

ЗДОРОВЬЕ

A full-page photograph of a very muscular man, likely a bodybuilder, in a crouching pose. He is looking off to the side with a serious expression. His skin is tanned and his muscles are highly defined, especially in his arms, chest, and legs. The background is dark and textured.

**Что нам Олимп?
Что мы Олимпу?**

**Паук на руке?
Вызывайте нарколога**

**Застолье радует сердце,
но может его и отравить**

**Когда поздно протирать
очки**

**Чтобы не было
"проколов"
при "уколах"**

**Скупой и транжира
за одной партой**

август 1996

HEALTH MAGAZINE ISSN 0044-1945

ЛОКОИД КРЕЛО®

Гидрокортизона 17-бутират

Эффективный стероид в форме молочной эмульсии
для лечения острых мокнущих поражений обширных
участков кожи и головы

- Уникальное сочетание эффективности крема и охлаждающего эффекта лосьона
- Высокая клиническая эффективность при максимальной безопасности
- Косметическая привлекательность
- Быстрое снятие симптомов

Показания: хронический дерматит, экзема, псориаз головы



Яманучи Юроп Б.В.

Московское представительство
109044 Россия, Москва,
Саринский проезд, 13
Тел. (095) 912-9995, 926-5589
факс (095) 276-5906





Фотоагентство Flash

Чтобы тело и душа были молоды

ВОСХОЖДЕНИЕ НА ОЛИМП

дело барона де Кубертэна живет и побеждает

2



БЕГУЩАЯ ПО ВОЛНАМ МОДЫ

блеск и тяготы кумиров подиума

6

СТРОЙ-КА ТЕЛО!

душа достойна красивой оболочки

8

СУСТАВЫ – ЭТО СУДЬБА

наши “шарниры” требуют ласки и “смазки”

10

РАЗДЕЛЬНО И ПИТАТЕЛЬНО

всех диет не перепробуешь да и не надо

12

ЦАРСКИЕ ЯСТВА

ДЛЯ АВГУСТА-ЛЬВА

постное меню не повод для постной мины

15



КАК ПУШИНКА НА ВОДЕ

теплые волны смывают “волны” с живота и бедер

18

ТАТУИРОВКУ СДЕЛАЮ НЕБЕСНОЙ КРАСОТЫ

что написано иглой, то...

22

ЛУНА МЕДА

первый месяц супружеской жизни

30

Болезни наши тяжкие

БОЛЕЗНЬ ЛЕГИОНЕРА ИЗ КОНДИЦИОНЕРА

когда струя воздуха выбрасывает опасность

34



ВСЕ, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ СПРОСИТЬ О КАТАРАКТЕ

при помутнении хрусталика очки не помогут

42

ЛЯМБЛИИ И ПРОЧИЕ ПРОТОЗОЙНЫЕ

простейшие враги ловко маскируются

46



ЛИЦОМ К ЛИЦУ

самодиагностика по отражению в зеркале

49

АСТМА-ШКОЛА

пищевая аллергия и предвестники обострения

52

ЭНДОМЕТРИОЗ

одна из причин бездетности

63

МАЛЕНЬКАЯ ЛЕКЦИЯ ПРО ПЕРВУЮ ИНЪЕКЦИЮ

укол – дело тонкое

65

ТМИН ОБЫКНОВЕННЫЙ

“он дивно несет исцеленье”

66

От пятнадцати и младше

МАЛЬЧИК? ДЕВОЧКА?

X и Y – уравнение с двумя неизвестными

69

ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ

рискует та, что пьет шампанское

70

МАССАЖ И ГИМНАСТИКА

ДЛЯ МЛАДЕНЦА

72

СИНТЕТИЧЕСКИЙ АНГЕЛ

не главное, чтобы костюмчик сидел

74



ТРАНЖИРА? СКОПИДОМ? ШИРОКАЯ НАТУРА?

карманные деньги как фактор воспитания

76

ВИТАМИНОВАЯ АЗБУКА

78



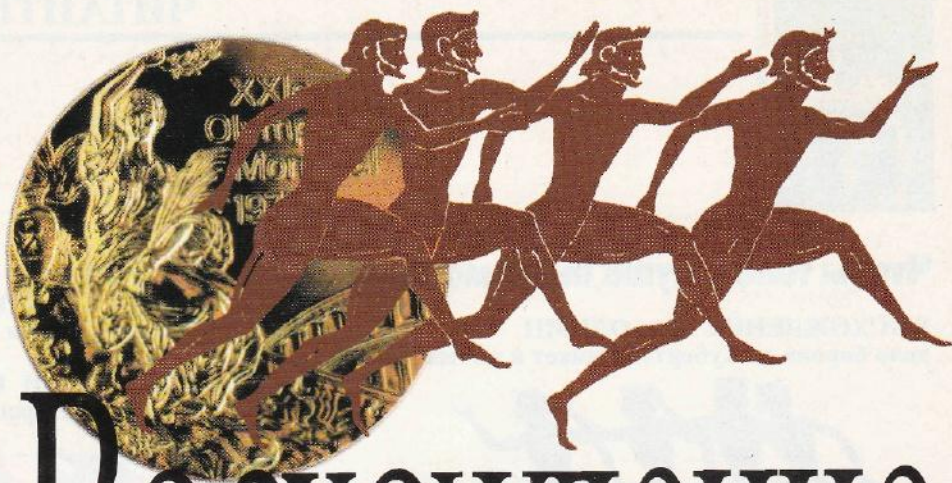
Де-тек-тив

НАШ ДОМ и мы в нем

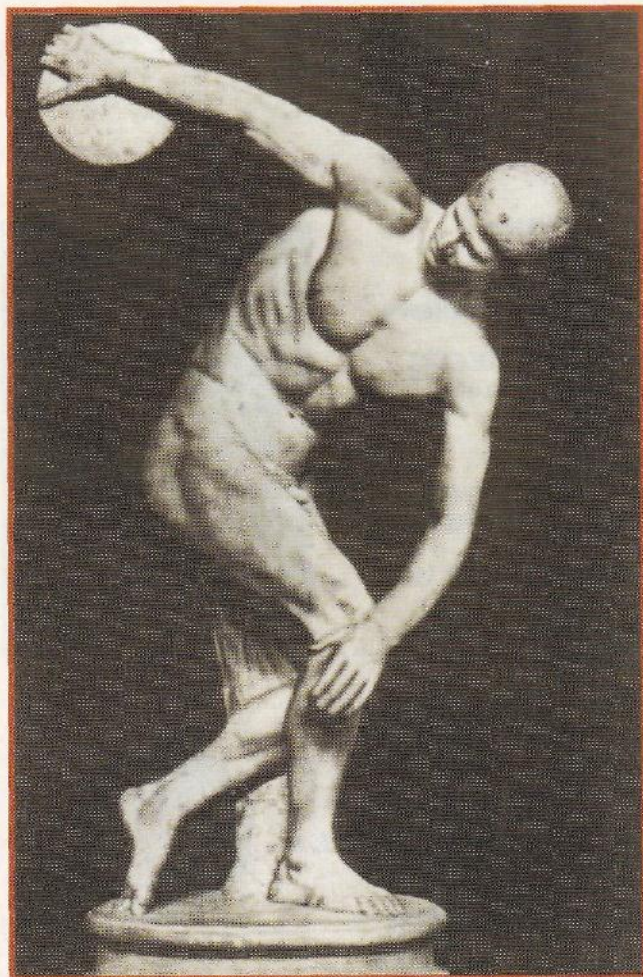
81

87

В календаре немало дней и дат, заботящихся о нашем с вами здоровье. А мы? Опять "запамятовали"? Не интересно? Даже "чихаем"? А что если отказаться от нудных нотаций и проповедей? Может, такой день станет близким нашему сердцу, важным. Тем счастливым "понедельником", с которого начнется отсчет нового, уже здорового образа жизни? Открытие рубрики мы посвящаем главному спортивному событию года – 100-летию Олимпийских игр современности, прошедших недавно в Атланте. И так уж распорядился календарь, что доказать на деле приверженность олимпийским идеям вы сможете 10 августа в День физкультурника. Увидимся на стадионе!



Восхождение на Олимп



В Древней Греции было немало спортивных состязаний. Но все они прославляли атлета-воина, отчего, вероятно, и канули в Лету. Олимпийские же игры, став самыми популярными (они проводились в Элладе как минимум 1168 лет!), оказались единственными, провозгласившими занятия спортом средством формирования здорового, гармонически развитого человека, достойного жить в мире без войны. Раз в четыре года во время "священного месяца" объявлялось перемирие. Модель идеального общества? Возможно. Во всяком случае олимпийские идеи с их благородством и честной борьбой, наслаждением и стремлением к совершенству, миролюбию и сближением людей оказались настолько современными и притягательными, что после 15 веков забвения они вновь вернулись к нам благодаря барону Пьеру де Кубертэну. Когда 100 лет назад на первой Олимпиаде в Афинах была восстановлена связь времен, Кубертэн прекрасно понимал, что Олимпийские игры – не самоцель, а лишь демонстрация неисчерпаемых возможностей тела и духа, которых достигает человек через спорт.

НАСЛАЖДАЙСЯ ДВИЖЕНИЕМ

Однажды жена Кубертэна, прекрасно осознавая, что для здоровья необходимы физические упражнения, стала заниматься утренней гимнастикой. Энтузиазма хватило ненадолго...

Так и многие из нас решают: "Завтра... нет, с понедельника начинаю новую жизнь. Зарядка, душ, запишусь в тренажерный зал – в конце концов это необходимо для моего здоровья! Буду красивым и сильным!"

Понедельник. Уже?! Так, быстренько на зарядку (надо, надо – слово давал). Ну начали: раз-два, раз-два (господи, кто придумал этот обряд?), раз-два (а надо ли?), раз-два (может, и не надо), раз-два (стоп, хватит: как говорится, хорошего понемногу, завтра увеличу нагрузку)... Обычно такие занятия понедельником и заканчиваются (разумеется, по "о-о-очень уважительным" причинам).

Как выйти из тупика? Что нужно сделать, чтобы сочетать законным браком Разум и Тело? Да очень просто: "вдохните" в упражнения жизнь! Любая муштра, тупая работа вызывают отвращение. Станьте себе добрым другом, умным руководителем. Слушайте, как по вашей команде мышцы расслабятся или, наоборот, напрягутся, как они готовы откликнуться на осмысленные задания? Вы получаете удовольствие? А почему? Да потому, что научились задавать два главных вопроса: **ДЛЯ ЧЕГО?** и **КАК?** Скажем, ходьба и бег тренируют выносливость, укрепляя сердечно-сосудистую систему. Сосредоточьтесь на работающих мышцах. Призовите на помощь фантазию: представьте себя летящей стрелой или быстроногой ланью, и вы войдете в тот темп бега, который доставит одно удовольствие.

Стремление к наслаждению – вот основа ваших занятий спортом. Кстати, бег – самый универсальный и дешевый путь к здоровью. Недаром на Олимпийских играх в Древней Греции 70 лет подряд состязались только в беге. Конечно, если ваш "сад" запущен, если каждое упражнение дается с большим трудом, придется потерпеть, но росток удовлетворения непременно появится. Научитесь получать удовольствие от самого процесса выполнения физических упражнений, почувствуйте "мышечную радость", которая так хорошо знакома спортсменам. Со временем рефлекс на положительные эмоции перейдет в привычку, выставив за дверь хандру, мрачное настроение, апатию. Одухотворенные упражнения станут желанными. И вы вслед за Кубертэном воскликните: "О, спорт! Ты – наслаждение!"

СТАНЬ ЗОДЧИМ

Итак, первичный осмотр "владельца" поверг вас в шок. Мышечное разгильдяйство зашло так далеко, что не нужно кривых зеркал. Но не торопитесь ставить на себе крест.

Как-то моя подруга (спортсменка и кандидат наук) категорично заявила, что никогда не выйдет замуж за неспортивного человека. Почему? Она назвала по меньшей мере три причины. Во-первых, нетренированное тело – это лишь жалкое подобие "венца творения" и эстетического восторга не вызывает. Разве художники, скульпторы прославляют такое тело? Во-вторых, люди неспортивные быстрее старятся, "ломаются" и болеют. В-третьих, риск появления на свет больных детей повышается в несколько раз. Подруга сделала далеко идущий вывод: зачем ей хилое потомство, нервные срывы, преждевременные морщины, трата денег на лекарства и врачей, когда можно построить свою жизнь по-иному.

И строительство счастливой жизни, как ни странно, начинается с красивого тела, которое

потребуется недюжинных умственных затрат. Самое смешное: наш разговор подслушал один из ее "воздыхателей". И представьте, с тех пор не вылезал из тренажерного зала. Сегодня его фигурой можно любоваться как скульптурами Мирона или Микеланджело. Подруга вышла за него замуж и чувствует себя Афродитой.

Спорт – настоящая кузница красивых форм. Выбирайте на вкус: торец гимнаста или борца, ноги легкоатлета или теннисиста, выправка фехтовальщика или штангиста. Главное – найти совершенные пропорции именно вашего тела, даже если от рождения вы унаследовали какие-то недостатки. Ведь строительный материал всегда под рукой – это мышцы. И если уже проделан путь от снежной бабы до девушки с веслом, значит, вы неплохой зодчий. Не отступайте! Совершенствуйтесь! Ваяйте дальше!

И УМУ, И СЕРДЦУ

Многие считают, что спорт отупляет. Это, пожалуй, главный "стоп-кран" на пути к занятиям физической культурой. Конечно, при умеренности любое благо превращается в зло (как известно, и молиться можно до шишек на лбу). Но отрицать из-за этого сам спорт – величайшее заблуждение. "Спорт – не предмет роскоши. Его отсутствие ничем нельзя заменить", – отвечал Кубертэн "интеллектуалам".



Наш организм totally зависит от деятельности мышц. Даже состояние радости и печали в конечном счете проявляется в сокращении и расслаблении мускулатуры. Более того, мышечные нагрузки стимулируют деятельность коры головного мозга. Установлено, что запоминание слов идет успешнее, если при этом держать гантели или ручной эспандер. Еще один плюс: люди с развитой мускулатурой меньше устают и больше успевают сделать, потому что управляют своим телом экономно, точно, без лишних затрат энергии. Словом, куда ни кинь – мышцы всюду “требуются, требуются...”.

Не отказывайте себе в занятиях спортом, особенно в играх – хоккее, футболе, волейболе, баскетболе. Они закалят не только ваши мышцы, но и характер, разовьют столь необходимые в жизни качества, как быстроту реакции, решительность и настойчивость, силу воли и самодисциплину, умение гибко сочетать индивидуальные устремления с общими интересами. Ты сам можешь произвести удар, но твой партнер в более выгодном положении, и ты отдаешь ему мяч... Не это ли чувство команды, воплощение в игре маленькой, но честной модели жизни объединяет нас, зрителей, на трибунах, заставляет учащенно биться сердца? Кстати, появлению стадионов, этих театров без занавесей, мы обязаны именно Олимпийским играм.

ЛУЧШЕЕ ИЗ ЛЕКАРСТВ

Проглотите горькую пилюлю: по данным британской фирмы, выпускающей обувь, на заре XX века человек за жизнь проходил пешком около 75 тысяч километров. Теперь длина “земного пути” сократилась в три раза! Разделите “кровные” 25 тысяч километров на 65 лет (такова средняя продолжительность жизни в России), их соответственно на 12 месяцев и 30 дней и получите... ГИПОДИНАМИЮ – болезнь века. И вы наверняка познакомитесь с ее верными спутниками – болезнями сердца, сосудов, почек, легких... Конечно, если вы “вполне здоровы”, продолжайте просиживать вечера у телевизора, подниматься на лифте аж на второй этаж, но задумайтесь: как долго вам осталось безмятежно наслаждаться плодами цивилизации?

Неужели должна случиться беда, чтобы вы поняли простую истину: ваше здоровье – в ваших руках, и не запоздалые таблетки, а каждодневные занятия спортом – лучшее лекарство от болезней.

То, что сотворила из себя Полина Астахова, достойно подражания. Болезнь, перенесенная в военном детстве, грозила ей полным параличом ног. А Полина стала заниматься гимнастикой, очень своевременно оказав себе помощь:

молодой организм не мирится с недугами – он активно противостоит им. Жажда жить в движении была столь сильной, что свершилось чудо: “русская березка”, как окрестила гимнастку пресса, не только “переиграла” болезнь, но и дважды с “золотым” блеском покорила спортивный Олимп.

А пример японской фигуристки Мидори Ито в прямом смысле вернул к жизни тысячи отчаявшихся. Она стала национальной героиней Японии. Как, больная полиомиелитом девочка – и на олимпийском пьедестале?! Да, та самая Мидори, поразившая зрителей зимних Игр-92 грацией, легкостью, виртуозным владением коньком... Поистине дух сотворил тело.

Что ожидало бы их, “застрянь” они в скорлупе недугов? Одиночество, подавленность, обида на весь мир... И уж если сотни тысяч физически обделенных жаждут реванша, спортивных побед, выезжая на своих колясках на старт, то отчего же так безнравственно относимся к себе мы, здоровые люди? Нужно научиться читать знаменитую фразу “В здоровом теле – здоровый дух” в обратном порядке. Вот почему так сурово реагирует олимпийское движение на использование спортсменами допинга, наказывая их временным или пожизненным отлучением от олимпийской семьи, – за безнравственность. Рекорд ценой



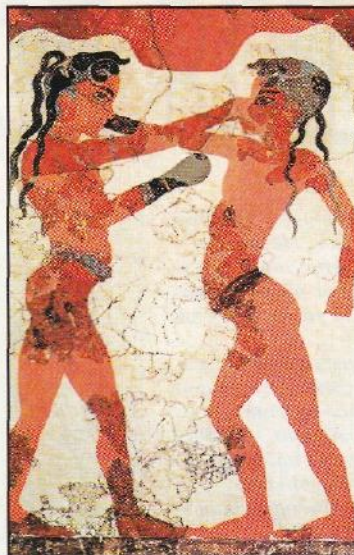
собственного здоровья несовместим с олимпийским идеалом, провозгласившим чистоту, благородство и здоровье основами физическо-го и нравственного прогресса человека.

МИР ОТКРЫВАЕТСЯ С ОЛИМПА

“Не превращайте мальчиков в солдат!” В этом крике большого сердца Пьера де Кубертэна вся суть олимпизма: только в мире без войны человек полностью раскрывается, обретая гармонию. И в этом смысле Олимпийские игры – вершина, квинтэссенция всего лучшего, чего может достичь человеческая природа. Да, век рекордов недолог, но они переворачивают представления о человеке, раскрывают доселе неизвестные резервы нашего тела и духа. Олимпийские идеи – это стимул для миллионов людей заняться физической культурой не для насилия, а ради победы над собой.

У каждого в жизни свой Олимп. Но если вы сделали первый шаг на пути к преодолению инерции, лени ради собственного здоровья и совершенства, знайте: мир еще на одного человека стал лучше, гармоничнее, нравственнее.

Значит, остается надежда, что когда-нибудь и мы доживем до мира без войны. Хотя бы на время Олимпиад.



* Легенды связывают рождение Олимпиад с именами Зевса, мифических героев Пелопса и Геракла. Более поздние предания говорят, что в 884 году до н. э. между Ифитом и Ликургом – правителями греческих государств Элиды и Спарты – было заключено соглашение о регулярных проведениях в Олимпии общегреческих праздников дружбы, посвященных Зевсу Олимпийскому. Однако наиболее достоверные сведения относятся к 776 году до н. э., когда была введена запись победителей Игр.

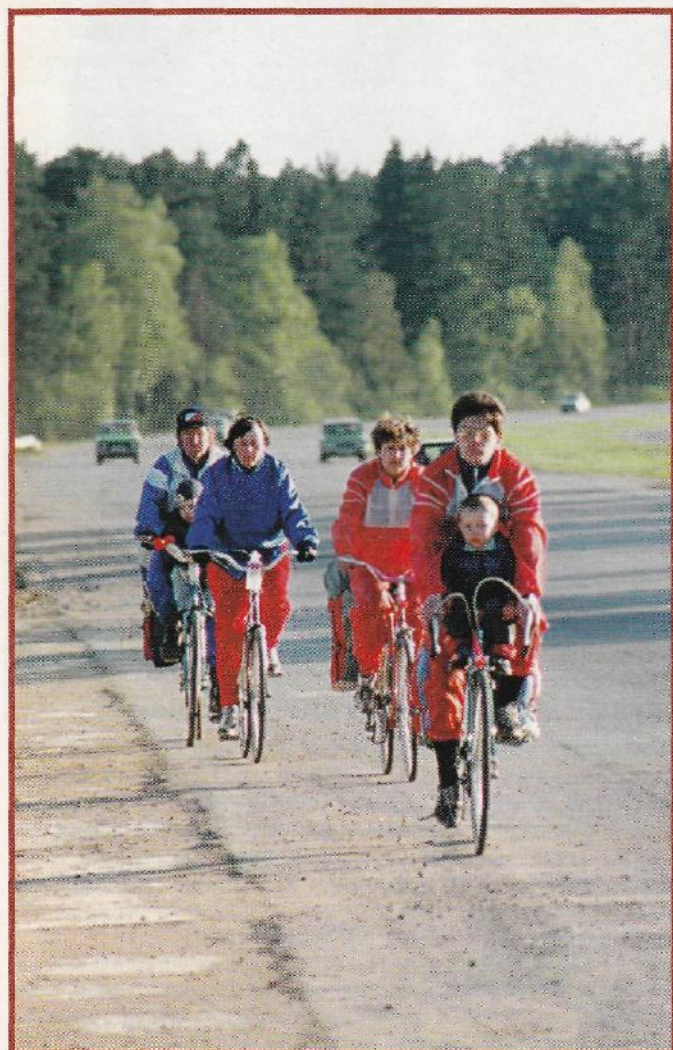
* Руководили Играми элланодики – судьи, избравшиеся из числа граждан Элиды за год до начала Игр. Они отбирали из желающих участвовать в состязаниях наиболее достойных и в течение месяца руководили их тренировками. Элланодики строго следили за соблюдением правил Олимпийских игр: участникам запрещалось прибегать к нечестным приемам, входить в сговор и подкупать соперников, наносить им увечья и тем более убивать.

* На олимпийских празднествах поэты читали стихи и гимны, сложенные в честь Игр. С 444 года до н. э. составной частью программы олимпийских состязаний стал конкурс искусств. На Играх выступали известные деятели древнегреческой культуры – Геродот, Сократ, Демосфен, Лукиан, Пифагор (отличный атлет и кулачный боец) и многие другие.

* На Играх атлеты были обязаны участвовать во всех видах соревнований; успеха мог добиться лишь гармонически развитый эллин, сильный не только в беге, метаниях, прыжках, борьбе, кулачном бое, но и в пении и стихосложении.

* Олимпийская клятва, один из важнейших атрибутов Игр, выражает идею объединения молодежи на великом спортивном празднике. В Древней Греции у алтаря Зевса в Олимпии атлеты также давали клятву чести. Сегодня ее произносит один из лучших спортсменов страны-организатора: “От имени всех спортсменов я обещаю, что мы будем участвовать в этих Играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своих команд”. Впервые клятва была произнесена на Играх в 1920 году в Амстердаме фехтовальщиком В. Буаном. С этого же года поднимается и олимпийский флаг.

Валерия КОРОСТЫЛЕВА



Бегущая по волнам моды

Прочитала вашу статью "Создай себе кумира" и обрадовалась. Не за себя — за свою дочь-подростка. Мне-то уж вроде поздно брать с кого бы то ни было пример для подражания, а ей, ее друзьям и подругам самое время.

Поэтому прошу вас рассказать о какой-нибудь знаменитой фотомодели или манекенище. Ведь это все сплетни, что работа у них не бей лежачего. Каждая женщина знает, сколько сил надо приложить, чтобы выглядеть достойно. Что уж говорить о тех, для кого красота — профессиональная обязанность.

Как всякая мать, хочу, чтобы дочь была всегда красивой. И если она научится добиваться этого своим умом, трудолюбием, упорством, буду просто счастлива. Она очень внимательно читает ваш журнал, доверяет ему в чем-то даже больше, чем мне.

О. Н. Т., Владимирская обл.

Модели... Их тело, походка и улыбка тиражируются в миллионах экземпляров и становятся символами нашего времени. О них пишут в модных журналах и сплетничают на кухне. Сами "звезды", они вступают в брак со "звездами" кино и эстрады и в любовные связи с президентами и монархами. Их личная жизнь — в центре внимания. Миллионы людей начинают читать газету с того места, где написано о разрыве Наоми Кэмпбелл с Робертом де Ниро, разводе Синди Кроуфорд и Ричарда Гира или о безоблачном романе Клаудии Шиффер и Дэвида Копперфильда...

Татьяна КОЛЬЦОВА сегодня уже не выходит на подиум, как несколько лет назад, но помогает взойти на Олимп другим. Инженер-строитель по образованию, модель по призванию, манекенищица с семилетним стажем, ныне она президент одного из самых влиятельных модельных агентств России — "Red Stars".



Фото Влада Локтева

— Никогда не думала, что стану моделью. Заканчивала строительный институт, собиралась в аспирантуру. Очень нужны были деньги, а тут предложили подработать манекенищей. Когда вышла на подиум в первый раз, поняла, что "заболела" этим на всю оставшуюся жизнь. Под лучами прожектора получала такое колоссальное удовольствие и эмоциональный заряд, что готова была голодать, стоять, почти не двигаясь, по пять часов на примерке и бегать несколько

десятков километров в день только ради того, чтобы еще раз выйти на подиум. Когда муж спрашивал: "Сколько тебе нужно денег, чтобы ты не ходила на работу?", я не понимала вопроса. Дело было совсем не в деньгах. Я отказывала себе во многом, почти во всем, но без этого уже не могла жить.

— И все-таки вы же спустились с подиума, чтобы занять кресло президента модельного агентства. Были уверены, что одно стоит другого?

– Предложение, сделанное мне в 1989 году Джоном Касабланкесом относительно агентства, явилось полной неожиданностью. Я была к этому совсем не готова, но рискнула. Думаю, что по жизни меня ведет и направляет ангел-хранитель. Теперь агентство “Red Stars” стоит рядом с самыми признанными модельными агентствами мира.

– Раньше каждая вторая девочка мечтала стать актрисой или певицей, а теперь все режут в модели – топ-, фото-...

– Знаете, это глубоко женское – показать себя, заявить о себе, ловить на себе восхищенные взгляды... Отсюда и этот подчас подсознательный выбор – актриса, модель... Действительно, сегодня взрыв, бум моделизации. К нам ежедневно приходят десятки девочек. Кого-то за ручку приводят мамы, бабушки, папы, как когда-то вели записываться в балетную школу или в секцию художественной гимнастики. Но не могут все быть моделями! Существуют жесткие требования, критерии отбора.

– Если росточком не вышла и в триаду “90–60–90” не вписываешься, можно поставить крест на карьере модели? С огласиться, пережить такое разочарование в 14 лет не каждой под силу – порой кажется, что в жизни тебе ничего больше не светит.

– Иногда приходится убеждать очередного “гадкого утенка”, что все еще впереди, жизнь не кончилась, есть масса других профессий...

Ловлю себя на том, что в агентстве мне приходится работать еще и психологом, потому что девочкам бывает трудно пережить в одиночку, что кто-то лучше их, что на работу не приглашают, до совершенства далеко... Когда стала руководить агентством и не смогла выходить на подиум, переживала страшно, и поскольку сама прошла через подобные стрессовые ситуации и знаю их изнутри, понять и успокоить девочек мне не слишком трудно.

– Вообще, наверное, моделью быть тяжело: постоянно держать себя в форме, во многом себе отказывать, никакой свободы в проявлении желаний?

– Конечно, это не работа шахтера в забое, но... Многие не выдерживают нагрузок – физических, психических. С моей точки зрения, главное для модели – сила воли, притом нестигаемая. Знаю по собственному опыту: когда работала манекенщицей, держала себя буквально в ежовых рукавицах – никогда не пила, не курила и всю жизнь почти ничего не ела, чтобы не поправиться (полнею от одного кусочка хлеба). Поправившись – не войдешь в коллекцию. Поэтому пила воду, плавала в бассейне от бортика к бортику несчетное число раз и бегала чуть ли не по сто километров в день. Я жила за кинотеатром “Октябрь” и каждый день – солнце ли, дождь ли, снег – пробегала от Калининского (теперь Новый Арбат) до Лужников, делала несколько кругов по стадиону и – обратно. Останавливались машины: предлагали подвезти, пытались познать-

мь, а я ни на что не обращала внимания и, обливаясь потом, еле передвигая ноги, говорила себе: “Танечка, беги, ты будешь самой красивой девочкой на свете!”

– Карьера модели начинается очень рано – в 14–15 лет. Впереди несколько лет успеха, более-менее стабильное и благополучное существование... А потом что их ждет? Не пропадут ли они в этой жизни?

– Как показал опыт, никто не пропадает, а модели тем более, потому что они привыкли преодолевать трудности и уверены в себе больше, чем кто-либо.

– А чем обычно заканчивается карьера модели? Не все же вытягивают счастливый билет, на котором написано “президент”?

– Счастливый билет вытягивают почти все, и довольно часто на нем написано “удачное замужество”. Вот совсем недавно наша Катя Полянская вышла замуж за Андрея Кобзона. Свадьбой века называли бракосочетание Бориса Зосимова и Полины Ташевой. Или Людмила Исаева и наш известный хоккеист Владимир Малахов... Всех не перечислишь... А потом девочки очень разумные – заглядывают далеко вперед, планируют свою жизнь. Почти 50% моделей нашего агентства учатся в институтах. Это чисто русский феномен, на Западе такого нет.

– Таня, вашей Настеньке два с половиной года. Вы родили довольно поздно первого ребенка. Это что – участь модели?

– Нет, просто стечение обстоятельств... Как на роду написано, так тому и быть. Да, я деловая женщина, да, работы много, но я говорю девочкам: не бойтесь рожать. Чем раньше родите, тем лучше – ведь ребенка нужно поставить на ноги. А фигура – ерунда. Спустя три дня после родов я выглядела так, будто никогда не была беременна. Это говорил не кто-нибудь, а подруги. Конечно, надо следить за собой – женщине ни при каких обстоятельствах нельзя распускаться...

– А диета? Слышала, вы прекрасно готовите. Неужели это совместимо – модель и домашнее хозяйство?

– Мой муж, который ест одиннадцать раз в день, считает, что я идеальная жена и хозяйка. Готовлю превосходно (без ложной скромности) и очень люблю это делать... Хотя сама почти ничего не ем и практически никогда не пробую.

– ???

– Талант. Если бы не карьера модели, стала бы поваром: толстая, дородная, сдобная.

– Не раскроете профессиональный секрет, как питаться, чтобы не полнеть и всегда быть в форме? Ведь при такой тяжелой работе святым духом сыт не будешь – плоть тоже надо поддерживать.

– Моя наставница по жизни – манекенщица Марина Константиновна Блиновская, которой уже 80 лет (а на вид не больше 55), каждое утро начинала с “салата красоты”. Это сейчас появились вся-

кие мюсли, а тогда мы просто брали столовую ложку овсяных хлопьев, замачивали на ночь водой, потом добавляли ложку меда, немного грецких орехов и лимонный сок. Плюс витамины: свежесжатый сок. И ехали на работу, которой всегда хватало и еще оставалось. Было-то всего десять манекенщиц, которых “вставляли” во все программы. И нам, из-за того что надо было успеть в сто мест – на фабрику, на показ, на примерку, на телешоу, некогда было толком перекусить. Поэтому мы всегда возили с собой термос чая с молоком. С тех пор без этого “коктейля” не живу, он почти вся моя еда в течение дня. А вечером на ужин тру морковь, свеклу, делаю салат из белокачанной, цветной капусты. Еще зелень всякая, фрукты. И, конечно, кусочек постного отварного мяса, чтобы силы были.

– Каждая женщина тяжело переносит утрату былой красоты. Не подкажете, как подольше молодость сохранить? Вот вы какие маски предпочитаете, какой косметикой пользуетесь?

– Теперь практически никакой. В косметические салоны не хожу, парикмахерские не посещаю. Считаю, что лучшее средство против старения – спорт. А к make-up – люблю – вообще отношусь предвзято. Это профессиональное неприятие: в бытность мою манекенщицей мы уже с утра должны были быть в “приадажке” красоты. Из дома выходили раскрашенными до такой степени, что люди в стороны шарахались. С тех пор органически не перевариваю лишний грим: кожа очень быстро стареет. Обычно, когда надо пойти на прием, пресс-конференцию, показ, крашу только губы, иногда брови. Единственное, чему уделяю много времени, – руки и ногти: они всегда должны быть в идеальном порядке. Маски делаю самые простые и обязательно из натуральных продуктов: творога, яиц, меда... Что касается прически – мне идут гладко зачесанные волосы, что значительно упрощает жизнь. Завязала хвост и пошла – головка прибрана аккуратно, стильно.

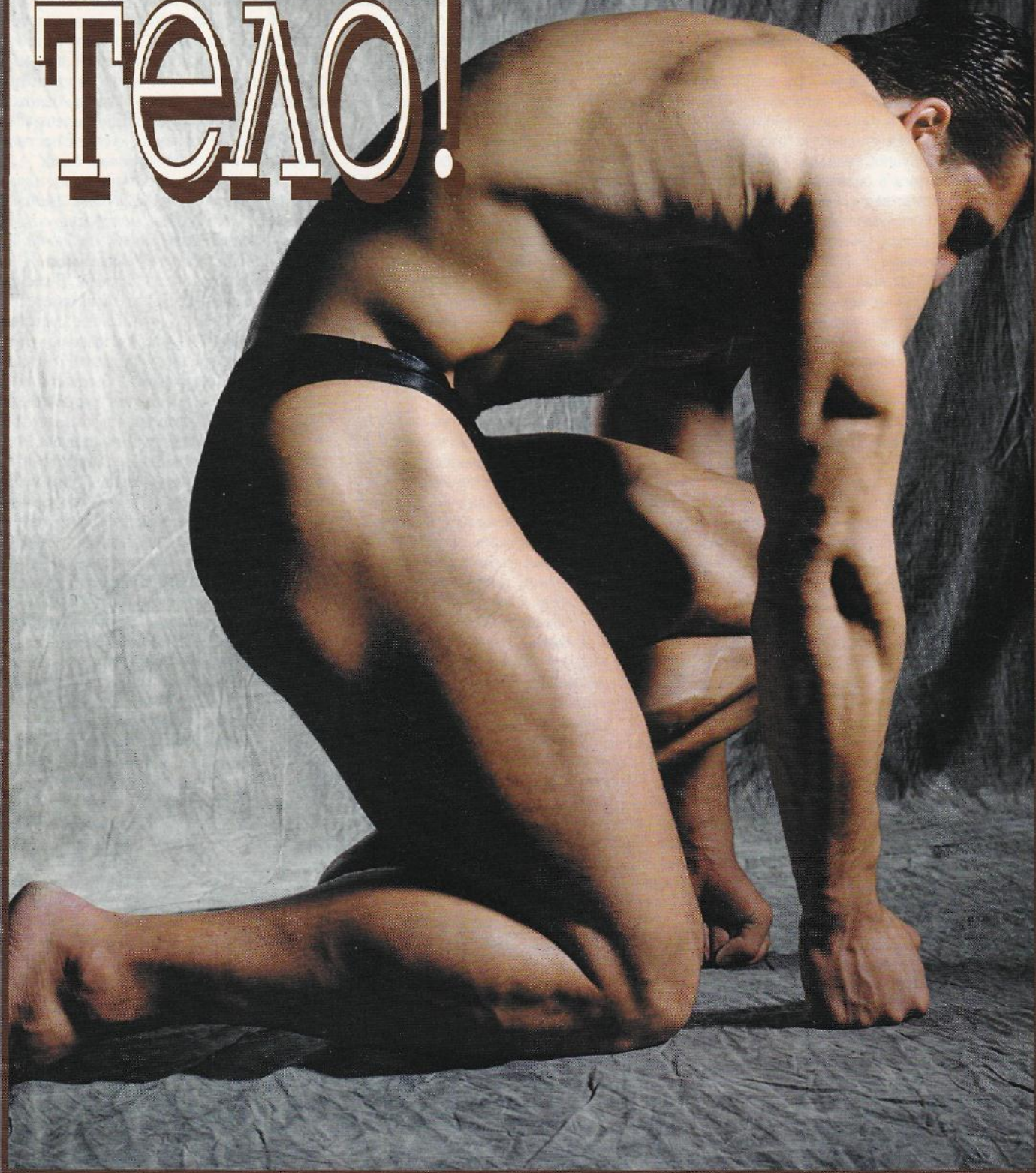
– Актриса Сильвия Кристель – знаменитая Эммануэль советовала женщинам, чтобы свежо выглядеть и хорошо себя чувствовать, пить побольше воды – до трех литров в день и гулять, гулять... Ваш рецепт – это чай с молоком и изумительный бег?

– Действительно, бег – мой бог. И даже сейчас. Перед какой-нибудь ответственной встречей, когда надо все продумать, сконцентрироваться, я еду домой – якобы для того, чтобы переодеться, а сама... надеваю спортивный костюм и бегу. Если раньше бегала для того, чтобы быть в форме, теперь – чтобы сосредоточиться. Только во время бега прихожу к совершенно конкретному, четкому решению той или иной проблемы, и почти всегда оно оказывается удачным.

Так что всем советую: надевайте спортивный костюм – и вперед!

Беседовала Ирина ДИАЛЕКТОВА

Строй-ка Тело!



Культуризм, силовое троеборье, аэробика, шейпинг, калланетика, кажется, вышли в России за рамки модного увлечения.

Строительством гармоничного тела занялись все – “звезды” эстрады и политики, бизнесмены и домохозяйки, любители спорта со стажем и еще недавние поклонники обломовских диванов. Может, и вы с увлечением и азартом бросились в спортивный зал в надежде обрести красивое, сильное и, главное, здоровое тело? Отлично! Только с самого начала уясните: строительство тела, этого самого совершенного по замыслу природы задания, – дело непростое и требует большой работы. Если будете бессмысленно “таскать железо”, до одури скакать и растягиваться – толку не выйдет. Вам нужны опытный наставник, хорошая толковая литература, индивидуально подобранные нагрузки. И наша новая рубрика! Только из ее материалов вы узнаете о всех тонкостях тренировки, с ее помощью избежите многих ошибок и преодолете очень распространенные среди “новичков” заблуждения. На первое занятие в тренажерный зал “Здоровья” вас приглашают тренер по культуризму и силовому троеборью Леонид ОСТАПЕНКО и его ученик, завоевавший на чемпионате мира-94 по бодибилдингу приз за лучшее позирование, ныне абсолютный чемпион Кубка России Константин ПУЧКОВ.

Кто может заниматься вместе с нами?

Все, у кого в медицинской карте записано “практически здоров”. Если есть проблемы со здоровьем, хронические заболевания, сначала нужно посетить врача и получить его разрешение.

Не повредят ли занятия бодибилдингом и силовым троеборьем, гантельной гимнастикой девушкам?

Конечно, нет. Наоборот, эти виды спорта помогут “вытряхнуть” лишний жир, затеняющий естественные формы, сделать тело по-настоящему прекрасным. Только подбирать нагрузки женщины должны более тщательно, чем мужчины. “Нацепив” мускулы не туда, куда следует, перетренировавшись, они рискуют потерять женственность и привлекательность.

Форма одежды?

Непарадная! Собираясь в тренажерный зал, оставьте дома свои “Рибоки” и “Найки” – дорогие фирменные спортивные костюмы, чтобы нечаянно не испачкать и не порвать их во время тренировки.

Занимайтесь в одежде, которая прежде всего вам удобна, не забывая, конечно, о правилах приличия и гигиене.

Лучше чтобы она была хлопчатобумажной, просторной, легко впитывала пот (запомните: если человек не работал в зале до “седьмого пота”, значит тренировка прошла впустую). Подойдут спортивные шорты, трусы, велотрусы или шаровары (для тех, кто стесняется показать ноги) и футболка. Девушки под футболку могут надеть топик (лучше хлопчатобумажный) или мягкий бюстгалтер без косточек и хитроумных застежек, мешающих выполнению упражнений). Футболка, кстати, обязательна: она сведет к минимуму риск подарить кому-то свой грибок или подцепить чужой. Если в зале прохладно, облачитесь в тренировочный костюм. Опасаетесь сквозняков?

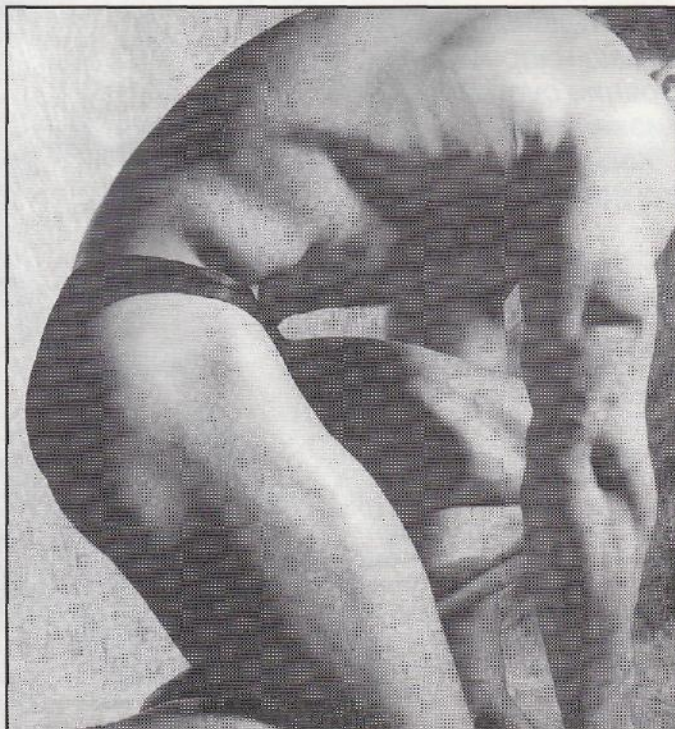
Сразу же после занятий накиньте спортивную куртку.

После каждой тренировки спортивную форму надо стирать! Дома можете заниматься босиком. Для тренировок в спортзале обзаведитесь невысокими кроссовками на мягкой подошве.

И еще из специальной экипировки вам понадобятся эластичные бинты, а для занятий бодибилдингом и троеборьем – тяжелотлетический пояс. Они уберегут вас от травм.

Выходя на улицу, не кутайтесь, боясь застудить мышцы: они уже остыли после принятого душа. Но и не бравируйте, шагая нараспашку: сквозняк, холодный ветер могут стать причиной миозита.

Новички – строители тела! Вы получили ответы на некоторые свои вопросы, но наверняка не на все. Поэтому пишите, спрашивайте. Будем строить тело вместе!



СУСТАВЫ — ЭТО СУДЬБА

Психологи настаивают: по походке можно судить о характере человека. Раскачивание при ходьбе свидетельствует об аккуратности, педантичности, даже некотором занудстве. Маленькие, семенящие шаги (особенно если человек высокий), выдадут робость, неуверенность, замкнутость, а широкие, размашистые (тем паче у людей небольшого роста) — «скажут» о сильном характере, о широкой натуре. Так, например, ходил Наполеон. Летящая походка свойственна людям легкомысленным, кокетливым, а тяжелая, даже слоноподобная поступь присуща людям серьезным, основательным. А поскольку походка напрямую зависит от состояния суставов, перефразируя известное высказывание «Характер — это судьба», рискнем утверждать:

Прав был Поль Сезанн: «В природе все лепится на основании шара, конуса и цилиндра». Вот и суставы представляют собой все виды геометрических форм. Соединяя разные части тела, они дают нам возможность жевать, размахивать руками, бегать, прыгать, двигаться. Их трущиеся поверхности «смазывает» синовиальная жидкость — волшебная «мазь», питающая суставные хрящи и уменьшающая трение. Если бы она вдруг исчезла, мы уподобились бы Железному Дровосеку. Впрочем, существует масса причин, по которым наши бедные суставы могут «заржаветь». Так что вам, дорогие читатели, совсем не бесполезно узнать, что они любят, а что их не обрадует.

СУСТАВЫ ЛЮБЯТ

◆ «Делай рейв!» — говорит молодежь, и она права. Последуйте ее примеру и научитесь танцевать рейв, который задействует максимальное количество суставов, отчего они станут прочнее и крепче. Это вам уже не под силу? Тогда вальсируйте, езьте на велосипеде, плавайте, отправляйтесь на прогулку в парк, в лес по грибы и ягоды. Движение — это долгая и безоблачная жизнь... ваших суставов.

◆ Какой изменчивой ни была бы мода, пристрастия суставов не меняются. Они предпочитают удобную качественную кожаную обувь на невысоком каблучке (1–2 см — для мужчин, 3–5 см — для женщин) и легкую одежду из нату-



ральных тканей свободного покрова, не сковывающую движений.

◆ Ничто так не пугает нас с детства, как ненавистный рыбий жир. Однако исследования ученых показали: именно благодаря ему, а также часто появляющимся в рационе рыбе и морепродуктам северные народы практически никогда не страдают заболеваниями суставов. В оптимальных количествах витамин D содержится в печени трески, тунца, в молоке, сметане, йогуртах, сливках.

Если когда-нибудь вас занесет на Северный полюс, ни в коем случае не ешьте печень белого медведя! Даже в крохотном ее кусочке содержится такое количество витаминов D и A, сколько человеку нужно на год. Возникший острый гипervитаминоз приведет к "высыханию" синовиальной жидкости, омывающей суставы.

◆ Vegetарианцы реже жалуются на боль в суставах. Выводы делайте сами. Почаще ешьте всевозможные салаты, заправленные непременно растительным маслом: подсолнечным, оливковым, соевым, горчиным. На десерт – абрикосы (курага), яблоки, сливы (чернослив), черноплодная рябина, малина. Излюбленными, если вы заботитесь о суставах, для вас должны стать старинные русские лакомства: орехи в меду, клюква с медом и просто мед – в отличие от сахара он способствует выработке синовиальной жидкости. А что же выбрать на третье? Зеленый чай и березовый сок. Алкоголь, кофе и крепкий чай суставам во вред.

Каждый четвертый житель Земли хотя бы время от времени жалуется на боль в суставах.

СУСТАВЫ НЕ ЛЮБЯТ

◆ Больше всего суставы не любят стареть: с возрастом они у всех увеличиваются, теряют прочность, появляются признаки их атрофии. Как говорили врачи древности: "Грифель времени пишет книгу на костях жизни". Гиподинамия (недостаток движения) процесс дряхления ускоряет. Так что двигайтесь – отодвигайте старость!

◆ Различные кишечные расстройства могут вызвать заболевание суставов, например, спровоцировать болезнь Рейтера.

◆ Любители лежания на пляже! "Моржи", которых хлебом не корми дай поплескаться в ледяной проруби! Прислушайтесь к своим суставам. Им не нравится ни сильная жара, ни лютый холод. С той нагрузкой, которую вы им задаете, они справляются явно со скрипом.

◆ Суставы очень боятся получить ушибы, другие более серьезные травмы. Слишком часто заболевания, ими вызванные, переходят в разряд хронических и приводят к инвалидности.

◆ Роль "полиции нравов" могут играть в организме суставы. Возможно, кого-то и отвлечет от случайной половой связи риск заразиться хламидиозом (второе по распространенности заболевание после гриппа). Помимо всего малоприятного прочего хламидии вызывают жесточайшие артриты – воспалительные заболевания суставов, сопровождающиеся адской болью.

◆ Не усложняйте жизнь суставам: не заставляйте их носить ваши лишние килограммы – это большая и ничем не оправданная нагрузка.

Если смертельно устали, если суставы "ломит" перед непогодой, наложите прямо на них кашицу из репы, редьки, черемши, свеклы, петрушки или плотно укройте их листьями лопуха, капусты.

Не дайте своим суставам "заржаветь"!

