умерить или даже уничтожить

корицей, гвоздикой, мятой, цедрой. Чтобы ароматизировать салат чесноком, не добавляя его, следует положить в салат корочку ржаного хлеба, хорошо натертую чесноком, а перед подачей на стол эту корочку из салата вынуть.

А вот шоколад уже чисто на психологическом уровне говорит о романтике и любви, недаром говорят «конфетно-букетный период». В шоколаде содержатся вещества, заставляющие мозг выделять серотонин – гормон, который несет ответственность за ощущение расслабленности и удовольствия. Шоколад с большим содержанием какао более эффективен, так что выбирайте горький темный шоколад (70%).

Цвет так же имеет значение. Для усиления любовной страсти рекомендуется принимать в пищу легкие продукты – это фрукты и овощи красных, оранжевых, коричневых цветов, потому что считается, что именно эти цвета пищи поднимают настроение, активизируют организм, улучшают циркуляцию

Самый лучший восстановитель сексуальной энергии – это мед, благодаря ему сексуальный акт может продолжаться очень длительное время. А еще мед сильно влияет на мужскую репродуктивность. Его можно съесть, если вы слегка перебрали с алкоголем. Кстати, в медовый месяц молодоженам полагалось есть мед или пить медовые напитки, в зависимости от страны и культуры, чтобы именно на этом этапе совместной жизни максимально удовлетворить сексуальное желание.

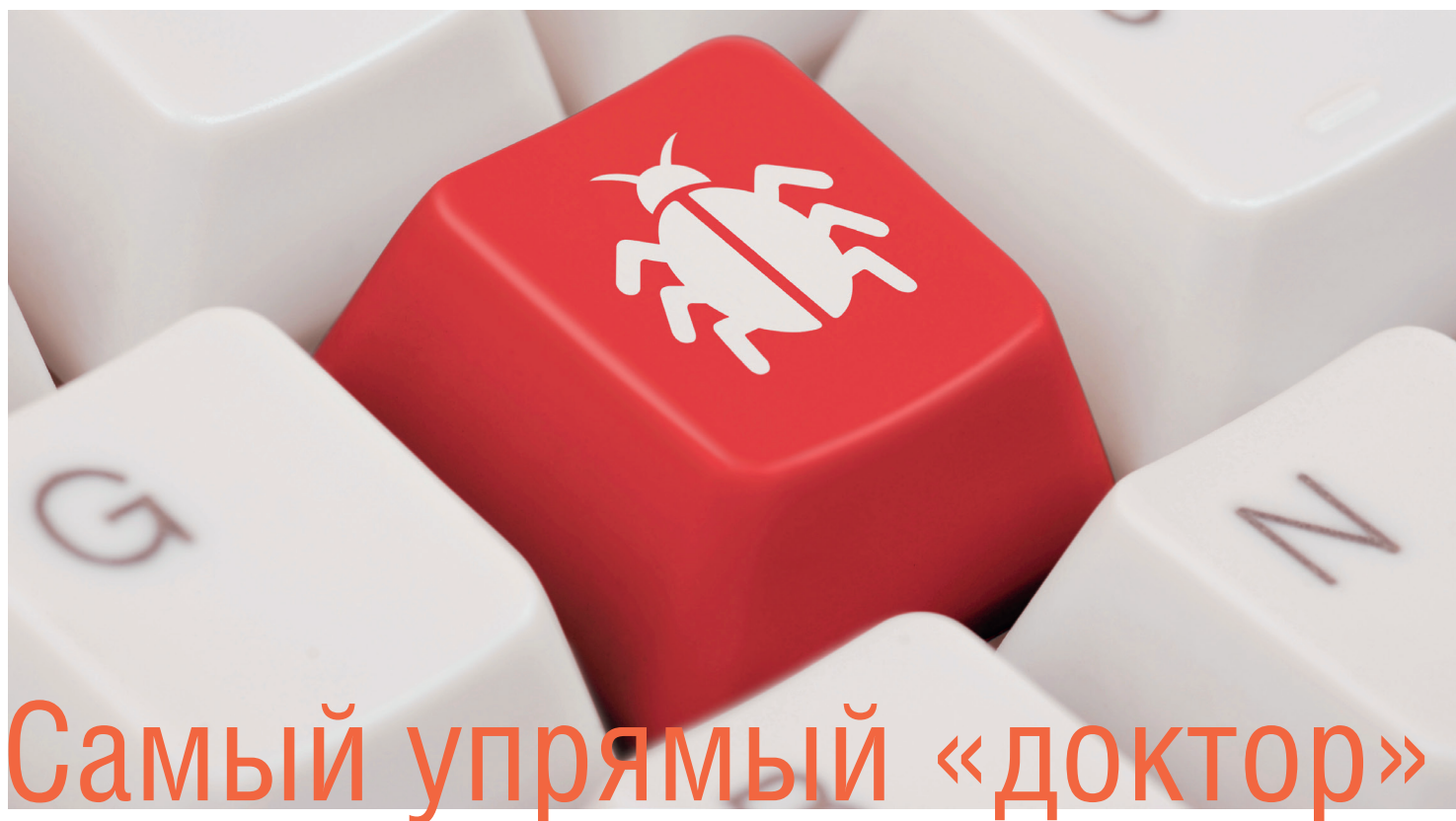
крови, а значит, быстрее обеспечат ее приток к нужным местам.

