



## Сплошное веселье!

### Чем занять себя и детей в праздники?

**Зимние каникулы - почти единственное время в году, которое родители и дети могут провести вместе. Правда, и те и другие часто настолько отвлекаются от совместного общения, что не понимают, что же друг с другом делать столько времени.**

#### Не сидите дома

Новый год встретили, подарки вручили, по гостям сходили. А дальше - то что? Отправляйтесь гулять! Даже если на градуснике -20! «Это миф, что в мороз нужно сидеть дома», - говорит **Татьяна КИСЕЛЁВА, президент Профессии**



**ональной ассоциации натуротерапевтов, профессор Первого МГМУ им. Сеченова.**

Правильно одетый человек не замёрзнет, а станет только здоровее, потому что вирусы не любят морозов. Одевайтесь по принципу «капусты», в несколько слоёв одежды, чтобы между ними сохранялась прослойка воздуха. Следите, чтобы ноги были



Каникулы - время сблизиться с детьми и любить друг друга. Фото Валерия ХРИСТОФОРОВА

тёплыми и сухими. Можно воспользоваться старым способом: сначала ступни обернуть газетой, сверху надеть хлопковый носок, а затем шерстяной. Обязательно тёплые стельки. Горло укутайте, а вот нос оставьте открытым, чтобы дышал. Лицо и руки смажьте жирным кремом, ни в коем случае не увлажняющим. Дышать нужно только носом, поэтому, если он заложен, гулять категорически нельзя. 1,5-2 часа погуляли - и возвращайтесь в тепло. Если температура воздуха ниже -10 градусов, детям не рекомендуются лыжные прогулки, другие виды активного спорта, чтобы холодный воздух не проник глубоко в верхние дыхательные пути. Перед выходом на мороз полезно съесть что-то жирное, например, бутерброд со сливочным маслом или деревенским салом, а сразу после прогулки - выпить чай с мёдом или вареньем.

#### Ближе к природе

Зимние каникулы - хорошая возможность укрепить здоровье и восстановить силы. «Для этого подойдут комплексные гомеопатические препараты, которые отпускаются во всех аптеках без рецепта и разрешены к применению взрослыми, детьми и даже беременными женщинами», - советует Татьяна Киселёва. Они обладают профилактическим действием, стимулируют выработку собственного интерферона в организме, повышая сопротивляемость инфекциям, даже вирусу гриппа. Например, сладкие таблетки для рассасывания инфлюцид разрешены с 3 лет, а сироп бриапис (Эдас-307) - с 1 года. Но если всё-таки простуда вас настигла, то вовремя начатое лечение растительными препаратами очень часто позволяет избежать приёма антибиотиков. Советую, например, растительный антибиотик умка-

лор (капли) и гомеопатический сироп анабар (Эдас-308), сухую микстуру от кашля и мукалтин, которые разрешены даже детям с одного года, таблетки для



#### Гулять в мороз полезно.

рассасывания тонзилотрен и циннабсин - с 3 лет, драже синупрет - школьникам, а сироп бронхипрет - с 3-месячного возраста. Для ингаляций и полосканий горла можно использовать растительные сборы Ингафитол № 1 и № 2, анисовое масло. Не забывайте о горячем чае из цветков липы (на ночь), листьев мяты, плодов шиповника, калины с мёдом или вареньем.

#### Вместе лучше

С малышами проще: сводили погулять, слепили снеговика, покатали на санках. А чем занять чадо лет 10-15? - Большинство современных подростков вовсе не хотят, чтобы «родители от них отстали», - говорит **Татьяна ДЫМОВА, психолог центра по работе с подростками «Перекрёсток»**



МГППУ. - И сегодня для этого есть масса возможностей. Например, лекции и семинары для детей и родителей, которые проводят музеи, библиотеки. Есть интерактивные музеи. Лыжи современным подросткам не очень интересны, а вот коньки - это модно. Вообще родители должны признавать их увлечения, не говорить, что занятия или книжка нестоящие. Кстати, очень многие подростки получают большое удовольствие, когда родители читают им вслух. Потому что взрослые

в этот момент рядом, не поучают, не требуют отчётов, а просто рассказывают интересную историю. Сходите вместе в кино. Возможно, выбранный сыном или дочкой фильм, скажем, про супергероев, вам не понравится. Но даже в нём наверняка найдутся общие темы для разговоров. Новый год - это хорошее время собрать семейный совет с участием ребёнка и подумать о планах на будущее, что хочется сделать в следующем году. Это хорошее время позвать в гости друзей ребёнка, чтобы наконец с ними познакомиться.