Публикацию подготовила
Галина ЛАБИНА

И ПИТАТЕЛЬНО ОНАСТАТИ РАЗДЕЛЬНО

Мечта человечества о продлении жизни и излечении от недугов стара как мир. В поисках эликсира долголетия множились учения, описание которых могли бы составить солидную библиотеку. Больше половины материалов в ней пришлось бы, бесспорно, на раздел "Питание". С пищеварением — и не без оснований — мэтры от теорий долголетия и здорового образа жизни связывают большие надежды на спасение человечества. Но вот чем дальше от общей платформы к мерцающей звезде успеха, тем больше расходятся их пути. Одни советуют периодически начисто голодать; другие разрешают поесть, но в рамках рациона узников Освенцима; третьи провозглашают калькулятор другом человека и высчитывают каждую проглоченную калорию; четвертые предают анафеме мясо. И каждый уверяет, что уж его-то бронепоезд на верном пути и не заедет в тупик. Но спросите любого врача-гастроэнтеролога, и тот расскажет, что в своей практике обязательно сталкивался с пациентами, чьи беды с поджелудочной железой или желудочно-кишечным трактом связаны с увлечением диетами либо голоданием без наблюдения врача. На этом мрачном фоне теория раздельного питания выглядит весьма пристойно и здраво. По крайней мере ущерба здоровью она явно не наносит. Сложнее с излечением от недугов. Но сторонники доктора Хей настроены оптимистично. Может, вам суждено разделить их мнение? Или опровергнуть?

КАК ПРИВЕРЖЕНЦЫ РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ НАВОДЯТ ПОРЯДОК В СВОИХ ЖЕЛУДКАХ

1. Больные хроническими заболеваниями должны предварительно проконсультироваться у лечащего врача и внести в общую схему раздельного питания индивидуальные изменения.

2. Говоря кратко, для нормального расщепления сложных углеводов, содержащихся в пище, на мелкие составные части требуется слабощелочная среда. А для нормального переваривания белков нужна среда кислотная. Поэтому согласно концепции доктора Хей,

если в желудок поступают продукты, богатые белком (мясо, рыба) вместе с углеводосодержащими (картофель, хлеб), переваривание не может идти оптимально. Ферменты — амилаза и пепсин, ответ-



Теорией раздельного питания человечество обязано американскому врачу Гаварду Хейю, жившему в начале нашего столетия. Жестоко страдая от гломерулонефрита и получив неблагоприятный прогноз от коллег-нефрологов, он решил помогать себе сам. Простудировав фолианты по химии, биологии, пришел к выводу: для сохранения здоровья требуется постоянно

ственные за расщепление соответственно углеводов и белков, противодействуют друг другу. И тогда процесс переваривания пищи оказывается для организма тяжелой работой, оборачивающейся для пообедавшего человека чувством тяжести и переполненности в желудке, сонливостью, усталостью и слабостью. Провозглашая этот постулат, доктор Хей, однако, не пал грудью на амбразуру в его стопроцентную защиту: ведь напроочь, абсолютно разделить белки и углеводы невозможно. Деление это достаточно условное и касается продуктов, состоящих преимущественно из белков или углеводов.

3. Продукты по возможности должны быть натуральными (не консервы, не промышленно переработанные).

4. По утрам следует есть по возможности щелочную пищу (овощи, фрукты), в обед – белковую, вечером – углеводную.

5. Между основными приемами пищи (завтраком, обедом, ужином) рекомендуется выдерживать интервал 4 часа. Впрочем, если очень хочется, можно перекусить в промежутке овощами или фруктами.

6. Белковые продукты (мясо) взрослым людям следует ограничить, употреблять умеренно.

7. И наконец, главное требование, давшее название всей теории. По доктору Хей, продукты питания разделяются на 3 основные группы: белковую, нейтральную и углеводную. В один прием пищи смешивать белки с углеводами нельзя. А нейтральные продукты сочетаются как с

белками, так и с углеводами. Загляните в таблицу, и вам станет ясно, что можно по теории раздельного питания положить в одну тарелку.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Последователи доктора Хей советуют начинать с так называемого бесшлакового дня. В эту точку отсчета своей новой жизни вы можете выбрать любую трапезу из четырех предложенных:

1. Ешьте только овощи (в зависимости от сезона) – в сыром и/или слегка тушеном виде и/или салаты из них, приготовленные в соответствии с таблицей сочетаемости продуктов. По желанию можно выпить немного овощного бульона. Какой объем пищи допустим? Руководствуйтесь своим аппетитом.

2. До 15 часов ешьте сколько хотите свежих фруктов (только не бананы!), а после 17 часов – 2 банана средней величины и 2 средние картофелины, сваренные в мундире.

3. Тем, у кого чувствительные желудок и кишечник, рекомендуется в бесшлаковый день “картофельный напиток”. В 2 л воды отварите без соли 0,5 кг молодого вымытого картофеля с кожурой или старого очищенного. Разомните деревянным пестиком картофель с отваром и пейте порциями в течение дня.

4. Картофельно-овощной суп. Помойте и почистите 3 картофелины, 2 луковицы, корень сельдерея, 3 моркови (овощи среднего размера или чуть больше). Залейте их 1,5 л воды, отварите, не соля. Добавьте 3–4 пера зеленого лука и другой зелени по вкусу, тмин, чеснок. Разделите суп на несколько порций и ешьте в течение дня.

В безшлаковый день надо пить много жидкости: травяной или зеленый чай, минеральную воду без газа.

поддерживать в организме кислотно-щелочное равновесие, а это значит, что белковую пищу следует есть отдельно от углеводной. Стопроцентной поддержки у медиков его выводы не получили. Однако успех был налицо: доктор Хей почувствовал себя гораздо лучше, а его теория раздельного питания стала приобретать поклонников, которых нынче во всем мире немало...



КРАТКОЕ НАПУТСТВИЕ

Осталось добавить, что сторонники раздельного питания обещают нормализацию обмена веществ (правда, наступит это не через неделю и не через месяц, а где-то через полгода). Так ли это? Ни один институт официально в нашей стране не изучал метод доктора Хея. Однако зарубежные источники информируют: тучные действительно худеют, недовольные своим "весом комара" поправляются, а прочие приобретают силы, задор и жажду деятельной жизни с блеском в глазах. О болезнях все они, говорят, вспоминают меньше и меньше. Вы можете это проверить. По крайней мере очень себя ограничивать не придется.

Учтите, что перестройка питания с обычного на раздельное при наших застольных традициях – это непросто. Возможно, переход вам придется осуще-

ствлять постепенно. А главное, проникшись идеями славного доктора Хея, не мучьте ими домочадцев, если они жить не могут без пельменей или жареной утки с картошечкой. Раздельное питание (и это всячески подчеркивается его сторонниками) – дело добровольное, радостное. Так что не становитесь домашним тираном, а завоевывайте новые рубежи в сердцах членов семьи исподволь. И тогда, может быть, уже Новый год вы встретите чудесной жареной индейкой с орехами, овощным ассорти и, конечно, шампанским. Все по таблице. И как хорошо!

Материал подготовила Лилия МИЛИЦКАЯ

Сообщаем, что в издательстве "Кристина и К⁰" в серии "Энциклопедия здоровья" в этом году вышли книги "Все о раздельном питании" и "Раздельное питание".

ТАБЛИЦА СОЧЕТАЕМОСТИ ПРОДУКТОВ ПРИ РАЗДЕЛЬНОМ ПИТАНИИ

<div> <div>НЕЛЬЗЯ</div> <div>МОЖНО</div> <div>МОЖНО</div> </div>		
Белковая группа	Нейтральная группа	Углеводная группа
Мясо и мясные изделия (колбаса – в небольших количествах) Рыба, моллюски, ракообразные Молоко Яйца Сыры с жирностью 50% (эдамский, пармезан) Консервированные помидоры Любые ягоды (кроме черники) Фрукты с семечками (яблоки, груши, дыня, арбуз) Фруктовые косточковые (абрикосы, сливы, персики и т. д.) Дикорастущие плоды (шиповник, боярышник) Облепиха Цитрусовые Экзотические фрукты (кроме бананов): киви, манго, ананас Напитки: фруктовые чаи, травяные настои, фруктовые соки, сухие и полусухие вина, шампанское (алкогольные напитки – не более бокала) Соя	Жиры: любое растительное и сливочное масло, диетический маргарин Все кисломолочные продукты: творог, сметана, простокваша, кефир, йогурт Сливки Нежирный сыр Белые и рассольные сыры в вымоченном виде (брынза, овечий, осетинский, сулугуни) Квашеная капуста Грибы Зелень, пряности Свежие помидоры Любые орехи (кроме арахиса) Семечки (кунжут, подсолнечные, тыквенные) Свежая черника Изюм Оливки, маслины Дрожжи Все желеобразующие вещества (желатин, агар-агар) Напитки: пшеничная водка (очень немного)	Крупы Хлеб и хлебобулочные изделия преимущественно из муки грубого помола, с отрубями Картофель, редька, топинамбур Бананы, курага, сухофрукты, инжир, свежие финики, мягкие сладкие яблоки Мед Картофельный крахмал Пиво

Примечание:

1. Для панировки используйте не сухари и муку, а кунжутное семя, молотый миндаль или орехи.
2. Соусы для салатов из продуктов, богатых белками, готовьте на растительном масле, сливках, добавляя зелень и лимонный сок.
3. Соусы для блюд, богатых углеводами, делайте из кисломолочных продуктов.

Не рекомендуются:

1. Рафинированные продукты (сахар, изделия из белой муки, сладкая и сдобная выпечка, макароны в больших количествах, шлифованный рис).
2. Концентраты и консервы.
3. Бобовые – зеленый горошек, фасоль, чечевица.
4. Свинина.
5. Сырой яичный белок.
6. Готовый промышленный майонез, обычные сорта маргарина.
7. Черный чай, кофе, какао.

Благодатный месяц август. Восточная мудрость отметила его могущество и значимость (сбор урожая, приготовления к зиме) посвящением Льву, царю зверей. А все цари, как известно, большие гурманы. Чем ублажить нашего? Удивите его вкуснейшими, аппетитными и полезными вегетарианскими блюдами. В отличие от своих кровожадных собратьев наш добродушнейший Левушка-август будет доволен, как наверняка и ваши домашние. Особенно те, кто соблюдает строгий двухнедельный пост в честь Успения Пресвятой Богородицы. Так что накрывайте на стол!

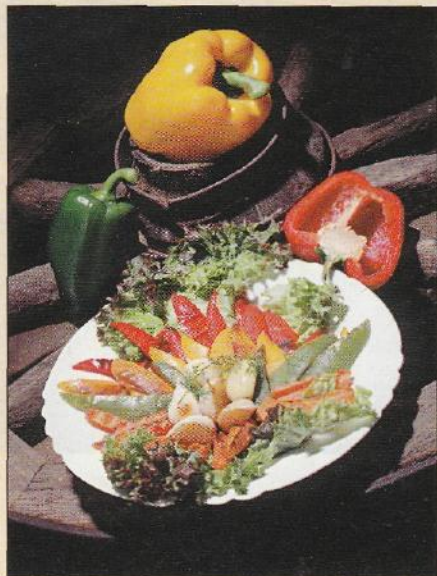
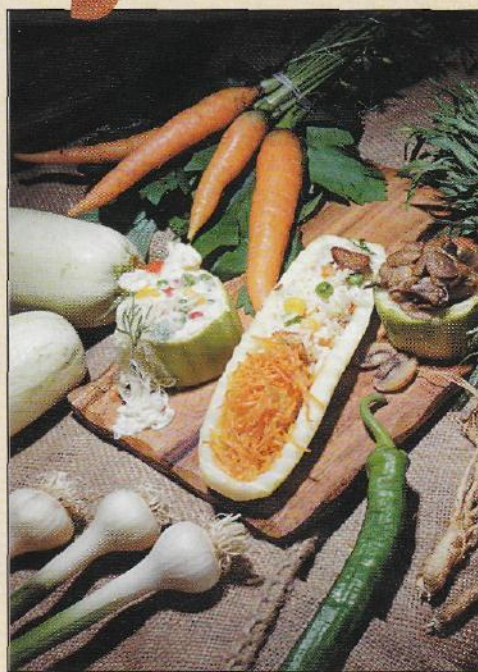
Царские яства для августа- льва

КУЛЕЧКИ ИЗ ПЕРЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ВСЯКОЙ ВСЯЧИНОЙ

Болгарский перец очистите от плодоножки и семян, ошпарьте кипятком и наполните фаршем. Возьмите на выбор:

- * тушеные лук, морковь, помидоры, перец, приправленные специями;
- * белые коренья (корень петрушки, сельдерея, пастернака), обжаренные и заправленные маслом и специями по вкусу;
- * рис, сваренный и смешанный с мелко нарезанными пассерованными овощами;
- * припущенную свеклу с орехами и изюмом;
- * шпинат, тушенный с белым вином и сливками;
- * грибы, обжаренные с луком в сметане и т. д.

Фаршированный перец уложите в подходящую посуду, залейте сметаной или бульоном и тушите до готовности.



КАБАЧКИ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

Очищенные кабачки нарежьте удобными порциями, освободите от семян, ошпарьте кипятком и нафаршируйте по вкусу:

- * овощами, какие только найдутся в доме (перец, морковь, лук...), нарезанными мелкими кубиками, обжаренными и заправленными специями;
- * грибами с луком, чесноком, которые предварительно нужно нарезать помельче и обжарить, а затем, посыпав слегка мукой, потушить со сметаной до готовности;
- * нашинкованной капустой, потушенной с болгарским перцем, помидорами (томатом или кетчупом);
- * мелко рубленными баклажанами без кожуры, подпеченными, а после обжаренными с луком и чесноком.

Подготовленные кабачки поместите в лоток, залейте тонким слоем сметанного соуса, посыпьте зеленью и тертым сыром. Поставьте в духовку и доведите до готовности.

ОВОЩНОЙ РИС (ПО-МОНАСТЫРСКИ)

Рис отварите до готовности и заправьте нашинкованными пассерованными на растительном масле овощами (морковью, луком, перцем) и обжаренными нарезанными грибами, добавив специй.

Есть проверенный способ приготовления вкусного и рассыпчатого риса.

Рис слегка промойте, залейте холодной водой (на 0,5 см от поверхности риса), посолите. Варите 3 минуты на сильном огне, 3 минуты на умеренном и 6 минут на слабом. Затем еще 6 минут подержите под полотенцем или в теплом месте. Итого 20 минут – и самый «здоровый» рис готов к вашему столу.



ЯБЛОКИ С ИЗЮМИНКОЙ

У яблок (твердых сортов) удалите сердцевину и поместите внутрь изюм, клюкву, мед. Запеките в горячей духовке в течение 3–5 минут.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

Все фрукты, которые есть в доме, очистите и порежьте средними или крупными кубиками, добавьте ложку меда, немного изюма, клюквы и сбрызните лимонным соком.

У плиты "творит" Сергей БИНЯВСКИЙ



Если на ваши талию и бедра "набежали" малопривлекательные волны лишнего жира, знайте: пришло время натянуть купальники и плавки и отдаться воле настоящих волн.



Как пушинка на ВОДЕ



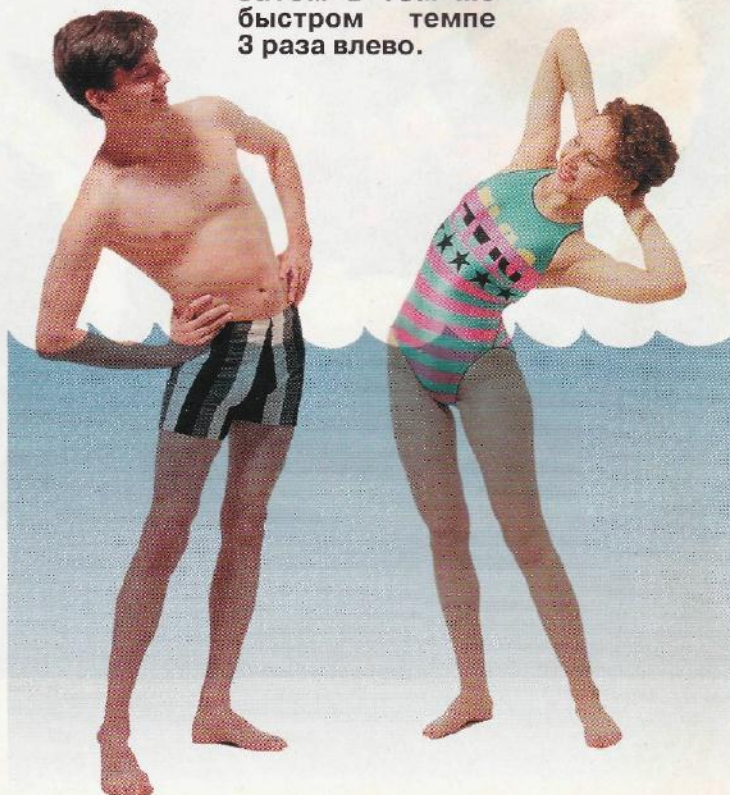
проблемы и усталость, быстро снимает чрезмерное нервное и мышечное напряжение.

* Еще одно несомненное преимущество воды: риск получить во время занятий травму минимален. Водная стихия "заставляет" делать все движения плавно, без рывков.

Недостаток же один: слишком быстро заканчивается купальный сезон. Так что ловите последние теплые денечки, смело входите в воду примерно по пояс или чуть глубже. Примите исходное положение – руки на поясе, ноги чуть шире плеч и выполните

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТАЛИИ

1. Согните руки за головой. Сделайте 3 энергичных наклона вправо, затем в том же быстром темпе 3 раза влево.



Достоинства водного тренинга многочисленны:

* К занятиям смело могут приступить даже те, кто никогда не считал водную стихию своей и вовсе не умеет плавать.

* Упражнения доступны людям всех возрастов и любой комплекции (даже обремененным лишними килограммами, ведь в воде все "пышки" и "пончики" ощущают себя легче пушинки, двигаются на редкость свободно и раскованно).

* Занятия эффективны (за месяц регулярных тренировок вы вполне можете избавиться от 3–5 килограммов лишнего веса, улучшить осанку), а нагрузки из-за чудесных свойств воды под силу каждому.

* Упражнения в воде развивают все группы мышц, что помогает придать фигуре гармоничные и совершенные формы.

* Вода – не только прекрасный тренажер и массажер, но и косметолог. Упражняясь в ней, вы возвращаете коже эластичность, упругость, шелковистость. К тому же она отличный и натуральный (что немаловажно) антидепрессант. Окунитесь в ее голубую прохладу и почувствуйте, как вода "смывает" все

2. Выполните плавные круговые движения в тазобедренных суставах вправо и влево.

3. Сделайте 2 пружинистых неглубоких приседания и, не сбавляя темпа, 2 энергичных наклона вперед, выпрямив ноги и вытянув руки перед собой.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БЕДЕР

4. Пружинисто присядьте на правой ноге 2 раза, затем выполните 2 маха левой ногой в сторону. Теперь присядьте на левой ноге, а махи выполните правой.



5. Разведите руки в стороны и поднимите согнутую правую ногу вперед. Постарайтесь коснуться колена локтем левой руки. Вернитесь в и. п. А теперь выполните упражнение, подтянув к груди левую ногу.



6. Отведите руки за голову. Выполните круговые движения по часовой стрелке согнутой правой, затем левой ногой.

7. Согнутые руки за головой. Сделайте неглубокое приседание, подбородком коснитесь груди, локти сведите вместе. Выполните мах согнутой правой ногой назад, одновременно разводя локти в стороны и прогибаясь. Повторите то же движение, выполняя мах левой ногой. Каждое упражнение делайте 6–8 раз.

Следующие упражнения выполняйте в паре: вместе с ребенком, другом, подругой (ноги по-прежнему чуть шире плеч).

8. Возьмитесь за руки хватом под локти, присядьте. Выпрямляясь, сделайте мах правой ногой назад, то же – левой.

9. Сделайте это же упражнение, выполняя махи в стороны то правой, то левой ногой.



10. Повернитесь спиной друг к другу и снова возьмитесь за руки хватом под локти. После приседания сделайте мах правой ногой вперед, то же – левой. Каждое движение повторите 6–8 раз.



В конце занятия полезно попрыгать.

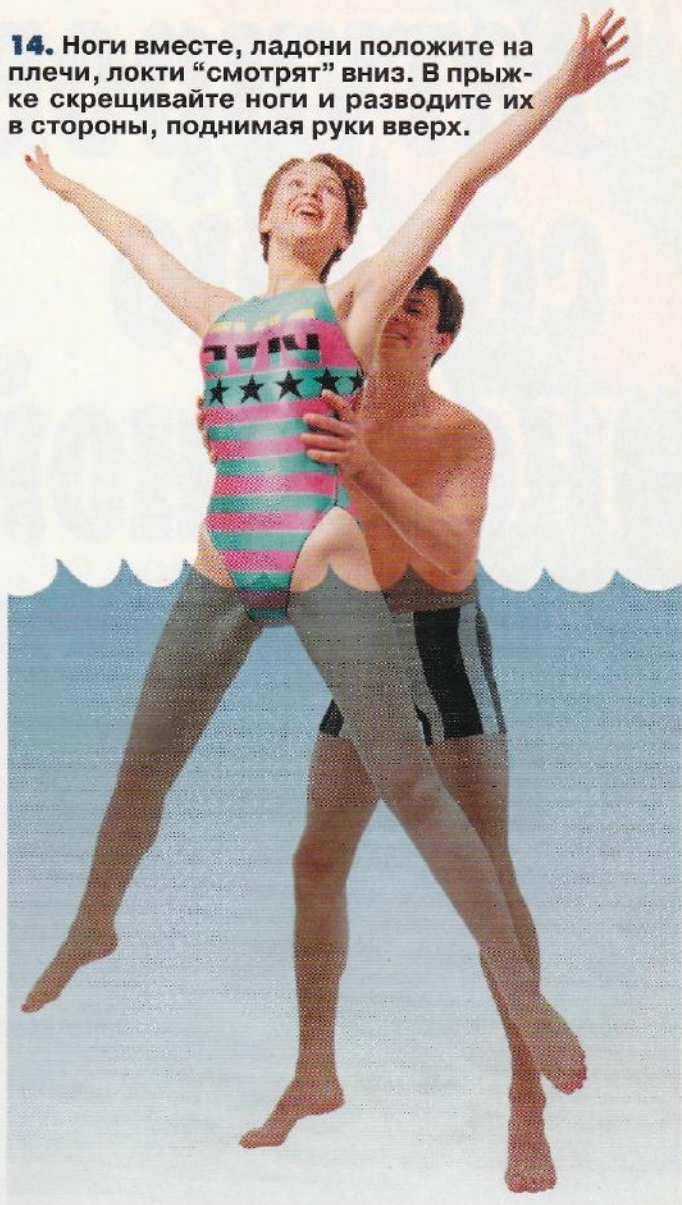


11. Сделайте пружинистый выпад правой ногой, правую руку вперед. В прыжке меняйте положение рук и ног.

12. В прыжке разводите ноги в стороны.
13. В прыжке сделайте мах правой ногой вперед, затем (также в прыжке) назад. То же – левой ногой.



14. Ноги вместе, ладони положите на плечи, локти "смотрят" вниз. В прыжке скрещивайте ноги и разводите их в стороны, поднимая руки вверх.



15. Ноги вместе, руки на поясе. Энергично подтяните согнутые в коленях ноги к груди. Руками постарайтесь обхватить колени.

Выполняйте упражнения не менее 4–8 раз.



Некоторые упражнения показались вам знакомыми? Очень хорошо! Легче будет запомнить и освоить комплекс. С ним вы справитесь за 15–20 минут, если будете делать все движения в среднем, а еще лучше – в быстром темпе. Но не выскакивайте сразу на берег. Поплавайте, походите по воде, высоко поднимая ноги, поиграйте с надувным мячом или кругом еще 10–15 минут, если, конечно, температура воды приятна и комфортна для вас. Похолодало? Время тренировки сократите, а комплекс выполните в два или три (по погоде) захода.

Перед занятием обязательно проверьте дно: оно должно быть ровным и чистым.

Упражнения в воде придутся по вкусу даже ленивым, а уж полезны всем. Только попробуйте!

Ольга ПЛОХОВА,
 мастер спорта международного класса
 по художественной гимнастике

A photograph of a person's midsection. They are wearing a white t-shirt and light blue jeans. Their hands are placed on their hips. On the navel, there is a tattoo of a pair of red lips with black lipstick. The background is a solid reddish-brown color.

“Татуировку сделаю небесной красоты”

Увеличение
за последнее время
заболеваемости
гепатитом В,
особенно среди
молодежи
(а вирус этого
заболевания
передается,
как известно, через
кровь), специалисты
в определенной
степени связывают
с модой
на татуировку.

А МОЖЕТ, НЕ СТОИТ?

Непредсказуемы капризы моды. Сегодня уже никого не удивит двумя-тремя сережками в одном ухе. Зато обладателю татуировки повышенное внимание гарантировано, особенно летом, на пляже. Вот и выстраиваются очереди в тату-салон: не успеешь оглянуться, и пролетят благодатные теплые денки, а надо еще успеть продемонстрировать свою наколку.

Как делается татуировка? Игла или заменяющий ее специальный инструмент, покрытый краской, вбивается под кожу на глубину в несколько миллиметров мелкими колющими движениями. В тату-салонах бывают и специальные наборы красок, позволяющие подобрать малейшие нюансы оттенков, и импортные машинки, пробивающие кожу с заданной скоростью и на определенную глубину. Рисунок можно выбрать по каталогу. Любители тату часами готовы терпеть танец иглы на своей коже да еще и платить за это немалые деньги. Вот только одно «но»... Последствия подобной процедуры могут быть весьма неприятными.

Вместе с вожаемым рисунком можно заполучить и заражение крови, и сифилис, и СПИД. Подавляющее большинство тату-салонов на сегодняшний день действуют нелегально, а значит ни о какой гарантии стерильности не может быть и речи.

Если уж вам непременно хочется украсить себя татуировкой, надо искать «салон в законе». Таковой должен иметь лицензию органов здравоохранения на процедуры, связанные с нарушением целостности кожи, и, что не менее важно, гигиенический сертификат на красящее вещество. На худой конец в салоне вам могут предъявить справку, что документы находятся на лицензировании. Это лучше, чем ничего, хотя безопасности процедуры, конечно, не гарантирует.

К тому же всякая мода – явление временное. Пройдет несколько лет, и девочка, которая сегодня обегала полгорода в поисках татуировщика, будет искать, где бы удалить сделанное «по молодости и глупости». На всякий случай заранее сообщаем: в Институте красоты и других косметологических учреждениях. Под местной анестезией путем шлифования кожи слой за слоем снимается надоевший рисунок. Но это только сказать легко, а сделать... И результат никто заранее не гарантирует. Как бы тщательно ни проводилась операция, рассказала главный врач Института красоты Эмма Михайловна Должикова, после нее все равно нередко остаются заметные рубцы, так глубоко проникает татуировка.

“НЕ ЗАБУДУ МАТЬ РОДНУЮ”

В популярной песне поется:

Татуировку сделаю
Небесной красоты,
На ней большими буквами
Я напишу, что ты...

И пишут: влюбленные – имена и инициалы любимых, солдаты – названия своих групп войск, даты дембеля. Поначалу все это выглядит очень романтично, но опыт показывает, что впоследствии большинство жалеет о сделанном. Сами подумайте: наколов в 15 лет на руке

имя одноклассницы, каково потом всю жизнь объяснять подругам и жене, кто это такая.

Некоторые предпочитают философские надписи типа “Нет в жизни счастья”, “Человек человеку – волк”, “Dum spiro spero” (лат.: “Пока живу – надеюсь”).

Татуировка многое может рассказать о человеке. Только не стоит судить слишком прямолинейно, считает американский психолог К. Махвер, проанализировавший характер и поведение многих обладателей наколок.

Например, ваш новый знакомый – человек с виду скромный и спокойный, но при этом на груди у него угрожающий тигринный оксал. Не всегда это означает, что перед вами агрессивный и жестокий тип. Возможно, такая картинка – своего рода маска, стремление хоть как-то компенсировать свою слабость и незащищенность.

Но в то же время, утверждает психолог, наколка не может не оказывать психологического воздействия на своего обладателя. И здесь велика опасность утраты своего “я”. Человек невольно начинает подгонять себя как личность под суть рисунка и совершать поступки, которых от него ждут окружающие.

Среди посетителей тату-салонов много представительниц прекрасного пола. Некоторые из них приходят сюда потому, что татуировка, по их мнению, выглядит очень эротично. Мастерам работать с женщинами проще: они более терпеливы, в отличие от мужчин никогда не падают в обморок. Предпочитают дамы цветочные мотивы или имитацию пикантных деталей туалета, например, татуированные трусики.

КАК РАССМЕШИТЬ СЕКСОПАТОЛОГА

Куда только не наносят татуировки! Чаще всего они красуются на плече, спине, груди, кистях и пальцах рук, но встречаются иногда и на пятках, ушах и в других самых неожиданных местах. Англичанин Уилфрид Харди, чье имя занесено в Книгу рекордов Гиннеса, умудрился сделать себе тату на языке, десне, внутренней поверхности щек.

Есть и такие, кто, стремясь усилить свою сексуальную привлекательность, делает наколки на самых интимных местах. Известен курьезный случай, когда заказчик вместе с татуировкой получил стойкую импотенцию и долго потом развлекал сексопатологов, рассказывая о своих злоключениях.



Говорят, наколка, как наркотик: сделав раз, приходят еще и еще. По словам таких людей, после этой процедуры они чувствуют какое-то обновление, необыкновенный душевный подъем. Психологически это вполне объяснимо. Кто не испытывал подобных ощущений, сделав новую прическу или надев отлично сшитый костюм? Но для тех, кто хочет отдать дань моде, ничем при этом не рискуя, есть вариант гораздо проще и удобнее: временная татуировка. Это просто переводная картинка, которая несколько дней будет украшать ваше тело. Потом ее можно смыть или заменить другой, чего с настоящей татуировкой, увы, сделать нельзя.

Светлана РЯБУХИНА

И ЦАРИ, И ДИКАРИ

Кто первым нанес себе татуировку, достоверно неизвестно. По одной из версий, в Европу она была завезена знаменитым мореплавателем Джеймсом Куком с Таити. Не исключено, что отсюда и название: в переводе с таитянского “та” – “картинка”, “ату” – “дух”. Считалось, что рисунок на теле защищает от злых духов. Заодно татуировка должна была устрашать противника, служить опознавательным знаком племени и положения каждого в “служебной иерархии”. В США мода на разрисованное тело появилась в 20-е годы. Впрочем, если разобаться, и в России татуировка давно не в новинку. И даже великие мира сего не избегали этого увлечения. Николай II, будучи в Японии, сделал наколку на плече в виде крылатого дракона, а у Екатерины II, говорят, была татуировка на таком месте, видеть которое могли только ее многочисленные фавориты.

В КАЖДОЙ ИЗБУШКЕ СВОИ ПОГРЕМУШКИ

Символике татуировок посвящены специальные исследования. Если вы обнаружите у сына-подростка татуировку в виде маленького паука, не исключено, что он давно уже “балуется травкой”, – это знак наркомана. Изображения мака и шприца в различных вариантах означают то же. Присутствие на пляже человека с татуировкой в виде заглавных букв ЖУК или изображения этого насекомого должно настоятельно: выйдя из воды, вы можете не обнаружить своих вещей, так как значение этой аббревиатуры – “Желаю удачной кражи”. Куда безобиднее загадочное “КТОФ” – свидетельство службы на Краснознаменном тихоокеанском флоте и “ДМБ-95” – “Демобилизован из армии в 1995 году”. Свои отличительные знаки есть и у хиппи, и пацифистов.



БРИТВА НЕ РОСКОШЬ



Пройдет еще несколько лет, и Россия отметит 300-летие указа Петра I, которым боярам было строжайше запрещено носить бороды. И вот уже почти три столетия большинство мужчин обрекает себя на муку – ежедневное бритье.



Электробритвы марки “Бердск” – максимум удовольствия от мягкого безукоризненного бритья каждый день!

Впрочем, эту малоприятную процедуру можно значительно ускорить и упростить, если выбрать электрическую бритву роторного типа “Бердск” Бердского электромеханического завода. Причин для такого предпочтения достаточно.

ПРАКТИЧНО! Электробритвой вы можете пользоваться когда и где вам угодно – ведь электричество есть даже в самолете! Теперь вам не нужны горячая вода, специальные кремы или пена, помазок. Можно обойтись даже без хорошего освещения и зеркала.

БЕЗОПАСНО! Электробритвой невозможно порезаться даже в раскачивающемся вагоне поезда.

ЭФФЕКТИВНО! Кожа быстро привыкает к электробритве, не пересушивается, значит не стареет прежде времени, а вы получаете удовольствие от тщательного и мягкого бритья.

ЭКОНОМИЧНО! Электробритва “Бердск” прослужит вам не меньше семи лет, не требуя ремонта и особого ухода.

БЫСТРО! Теперь вам понадобится гораздо меньше времени для бритья. Значит вы сможете подольше поспать, прослушать последние новости, прочитать свежую газету, пообщаться с родными за неторопливым завтраком.

8:0 В ПОЛЬЗУ МАРКИ “БЕРДСК”

СИСТЕМА ВРАЩАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ обеспечивает ровное качественное бритье и экономичный расход электроэнергии. 1:0

ПЛАВАЮЩИЕ НОЖИ делают бритье безукоризненным в любом направлении. Они плавно повторяют контуры вашего лица. 2:0

ЦЕНТРАЛЬНАЯ РОТАЦИЯ обеспечивает бесшумную работу бритвы, исключает вибрацию. 3:0

СИСТЕМА РЕВЕРСИВНОГО ДВИЖЕНИЯ НОЖЕЙ повышает срок службы режущих элементов в 2 раза. 4:0

ОСОБЫЙ БРЕЮЩИЙ БЛОК С РЕГУЛЯТОРОМ ГЛУБИНЫ ПЛАВАНИЯ НОЖЕЙ, который можно установить в любую из пяти позиций, позволит одинаково эффективно выбривать как мягкие, так и жесткие волосы. Это делает бритье не только качественным, чистым, но и нежным. И никаких раздражений кожи! 5:0

СПЕЦИАЛЬНЫЙ СИНХРОННЫЙ ДВИГАТЕЛЬ исключает радиопомехи и повышает надежность работы бритвы. Таким уникальным двигателем, разработанным специалистами завода, не может больше похвастаться ни одна фирма мира. 6:0

ОРИГИНАЛЬНЫЙ СЪЕМНЫЙ СТРИГУЩИЙ БЛОК в моделях “Бердск-12”, “Бердск-18” и “Бердск-19” идеально приспособлен для подстрижки усов, с его помощью можно подровнять бороду и даже подправить стрижку. 7:0

ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО МАТЕРИАЛОВ И САМОЗАТАЧИВАЮЩИЕСЯ НОЖИ гарантируют безупречную работу бритвы в течение многих лет. 8:0

Адрес завода-изготовителя:
633190, Новосибирская обл., Бердск, АОТ БЭМЗ
Телефон/факс: (383-41) 311-06, 485-85.

И никакой седины!

Ничто не меняет облик женщины так, как новый цвет волос. Однако не каждая решится устраивать из своей головы полигон для апробации неизвестных средств. Другое дело – полюбившаяся, уже хорошо себя зарекомендовавшая краска, такая, как IMEDIA/ИМЕДИА. Но вот беда, она исчезла с прилавков.

Опять дефицит?

К счастью, нет.

Просто Лаборатории фирмы "Л'ОРЕАЛЬ Париж"/"L'OREAL Paris" преподнесли своим почитателям подарок: создана крем-краска нового поколения – **ЭКСЭЛАНС КРЕМ/EXCELLENCE CREME**, сохранившая все лучшие качества ИМЕДИИ. ЭКСЭЛАНС обладает не просто новыми, а поистине уникальными свойствами. Эксклюзивное запатентованное косметическое вещество, входящее в состав краски, проникая в сердцевину волоса в процессе окрашивания, сглаживает все его неровности, защищает его структуру. Причем эффект сохраняется в течение всего периода между применениями ЭКСЭЛАНС КРЕМА и усиливается с каждым разом. Даже хрупкие тонкие волосы или потускневшие после химической завивки становятся мягкими, упругими и блестящими.

А цвета? Это 20 стойких, насыщенных, необыкновенно интенсивных чарующих оттенков. Они сохраняются гораздо дольше, чем после использования обычной окраски, не утрачивают своей прелести даже при частом мытье.

ЭКСЭЛАНС КРЕМ имеет нежную густую консистенцию, благодаря чему легко распределяется по волосам, не стекает с них и гарантирует равномерное закрашивание седины от корней до самых кончиков.

Пользоваться ЭКСЭЛАНС КРЕМОМ очень просто. Даже те, кто впервые решил взяться за это дело, легко добьются желаемого результата. Тщательно следуйте инструкции, которая находится в упаковке с краской, и всего через полчаса вы преобразитесь настолько, что не сможете избежать комплиментов в свой адрес.

Однако чтобы не разочароваться, запомните несколько простых правил и неукоснительно их соблюдайте.

Специалисты "Л'ОРЕАЛЬ Paris" не рекомендуют пользоваться ЭКСЭЛАНС КРЕМОМ, если ваши волосы окрашены хной или другой краской, ее содержащей.

Прежде чем купить ЭКСЭЛАНС КРЕМ, внимательно изучите образцы прядей, представленных в магазине. Определите свой натуральный цвет. Обратите внимание на таблицу исходного цвета и результата. Если вы затрудняетесь в выборе тона и у вас нет или

совсем мало седых волос, выберите оттенок немного светлее желаемого.

Если вы хотите осветлить волосы больше, чем на два тона, обязательно предварительно обесцветьте их средством ECLAR CLAR "L'ОРЕАЛЬ Paris".

Перед каждым окрашиванием непременно проведите тест на чувствительность (как это сделать, разъяснено в прилагаемой инструкции) и только через 48 часов при отсутствии аллергической реакции – полный вперед! Ведь такая реакция непредсказуема – она может быть вызвана любыми, даже самыми мягкими и безопасными средствами. Все зависит от индивидуальных особенностей организма, его состояния в данный момент.

Чтобы не окрасить ногти, которые имеют сходную с волосами структуру, перед тем как начнете смешивать и наносить краску, обязательно наденьте перчатки. Они приклеены к инструкции.

ЭКСЭЛАНС КРЕМ надо наносить только на сухие немытые волосы. Желательно, чтобы после последнего мытья головы и окраской прошло не менее двух суток.

Не экономьте. Используйте всю приготовленную смесь, ни в коем случае не оставляйте ее на "следующий раз". Ничего, кроме вреда, это не принесет. Решительно расстаньтесь с остатками.

Итак, вы нанесли смесь и хорошо распределили ее по волосам – сначала на корни, затем по всей длине? Хотите завязать голову и, чтобы не терять времени, чем-то заняться? Не стоит этого делать. Для проявления цвета необходим доступ кислорода к краске – косынка или полиэтиленовый колпак все только испортит.

Ну а в те 30 минут (кстати, время, указанное в инструкции, надо соблюдать самым строжайшим образом), которые требуются на волшебное превращение ваших волос, лучше просто расслабьтесь и отдохните.

Время истекло? Смочите волосы небольшим количеством теплой воды и хорошо их помассируйте. Это придаст им блеск и шелковистость. Теперь обильно и тщательно прополощите волосы под струей теплой воды, пока она не станет совершенно прозрачной, и... за шампунь. Но не обычный, даже очень (!) хороший. В упаковке с краской есть специальный нейтрализующий бальзам – его-то и нанесите на волосы, вспеньте и тщательно смойте.

Чтобы закрепить полученный цвет, не мойте голову в течение двух дней после окраски.

Женщины Англии, Франции, Германии, Италии, США по достоинству оценили это новшество мирового лидера в области косметологических исследований – Лаборатории фирмы "Л'ОРЕАЛЬ Париж"/"L'OREAL Paris". Теперь ЭКСЭЛАНС КРЕМ есть и в России.

Наталья САВИНА

L'

O

R

Открытие Л'Ореаль Париж.

*Первая крем-краска, которая защищает
и окрашивает волосы одновременно.*



Волосы Настасьи Кински окрашены оттенком 6⁴⁶.

É

A

L
PARIS

EXCELLENCE

Crème

ЭКСЭЛАНС КРЕМ

Формула крема
защищает
жизненную силу волос,



Уникальность Эксэланс

Крем — в ее системе "внутренней защиты". Густой

крем содержит оригинальную молекулу, разработанную лабораториями Л'Ореаль Париж. Она защищает каждый волос изнутри, и даже хрупкие или поврежденные волосы приобретают здоровье и силу.

придавая им цвет,
еще более красивый
и более стойкий,

Благодаря тому, что Ваши волосы хорошо защищены, их цвет после окрашивания сохраняется значительно дольше. Даже несколько недель спустя, он остается глубоким и красивым. С каждым новым окрашиванием волосы приобретают все больше сияния и блеска.

не течет



не оставляя ни
одного седого
волоса!

Уникальная формула Эксэланс Крем полностью закрашивает седину, проникая в глубь каждого волоса от корня до самого кончика. Крем легко и аккуратно распределяется по волосам, не стекая при нанесении. Каждый волос окрашивается по всей длине, приобретая естественный и очень насыщенный цвет.



EXCELLENCE

Crème

Более насыщенный и стойкий цвет.
Ни одного седого волоса!

НОВШЕСТВО

L'ORÉAL
PARIS

ШАМПУНИ СЕРИИ "ЛЕГЕНДА" ДАРЯТ ВОЛОСАМ ЗДОРОВЬЕ И СИЛУ

Лекарственные травы, экстракты которых содержат шампуни, впитали в себя целебные свойства на Горном Алтае, где земля незагрязнена, а воздух свеж и напоен ароматами солнца. Вода, используемая для производства шампуней, хрустально чиста после многоступенчатой очистки, в том числе двухступенчатой ультрафиолетовой обработки.

Содержимое каждого флакона проходит проверку независимого бактериологического контроля. Это еще одна гарантия их исключительного качества.

Новое оформление серии "ЛЕГЕНДА" хорошо продумано и привлекательно: любой флакон украсит полочку в вашей ванной. Можно сказать, что теперь его внешний вид соответствует содержанию.



Для ваших волос от "ГАРМОНИИ ПЛЮС"

Недостатки фигуры можно скрыть, "замазать" дефекты кожи, но волосы... Они тут же "расскажут" все о состоянии вашего здоровья. Конечно, вам хочется, чтобы они излучали свет и красоту, были шелковистыми и пышными. Учтите: любые жесткие воздействия, направленные на устранение перхоти, жирности или, наоборот, излишней сухости, тонкости, ломкости волос, вызывают обменный дисбаланс в организме. Вот почему многие сильные средства по уходу вслед за кратковременным положительным эффектом приводят к ухудшению состояния проблемных волос. К тому же к таким средствам возможно и привыкание.

Бездумно экспериментировать, как и пренебрегать бережным уходом даже за густыми, здоровыми от природы локонами и кудрями крайне опасно. Восстановить нормальное состояние поврежденных волос, вернуть им красоту очень непросто. Поэтому внимательно следите за своим здоровьем и регулярно ухаживайте за волосами, выбрав для них мягкие средства непременно на натуральной основе. Такие, например, которые выпускает московское предприятие "ГАРМОНИЯ ПЛЮС". Его передовое оборудование гарантирует точное соблюдение технологии и стабильное качество продукции. Это подтверждает постоянный независимый бактериологический контроль.

Серия шампуней и бальзамов "ЛЕГЕНДА" — одна из лучших. Воду, на основе которой она выпускается, можно назвать родниковой благодаря тщательной и скрупулезной очистке, включающей и двухступенчатую ультрафиолетовую обработку.

Эти ароматные концентрированные шампуни не только не нарушают естественного жирового и водного баланса кожи головы, но и питают волосы целебными травяными экстрактами. Каждый из шампуней включает комплекс полезных растительных добавок. Ведь специалистам "ГАРМОНИИ ПЛЮС", создавшим "ЛЕГЕНДУ", хорошо известно: действие многих лекарственных трав усиливается в сочетании с другими растениями. А ваши волосы сами выберут и усвоят те вещества, в которых они наиболее нуждаются.

"БЕЛЫЕ ЦВЕТЫ" содержат экстракты крапивы, ромашки и душицы. Они оказывают успокаивающее, смягчающее, противовоспалительное и регенерирующее действие. Состав шампуня оптимален и настолько мягок, что его можно использовать для частого мытья без вреда для волос и кожи головы.

"ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА" богата витаминами С, В₆, D, E, P, K и дубильными веществами, содержащимися в листьях черной смородины. Это прекрасная поливитаминная добавка общеукрепляющего действия.

"ГОРЬКИЙ ОРЕХ" хорош и для нормальных, и для жирных волос. Экстракты календулы, корня бадана и лопуха улучшают кровообращение, нормализуют жировой баланс кожи головы, оказывают антисептическое и антисеборейное действие.

"АРОМАТНАЯ ДЫНЯ" содержит экстракты ромашки, березовых почек и корня пиона. Такое сочетание трав применялось издревле, чтобы "оживить" волосы, придать им здоровый блеск и тонус, успокоить раздражение кожи головы.

"ЛЕСНАЯ МАЛИНА" — отличный шампунь для особо чувствительных волос и кожи. Он не раздражает глаза и поэтому подойдет даже детям. Экстракт малины придает шампуню приятный цвет и чудесный аромат, а экстракт череды предупреждает развитие диатеза.

"ЗЕЛЕНЕЕ ЯБЛОКО" благодаря экстрактам зверобоя и березовых почек укрепляет волосы. Специальная увлажняющая добавка поддерживает естественный баланс влаги кожи головы и волос.

Все шампуни серии "ЛЕГЕНДА" московского предприятия "ГАРМОНИЯ ПЛЮС" прекрасно очищают волосы, придают им сияние и пышность, делают их красивыми и здоровыми. Какой выбираете вы?

Отдохните... под водой



Вы еще не были в отпуске? И морской берег, песчаный пляж, изумрудно-прозрачная вода для вас остаются мечтой? Не огорчайтесь! Возьмите карандаши или фломастеры и... смело в воду!

Сегодня художник и психолог предлагают картинку, которая поможет вам снять с себя груз проблем и немного отдохнуть. Начинайте раскрашивать с мелких деталей и постепенно переходите к крупным.

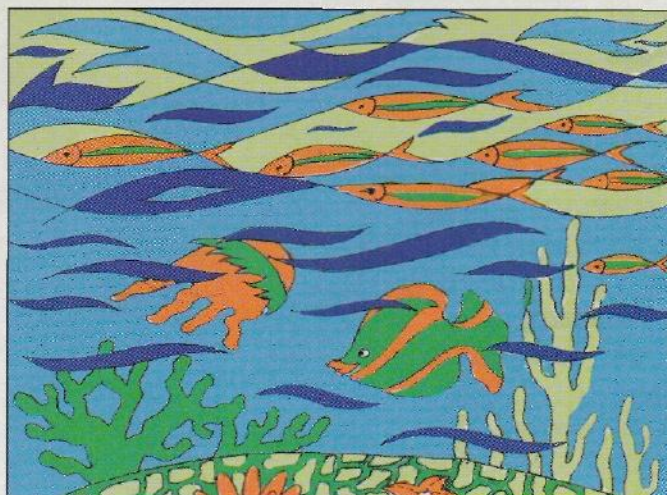
1 – голубой

2 – светло-зеленый

3 – синий

4 – оранжевый


5 – темно-зеленый



Картинка – своего рода тест. Если вы с удовольствием освоите все цветное пространство, как говорится, в один присест, значит вы не настолько устали, чтобы сказать о себе: “Я выдохся”. Если буквально через несколько минут раскрашивания почувствуете раздражение, значит вам давно пора побыть наедине с природой.

Итак, забудьте о делах, проблемах, суете сует и... погрузитесь на морское дно.

луна меда



Всем известен обычай, идущий из глубины веков. Когда на свадьбе гости кричат “Торько!”, молодые должны поцеловаться, чтобы стало “сладко”. Не отсюда ли пошли выражения “сладость поцелуя”, “сладость любви”, “у斯拉да”? А “медовый месяц”?