Кстати, по предпочтениям мужчины в еде можно догадаться, какой он по темпераменту в постели. Например, если мужчина любит фрукты, это значит, что он очень мягкий, добрый, чувственный, однако сам эти чувства проявлять боится, так что женщинам на первых порах надо брать инициативу в свои руки. То же самое можно сказать и о сладкоежках.

Если мужчина любит мясо, жареное, сытное, бутерброды, курицу, перед вами – человек подвижный, активный, темпераментный, может быть, любящий флиртовать.

Если мужчина любит сухую пищу: крупы, например, рис, сухари, тосты, – то он весьма сдержан, может проявить себя как малоэмоциональный человек, у которого непременно все должно быть четко и по правилам, без лишних эмоций.

Выбирайте, ешьте и экспериментируйте!



Самый упрямый «доктор»

Знакомство с ним началось со скандала. И пока мы искали на «доктора» управу, выяснилось, что на самом деле его упрямство, несговорчивость и все то, что разозлило, в итоге привело вот к чему. Впрочем, все по порядку.

Несколько лет назад мы начали делать масштабный интернет-портал. Главное его отличие от всего существующего в Сети то, что он должен стать не просто кладезем полезной, нужной и, главное, достоверной информации, а средством решения вопросов для его пользователей буквально во всех сферах жизни и деятельности. Поэтому и строится данный ресурс уже не один год, и пока, признаться, построена только действующая модель. Можете даже взглянуть – там почти все работает: www.m-im.ru. Одним из его разделов был блок «Охрана Здоровья» – основа нашего журнала, который вы держите сейчас в руках.

Среди прочего была задумана уникальная городская энциклопедия, летопись, которую пишут сами люди. Ну, кто лучше знает о своей улице, доме, подъезде, как не старожил этих мест? Для него сделанная им запись стала бы вкладом в историю города, а для человека приезжего – путеводителем. Именно поэтому энциклопедия

была названа Живой. Для начала в ней были размещены несколько записей, но на этом, собственно, до глобального старта проекта работа с ней не проводилась.

Между тем, другие блоки портала, посвященные бизнесу, образованию, культуре и другим вопросам заполнялись информацией – первоначальным топливом для готовящегося старта. И вот тут у нас совершенно неожиданно начались проблемы.

Пользователи портала, которых было уже немало, стали жаловаться на то, что наш ресурс недоступен, антивирусные программы предупреждали, что наш портал является вредоносным ресурсом.