Юлия БОРТА



[WWW.AIF.RU](http://www.aif.ru)

Где в Москве работают бесплатные катки? Адреса и интерактивную карту вы найдёте на нашем сайте в разделе <http://www.aif.ru/anons>

#### ИНТЕРНЕТ-ОПРОС

**Как ваш ребёнок обычно проводит каникулы?**

- Сидит за компьютером - **36%** (117 голосов)
- Дома, у телевизора - **21%** (66 голосов)
- Стараемся всей семьёй куда-нибудь уезжать - **19%** (60 голосов)
- Гуляет во дворе - **19%** (60 голосов)
- Читает, в т. ч. учебники - **5%** (18 голосов)

Всего голосов: **321**

Опрос проводился на сайте [WWW.AIF.RU](http://www.aif.ru)

#### Неблагоприятные дни и часы с 27 декабря по 9 января 2013 г.

**28 декабря, пятница (пик с 14 до 17 часов)\***

Возможны повышение давления, проблемы с пищеварительной системой, отёки. Воздержитесь от алкоголя, острого и жирного.

**5 января, суббота (пик с 6 до 8 часов)\***

Могут беспокоить почки, мочевого пузыря, поджелудочная железа, радикулит. Соблюдайте диету.

**7 января, понедельник (пик с 1 до 3 и с 21 до 23 часов)\***

Возможны травмы, головные боли, обострение болезней половых органов и мочеточников, ревматизм и остеохондроз, инфекции. Не ешьте жирное и острое.

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

\* время московское

#### РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

## Капли любви XXI века

**Вы знаете, какими свойствами обладает трава дамиана? Сотни лет назад индейцы майя готовили из листьев этого растения любовный отвар, который называли «каплями любви».**

Свойства этого чудо-отвара сводились к повышению у мужчин полового влечения и эрекции. Эта проблема актуальна и сегодня! Когда из 10 жителей города 7 мужчин в возрасте от 40 лет испытывают проблемы с эрекцией, впору перебираться на Карибские острова и выращивать чудесную траву. Впрочем, некоторые умудряются вы-

ращивать ее и на дачных участках в средней полосе, принимают отвар и рассказывают о том, что в считанные дни превращаются в половых гигантов...

**С ПОЯВЛЕНИЕМ АЛИКАПСА СТАЛО ЕЩЕ ПРОЩЕ ОБЕСПЕЧИТЬ СЕБЕ УСТОЙЧИВУЮ ЭРЕКЦИЮ И ПОВЫСИТЬ КАЧЕСТВО СЕКСА.**

Но есть и более простое средство, позволяющее справиться с чисто мужскими проблемами. Это

**АЛИКАПС** - средство, созданное на основе экстракта той самой дамианы, усиленного другими компонентами. В состав **АЛИКАПСА** также входит экстракт корня эврикомы длиннолистной, известной под названием «посох Али». Под ее воздействием содержание тестостерона в организме повышается в 4,4 раза, больше вырабатывается спермы и усиливается общий тонус организма. Еще один компонент - экстракт карликовой пальмы - действенный афродизиак. Его

плоды стимулируют работу гормональной системы, повышают половое влечение и оказывают противовоспалительное действие.

С появлением **АЛИКАПСА** стало еще проще обеспечить себе устойчивую эрекцию и повысить качество секса. Это средство идеально для мужчин любого возраста, ведь оно совершенно натурально и практически не имеет противопоказаний.

**Спрашивайте в аптеках города!**



Телефон «горячей линии» **8-800-333-10-33**

(звонок по России бесплатный, часы работы: пн. - пт. - 9.00-19.00; сб. - 10.00-19.00; вс. - выходной) [www.riapanda.ru](http://www.riapanda.ru)

РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством.

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

СРП № RU.77.99.11.003.Е.044808.10.11 от 31.10.2011.