В этом названии и приторность, и тягучесть, и приятная сытость, и теплая прозрачность.

Но оказывается, это не просто красивая метафора. У многих народов существовал обычай: новобрачные пили особый напиток, называемый медом, медовым вином, медовухой, целый месяц после свадьбы, за который желтый кусочек полумесяца превращался в круглую дородную луну. Во Франции период после свадьбы так и называют — ЛУНА МЕДА.

Медовый месяц – то немного, что не поглотила проза жизни. Он по-прежнему остается в нашем представлении (а если посчастливится, то и в воспоминаниях) маленькой изящной поэмой, сценкой из рыцарских времен, отблеском потерянного рая. Но так было не всегда.

И Я ТАМ БЫЛ, МЕД, ПИВО ПИЛ

Свадебный ритуал на Руси был очень жестко регламентирован, расписан буквально по дням. Молодой чете, вступавшей в брак, предстояло запастись изрядным терпением: в течение всего этого времени молодые постоянно находились под неусыпным надзором родителей, родственников с обеих сторон и общественности. Все их действия оценивались, и не дай Бог отступить от установленных правил и законов – стыда не оберешься. О нерадивых складывали пословицы и поговорки, к примеру: «У нас невестка все трескает, а мед – так жрет».

В первую неделю новоиспеченные супруги наносили визиты родне. Молодая жена должна была одарить родственников мужа подарками, да не абы какими, а приготовленными собственными руками: расшитые бисером кисеты, вышитые золотой нитью платки – смотрите, мол, какая я рукодельница. Конечно же, следовал неперенный поход в церковь, причем только на седьмой день после первой брачной ночи (всю неделю женщина считалась нечистой из-за потери невинности). И целый месяц (это как раз-то медовый!) молодая супруга должна была молчать в присутствии свекра и родственников мужа, выражая тем самым послушание, уважение и покорность. В общем, нашим прапрабабушкам не позавидуешь. Зато можно возблагодарить тех, кто перенял у европейцев обычай отмечать медовый месяц, отправляясь в свадебное путешествие. Теперь молодожены с легким сердцем покидают на время растроганных родителей, загулявших друзей, озабоченных коллег и с радостью остаются наедине, чтобы построить свой рай только для двоих.

РАЙ ДЛЯ ДВОИХ, ИЛИ ИСКУССТВО ДИПЛОМАТИИ

В медовый месяц хочется выкинуть из головы все повседневные заботы и проблемы и окунуться в море любви.

Ну в самом деле, можно хотя бы месяц в жизни пожить легко и просто! Александр Викторович ЧЕРНИКОВ, старший научный сотрудник лаборатории психотерапии и семейного консультирования в Центре семьи и детства при Российской академии образования, убежден, что не только можно, но и нужно! Только нежась под ласковым солнцем, а свежей южной ночью предаваясь африканским страстям или устраивая рай для двоих в родном «шалаше», не отмахивайтесь от решения важных вопросов – рано или поздно жизнь все равно вам их задаст. Психологи называют это установлением оптимума близости.

Кто ведущий, а кто ведомый? Кому легче подстроиться под другого? Кстати, не думайте, что это всегда проще сделать женщине. Если жена – старший ребенок в родительской семье, а муж – единственное чадо, она скорее всего самостоятельна и ответственна, склонна опекать, а ему естественнее принимать опеку и заботу. Как вы станете проводить свободное время: вместе или порознь? Общие у вас друзья или у каждого свои? Кто будет вхож в ваш дом? Как вы будете общаться с родителями и насколько позволительно их вмешательство в дела вашей семьи? Также стоит обсудить, кто возьмет на себя роль министра финансов.

Любя друг друга, для обсуждения каждого вопроса вы, безусловно, найдете и подходящую деликатную форму, и удобный случай. Медовый месяц – благословенное время, когда характеры влюбленных становятся мягче и покла-



дистее, вы готовы идти на компромиссы, слушать и прислушиваться друг к другу, ваши отношения не омрачены неприятными воспоминаниями, выяснениями, размолвками, обидами. Поэтому прийти к обоюдному согласию новоис-

Психологи считают, что только умение общаться и совместно вырабатывать стратегию и тактику совместной жизни спасет вашу семью от войн и катаклизмов. Так что да здравствует искусство дипломатии!

печенным мужу и жене бывает намного легче, чем тем, кто уже пожил в браке. Стоит ли упускать такой счастливый случай? Ответ, данный вами на каждый вопрос, ляжет прочным кирпичиком в фундамент ваших отношений, умолчание же грозит со временем обернуться зыбучими песками, способными поглотить семейный очаг. Это, к сожалению, случается нередко.

ЛОЖКА ДЕГТЯ В БОЧКЕ МЕДА

Молодые, начав жить вместе, изо всех сил пытаются не замечать различий и противоречий, то и дело возникающих при столь непривычно (пока еще) тесном общении. Щадя друг друга, не желая нарушить эфемерных гармонии и взаимопонимания, супруги предпочитают обходить, замалчивать спорные темы, не накалять ситуацию. "Авось как-нибудь все само собой утрясется и уладится", — надеется каждый. Но сохранить благостную, "медовую" атмосферу в семье таким образом еще не удавалось никому. Скрытые противоречия накапливаются. И по прошествии некоторого времени когда-то нежно влюбленные неожиданно обнаруживают, что почему-то легко и сильно и вроде бы ни с того ни с сего раздражаются по пустякам и постоянно находятся на грани ссоры.

Не стесняйтесь обсуждать все, что вас волнует, печалит, радует, что не нравится (это касается и интимных отношений). Это и есть самое трудное.

ДОВЕРИТЬСЯ И РАСКРЫТЬСЯ

Хотите получить рецепт семейного счастья от психолога А. ШАЙТАНОВОЙ? К сожалению, он не универсален, но, может быть, в вашем семейном гнездышке придется по вкусу.

* Сядьте поудобнее напротив вашего партнера, "глаза в глаза", поза открытая: ноги и руки не скрещены, и 2–3 минуты изучайте лица друг друга. Потом закройте глаза и постарайтесь удержать "картинку" в памяти. Если вдруг портрет начнет смазываться, исчезать из-под вашего мысленного взора, восстанавливайте его. Наблюдайте за всеми изменениями любимого лица и за своими переживаниями. Откройте глаза и обменяйтесь впечатлениями. Наверняка это будет необычный опыт, и вы отметите что-нибудь новое друг в друге.

* Еще одна составляющая семейной идиллии — хороший телесный контакт, причем не обязательно только сексуальные отношения. Это и рукопожатия, объятия, различные похлопывания, поглаживания

Психологи установили: когда люди находятся в контакте, в состоянии доверительного общения, их биологические ритмы (сердцебиение, дыхание) синхронизируются. Это происходит непроизвольно. Но можно, считают специалисты, пойти и по другому пути: прислушавшись к дыханию любимого, попытаться дышать в том же ритме, что и он, настроиться с ним на одну волну.

(хотя бы дюжина их, как известно, необходима человеку ежедневно для хорошего самочувствия и душевного равновесия).

А "погладить" ведь можно и словом — похвалив, подбодрив, и глазами, и улыбкой.

* Уйму новых впечатлений подарит вам следующее упражнение для двоих. Сидя напротив, закройте глаза и дайте друг другу руки. Сначала пусть они "познакомятся" друг с другом. Отмечайте всю гамму своих ощущений, открытий. Почувствуйте контрасты "тепло — холодно", "твердо —

мягко", "сухо — влажно". Когда закончите "исследовательскую" часть упражнения, можете попробовать себя в творчестве: создайте вместе какую-нибудь композицию, живую скульптуру из рук, придумайте ей название. Или же изобразите при помощи рук "заботу", "радость", "силу"...

* Вам знаком феномен Майкла Джексона? Это когда человек боится показать свое истинное лицо в прямом и переносном смысле. Певец, если верить журналистам, не появлялся пред ясны очи молодой жены без толстого слоя грима, а если она случайно заставляла его врасплох, в панике убежал в ванную. Тот же механизм "психологической защиты" срабатывает у многих из нас, когда существуют опасения, что раскроются и выплывут наружу человеческие слабости, дурные, по нашему мнению, черты характера. Но — старо как мир! — все тайное когда-нибудь становится явным. Так не лучше ли подготовить почву и "разоблачиться" самостоятельно, признав свою уникальность и оригинальность?

Кто же уверен, что лучше сохранять дистанцию — не расхаживать в бигуди и не изливать душу, попробуйте, сколько вы продержитесь, может быть, поставите рекорд. Но помните: на одном полюсе поведения находятся искренность, душевное тепло, близость, а на другом — игра, рисовка, поза. В какой точке этой прямой вы будете чувствовать себя наиболее уютно? Лучше всего, конечно, сразу избрать гибкую тактику в семейных отношениях, будучи открытым в серьезных вопросах и допуская легкий маскарад и кокетство как альтернативу.

Как правило, те психологические проблемы, с которыми сталкиваются молодожены, близки любому человеку в любой период жизни. Неумение слушать и понимать, трудности в установлении контакта, закрытость и неуверенность в себе — всю эту скрипучую телегу внутренних зажимов и комплексов тянет за собой практически каждый. Все, приехали. Давайте оставим этот хлам на дороге и пойдем дальше налегке. И тогда Луна меда будет светить вам долго, может быть, всю счастливую совместную жизнь.

Советы Евы

- * Помни, что говорила Коко Шанель, одна из самых загадочных и неотразимых женщин XX века: "Настоящее кокетство — это быть очень истой".
- * Отправляясь в свадебное путешествие, возьми с собой побольше красивого белья, чтобы хотя бы первое время не извещать себе крошкой Енотом. И никаких халатиков. Оказывается, большинство мужчин считает, что наиболее соблазнительно и сексуально женщина выглядит в... просторной мужской рубашке.
- * С самого начала дай понять мужу, что его мнение для тебя важнее всех других, даже своего собственного. Посоветуйся с ним. При этом вовсе не обязательно всегда следовать его советам.
- * Разделий интересы мужа. Иначе он будет обсуждать то, что его волнует, не с тобой, а с тем, кто способен его лучше понять. Например, прочитай книгу, о которой он с упоением говорил вот уже неделю, даже если придется сделать над собой некоторое усилие.
- * Не посвядай на все свободное время мужа даже в медовый месяц. Мужчины не любят слишком тесных уз брака. Не привязывай его к своей юбке, иначе он начнет бегать за другими. Чем больше свободы ты ему предоставишь, тем чаще и охотнее он будет проводить время дома не по обязанности, а ради тебя самой.

Советы Адама

- * Хорошее нижнее белье — атрибут не только истинной женщины, но и настоящего мужчины. Не забывай семейную жизнь с Застырянным пирсом.
- * Не забывай: рубашка от Версаи только тогда хороша, когда надева на истое тело.
- * Спортивные "треники", вытянувшиеся на коленях, Застырянная футболка, стоптанные тапочки — это все не для тебя. Постарайся выглядеть элегантно даже дома. Женщины от мужчин, которые всегда в форме, без ума. При этом не перекладывай заботы о своем внешнем виде полностью на плечи любимой.
- * Время от времени (тем чаще, тем лучше) приятно удивляй жену. Например, пригласи в ресторан, подари без повода цветы или какой-нибудь милый пустячок либо попросту к ее приходу солей что-нибудь по дому. На Завошу и такие проявления любви женщине всегда хочется ответить тем же. Так что вознаграждение не Застырянит себя ждать.

Уже в медовый месяц вам стало трудно общаться друг с другом? Вы не знаете, как выйти из сложившейся ситуации и боитесь, что ваша семейная жизнь дала трещинку? Позвоните в Центр семьи и детства при Российской академии образования.

Тел. консультации: (095) 231-49-28.

Подготовила Инна ШУЛЬГИНА

"Мне 20 лет. Мы с двоюродным братом любим друг друга. Родители против нашего брака. Могут ли у нас быть здоровые дети?"

Наташа Емелина, Иваново



Истории известны случаи рождения здоровых, красивых и одаренных детей от родственных браков и даже более близких, чем союз между кузенами. Дочь родных брата и сестры великолепная Клеопатра, судя по всему, не считала пример родителей неудачным: ведь она неоднократно выходила замуж за собственных братьев! Меньше повезло сводному брату своей матери фараону Тутанхамону: тяжелое наследственное заболевание после 12 лет правления еще молодым уложило его в гробницу. Близкородственные браки были обычным делом в царских династиях, и это рано или поздно приводило к их вырождению из-за накопления одинаковых генов, в том числе и программирующих болезни. Поэтому чем дальше родство, тем меньше вероятность появления больного потомства. В союзе между кузенами она равна 25%. И если нельзя приказывать сердцу не любить двоюродного брата, можно просчитать свои шансы на счастливый брак с помощью врача медико-генетической консультации. Но учтите: нужно запастись подробными сведениями обо всех ваших родственниках — и близких, и тех, что "седьмая вода на киселе": чем болели, от чего и в каком возрасте умерли. А уже выслушав советы специалиста и взвесив все "за" и "против", вы сами ответите на вопрос "Жениться или не жениться?".



Зверь из... КОНДИЦИОНЕРА

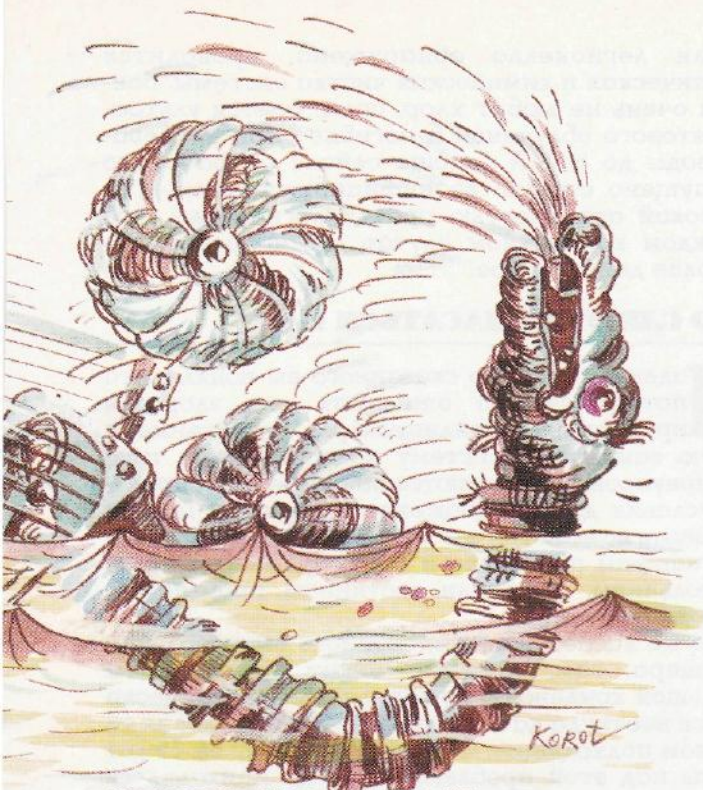
Легионеллы давным-давно облюбовали этот мир и прекрасно ладили со всеми его обитателями, начиная от простейших и древнейших сине-зеленых водорослей и кончая "венцом творенья". Пока этот самый "венец" не изобрел систему кондиционирования. И пошло...

"Неоднократно слышала, что кондиционеры небезопасны, потому что в них заводятся особые микробы, от которых люди погибают. Интересно не случайно: у нас на фирме как раз собрались в каждый кабинет поставить такой "ящик Пандоры".

Не могли бы вы объяснить подробно, в чем там дело, что это за микробы? А то у кого ни спросишь, все слышали звон, а никто не знает, где он".

*Е. Любецкая,
Нижегород*

— Ну почему же никто не знает? — удивился доктор биологических наук Игорь Семенович ТАРТАКОВСКИЙ, руководитель отдела Института эпидемиологии и микробиологии имени Н. Ф. Гамалеи. — В нашем институте проблемами легионелл (а именно так называется микроорганизм, иногда обитающий в системе кондиционирования) начали заниматься давно — практически сразу после того, как раздался первый оглушительный "звон".



ОДНАЖДЫ В АМЕРИКЕ

Донесся он из Филадельфии (США) в 1976 году. Там с 21 по 28 июля проходил очередной конгресс общественной организации "Американский легион". Делегаты конгресса и члены их семей – около четырех с половиной тысяч человек – разместились в роскошном отеле "Белью Стратфорд". Традиционный парад, заседания, коктейли, пати, цветы и улыбки. Было все, как всегда, на широкую американскую ногу! И вдруг...

2 августа стройные ряды легионеров начала косить тяжелейшая респираторная лихорадка (по-нашему – ОРВИ). За короткий промежуток времени заболели 240 человек, и 34 из них скоропостижно скончались от пневмонии неизвестной этиологии, которая не поддавалась лечению традиционными методами.

Разразился грандиозный скандал. Телевидение, радио и газеты широко комментировали трагические события, связанные с неизвестным заболеванием (кстати, именно журналисты окрестили его "болезнью легионеров"). На ноги были подняты все заинтересованные службы вплоть до ФБР: искали злоумышленников, вредителей, диверсантов, отравляющие вещества...

Нашли только через 5 месяцев в легочной ткани одного из 34 скончавшихся. Из культуры этой ткани доктор Мак-Дейд выделил доселе неизвестный микроорганизм, который тут же и взял в крутой научный оборот. Вместе с коллегой Шеппардом Мак-Дейд стал любовно его взращивать на питательных средах, а затем со всех сторон изучать нечто похожее на кишечную палочку диаметром 0,5 мкм и длиной 2–3 мкм (нанометр – одна миллионная часть миллиметра).

После серии экспериментов стало ясно, что "нечто" представляет собой бактерию, способную при определенных условиях вызывать ту самую пневмонию. Ничего не оставалось, как дать ей имя – легионелла пневмофила, и болезнь стали именовать легионеллезом.

А немного погодя дотошные исследователи докопались, как зловередная бактерия просочилась в ряды легионеров. Она "воспользовалась" одним из кондиционеров в гостинице "Белью Стратфорд": вместе с очищенным воздухом и мельчайшими частицами воды он "изрыгал" и легионеллу, которая, проникая в легкие, провоцировала развитие пневмонии.

Но почему бактерия избрала именно кондиционер и как там оказалась? Вот в чем вопрос...

МОКРОЕ ДЕЛО

Пответить на него помогли эколого-эпидемиологические исследования, которые показали, что легионеллы весьма широко распространены в природе: обитают в почве, в пресноводных водоемах. И если до 1976 года о них ничего не знали, из этого не следует, что они не существовали.

Более 200 вспышек легионеллеза было зарегистрировано в США, Великобритании, Испании, Италии, Швеции, СССР и других странах уже после нашумевшей филадельфийской.

1978 год. Атланта. Заболели 27 участников соревнований по гольфу, 2 скончались.

Возбудитель легионеллеза выделили из кондиционера в гольф-клубе.

1978 год. Мемфис. В баптистском госпитале заболели 39 пациентов, 7 скончались.

Возбудитель легионеллеза выделили из водной системы охлаждения воздуха.

1980 год. Лос-Анджелес. В городском госпитале заболел 101 пациент, 30 скончались.

Возбудитель выделен из головки душа.

1987 год. Армавир. На заводе резиновых изделий заболели более 100 человек. Летальных исходов не зарегистрировано.

Возбудитель выделен из системы кондиционирования цеха.

Практически во всех случаях инфекция гнездилась в системах кондиционирования воздуха или водоснабжения. Оказалось, что там, где есть резервуары пресной воды и она циркулирует по трубам в замкнутом цикле, легионелла чувствует себя особенно вольготно. Здесь ее устраивает и состав воды, и температура, колеблющаяся в пределах 31–36°. Полюбила бактерия и новые синтетические материалы, используемые в этих системах: различные резиновые трубки, прокладки. (К слову: чего легионелла абсолютно не переносит, так это медные трубы. Там, где есть медь, легионеллу днем с огнем не обнаружишь.) На них она размножается особенно бурно, образуя целые колонии. А потом, когда очищенный воздух подается в помещение, вместе с ним выходит какой-то процент воды в виде мельчайшего аэрозоля, и в каждой капле высевается "десант" легионелл.

Именно этот мелкодисперсный аэрозоль и представляет потенциальную опасность заражения. Потому что при вдыхании воздуха микрокапли (1–100 нм) беспрепятственно преодолевают все биологические барьеры носоглотки и проникают глубоко в легкие. Там легионеллы начинают размножаться, вызывая либо ОРВИ, либо атипичную пневмонию.

ИНФЕКЦИЯ ВЫБИРАЕТ СЛАБЫХ И БЕЗАЩИТНЫХ

ОРВИ она и есть ОРВИ, даже легионеллезного происхождения: высокая температура, озноб, головная боль, воспаление верхних дыхательных путей, першение в горле, кашель, иногда насморк и неприятная ломота во всем теле. Но все это, к счастью, не смертельно, и через полторы-две недели традиционного лечения чаем с малиной и лимоном да молоком с медом, растираниями и каплями в нос заболевание проходит.

А вот пневмония, вызванная легионеллами (в России она составляет до 8% всех пневмоний), протекает всегда тяжело. Температура поднимается до 39–40° и не "сбивается" никакими жаропонижающими. Общее недомогание быстро нарастает: к мучительной головной и мышечной боли может присоединиться боль в животе. Не дает покоя сильный кашель с кровавистой мокротой. Часто наблюдаются неврологические симптомы: головокружение, светобоязнь, нарушение координации, бессонница.

Такая пневмония чревата тяжелыми осложнениями деятельности центральной нервной системы, печени, почек, желудочно-кишечного тракта, что порой и приводит к трагическому концу.

Правда, теперь, когда ее научились распознавать и лечить, летальных исходов стало меньше. Эта пневмония упорно сопротивляется пенициллину и антибиотикам пенициллинового ряда. Зато эритромицин, ровамицин, рифампицин, таривид дают хороший эффект. В особо тяжелых случаях привлекается весь арсенал современных средств и методов интенсивной терапии, проводится коррекция водно-электролитного баланса.

Как показали клинические наблюдения, жертвами легионеллеза становятся люди ослабленные, с выраженными дефектами иммунитета. Не случайно большинство крупных вспышек легионеллеза зарегистрировано в больницах и госпиталях, где, как известно, находятся отнюдь не крепкие и здоровые.

Риск заболеть легионеллезом (ОРВИ, пневмонией) для пожилых всегда выше, чем для молодых. Для мужчин после 50 лет он в 2,6 раза больше, чем для женщин-ровесниц. А опасность смертельного исхода возрастает в несколько раз у страдающих хроническими заболеваниями дыхательных путей, эмфиземой легких, диабетом, а также у курильщиков с многолетним стажем.

У человека пожилого, ослабленного всякими перенесенными недугами, даже считанные бактерии могут вызвать легионеллез. Не говоря уже о мощном выбросе мелкодисперсного аэрозоля.

ЧЕГО БОЯТСЯ ЛЕГИОНЕЛЛЫ

Во всех больницах, госпиталях, гостиницах и клубах, на промышленных предприятиях — словом, везде, где работают системы кондиционирования воздуха замкнутого цикла и, следовательно, существует потенциальная опасность легионеллезной инфекции, осуществляется жесткий микробиологический контроль за наличием легионелл. Современные экспресс-методы, разработанные в том числе и в нашей лаборатории легионеллеза, позволяют быстро обнаружить возбудителя, дать примерную оценку его концентрации и выбрать "меры пресечения".

Если легионелла обнаружена, проводится механическая и химическая чистка системы. Бактерия очень не любит хлор, бром, боится ультрафиолетового облучения и погибает при нагревании воды до 60°. А вообще сейчас разработано и выпущено столько дезинфицирующих средств с высокой активностью против легионеллы, что в каждом конкретном случае можно подобрать наиболее действенное.

ЧЕГО СЛЕДУЕТ ОПАСАТЬСЯ НАМ

Надеюсь, из всего сказанного вы поняли, что потенциальную опасность для здоровья представляют кондиционеры, "завязанные" в единую замкнутую систему водопроводных труб и резервуаров, где создаются наиболее благоприятные условия для размножения легионелл. Такими системами во всем мире, в том числе и в нашей стране, оснащены практически все современные крупные больницы, госпитали, гостиницы, промышленные предприятия...

Что же касается изолированного бытового кондиционера, там, конечно, может образоваться небольшой конденсат, но легионелле практически негде взяться неоткуда да и для размножения условия не слишком подходящие. Очевидно поэтому за 15 лет работы над этой проблемой мне не приходилось читать в медицинской литературе о таком источнике заражения.

А вот о душевых головках с разными распылителями, насадками для массажа упоминается многократно.

Потенциальную опасность могут представлять и столь популярные сегодня ванны джакузи с гидромассажем. Потому что там с помощью распылителя создается мощный слой мелкодисперсного аэрозоля. Водное облако прямо-таки висит над ванной, и купающийся, естественно, вдыхает его.

А еще есть бытовые увлажнители воздуха. Стоит такой шарик (а может, кубик — дизайн бывает разный) с водой на журнальном столике и разбрызгивает вокруг мелкую водную пыль. Не исключено, что вместе с ней и легионелла, поскольку их присутствие в пресной воде весьма вероятно. А если эту воду еще и не меняли дня 3–4, то они успевают размножиться...

Только не надо паниковать и выбрасывать "шарик" в мусоропровод. Просто загляните в инструкцию, когда в вашем доме появляется какое-нибудь новейшее чудо техники. Иногда в этих презируемых нами бумажках пишут полезные вещи. Например, как почистить, как помыть, воду поменять...

И еще помните: человека с сильным иммунитетом ни одна легионелла не возьмет. Укрепляйте свои защитные силы!

Записала Ольга ЗЕДАЙН

В лаборатории легионеллеза Института эпидемиологии и микробиологии имени Н. Ф. Гамалеи разработаны уникальные методы обнаружения легионеллезного заражения и борьбы с ним. За скорой и эффективной помощью могут обратиться все, кто желает обследовать системы кондиционирования и другие объекты на наличие легионелл. Звоните по телефонам: (095) 190-25-81, 193-30-01.

Отравленное сердце

На Руси неспроста говорили: “Всякая беда – к сердцу”. Токсическим веществам, анемии, недостатку витаминов и минеральных солей, физическим нагрузкам сверх меры, неполадкам в эндокринной системе проще простого расстроить обменные процессы именно в сердечных клетках – кардиомиоцитах.

Когда главный “враг” миокарда известен, сердечную слабость – кардиомиопатию называют вторичной. Но бывает, что сердце “сохнет” как будто без причины. В этом случае прогрессирующее поражение сердечной мышцы специалисты относят к первичной кардиомиопатии. На сегодняшний день первые роли невидимых противников миокарда оспаривают вирусы, иммунные нарушения и неблагоприятная наследственность. Причем на происки врагов, тайных и явных, сердце реагирует тремя видами расстройств: гипертрофической, дилатационной (застойной) и рестриктивной кардиомиопатиями.

“БОЛЬШОЕ” СЕРДЦЕ – БОЛЬШИЕ ПРОБЛЕМЫ

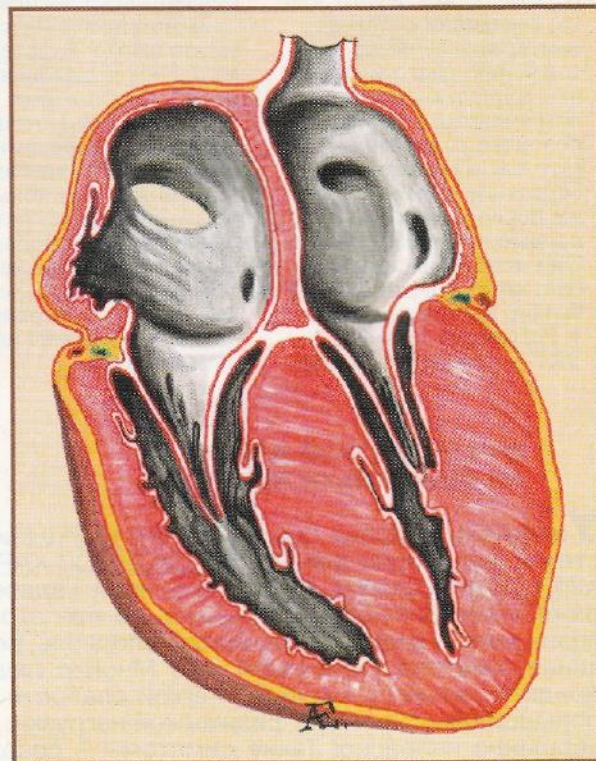
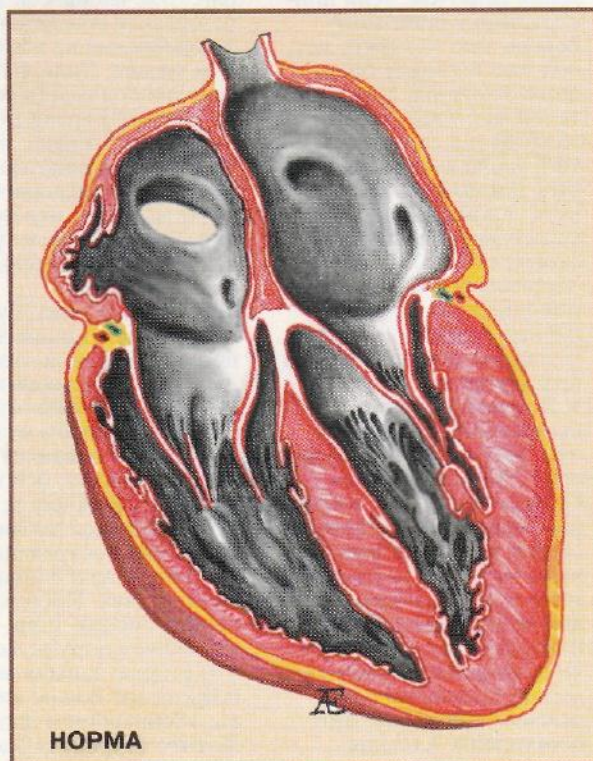
Слабость, вызванная утолщением сердечной мышцы за счет соединительной ткани, – такова суть

ГИПЕРТРОФИЧЕСКОЙ КАРДИОМИОПАТИИ (ГКМП). Особенно усердствует в нездоровом “культуризме” межжелудочковая перегородка. Выбухая и притягивая к себе переднюю створку митрального клапана, она перегородаживает левый желудочек.

Через эту запруду кровь проталкивается с характерным систолическим шумом, слышимым вдоль левого края грудины, из-за которого в конце прошлого века врачи объясняли болезнь пороком сердца – субаортальным стенозом. При ГКМП сердце выбрасывает меньше крови, доставляя хозяину неприятности в виде головной боли, головокружений и обмороков.

Увеличенный левый желудочек (а он увлекается “культуризмом” чаще правого) не успевает толком расслабиться и отдышаться после сокращения, поэтому его предсердию приходится работать с перегрузкой. Когда оно не справляется, под удар попадают легкие с вмонтированным в них малым кругом кровообращения, и больного начинает мучить одышка.

А вот сжимающая боль за грудиной возникает из-за высокого спроса разросшейся сердечной мышцы на кислород: передавливая сосуды, плохо



расслабляющийся миокард мешает своему собственному кровоснабжению.

К тому же у "большого" сердца довольно быстро "сдают нервы", нарушается рабочий ритм. Вот почему внезапную смерть, подстерегающую половину больных ГКМП, ученые связывают прежде всего с аритмиями (желудочковой экстрасистолией и пароксизмальной тахикардией). Вполне возможно не доводить дело до столь печального конца, если следовать советам специалистов.

СПЕЦИАЛИСТЫ РЕКОМЕНДУЮТ

* Здоровье, как и честь, нужно беречь смолоду, не пренебрегая профилактическими осмотрами. Ведь ГКМП чаще обнаруживается у двадцатилетних, в том числе и у тех, кто больным себя не считает, посвящая досуг усиленным занятиям спортом. Они должны обговорить режим дня и предельные нагрузки со спортивным врачом.

* Первичная, то есть "немотивированная" ГКМП, тяжелее протекает у женщин за сорок. Поэтому для дамы балзаковского возраста перебои в сердце или боль за грудиной — повод немедленно показаться врачу. Впрочем, заранее накручивать себя не стоит. Скорее всего причина плохого самочувствия отыщется: в большинстве случаев именно так отражается на сердце гормональная перестройка, связанная с климаксом. Сходные по происхождению дисгормональные кардиомиопатии встречаются в период полового созревания (это так называемое пубертатное сердце), а также перед началом и в первые дни менструации. Они исчезают сами собой, когда гормональный баланс нормализуется.

* Регулярно снимать ЭКГ и проходить эхокар-

диографию необходимо людям с повышенной функцией щитовидной и паращитовидных желез: слабость миокарда может нарастать из-за скопления кальция внутри клеток.

* Первичная ГКМП с высокой вероятностью передается по наследству. Поэтому все члены семьи, где были случаи этого заболевания, должны периодически делать ЭКГ и ЭхоКГ.

* Если диагноз подтвердился, четко следуйте советам кардиолога.

При незначительных жалобах обычно рекомендуются седативные средства, ограничение нагрузки. Категорически противопоказаны сильные эмоции — и радостные, и печальные. Программирующие болезнь гены еще до рождения расстраивают взаимодействие между регулирующими работу сердца гормонами стресса (адреналином и норадреналином) и восприимчивыми к ним рецепторами миокарда. Будьте внимательны к нарушениям ритма, при которых обычно назначают апролин или верапамил. После улучшения самочувствия от них нельзя отказываться без разрешения врача: возобновившаяся аритмия может оборвать волосок, усиленными лекарствами удерживавший дамоклов меч над вашим сердцем.

ОТ СЕРДЕЧНОЙ ПОЛНОТЫ НЕ ОБЕРЕШЬСЯ МАЯТЫ

Увеличение сердца без заметного утолщения его стенок характерно для **ДИЛАТАЦИОННОЙ КАРДИОМИОПАТИИ (ДКМП)**. Порой оно весит вдвое или даже втрое больше нормального, но при этом болезнь долгое время развивается исподволь, не причиняя заметного беспокойства. Многие люди не придают никакого значения легкой слабости и небольшой одышке после физической нагрузки. И совершенно напрасно! Такие симптомы — повод для

обследования. Не исключено, что они сигнализируют о выходе из строя левого желудочка.

К сожалению, зачастую подозревать неладное больные начинают лишь с возникновением так называемой сердечной астмы — приступов сухого кашля вплоть до удушья по ночам.

А с падением сократительной способности правого желудочка застой наступает и в большом круге кровообращения. В результате отекают ноги, появляются жалобы на тяжесть в правом подреберье из-за увеличения печени.

На поздних стадиях болезни в $2/3$ случаев в желудочках образуются пристеночные тромбы. Отрываясь, они становятся причиной закупорки магистральных сосудов и наряду с тяжелыми нарушениями ритма вызывают внезапную смерть.

... "И вдруг почувствовал он такую тяжкую, такую смертельную тоску, смешанную со злобой, что даже закрыл глаза. Лицо его стало котельного цвета, отделилось от русской бороды, уши вспухли от прилива крови. Как только закрылись его глаза, так сейчас же запрыгали во тьме перед ним тысячи малахитовых и багряных кругов, а сердце замерло, оборвалось — и все тело мягко ухнуло куда-то в пропасть..."

Так всего 40 лет от роду, выпив на спор полведра водки, нелепо и неожиданно умер Захар Воробьев из рассказа Бунина. Здоровяк и богатырь, был он настолько крупнее обыкновенных людей, что впору за деньги показывать. Но под богатырской грудью незаметно теряло силы отравленное алкоголем сердце.

Конкретный виновник ДКМП отыскивается чаще, чем при других видах кардиомиопатий. Причем сердечной отравой бывает не только алкоголь...

СПЕЦИАЛИСТЫ РЕКОМЕНДУЮТ

* Мужское сердце чувствительнее женского к алкоголю. Впрочем, если страстию к спиртному перевалило за десять лет, пол уже не имеет большого значения. У любителей застолий "со стажем" после сильного злоупотребления в праздничные дни может "замкнуться" проводящую систему сердца, как у бунинского героя. Его жизнь оборвала внезапная аритмия или атриовентрикулярная блокада. Врачи называют это "синдромом праздничного сердца".

* Владимир Красное Солнышко оплошал, сказав, что "веселые Руси в питии есть". Ведь даже однократное умеренное возлияние способно остановить сердце здорового непьющего человека из-за прямого отравляющего действия на миокард алкоголя и продукта его переработки в организме — ацетальдегида. Совместными усилиями они нарушают поступление кальция

в кардиомиоциты и провоцируют потерю калия, необходимых для мышечных сокращений, а также угнетают функции митохондрий, отвечающих за энергетическое обеспечение сердечбиений на клеточном уровне. Лишь в ближайших полчаса (и то если повезет!) врачи могут "запустить" сердце, очистив кровь от спиртного с помощью гемодиализа. Вот и выходит, что лучше быть неулыбчивым трезвенником, чем веселым смертником.

* Любители пива, будьте бдительны! В недавнем прошлом медики столкнулись с эпидемией так называемого пивного сердца. В бурном развитии ДКМП оказался замешан кобальт, использовавшийся в качестве пенообразующей добавки. Особенно пострадали те, кто пил пиво в больших количествах. Кобальт из напитка исключили, но кто может поручиться, что старые запасы не поджидают новые жертвы в ближайшем ларьке? Хотите сохранить здо-

ровые – интересуйтесь, что пьете, и не теряйте чувств меры!

* Причиной ДКМП служит и несбалансированное питание с недостатком белков, микроэлементов и витаминов, особенно V_1 . Не случайно в странах с низким уровнем жизни этим недугом страдают до 15% взрослого населения. Такой же дефицит испытывают люди, вынужденные экономить на еде, перекусывающие от случая к случаю, севшие на спартанскую диету, а также хронические курильщики, алкоголики и наркоманы. Укрепляют сердце поливитамины, продукты, богатые витамином V_1 – хлебный квас, гречневая и ячневая каши, хлеб с отрубями. Кстати, и в постные дни на столе должны быть источники растительного белка – фасоль, горох, чечевица, грибы.

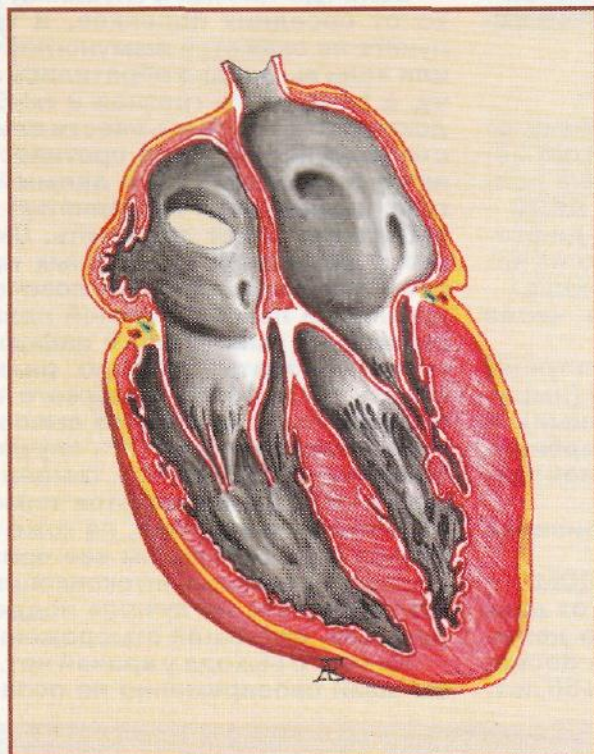
* Дефицит в организме белков и витаминов из-за возросшей потребности в них наряду с повышенной нагрузкой на сердце может вызывать так называемую перипартальную (околородовую) кардиомиопатию, возникающую на поздних сроках беременности или сразу после родов. С самого начала

будущая мама должна посоветоваться с врачом о своем питании и, если он сочтет необходимым, профилактически принимать поливитамины. В последние 8 недель беременности будьте особенно внимательны к своему здоровью и каждые 8–10 дней посещайте женскую консультацию.

* ДКМП может возникать после миокардита, вызванного вирусами Коксаки и ЕСНО, а также у больных ишемической болезнью сердца, далеко зашедшей гипертонией, сахарным диабетом, ожирением, узелковым периартериитом с поражением венечных артерий и у принимающих противоопухолевые цитостатические препараты. Всем этим людям необходимо регулярно наблюдаться у специалиста.

* Сравнительно редок прогрессирующий вариант ДКМП, когда с момента появления первых симптомов до выраженной сердечной недостаточности проходит всего год-полтора. В этом случае спасение – в пересадке сердца, после которой 70 из 100 больных имеют шансы прожить больше 3 лет, а без операции – всего пятеро.

БОЛЕЗНЬ “МАЛЕНЬКОГО” СЕРДЦА



Это одно из названий **РЕСТРИКТИВНОЙ КАРДИОМИОПАТИИ (РКМП)**, при которой снижается способность сокращаться и расслабляться одного или обоих желудочков из-за разрастания плотной волокнистой соединительной ткани (фиброза) в сердечной мышце или внутренней выстилке сердца – эндокарде.

“Нерастяжимое” сердце с трудом заполняется кровью в промежутках между сокращениями. В зависимости от того, какой из желудочков больше пострадал, кровь “застаивается” в большом или малом круге кровообращения.

Обнаружить рестриктивное поражение миокарда помогает эхокардиография: исследование показывает, что размеры полостей сердца не только не увеличены, но порой даже уменьшены, а стенки уплотнены.

СПЕЦИАЛИСТЫ РЕКОМЕНДУЮТ

* К рестриктивному поражению миокарда – так называемому фибропластическому эндокардиту Леффлера приводит длительное, полгода и больше, увеличение содержания в крови одной из разновидностей лейкоцитов – эозинофилов. Когда эозинофилы дружно освобождаются от белков, хранящихся в особых пузырьках, оказывая токсическое действие на мембраны и дыхательные ферменты кардиомиоцитов, получается точь-в-точь как в городском романсе:

“И сердце ведает мое, отравую облитое, что я впивал в себя дыханье ядовитое”. Уровень эозинофилов “подскакивает” при аллергии, глистных инвазиях, инфекциях, лечении некоторыми антибиотиками, сыворотками и другими белковыми препаратами. И хотя при этом он обычно не достигает критических цифр, все равно за эозинофилами нужно следить с помощью анализов крови и вовремя их “поставить на место”. Каким образом – решать врачу.

* Сходное поражение сердца без эозинофилии в крови под названием “эндомиокардиальный фиброз” распространено в некоторых странах Африки, Бразилии, Колумбии, Южной Индии и на Цейлоне. Причем болеют не только местные жители, но и европейцы: к счастью, не туристы,

а те, кто надолго осел в экзотических странах. Причина болезни – в недостаточном и неполноценном питании с преобладанием бананов. Оказывается, в бананах содержится особое вещество – 5-гидрокситриптамин, который в организме превращается в серотонин, способный в больших количествах отравить жизнь сердцу. Правда, северным любителям африканского деликатеса волноваться не о чем: по мнению ученых, “выездные” бананы не могут повредить здоровью, если только они не стали основным блюдом вашего стола.

* За состоянием сердца очень важно наблюдать при атеросклерозе венечных артерий, миокардите, склеродермии, амилоидозе, гемохроматозе, саркоидозе и некоторых опухолях, которым может сопутствовать фиброз миокарда с развитием РКМП.

* При рестриктивных поражениях врачи обычно не используют сердечные гликозиды, применяемые при дилатационной кардиомиопатии, предпочитая мочегонные средства (верошпирон), вазодилататоры (каптоприл) и антагонисты кальция (нифедипин). В остальном при застойной недостаточности, вызванной РКМП и ДКМП, советы для всех больных общие: ограничить нагрузки, количество жидкости, отказаться от соли, не волноваться и не прекращать лечение после улучшения.

ПРИВИВКИ ОТ СТОЛБНЯКА

"Мой сын сильно поранился за городом. Я завязала рану рубашкой и повезла его в ближайший травмпункт. Там не только перевязали рану, но и сделали укол от столбняка, хотя я говорила, что сыну делали такую прививку в раннем детстве. Зачем понадобилась новая, разве старая уже не действовала?"

Е. Надеждина, Санкт-Петербург

Столбняк – смертоносная инфекция. От нее трудно спасти человека, у которого в результате падения, порезов, укусов животных, обширных ожогов, отморожений, внебольничных абортот и прочих причин (сюда же относятся и ржавые гвозди, колючки) возникают грубые, обширные и глубокие повреждения кожи и слизистых.

Инфекция может попасть в ранку вместе с грязью, землей, иногда с водой. Особенно велика вероятность заражения детей, у которых что ни день то новая царапина и, как правило, загрязненная.

Уберечь от столбняка в этой ситуации может только своевременная прививка. К сожалению, иммунитет после нее непродолжительный, поэтому его надо регулярно **ПОДДЕРЖИВАТЬ ОЧЕРЕДНЫМИ ПРИВИВКАМИ ВСЮ ЖИЗНЬ!**

ОПТИМАЛЬНЫЕ СРОКИ

Первую трехкратную прививку от столбняка малышу делают с трехмесячного возраста через каждые полтора месяца. Она называется АКДС – адсорбированная коклюшно-дифтерийно-столбнячная. Как видно из названия, это комплексная прививка.

Ее однократно повторяют через год-полтора.

Затем в 6–7 лет ребенок получает прививку только от дифтерии (иммунитет на нее тоже временный) и столбняка. Это АДСМ – адсорбированная дифтерийно-столбнячная вакцина малых доз.

В 11–12 лет делается прививка только от дифтерии.

В 15–16 лет – очередная АДСМ.

И далее эта защищающая от двух страшных инфекций прививка должна повторяться через каждые десять лет: в 26, 36, 46 и последняя в 56 лет.

Если вы соблюдаете эту периодичность, либо не заболеете вовсе, либо перенесете эти инфекции в легкой форме.

Во всем мире придерживаются этого же графика вакцинации.

Своевременные прививки избавляют вас также от необходимости внеочередных мер против столбняка при ранениях.

ВЫ ПРОПУСТИЛИ ПРИВИВКУ

Допустим, вам или вашему ребенку по какой-то причине не сделана очередная прививка (пока, к сожалению, это не редкость среди взрослого населения, встречаются еще и случаи полного отсутствия прививок у детей). Что тогда?

Значит, при любом повреждении кожи и слизистых велика вероятность заражения столбняком. Желательно в первый же день, максимум на следующий после полученного повреждения провести экстренную профилактику адсорбированным столбнячным анатоксином – АС. В зависимости от возраста и тяжести поражений вводят 0,5–1 кубик.

Кроме того, приходится вводить противостолбнячный иммуноглобулин – это готовые человеческие антитела (берутся у доноров), которые сразу бросаются в атаку на инфекцию и помогают вашему организму выстоять до того момента, пока он сам не начнет вырабатывать свои антитоксины.

Если где-нибудь в глубинке, далеко от соседних поселков, в травмпункте не окажется иммуноглобулина или если вы поздно обратились к врачу, а рана очень грязная и глубокая, доктор может решить ввести вам вместо иммуноглобулина противостолбнячную сыворотку, и в дальнейшем, если вы несмотря на принятые меры заболеете, будет ею лечить. Она берется от иммунизированных против столбняка лошадей и в человеческом организме помимо прямой пользы – защиты от смертельной инфекции – может вызвать тяжелую реакцию, вплоть до анафилактического шока, но чаще так называемую сывороточную болезнь (около 15% случаев). У больного поднимается температура до 39–40°, увеличиваются лимфоузлы, печень, селезенка, на коже появляется сыпь – в общем все признаки состояния тяжелой интоксикации. Согласитесь, это не лучшая поддержка при ране, ожоге или отморожении.

Но иного выхода у врачей нет. Если вы сами своевременно не позаботи-

лись о прививке, им приходится идти на этот немалый риск ради спасения вашей жизни, потому что с сывороточной болезнью и анафилактическим шоком у них есть возможность бороться и вытащить вас, а со столбняком – увы.