Наши программисты работали с порталом каждый день, и они-то уж заметили бы проблемы! Поэтому в адрес Лаборатории Касперского, Макафи и «Доктор Веб» от имени редакции были написаны гневные письма: мол, если вы не уберете из своей базы неблагонадежных ресурсов наш домен, то узнаете, почем фунт лиха. А в письме к Макафи была еще и политическая подоплека, поскольку, кто знает, почему буржуйский антивирус вот так, выборочно, глушит новую прогрессивную российскую разработку?

Лаборатория Касперского откликнулась сразу. Буквально на следующий день нам пришло письмо о том, что наш адрес исключен из базы подозрительных сайтов. Макафи протянул примерно неделю, но то ли иностранцам было неохота с нами связываться, то ли просто до нас руки не дошли раньше, но они тоже сообщили, что домен из черного списка убран и посоветовали все же разобраться, почему их фейервол ругается на наш



Есть ли какие-то способы уберечься от «шифровальщика», других вредоносных программ?

портал. Интересные они все же люди: фейервол их, а разбираться нам. Забавно. Пусть сами и разбираются.

Логичным завершением всей этой эпопеи было получение письма от «Доктора Веба», но вместо того, чтобы сообщать нам, что адрес убран из базы вредоносных ресурсов, «Веб» поведал, что наш портал – носитель опасной информации! И никак они нас из базы не уберут – хоть мы будем просить, хоть угрожать...

Пока мы думали, что делать с этим «счастьем», с нами связалась пресс-служба «Доктора Веба». Коллеги-журналисты, которые работают практически во всех структурах, всегда помогали нам. Впрочем, как и мы, им. Так произошло и в этот раз.

Ребята не только погасили пыл негодования, но и помогли разобраться в причинах. Дело в том, что наша уникальная энциклопедия, которая содержала всего несколько пробных записей, оказывается, давно вызвала живой интерес. Но только не у городских жителей, а у хакеров, которые прописали в нее кучу ссылок на не рекомендуемые к посещению сайты, например, как электронные казино. Вот поэтому все антивирусы и «ругались» на наш портал. Выходит, справедливо. Только единственный, кто помог разобраться в этом вопросе, оказался несговорчивый «Доктор Веб».

Этот материал написан не только, чтобы поблагодарить «Доктор Веб» за помощь. Ведь «Доктор Веб», по

сути, оказался самым добросовестным среди всех, с кем пришлось столкнуться в решении вопроса о безопасности работы в сети, и подходу к делу в целом. И теперь мы можем с чистой совестью рекомендовать его услуги всем своим читателям. Мы договорились с компанией «Доктор Веб» о том, что все наши подписчики получают в качестве приложения к подписке лицензионный продукт доктора Веба на свой компьютер и смартфон.

Давно прошли те времена, когда какой-нибудь безобидный вирус, который просто тормозит работу компьютера, можно было «поймать», исключительно поставив с пиратского диска левую программу. Сейчас зачастую достаточно использовать электронную почту и получить самый страшный на сегодня вирус, который фактически не лечится. Это так называемый «шифровальщик», который шифрует все ваши данные на компьютере и оставляет записку с требованием выкупа. Ключ для расшифровки, увы, не всегда работает даже у тех, кто сдался и заплатил вирусописателям...

Есть ли какие-то способы уберечься от «шифровальщика», других вредоносных программ? Как сохранить здоровье вашего компьютера и, соответственно, свое здоровье, свои нервы? Об этом «Доктор Веб» не раз еще расскажет нашим читателям.

Андрей Жуков

САДОВЫЙ ИНСТРУМЕНТ ИЗ СТЕКЛО- НАПОЛНЕННОГО ПОЛИАМИДА

Введение в полиамиды стекловолоконного наполнителя позволяет получить материал с увеличенной прочностью, жесткостью, теплостойкостью, подверженный наименьшему растрескиванию при низких, высоких температурах и температурных перепадах. Из стеклонаполненного полиамида изготавливают детали точных приборов и высоконагруженные



поверхность
инструментов
снижает вероят-
ность возникнове-
ния мозолей

на совки нанесена
шкала мерности

съемная заглушка
позволяет удлинить
черенок

набор посадочный
в футляре-сумке

ВИ-11-ЗТХ

рыхлитель, тяпка,
совок большой,
совок малый

Московский завод
«Техоснастка»
+7 (499) 170-31-43
texosn.ru
beeware.ru

**прочные
лёгкие
безопасные**

Гороскоп март



Овен

Овнам в этом месяце предстоит заняться текущими делами, а не новыми проектами. С деньгами будьте особенно экономными. Вы закружитесь в водовороте свиданий и флирта. Отношения с новым избранником перерастут в прочную любовную связь. Если Овны недовольны своей фигурой, то стоит немедленно сесть на диету.