ВЫ ДОЛЖНЫ ПОМНИТЬ

Отвечая на вопрос мамы, поясню: если вы попали в травмпункт с тяжелым открытым повреждением и не знаете толком, когда делали последнюю прививку от столбняка, тем более при попадании на операционный стол в бессознательном состоянии, вам обязательно введут АС-анатоксин и специфический противостолбнячный иммуноглобулин. Как имя своего дитяти, каждой маме ребенка до 16 лет надо помнить срок последней его прививки от столбняка (не говоря уже о своих собственных прививках). После 16 лет каждый человек должен сам это знать.

ОТВОДЫ ОТ ПРИВИВОК

Особо оговорим случаи, когда врач откладывает сроки прививки.

Весь мир прививает прежде всего детей-аллергиков, поскольку их реакция на различные неблагоприятные события всегда тяжелее, чем реакции здорового ребенка. Вот почему малышам с экссудативным диатезом, непереносимостью коровьего молока, бронхиальной астмой все прививки делать не только можно, а жизненно необходимо, с двумя существенными оговорками: только в период ремиссии, когда нет приступов или кожных проявлений, и под защитой определенных лекарств, смягчающих реакцию на прививку.

Временные отводы оправданы также при ОРВИ и неврологических состояниях.

При появлении после первой прививки АКДС очень высокой температуры (выше 39,5°), судорог, отека Квинке и других тяжелых реакций каждый такой ребенок в дальнейшем может быть привит АДСМ-вакциной.

А. Ф. СОКОЛОВА,
кандидат медицинских наук, НИИ педиатрии РАМН

"Мне 25 лет. У меня сколиоз. Подскажите, что делать, куда обратиться за помощью?"

Людмила С., Тульская область

Как победить сколиоз, в каждой конкретной ситуации определяет специалист. Иногда достаточно правильно подобрать гимнастику, в других случаях не обойтись без операции. За помощью можно обратиться в следующие лечебные учреждения в Москве:

Российский центр мануальной медицины:
проспект Вернадского, 121. Тел.: (095) 433-33-80
Центральный научно-исследовательский институт протезирования и протезостроения:
ул. Ивана Сусанина, 3. Тел.: 905-16-11



Центральный научно-исследовательский институт травматологии и ортопедии имени Н. Н. Приорова: ул. Приорова, 10. Тел.: 450-42-41.

А. Б. СИТЕЛЬ,
руководитель Российского центра мануальной медицины

"Я студентка, живу в общежитии. Недавно подруга сказала, что во сне я скриплю зубами. Раньше со мной такого никогда не было. Что делать, к какому врачу обратиться?"

Оксана Н., Тверь

Это зависит от причины, вызвавшей бруксизм – так врачи называют состояние, о котором вы пишете.

Очень часто бруксизм связан с переутомлением, перевозбуждением центральной нервной системы. В таком случае поможет совет невропатолога.

Пародонтит, сопровождающийся зудом в деснах, нарушение прикуса также могут стать причиной этого явления.

Рекомендую вам пройти обследование и обратиться для начала к стоматологу. Сделать это надо обязательно, так как из-за бруксизма, если не принять меры, могут начать расшатываться зубы, протираться коронки, возникать заболевания височно-нижнечелюстных суставов, которые не всегда легко диагностировать и лечить.

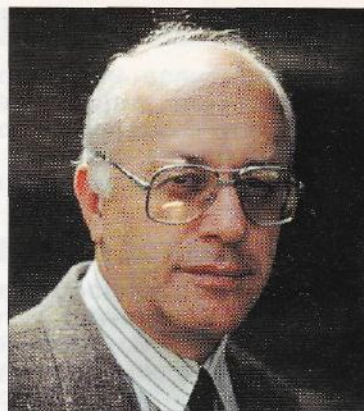
Некоторые специалисты полагают, что у того, кто скрипит зубами, не исключена глистная инвазия.

Э. М. КУЗЬМИНА, доктор медицинских наук



Более 500 миллионов человек в мире страдают катарактой. Это одна из тех болезней, которую редко кому удастся избежать. Приходит время – и она настигает тебя, вербуя в свои ряды очередных “новобранцев”. Может, поэтому из месяца в месяц, изо дня в день почти приносит письма читателей, в которых они снова и снова просят рассказать об этом заболевании.

Ответить на “больные” вопросы мы попросили кандидата медицинских наук Валерия Петровича ЕРИЧЕВА, руководителя отделения НИИ глазных болезней имени Гельмгольца.



Все, что вы хотели спросить о катаракте

К “Стал плохо видеть и решил выписать очки. Врач, осмотрев глаза, сказал, что очки не помогут, потому что у меня катаракта. Что это за болезнь?”

Н. П. Шуркин, Дмитров

Катаракта – это стойкое помутнение хрусталика. Есть такая структура в глазу, которая напоминает двояковыпуклую линзу. Эта биологическая линза не просто пропускает лучи света, проходящие через зрачок, но каждый раз определенным образом преломляет их, обеспечивая наилучшее видение как в даль, так и на близком расстоянии.

Состоящий из воды, белков и минеральных веществ, хрусталик в норме прозрачен. Он не имеет ни нервов, ни сосудов и питается исключительно за счет омывающей его внутриглазной жидкости: она приносит ему все необходимое и уносит отработанные продукты. Но с возрастом состав жидкости изменяется в худшую сторону: снижается концентрация питательных веществ, витаминов, микроэлементов, цистеина... Да и сам хрусталик, как и прочие структуры глаза, стареет: уплотняется его центральная часть и формируется ядро, щели и “морщины” покрывают тело хрусталика, и он постепенно теряет прозрачность. На пути световых лучей как бы медленно опускается серый занавес, что неизбежно ведет к расстройству зрения.

Поначалу оно снижается незначительно: перед глазами могут появляться “летающие мушки”, иногда отмечается искажение предметов или множественное их видение (полиопия). У одних такое состояние длится годами, у других процесс созревания катаракты идет довольно быстро. Хрусталик все больше мутнеет, набухает, увеличивается в объеме. Из-за этого уменьшается глубина передней камеры глаза, что может привести к повышению внутриглазного давления. В стадии зрелой катаракты острота зрения снижается настолько, что человек отличает лишь свет от тьмы, а предметы практически не видит.

Естественно, при катаракте не помогут никакие самые сильные очки: ведь на пути световых лучей стоит непроницаемая стена – мутный хрусталик.

К “Слышала, что японцы придумали капли, которые помогают избавляться от катаракты без операции. Стоит их закапать – и она рассасывается. Как называется это лекарство? Можно ли его купить в наших аптеках?”

Е. Стручкова, Липецк

К сожалению, таких капель не существует. И за рубежом, и у нас в стране вот уже несколько лет ведутся исследования в этом направлении, но пока они не увенчались созданием препарата, который можно предложить больным. Все находится в стадии поиска, экспериментов.

Существующие на сегодняшний день капли, продающиеся в аптеке, помогают лишь приостановить, замедлить процесс созревания катаракты. Но, увы, они не способны “промыть” помутневший хрусталик до первоначальной прозрачности. Капли эти, содержащие витамины, ферменты, аминокислоты, микроэлементы (кальций, калий, натрий и другие) применяют в начальных стадиях заболевания и готовят по прописи врача. Но есть и готовые лекарственные формы: катахром, витамин, витайодурол, санкаталин, квинакс. Их систематическое применение улучшает питание хрусталика, тем самым сдерживая созревание катаракты. Но, повторяю, полностью приостановить процесс помутнения невозможно, его удаётся лишь растянуть во времени.

С “Окулист, у которого я постоянно наблюдаюсь, сказал, что катаракта у меня еще не созрела и с операцией надо подождать. Но в силу личных обстоятельств мне хотелось бы сделать ее побыстрее. Это возможно?”

М. С. Ерошкин, Волгоград

Совсем не обязательно ждать полного помутнения хрусталика. Сейчас прекрасно удаляют и незрелые катаракты. Благодаря широкому внедрению в практику лечения глазных болезней микрохирургических технологий все оперативные вмешательства по поводу экстракции (удаления) катаракты малотравматичны и протекают, как правило, без серьезных осложнений.

Существует несколько способов удаления мутного хрусталика. Широко применяется во всех стационарах страны так называемая криоэкстракция катаракты, когда помутневший хрусталик удаляют специальным инструментом, охлажденным до минус 50–60°. Этим методом хорошо владеют хирурги-офтальмологи областных, районных и городских больниц, где работают специализированные офтальмологические отделения.

В конце 60-х годов для удаления катаракты стали применять и низкочастотный ультразвук. Этот метод, преимущество которого – атравматичность и низкий риск послеоперационных осложнений, довольно быстро вошел в клиническую практику. Правда, с помощью ультразвука можно удалять далеко не каждую катаракту. Обычно его применяют для лечения детских и юношеских катаракт, возникших в результате травматического повреждения хрусталика.

Хорошие результаты дает и внутрикапсулярная микрохирургия катаракты, когда удаляется все содержимое хрусталиковой сумки, но сохраняются ее задняя, а иногда и передняя стенки, которые создают идеальные условия для имплантации искусственного хрусталика: благодаря сохраненным стенкам он встает на место, предназначенное ему самой природой.

“Врачи удалили мне катаракту, а искусственный хрусталик вставлять не стали, сказали, что в моем возрасте (79 лет) это ни к чему, лучше пользоваться очками. Так ли это?”

М. Сычев, Уфа

Хрусталик – одна из основных преломляющих сред глаза, и когда его убирают, развивается сильная дальнозоркость. Оперированный глаз нуждается в помощи, в дополнительной детали, которая выполняла бы роль линзы. Это либо очки, либо контактные линзы, либо искусственный хрусталик.

Выбирая способ оптической коррекции, врач всегда руководствуется медицинскими показаниями, исповедуя кредо “Не навреди!”. Сам по себе преклонный возраст – не противопоказание к имплантации искусственного хрусталика. А вот общее состояние пациента и особенно состояние тканей глаза, сосудов, хронические заболевания, накопленные за долгую жизнь, – веские аргументы в решении вопроса “за” или “против”. Скажем, если человек страдает диабетом в тяжелой форме, ему, несомненно, предпочтительнее носить очки. При этом заболевании послеоперационный период протекает дольше и чреват различными осложнениями, поэтому подвергать пациента дополнительному риску (искусственный хрусталик – тело инородное!) не стоит.

А вообще операция имплантации искусственного хрусталика хорошо отработана, длится 30–40 минут под местным наркозом (общий применяется в отдельных случаях) и совершенно безболезненна. Даже очень пожилые люди (80–90 лет) переносят ее достаточно хорошо, и осложнения, по крайней мере в нашей клинике, бывают редко.

“Капельки” из почты

“Назовите, пожалуйста, цифры нормального внутриглазного давления”.

“Мне сказали, что глаза у человека должны все время прыгать. А как же тогда смотреть? Ведь предметы тоже начнут прыгать. Вот мои глаза неподвижные, поэтому я все вижу прекрасно!”

“Заметил, что ширина зрачков у меня все время меняется: они становятся то очень широкими, то совсем как точки. Не болезнь ли это?”

Нормальным считается внутриглазное давление от 17 до 26 мм ртутного столба.

Ваши глаза тоже постоянно двигаются вверх, вниз и в стороны. Движение необходимо для активизации зрительных нейронов, расположенных в коре головного мозга, и помогают им пристально “разглядывать” предметы, отдельные детали.

Нет, это нормальное физиологическое явление. В норме величина зрачка и не должна быть постоянной, он способен расширяться и сужаться (от 1,5 до 8 мм и обратно) в зависимости от освещения. Чем больше света, тем уже зрачок, и наоборот: так зрачок обеспечивает оптимальные условия освещения сетчатой оболочки, помогает системам глаза фокусировать изображение. Зрачок реагирует не только на свет, но и на физическое, эмоциональное состояние: радость, волнение, боль, страх расширяют наши зрачки. А грусть, печаль, тоска их сужает. Причем происходит все это рефлекторно, без каких-либо усилий с нашей стороны и говорит о том, что глаза функционируют нормально.

А вот застывшие, неподвижные зрачки могут свидетельствовать либо о заболевании органа зрения, либо о неблагополучии в центральной нервной системе.

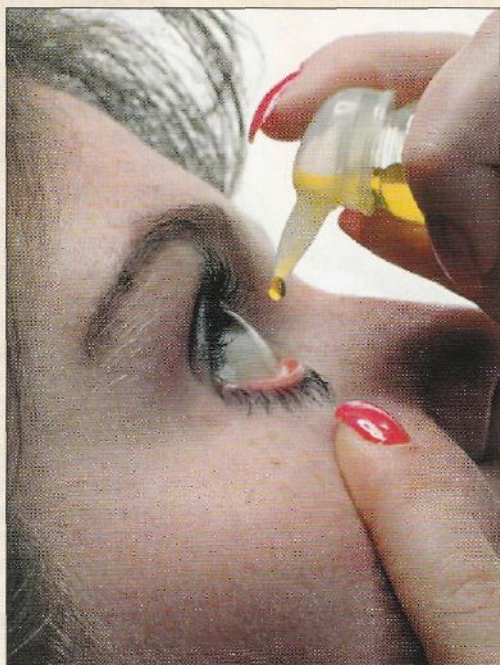
*Кому не приходилось
хоть раз в жизни
пользоваться
глазными каплями?
Ничего сложного
в этой процедуре
нет, но свои правила
и маленькие
хитрости есть.
Итак...*



Кап-кап прямо в глаз

ВРАЧ НАЗНАЧИЛ КАПЛИ

Хранить глазные капли лучше всего в темном и прохладном месте, но не в холодильнике. Перед употреблением капли полагается согреть до температуры тела – для этого их надо подержать в руке 3–5 минут, а потом вымыть руки с мылом.



Хорошо, если в крышку флакона вмонтирована капельница, тогда никаких проблем. Вы удобно садитесь, слегка запрокидываете голову и широко открытыми глазами смотрите в потолок. Лево́й рукой оттягиваете нижнее веко, а правой капа́ете ровно одну каплю. Ни две, ни три и не пять, потому что все лишнее непременно вытечет, в некоторых случаях вызывая аллергическую реакцию кожи век. Даже из

одной капли глаз “оставляет” 40–50% лекарственного вещества. Так что не стоит понапрасну растрчивать достаточно дорогие и дефицитные препараты.

Капать глазные капли можно во внутренний угол глаза или на середину оттянутого века. Только постарайтесь не касаться ни век, ни ресниц кончиком капельницы, чтобы ее не инфицировать! После этого не закрывайте глаз, а поддержите его минуту-другую открытым. Излишки лекарства уберите чистой марлевой салфеткой.

Если необходимое вам лекарство продается во флаконе с резиновой или пластмассовой крышкой и на капельницу нет и намека, понадобятся 3–5 пипеток с тупым закругленным концом. Пипетки прокипятите и храните в стакане с раствором борной кислоты, погрузив в него только стеклянный конец “инструмента”. Стакан накройте чистой марлей.

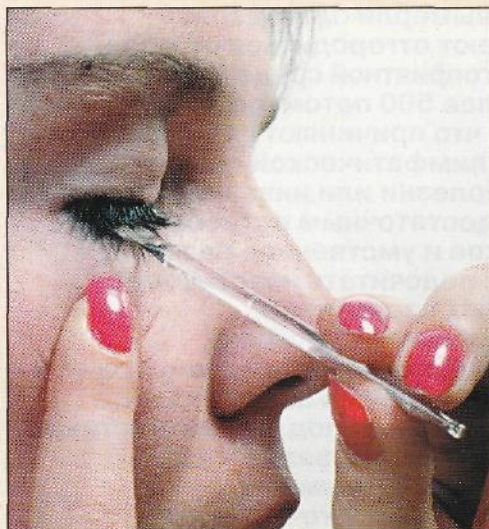
Никогда не пользуйтесь пипеткой с отбитым концом!

ВРАЧ НАЗНАЧИЛ ГЛАЗНУЮ МАЗЬ

Мазь бывает в баночках и тубах. В тубе, конечно, удобнее: помыл руки с мылом, левой рукой оттянул нижнее веко, а правой выдавил на его середину немного мази. После этого надо закрыть глаз и очень нежно помассировать веки кусочком чистой марли, чтобы мазь равномерно распределилась по наружной поверхности глазного яблока.

К баночке мази потребуется “приложение” – 3–5 стеклянных глазных палочек, которые надо прокипятить в течение 10–15 минут и хранить в стакане с раствором борной кислоты (либо просто в аптечке, но тогда нужно каждый раз перед процедурой кипятить палочку 5–10 минут).

Широким концом палочки наберите немного мази и, оттянув нижнее веко, нанесите мазь на его слизистую оболочку. Затем закройте глаз и только после этого выньте палочку! Слегка



помассируйте сомкнутые веки кусочком чистой марли.

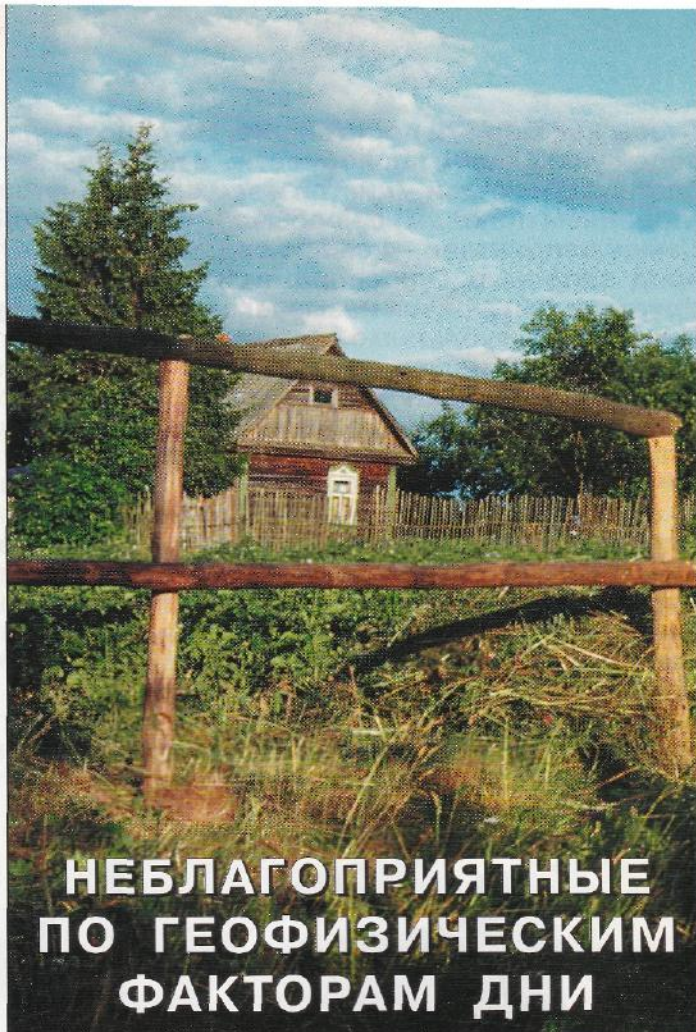
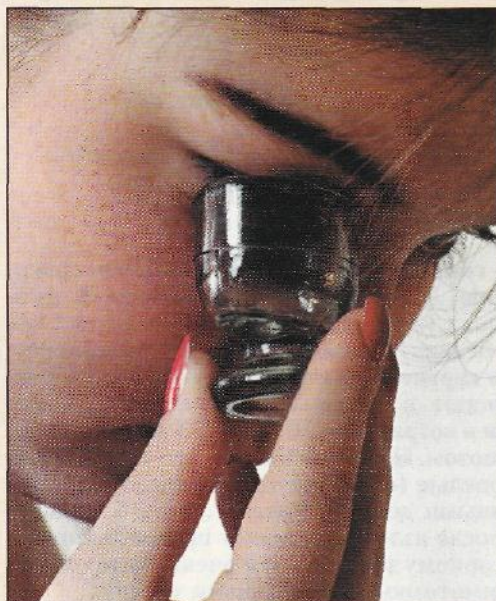
Сразу после процедуры палочку тщательно промойте и положите в стакан с раствором борной.

ВРАЧ НАЗНАЧИЛ ГЛАЗНЫЕ ВАННОЧКИ

Купите в аптеке 1–2 глазные ванночки и вымойте их. Перед процедурой ванночку прокипятите 5–10 минут и налейте в нее назначенное врачом лекарство. Потом слегка наклоните голову вперед и прижмите ванночку к краям орбиты так, чтобы глазное яблоко погрузилось в раствор. Веки держите открытыми и периодически моргайте: так глазное яблоко будет лучше омываться целебным раствором. Продолжительность – 8–10 минут.

Сразу после процедуры промойте и тщательно ополосните ванночку.

Никогда не пользуйтесь оставшимися от кого-то (даже ближайших родственников) глазными каплями и мазями! Запрет распространяется также на пипетки, лопаточки и прочий глазной "инвентарь".



НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ

СЕНТЯБРЬ

МОСКВА И ЦЕНТРАЛЬНАЯ ЧАСТЬ РОССИИ

4 с 15 до 17
7 с 11 до 13
17 с 19 до 20
20 с 16 до 19
22 с 16 до 18
26 с 17 до 18
29 с 14 до 16

22 с 15 до 16
25 с 16 до 18
29 с 17 до 18

ВОСТОЧНАЯ СИБИРЬ

3 с 21 до 22
5 с 18 до 20
7 с 17 до 18
17 с 19 до 20
21 с 18 до 19
24 с 17 до 18
26 с 18 до 19

4 с 18 до 19
7 с 17 до 18
14 с 17 до 18
18 с 16 до 17
20 с 15 до 16
26 с 16 до 17

УРАЛ

ДАЛЬНИЙ ВОСТОК

ЗАПАДНАЯ СИБИРЬ

4 с 7 до 8
7 с 16 до 17
14 с 17 до 18
17 с 18 до 19
20 с 15 до 16

4 с 19 до 20
7 с 15 до 16
14 с 17 до 18
19 с 18 до 19
21 с 14 до 15
26 с 16 до 17

Указаны не только
неблагоприятные дни,
но и часы.
Время местное.
Данные подготовил
доктор медицинских наук
В. И. ХАСНУЛИН,
Новосибирск

Стары как мир эти простейшие. Не динозавры, потому и не вымерли благодаря своей уникальной способности: в периоды катаклизмов умеют отгородиться от мира плотной оболочкой – цистой и замкнуться внутри себя. А в благоприятной среде размножаются (делением пополам) с необычайной быстротой: за сутки более 500 потомков. Самое неприятное – немало среди этих одноклеточных тех, что причиняют существенный вред здоровью. Одни поражают клетки крови, нервной или лимфатической системы, другие вызывают так называемые кишечные протозойные болезни или инвазии. Инвазии, усугубленные несбалансированным питанием (недостаточным потреблением белков, витаминов и микроэлементов), влияют на физическое и умственное развитие детей, подтачивают здоровье взрослых. Число страдающих подсчитать невозможно, поскольку эти заболевания не имеют подчас ярко выраженных проявлений. Утомляемость, головная боль, снижение аппетита... – с подобными жалобами, сопутствующими, кстати, самым разным болезням, человек и обращается обычно к врачу. А тому, к сожалению, и в голову не придет дать пациенту направление на анализ кала. Паразитарные болезни – и в этом их коварство – умело маскируются под общеизвестные: колит, гастрит, холецистит. Хотя предположить наличие у пациента инвазии можно, достаточно тщательно проанализировав его эпидемиологический анамнез: путешествовал ли в дальние края, находился ли в неблагополучных с точки зрения санитарии условиях, и выяснить, эффективно ли назначенное лечение. Но чаще всего врачи общего профиля этого не делают. А между тем страдает не только больной. Даже если у него нет серьезных симптомов, он все равно, как говорится, разносит заразу. Поэтому, надеясь на врача, и сами не плошайте. А сейчас прогуляйтесь вместе с нами по биопарку простейших, наиболее часто вызывающих кишечные заболевания.

Лямблии и прочие протозойные...

В. П. СЕРГИЕВ, профессор,
А. М. БРОНШТЕЙН, доктор медицинских наук
(Институт медицинской паразитологии
и тропической медицины имени Е. И. Марциновского)

ЛЯМБЛИОЗ

В народе говорят: «лямблиоз печени», что совершенно неверно. Лямблии в печени не живут. В организме человека (продолжительность их жизни там в среднем 4 недели) они обитают в двенадцатиперстной кишке и верхнем отделе толстой кишки. Случается, проникают в желчные протоки и желчный пузырь. Дети в возрасте до 10 лет в 2–3 раза чаще болеют лямблиозом. Но это не значит, что заболевание детское. Взрослые (особенно те, кто контактирует с инвазированными детьми) болеют тоже. А некоторые из них после излечения имеют предрасположенность к повторному заражению и очень часто оказываются бессимптомными носителями заразы.



Передача возбудителей происходит через загрязненную цистами лямблий пищу (овощи и фрукты, не подвергающиеся термической обработке) или воду, немытые руки и все то, к чему эти руки прикасались.

Попав в тонкую кишку, паразиты повреждают микроворсинки ее слизистой оболочки, из-за чего нарушается пристеночное пищеварение. В наиболее тяжелых случаях развивается ферментативная недостаточность – перестают всасываться белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы. При повторном инфицировании нарушаются функции желчных протоков, присоединяется холецистит.

Проявляется болезнь ноющей, режущей – приступообразной болью в животе, тошнотой, неустойчивым стулом. Зараженный лямблиями быстро устает, становится раздражительным, у взрослых резко снижается работоспособность.

К счастью, прогноз лямблиоза – благоприятный. Надо только вовремя поставить диагноз и начать адекватное лечение. Наиболее верный способ профилактики – обследование детей с неустойчивым стулом на носительство лямблий.

Инвазированных нет необходимости изолировать, достаточно соблюдать все меры санитарно-гигиенической безопасности. Если в доме или в детском саду появился такой больной, проведите дезинфекцию детских горшков, стульчаков, ручек дверей, кранов умывальников...

Лечение, конечно же, назначит врач, но о диете позаботьтесь сами. Щадящая и богатая витаминами пища – вареное мясо, кефир, творог, капуста, морковка, брусника, клюква... А вот сладкое и мучное следует ограничить.

КОКЦИДИОЗЫ (КРИПТОСПОРИДИОЗ, ИЗОСПОРОЗ), БЛАСТОЦИСТОЗ

В последние годы этим кишечным протозоозам специалисты стали уделять больше внимания. Их возбудители паразитируют и у домашних животных, в частности собак и кошек, и у человека, уютно обустраиваясь в желудке и кишечнике. Заражение, как и при лямблиозе, возможно через пищу, воду, контактным путем. Собственно и клинические проявления этих заболеваний схожи – у кокцидиозов они несколько слабее, чем у лямблиозов. Однако при резком снижении иммунитета, которое имеет место, например, при СПИДе, эти относительно неопасные паразиты могут вызвать тотальное поражение кишечника и гибель больного.

БАЛАНТИДИАЗ

Чаще встречается в районах теплого и влажного климата. Его возбудитель – паразитическая инфузория, равнодушная ко многим животным (крысам, собакам), но предпочтение почему-то отдающая свиньям. Они практически поголовно заражены балантидиями, постоянно выделяя с фекалиями цисты, живущие в окружающей среде 3–4 недели. При контакте со свиньями люди и заражаются. Однако случается, что балантидиаз передается от одного инвазированного человека другому.

Балантидии могут размножаться в просвете толстой кишки без выраженных симпто-

мов. Вы не станете добычей лямблий, амёб и прочих кишечных протозоозов, если запомните:

- ♦ самый прямой и ненавязчивый путь простейших к вашему кишечнику – с грязных рук в рот;
- ♦ особенно рискуют дети, поскольку во дворе – традиционном месте кошачьих концертов и выгула собак нашими беспечными гражданами – не то что “испеченный” в песочнице куличик, а каждый столбик и камешек загрязнен цистами кишечных паразитов;
- ♦ взрослые чаще всего заражаются через воду, в том числе из открытых водоемов, и пищу. Отправляясь на еще неосвоенный садовый участок, не забудьте прихватить с собой питьевую воду, которой должно хватить не только для питья, но и для приготовления еды, мытья овощей и фруктов;
- ♦ фрукты и овощи даже со своего огорода необходимо тщательно мыть. Навоз, перегной из компостной кучи, другие органические удобрения делают “чистоту” вашего огорода мнимой;
- ♦ от человека к человеку возбудители кишечных протозоозов могут передаваться при рукопожатии, через предметы обихода и... при оральном и анальном сексе.

мов болезни. Проникая же в глубь кишечной стенки, изъязвляют ее, и тогда появляется дизентерийный синдром – понос, боль в животе, лихорадка. Изредка, но совсем они не исключены, возникают осложнения – перфорация язв и кишечное кровотечение.

Особенно от этой болезни страдают дети с ослабленным иммунитетом.

АМЕБИАЗ

Амебная дизентерия – одно из самых опасных протозоозных заболеваний кишечника. Возбудитель – особый вид амёб, которые широко распространены, в частности, в Средней Азии, Закавказье, Дагестане. В некоторых странах Азии, Африки, Южной Америки половина населения поражена этими инвазиями, причем большинство протекает бессимптомно.

Однако “носительство амёб” сравнимо разве что с бомбой замедленного действия – не знаешь, когда ожидать взрыва. Амёбы обитают в толстой кишке человека (только он их источник и распространитель) и до поры до времени ничем себя не проявляют. Но вот условия изменились: возможно, это переезд из одной климатической зоны в другую, какая-либо болезнь или прием некоторых медикаментов (в частности, кортикостероидов) – и бессимптомное носительство переходит в тяжелейший амебиаз. Понос с примесью крови, язвы в кишечнике, повышение температуры, абсцессы в печени, почках, головном мозге, на коже... И тогда спасают только срочная госпитализация и незамедлительное лечение.

Казалось бы, какое нам, россиянам, дело до жарких стран? Но, господа туристы, будьте бдительны. Инкубационный период длится от 1 до 4 недель – достаточно, чтобы, подхватив (при несоблюдении личной гигиены, попив сырой воды, поев немытых, засиженных мухами фруктов или еще какой-либо экзотики) амебиаз, возвратиться домой. И тут, как правило, недомогание, слабость, некоторое расстройство желудка – остаются без внимания; мол, перемена климата виновата. А причина не в этом. Пройдет время, и амебиаз явится в тяжелой форме. Не ждите: разумнее сразу же по возвращении из дальних странствий при неважном самочувствии заглянуть в кабинет врача.

“ДАЙТЕ НАМ МИКРОСКОП!”

Да, только с помощью микроскопа можно исследовать, разглядеть этих паразитов. Но поскольку выделение простейших не всегда регулярное, при подозрении на инвазию необходимо исследовать фекалии повторно и вовремя начать лечение, желательно у опытного специалиста.

По всем вопросам профилактики, лечения паразитарных заболеваний обращайтесь в консультативную поликлинику московской клинической больницы № 24, клиническую базу Института медицинской паразитологии и тропической медицины имени Е. И. Марциновского, по адресу:

103287, Москва, Писцовая ул., 10.
Тел.: (095) 285-26-69

Лицом к лицу...



На лице каждого человека отчетливо написаны его история, его симпатии и антипатии

Все самое сокровенное выходит на свет, каждый может это прочесть, но понять это дано не каждому

В древних рукописях есть свидетельства того, что наши далекие предки обладали искусством определять ту или иную болезнь, считывая ее... с лица. Им не нужны были ни диагностическая аппаратура, ни лаборатории для исследования анализов. Пользовались они всего лишь тремя инструментами – знанием, интуицией и опытом. Многие из того, что они завещали потомкам, утеряно безвозвратно, но многое сохранилось, хотя и разбросано по разным книжным источникам, начиная с Сократа, Аристотеля и Гиппократов и кончая современными научными исследованиями Эрнста Кречмера, Генри Гедда, Карла Ширрена и других. Собрать воедино научные знания по патофизиогномике решил немецкий исследователь Курт Теппервайн. Его книга "Лицо – зеркало здоровья. Патофизиогномика для всех" – практическое руководство, позволяющее каждому быстро оценить свое здоровье, стала у зарубежного читателя настольной. Теперь она может помочь и нам. Посмотрите на себя в зеркало – и...

НЕ ТОРОПИТЕСЬ С ВЫВОДАМИ

Патофизиогномика – диагностика, основанная на внешних признаках. Исследуя свое лицо, вы можете обнаружить какой-нибудь признак неблагополучия. Не паникуйте! Если он один – это свидетельствует всего лишь о вашей предрасположенности к болезни, не более того. Обратите внимание на свой образ жизни, мыслей, чувств, измените в них что-то (вам лучше знать, что) – и через какое-то время этот признак исчезнет.

Если насчитали несколько признаков – это уже серьезный повод для беспокойства: значит речь идет о патологическом процессе, даже если он еще не проявился. В этом случае, конечно, надо обратиться к врачу, и чем скорее, тем лучше.

Вы готовы к самодиагностике? Тогда в путь, и пусть в конце концов он приведет вас к здоровью.

О ЧЕМ ГОВОРЯТ ГЛАЗА

Мутные глаза	Подозрение на инфекционное заболевание
Красноватые глаза	Конъюнктивит, простудные заболевания
Склеры желтые	Нарушения функций печени, гепатит, различные формы желтухи
Красные прожилки в глазах	Венозный застой
Впалые глаза	Истощение
Блестящий взгляд	Горячка, возбуждение
Остекленевший взгляд	Сильнейшая слабость
Пустой взгляд	Кишечные заболевания, смертельная опасность для организма
Перламутровая окраска глаз	Туберкулез или анемия
Водянистые глаза	Болезненные эмоции

Дрожание глаз

В большинстве случаев показатель множественного склероза

Толчкообразные движения глаз

Плохая наследственность

Неспособность плакать

Недостаток витамина А

Беспокойные движения глаз

Страх, неврастения

Частое моргание

Вегетососудистая дистония; при сильном проявлении симптома – гипертиреоз

Редкое моргание

Гипотиреоз

О ЧЕМ ГОВОРЯТ БРОВИ

Густые кустистые брови

Хороший гормональный баланс, сильная воля. У женщин – недостаточная функция половых желез, ранний климакс

Поседение бровей

У молодых людей: депрессия или склероз головного мозга

Линия бровей опущена

Односторонняя мигрень

Участки бровей со стороны висков отсутствуют

Гипофункция щитовидной железы

Редкие тонкие брови

У мужчин – недостаточная функция половых желез; у женщин – недостаток эстрогенов, предрасположенность к дисменорее, болезненные или редкие менструации

Односторонняя отвесная морщина

Мигрень, сильная нагрузка на шейные позвонки

Отвесная морщина между бровями

Хронический синусит, хроническая головная боль

Сросшиеся брови

Нарушения мозгового кровообращения, предрасположенность к судорогам, головная боль. При повышенном артериальном давлении – предрасположенность к апоплексии; возможна также предрасположенность к эпилепсии

Пигментация века

Геморрой, возможно, внутренний

Опущение наружного угла века

Депрессия, адинамия

Отсутствие или выпадение ресниц

Недостаточная функция половых желез, токсикоз (например, отравление таллием); генетический дефект

О ЧЕМ ГОВОРЯТ ВЕКИ

Широкие складки на веках

Повышенная вегетативная возбудимость

Узкие складки на веках

Адинамия, сильная усталость

Верхние веки

Впалые веки

Большой расход нервной энергии, сильная потребность в сне

Двойная складка на веке

Диафрагмальная грыжа, слабость соединительной ткани

Припухлость века

Нарушение сердечной деятельности

Опущение века

Большая нагрузка на сердце

Отвислое веко, раздвоенная складка на веке

Нарушение минерального баланса в организме, истощение, анемия, гипотония

Округлые выпуклые участки желто-коричневого цвета

Нарушение гормонального уровня и баланса холестерина в крови

Нижние веки

Впалые веки

Нервное истощение

Припухлость века

Нарушение функции почек, застой мочи

Припухлость имеет розовато-синюю окраску

Нарушение функции мочевого пузыря

Припухлость имеет восковую окраску

Сердечная недостаточность

Впалый участок века имеет синеватую окраску

Недостаток железа в организме

Впалый участок века потемнел

Неврастения

Веко имеет коричневую окраску

Анемия

Налет на веках

Нарушение обмена веществ, гипофункция поджелудочной железы, гипофункция щитовидной железы

О ЧЕМ ГОВОРЯТ КОЖА

Участок вокруг глаз имеет желтоватую окраску

Заболевания печени и желчного пузыря

Участок вокруг глаз “провалился” и имеет коричневатую-черную окраску

Неврастения, слабость нервной системы, бессонница. Нарушения кровообращения

Участок вокруг глаз имеет синеватую окраску

Внутреннее кровотечение; у детей – заражение глистами

Участок вокруг глаз имеет коричневатую окраску

Заболевания печени, запоры

Участок вокруг глаз имеет бледно-розовую окраску

Заболевания мочевого пузыря; у мужчин – предстательной железы

Двусторонняя гематома в форме очков

Перелом основания черепа

Круги под глазами

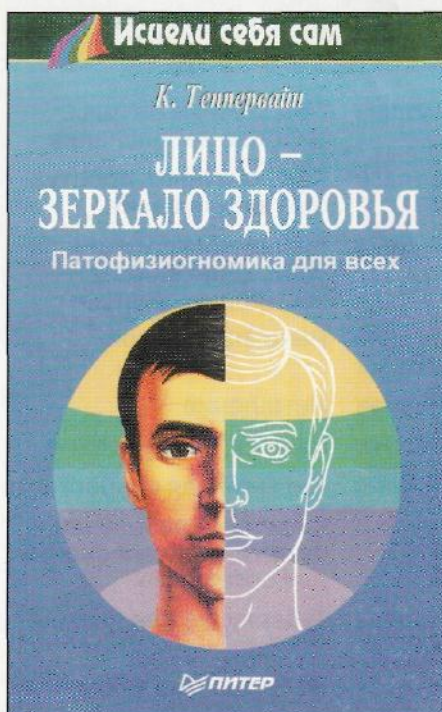
Истощение организма

Морщинки в уголках глаз или под глазами

У молодых людей – дисфункция соединительной ткани

Публикацию подготовила Надежда ОСЬМИНИНА

(Продолжение следует)



Книгу К. Тепервайна “Лицо – зеркало здоровья. Патофизиогномика для всех” (изд-ва “Питер” и “Inter expert”) можно получить наложенным платежом по почте, отправив заявку по адресу: 197198, Санкт-Петербург, а/я 619.

ЕСЛИ ЗУБ РАЗБОЛЕЛСЯ...

С детства до дрожи боюсь зубных врачей, поэтому отлично знаю, что такое зубная боль – врагу не пожелаешь, особенно если зуб разболелся ночью и некуда обратиться. Первое, что советую сделать страдалице, – прополоскать рот содо-солевым раствором: на стакан теплой кипяченой воды $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды и столько же соли. Скатать ватный шарик, пропитать его каплями “Дента”, настойкой валерианы или камфарным спиртом (что есть дома) и положить на больной зуб. Почаще менять.



Если дупло большое, можно вложить кусочек таблетки анальгина, панодола. Боль утихнет, и вы сможете немного поспать. А утром, как ни крути, к врачу идти придется.

А. Горлова,
Нижний Новгород

Ж ВСЕ БОЛЕЗНИ – ОТ НЕРВОВ

Жизнь сейчас трудная, все на нервах. А нервы у многих – никуда. Вот и хочу поделиться простейшим рецептом их укрепления. Когда вечером смотрите телевизор, возьмите крупный грецкий орех, положите его между ладонями и катайте, нажимая так, чтобы было приятно. Потом сжимайте его то в одной руке, то в другой. Затем правой рукой помассируйте левый большой палец, а ле-



вой – правый и разотрите кисти рук, будто их моете.

Все это очень успокаивает и одновременно укрепляет нервную систему. Я делаю это ежедневно, и мои нервы прямо-таки стальными стали.

Г. Ермаков,
Чебоксары

К ЛЕД И ПЛАМЕНЬ

Когда целый день крутишься на кухне с кастрюлями, нет-нет да и обожжешься. Я много средств от мелких ожогов перепробовала – и масло облепиховое, и картофель тертый, и, извините, мочу... Но лучше всего помогает кусочек льда из холодильника. Стоит его приложить на пять минут к ожогу – и боль проходит, и пузырь не надувается.

А. И. Пушкарь,
Калуга



З АХ, ЗАСТАРЕЛАЯ МОЗОЛЬ

Знаю, что многие пожилые люди мучаются от застарелых мозолей на ступнях, в народе именуемых натоптышами, и хочу посоветовать, как от них избавиться.

Сначала мозоль надо размягчить. Для этого можно использовать кашицу из репчатого лука или картофеля, натертого на терке, лист алоэ, разрезанный вдоль, а можно... просто кусочек хозяйственного мыла.

Картофель и лук кладут между двумя пластами марли, а алоэ и мыло накладывают прямо на мозоль. Сверху прикрывают бумагой для компрессов или полиэтиленом и укрепляют лейкопластырем. Лучше всего такой компресс сделать на ночь. Утром размягченный слой соскоблить ножницами или пемзой и смазать мозоль любым кремом. Делайте повязки до тех пор, пока не исчезнет вся мозоль, что произойдет довольно скоро, поверьте!

И. Н. Булаева,
Сызрань



Е ПРИНЕСИТЕ В ДОМ... КЛОПА

Если вас замучили клопы и никакого сладу с ними нет, пойдите в малинник и найдите лесного клопа: плоский такой, зеленый и, если раздавить, ужасно пахнущий. Отловив штуки три и посадив в спичечный коробок, возвращайтесь домой. Выпустите “лесных пришельцев” в любимые места обитания местных клопов и ждите. Очень скоро и те, и другие исчезнут. Правда, не знаю куда, но гарантирую – досажать кровопийцы вам больше не будут.

А. Войнов,
Казань

занятие седьмое

А. С. БЕЛЕВСКИЙ,
кандидат медицинских наук
(Научно-исследовательский
институт пульмонологии)

ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ

Аллергические реакции на тот или иной продукт или на сочетание продуктов проявляются по-разному – как крапивница, отек Квинке, мигрень, бронхиальная астма...

Существует так называемая истинная аллергия, обычно возникающая в раннем детстве и сохраняющаяся всю жизнь. Человек, страдающий таким видом аллергии, всегда знает о ней и не ест продукты-провокаторы. Чаще всего это рыба, молоко, пшеница, цитрусовые.

У взрослых подобные реакции практически не возникают, зато у них нередки заболевания органов желудочно-кишечного тракта (дисбактериоз, хронический гастрит, холецистит), а также такие состояния нервной системы, которые предрасполагают к неадекватным реакциям на некоторые продукты.

Изучая свойства пищевых аллергенов, специалисты (аллергологи, иммунологи) обнаружили так называемый суммарный эффект – реакцию на одновременное поступление в организм нескольких продуктов-провокаторов. Каждого из них недостаточно для того, чтобы вызвать бурную реакцию, но суммарное воздействие может привести к выраженным клиническим проявлениям, в том числе и к приступам бронхиальной астмы.

Алкоголь способствует увеличению всасывания аллергенов, а значит более интенсивными становятся аллергические реакции. Острые приправы и некоторые овощи (редис, лук) могут вести себя не как аллергены, а как химические раздражители, усиливающие пищевую аллергию. Тяжесть этих реакций зависит не только от количества поступающих в организм пищевых продуктов-провокаторов, но и от кулинарной обработки: многие из них теряют аллергенные свойства при тепловой обработке (молоко, яйца, овощи, фрукты).

Все это должен иметь в виду больной бронхиальной астмой.

ВНИМАНИЕ К



Прежде всего ему необходимо соблюдать два главных условия: подобрать наименее аллергенную диету и отказаться от острых приправ. Нежелательно включать в рацион большое количество молока, яиц, крабов, а также орехи, перец, горчицу, майонез. Особенно важно следовать этому совету в период обострения. Однако в организм больных должно поступать достаточное количество белков, жиров и углеводов. Рекомендуются

3–5-разовое питание, последний прием пищи – не менее чем за два часа до сна.

В период обострения бронхиальной астмы диету надо соблюдать неукоснительно, а в интервалах между приступами лишь изредка позволять себе продукты, вызывающие аллергию.

И еще о некоторых особенностях питания. При аспириновой бронхиальной астме, например, обязательно надо исключить мед, малину, мали-

СЕБЕ НЕ ПОВРЕДИТ

новое варенье и продукты, содержащие большое количество пищевых красителей и консервантов (фруктовые воды, колбасы в вакуумной упаковке, кондитерские изделия, консервы). Помните о том, что возможна и перекрестная аллергия, например, сочетание поллиноза с тяжелыми аллергическими реакциями на орехи, яблоки, а у больных с реакциями на укусы перепончатокрылых (ос, пчел, шмелей) — на мед.

Можно ли выявить “виновный” продукт? Иногда это удается, но чаще он остается неведом. Чтобы обнаружить пищевой аллерген, назначают специальную диету и постепенно вводят в рацион различные продукты, внимательно наблюдая, на какой из них реагирует организм пациента. Это задача лечащего врача.

Не посоветовавшись с ним, не назначайте себе диету по собственному разумению. При подозрении на пищевую аллергию важно обследовать органы желудочно-кишечного тракта, так как правильное лечение обнаруженных при этом нарушений в большинстве случаев устраняет и аллергические реакции.

Теперь о голодании. Здесь самостоятельность недопустима. Предварительно надо тщательно исследовать органы пищеварения, чтобы исключить заболевания, при которых этот метод противопоказан, например, язвенную болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки. Основная проблема при длительном голодании — выход из него: неправильная тактика может повлечь за собой серьезные осложнения, даже угрожающие жизни. Поэтому назначать голодание, контролировать состояние больного в процессе лечения и после него может только врач.

Часто практикуются 25-часовой и 36-часовой режимы голодания, когда человек только пьет воду. При этом не требуется специальной методики выхода из голодания. Но прежде чем начать его, все равно посоветуйтесь со своим врачом.

ЕСЛИ НАЧАЛОСЬ ОБОСТРЕНИЕ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

Причины, вызывающие приступ бронхиальной астмы, различны:

- * контакт с аллергеном,
- * снижение дозы базисных препаратов,
- * неадекватное лечение,
- * физическая нагрузка,
- * прием лекарственных средств (группа нестероидных противовоспалительных препаратов),
- * нервный стресс.

Расскажу о ранних симптомах обострения.

С помощью ежедневной пикфлоуметрии можно зафиксировать снижение скорости выдоха, что свидетельствует об ухудшении состояния. Однако колебания скорости выдоха возможны и вне обострения. Поэтому на данные пикфлоуметрии следует ориентироваться лишь после непрерывного измерения максимальной скорости выдоха в течение нескольких недель: за это время выявляются ее колебания в пределах вашей индивидуальной нормы.

Возникновение или учащение ночных приступов удушья — явный симптом обострения. Оно свидетельствует об усилении воспаления в бронхиальном дереве.

Предвестниками обострения могут быть и ухудшение сна, немотивированная раздражительность, снижение выносливости. Если приходится увеличивать дозу препаратов, быстро расширяющих бронхи (беротека, сальбутамол), значит в течении заболевания наметились неблагоприятные тенденции. Этими препаратами нельзя пользоваться часто, так как состояние может резко ухудшиться из-за передозировки лекарства.

Когда у пациентов с инфекционно зависимой формой астмы появляются симптомы обострения гнойно-обструктивного бронхита (увеличивается объем мокроты, а цвет ее становится желтым или зеленым), ждите более частых приступов удушья.

Существуют общие принципы лечения астмы. Их можно изобразить в виде лестницы: при ухудшении состояния нужно переходить на другую ступеньку. В идеале у каждого больного должны быть индивидуальные рекомендации. При обострении заболевания первый шаг — увеличение дозы базисного препарата с предварительным использованием бронхорасширителя. Если в качестве базисного используется хромогликат натрия (интал, тайлед), следует перейти на ингаляционные глюкокортикостероиды (ингакорт, бекотид, бекломет и другие). Если вы уже лечитесь такими стероидами, необходимо увеличить их дозу. Когда и это оказывается неэффективным, прибегают к теofilлином длительного действия (теопак, теотард, ретафил, зуфиллин-ретард и т. д.). Когда обострение заболевания сопровождается увеличением образования мокроты, следует добавить препараты, улучшающие дренаж бронхиального дерева. При неэффективности всех перечисленных средств срочно обратитесь к врачу, который примет решение о лечении в стационаре или о приеме гормонов в таблетках. Если же вы уже принимаете их постоянно, при обострении заболевания врач поможет подобрать более высокую, индивидуальную дозу глюкокортикостероидов.

Ситуации, при которых обязательно надо обратиться к врачу:

- * частые обострения,
- * снижение показателей пикфлоуметрии,
- * необходимость замены лекарственных препаратов.

В случае тяжелого приступа удушья, не купируемого с помощью бронхорасширяющих препаратов и физических методов (показатель пикфлоуметра более 200 литров в минуту), необходимо принять гормоны в таблетках (преднизолон, триамсинолон, полкортолон в дозе, заранее согласованной с врачом) и вызвать “Скорую помощь”.

ВИТАФОН

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ РИСКА ПРИ ПОМОЩИ ПИСКА

Этот "маленький доктор" творит чудеса.

ВИТАФОН – уникальный аппарат, аналогов которому в мире нет. Он способен нормализовать нарушенное травмой или болезнью капиллярное кровоснабжение, улучшить питание тканей. И не расстраивает свой заряд попусту, а бьет строго в цель, воздействуя на стенки капилляров звуком. Да-да! Звуком! Ведь **ВИТАФОН** – это по сути два излучателя-вибратора, которые испускают звуковые волны переменной частоты. Они-то и приводят в колебательное движение капилляры, заставляют их жить и работать.

Вот несколько примеров благотворного влияния звуковых волн при самых разных заболеваниях.

Остеохондроз: "Полгода не мог подняться с кровати без посторонней помощи. Витафон вернул мне привычную активность" (Геннадий Н., 58 лет). **Простатит:** "Мучился несколько лет, а теперь после курса лечения с помощью витафона чувствую себя здоровым и уверенным мужчиной" (Леонид Р., 45 лет).

ВИТАФОН оказывает выраженный эффект при простатите, импотенции, ос-



теохондрозе, радикулите, артрите, трофических язвах, пародонтите, периодонтите, остаточных гематомах, переломах челюстей, гайморите, рините, хроническом тонзиллите. Помогает преодолеть осложнения, возникающие у пациентов на фоне сахарного диабета. Снижает усталость и восстанавливает мышечную работоспособность у спортсменов...

Благодаря **ВИТАФОНУ** быстрее заживают раны мягких тканей, переломы костей. Даже при тяжелых переломах звуковые волны (воздействуя сквозь гипс) сокращают сроки выздоровления по крайней мере в два раза, предупреждают и лечат язвы, пролежни, опрелости.

"Звуки жизни" – виброакустические волны, издаваемые **ВИТАФОНОМ**, имеют и профилактическую направлен-

ность: замедляют артроз суставов, развитие дегенеративно-дистрофических изменений в позвоночнике.

Аппарат прошел клинические испытания, получил разрешение Минздравмедпрома России для использования в стационаре и дома. Пользоваться им – одно удовольствие: подключил к электрической розетке, приложил к больному месту – лежи и слушай попискивание мембран.

Приобрести **ВИТАФОН** для своей домашней аптечки вы можете в:

МОСКВЕ – аптека "Анти-СПИД" (ул. Кузнецкий мост, 20), магазин "Технодром" (Центральный павильон ВВЦ), аптека "Новый Арбат" (ул. Новый Арбат, 7); **САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ** – аптека "Дампан" (Московский пр., 22), гомеопатическая аптека № 98 (Невский пр., 50);

КИРОВЕ – аптека № 1 (ул. Ленина, 15); **РЯЗАНИ** – аптека № 177 (ул. Вокзальная, 97);

ОМСКЕ – аптека № 2 (ул. Лермонтова, 2), аптека Медакадемии (ул. Ленина, 12).

Ориентировочная стоимость **ВИТАФОНА** – 260 тысяч рублей.

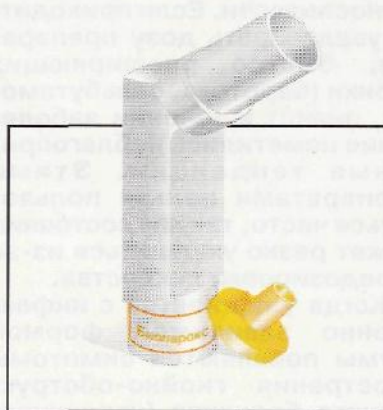
Изгородние могут присылать заявки по адресу: 127560, Москва, а/я 90. Телефон для справок: (095) 576-63-45 (с 9 до 14).

Ингаляционный препарат

БИОПАРОКС

Продолжается пора отпусков, хотя лето клонится к закату. Привыкнув к знойным дням, не хочется упускать возможность отдохнуть на природе. Да и купальный сезон во многих регионах России не заканчивается в сентябре. Вот только будет ли он так же безмятежен, как в разгар лета? Прохлада вечеров, которую вы, возможно, не замечаете "по инерции", может обернуться простудой, а легкий сквознячок – острым респираторным заболеванием. Согласитесь, долгожданный отдых тогда будет безнадежно испорчен. К тому же на даче, в походе или поездке не приходится надеяться на ближайшую аптеку. Похвальна предусмотрительность, когда люди берут с собой дорожную аптечку с препаратами первой необходимости. К их числу можно отнести и **БИОПАРОКС** (фузафуницин), созданный во Франции более тридцати лет назад. **БИОПАРОКС** – антибактериальный и противовоспалительный аэрозоль. При ингаляции его микроскопические частицы проникают в самые отдаленные и труднодоступные отделы дыхательных путей – в носовые ходы и придаточные пазухи носа, в трахею и бронхи. Причем **БИОПАРОКС**

Вы едете отдыхать –
возьмите с собой
БИОПАРОКС



действует только на поверхности слизистой дыхательных путей, не проникая в кровеносное русло, – это большое преимущество по сравнению с другими антибиотиками.

БИОПАРОКС повышает активность полезности микрофлоры, которая предохраняет наши дыхательные пути от инфекции. И не только от ОРВИ, но и от аллергических реакций. На ранней стадии заболеваний достаточно делать 4 ингаляции за одну процедуру каждые 4 часа. А если симптомы болезни более серьезные, делайте по 6 ингаляций.

БИОПАРОКС оптимально облегчит ваше состояние при ОРВИ и аллергических реакциях, снимет отечность, сделает легким дыхание.

Во флакончике 400 доз препарата, что достаточно для использования во время 2–3 заболеваний. Срок хранения – 3 года. Препарат можно купить однажды и лечиться несколько сезонов. Пользоваться **БИОПАРОКСОМ** могут все члены семьи – и дети, и взрослые. **БИОПАРОКС** показан пожилым, и даже будущие мамы могут без опасения воспользоваться такими ингаляциями.

Чтобы ничто не омрачило ваш отдых в конце уходящего лета, положите **БИОПАРОКС** в дорожную аптечку!



КАК ПЕРЕСТАТЬ БОЯТЬСЯ БОЛИ И ПОЙТИ К ЗУБНОМУ ВРАЧУ.

Как часто под разными предлогами мы убеждаем себя еще раз отложить визит к стоматологу. Это может продолжаться неделю, месяц и даже год, но в конечном итоге приступ зубной боли заставляет нас забыть о всех прочих проблемах. Но даже тогда далеко не каждый решится посетить зубного врача.

Традиционные “детские” опасения перед бормашиной или большая занятость заставляют многих бороться с болью самостоятельно. Во время неотложного дела, в дороге, на отдыхе, на помощь приходит обезболивающая таблетка. Нередко от пациентов приходится слышать, что в течении одного-двух дней до прихода к стоматологу он “истребил” несколько упаковок обычных обезболивающих средств (анальгина и др.) Каждый знает, что эти препараты могут вызывать серьезные осложнения, которые проявляются с течением времени. По мнению специалистов, анальгин и содержащие его препараты должны уступить место более безопасным лекарственным средствам, минимально влияющим на организм. (Хотя следует оговориться: бесконтрольное и длительное употребление любых лекарств может иметь неблагоприятные последствия.)

В поиске безвредных и действенных обезболивающих средств российские стоматологи и пациенты обратили внимание на уже завоевавший мир **Солпадеин**. Препарат содержит три активных компонента, сочетание которых дает усиленный обезболивающий эффект. Они хорошо сочетаются между собой и с другими лекарствами.

Около 98% стоматологических больных получают медицинскую помощь амбулаторно. Большинство людей имеют кариес и нуждаются в терапевтической помощи. Пока обезболивание используется преимущественно при оперативных вмешательствах (удаление зуба, например). Но нельзя забывать и об обезболивании при терапевтическом лечении - пломбировании, чистке полости зуба и др.

Для одних людей приготовление к лечению желательно, для других - с повышенной возбудимостью, “нервных”, страдающих от стрессов, - оно просто обязательно. Сложность подготовки в амбулаторных условиях состоит в том, что действие препарата не должно нарушать ориентацию и снижать внимание, поскольку после лечения необходимо покинуть поликлинику и сразу вернуться к работе. **Солпадеин** отвечает этим условиям.

В ходе эксперимента в Российском медицинском университете пациенту предлагалось принять 1 таблетку тазепама и 2 таблетки **Солпадеина**. Напряжение исчезало, обработка зуба бормашиной проходила почти безболезненно.

Для снятия болей в домашних условиях оптимальна такая схема: 2 таблетки **Солпадеина** до 4-х раз в день.

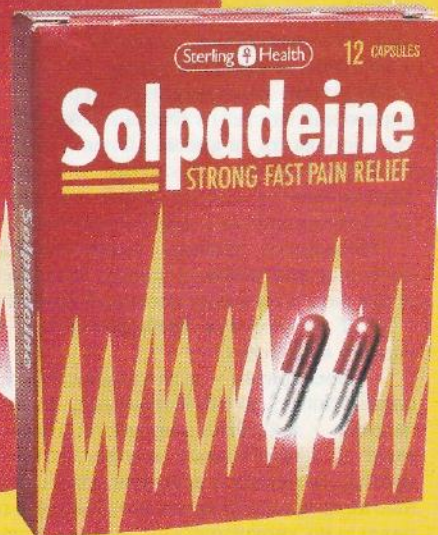
Полный или достаточный эффект отмечен в 100% случаев при слабой боли, 94% - при умеренной и в 85 % - при сильной — высокий, превосходящий при аналогичных условиях действие анальгина, показатель.

Солпадеин существует в виде водорастворимых таблеток — их действие начинается быстрее, и капсул, которые действуют более длительно.

Итак, если Вас измучила зубная боль, рекомендую **Солпадеин** — он быстро избавит Вас от нее.

А хорошего стоматолога Вы найдете сами ...

Минкин Л.Н.,
врач-стоматолог



Солпадеин. Мощное оружие против боли, бьющее точно в цель.

Двойной удар

Микозы – проблема, волнующая и специалистов, и пациентов во всем мире. По данным ВОЗ, пятая часть населения планеты страдает грибковыми заболеваниями.

Среди проблем, обсуждавшихся на VII всероссийском съезде дерматовенерологов, который прошел нынешним летом в Казани, второстепенных не было. Все важно, все актуально. Подтверждение тому – переполненный зал, где проходило секционное заседание, посвященное проблемам микозов. Почему такой интерес к этим вроде бы не смертельным заболеваниям? Вопрос адресу доктору медицинских наук, ведущему научному сотруднику отделения микологии Центрального научно-исследовательского кожно-венерологического института Минздравмедпрома России Ж. В. СТЕПАНОВОЙ.

– Увы, грибки – не тот реликт, который требует защиты. Это агрессор. Многие миллионы лет существуют дрожжевые, дерматофиты, плесневые... На земле, на шкурах животных... Ни мороз их не берет, ни жара. “Подобрать” их нетрудно – прогулялся босиком по сельской дороге, погладил собачку или кошку во дворе... В бане, на пляже, в гостинице тоже можно “подхватить” грибковое заболевание. Не сразу распознаешь опасность. Прилипнут грибки, затаятся и выждут благоприятный момент, когда сопротивляемость организма снизится, внешние условия изменятся, – обожают тепло, влагу. Вот тогда-то, обосновавшись, к примеру, между пальцами рук или, что чаще, ног, начинают плодиться.

Споры грибов пробуравливают кожу, внедряются в ее более глубокие слои. А потом вдруг “выныривают” на кистях, ладонях, лице, волосистых участках головы. Начинается воспаление – кожа шелушится, краснеет, появляются отеки, могут образоваться эрозии, трещины, подняться температура. Если своевременно не начать лечение, грибок “захватит” и живот, и ягодицы, и грудь, и бедра. Некоторые возбудители онихомикозов (грибковых поражений ногтей) обладают способностью проникать в кровь. Попадая в лимфатические – паховые и подмышечные узлы, задерживаются там, повышая восприимчивость организма к другим недугам.

Поддаются лечению такие болезни, особенно запущенные, плохо. Выздоровление затягивается на месяцы, а то и годы.

– И это сегодня, когда различных лекарств не счесть?

– Препаратов – и давно известных, и современных, и отечественных, и зарубежных – действительно много. Существуют и эффективные методы лечения; правда, системного действия, когда сильные антимикотики назначают внутрь и параллельно хирургическим путем удаляют

источник патогенной флоры – ноготь. Многим больным противопоказано такое лечение: например, тем, кто страдает сахарным диабетом, сосудистыми заболеваниями конечностей... Да и возраст – немаловажный фактор: годами нажит “букет” самых разных недугов... Организм может так прорсагировать на сильнодействующее средство (не говоря уже о хирургической операции), что тысячу раз подумав, прежде чем прописывать его пациенту. Потому-то сегодня особое внимание привлекают препараты наружного применения.

– На ваш взгляд, Жанна Васильевна, какой из них заслуживает более пристального внимания? Раз уж выбор появился, что предпочесть?

– Важно, чтобы лекарство было широкого спектра действия, чтобы оно глубоко проникало в инфицированную ткань, длительно там сохранялось, чтобы его не обязательно было применять в стационаре... И конечно, такое лекарство должно хорошо переносить больные.

С этой точки зрения, при клинических испытаниях отлично себя зарекомендовал МИКОСПОР немецкой фирмы “Байер”. Его действующее вещество – бифоназол в отличие от других этого же ряда подавляет рост грибка на первых же этапах лечения. Бифоназол активен в отношении дерматомицетов, грибов дрожжеподобных рода *Candida*, плесневых двухфазных, грамположительных кокков, коринебактерий. МИКОСПОР убивает их, как говорится, наповал, вызывая необратимые структурные изменения клеточной мембраны грибов.

МИКОСПОР (крем и раствор) эффективен при микоспории, фавусе и трихофитии волосистой части головы и гладкой кожи, микозах стоп, кистей, гладкой кожи, складок, паховой эпидермии, разноцветном лишае, поверхностных формах кандидоза кожи и слизистых оболочек.

Особого внимания заслуживает набор МИКОСПОР ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ НОГТЕЙ.

В набор входят тубик крема, содержащий бифоназол и мочевины, водонепроницаемый пластырь, нарезанный полосочками, и шабер (пилочка). Крем наносит как бы двойной удар по грибку. Мочевина (ее действие кратковременно) размягчает поверхность инфицированной пластинки ногтя и открывает дорогу бифоназолу, который вслед за мочевиной постепенно и послойно проникает через ногтевую пластину, лечит ее и ногтевое ложе. Безболезненно. Противопоказаний практически нет. Больной справляется с процедурой сам – дома.

– Очевидно, все же есть моменты, о которых надо рассказать, прежде чем начать лечение? Не все же написано в аннотации к препарату?

– Конечно. Хотя каждый врач, порекомендовав МИКОСПОР, даст необходимые разъяснения. Попробую это сделать и я.

С помощью дозатора возьмите порцию крема МИКОСПОР и распределите его по всей ногтевой пластинке или только той ее части, которая поражена грибом. Ни в коем случае не втирайте. Теперь наложите пластырь и, если есть необходимость, укрепите его бинтом. Через 24 часа пластырь снимите. Сделайте теплую ванночку и тщательно протрите пальцы полотенцем. Пилочкой аккуратно очистите размягченную пораженную часть ногтевой пластинки. Спешить не надо. Спиливайте слой медленно и очень постепенно, чтобы не причинить себе боль, не травмировать ноготь. Помните: лекарство впитывается только в очень тонкий верхний слой, его-то (и ни на йоту больше) снимайте.

Справились? Теперь повторите процедуру – намажьте ноготь кремом, наложите еще на сутки пластырь.

Крем МИКОСПОР – в этом его уникальность – проникает в инфицированные слои и долго (до трех суток) сохраняется там, ни на миг не прекращая своей разрушительной борьбы с грибами. Поэтому его достаточно наносить только раз в день, но до полного удаления пораженных ногтей, что констатирует врач.

– И сколько же длится лечение?

– В зависимости от типа и степени грибкового поражения – от одной до трех недель. Потом еще некоторое время (лучше месяц) рекомендуется пользоваться кремом – 2 раза в неделю. Пластырь накладывать уже не надо.

– Однако, насколько знаю, ноготь отрастает в среднем за 3–4 месяца и лечение многими другими препаратами местного действия длится столько же. Значит...

– Да, МИКОСПОР обладает неоспоримыми преимуществами. Они не только в уменьшении сроков избавления от столь неприятного недуга (удаление пораженного грибом ногтя и противогрибковое лечение идут одновременно). Крем не имеет запаха, цвета, не оставляет жирных следов на одежде, легко смывается водой. Он безопасен, прост в обращении, может отпускаться без рецепта врача. И что немаловажно – лечение МИКОСПОРОМ обходится намного дешевле, чем другими аналогичными препаратами.

– Может ли МИКОСПОР быть профилактическим средством?

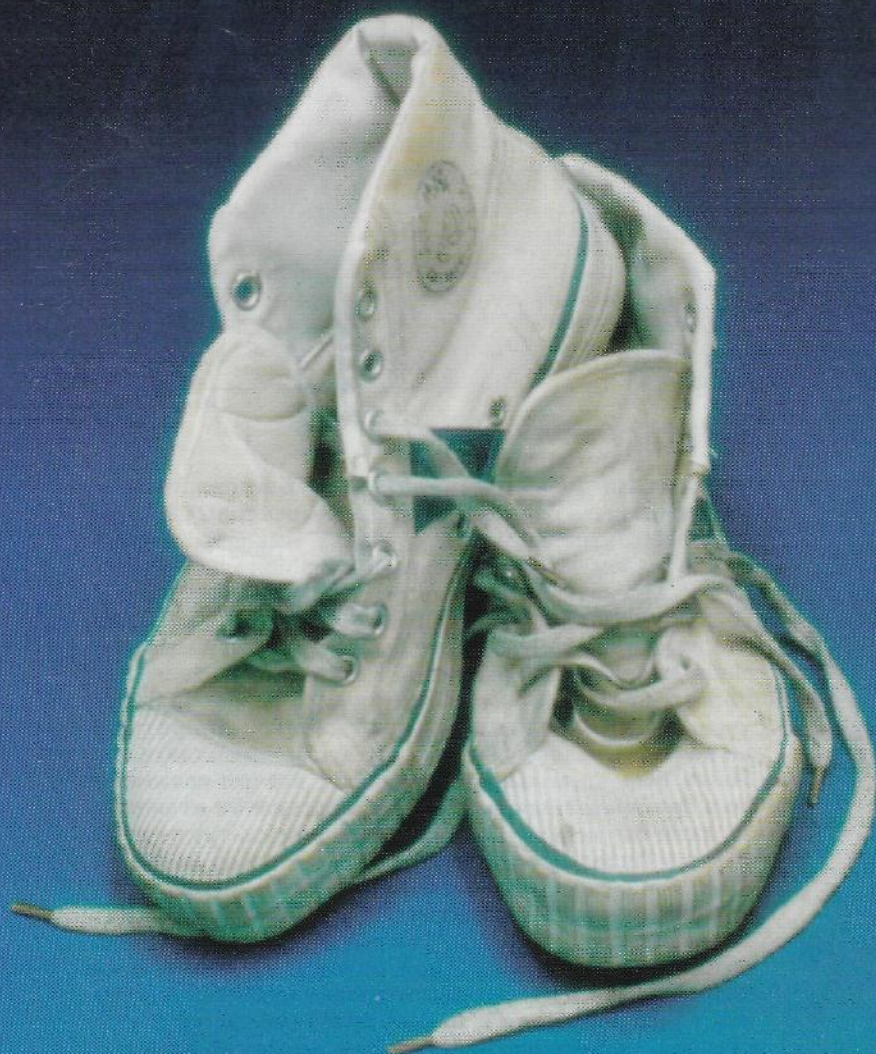
– Конечно. И не только для предотвращения рецидива – повторного инфицирования своим же все еще не убитым грибом. Бассейн, баня, сауна, спортзал, педикюрный кабинет – места, где “подхватить” грибок ничего не стоит. Чтобы предупредить нападки агрессора, применяйте крем МИКОСПОР.

Беседовала Наталия САВИНА

Микоспор®

БИФОНАЗОЛ

**ГРИБОК?
ВСЕ, ЧТО ОСТАЛОСЬ ОТ БОЛЕЗНИ –
ЭТО СТАРЫЕ КЕДЫ...**



**Эффективная
программа лечения
всех грибковых
поражений
ногтей, кожи,
волос
(крем, раствор,
набор для ногтей)**

- Широкий спектр действия
- Быстрое излечение
- Безболезненное удаление пораженных грибком ногтей и лечение одновременно
- Отличная переносимость
- Косметически приятные свойства



**Байер АГ
Представительство
в Москве**

123022, Москва,

Б. Трехгорный пер., 1, стр.20.

Тел.: (095) 234-20-68 – секретарь,

(095) 234-20-85/86 – прием заказов

Факс: (095) 234-20-70 – секретарь,

(095) 234-20-87 – прием заказов.

Bayer 

Разлад в лабиринте артерий



При болезни Рейно происходит резкое повышение тонуса определенных групп артерий. Значительная часть ответственности за это лежит на нарушении нервной регуляции, но отчасти могут быть виноваты и мышечные волокна сосудов – возможно, они начинают слишком бурно реагировать на команды «свыше». Не исключено также, что в организме появляются вещества-самозванцы, притворяющиеся посыльными нервной системы и обманом побуждающие доверчивые мышцы к сокращению. Как бы то ни было, в итоге развивается спазм артерий – их просвет сужается настолько, что кровь почти не поступает к питаемым ими тканям.

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Хлесткий талант сатирика Жана Батиста Мольера, высмеивавшего на потеху публике современных ему врачей, отнюдь не вызывал улыбки у жившего столетие спустя парижского терапевта и невропатолога Мориса Рейно. Напротив, ему было обидно за коллег, хотелось вопреки утверждениям великого драматурга доказать, что даже в те времена не все было так плохо в медицине. В конце концов Рейно взял да и написал в сердцах книгу «Врачи времен Мольера», которая столь понравилась ученым мужам Парижа, что они удостоили автора степени доктора философии. И по заслугам – действительно, Рейно был не только талантливым врачом-практиком, но и эрудированным философом и историком медицины.

Если бы он и дальше продолжал писать труды по истории и философии, в наши дни его имя вряд ли помнил бы кто-нибудь, кроме узкого круга специалистов. Между тем оно прочно вошло в медицинский лексикон. В памяти потомков Рейно остался благодаря сочинению, посвященному вполне конкретной болезни, где он впервые подробно описал и систематизировал признаки нарушения кровообращения в мелких артериях кистей и стоп, которое, постепенно прогрессируя, может со временем

привести к гангрене пальцев. Современники сочли описание настолько полным, что имя автора оказалось прочно связанным с самим заболеванием – термин “болезнь Рейно” стал общепринятым.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ?

Все начинается с внезапных кратковременных приступов онемения пальцев, которые обычно возникают под действием холода, например, при мытье или стирке в холодной воде; реже – в результате сильного волнения. Пальцы мгновенно белеют – ни кровинки, и вслед за онемением появляется резкая ломящая или жгучая боль. Вначале, чтобы избавиться от боли, достаточно мягко помассировать и согреть пальцы в течение 2–3 минут. Со временем приступы возникают и без всякой видимой причины, их продолжительность увеличивается, доходя до 1,5–2 часов, приступ сопровождается уже не бледностью кожи, а синюшностью и отеком. Позже на пораженных участках образуются поверхностные язвы, а затем и более глубокие очаги некроза (омертвления) тканей.

Хотя в подавляющем большинстве случаев страдают пальцы рук или ног, изредка встречается поражение носа, ушей, подбородка. Картина та же – фарфорово-белая, как при отморожении, кожа и сильная боль.

Нетрудно догадаться, что развитие болезни связано с нарушением поступления крови к соответствующим органам. Такое состояние называется ишемией. Однако можно сколько угодно исследовать строение артерий пациентов, страдающих болезнью Рейно, – никакого препятствия для нормального кровотока внутри них не обнаружись.

В ЧЕМ ЖЕ ДЕЛО?

В самих артериях, точнее – в их стенках. Артерии – не просто трубочки для перекачки крови. Кровоток регулируется с помощью расположенных в их стенке мышечных волокон. От обычных мышц они отличаются хотя бы тем, что почти не устают. Часть их вообще всегда пребывает в состоянии напряжения. Это явление называется сосудистым тонусом. Если возникает необходимость в дополнительном притоке крови, мышечные волокна расслабляются, просвет артерий расширяется и кровоток усиливается.

Конечно, артерия не сама определяет, сколько крови должно протекать по ней в тот или иной момент: ведущая роль в регуляции сосудистого тонуса принадлежит нервной системе. Дело это очень ответственное: если расслабятся стенки “лишних” артерий, общая вместимость сосудистого русла может возрасти настолько, что в организме просто не хватит крови, чтобы его заполнить.

БОЛЕЗНИ-ДВОЙНИКИ

До сих пор никто точно не знает, отчего возникает болезнь Рейно. Известно, что в основном она бывает у молодых женщин, но болеют и мужчины. Первые приступы могут появиться после перенесенных инфекций или воздействия провоцирующих факторов – переутомления, переохлаждения, неумеренного загорания. Развитие болезни Рейно возможно как следствие травмы мозга или сильного эмоционального потрясения. В пользу неврологической природы заболевания говорит также симметричность поражения: проявления болезни почти одновременно захватывают одинаковые участки справа и слева. Но определенное значение имеет и физическая нагрузка на пальцы – заболевание чаще возникает у машинисток, пианисток.

Важным предрасполагающим фактором считают обусловленные наследственностью особенности реакции сосудов на различные внешние обстоятельства. Ведь даже в сходных жизненных ситуациях у разных людей сосуды реагируют по-разному – кто-то от волнения краснеет, кто-то бледнеет.

Но проявления, сходные с симптомами болезни Рейно, наблюдаются и при заболеваниях желез внутренней секреции, нервной системы, ослаблении иммунитета, а также при хроническом отравлении солями свинца и ртути, длительном воздействии такого вредного фактора, как вибрация. В этих случаях сосудистые нарушения могут быть одними из первых и наиболее значительных симптомов.

Когда Рейно писал свой труд, наука не располагала и сотой долей того диагностического потенциала, о котором в наши дни известно любому студенту-медику. Специальные методы исследования сосудов – тепловидение, реовазография и ультразвуковая доплерография – позволяют обнаружить первые, ранние нарушения кровотока, не всегда заметные даже самому больному. А многочисленные лабораторные анализы вовремя подскажут врачу, не является ли спазм сосудов проявлением скрытого недуга.

НА ВРАЧА НАДЕЙСЯ, А САМ НЕ ПЛОШАЙ

Сегодня можно если не излечить полностью, то значительно замедлить прогрессирование болезни Рейно. Специалисты используют и богатый арсенал медикаментов, и физиотерапию, и иглоукалывание, и даже оперативное лечение.

Ни в коем случае не следует принимать лекарства бессистемно, “прыгать” от одного метода лечения к другому в надежде на немедленный эффект – ничего, кроме вреда, это не принесет. Точно так же не стоит и метаться от врача к врачу: для больного лучше, если его длительное время наблюдает один доктор – хороший невропатолог или хирург, который со временем разберется в индивидуальных особенностях течения болезни и подберет схему лечения, позволяющую добиться максимального эффекта.

Однако пациент и сам может существенно облегчить работу врачу и жизнь себе, если будет придерживаться определенных рекомендаций.

Если вы еще курите, немедленно и навсегда откажитесь от курения. Даже у здорового человека с нормальными сосудистыми реакциями никотин вызывает продолжительное повышение тонуса артерий, а у больного сигарета может спровоцировать приступ!

Избегайте переохлаждения рук, ног, лица. Купание в проруби – в принципе вещь полезная, но не при болезни Рейно. Не мойте руки в холодной воде, зимой носите теплые варежки, а обувь всегда должна быть сухой.

Важно исключить воздействие вибрации. Речь в данном случае идет не об отбойном молотке – тут и так все ясно, но источники слабой вибрации есть сегодня в каждом доме: это многочисленные бытовые приборы и инструменты, снабженные электромотором, – электродрели и электропилы, кофемолки, пылесосы... Холодильник, стиральную машину отрегулируйте и поставьте на хорошо амортизирующий резиновый или поролоновый коврик, чтобы они не “дребезжали”. Постарайтесь электродрелями и электропилами не пользоваться, а если все же возникла необходимость просверлить отверстие в стене, наденьте шерстяные перчатки.

И последнее. Организуйте свое время так, чтобы и труд, и отдых были для вас необременительны. Жизнь без резких встрясок и слишком острых ощущений, хороший сон и душевный покой – тогда и лекарства помогут вам надолго распрощаться с приступами болезни.

Михаил ДЕГТЯРЕВ,
кандидат медицинских наук

“Для трофических язв характерно хроническое, обычно прогрессирующее течение с частыми обострениями, рецидивами и малой склонностью к заживлению”.

Большая медицинская энциклопедия

НЕПОДДАЮЩАЯСЯ ТРОФИЧЕСКАЯ ЯЗВА ПОДДАЕТСЯ ТРЕНТАЛУ

Появление нового лекарства, выпускаемого фирмой “Хехст Мэрион Руссель”, всегда заставляет обрадоваться и врача, и больного. Знак этой фирмы – гарант высочайшего качества, эффективности и безопасности. Но на этот раз мы восхищались старым знакомым. ТРЕНТАЛ – препарат, известный уже почти 25 лет. Специалисты научно-исследовательской лаборатории объединения “Хехст Мэрион Руссель” разработали принципиально новую форму этого лекарства, названную ТРЕНТАЛ-400. И это не просто механическое увеличение дозы. Это возможность постоянного воздействия препарата все 24 часа в сутки.

Когда организм здоров, форменные элементы крови – эритроциты и лейкоциты спокойно движутся по артериям, капиллярам и венам. Каждый из них выполняет свою работу. Лейкоцитов – белых кровяных телец – в крови гораздо меньше, чем эритроцитов, но они намного больше по размеру и имеют дисковидную форму. Любое изменение условий движения – уменьшение скорости и появление дополнительных препятствий, закупорок моментально приводит к ответной негативной реакции всех форменных элементов. Им необходимы дополнительные усилия для движения, и следовательно они тратят больше энергии, слабеют и теряют эластичность. Даже маленький эритроцит по своему диаметру в три раза толще капилляра, и ему необходимо вытянуться в длину, чтобы пройти по нему. На это нужны силы, а необходимая энергия ушла на то, чтобы пробиться к сосуду.

Лейкоциты увеличиваются в объеме и полностью блокируют движение крови по капиллярам. Ученые доказали: такая лейкоцитарная пробка на дороге эритроцитов – один из основных механизмов развития трофических язв, не заживающих месяцами, а то и годами, гниющих, мокнущих, неприятно пахнущих и очень болезненных. Страдают ими не только пожилые женщины. Беременность, роды, когда вены испытывают колоссальную нагрузку, нередко приводят к развитию подобной патологии уже в 35–45 лет.

Лечение трофических язв – для врачей тяжелая задача. Хирургическое вмешательство далеко не всем и не при всех недугах показано. Чаще назначают щадящий постельный режим, различные компрессы, сдавливающие поверхностные вены, снижающие в них давление, и медикаменты, улучшающие микроциркуляцию. Вот что могли предложить медики своим пациентам.

Теперь появился ТРЕНТАЛ-400! В новой дозировке он воздействует на все форменные элементы крови, в том числе и лейкоциты. Они становятся эластичнее, легче изменяют свою форму, начинают свободно проходить через те капилляры, где раньше застревали и приводили к некрозу ткани и развитию трофической язвы. ТРЕНТАЛ-400 значительно повышает эффективность имеющихся в арсенале специалистов методов лечения.

на 30–35%, а по некоторым данным – даже на 40% по сравнению с применением других лекарственных средств.

У врачей много трудностей в борьбе с трофическими язвами: надо подавить воспаление в венах, уничтожить инфекцию – болезнетворные бактерии, развивающиеся на пораженном участке, уменьшить степень застоя крови; уговорить самого больного соблюдать хотя бы основные и элементарные правила режима. Без этого ТРЕНТАЛ-400 будет бессилён.

Не стойте, если есть возможность ходить. Во время ходьбы мышцы работают, сдавливают вену, гонят по ней кровь. Когда человек стоит, столб крови в венозной трубке остается неподвижным, что препятствует кровотоку. Если вы сидите, положите ногу на небольшое возвышение (подушку, свернутое одеяло) или по крайней мере на стул. Давление в венозной трубке при этом уменьшится, значит кровь не будет застаиваться, легче сможет вернуться к сердцу.

Результаты клинических испытаний, проведенных на большой группе больных в течение полугода, обнадеживают. У некоторых пациентов трофические язвы затягивались всего лишь за 1–2 месяца. Средний срок заживления – 80 дней. Если язва сильно запущена или у пациента имелось сопутствующее заболевание, например, нарушения обмена веществ, сахарный диабет, либо на пораженном участке кожи “поселилась” инфекция, процесс выздоровления затягивался. И все же если раньше за 6 месяцев удавалось справиться с язвами всего лишь у 40% пациентов, теперь с помощью ТРЕНТАЛА-400 – у 70–75%. Это очень хороший результат.

ТРЕНТАЛ-400 выпускается в удобной форме – в виде таблеток-купе. Если из обычных таблеток трентала, знакомого многим, препарат как бы выплескивается в организм, за пару часов его концентрация стремительно нарастает, но также стремительно уменьшается, то “спрятанный” в особую, с ячеистой структурой капсулу ТРЕНТАЛ-400 высвобождается медленно – в течение 8–10 часов. Его концентрация долго сохраняется в организме на высоком уровне.

К тому же ТРЕНТАЛ-400 практически не вызывает побочных эффектов, не приводит к учащению пульса, снижению артериального давления, лучше переносится больными. В настоящее время он используется у пациентов с нарушениями как венозного, так и артериального кровообращения.

Применение ТРЕНТАЛА-400 при лечении трофических язв – еще один шаг вперед на пути прогресса медицины.

А. А. КИРИЧЕНКО, профессор

За дополнительной информацией обращайтесь:

Hoechst 
ХЕХСТ МЭРИОН РУССЕЛЬ

125015, Москва,
ул. Вятская, 70.
Тел.: (095) 232-19-26.

Исследования, проведенные различными медицинскими учреждениями, в том числе и тремя московскими ведущими клиниками, показали: при использовании ТРЕНТАЛА-400 частота заживления язв увеличивается в среднем

“Молчаливый вор”

“Вы не поверите, но я сломала позвоночник, просто повернувшись с боку на бок в постели. Боль была такой пронзительной, что я закричала. И вот уже шестой месяц не встаю с кровати и не могу жить без обезболивающих препаратов. За что мне такие страдания?!”

Е. М., Липецк

Виновник этой и миллионов других трагедий – остеопороз: заболевание, при котором происходит разрежение и истончение костной ткани. Им страдают свыше 45% женщин на земле – почти каждая вторая! И никто из заболевших до поры до времени не подозревает о том, что в организме притаился “молчаливый вор”, который год за годом крадет то, что составляет прочность скелета, всех его костей, – костную ткань. Ибо заболевание это протекает скрыто и бессимптомно. И к тому моменту, когда человек узнает, что он болен (а диагноз, как правило, ставится постфактум, когда происходит перелом), может быть невосполнимо утрачено до 35% костного вещества.

Наши кости достигают максимальной прочности примерно к 30 годам благодаря тому, что процессы синтеза, воссоздания костной ткани прекрасно сбалансированы с процессами резорбции, то есть разрушения. Ведь костная ткань, как и любая другая в организме, постоянно обновляется: одни клетки умирают, другие рождаются и развиваются. Но для каждого человека неизбежно наступает момент (обычно после 35 лет), когда разрушение костей идет чуть-чуть быстрее, чем их реконструкция, воссоздание. Медленно и незаметно кости теряют свою плотность, а вместе с ней и прочность. Особенно резко этот дисбаланс проявляется у женщин в период климакса, когда происходит гормональная перестройка в организме и, в частности, заметно снижается продукция гормонов эстрогенов, играющих важнейшую роль в регуляции процессов синтеза кости.

Исследования, проведенные в ряде стран Европы, в том числе и в России, показали, что к 60-летнему возрасту остеопорозом страдают 25% женщин, а к 70 годам – более 40%, причем многие имеют переломы либо позвоночника, либо бедра, либо запястья (у пожилых мужчин также диагностируется остеопороз, однако они менее уязвимы, чем женщины, и болезнь поражает их гораздо реже).

Самое частое и самое грозное осложнение остеопороза – перелом шейки бедра. Страшно то, что перелом может произойти не только при падении, но даже при неловком движении, повороте. 20% больных с переломом шейки бедра погибают в течение года от пневмонии, тромбоэмболии, пролежней, обусловленных обездвиженностью – двигаться не позволяет нестерпимая боль. Большинство же тех, кто выживает, становятся беспомощными инвалидами.

При остеопорозе всегда страдает и позвоночник. Когда костная ткань разрежается и становится хрупкой, позвоночный столб перестает быть полноценной опорой, он не в силах справиться с многочисленными и разнообразными нагрузками. Происходит компрессия (сплющивание) позвонков, что сопровождается искривлением позвоночника, болью в спине. Появляется сутулость, иногда даже так называемый вдовий горб, человек становится ниже ростом на несколько сантиметров. Те, кто считает, что подобные изменения – естественный результат старения, ошибаются! Это остеопороз “обкрадывает” их, лишает кости плотности, делает настолько хрупкими, что они ломаются от незначительного напряжения. Известен случай, когда перелом позвоночника у пожилой женщины случился только потому, что она резко вскинула руки, причесывая волосы.

Не ждите катастрофы! Постарайтесь предупредить ее, встретив возрастные изменения костной ткани во всеору-

жии. Если вы женщина, перешагнувшая 40-летний рубеж, уделите этой проблеме особое внимание.

ПОМНИТЕ: риску развития остеопороза особенно подвержены те,

- * у кого мать, бабушка или другие близкие родственники по женской линии страдали выраженным остеопорозом, осложненным переломами;
- * у кого рано (до 45 лет) наступил климактерический период;
- * у кого менструации прекратились из-за чрезмерных физических или психических нагрузок;
- * кому в детородном возрасте по медицинским показаниям были удалены матка и яичники (придатки);
- * кто страдает от отсутствия аппетита или, напротив, чрезмерного и неутолимого чувства голода;
- * кто длительное время принимал кортикостероидные препараты;
- * кто малоподвижен или ограничен в движении из-за какого-либо хронического заболевания;
- * кто много курит и пьет спиртное.

Если при обследовании вам поставили диагноз “остеопороз”, не отчаивайтесь. Современная медицина дает шанс даже в том случае, когда патологический процесс зашел далеко. Существует ряд препаратов, позволяющих приостановить разрушение костей и предупредить их переломы. Совсем недавно специалисты всемирно известной фирмы “MERCK” предложили людям, страдающим остеопорозом, новое уникальное лекарственное средство – ФОСАМАКС (FOSAMAX). Уникальность его в том, что это наиболее эффективный негормональный препарат против остеопороза.

Клинические исследования, в которых принимали участие около 2000 женщин в возрасте от 41 до 85 лет из 16 стран Америки и Европы, показали, что фосамакс не только замедляет разрушение костной ткани, но активизирует процессы синтеза, помогает наращивать утраченную костную массу.

У пациенток, которых лечили фосамаксом, отмечалось прогрессивное увеличение плотности костей позвоночника. Более того, фосамакс почти вдвое – на 48%! – по сравнению с теми, кто принимал плацебо, сократил число женщин, у которых при прочих равных условиях возникали переломы позвоночника.

Не правда ли, результаты лечения впечатляют?! Но создатели и производители уникального препарата, желая подтвердить надежность и эффективность своего “детиса”, предприняли еще одно крупномасштабное исследование, которое охватило жителей 11 городов США от севера до юга. О том, как оно проходило, читайте в следующем номере журнала.

А пока есть время, срочно пройдите обследование и убедитесь в том, что к вашим костям не подбирается “молчаливый вор”.

О. НАДЕЖДИНА



**ГЕДЕОН РИХТЕР —
крупнейший производитель
высококачественных лекарств
Будапешт — Венгрия**



**ТРИ-РЕГОЛ —
противозачаточное
средство
нового поколения**



**Одна упаковка рассчитана на три цикла
Надежно и недорого
Спрашивайте в аптеках вашего города**

**Московское представительство
Гедеон Рихтер:
тел: (095) 255-18-39**

***Любые медицинские препараты можно принимать
только по согласованию с врачом**

Бальзам на рану

На передовой покоя быть не может. "Передовая" нашего тела — это кожные покровы и слизистые оболочки. Их непрестанно штурмуют болезнетворные бактерии, насекомые, вызывая зуд и воспаление, подчас в самых неудобных местах. Мало того, мы сами так и норовим нанести им ущерб: с детства испытываем ссадинами, порезами, ожогами... И с детства ищем средства борьбы с их последствиями. Вспомните банальный лист подорожника.

Не надо изобретать велосипед! Мази и бальзамы, возвращающие нашей оболочке здоровый и красивый вид, сегодня можно купить в аптеке. К их числу совсем недавно добавился препарат ЛИПОССОЛ — мазь, содержащая экстракт мощного тканевого регулятора: центеллы азиатика — растения, произрастающего на плантациях Мадагаскара.

Строгий экзамен выдержал ЛИПОССОЛ в клиниках Центрального кожно-венерологического института, в Московской медицинской академии имени И. М. Сеченова, в других медицинских учреждениях.

Он доказал свою эффективность в лечении трофических язв, ожоговых поверхностей, пролежней, варикозных язв, контрактур Дюпюитрена. Препарат помогает и приживлению трансплантатов кожи.

Дерматологи успешно применяют ЛИПОССОЛ в лечении эрозивных и язвенных дефектов кожи, келоидных, втягивающихся и атрофических рубцов, пострадиотерапевтического фиброза, для восстановления эластичности кожи.

В гинекологии препарат назначают при разрывах промежности, эрозивных дефектах слизистых оболочек, трещинах сосков молочных желез.

Педиатры используют ЛИПОССОЛ для заживления пупочных ран, эрозивно-язвенных поражений ягодиц у младенцев, травм кожи и для профилактики развития рубцов.

Значит ли это, что мы теперь с большей небрежностью можем относиться к своей "передовой" линии обороны? Нет, это значит, что у нас отныне больше шансов сохранить ее в боевой готовности при полной парадной форме.

**Спрашивайте в аптеках города
мазь ЛИПОССОЛ 1% в тубах по 10 г.
По вопросам оптовых закупок обращаться
в АООТ "Корпорация Фарминдустрия" по адресу:
113162, Москва, ул. Лестева, д. 18.
Тел.: (095) 954-13-12, факс: 952-84-83.**



эндометриоз

Много лет одна из моих пациенток не могла забеременеть. И только после обследования специальными методами гистеро- и лапароскопии выяснилось, что она страдает эндометриозом маточных труб. Это настолько серьезное и распространенное заболевание, что отечественные медики для борьбы с ним объединились во Всероссийскую ассоциацию врачей по лечению эндометриоза. Более половины женщин нашей страны не могут иметь детей именно вследствие этой болезни.

Эндометриоз – заболевание, при котором слизистая оболочка матки разрастается в нетипичных местах за ее пределами. Доброкачественное образование может возникнуть как в половых органах, так и, что встречается наиболее часто, в области пупка, легких и даже... на конъюнктиве глаза.

Эндометрий способен внедриться в любую нормальную ткань любого органа. Это единственное доброкачественное образование, известное медицине, обладающее такой уникальной способностью.

Симптомы эндометриоза проявляются в период месячных. Поэтому со всей внимательностью отнеситесь к такому привычному для вас состоянию, как менструация.

Во-первых, должна возникнуть длительность менструации более семи дней. Обычно ей предшествуют мажущие кровянистые выделения, они же имеют место и после месячных. Обратите внимание не только на количество менструальных выделений, но и на их цвет. При эндометриозе они весьма обильны, со сгустками крови шоколадного цвета и сопровождаются сильной болью в пояснице.

Нередко женщина чувствует резкую боль при мочеиспускании. Если болевые ощущения не связаны с воспалительным процессом в мочеполовых органах, значит

доброкачественное образование "проросло" в мочеиспускательный канал, а может, добралось и до почек.

Если поражены легкие, в период менструации наблюдается отхаркивание кровью, а если глаза – кровотечение, обычно небольшое, из глаз.

Из-за значительных ежемесячных кровопотерь у женщин развивается анемия и как следствие – головокружение, слабость, непроходящая усталость, плохое настроение, раздражительность. Часто женщина обращается к самым разным специалистам – хирургам, психиатрам, но только не к гинекологам. А ведь у семи из десяти больных эндометриоз сопровождается другими гинекологическими заболеваниями, в том числе миомой.

Благодаря современной медицинской аппаратуре заболевание легко диагностировать. Сегодня врачи всего мира пришли к однозначному мнению, что эндометриоз связан с наследственной предрасположенностью. Обычно им страдают женщины одной семьи: сестры, мать, дочь. Если доктор поставил диагноз "эндометриоз", необходимо обследоваться всем близким родственникам.

Толчок развития эндометриоза половых органов – различные хирургические вмешательства, в первую очередь аборты. А если учесть, что в нашей стране им заканчивается две из трех беременностей, понятно, почему заболевание так распространено.

И роды, сопровождающиеся травмами, разрывами, тоже могут спровоцировать болезнь. Как ни печально, но к эндометриозу приводит порой и кесарево сечение.

А вот эндометриоз, скажем, глаз или легких "закладывается" в период внутриутробного развития младенца. Болезнь даст о себе знать значительно позже – обычно в период полового созревания, когда в организме присутст-

вует максимальное количество половых гормонов. Серьезным фактором риска может стать и стресс.

Эндометриоз, поражающий не половые органы, в любом возрасте поддается гормонотерапии. Она также эффективна при эндометриозе матки и яичников у женщин до 40 лет. А вот в климактерическом периоде и после менопаузы без хирургического вмешательства не обойтись. С поражением шейки матки особенно легко справиться с помощью лазера, которым хирург выжигает лишнюю ткань.

Возможна ли профилактика заболевания? Да. В первую очередь максимально избегайте нежелательной беременности. Если все-таки это случилось, не тяните – сделайте аборт на как можно более раннем сроке.

Тем, у кого уже были проявления эндометриоза, для предупреждения осложнений воспалительного характера, связанных с искусственным прерыванием беременности, я бы рекомендовала перед операцией антибиотик широкого спектра действия, например, цефалоспорины.

После восстановления менструального цикла принимайте противозачаточные средства из ряда прогестинов – марвелон, овидон, ановлар. Во время менструации исключите половые контакты.

Ни в коем случае не загорайте, тем более под ультрафиолетовой лампой, откажитесь от бани, сауны, тепловых физиопроцедур особенно на область поясницы и живота. Сейчас модно сбрасывать вес с помощью специальных поясов, массажеров. Они также могут сильно навредить. Ведь рецидивы болезни исключить, к сожалению, нельзя.