Телец

Чтобы добиться желаемой цели, Тельцам нужно быть увереннее в себе. Тогда, вы получите не только прибыль, но и создадите фундамент для бизнеса. Не советуем Тельцам скучать в одиночестве. Любовь не придет к вам домой, поэтому сами отправляйтесь на ее поиски. Чтобы не подхватить простуду, Тельцам следует тепло одеваться.

Близнецы

Близнецам вряд ли удастся пополнить бюджет в марте. Даже если вы будете без устали работать. Старайтесь не тратить финансы на мелочи. В любви у Близнецов полный штиль. Те, кто уже состоит в браке, не должны ревновать супруга по пустякам. Этот месяц для Близнецов травмоопасный, поэтому будьте осторожны.

Рак

На работе у Раков все спокойно, а вот материальная сторона жизни заставит подсушиться. Возможно, получение внезапной прибыли. Гороскоп на март 2016 года предсказывает Возможна встреча с бывшим возлюбленным. Семейные Раки должны чаще устраивать супругу сюр-

призы. Исключите из рациона соленое и жирное, то ваш желудок будет в порядке.

Лев

Если Львы давно намеривались уйти с работы, то март для этого идеально подходит. Вы быстро найдете то, что искали. На личном фронте ожидаются грандиозные перемены. Вас ждет судьбоносная встреча. Семейным Львам не стоит заводить романы на стороне.

Дева

Девам в этом месяце следует быть сдержанными, общаясь с шефом. Иначе, новой и высокооплачиваемой должности вам не видать. Не рекомендуется Девам заводить легкомысленные романы. У тех, кто состоит в браке, ожидаются частые ссоры в семье. Для укрепления иммунитета Девам полезны народные средства.

Весы

Весов ждут радикальные перемены на работе. Но, чтобы добиться успеха, занять высокую должность и получить прибыль, вам нужно быть настойчивее. В личной жизни будут постоянные бури и шквалистые ветры. Старайтесь сами идти на уступки любимому человеку.

Скорпион

У Скорпионов в рабочей сфере перемен не предвидится. Что касается финансов, то вам нужно быть экономнее. Скорпионы встретят человека, которого они назовут любимым. Посетите вместе выставки, музеи или сходите в цирк. Скорпионам

нужно обратить внимание на свое психическое состояние.

Стрелец

Стрельцам не рекомендуется вкладывать деньги без предварительного обдумывания. Избегайте всяческих спекуляций, иначе появятся проблемы с органами правопорядка. Не следует идти на поводу у эмоций и заводить сомнительные знакомства. Легкий флирт вряд ли обернется чем-то серьезным.

Козерог

Козероги найдут себе еще одну работу, чтобы улучшить материальное положение. Если вам понадобится большая сумма, то лучше возьмите кредит в банке. У Козерогов ожидается весенний прилив чувственности. Не злоупотребляйте спиртными напитками.

Водолей

В этом месяце Водолеи будут всерьез озабочены своим материальным положением. Многие отправятся на заработки. Возможны потеря или кража денег. Водолеям не избегать случайных любовных связей. Увы, ни к чему хорошему они не приведут. Для укрепления здоровья полезны витамины, здоровый сон и спорт.

Рыбы

Конфликтные ситуации в коллективе вынудят Рыб уволиться с работы. Не делайте опрометчивых шагов! С деньгами будут сложности, но не все в жизни измеряется финансами. Главное, чтобы Рыбы верили в свои силы и не паниковали. Возможен роман с человеком, которого вы когда-то любили.