Пользуясь случаем, напомню читательницам о необходимости визита к гинекологу хотя бы два раза в год.

О. И. ВОРОБЬЕВА,
врач высшей категории

МАЛЕНЬКАЯ ЛЕКЦИЯ ПРО ПЕРВУЮ ИНЪЕКЦИЮ

Спросите любого врача: он “за” или “против” инъекций на дому? Скорее всего ответ будет отрицательным. Вложить шприц с иглой в руки немедиков страшно. Известно немало случаев, когда инъекция, выполненная дилетантом, приводила к очень тяжелым последствиям. Но в то же время сколько жизней удалось спасти, когда именно непрофессионал вовремя успевал ввести больному лекарство!

Особенно это касается аллергиков, у которых укусы пчелы или осы способен вызвать анафилактический шок. А больные сахарным диабетом – вывести их из состояния глубокой гипогликемической комы может только немедленная инъекция. Иногда нуждаются в ней и больные, страдающие хроническими заболеваниями, особенно в периоды обострений. Умение самостоятельно делать уколы (это может освоить и кто-то из близких) позволяет им чувствовать себя относительно независимыми от медицинского учреждения и дает возможность, например, выехать за город.

Все это перевешивает чашу на весах сомнений в пользу “инъекций на дому”. И если вы считаете, что ваша помощь может понадобиться близкому, страдающему такими болезнями, и у вас не дрогнет рука сделать инъекцию в трудную минуту, прочтите, как грамотно выполнить подобную процедуру. Идеально, если вам помогут овладеть необходимыми навыками в процедурном кабинете районной поликлиники.

ЗАПОМНИТЕ: какое лекарство и сколько набрать в шприц, с каким интервалом делать инъекции и какие – внутримышечные, подкожные или внутривенные, решает только лечащий врач.

ПЕРЕД ТЕМ, КАК ВВЕСТИ ИГЛУ

Убедитесь, что в ампуле то лекарство, которое необходимо. Посмотрите, не истек ли срок годности, цела ли упаковка. Обратите внимание на дозу и концентрацию, выраженную в процентах.

Перед употреблением крышку флакона или ампулу тщательно протрите этиловым спиртом. Им же обработайте вымытые с мылом руки. Если нет спирта, его можно заменить одеколоном, водкой.

ШПРИЦЫ (как правило, они продаются вместе с иглами) лучше иметь одноразовые – они выпускаются в герметичных упаковках и не требуют стерилизации.

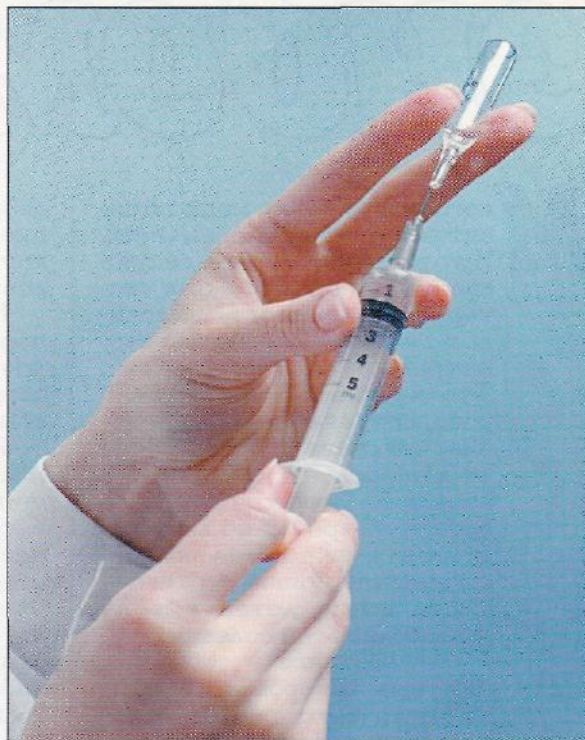
Для начала потренируйтесь хотя бы на диванной подушке или апельсине. Когда ваши руки обретут уверенность, приступайте к настоящим инъекциям. **ДЕЛАЯ ИХ, НИКОГДА НЕ ПОГРУЖАЙТЕ ИГЛУ НА ВСЮ ДЛИНУ.**

ВНУТРИМЫШЕЧНАЯ ИНЪЕКЦИЯ

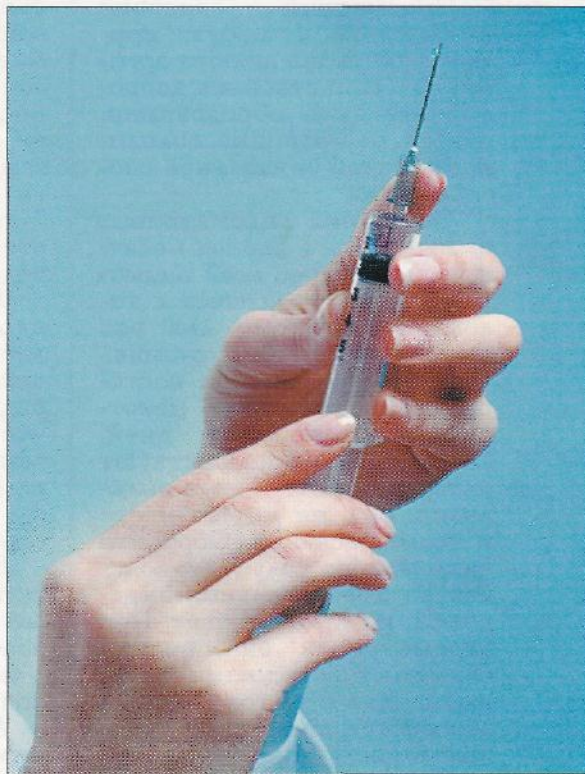
Укол лучше делать, когда больной лежит. Иногда случается – рука дрогнет, игла войдет в напряженную мышцу или повредит сосуд, не паникуйте! Извлеките иглу, успокойтесь, смените ее на стерильную и повторите процедуру, вводя иглу рядом, в другое место.

Если после инъекции образовалось уплотнение (инфильтрат), сделайте согревающий компресс, приложите грелку, нарисуйте “йодную” сеточку.

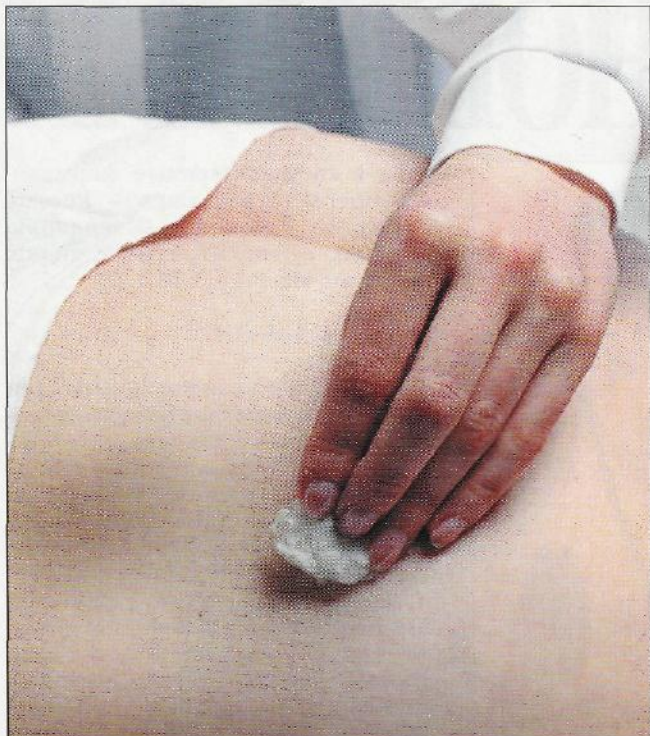
Р. АРТАМОНОВ,
доктор медицинских наук,
профессор Российского государственного
медицинского университета имени Н. И. Пирогова



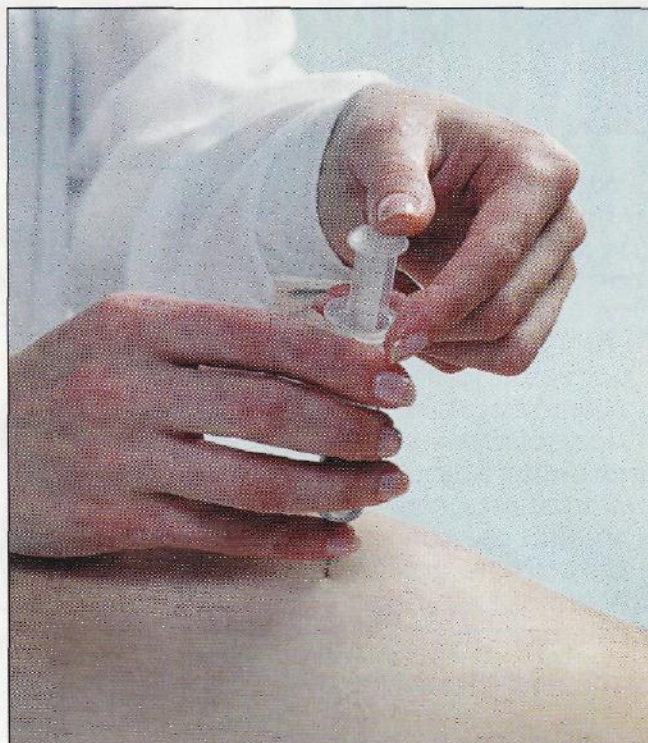
Пилочкой или наждачным резчиком подпилите узкую часть ампулы и отломите ее. Крышку флакона проколите иглой. Лекарство набирайте, медленно оттягивая поршень. Количество раствора определяют по делениям, нанесенным на стенки цилиндра.



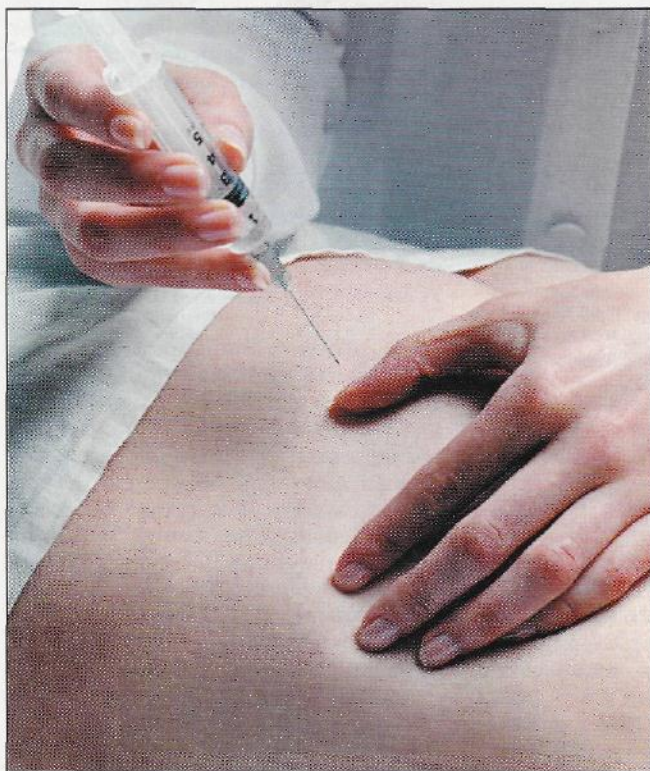
Иглу, которой набирали лекарство, снимите и наденьте иглу для инъекций. Шприц установите вертикально иглой вверх и из него осторожно удалите воздух до появления на конце иглы нескольких капель.



Мысленно разделите ягодицу на четыре равные части. Середина крайнего верхнего квадрата и будет зоной, в которую вводится лекарство. Обработайте ее ваткой со спиртом и попросите больного расслабить мышцы.



При внутримышечных инъекциях иглу (ее длина 60 мм, диаметр 0,8–1 мм) вводят на глубину 4–5 см. Для предотвращения ее попадания в сосуд чуть-чуть подтяните поршень и только после этого вводите лекарственный препарат.



Держите шприц в правой руке (как перо) иглой вниз, перпендикулярно к поверхности тела.левой рукой соберите кожу и мышцы в широкую складку и энергично введите иглу.



Иглу извлеките быстро, одним движением, место инъекции слегка прижмите ваткой, которой обрабатывали кожу перед процедурой. Ни хлопнуть по месту укола, ни массировать его нельзя.

ТМИН ОБЫКНОВЕННЫЙ

"Трава при луне
в бриллиантах.
На тмине горят
светляки..."

Эти поэтические строки А. А. Фета связаны с растением, известным под множеством имен. В Подмоскovie его называют диким или полевым анисом, в других регионах в ходу такие названия, как королек, тимок, кмин, цанцинер...

ЧТО В ИМЕНИ МОЕМ?

Спор по поводу толкования латинского названия тмина обыкновенного *Carum carvi* L. ведется с античных времен. По одной версии все упирается в древнегреческое "голо-ва", по другой – "оглушать", "лишать чувства". Действительно, цветки растения собраны в небольшие зонтики, напоминающие гордо поднятые головки, а запах сильный, дурманный.

ПРОШУ НЕ ПУТАТЬ С МОРКОВКОЙ!

К концу весны в отросшем травостое можно заметить сочные толстые стебельки с прижатыми к ним листочками, очень напоминающие ботву морковки. Они гладкие, слегка угловатые, полые, коленчато-изогнутые и ветвятся по всей длине. К концу лета, достигая высоты 40–80 см, становятся темно-зелеными.

Очень мелкие белые цветки собраны в небольшие зонтики, которые в свою очередь образуют более крупные – диаметром 4–8 см. Этот сложный зонтик раскрывается в мае–июне, а в июле–августе созревают плоды. Они небольшие и распадаются на два серовато-коричневых полулопка (длиной около 6 мм, толщиной 1–1,5 мм), напоминающие маленький серп, на поверхности которого можно рассмотреть более светлые ребрышки.

На земном шаре насчитывается 30 видов тмина, 10 из них можно встретить в России. В диком виде он растет на лугах, в долинах рек, на полях, по обочинам дорог, опушкам разреженных лесов. Тмин культиви-



руют. Промышленное значение имеет только тмин обыкновенный.

"ОН ДИВНО НЕСЕТ ИСЦЕЛЕНИЕ"

Тмин принадлежит к числу лекарственных растений, чья история уходит в глубь веков. Авиценна в своем "Каноне врачебной науки" упоминает его более 30 раз в различных прописях.

Известный французский ученый и врач Одо из Мена в XI веке в поэме "О свойствах трав" характеризовал тмин так:

"Пищеварительный жар возбуждает в желудке, а также в печени. И полагают, безумство любви умирляет. Тем, кто страдает одышкой, он дивно несет исцеление. Передают, что любым приемлемым способом Гонит воздух, который нутро и желудок терзает и давит..."

Действительно, плоды тмина возбуждают аппетит, обладают антимикробным и желчегонным действием, повышают двигательную и секреторную функции кишечника, улучшают отделение желчи и желудочного сока, деятельность поджелудочной железы.

Плоды его входят в состав желудочных, ветрогонных, слабительных, седативных сборов, кроме того, они обладают удивительной способностью усиливать лактацию у кормящих матерей и давно вклю-

чены в государственные фармакопеи многих стран мира – России, Болгарии, Румынии, Швейцарии, Австрии, Англии, Финляндии, Норвегии, Швеции, США...

ПОЧТИ ПАНАЦЕЯ

В народной медицине плоды тмина, кроме воздействия на желудочно-кишечный тракт, широко используются при неврозах, нарушениях обмена веществ, интоксикациях, заболеваниях глаз, тошноте. Есть даже такое выражение: "Кто ест тмин, с тем никогда не сделается удар".

Настой из плодов готовят обычным способом. Столовую ложку сырья залейте стаканом кипятка, настаивайте в закрытой посуде (можно в термосе) 2–3 часа. Принимать рекомендуется 5–6 раз в день за 20–30 минут до еды по 2–3 столовые ложки, детям до 6 лет – по чайной ложке.

Если настой плодов тмина используют как лактогонное средство, чайную ложку сырья надо залить стаканом воды, кипятить 3–5 минут на медленном огне и настаивать 45 минут при комнатной температуре. Принимать по столовой ложке 4–5 раз в день до еды. Вместо воды можно взять молоко или горячие сливки.

Внимание: эфирное масло тмина оказывает спазмолитическое действие на мускулатуру матки, поэтому при беременности он противопоказан.

И ЛОШАДИ УВАЖАЮТ

В ветеринарной практике тмин применяют как отхаркивающее средство в виде настоя или порошка. Само растение очень любимо домашним скотом. Ни одна лошадь, корова или овца не обойдет тминную луговину. Пастухи знают это и часто называют тмин "луговыми яблоками". Тмин вкусен, полезен, повышает аппетит у животных, надой молока у коров. Его специально подсевают к клеверу. Иначе коровы, наевшись одного клевера, будут страдать от метеоризма, который может привести даже к гибели.

С ГОРОХОМ? И НЕ ТОЛЬКО!

Тмин незаменим при приготовлении жирного, трудно перевариваемого мяса – баранины и свинины. Добавьте в плов или другое мясное

блюдо половину чайной ложки или целую ложку плодов тмина и сами убедитесь, как изменятся его вкус и запах.

Недаром тмин очень любят в Прибалтике. Там это одна из основных приправ – ее добавляют в хлеб, сыры, мясные, рыбные, творожные блюда, используют при изготовлении копченых колбас.

Особенно важно добавлять его в блюда из бобовых – гороха, фасоли, чечевицы. Тмин не только делает их вкусными, но и предотвращает неприятные последствия – вздутие живота, облегчает переваривание пищи.

Опытные кулинары включают его и в состав блюд, содержащих как основной компонент капусту или творог (брынзу, сыр). С тмином хорошо отваривать картофель в мундире.

Запомните: в горячие блюда тмин кладут за 10–15 минут до окончания приготовления.

Корни растения попробуйте замариновать или сварить как варенье с медом и сахаром.

Листья используют для приготовления приправ к мясным и овощным блюдам, добавляют в салаты.

САМЫЙ ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ

20–30 г молодых измельченных листьев тмина смешайте со 150 г кашеной капусты и заправьте растительным маслом.

Корень тмина, хорошо промытый и измельченный на мясорубке, добавьте в суп за 5–10 минут до готовности: это придаст ему приятный вкус и аромат.

ПЕЧЕНЬЕ

Возьмите по стакану муки, маргарина и размятого вареного картофеля. Все смешайте, замесите тесто. Раскатайте в пласт толщиной около сантиметра, посыпьте 2–3 столовыми ложками плодов тмина, нарежьте палочками и выпекайте в духовке до золотистого цвета.

ТВОРОЖНЫЕ КОЛБАСКИ

150 г творога разотрите в пышную массу. 300 г вареного картофеля пропустите через мясорубку или разомните, смешайте с творогом. Все взбейте, добавьте одно яйцо, чайную ложку плодов тмина, посолите по вкусу. Если масса получилась жидкой, добавьте 1–2 столовые ложки тертой булки или панировочных сухарей. Сформируйте колбаски в виде тонких сосисок, обмакните их сначала во взбитое яйцо, затем в тертую булку или паниро-

вочные сухари и жарьте на разогретом жиру до золотистого цвета. На стол хорошо подать с гарниром из шпината или любых других овощей.

ПАМЯТКА ЗАГОТОВИТЕЛЮ

Собирать дикий тмин – дело хлопотное. Кроме того, по ошибке можно взять плоды такого ядовитого растения, как болиголов пятнистый. Уж очень на него похож! Отличается только размерами.

Болиголов – растение высокое, до 1,5 м в высоту, на стебле бурые пятна. Свежий болиголов имеет неприятный мышиный запах. Плоды отличаются от серпиков тмина – круглые с загнутым носиком и волнистыми ребрышками.

Разобраться, конечно, можно, но все-таки советуем приобрести плоды тмина в аптеке или вырастить на садовом участке.

САДОВОДУ-ЛЮБИТЕЛЮ

Тмин – нетребовательное к теплу растение, его всходы хорошо переносят заморозки, некарпизно, но предпочитает чернозем, супесчаные почвы и легкие суглинки.

Пусть вас не пугает длительный период прорастания семян тмина, медленный рост сеянцев после всходов. Такие у этого растения особенности. Почву под тмин надо готовить осенью. Обязательно вносите удобрения (навоз, сульфат аммония, суперфосфат, калийные соли). Его хорошо возделывать после снятия ранних овощей (озимый посев). Весной лучше сажать на участке, где в прошлом году рос картофель.

Перед посевом семена необходимо подвергнуть тепловой обработке или стратификации. Заделывайте семена на глубину 3–5 см, оставляя ширину междурядий 45–60 см. Не забывайте рыхлить почву и 2–3 раза за лето сделать прополку.

К концу первого года появляется розетка из 7–8 листьев и мясистый корень. Так растение и уходит в зиму. Весной розетка разрастается, появляются стебель и соцветие. Во время стеблевания и цветения тмину требуется много воды.

Когда плоды побурели на 35–40%, пора собирать урожай. Надземную часть растения срежьте, свяжите в снопики и подвесьте дозревать в сухом проветриваемом месте, подстелив на пол брезент или полотно. После сушки снопики обмолотите. Хранят плоды тмина в закрытых банках не более 3 лет.

А. А. СОРОКИНА, доцент,
кандидат фармацевтических наук

Эрва из Шри-Ланки

“Какой травой пол-пала – свежей или сухой лучше лечиться?”

К. Б. Ермилова, Шлиссельбург

Научное название пол-пала – эрва шерстистая. Ее родина – Шри-Ланка. Там, в тропических краях, ее выращивают, обрабатывают по древним рецептам, и именно оттуда идет слава о лечебных свойствах этой травы. Они, кстати, замечательные. Помогает пол-пала при простуде, бронхите, трахеите, гастрите, заболеваниях мочеполовой системы, снимает воспаление в почечных лоханках, препятствует образованию тромбов в сосудах. Это могучий стимулятор солевого обмена в организме. Пол-пала оказывает также успокаивающее действие на нервную систему... Словом, всего не перечислишь. И правомерно возникает вопрос: как обеспечить наибольший эффект лечения?

Очевидно, свежая трава полезнее, особенно если она выращена в естественных условиях, впитала в себя “всю соль” родной земли, напоена отечественными дождями и росами. Увы, нам это недоступно – привозят ее уже высушенной. Герметичная упаковка (речь идет о доставке по официальным каналам, а не контрабандой, когда нет никаких гарантий) позволяет ей сохранять лечебные свойства до 3 лет.

Настой из сухой травы готовят так. 2 чайные ложки сырья залейте стаканом холодной воды, на медленном огне доведите до кипения и кипятите 3–5 минут. Затем настаивайте 2–3 часа. Эту же пропорцию можно заварить в термосе кипятком, но настаивать надо 8–10 часов. Приготовленный настой храните не более двух суток. Принимать его рекомендуется по четверти стакана перед едой 2–3 раза в день, лучше утром и вечером, в течение 10–30 дней.

Если вам удалось разжиться свежей травой (как однолетнее растение пол-палу любители стали выращивать, в частности, в Краснодарском и Ставропольском краях), можете приготовить настой. Столовую ложку мелко нарезанной травы пол-пала залейте стаканом кипятка и в течение 15 минут выдерживайте на водяной бане, в ней же остудите до теплого состояния. Процедите, отожмите и принимайте по той же схеме, что и настой из сухой травы. Если условия, в которых растет лекарственное растение, экологически благоприятны, ничего, кроме пользы, оно вам не принесет.

“Мечта” — это реальность

С чего начинается утро? Конечно, с хорошего настроения. Оно останется с вами после легкого трехминутного массажа зубов и десен удобной щеткой с любимой пастой.

Во рту и на всей поверхности языка расположены вкусовые рецепторные клетки, они-то и передают в мозг импульсы. На вкус свежести организм всегда реагирует положительными эмоциями. Вот почему зубная паста, которой мы пользуемся как минимум после завтрака и после ужина, должна обладать приятным стойким свежим вкусом.

Но этим наши требования к ней не ограничиваются. Чистящий и лечебно-профилактический эффект — наиболее важные показатели зубных паст. Но и это не все.

Для нас, потребителей, большое значение имеет цена: доступная, а еще лучше — низкая. Ведь так хочется пасту не экономить, с сожалением поглядывая на ежедневно уменьшающийся тюбик, а выдавливать от всей души на всю длину головки зубной щетки. Особенно это нравится детям. Но и мы, взрослые, не должны лишать себя такого удовольствия.

Увы, оно сильно бьет по карману, если пользоваться иностранной продукцией, рекламируемой по телевидению. Сколько раз, сидя у телевизора, мы в сердцах восклицали: “Что же наши, отечественные производители не выпускают таких зубных паст?!”

Но в том-то и дело, что выпускают, причем в достаточном количестве. Однако средства предпочитают вкладывать не столько в рекламную кампанию, сколько в новые технологии, направлять их на снижение себестоимости продукции. Результаты теперь мы видим на прилавках.

Благодаря химикам из Воскресенска мы можем купить недорогую зубную пасту, которая не только не уступает импортным аналогам, **НО И ДОСТОЙНО КОНКУРИРУЕТ С НИМИ.**

Недаром в ассортименте воскресенского предприятия есть паста с названием “Мечта”, что абсолютно оправданно, ибо давно мечтал о ней российский потребитель, впрочем, так же как о пасте “Силодент”, тем более о “Мечте — с двойным действием”.

Нелишне напомнить, что продукция воскресенских хими-

ков прошла тщательные гигиенические испытания, сертифицирована и рекомендована к применению центром профилактической стоматологии “ПРОФИДЕНТ”.

Все эти пасты обладают приятным стойким вкусом, отличными освежающими, чистящими и полирующими свойствами, хорошо пенятся, не раздражают слизистую оболочку рта, легко удаляют зубной налет при щадящем воздействии на зубную эмаль, предупреждают образование зубного камня, развитие кариеса и парадонти-та. Гигиенические свойства паст усилены лечебно-профилактическим эффектом благодаря добавкам активного фтористого соединения и биологически активного препарата.

Ну а какую конкретно выбрать — решайте сами.

“МЕЧТА”. Обеспечивает высокую степень удаления зубного налета при минимальном истирании эмали зубов. Имеет приятный вкус, великолепно освежает полость рта, надежно укрепляет твердые ткани зубов.

“МЕЧТА — с двойным действием”. Содержит еще и силбиол — биологически активный препарат, получаемый из хвои сосны и оказывающий антисептическое, противовирусное действие. Тем, кто страдает кариесом и заболеванием десен, эта паста придется как нельзя кстати.

“СИЛОДЕНТ”. Рекомендуются людям с повышенной чувствительностью зубов. Благодаря современной перспективной основе — диоксиду кремния паста оказывает мягкое, щадящее воздействие на поверхность зу-

бов и десен. Наличие активного фтора обеспечивает максимальную противокариесную защиту.

Яркая красочная упаковка выделяет этот товар среди множества отечественных и импортных зубных паст на прилавках многих российских городов.

В Москве купить воскресенскую продукцию можно в следующих магазинах и универсалах:

“Подарки” —
Ленинский пр-т, д. 3/5
“Смена” —
Ленинградский пр-т, д. 77/2
“Компания Мета” —
ул. Маршала Бирюзова, д. 1
“Арфа” —
Алтуфьевское шоссе, д. 80
“Измайлово” —
Измайловский б-р, д. 11/31
“Измайлово” —
шоссе Энтузиастов, д. 30
“Любляна” —
ул. Люблинская, д. 54/3
“Волна” —
ул. Судостроительная, д. 26
“Даниловский” —
ул. Люсиновская, д. 70
“ГУМ-Прага” —
Россошанский пр-д, д. 5
“Никла” —
ул. Ясногорская, д. 13/1
“Торгсин-Маркет” —
ул. Паустовского, д. 3
“Талантерея” —
Комсомольский пр-т, д. 49

В стадии разработки у воскресенских химиков сейчас находится перспективная зубная паста с усиленным противокариесным действием. Удачное сочетание в ней фтористого компонента, соединений кальция и фосфора будет способствовать восстановлению минерального состава поверхности зубов.

И что особенно приятно, скоро появится детская зубная паста с чудесным фруктово-ягодным вкусом и сниженными абразивными свойствами. В полном соответствии с международными требованиями к детским зубным пастам в ней содержится оптимальное количество активного соединения фтора, необходимое для ухода за молочными зубами.

Контактные телефоны
в Воскресенске Московской обл.: (09644) 425-10, 428-10.
факс: 269-45.
Код из Москвы 244.

Дарья ОСЬМИНИНА



ДВЕ НОВЫЕ РУБРИКИ!

Как и обещали,
мы начинаем серию
для будущих мам.
“Жизнь
до рождения”
и “Ждем аиста” –
о волнующем времени
это сказано... Мамы
получат уникальную
возможность
по месяцам
наблюдать за тем,
как внутриутробно
развивается будущий
ребенок, узнают,
как вести себя в
каждый конкретный
месяц беременности,
в те дни и недели,
которые врачи
считают
критическими.
Серия рассчитана
на 9 месяцев –
не забудьте выписать
“Здоровье” на это
и следующее полугодие!



Ведет раздел доктор медицинских наук профессор В. М. СИДЕЛЬНИКОВА

МАЛЬЧИК? ДЕВОЧКА?

РЕШАЕТСЯ В МОМЕНТ ЗАЧАТИЯ!

П

ервый месяц (четыре первые недели)
внутриутробного развития ребенка
имеет едва ли не решающее значение
для его будущего. Так давайте начнем
с самого начала –
с зарождения новой жизни.

Зачатие. Созревшая яйцеклетка в фаллопиевой (маточной) трубе встречается со сперматозоидами. Для ее оплодотворения нужно, чтобы спермиев было не меньше 60–100 миллионов, хотя внутрь яйцеклетки проникнет один-единственный, – воображение ученых до сих пор поражает этот факт! Такое огромное количество сперматозоидов нужно, чтобы создалась среда, благоприятствующая оплодотворению, чтобы “растворилась” оболочка яйцеклетки и “впустила” мужскую половую клетку. С момента слияния яйцеклетки и сперматозоида зарождается новый человек – 23 отцовские и 23 материнские хромосомы составляют теперь полный набор в ядре образовавшейся клетки.

Мальчик или девочка? Этот волнующий вопрос разрешается именно при составлении набора хромосом в новой клетке.

Дело в том, что существуют 2 типа сперматозоидов: один несет мужскую половую хромосому Y, другой – женскую X. Яйцеклетка же, естественно, представляет собой женское начало и имеет женскую X-хромосому. Поэтому пол ребенка зависит исключительно от того, сперматозоид какого типа окажется проворнее и настойчивее. Сольется с яйцеклеткой несущий X-хромосому – наличие двух женских хромосом в новой клетке “обеспечит” девочку; будет быстрее спермий с Y-хромосомой – родится мальчик. Следовательно, пол ребенка определяет половая клетка отца.

А можно ли то предугадать? Природа позаботилась, чтобы сия тайна была за семью печатями и ничья злая воля не повлияла на рождение как мальчиков, так и девочек... А интересно вот что: полагают, что сперматозоиды с Y-хромосомой более подвижны, но жизнь их короче, чем у спермиев с X-хромосомой. Поэтому вероятность зачать сына больше, если половой акт произошел в момент овуляции – выхода яйцеклетки из зрелого фолликула. Это случается на 12–16-й день менструального цикла: к тому, что “вылупившейся” яйцеклетке резвее добегают “мальчиковые” спермии. Если же сперматозоиды попали в маточную трубу за несколько дней до овуляции, большинство несущих Y-хромосому погибнут, и больше шансов иметь дочку.

Первая неделя. Из маточной трубы оплодотворенная яйцеклетка в течение трех дней движется в полость матки. При этом в ней совершается сложная перестройка, и делющиеся клетки образуют шар. Попав в полость матки, яйцеклетка еще трое суток движется к месту прикрепления – имплантации.

Вторая неделя. Наружный слой зародыша начинает вырабатывать гормон под названием хориальный гонадотропин. Именно он сигнализирует организму матери: наступила беременность, нужно перестраиваться! Зародыш постепенно погружается в слизистую оболочку матки: процесс продолжается 48 часов. К этому моменту запас питательных веществ в яйцеклетке истощен, и теперь зародыш будет получать все необходимое из организма матери с помощью своих наружных клеток – ворсин. Начинается образование пуповины и плаценты – детского места, которое все девять месяцев будет обеспечивать ребенка кислородом, питанием и выводить ненужные для его организма вещества.

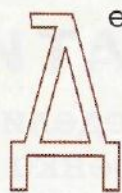
Третья неделя. Зародыш получает необходимое питание из крови матери. Из его клеток развиваются так называемые зародышевые листки, из которых совсем скоро образуются ткани и органы. Закладывается хорда – предтеча позвоночника. Возникают первые кровеносные сосуды.

21-й день – уже сформировалось и стало биться сердце! Формируется головной и спинной мозг.

Четвертая неделя. Формируются глазные впадины, появляются зачатки ручек и ножек. Эмбрион напоминает крошечную ушную раковину и окружен небольшим количеством околоплодных вод. Начинаются закладка и развитие внутренних органов: кишечника, печени, почек, мочевыводящих путей. Совершенствуются, развиваются сердце и мозг.

Его рост к концу первого месяца – 4 мм.

Первый месяц беременности



Девять месяцев вы, милая мама, будете носить под сердцем нерожденное еще, но уже существующее дитя. Я повторю: существующее, живое, неповторимое. Эти 40 недель вашего единства и неразрывной связи жизненно важны для малыша: ваше поведение, настроение, самочувствие, ваши знания (а может быть, и незнания) об этом периоде так же значительны, как правильное питание и разумный режим дня.

Вы становитесь матерью еще до родов – с первых минут существования зародыша в вашем теле. Помните об этом. Помните, что от вас во многом зависит, будет ребенок крепок и здоров или придется долго выхаживать слабенького сына или дочь.



КРИТИЧЕСКИЕ ДНИ:

7-й. В организме женщины появляется гормон хориальный гонадотропин: сигнал беременности. Под его воздействием на 22–24-й день цикла прерывается менструальная функция, и желтое тело, в которое превратился фолликул в яичнике, начинает преобразовываться в желтое тело беременности. Для нормального развития зародыша жизненно важен этот комплекс секреторных изменений, ибо запас питательных веществ в яйцеклетке уже истощился и, если он не получит питания из эндометрия матки, его гибель неминуема. На этой стадии детей теряют женщины с гормональными нарушениями, воспалительными заболеваниями, дефектами развития матки.

В период имплантации зародыша в матку каждая вторая женщина теряет беременность, даже не зная, что произошло зачатие и мог бы родиться ребенок.

21-й. У плода сформировалось и начало биться сердце. Идет формирование спинного и головного мозга. Малейшее нарушение чревато тяжелейшими пороками развития: отсутствием головного мозга, спинномозговой грыжей. Частота этих патологий – у одного ребенка из тысячи.

ЗАРОДЫШ ПОГИБНЕТ ИЛИ РОДИВШИЙСЯ РЕБЕНОК СТАНЕТ ТЯЖЕЛЫМ ИНВАЛИДОМ НА ВСЮ ЖИЗНЬ, ЕСЛИ...

- 1. ...вы будете пить спиртное.** В эти недели развития эмбриона может сформироваться алкогольный синдром плода. Результат: нарушается строение лица, головного мозга, и, если плод не погибнет, ребенок будет физически недоразвитым и умственно отсталым.
- 2. ...перенесете инфекционное заболевание.** У будущей матери такие инфекции, как цитомегаловирус, вирус простого герпеса, могут протекать бессимптомно, незаметно, для плода – это огромный повреждающий фактор. Перенесенная матерью краснуха вызывает в этот период либо гибель зародыша, либо серьезные нарушения развития.
- 3. ...будете работать с лаками, красками, химическими веществами, на вредном производстве.**

4. ...станете принимать лекарства – антибиотики, транквилизаторы, сердечные и другие препараты, не посоветовавшись с врачом.

У женщин, спланировавших беременность и с первого дня зачатия относившихся к своему организму бережно – избегая лишних нагрузок, утомления, глотка спиртного, конечно, будет меньше проблем. В идеале так должна поступать каждая будущая мать, но в жизни, увы, случается по-другому.

И если вы не из предусмотрительных, на третьей неделе беременности, совпадающей с первой отсутствующей менструацией, вы зададите себе вопрос "Не беременна ли я?". Особенно правомерен он, если до того месячные были регулярными.


В этот срок определить наличие беременности без специальных методов исследования нельзя.

Вы можете:

- а) начать измерять ректальную (в прямой кишке) температуру по утрам, не вставая с постели, в одно и то же время. Температура выше 37° свидетельствует о том, что в организме сохраняется повышенное содержание гормона прогестерона, желтое тело в яичнике не регрессирует, и вероятнее всего беременность наступила;
- б) сделать анализ в медицинском учреждении на выявление беременности ранних сроков – уже будет получен положительный результат на определение так называемой в-субъединицы хориального гонадотропина в крови;
- в) записаться на специальное ультразвуковое исследование влагалищным датчиком;
- г) воспользоваться быстрым тестированием (такие экспресс-тесты продаются в аптеке). Субъективные признаки (изменение вкуса, тошнота, иногда рвота по утрам) бывают не у всех.

Итак, в первый месяц беременности главная ваша забота – не нервничать, избегать всего, что может навредить ребенку: не курите, не пейте ни глотка спиртного, не затевайте в квартире ремонт (еще раз обращаю ваше внимание, что химикаты, краски, лаки убийственно влияют на зародыша). Если возможно, оставьте работу на вредном производстве: здоровье будущего ребенка куда дороже. Избегайте резких движений, пробежек, не поднимайте тяжестей.

Через восемь месяцев вы увидите друг друга.



«Я ПОЗНАЮ МИР»

Уникальная детская энциклопедия
в 12 томах!!!

По почте и без предоплаты!!!

Увлекательно и доступно об истории и географии,
о культуре и медицине, о животных, космосе,
а также обо всём на свете...

тв. ценофан. пер., ср. объем тома - 500 стр., цт. 13 950 руб. (без ст. пересылки).

Для заказа вложите в купон свой адрес, наклейте купон на открытку и разбавив напечатайте наш адрес:
123459, Москва, а/я 68 "КНИГИ ПО ПОЧТЕ".

Зд!)
Куда
индекс обязательно

Кому

МАССАЖ И ГИМНАСТИКА для МЛАДЕНЦА

В наши дни лишь четверо из ста детей рождаются абсолютно здоровыми. Причин тому много, но если малыш не попал в счастливые 4%, анализ приведших к этому обстоятельств уже не поможет. Что же делать? Не отчаивайтесь! Регулярные занятия массажем и гимнастикой восстановят и укрепят здоровье вашего младенца. Причем чем раньше вы начали действовать, тем лучших результатов удастся вам добиться.

НУЖНЫ ЛИ РЕБЕНКУ МАССАЖ И ГИМНАСТИКА?

Единственный способ услышать грамотный ответ на этот вопрос – задать его врачу. Массаж и гимнастика нужны, если:

- беременность у матери протекала с осложнениями и внутриутробной гипоксией плода, имелись родовая травма, недоношенность, перинатальная энцефалопатия;

- ребенок чрезмерно возбудим и плаксив или, наоборот, вял и апатичен, плохо ест, часто болеет;

- постоянно срыгивает, но при этом хирург не находит у малыша патологии желудка;

- его голова преимущественно повернута влево или вправо, и ваш внимательный взгляд с тревогой замечает, что у него искривляются черты лица;

- взятый под мышки ребенок “шагает”, ставя ножки на носки, перекрещивая их;

- ребенка, лежащего на спине, вы сажаете, удерживая за кисти рук, и при этом его руки не распрямляются, а остаются согнутыми в локтях с начала и до конца движения;

- его ягодичные складки или складочки на внутренних поверхностях бедер несимметричны;

- у малыша “мраморная” кожа, ступни и ладони постоянно влажные и холодные;

- ребенок отстает в физическом развитии, медленно осваивает двигательные навыки (пло-

хо держит голову, долго не встает на четвереньки, не сидит в полгода).

ПОЧЕМУ МАССАЖ И ГИМНАСТИКА ПОМОГАЮТ ГРУДНОМУ РЕБЕНКУ?

Каждый день в организме младенца происходят морфологические и физиологические сдвиги. Воздействуя на мышцы и кожу ребенка, не связанные, казалось бы, с его внутренними органами и системами, массажист как бы дергает за невидимые волшебные нити и с их помощью добивается нормализации нарушенных функций. Прежде всего это относится к нервной системе.

МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ – РЕФЛЕКТОРНЫЙ

Массажист воздействует на рецепторы кожи, мышц и суставов, а в коре головного мозга возникают импульсы, которые распространяются на соседние участки, ответственные за самые различные функции организма. Непосредственно в коже массаж вызывает обновление эпителия, а в комплексе с гимнастикой улуч-

шает кровоснабжение массируемого участка, активизирует лимфоток и стимулирует обмен веществ. Массаж живота, например, нормализует функции желудочно-кишечного тракта.

Гимнастика развивает суставно-мышечный аппарат, вырабатывает у ребенка правильные, физиологически наиболее рациональные стереотипы движения. Массаж и гимнастика приносят новый поток ощущений в жизнь младенца, которая слишком однообразна, особенно в первые месяцы. Малыш получает необходимый ему стимул к психическому развитию, не говоря уже о физическом. Кроме того, занятия ежедневно в одно и то же время приучают малыша к режиму и определенному ритму жизни. Во время массажа и гимнастики совершенствуются механизмы терморегуляции, ребенок принимает воздушную ванну и закаляется.



МОЖНО ЛИ ОБОЙТИСЬ БЕЗ МАССАЖА И ГИМНАСТИКИ?

Если врач назначил ребенку массаж и лечебную гимнастику, а вы решили не принимать его слов всерьез, это ошибка, о которой впоследствии придется очень пожалеть. Не устраненный вовремя гипертонус затормозит развитие двигательных навыков – а это двигательная неловкость, неуклюжесть, нарушения осанки и походки. Такой малыш вряд ли станет желанным участником детских игр – значит, начнет чувствовать себя отверженным, неполноценным, будет страдать его психика... Вдобавок он еще сильнее отстанет в двигательном развитии – ведь коллективные детские игры никакими шведскими стенками и тренажерами не заменишь!

Не устраненная с помощью массажа задержка двигательного развития замедлит формирование интеллекта: малыш, который к полугоду не научился сидеть, вынужден часами обзирать квадрат потолка, в то время как сидя рассматривал бы множество новых замечательных вещей вокруг. Неумение ползать и ходить, когда пришла пора, углубляет этот “интеллектуальный” голод, задерживает освоение ребенком окружающего мира.

САМ СЕБЕ МАССАЖИСТ

“Массаж? Да я сама его запросто сделаю!” – мам, склонных к этой точке зрения, придется разочаровать. Чтобы стать массажистом (как и пианистом!), нужно, чтобы опытный “маэстро” “поставил” руки. И без основательной медицинской подготовки часто не обойтись. Квалифицированно делают массаж врачи-методисты ЛФК, прошедшие специальную подготовку средние медицинские работники. Их лучше и пригласить. Но если (бывает, к сожалению) родители и ребенок предоставлены сами себе: в поликлинике полугодовая очередь на массаж, а платного специалиста семейный бюджет не осилит или его просто нет в вашем поселке или деревне, придется заниматься с малышом самостоятельно. Вам в помощь – адаптированные методики некоторых упражнений.

ЗАПОМНИТЕ ПРАВИЛА

♦ У новорожденного трудная задача – приспособиться к миру, в который он попал. Поэтому в

первые 4 недели врачи не осложняют жизнь этих крох дополнительной нагрузкой. К ним приступают на втором месяце, причем после полугода значение массажа постепенно отходит на второй план, и все больше времени начинает занимать гимнастика.

♦ Плохое самочувствие ребенка – абсолютное противопоказание к занятиям! Подождите, пока он окончательно не выздоровеет.

♦ Обычно детям нравятся массаж и гимнастика. Они легко усваивают упражнения и, становясь старше, старательно “помогают” вам. Если же малыш поначалу проявит неудовольствие, не расстраивайтесь. Отвлеките его игрушкой, успокойте ласковым словом, возьмите на руки. Придется проявить терпение: ребенок войдет в ритм занятий и привыкнет к процедурам постепенно. А “невзлюбил” какое-то конкретное упражнение – делайте его последним или сократите число повторений. Не усердствуйте чрезмерно – неприятные ощущения, а тем паче боль младенец запомнит надолго. покраснение кожи, если оно возникает под вашими руками, должно быть умеренным и равномерным. Никаких красных пятен и уж, конечно, синяков на детском теле оставаться не должно!

♦ Занятия хороши ежедневно по утрам, за час до кормления или через два часа после него, при температуре 20–22°C, в светлой, хорошо проветренной комнате без сквозняков.

♦ Делайте массаж и гимнастику на пеленальном столе, к которому можно свободно подойти с трех сторон.

♦ Приступая к занятиям, тщательно вымойте руки с мылом. Снимите часы, кольца, браслеты – то, чем можно поцарапать. На ваших руках не должно быть ран и ссадин, ногти следует коротко остричь.

♦ Мази и кремы не используйте.

♦ Ребенок остается голеньким во время массажа, первой части комплекса. А вот для гимнастики экипируйте его, как настоящего спортсмена, – в рубашечку или футболочку с короткими рукавами и трусики или памперсы.

УПРАЖНЕНИЯ НА МЯЧЕ

Упражнение 1.

Исходное положение (и. п.) – ребенок лежит животом на надувном мяче; ноги согнуты в виде “лап лягушки” и прижаты к мячу. Ваш

помощник удерживает ноги малыша в этом положении, а вы берете ладошки ребенка в свои руки и тянете его на себя, после чего возвращаете в исходное положение. Повторите 10 раз. Не забудьте постелить на мяч пеленку!

Упражнение 2.

И. п., как в упражнении 1. Ваш помощник расправляет ладошки ребенка, чтобы все пальчики стали прямыми, и прижимает их к мячу. Вы держите малыша за голени и тянете их на себя, затем возвращаете его в и. п. Повторите 10 раз.

Упражнение 3.

И. п., как в упражнении 1. Ладошки малыша прижаты к мячу вашим помощником, который удерживает его, а ваша задача – взять в руки стопы ребенка и, поворачивая его на мяче вниз, поставить стопы на горизонтальную поверхность застеленной пеленкой стола. Тело малыша остается на мяче, вы же следите за тем, чтобы опора была на всю стопу: поджатые пальчики нужно расправить. Нельзя ставить малыша на внутренний или наружный край стоп. Соприкосновение стоп с поверхностью стола кратковременно: не задерживаясь, переведите мяч в исходное положение. Повторите 10 раз.

Упражнение 4.

И. п., как в упражнении 1. Возьмите руки ребенка в свои и наклоняйте мяч, чтобы малыш коснулся поверхности стола раскрытыми ладошками. Следите, чтобы он не ударился лбом! Повторите 10 раз.

Упражнение 5.

Ребенок лежит спиной на мяче. Вы придерживаете его за бока и плавно покачиваете из стороны в сторону и вперед-назад – по 10 раз в каждом направлении. Упражнение способствует расслаблению мышц.

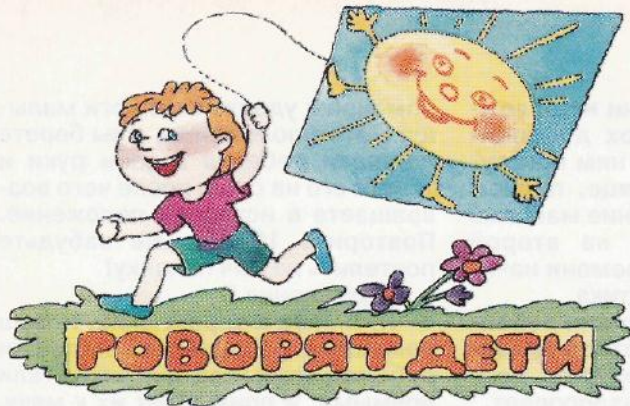
Если вы заметили, что малыш постоянно выгибается вправо или влево, лежа на животе или на спине, то есть тонус мышц с одной стороны выше, чем с другой, выполняйте упражнение 6.

Упражнение 6.

Ребенка положите боком на мяч: если он выгибается вправо – на правый бок, если влево – на левый. Плавно покачивайте мяч вдоль оси тела ребенка. Повторите 10 раз.

Упражнения на мяче помогают малышу расслабиться и облегчают дальнейший массаж, о котором читайте в следующем номере.

Д. В. КОВАЛЕВ,
врач-педиатр



Мама четырехлетней Ирочки – врач. У соседней заболела девочка. Ире не терпится сообщить новость:

– Мама, мама! У тебя новая пациентка появилась: Аня, дите соседское. У нее хохлюш!

С ней же мама говорит об анатомии:

– Вот это у тебя ключица, а тут грудина, к ней прикрепляются ребрышки...

– А, знаю! Видела такие у черепа на животе!



Выяснилось, что папин сослуживец свободно изъясняется на пяти языках. Андрюша (7 лет) озадачен:

– А когда дядя доктор ему говорит “Покажи язык”, он какой высовывает?

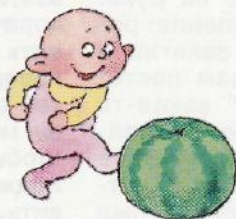
Сашу (6 лет) интересует:

– Бабник – это дяденька, который умеет делать только снежные бабы, или ромовые тоже?



Артему 2 года. Папа взял его с собой на футбол. Вернулись домой, а там на полу арбуз в сетке. Артем увидел и обрадовался:

– Гол! Гол! Гол!



Четырехлетний Алеша с удивлением разглядывает маленький радиоприемник, из которого по ходу передачи слышатся крики птиц, рев животных, голоса людей:

– И как это они там все уместились?



Алена в три года впервые увидела подсвечник. Вспомнив собственные проблемы с горшком, внешне сообразила:

– Это что – попка для свечки?

Спасибо
А. Е. Резникову (Иркутск),
И. Владимировой
(ст. Белая Глина Краснодарского края),
Б. Е. и Л. О. Крыловым
(пос. Комсомольский Кировской обл.),
Нине Прокофьевне Букниной
(с. Бессоновка Пензенской обл.).

Ежедневный уход за кожей ребенка

Чтобы сохранить кожу младенца здоровой, необходимо содержать ее в сухости и чистоте: часто менять пеленки и подгузники, при этом тщательно подмывая и вытирая малыша, а также использовать специальные средства ухода за чувствительной кожей грудного ребенка. Причем только те, в состав которых входят самые надежные, чистые, соответствующим образом отобранные компоненты, прошедшие строжайший контроль качества и клинические испытания.

Уже более ста лет “Джонсон и Джонсон” – безусловный лидер в разработке и производстве таких товаров детской гигиены. Поэтому мы рекомендуем при умывании и смене пеленок пользоваться гипоаллергенной, pH-сбалансированной, клинически проверенной продукцией Johnson’s Baby.

Для того, чтобы ежедневный уход доставлял радость малышу, старайтесь отвлечь его: разговаривайте с ним, дайте любимую игрушку.

Перед тем как надеть новый подгузник и завернуть малыша в чистую пеленку, оставьте его на некоторое время голеньким – пусть его кожа “подышит”, а ножки подвигаются свободно. Такое “проветривание” имеет большое профилактическое значение. Вся процедура займет не больше 10 минут.

Если вы меняете пеленки после ночного сна, умойте перед этим ребенка.

УМЫВАЕМ ЛИЦО

Начните с глаз. Возьмите чистые кусочки ваты, смоченные теплой кипяченой водой (для каждого глаза используйте отдельный ватный тампон, чтобы предупредить перенос возможной инфекции). Глаза промывайте от наружного угла к внутреннему.

Чтобы почистить нос ребенка, можете воспользоваться ватными палочками Johnson’s, соблюдая при этом особую осторожность – не вводите их слишком глубоко в носовые ходы!

Мойте уши также аккуратно. С помощью ватных палочек очистите наружную поверхность ушной раковины. Ни в коем случае не пользуйтесь ими для очищения внутренней поверхности – можете случайно повредить барабанную перепонку.

ПОДМЫВАЕМ ДЕВОЧКУ

1. Снимите использованные пеленки и подгузник. Удалите остатки фекалий с кожи ребенка с помощью увлажненных детских салфеток или влажной марли. Тщательно протрите область промежности кусочком ваты с очищающим лосьоном Johnson’s Baby.

2. Другим кусочком ваты, смоченным лосьоном (или теплой кипяченой водой) тщательно протрите все складки верхней части ног. Для того чтобы удалить остатки влаги,

воспользуйтесь присыпкой Johnson’s Baby – насыпьте немного на ладонь (а не на тело малышки) и равномерно разотрите по коже.

3. Поднимите ножки девочки и чистым кусочком ваты протрите гениталии по направлению спереди назад, чтобы предотвратить перенос микробов из анального отверстия в промежность. Не следует протирать половые губы изнутри.

4. Протрите анальное отверстие чистым кусочком ваты. Чтобы удалить лишнюю влагу с ягодиц, воспользуйтесь присыпкой. После этого вымойте руки.

5. Для того чтобы защитить кожу ребенка от различных раздражений и высыпаний, используйте крем Johnson’s Baby. Масло Johnson’s Baby также предотвратит раздражение и сухость кожи.

ПОДМЫВАЕМ МАЛЬЧИКА

1. Снимая использованные пеленки, задержитесь на несколько секунд – как раз в это время у мальчиков часто происходит мочеиспускание. Помните, что на открытом воздухе мочеиспускание может произойти несколько раз подряд, поэтому держите под рукой пеленку, чтобы вам не пришлось повторять сначала всю процедуру.

2. Удалите остатки выделений с кожи ребенка с помощью увлажненных детских салфеток или влажной марли, затем протрите кусочком ваты с очищающим лосьоном Johnson’s Baby.

3. Другим кусочком ваты, смоченным лосьоном или теплой водой, тщательно протрите все складки сверху ног и вокруг гениталий. Потом воспользуйтесь присыпкой, чтобы удалить излишки влаги, особенно аккуратно и тщательно – вокруг яичек.

4. Используя чистый ватный тампон, смоченный теплой водой, протрите яички и пенис, чтобы удалить остатки мочи и фекалий. Будьте осторожны, не повредите нежную кожу. Очищая пенис, не отодвигайте кожу на головке. Для удаления излишков влаги воспользуйтесь присыпкой.

5. Протрите анальное отверстие и ягодицы чистым кусочком ваты, смоченным лосьоном или теплой водой. После этого не забудьте вымыть руки.

6. Для того чтобы защитить кожу от раздражений и высыпаний, нанесите крем Johnson’s Baby на всю очищенную поверхность – вокруг пениса (но не на сам пенис), на яички, ягодицы. После того как ребенок некоторое время полежит раздетым, подложите чистый подгузник и заверните малыша в чистые пеленки.

Здоровья вашему малышу!

Л. П. ПОНОМАРЕВА,
доктор медицинских наук,
руководитель отделения новорожденных
Научного центра акушерства,
гинекологии и перинатологии РАМН

Johnson's baby - лучший выбор для Вашего малыша.

Нежная кожа Вашего ребенка очень чувствительна к внешним раздражениям. Поэтому для ухода за ней необходимы самые мягкие средства. Johnson's Baby - это идеальная мягкость для Вашего малыша. Мягкость Johnson's Baby



проверена клинически, что позволяет использовать продукцию Johnson's Baby для ежедневного ухода за детьми любого возраста, начиная с самого рождения, и не приводит к раздражениям или иным отрицательным последствиям.



Присыпка Johnson's Baby эффективно уменьшает раздражения, возникающие при трении кожи внутри кожных складок или о ткань. Присыпка Johnson's Baby впитывает излишки влаги и предохраняет кожу малыша от раздражения при использовании пеленок. Насыпьте небольшое количество присыпки на руку и нанесите на кожу Вашего малыша.



Высококарафинированное минеральное масло Johnson's Baby эффективно смягчает и увлажняет кожу ребенка. Масло Johnson's Baby не закрывает пор, сохраняя свободное дыхание кожи. Применяйте масло Johnson's Baby после купания и при смене пеленок, а также при массаже. При себорейном дерматите рекомендуется смазать сухие корочки на голове ребенка маслом Johnson's Baby на ночь, а утром промыть шампунем Johnson's Baby.



Пена для купания Johnson's Baby - идеально мягкое средство для частого купания малыша. Благодаря запатентованной формуле "Нет больше слез" она не раздражает и не сушит кожу даже при частом использовании и не вызывает слез при попадании в глаза ребенка. Для купания малыша добавьте несколько капель пены для купания Johnson's Baby в ванну или нанесите на губку.



Шампунь Johnson's Baby обеспечивает эффективный и мягкий уход за волосами и кожей головы. Шампунь Johnson's Baby быстро и легко намыливается, образуя обильную пену. Благодаря запатентованной формуле "Нет больше слез", шампунь Johnson's Baby не раздражает глаза ребенка.



Очищающий лосьон Johnson's Baby - эффективное и мягкое средство для очищения кожи от загрязнений. Очищающий лосьон Johnson's Baby содержит специальные увлажнители, которые делают кожу мягкой и нежной. При использовании нанесите небольшое количество очищающего лосьона на ватку и протрите кожу малыша.



Крем Johnson's Baby увлажняет и защищает нежную кожу ребенка. Рекомендуется для предотвращения раздражения и сыпи, возникающей при использовании пеленок (потницы). Крем Johnson's Baby легко впитывается, сохраняя кожу мягкой.



Мыло Johnson's Baby предназначено для мягкого очищения чувствительной кожи. Содержит кокосовое масло для смягчения кожи.



Ватные палочки Johnson's идеально помогут Вам очистить и высушить кожу в самых труднодоступных местах на теле ребенка: между пальцами ног и рук, вокруг глаз, ушей и носа.



Каждая мама хочет, чтобы ее малыш был здоровым и счастливым. Поколения людей во всем мире знают, как лучше достичь этого. Johnson's Baby сохранит кожу Вашего малыша здоровой и мягкой, подарив и ему, и Вам настоящую радость. Доверьте заботу о коже Вашего ребенка Johnson's Baby и Вы обязательно убедитесь в этом сами.

Джонсон Джонсон

Синтетический ангел



Знакомая картина: грязный, замусоренный подземный переход, стихийный рынок... Вот у тетки на растопыренных пальцах крохотные чепчики, да какие веселенькие! А вот розовое стеганое одеяльце на синтепоне и к нему из того же материала почти кукольные штанишки и кофточка – ну не загляденье ли? А рядом хмурый дядя разложил на столике вперемежку с зажигалками и подтяжками детские башмачки – пестрые, словно игрушечные. Останавливайся, соблазняйся, покупай! И останавливаются, соблазняются, покупают, благо дешево и по пути. Не задумываясь, что сделано это, как правило, из “голой” синтетики, которая подобно бомбе замедленного действия представляет серьезную опасность для здоровья малыша.

УДАР НАНОСИТ СИНТЕТИКА

Врачи-гигиенисты давно наложили строгий запрет на синтетику. Синтетические волокна получают из полимерных материалов путем химического синтеза. Природа, как говорится, там и не почевала! В отличие от натуральных они плохо впитывают влагу и почти непроницаемы для воздуха.

По этой причине синтетику крайне неприятно носить летом, особенно в жаркие и влажные дни, когда теплоотдача усилена за счет испарения пота. Поскольку синтетическая одежда такое испарение затрудняет, тепло в организме накапливается, и пот струйками стекает по телу, не принося охлаждения. У детей обезвоживание и перегревание наступают гораздо быстрее, чем у взрослых: детский организм на 80% состоит из воды (с возрастом ее количество в тканях человека уменьшается до 60%), а значит, более чувствителен к дефициту влаги. При потере 2% воды от массы тела возникает жажда, 6–8% – полубоморочное состояние, 10% – галлюцинации, а утрата свыше 10% жидкости опасна для жизни.

АНГЕЛ В ГРОХОТЕ И БЛЕСКЕ

Но даже если в выбранном вами по всем правилам детском костюмчике синтетических нитей не больше, чем положено, он все равно потребует дополнительного ухода по сравнению с вещью из натуральных тканей. В грохоте грома и блеске молний являлись людям ангелы небесные, а ваш ангелочек в полусинтетической обновке вполне может предстать перед вами в треске и искрах накопившегося статического электричества. Поскольку сочетание такого костюмчика с хлопчатобумажным бельем создает электростатическое поле меньшей напряженности, чем при использовании синтетических материалов в двух слоях одежды, специалисты рекомендуют включать синтетические волокна лишь в вещи верхнего слоя, а трусики и маечки должны быть только из натуральных тканей!

Существует немало антистатиков-пропиток, предотвращающих образование электростатических зарядов, но детскую одежду нужно обрабатывать с большой осторожностью: они могут вызывать аллергические реакции, раздражение кожи, и от них придется отказаться навсегда.

Есть другой выход: вещи после стирки слегка подкрахмаливать. Крахмал впитывает влагу, а у влажной ткани способность накапливать статическое электричество снижается.

Электризуемость синтетических нитей приводит к интенсивному притяжению пылевых частиц, к тому же эти волокна имеют свойство впитывать жировые выделения кожи, и вещь моментально загрязняется с изнанки. А если ребенок поносил ее подольше, грязь проникает в глубь волокон, и отстирать ее труднее, тем более что синтетика не выносит горячей воды, сильного трения и выкручивания. Поэтому костюмчики из смешанных волокон приходится отправлять в стирку чаще, чем их натуральных “соседей” по гардеробу.

Грязную вещь замочите на 30 минут в соответствующем порошке, время от времени поворачивая, а затем прополощите. Синтетические ткани, особенно трикотажные, требуют большого количества воды: не выжимайте, а дайте ей просто стечь.

Помните, что наряжать детвору в эти брючки-платица можно только в нежаркую погоду – при температуре воздуха не выше 20–23°. А в разгар жаркого лета лучше вообще убрать до осени синтетические одежды с глаз подальше и, откликнувшись на призыв Жан-Жака Руссо “Назад к природе!”, одевать детей в маечки, трусики, платица, рубашечки и панамки только из натуральных тканей!

Возьмите за правило, покупая детскую одежду, обязательно выяснять, из чего она изготовлена.

Из льна или хлопка? Берите смело! Именно из натуральных тканей – и только из них! – по мнению специалистов, следует шить детям летнюю одежду, нательное белье и комплекты для новорожденных. Причем пальму гигиенического первенства все они дружно отдают льняному полотну: оно намного лучше хлопка пропускает воздух, отлично стирается и гладится, хорошо впитывает выделяемую кожей влагу, не нарушает теплообмен.

Советы профессора Кайсиной

Доктор медицинских наук Ольга Владимировна КАЙСИНА – человек, который о синтетике знает все. В отделе экспертизы предметов детского обихода НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, который она возглавляет, изучают полимерные и синтетические материалы, используемые в производстве детской одежды, обуви, игрушек и других малышковых радостей. Здесь же разрабатываются новейшие санитарные правила и нормы в связи с начавшейся еще в 1993 году сертификацией товаров. Задача гигиенистов – установить такой уровень вложения синтетических веществ и пропиток в платья, костюмы, постельное белье, который не наносил бы вреда организму ребенка.

Если в одежде окажется много акрилонитрильного волокна, станут проявляться канцерогенные свойства. А формальдегид, которым текстильщики пропитывают ткани, чтобы те не промокали, не мялись и, главное, не “усаживались”, в больших концентрациях оказывает общетоксическое действие, провоцирует обострение аллергических реакций, раздражает слизистые рта, носа, глаз, всасывается через кожу и атакует нервную систему, вызывая беспокойство, нарушая сон.

Так послушайте советов специалистов:

*** МОЖНО И НУЖНО** покупать детские вещи в крупных специализированных магазинах и на больших организованных рынках, где товары проходят гигиеническую экспертизу.

*** НИКОГДА** и ничем не соблазняйтесь на стихийных неорганизованных толкучках возле вокзалов, магазинов, в переходах и на улицах, какими красивыми и дешевыми ни казались бы товары.

*** МОЖНО И НУЖНО** требовать у продавцов гигиенический сертификат на вещи. МОЖНО покупать вещи известных крупных западных фирм и развитых стран: они, как правило, дорожат маркой.

*** НЕЛЬЗЯ** без сертификата покупать детские вещи, изготовленные в Китае, Тайване, Новой Зеландии, на Ближнем Востоке: отсюда чаще всего приходят товары, не соответствующие гигиеническим нормам.

*** НЕЛЬЗЯ** покупать детские конверты и одеяла на синтепоне (а не на вате). Он разрешен для изготовления верхней зимней одежды, но не для одеял, непосредственно контактирующих с кожей. Строгачи их кустари-одиночки толщину слоя определяют “на глазок”, и одеяла могут вызвать сильный перегрев вплоть до теплового удара.

*** НЕЛЬЗЯ** покупать объемные вещи и игрушки, набитые обрезками пенополиуретана (поролона). Он накапливает токсические вещества, а высыхая со временем и крошась, будет их выделять.

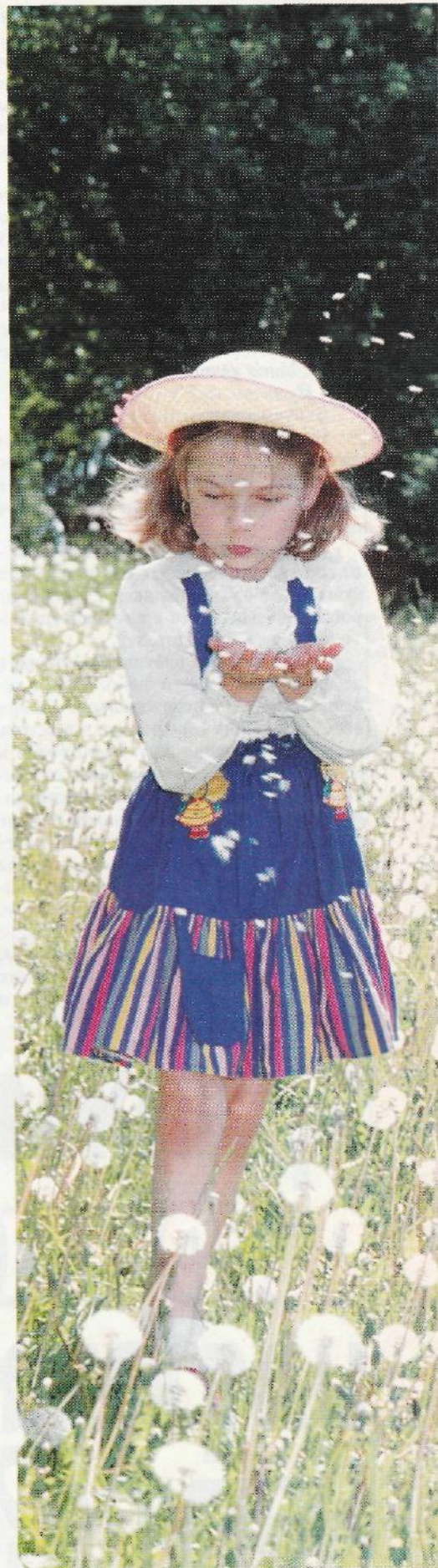
В ОДЕЖДЕ ИЗ ВИСКОЗЫ МОЖНО “ОБГОРЕТЬ”

К одежде из натуральных тканей приближаются по ряду свойств вещи из некоторых искусственных волокон (вискозы, например). Исходное сырье этого волокна – растительная целлюлоза, подвергнутая сложной химической обработке. Еще недавно врачи считали вискозу незаменимой в условиях короткого северного лета, поскольку она прекрасно пропускает ультрафиолетовые лучи. Гуляя в рубашечке из вискозы, малыш одновременно принимает солнечную ванну, как если бы все это время он пробежал голеньким на пляже под июльским

солнцем. Загорел? Закалился? Запасся витамином D? Но погодите!..

Последние исследования ученых свидетельствуют о коварной способности ультрафиолета угнетать иммунитет и провоцировать развитие рака кожи. Вот почему специалисты не рекомендуют детям бегать нагишом под солнечными лучами и... носить одежду из вискозы, которая не защищает тело от загара! Одевайте детей летом в легкие вещи из льна или хлопка: через этот барьер ультрафиолетовые лучи не пройдут. А на пляже загорайте только в тени листвы или под тентом!

Материалы подготовили Ирина КОВАЛЕВА,
Анна ЯМПОЛЬСКАЯ



В доме гостя – давняя мамина подруга Наташа. Приходит она редко, но всегда веселая, смешливая, с подарками. Вот и сейчас у бабушки в руках три пушистые астры, у мамы – флакон шампуня, у папы – пачка сигарет. Десятилетняя Катя, скромно опустив реснички, ждет своей очереди.

– А тебе просто уж и не знала что подарить – из игрушек ты вроде выросла, – говорит тетя Наташа и, порывшись в сумочке, протягивает Кате 10 тысяч рублей. – На вот на карманные расходы.

Катя радостно вскрикивает и, крикнув «Спасибо!», убегает со своим нежданно-негаданно свалившимся богатством. Мама качает головой:

– Ну зачем ты? Это лишнее...

Бабушка поджимает губы.

Позже, после ухода гостей, в семье начинается дискуссия на тему – этично ли делать детям денежные подарки и нужны ли вообще ребенку карманные деньги.

– Это теперь такая мода пошла – от горшка два вершка, а ему уже деньги суют, – говорит бабушка. – Когда мы росли, ничего такого и в мыслях не было ни у нас, ни у родителей.

Может быть, в бабушкиной семье и не было, а вообще-то было. Даже в аскетические годы первых пятилеток при всех стараниях идеологов взрастить молодое поколение в духе презрения к материальным благам, при всей скудости этих самых благ и скромности домашнего быта юным пионерам и даже первоклашкам-октябрятам очень хотелось иметь карманные деньги – хотя бы на ириску и стакан сельтерской с двойным (неслыханная роскошь!) сиропом. Недаром же А. С. Макаренко в «Книге для родителей», писавшей в 30-е годы, уделил целую главу проблеме детских карманных денег, а свои наблюдения и выводы преподнес в живых картинках.

Вот семья, где двое детей-подростков со своими просьбами о деньгах обязаны обращаться только к отцу. Диалог:

– Папа, мы пойдем в кино с Надей.

– Ну идите.

– Так деньги!

– Почему билеты?

– По 85 копеек.

– Кажется, по 80.

– Нет, по 85.

Николай Николаевич подходит к шкафчику, достает из кармана ключи, отпирает замок ящика, что-то перепробует и перекладывает, закрывает ящик и кладет на стол ровно один рубль семьдесят копеек. Сын пересчитывает деньги, зажимает их в кулаке, говорит «Спасибо» и уходит. Вся эта операция продолжается минуты три, и за это время лицо мальчика успевает постепенно налиться кровью, которая к концу операции захватывает даже кончики ушей.

В другой семье все наоборот: дети сами роются в ящике стола, где лежат деньги, им не возбраняется открывать мамину сумочку. Беспечная мама не знает, кто из них когда и сколько взял, а папу, недовольного таким порядком, убеждает:

– Не надо, чтобы дети приучались с этих пор к разным денежным учетам.

И, наконец, третья семья. Здесь выдача денег происходит накануне выходного дня в почти торжественной обстановке. Дети приходят со своими кошельками и коробочками, отец раскладывает на столе свой бумажник, спрашивает, кому на прошедшей неделе хватило денег, кому не хватило. Выдавая новые недельные ассигнования (младшим поменьше, старшим побольше), шутит:

– Считайте деньги, не отходя от кассы. Потеряете – не отвечайте.

Моральную сторону проблемы он обрисовывает кратко:

– Раз деньги – должен быть порядок. Деньги тратить в беспорядке можно, только если ты их украл.

Насчет того, не рано ли детям иметь дело с деньгами, судит тоже решительно:

– Когда же их учить? Теперь самое и учить!

Это и есть мнение Макаренко. И, надо сказать, оно вполне совпадает с установками сегодняшних педагогов и психологов. Из трех возможных вариантов – вообще не давать ребенку карманных денег, давать, когда попросит, и давать определенную сумму на определенный срок – предпочтительным большинство из них считает третий. Причем подчеркивается: деньги на карманные расходы – не поощрение за хорошее поведение или школьные успехи, не плата за помощь по дому, это одно из средств воспитания, имеющее весьма четкую цель: научить ребенка тратить деньги, выбирая, что приобрести, и неся ответственность за свой выбор.

А что такое деньги в восприятии самого ребенка? О, для него это нечто гораздо большее, чем учебное пособие

транжира?
скопидом?
широкая
натура?



и даже чем простая возможность что-то купить! Это символ равноправия со взрослыми, еще одна возможность самоутверждения, еще один "глоток свободы".

— Что ты собираешься купить на свои 10 тысяч? — недовольно спрашивала мама у Кати.

— Не знаю, подумаю... Красивый ластик, как у Юльки, ну жвачку и шоколадку, сок...

— Ластик у тебя есть, от жвачек этих — один вред. А шоколадку или сок я бы тебе сама купила.

Ах, мама, мама! Неужели не знаете, что у шоколадки, купленной на собственные деньги, совсем другой вкус, другой аромат, другая прелесть! Прекрасна уже сама минута выбора! Поэт Осип Мандельштам, залобовавшись когда-то мальчиком, покупающим мороженое, оставил нам моментальную фотографию ребячьего счастья:

...И с жадным вниманием
смотрит мальчишка
В чудесного холода полный сундук.
И боги не ведают — что он возьмет:
Алмазные сливки
или вафлю с начинкой?

Возможность самостоятельной покупки повышает акции ребенка в глазах товарищей. Не забудем, что дети — большие конформисты в том смысле, что им свойственно стремление во всем уравниваться со сверстниками — быть так же одетыми, иметь такие же вещи, такие же права.

Вот представьте себе: Катя с подружками идет из школы как раз мимо витрины, где выставлены все эти чудеса: киндерсюрпризы, шоколадки, соки с трубочкой, вафли. Наглядевшись и посоветовавшись, подружки что-то себе покупают, шуршат обертками, жуют.

— А ты почему не покупаешь? — спрашивают Катю.

— Не хочется, — вяло отвечает она, хотя ей очень даже хочется.

И не ставьте девочке в вину, что в эти минуты она немного завидует подружкам, что ей как-то неловко, неприятно. А разве нам, взрос-

лым, не случалось говорить или хотя бы думать: "Когда у меня есть деньги, я чувствую себя человеком"? Вот и у ребенка в определенных ситуациях карманные деньги повышают самоуважение.

Но сколько все-таки давать? На какие сроки? Конечно, приходится соотносываться с бюджетом семьи, но даже если вы очень состоятельные люди — не больше, чем на 2–3 мелкие покупки. Младшим удобнее давать деньги на неделю, подросткам можно финансировать сразу на две-три недели, а захотят — то и на месяц: пусть учатся распределять свои ресурсы, соотносить желания с возможностями.

Сейчас много говорят о необходимости экономического образования со школьной скамьи. К новому учебному году подготовлен даже учебник для младших классов "Жила-была денежка". Да и разговоры в семье о пенах, деньгах, покупках, телепередачах, рекламе толкают ребенка в мир денежных отношений.

Да, надо учить детей ориентироваться в этом мире. Но будем осторожнее! Не потеряем чувства меры!

Ведь когда слышишь, как восьмилетний ребенок со знанием дела рассуждает о курсе доллара, начинает немного щемить сердце. Не слишком ли это ранняя рационализация чувств, против которой предостерегают психологи? Не отняли ли мы у ребенка некое "святое неведение", некое простодушие, открытость фантазии — то, чему в детстве быть обязательно? Такой ведь не доверится сказке, не размечтается, что "вдруг примчится волшебник в голубом вертолете и бесплатно покажет кино". Он уже усвоил: "бесплатный сыр бывает только в мышеловке". А вдруг, усвоив, сам не захочет ничего делать бесплатно — от души, "просто так"?

Помните, гоголевский Чичиков в детстве "из данной отцом полтины не истратил ни копейки, напротив, в тот же год сделал к ней приращение": в школе устроился так, что сам товарищей никогда не угощал, а их угощение, припрятав, потом

продавал им же. Слепил из воска снегиря, поймал и посадил в клетку мышь — и тоже продал товарищам.

Сейчас мы, пожалуй, могли бы называть это детским бизнесом, но Гоголь имел в виду нечто совсем-совсем другое...

Известно, деньги — вещь коварная. Вот ведь даже Макаренко — убежденнейший реалист! — писал, что "из всех изобретений человечества это изобретение ближе всех стояло к дьяволу". Поостережемся — как бы вместе с карманными деньгами не проскользнуло к ребенку это дьявольское начало!

Особо контролировать детские траты не стоит, но присмотримся, как относится ребенок к деньгам. Может быть, с шиком истратив все в первый же день, потом без смущения просит еще? Нет уж, дружок, поиздержался — так потерпел! Такому транжиру можно помочь советом, для облегчения задачи давать деньги не на неделю, а меньшими суммами на 3–4 дня. А если ребенок, наоборот, совсем не тратит, а решил скопить на какую-то давно желанную вещь — скажем, футбольный мяч или дорогую книгу? Что ж, коль скоро покупку вы одобряете, можно поддержать этого маленького стойка, даже пообещать, что со временем вы ему недостающие деньги добавите. Но вот другой нюанс: ребенок копит деньги без определенной цели — ему просто нравится их иметь, перекладывать, пересчитывать... Это уже как-то несимпатично. Не формируются ли у него задатки этакого маленького скопидома, скупого рыцаря?

Еще вопрос: тратит ли ребенок свои карманные деньги исключительно на себя? Охотно ли соглашается выручить деньгами, например, товарища, купить подарок брату, сестре, бабушке? Если не догадывается — подскажем, а подарок этот, как бы он мал ни был, постараемся принять так, чтобы ребенок сделал открытие: преподносить подарки не менее приятно, чем их получать!

А какой будет реакция, если вы однажды, пусть и в порядке эксперимента, скажете ребенку, что вам предстоит большая покупка или не хватает денег до зарплаты и вы на этот раз не можете ему ничего дать? Как он к этому отнесется — спокойно или начнет дуться, капризничать, "качать права"?

Выходит, карманные деньги — пособие и для родителей: как с их помощью лучше узнать своего ребенка. И дай-то Бог, чтобы узнавалось только хорошее! А если узнается что-то огорчительное, есть время скорректировать, исправить. Ведь хотим вырастить человека, умеющего работать и зарабатывать деньги, умеющего разумно их тратить, знающего им цену. И при всем том исповедующего истину: не в деньгах счастье.

Дина ОРЛОВА



ВИТАМИНОВАЯ АЗБУКА

Лето есть лето. Законная пора каникул даже для тех, кто еще не ходит в школу, а только готовится к ней. И все-таки нам, родителям, так хочется, чтобы за играми и новыми впечатлениями малыш не растерял пусть еще и не очень большой багаж накопленных знаний. Но ведь и повторение можно сделать увлекательным! Вы тревожитесь, не забыл ли буквы ваш ребенок? Тогда проверьте его по "Витаминовой азбуке"!

А

У наседки, у хохлатки,
Детки вывелись — цыплятки.
Заигрались дотемна —
Не отыщет их она.
При куриной слепоте
Куры слепнут в темноте.
Тут цыплят пойди поймай-ка!
Выручай соседку, зайка!
Зорко видит, скачет ловко
Только тот, кто ест морковку.
В ней фонарик для картин —
Нужный зренью каротин.
С каротином у наседки
В темноте найдутся детки!

В

Не желали есть овечки
Кукурузы, сои, гречки.
Оттого и еле блеют,
На траве лежат-болеют.
От земли отклеить спины
И проблеять звонко "Бе-е-е!"
Им помогут витамины
Из особой группы В.
В черном хлебе, квасе, каше
Витамины те сидят.
Оживут овечки наши,
Если кашу всю съедят!



С

В лес с корзинкой загляни-ка:
Здесь поспела земляника!
Витаминовая родина –
В ягодах стоит смородина.
И шиповника плоды
Ждут для сбора череды.
С ними в дом внесем в конце
Витамин с названьем С...
Он простуду оскорбляет,
Гонит он ее взашей,
От страданий избавляет
Он больших и малышей!

D

Из девчонок и мальчишек
И знакомых им зверей
Кто хотел расти бы тише,
Не хотел расти скорей?
Ни на суше, ни в воде
Нет желающих нигде!
Чтобы крепче стали кости,
Дети выше были в росте,
Солнце к ним приходит в гости
С витамином D.
Видишь, луч коснулся кожи,
Витаминный дал загар?
Пусть расти тебе поможет
Лета солнечного дар!

Е

Мал зверек, а все ж не глуп,
Чтоб попасть к лисе на зуб.
Избегая той беды,
Роят суслики ходы
В одиночку, а не скопом.
Кто поможет землекопам?
Всех усталых, слабых, сонных
Бодростью снабдит подсолнух!
(Но молчок лисе про это!)
Сусликам несет на стол
Силу солнечного света
В семечках токоферол!

К

Легкомысленные козы
Во дворе сажают розы,
А запасливый козел
Там капусту развел.
Кровь течет, и плачут козы:
Коз шипами колют розы.
Дал капустки им козел:
“Ешьте, козы, викасол –
Лечит он от ссадин, вкусный
Этот витамин капустный,
И, как розы лепестки,
В кочане лежат листки!”

Ирина КОВАЛЕВА



Бессонница

Генри СЛЕЗЭР



Гора окурков в пепельнице, сделанной в форме листка клевера, пополнилась еще одним. Кавендер прижал сигареты пальцем, и они зашевелились, словно белые черви. С омерзением отдернув руку, он сунул голые ноги в тапочки. Светящиеся стрелки будильника на ночном столике неумолимо приближались к четырем часам, и он понял, что снотворное не помогло. Более того, от нембутала стало еще хуже: голова налилась свинцом, лихорадило, сердце билось глухо и неровно, в ушах звенело, глаза будто песком засыпало.

Он решил, что завтра на работу не пойдет, и на минуту задумался о служебных делах. В четверть пятого он окончательно отказался от попыток уснуть и решил почитать. Однако слова наплывали одно на другое, сливаясь в темные пятна и узоры. В пять часов он задремал и проснулся через десять минут. В шесть он решил прислушаться к совету доктора Стирса и записаться на прием к психоаналитику. Решение принесло успокоение, и он проспал с час, пока его не разбудил звон будильника.

«Тедальди», — прочел Кавендер на дверях кабинета психоаналитика.

— Вы записаны на прием? — спросила его девушка-регистратор.

Она разглядывала его, явно оценивая, и Кавендеру это не понравилось. Он испытывал неуверенность и неловкость, как будто она могла догадаться о причине визита по его лицу.

— Нет, — пробормотал он. — Мне порекомендовал зайти сюда доктор Стирс.

— Понятно. Вы хотите записаться?

— Я хотел бы пройти к доктору Тедальди прямо сейчас. Я специально отпрашивался с работы.

Девушка немного поколебалась, но потом, захватив со стола блокнот и карандаш, вошла в кабинет врача. Через минуту она вышла, сияя довольной улыбкой:

— Доктор примет вас.

— Чертовски любезно с его стороны, — ответил Кавендер.

Тедальди был полноватый мужчина с круглым добродушным и румяным лицом. Кавендеру он не понравился с первого взгляда.

— Мы с доктором Стирсом когда-то учились в одной школе. Так что же вас беспокоит?

— Бессонница.

— Как-как?

— Бессонница, я не могу спать. Это продолжается уже несколько недель.

Тедальди почесал свой внушительный красный нос.

— Многие так говорят. Утверждают, что вообще не спят, — он хмыкнул. — Разумеется, это не совсем так. Им только так кажется.

— Я иногда сплю — по часу или по два, но этого недостаточно.

— Разумеется, недостаточно. И коль скоро вы обратились ко мне, доктор Стирс, стало быть, не считает, что причина вашего недуга носит органический характер. — Он придвинул к себе блокнот. — Давайте-ка я сначала запишу кое-какие ваши данные, а потом побеседуем.

Кавендер начал диктовать. Имя: Чарльз Кавендер. Возраст: 36 лет. Занятие: менеджер одной из крупных паромных линий. Семейное положение...

— Холостяк, точнее — вдовец.

Тедальди приподнял бровь.

— Ваша жена умерла в молодом возрасте?

— Несчастный случай, — хрипло проговорил Кавендер.

— Какой именно?

— Это имеет значение?

— Может иметь.

— Пожар.

Испытывая чувство облегчения, Кавендер откинулся на спинку мягкого кресла. Его охватила дремота. Тихий спокойный голос полноватого человека за столом журчал мягко и ненавязчиво и как будто не имел никакого отношения к нему. Потом Кавендер начал говорить. Рассказывал долго и за это время успел выкурить двенадцать сигарет, делая паузы лишь для того, чтобы затянуться. Он рассказал Тедальди все, что тот хотел услышать о Линде, пожаре и его сне.

— Порой я вижу один и тот же сон, — говорил он. — Мы с Линдой в нашем старом доме на Грасси Хайтс. Я отчетливо вижу всю обстановку нашей гостиной и пушистый ковер, ворс которого все время цеплялся за манжеты моих брюк. Я сижу в кресле. Не слушаю радио и не читаю, а просто сижу. Линда в спальне наверху. Я подхожу к лестнице, зову ее, и она появляется в своей легкой цветастой юбке. Она улыбается, рука ее лежит на перилах, и вдруг позади за ее спиной я вижу языки пламени... — Кавендер потер глаза. — Она не замечает их. Огонь уже лижет мебель в спальне, но Линда по-прежнему улыбается. Я кричу ей, воплю изо всех сил до тех пор, пока не начинаю хрипеть, но она ничего не слышит. Наконец пламя охватывает ее, тянет назад; огонь ревет и трещит...

Тедальди терпеливо слушал. Когда пациент наконец закончил, он сделал небольшую паузу, а потом заметил:

— Вы описали мне свой сон. Но на самом деле все ведь было не так... Как это произошло?

— Это случилось в середине ночи. Мы спали. Было начало зимы. У нас вышла из строя отопительная система, но у меня был портативный переносной обогреватель, и я установил его в спальне. Случайно загорелись занавеси. Так позднее заявили пожарные.

Кавендер на секунду замолк. Какой смысл упоминать, что пожар мог возникнуть из-за его привычки курить в постели?

— Мы проснулись, когда вся комната была уже объята пламенем... Из-за дыма я ничего не видел. Стал звать Линду, но она не откликнулась. Спотыкаясь, я добрался до входной двери, но открыть ее не смог — дверная ручка раскалилась добела. Я дошел до двери в ванную комнату — она была приоткрыта. Сам не знаю, зачем забрался туда. Я был просто в истерике, другого слова не подберу. Захлопнув дверь, я стал пытаться открыть окно. В конце концов мне это удалось, и я выпрыгнул наружу. Второй этаж не такой уж высокий, кроме того, внизу росли кусты. Я даже не ушибся. Едва оказавшись на земле, я бросился от дома прочь, как помешанный. Оглянувшись, лишь когда добрался до дороги. Весь дом был охвачен пламенем. Он полыхал, как костер.

Кавендер замолчал. Он рассказал все. Больше говорить ему не хотелось. Он даже не считал нужным ответить на следующий вопрос Тедальди.

— Ваша жена погибла?

Кавендер зажег еще одну сигарету.

— Как вы думаете, могли бы вы спасти ее? — спросил Тедальди. — Может, вы мучаетесь, потому что не пытались этого сделать?

Кавендер глубоко затянулся и принялся рассматривать книги на полках докторского кабинета.

— Может быть, вы чувствуете себя виноватым, мистер Кавендер? Вполне вероятно, что именно в этом все дело?

— Нет!

— В этом не было бы ничего неестественного. Даже если не оставалось ни единого шанса спасти вашу жену, вы неизбежно должны испытывать какое-то чувство вины. Ведь в конце концов вы-то остались живы.

— Повторяю вам, это вовсе не так, — спокойно ответил Кавендер. — Я знаю, что моей вины здесь нет, и не виню себя. Сознательно или подсознательно... Повторяю, доктор, моей вины нет, что бы он там ни говорил.

Тедальди заморгал.

— Кого вы имеете в виду?

— Джека Флетчера, ее брата.

— Брата вашей жены?

— Да, — Кавендер смял сигарету и закурил новую. — Вот уж кому действительно стоит наведаться к вам. — Он холодно засмеялся. — Ему психоаналитик нужен куда больше, чем мне.

— Почему вы так считаете?

— Потому что он псих, вот почему: вбил себе в голову идиотскую идею и никак не может с ней расстаться.

— Что это за идея? Он считает вас ответственным за смерть сестры?

— Да.

— Вам известно почему?

Кавендер пожал плечами:

– Откуда мне знать? Я ведь его ни разу не видел. Даже понятия не имею, как он выглядит. Когда случился пожар, он находился за тридевять земель, но рассуждает так, будто был вместе с нами.

– Где же он находился?

– В Денвере, в госпитале для ветеранов. Он жил там в течение восьми или девяти лет после Кореи. Его, естественно, известили о смерти Линды, и он собрал изрядное количество вырезок из газет, которые писали о пожаре. Думаю, эти отчеты и повлияли на его отношение ко мне. Некоторые из них были чертовски несправедливы...

– Что вы имеете в виду?

– Писали, что я спасал собственную шкуру и дал Линде сгореть.

– И он тоже так думает?

– Да. По крайней мере так он писал мне, когда жил еще в госпитале. Это письмо настоящего психа. Думаю, вам было бы любопытно прочитать его, док. К сожалению, я его выбросил.

– А где этот человек сейчас?

Кавендер снова смял сигарету.

– Он вернулся сюда, примерно с месяц назад.

– Он как-то контактировал с вами?

– Да, по телефону.

– Что он сказал?

– Вы легко можете себе это представить, док: наговорил кучу гадостей, даже угрожал.

– Угрожал? Чем?

Кавендер не ответил.

– Вы сообщили об этом полиции?

– Нет.

– Почему?

– Не знаю, – Кавендер поднялся и зашагал по кабинету. – Поймите, ведь этот парень явно не в себе. Он очень любил свою сестру. Они рано потеряли родителей, им нелегко приходилось в жизни. Я не могу винить его за то, что он так близко принял все к сердцу. Но он неправ! Совершенно неправ. Я не мог спасти ее, никак не мог. Это невозможно. Его не было в этом аду, ему не понять, как все происходило! Это был ад, сущий ад! Да скорее всего Линда уже погибла, когда я проснулся. У меня не было ни единого шанса спасти ее, ни единого!

По лицу его катились капли пота.

– Мне не нужно это объяснять, – произнес Тедалди.

– Разумеется, я понимаю, что это связано... моя бессонница и все прочее, но я ведь нормально спал после пожара, док, вот что меня беспокоит. Я спал совершенно нормально.

– Когда же вы стали мучиться бессонницей? После того, как Джек Флетчер вернулся из госпиталя?

Кавендер молчал, прикрыв глаза.

– Да, – наконец произнес он, – наверное, так.

В три часа ночи Кавендер раздавил пустую пачку от сигарет и принялся шарить по ящикам комода в поисках свежей пачки. Курева нигде не было, и он обругал себя за рассеянность и забывчивость. Взглянув на пепельницу в форме листика клевера, он убедился в том, что среди окурков нет ни одного длиннее дюйма. Коротать ночь без сна было куда как неприятно, но отсутствие курева делало положение невыносимым.

Он быстро оделся, вышел из номера и направился к лифту. В холле отеля на первом этаже никого не было, лишь слабая лампочка горела на конторке портье. Кавендер вышел на улицу и, пожевывая от холода в легком пальто, стал осматриваться, припоминая, где поблизости есть аптека, работающая в ночные часы.

Наконец в шести кварталах от отеля он отыскал то, что было нужно. Заспанный старик продал ему четыре пачки сигарет и спросил, не нужно ли еще чего-нибудь. Он чуть не попросил дать какое-либо средство от бессонницы, но потом передумал. Если уж доктор Стирс не знал, что делать, чем мог помочь ему этот старый аптекарь?!

Медленно возвращаясь в отель, он размышлял о своем визите к Тедалди и пришел к заключению, что консультация ему не помогла. Конечно, признание может облегчить душу, но тело оно не исцеляет.

Тедалди предупредил, что понадобится еще несколько визитов для того, чтобы помочь ему. Кавендер сказал, что подумает. Ну что ж, он подумал. Это ему не подходит.

Возвратившись к себе, он лежал без сна до тех пор, пока не прозвенел будильник. Тогда он оделся и поехал на работу.

В офисе ему сообщили, что его хочет видеть Джеймсон.

– Вот что, парень, – напряженно улыбаясь, встретил его шеф, – надо бы тебе повнимательнее быть. Ну одна, две ошибки – это еще можно понять. Но ведь ты, составляя расписание, так напутал, что поставил под угрозу доброе имя нашей компании. Если бы я не обнаружил твою ошибку, суда вышли бы в море без пассажиров!

– Извини, – пробормотал Кавендер, – последнее время я что-то не в себе.

– Да, уже несколько недель выглядишь ты, надо сказать, скверно, – нахмурился Джеймсон. – Ты уверен, что с тобой все в порядке?

– Я был у доктора. Ничего страшного, просто бессонница. – Он слабо улыбнулся. – Может, мне полезно предпринять морское путешествие?

Джеймсон от души расхохотался.

– Нет уж, придется тебе на берегу полечиться, Чарли. Мы не можем лишиться тебя в самом разгаре сезона. – И уже без улыбки добавил: – Смотри, парень, впредь будь повнимательнее. Договорились?

Ночью Кавендер размышлял о своих отношениях с шефом и вообще о служебных делах. К утру он пришел к заключению, что вовсе не перенапряжение на работе – причина его бессонницы. Она была иная и звалась Джек Флетчер.

На следующее утро он позвонил ему.

– Джек? Это Чарли. Чарли Кавендер.

Мрачное молчание в трубке. Никогда прежде Кавендер не знал, что молчание может выражать ненависть. Теперь он это понял.

– Послушай, Джек, мне не по душе то, что накопилось между нами за эти годы. Как ты насчет того, чтобы встретиться и поговорить, выяснить все раз и навсегда?

– Мне не о чем говорить с тобой, Кавендер.

– Послушай, что толку вести себя как пара глухих юнцов. Не лучше ли встретиться и выложить карты на стол? В конце концов мы же с тобой взрослые люди.

– Пошел ты! – прорычал Флетчер. – Я не забыл про тебя, приятель. Можешь не сомневаться.

– Ну что это за разговор...

– Отвали, – прошипел брат Линды. – И знай – я помню о тебе, Чарли, только о тебе и думаю.

Он повесил трубку.

В ту ночь пепельница в виде листика клевера опрокинулась под грудой окурков и, упав на пол, разбилась. Кавендер злобно пнул осколки ногой и понял, что сейчас разрыдается.

– Дай мне уснуть, – застонал он. – Силы небесные, дай же мне уснуть!

Он обращался к Флетчеру. Он знал, что Флетчер уничтожил его сон. Это Флетчер из злобы и ненависти измыслил для него такую кару.

На следующее утро в холле у лифта Кавендера остановил Силз, до приторности вежливый и обходительный управляющий отеля. Кавендер почти не слушал, что он ему говорил – понял лишь, что это была жалоба на его поведение ночью, на шум, доносившийся из его номера. Кавендер что-то пробормотал и двинулся прочь.

“Жалуйся Флетчеру, – подумал он, – во всем он виноват”.

Мысль эта преследовала весь день. “Во всем виноват один Флетчер”.

После окончания работы Кавендер решил сходить к брату Линды.

Флетчер жил в меблированных комнатах в восточной части города. Дом был построен из коричневого песчаника, но фасад чернел от въевшейся за многие десятилетия грязи. Это придавало дому мрачный, угрожающий вид. Во всяком случае Кавендер ис-

пытывал самый настоящий страх, когда нажимал на кнопку звонка против таблички с именами жильцов. Себя он не обманывал: он действительно здорово нервничал перед встречей с Флетчером.

Дверь за Кавендером закрылась, и он вошел в темный и грязный коридор. Квартира Флетчера была на первом этаже. Кавендер немного замешкался, перед тем как постучать в дверь. Но прежде чем поднял руку, она отворилась, и он впервые увидел брата Линды.

Это был худой молодой человек с узким бледным лицом и огненно-рыжими волосами. Он сидел в инвалидном кресле на колесах, на коленях лежало одеяло. Он был калекой, паралитиком. Линда никогда не говорила ему об этом. Кавендер смотрел на Флетчера сверху вниз и едва сдерживался от смеха – смеха над самим собой. Он не испытывал сочувствия к несчастному, только чувство облегчения. Оказывается, все это время он трясся от страха перед калекой. Лежал без сна, глядя в темноту, из-за этого получеловека.

Кавендер улыбнулся.

– Джек Флетчер? – спросил он. – Я Чарли Кавендер.

– Я знаю, кто ты, – хриплым голосом сказал молодой человек. – Что тебе здесь нужно?

– Встретиться с тобой. Я же говорил по телефону...

– Отваливайте отсюда, мистер.

Рука Флетчера потянулась к двери, чтобы захлопнуть ее, но Кавендер сунул ногу в дверной проем, не давая ее закрыть.

– Ну зачем так ребячиться. Думаю, нам пора сесть вместе и...

– Я сказал, что не хочу тебя видеть.

– Пять минут. Дай мне только пять минут.

Флетчер злобно оскалился, но отвел свое кресло чуть назад. Чрезмерно радушным приемом назвать это было нельзя, но Кавендер и не ждал букетов и объятий. Он вошел в комнату.

– Извини, – сказал он, – Линда не говорила мне, что с тобой стряслось.

– Не переживай за меня, приятель. Лучше о самом себе побеспокойся.

– Должно быть, тебе немало пришлось хлебнуть... Я сам служил в авиации во время второй мировой войны...

– Ну и как? Много наград за отвагу заслужил? – Флетчер явно издевался над ним.

– Мне не хотелось, чтобы ты так говорил. Я знаю, что писали газеты обо всей этой истории. Но все было совсем не так. Я хочу сам тебе рассказать...

– Отвали, – устало произнес Флетчер, – убирайся отсюда.

– Не уйду, пока все не объясню.

Флетчер ухватился за колеса своего кресла и с бешеной силой крутанул их. Кресло с грохотом покатилося по тонкому ковру и резко остановилось на другом конце комнаты.

– Убирайся отсюда, пока я не сделал то, что уже давно хочу, – шипящим шепотом проговорил Флетчер. – Когда я впервые услышал о том, что случилось...

– Ты хотел убить меня, так?

– Да, я хотел убить тебя, подлый трус! Я хотел увидеть, как ты будешь корчиться от страха.

Кавендер фыркнул:

– Каким образом ты бы смог это сделать?

– Думаешь, мне нужны для этого ноги? Думаешь, без ног я не сумею с тобой расправиться?

Кавендер не сдержался – он громко рассмеялся.

Флетчер с грохотом открыл единственный ящик своего письменного стола, но Кавендера это ничуть не встревожило. И даже когда рыжеволосый парень взмахнул зажатой в руке черным автоматическим пистолетом, Кавендер не выказал никаких признаков страха.

– Вот этой штуке не нужны ноги, – прошипел Флетчер, – и мне не нужны, когда я держу ее в руках.

– Но ведь это глупо, – презрительно произнес Кавендер, – чертовски глупо!

От его страха не осталось и следа. Он шагнул навстречу брату Линды:

– Убери эту штуку, Джек. Будь благоразумен.

– Смотри, Кавендер, я ведь могу нажать на спусковой крючок...

– Убери оружие, – Кавендер протянул руку к пистолету, демонстрируя свое мужество и Флетчеру, и самому себе, – убери эту проклятую штуковину!

– Я убью тебя!

Кавендер схватил кисть Флетчера и крепко сжал ее. Рука того была сильнее, чем он предполагал. Кавендер, уверенный, что сумеет с ним совладать, вывернул ему руку так, что дуло пистолета почти уперлось Флетчеру в лоб. В результате их борьбы колеса кресла пришли в движение. Чтобы не потреять равновесия, Флетчер откинул свободную руку назад. Глаза молодого человека дико забегали. Он пытался убрать палец со спускового крючка.

Кавендер со злорадством почувствовал, как гнет страха, который давил его все последнее время, теперь всей тяжестью обрушился на его врага и мучителя. Ощущение собственного могущества и силы охватило его. Флетчер произнес что-то. Кавендер не слышал его слов. Он продолжал давить на палец Флетчера, лежавший на спусковом крючке, до тех пор, пока не раздался выстрел. Лицо молодого человека мгновенно превратилось в страшное кровавое месиво, и Кавендер отпустил его руку.

Он сделал шаг назад, глядя на тело, поникшее в кресле. Пистолет выпал из висевшей плетью руки на ковер. Флетчер был мертв, но Кавендер не испытывал чувства вины. Ведь именно рука Флетчера сжимала пистолет, его палец нажал на спусковой крючок. Если бы Флетчер не угрожал ему оружием, ничего бы подобного не произошло.

Кавендер прислушался, но в доме стояла тишина – похоже, звук выстрела никого не потревожил.

Он задумался на несколько мгновений. Следует ли подождать, пока кто-нибудь явится сюда, и заявить о том, что он действовал в пределах самообороны? Или, быть может, лучше уйти прямо сейчас и предоставить событиям идти своим чередом? Что установит следствие? Несчастный инвалид войны, награжденный пистолет... последний жест отчаяния побежденного жизнью человека...

Кавендер подождал еще несколько мгновений. По-прежнему все было тихо. Он направился к двери.

Вечер Кавендер провел на балконе расположенного неподалеку кинотеатра. Уже в середине фильма он стал ощущать восхитительное чувство дремоты. Выйдя из кинотеатра, он направился в отель. В десять вечера позвонил в отдел обслуживания номеров и заказал сэндвич и бутылку пива. С аппетитом поужинал, потом закурил сигарету и, не раздеваясь, растянулся на постели.

Он чувствовал, что сейчас это случится, произойдет. Это было как прикосновение ласкающей руки. Нежное дуновение летнего ветерка. Веки стали тяжелыми. Он улыбнулся. Он все еще улыбался, когда через несколько минут погрузился в глубокий сон.

Силлз, управляющий отелем, в котором жил Кавендер, взмахивал своими короткими руками и умоляющим тоном обращался к инспектору:

– Я вас прошу. Отчет...

– Если вас волнует вопрос страховки, мистер Силлз, я бы на вашем месте не беспокоился. Пожар случился не по вине администрации. Вы тут абсолютно ни при чем.

Мистер Силлз вздохнул с облегчением.

– Повторяю, это вовсе не ваша вина, – мрачно продолжал инспектор. – Такое впечатление, что у людей совсем мозгов нет. Тысячи раз предупреждаешь их о том, что нельзя курить в постели. И что же?

Он повернулся, провожая взглядом санитаров, несущих на носилках обгоревшее почерневшее тело. Потом с жалостью покачал головой.

– Да, бессонницей этот парень явно не страдал.

Было бы "ЗДОРОВЬЕ", а остальное... не приложится!!!

Потому что ПРИЛОЖЕНИЯ, которые выйдут вместе с журналом в 1997 году, нужно своевременно выписать!

● Журнал в более толстом варианте, как этот, будут получать те, кто подпишется на "Здоровье" вместе с вкладкой "Наш дом и мы в нем".

● Брошюры для тех, кто хочет уберечь свой организм от болезней, узнать, как действовать, если недуг все-таки настиг, ежеквартально будут приходить к тем, кто выберет "Здоровье" с приложением "Не болей!".

● На приложение "Для тех, кто лечит и лечится" и в 1997 году особое внимание просим обратить врачей-терапевтов. Как выбрать нужный препарат из всего многообразия современных медикаментов? Многие уже узнали это из брошюр "Гипертония", "Атеросклероз и стенокардия". Впереди – выпуски о сердечной недостаточности, медикаментозной терапии при пневмонии, аллергических, желудочно-кишечных заболеваниях.

● Ну а если мы еще не придумали того приложения, которое интересно лично вам, подпишитесь просто на "Здоровье" со ставшими уже любимыми разделами "От 15 и младше", "Чтобы тело и душа были молоды", "Болезни наши тяжкие" и, конечно же, детективом.

Экономных просим обратить внимание. Годовая подписка обойдется несколько дешевле полугодовой.

А больше всего удастся сэкономить тому, кто подпишется на стандартную упаковку, то есть сразу 20 штук "Здоровья", и будет получать ее на почте. Каждый экземпляр журнала в этом случае – **на 2 тысячи дешевле.** Поговорите со своими сослуживцами и соседями по дому. Неужели среди них не найдется тех, кто читает "Здоровье"?

До начала подписки еще есть время!

Есть время сделать именно свой выбор.

Ведь в каталоге агентства "Роспечать"

на 1997 год вас ждет 9 (!) индексов

на журнал "Здоровье".

Познакомьтесь с ними заранее.

Который здесь ваш?



70328

ЖУРНАЛ "ЗДОРОВЬЕ" с разделами "От 15 и младше", "Чтобы тело и душа были молоды", "Болезни наши тяжкие", "Детектив".

72386

ЖУРНАЛ "ЗДОРОВЬЕ". Годовая.

71651

ЖУРНАЛ "ЗДОРОВЬЕ". Подписка стандартными упаковками по 20 экз. с получением до востребования на почте. **КАЖДЫЙ ЭКЗЕМПЛЯР – ДЕШЕВЛЕ НА 2 ТЫСЯЧИ РУБЛЕЙ!**

72180

ЖУРНАЛ "ЗДОРОВЬЕ" с ежеквартальным приложением "ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЕЧИТ И ЛЕЧИТСЯ" – информация о новейших препаратах и об их использовании в лечении наиболее распространенных недугов. Представляет особый интерес для врачей!

71652

ЖУРНАЛ "ЗДОРОВЬЕ" с ежеквартальным приложением "НЕ БОЛЕЙ!" – советы корифеев медицины всем, кто болен, но хочет стать здоровым, и тем, кто здоров и не хочет болеть.

71653

ЖУРНАЛ "ЗДОРОВЬЕ" с ежеквартальными приложениями "ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЕЧИТ И ЛЕЧИТСЯ" и "НЕ БОЛЕЙ!".

71654

ЖУРНАЛ "ЗДОРОВЬЕ" с вкладкой "НАШ ДОМ И МЫ В НЕМ" – о здоровье нашего дома, старых и новых атрибутах домашней жизни.

71655

ЖУРНАЛ "ЗДОРОВЬЕ" с вкладкой "НАШ ДОМ И МЫ В НЕМ" и ежеквартальными приложениями "ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЕЧИТ И ЛЕЧИТСЯ" и "НЕ БОЛЕЙ!".

НАШ ДОМ И МЫ В НЕМ

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ "ЗДОРОВЬЕ"

КОМФОРТ, ЭКОЛОГИЯ, ЗДОРОВЬЕ

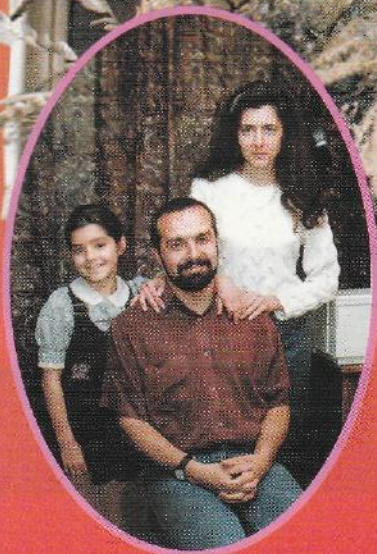
**ВОДА ИЗ КРАНА:
ОЧИЩАТЬ ИЛИ КИПЯТИТЬ?**

**СУПЕРСРЕДСТВО ОТ ТАРАКАНОВ
ГОВОРЯЩИЙ ДУШ**

**ДВЕРИ: ОХРАНЯЮТ...,
НО МОГУТ ОТРАВИТЬ**

НЕ СПИТЕ С ЖИВОТНЫМИ!

С ОСТРОУМНЫМ РАЙ И В ШАЛАШЕ
ЗДОРОВЫЙ БЫТ САТИРИКА ВИКТОРА ШЕНДЕРОВИЧА





“Здоровье” приглашает вас, дорогие читатели, в “НАШ ДОМ”. Мы еще не знаем, как вы примете приглашение. Может быть, вы ответитесь и

уйдете с порога, не обращая внимания на гостеприимство хозяев: понятно, приглашение было неожиданным, в этом “НАШЕМ ДОМЕ” вы не бывали раньше, и хозяева – люди малознакомые.

И все же мы просим вас рискнуть. Мы тоже рискуем, пытаясь перенести привычную для журнала тему здоровья на вещи, окружающие человека в повседневном быту.

“Экология, комфорт и здоровье” – девиз, вынесенный на обложку. Это значит, что мы постараемся помочь вам разобраться в сложном организме, который человек называет своим домом.

Самое популярное в развитых странах мира слово – “экология”. У нас оно не в почете. Большинство российских граждан несет в дом что подешевле, не отягощая себя мыслями о том, что новая обивка двери или ковровое покрытие могут быть просто вредны. Так дом постепенно превращается из места, которое защищает и оберегает нас, в источник всевозможных неприятностей. “НАШ ДОМ” будет для вас защитой. Место в этом доме предоставляется не только удобным вещам, но и обязательно полезным.

Кроме того, в каждый выпуск “НАШЕГО ДОМА” мы приглашаем знаменитых гостей. Как они живут, как решают обычные коммунальные проблемы, чем похожа и чем отличается их домашняя жизнь от вашей? Вам это любопытно? Тогда в “НАШЕМ ДОМЕ” вы будете чувствовать себя как дома.

Мы не дадим вам соскучиться. Потому что разговор о доме бесконечен и темы его безграничны. Потому что дома протекает большая, и, может быть, лучшая часть нашей жизни.

Борис Утехин

ПРОГУЛКИ ПО ДОМУ

ДВЕРЬ: красивая, надежная, дешевая.
С какой удобней жить?

стр. 6

ДРУЗЬЯ И ВРАГИ

ФИЛЬТРЫ: здоровье или хорошее настроение?
Что пьет наше правительство?
Авторитетные консультации

стр. 14

Фото на обложке: А. ЧЕРНЫХ

В НАШЕМ ДОМЕ:

СПАЛЬНЯ

16 полезных советов: где спать? на чем спать? с кем спать?
Тест для откровенных и самокритичных **стр. 18**

НОВОЕ И ПОЛЕЗНОЕ

Все в дом! Новое качество жизни **стр. 4**

ГОСТИНАЯ

Писатель-сатирик Виктор ШЕНДЕРОВИЧ,
главный "кукольник" страны, в кругу семьи **стр. 10**

Рис. Н. АНТИПОВОЙ

▼ ЕСЛИ В ВАШЕЙ ДУШЕ
ЗАГОВОРИЛИ ЖЕНСКИЕ ГОЛОСА,
ЭТО ЕЩЕ НЕ ЗНАЧИТ,
ЧТО ВЫ ОШИБАЕТЕСЬ КАБИНКОЙ



Итальянская фирма TEUCO несколько лет назад удостоилась международной премии COMOASSO d'ORO за достижения в области дизайна промышленных изделий, а ее душевая кабина TONDA попала в качестве экспоната в музей современного искусства. И недаром. Кабина работает не только в режимах душа и разнообразного гидромассажа, но и турецкой бани, и финской сауны, причем атмосфера сауны создается всего за две минуты, а влажность и температура устанавливаются по собственному вкусу. Кстати, горячий воздух можно ароматизировать любыми травами или маслами. Ассортимент водного массажа – от “дождя” и “каскада” до “шотландского душа”. Но этим достоинства TEUCO не исчерпываются. Устройство не только само автоматически поддерживает выбранную температуру и напор воды, но при необходимости выдает на табло рекомендации по уходу. А в доме нерадивых хозяев даже способно само о себе позаботиться, например, прочистить внутренний трубопровод. Если нажать на панели управления кнопку “help”, устройство расскажет о себе приятным женским голосом на 5 европейских языках (кроме русского).

▼ НОВЫЙ РЕЦЕПТ
СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ

На носу суббота, надо бы сходить в гости, обещали детей сводить в зоопарк. Но как же быть с этой горой белья? Хоть и грязная, но не выбросишь – надо стирать. А стиральную машинку ведь без присмотра не оставишь... Конечно, есть “прачки”-автоматы, но на дорожную не сразу решишься, а покупать дешевую – себе дороже может выйти. В который раз откладываешь покупку. Прочь сомнения! Наконец-то в продаже появились SIEMENS Siwamat-C 10 немецкой сборки нового поколения. А цена – всего 660 \$.

И не надо ждать выходных. Для стирки подходит любой вечер. Все, что требуется от вас, – загрузить и разгрузить ее (складывать белье сама она пока не умеет, но ведь и прогресс не стоит на месте...)

SIWAMAT все сделает сама!



Официальный представитель
BOSCH-SIEMENS – фирма “Империя”
Москва, ул. Марксистская, д.22
Тел.: (095) 912-20-26

▶ ЛАМПЫ ВЫМЕРЛИ ОТ ХОЛОДА, А ТАРАКАНЫ - ОТ ГОЛОДА

Среди удивительных приборов, созданных на Западе для кухни, – утилизатор пищевых отходов. Пока еще в России он не стал повседневностью, как миксер, комбайн или СВЧ-печь. А ведь мусоромолка может решить массу проблем. Вы забудете не только о неприятном запахе на кухне, но и о сантехнике, регулярно прочищающем трубы. Устройство DISPOSER устанавливается под раковиной, и любой мусор, попадающий туда, перерабатывается и без проблем уходит в канализацию. В доме, где есть утилизатор отходов, не возникает ссор из-за того, кому выносить ведро. Нет там и тараканов с муравьями – им нечем поживиться на безотходной кухне.

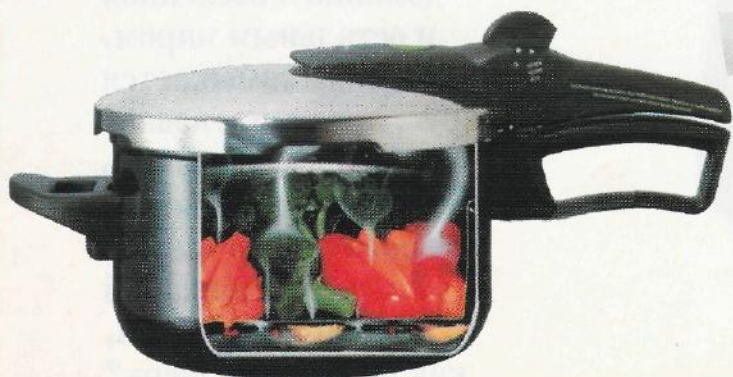
■ ДАТЧИК ДЛЯ СКЛЕРОТИКА

Устройство, включающее свет в помещении, как только в него заходит человек, появилось во многих московских магазинах. Инфракрасный датчик чутко реагирует на входящего и отдает команду освещать пространство по мере того, как происходит передвижение. Прибор существенно экономит электроэнергию, так как выключает свет за забывчивым хозяином квартиры и не освещает те комнаты, в которых никого нет.

▼ СВИСТАТЬ ВСЕХ К СТОЛУ!

Темп жизни все ускоряется, экология ухудшается, годы бегут. Организм все настойчивее требует пищи здоровой и полезной. Сковорода СИКОМАТИК-Л, недавно появившаяся на нашем рынке, тут как нельзя кстати. Во-первых, на приготовление блюда уходит в 3–5 раз меньше времени, чем обычно. Во-вторых, СИКОМАТИК-Л умеет готовить способом биотушения (без воздуха), при котором великолепно сохраняются витамины и естественный вкус продуктов. И в-третьих, не нужно “висеть” над плитой и ждать результата – лучше прочесть своему малышу сказку или посмотреть вместе мультфильм. Когда будет готово, кастрюлька вас сама “свистнет”.

Не корми тараканов!



ДВЕРЬ:

красивая

надежная

дешевая

**С какой
спокойнее
жить?**

Наши прогулки по дому мы решили начать с рассказа о двери. Да и как иначе? Согласитесь, именно здесь, у порога, проходит условная граница между нашей маленькой домашней вселенной и остальным миром, именно здесь замыкается круг, проходит главная черта. И какая еще вещь в доме вызывает у нас столько тревог, переживаний и головной боли, как не входная дверь?





▲ красивая

Дизайнер:

Вещь должна быть не только полезна, но и образна. Образ — это дверь в мир фантазии и творчества. Дверные аксессуары во все времена привлекали художников, будили их фантазию. Ведь даже такой пустяк можно превратить в настоящее произведение искусства. Ренессанс, к примеру, предпочитал вариации на темы горгон, русалок и сатиров. Во времена Людовика XIV основания дверных ручек часто украшали изображением солнца. Ни одна империя в эпоху расцвета не обходилась без царственных львиных морд, ар-деко упражнялся в изящных изгибах — лебединые шеи, морская волна, причудливая раковина; конструктивизм настаивал на геометрической простоте. Нынешняя мода многообразна, и форма дверной ручки зависит только от стиля, в котором оформлен весь интерьер. Литая бронзовая ручка уместна в любом соседстве — она говорит о надежности и хорошем вкусе. И все-таки лучше выбрать какой-нибудь простой и непритязательный аксессуар, чем приобрести нечто с претензией на антиквариат. Интересные вещи из бронзы, фарфора, дерева создают и современные дизайнеры — можно заказать уникальную ручку по своей собственной руке и вкусу.

Естественно, для двери натуральное дерево — самый экологичный материал, а его энергетика благотворно влияет на городского человека, чья жизнь проходит среди металла, бетона и стекла. Не случайно многие предпочитают нарочито неотделанную поверхность — с сучками, задоринками, напоминающими об эстетике сельского дома. Под дерево чаще всего раскрашивают и пластик. Он предпочтительнее только в том случае, если у вас арочные или другие нестандартные проемы — пластик, как и следует из его названия, пластичен.

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ

Не демонстрируйте достаток.
Снаружи дверь должна выглядеть скромно.
И не поспешите на хороший замок.

Милиционер:

И зачем это некоторые двери из драгоценной породы дерева делают да еще вензелями бронзовыми украшают?.. Есть у тебя достаток — и хорошо, пусть он внутри, в квартире присутствует, незачем свое растущее благосостояние предъявлять кому попало.

Жулик:

Я всегда смотрю на обивку двери. Качественная обивка — богатая «хата». Впрочем, об «упакованности» хозяев говорят и кондиции на окне, решетки, даже коврик у двери.



▲ надежная

Слесарь:

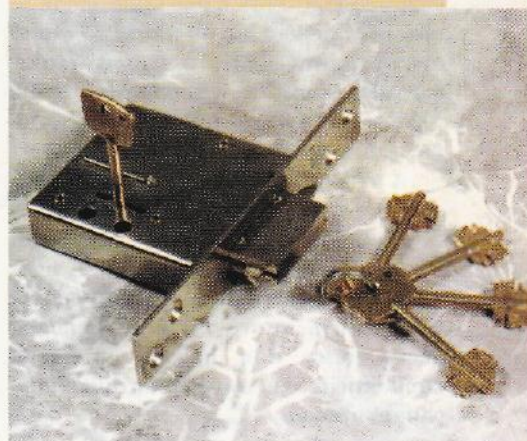
Покой и счастье семьи часто зависят от обычного замка. Впрочем, «обычный» замок — понятие широкое. Бывают они навесные и врезные, электронные, дисковые и кодовые, употребляются балки, цепочки и щеколды, но больше распространены механические замки.

В зависимости от внутренней конструкции они могут быть сувальдными и цилиндровыми. Не профессионал легко различит их по форме ключей: первые открываются «сейфовыми», вторые — так называемыми английскими ключами.

Первый замок и устроен, как в сейфе: в разные стороны в пазы дверной коробки вдавливаются металлические стержни, каждый из которых выдерживает огромную нагрузку. Устройство сумеет вскрыть только очень опытный взломщик, каких в Москве наберется десяток-полтора, ведь вору приходится орудовать тремя, а то и десятком отмычками одновременно. Основной преградой для лихих людей служит пакет из кодовых пластин (сувальд), расположенных внутри корпуса. Хорошие сувальдные замки представлены в Москве в основном фирмами «Mottura» и «Cisa» (Италия), «Vilka» и «Melchert» (Германия), из отечественных считаются качественными изделия фирм «Класс» и «Мител».

Впрочем, цилиндрические замки тоже могут обладать высокой степенью секретности. Жаль только, что отечественных аналогов продукции «Mul-ti-lock» (Израиль), «Abus» (Германия) или «Vachette» (Франция) пока не существует. Уникаль-

Этот сувальдный (сейфовый) замок, более известный как «полицейский», имеет миллион секретов.





Каждый, входящий в издательский дом "Коммерсантъ", пожимает протянутую навстречу бронзовую руку.

ные цилиндровые замки "Cisa", например, снабжены 12 ступенями защиты. Если один зубчик или выемка на ключе не совпадают с внутренними иголочками, механизм немедленно блокируется. А ключ такого сложного профиля, что его воспроизвести нелегко.

Цельнодеревянные двери прочнее полых. А если еще укрепить коробку стальными штырями, взломать дверь будет совсем сложно. Металлическая дверь намного безопаснее, и действительно превращает дом в крепость.

Как ни страшно, наиболее надежными на российском рынке считаются двери отечественного производства. Видимо, наши производители лучше учитывают привычки "родных" взломщиков. Есть в продаже двери, в которых между двумя листами стали лежит плита ДСП, и конструкции, изготовленные по технологии фирмы "Сезам", — между листами находится железная решетка.

А чтобы чувствовать себя совсем уж уверенно, надо позаботиться и о "глазке", дающем 180-градусный обзор лестничной площадки. В идеале крепкие запоры в квартире надо подкрепить системой безопасности всего дома или подъезда, тогда спокойный сон вам действительно гарантирован.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ

Позаботьтесь о том, чтобы обивочный и отделочный материалы были вполне безвредны для вашего здоровья. Это особенно важно в семьях с наследственной склонностью к аллергиям. "Безвредность" искусственного материала подтверждается сертификатом, который вам по первому требованию должны предъявить в магазине.

Милиционер:

Дверных замков должно быть как минимум два, а еще хорошо бы поставить задвижки, цепочку повесить, врезать дверной глазок и подключить сигнализацию. Металлическая дверь — надежное средство, но вот посторонним вовсе не обязательно знать, что она у вас металлическая.

Пожарник:

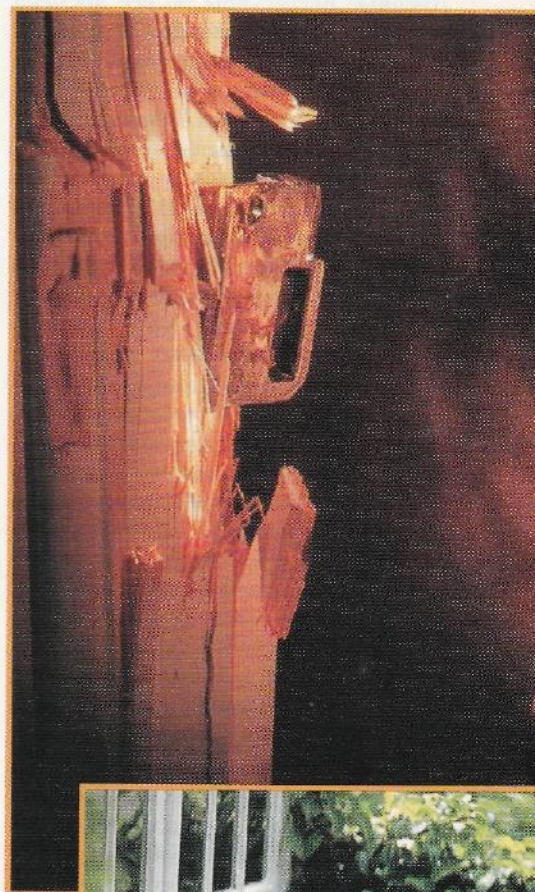
Те средства, которые хорошо защищают от воров, при пожаре могут сослужить очень плохую службу. Особенно опасны металлические двери. Такая дверь в условиях температуры пожара меняет свою форму, замок заклинивает, и открыть ее практически невозможно, разве что снести вместе со стеной.

Жулик:

Металлическая дверь хороша от иппань, для квалифицированного же вора "железка" — не препятствие.

Конечно, железную дверь домкратом не вскрыешь, а так — те же замки, что и на деревянной. Подборкой — связкой разных ключей — открыть ее несложно. Самое тяжелое — сейфовые замки и замки с двухбороздчатым ключом.

Самые сложные — двери, открывающиеся наружу, и двойные, особенно скрепленные между собой и открывающиеся в разные стороны. Их взломать практически невозможно. Если на таких дверях вдобавок стоят замки с ключами типа "флажок" (сейфовые), я беру чемоданчик и отваливаю — ловить там нечего.





▲ дешевая

Слесарь:

С типовым накладным замком российского производства за 30–70

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ

Синтетические материалы должны быть экологически чистыми, то есть не выделять в воздух таких летучих соединений, как мономеры, модификаторы или компоненты-растворители, иначе вам не избежать неприятных запахов, головной боли и отравлений. Прокладки между дверью и обивкой тоже должны быть естественного происхождения: ватин, войлок. Синтепон лучше не применять, так же как и поролон, особенно отечественного производства, — вреда от них гораздо больше, чем пользы. А вот для наружного утепления двери использовать их можно без колебаний.

тысяч рублей справится даже начинающий домоулик. Достаточно попробовать 10–12 похожих ключей — и дверь распахнется. Не скупитесь на хороший замок!

Милиционер:

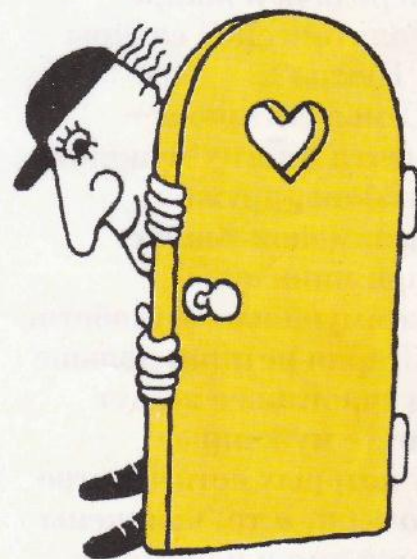
Обивку нужно сделать обычную, неброскую. Конечно, если ограбление спланированное, воры уже знают, что в квартире есть чем поживиться, их такой дверью не обманешь, но от проходивцев и хулиганов все-таки защита будет.

Врач:

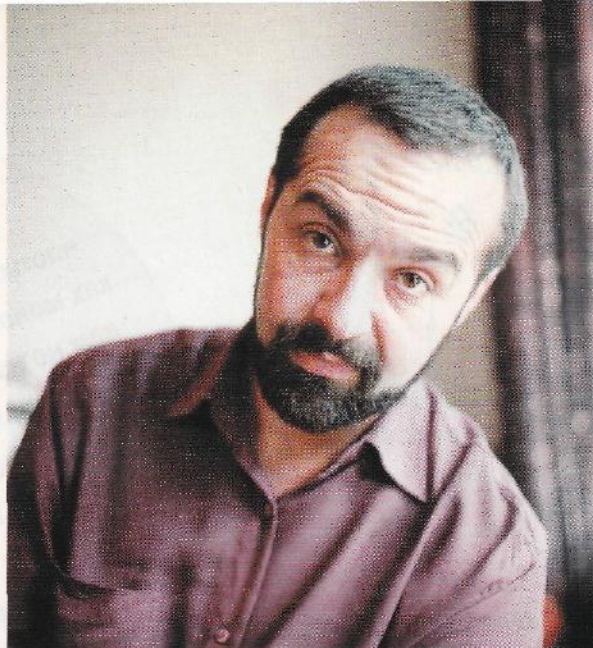
Любые дешевые синтетические материалы, которые используются для обивки и украшения дверей, как правило, не соответствуют экологическим нормам — некоторые виды отечественного дерматина, например, выделяют вредные летучие вещества. Многие из экономии или для красоты покрывают дверь лаком. Снаружи еще можно себе это позволить. Внутри такой «декор» опасен — особенно если в семье есть больные астмой или аллергики. Это заметно ухудшит их самочувствие.

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ

Часто пожарники советуют прокладывать дверь асбестом для усиления ее огнеупорности. Ни в коем случае не делайте этого! Особенно если асбестовая прокладка негерметична. Асбестовая пыль — сильный аллерген и канцероген.



ИНТЕРВЬЮ
Бориса УТЕХИНА
ФОТО
Василия КУДРЯВЦЕВА



ВИКТОР ШЕНДЕРОВИЧ: сатирик, нянька и домработница

Виктор ШЕНДЕРОВИЧ — писатель-сатирик, соратник Михаила Жванецкого, пишет сценарии для единственной, пожалуй, на ТВ передачи в жанре политической сатиры — «Куклы».

Семья сатирика — мечта многих мужчин: любовь, дружба, взаимопонимание при минимуме коммунальных удобств. Старая истина: дольше и счастливее живут не те мужчины, у которых есть чувство юмора, а те, чьи жены этот юмор понимают.

— Сводите ли вы в «Куклах» личные счета Виктора Шендеровича, неблагоустроенного гражданина, с ответственностью за это властью?

— И да, и нет. Счеты, как гражданин, я, конечно, свожу, и в этом, может быть, смысл моей работы. А прелесть ее в том, что в отличие от многих других таких же граждан, живущих через стенку в этом же доме, действительно не сильно благоустроенном, я имею возможность ответить. Но я не свожу счета за малогабаритную квартиру. Я не разбираюсь с властью за то, что лично у меня помойка под окнами.

— Когда вы говорите: «Это мой дом», что имеете в виду: страну, город, свою малогабаритную квартиру?

— В значительной степени это, конечно, город. Я москвич, родился на Чистых прудах, и этот кусок Москвы — от Покровки до Никитских ворот — совершенно родное для меня место, я знаю все бульвары, с каждым домом и каждой забегаловкой что-то связано. Бывая в других городах, понимаешь, что ты только турист.

— Вы работаете в основном дома?

— Где стоит мой компьютер, там и основное рабочее место. Раньше было сложнее: дома компьютера не было,

и друзья пускали меня в свои конторы после работы.

— Вы с удовольствием возвращаетесь домой?

— Чаще всего да, хотя бывают моменты... Понимаете, у меня все смешалось: я дома работаю, так что жилплощадь воспринимаю уже как офис, когда после трехдневного безвылазного сидения мне пужно на целый день уехать. Я брожу по городу, сижу в кафешках, иду к кому-нибудь в гости... И если не затусуюсь, эту кубатуру начинаю просто ненавидеть.

— Наверное, когда постоянно работаешь дома, возникают чисто коммунальные проблемы?

— Возникают, конечно, потому что параллельно я бываю и дежурной нянькой, и домработницей.

— Вы уживчивый человек?

— Уживчивый, но выпыльчивый. Меня раздражают мелочи. Поэтому от меня иногда достается семейству, может быть, справедливо, но не адекватно. Когда я, так сказать, начинаю бомбить города. Наносить, как наш бывший министр обороны, точечные удары по своим родным и близким. Но я отходчивый. Долго свирепеть не способен.

— Профессия помогает перевести раздражение в плоскость юмора?

— Нет, но потом — да. В какой-то момент перестаешь выяснять отношения, потому что со стороны видишь комизм ситуации. Эта девушка (показывает на дочь) отлично знает, что лучший способ заставить меня прекратить преследования ее по всей квартире — рассмешить.

— У вашего дома есть история? И вообще — у дома должна быть история? Я имею в виду вещи, старые портреты и фотографии, что-то, что передается от поколения к поколению, что хранят как наследство, как семейные реликвии...

— Понимаете, есть история семьи, история людей. Дом — это просто стены. К тому же у нас довольно безалаберный дом, если говорить о хозяйстве. Мы без придыхания относимся к вещам да и к порядку тоже. Когда хаос начинает захлестывать квартиру, только тогда мы устраиваем уборку. Есть, правда, несколько мелочей... Например, я никак не могу расстаться со старинным пианино, за которым оказываюсь, увы, редко. Сохранились какие-то книги, фотографии. Так получилось, что мы постоянно переезжали и наши новые квартиры нельзя было назвать домом. Видите — у нас в углу отстают обои? Это не потому, что они плохо приклеены. Просто стены в комнате непропорци-

ональны — они сходятся под разным углом. Это не дом, это жилплощадь. Нет, стены не скрепляют нашу семью. Хотя вещей, которые нас цементируют, много, но все они внутри.

— А что, с вашей точки зрения, вообще связывает семью?

— Думаю, годы, совместно прожитые годы. Семья может быть счастливой и несчастливой, жизнь — более или менее радостной, но все равно члены семьи в чем-то уподобляются заложникам, которые, прожив какое-то время с террористом, проникаются к нему сочувствием и пониманием его требований. Даже насильно поселенные вместе пропитываются этим сиропом совместной жизни. А уж если живут друг с другом добровольно... У нас семья свободных людей. Для нас очень важно, что мы не предъявляем права собственности друг на друга.

— Например, если ваша жена скажет, что не придет домой почесать, вы отнесетесь к этому спокойно?

— Ну, во-первых, мы оба — богема, наша работа не фиксируется временем с девяти до пяти. И сплошь и рядом так случалось, даже не обязательно по работе — друзья, подруги, какие-то ее компании....

— А вы не боитесь конкуренции?

— Что значит “не боюсь”? Я не сумасшедший, чтобы считать себя Гудвином великим и ужасным. Понимаю, что конкуренция может существовать, но бояться ее — довольно бессмысленное занятие. Если меня жена любит несмотря на некоторое количество серьезных недостатков, значит, слава Богу, видимо, я этого заслуживаю. Если разлюбила, какой, собственно, смысл ее удерживать? Нет, нужно уметь жить в условиях конкуренции. Чтобы человек понимал: по совокупности достоинств и недостатков, так сказать, по конечному результату — ты лучший. Для нас. Вот уже 12 лет мы с большим или меньшим успехом, преимущественно с большим, ведем этот принцип отношений. И об этом не жалею. Думаю, если бы мы жили по-другому (именно мы — тут каждый

решает сам за себя), в конечном счете расстались бы. Свобода — банальность, но факт — напрямую связана с ответственностью. Конечно, ты свободен оскорбить другого. Но этого не делаешь, потому что его любишь.

— Есть ли у вас в семье проблема чисто материального благополучия?

— Когда-то она занимала значительно большее место, чем сейчас. Так получается, что каждый из нас способен прокормить другого. А было время, когда я сидел на шее у жены. Года полтора Мила кормила семью. Я что-то приносил время от времени, но это были жалкие попытки хоть какого-то вклада в семейный бюджет. Было время, когда основным добытчиком был я. Но это нормально, это как удача и неудача в нашей творческой профессии. Мила — журналист, я — литератор, и фиксированной зарплаты у нас почти никогда не было. Сейчас мы не “новые русские”, но не стеснены в средствах. У нас нет ни дачи, ни машины, но можно не бояться, что деньги кончатся до получки.

— Что для вас означает выражение “Дом — полная чаша”?

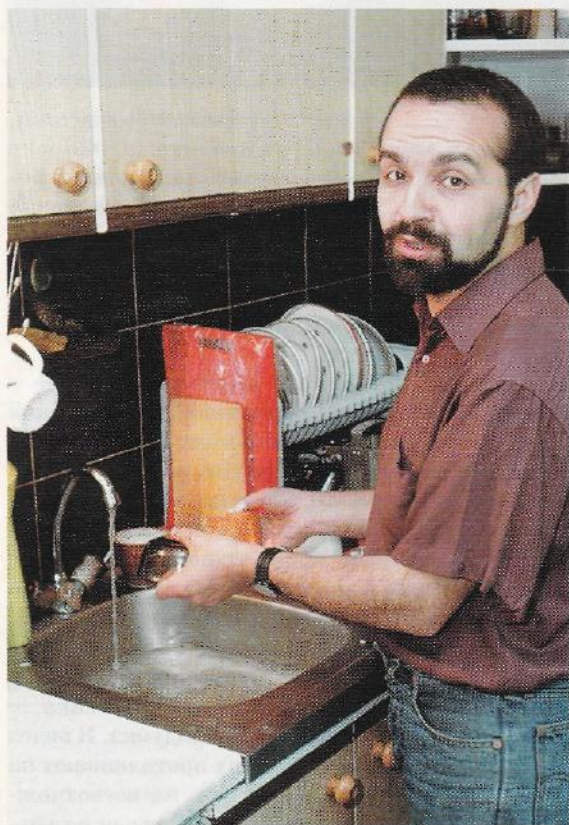
— На самом деле только одно: мне рады в этом доме. Я чувствую, что двум моим девушкам лучше, когда я прихожу домой и что, если бы не пришел, они бы огорчились, а вот я пришел — и они обрадовались. И если этого нет, “чаша” теряет всяческий смысл. Нет, неплохо, чтобы тебя покормили и было что-нибудь к чаю. Но поесть можно и за пределами дома. А место, где тебя ждут, — это и есть “полная чаша”. Моя радость. Моя жизнь.

— Есть ли что-то, что вы мечтаете купить себе домой?

— Есть, конечно, есть! Вся наша мебель — ровесница моего ребенка. Всем вещам уже по десять лет. Свой письменный профессорский стол я получил в наследство от уехавшего в Америку друга. Единственная ценная вещь в доме — упомянутое уже пианино. Я мечтал бы, конечно, о бытовом комфорте. Но для этого надо... стратегическим сырьем, может быть, торговать.

— А вы не комплексуете по этому поводу? Скажем, когда гости приходят?

— Немного. Но я рассчитываю на людей, которые не будут по этому критерию меня оценивать. В этой ситуации дорогая мебель нужна не мне, а как бы на представительство, чтобы каждый раз не оправ-



дываться: мол, извините, так живем — в этой кубатуре и с этой мебелью. Мне самому нужны только удобный стол, хороший компьютер, лампочка, чтобы светло было. Я из Америки привез дешевых капиллярных ручек такое количество, что хватит до конца жизни. Еще нужна кровать, чтобы после работы залечь. Кстати, комплексы начались в основном в последнее время, когда в связи с уголовным преследованием стали приходить в дом разные люди, в том числе западные журналы. Мне нигде принимать гостей, и я не знал куда деваться,

“Вы знаете, Витя не такой, как Сережа, он непоседа, недисциплинированный...” На что учительница замечательно ответила: “Я ведь только дураков боюсь”. Если моя дочь не дура, а вроде бы не дура, то должна понимать, в чем ей повезло, а в чем не повезло с родителями. Мне кажется, она все правильно оценивает.

— *Вы занимаетесь каким-то особым ее развитием?*

— Нет. Она ведет довольно самостоятельный образ жизни. Захотела учиться играть на скрипке. Позанималась. Потом поняла, что у нее это не получается по-настоящему.

Можно назвать это нравственными или религиозными координатами... Кстати, то, что наша дочь крестилась, было ее самостоятельным решением. К слову Христову она приобщилась раньше меня. В семействе время от времени проходят по этому поводу диспуты. У меня с пионерского детства ко всем обрядам сохранилось стойкое отвращение. Я не вижу разницы между тем, чтобы стоять с пионерским салютом у гипсового дедушки, и, скажем, целовать кусочек дощечки. Видите, Валентина уши заткнула, чтобы не слышать: я богохульствую. Ладно, разберемся.



когда мог, назначал встречи где-то в городе, в кафе.

— *Кто у вас в доме главный?*

— Наверное, все-таки жена. В смысле организации, руководства домом я человек совершенно бесполезный. Возможно, Мила сказала бы нечто противоположное, но это так. А если быть точнее, глава семьи — Валентина, потому что, уж если она что-нибудь решит по-настоящему... “то, чего требует дочка, должно быть исполнено. Точка”. Она это из “Мистера Твистера” выучила наизусть.

— *Вы не считаете, что для нее это слишком большая ответственность?*

— Считаю. Я надеюсь на ее мозги. Знаете, когда я пошел в первый класс, мама привела меня за ручку к старой учительнице, которая учила еще моего старшего брата. Тот был флегматичный, организованный парень, учился к тому времени уже в четвертом классе. Мама сказала:

Послушала, как играет педагог, как играет она сама, прикинула, пришла к педагогу и сказала: “Вы знаете, я не буду больше заниматься. Мне кажется, это не мое”. Я не то что в девять, а, наверное, и в шестнадцать лет не нашел бы в себе уверенности принять такое самостоятельное решение. Если у нее вдруг появится желание чем-либо заниматься, мы просто предоставляем эту возможность. Дальше решать ей.

— *Думаете ли вы о том, какое наследство, в широком смысле этого слова, оставите своему ребенку?*

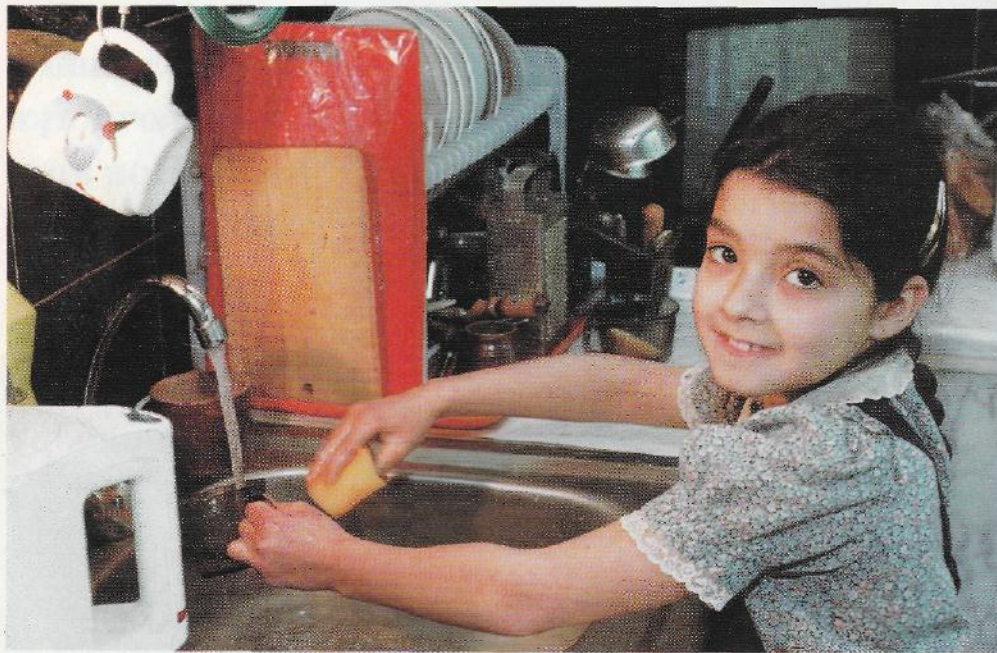
— Довольно много и хорошего, и плохого мы уже передали просто в силу родительских генов. Я ощущаю себя продолжением своих родителей. Думаю, это ощущение себя не отдельно от мира, а в связи с ним, с историей, языком, страной, папой и мамой, дедушкой и бабушкой мы уже передали. Все остальное — щепки. Это глав-

— *Вы не задумывались над тем, что наше общество входит в такую фазу развития, когда, кроме нравственных убеждений, необходимо оставлять детям еще и нечто сугубо материальное, опору для существования в этом новом обществе? Образование, деньги, свое дело?*

— Скопить денег и послать ее в Оксфорд? Наверное, есть такой путь. Несколько моих приятелей так и поступили. Думаю, если Валентина к своим 16–18 годам придет человеком сформировавшимся, не подверженным нравственной коррозии, с определенным стартовым запасом знаний: язык, компьютер, история, литература, а какие-то способности у нее есть, она выплывет. Нет ничего ужаснее “сделанного” ребенка — каким родителем его придумал. Я видел подобных детей: их проталкивают на “Утреннюю звезду”, на всевозможные конкурсы... И даже если резуль-

тат окажется впечатляющим, как в случае с Гатой Камским, зрелище это печальное. Он уже взрослый мужчина, а по содержанию — ребенок, абсолютно управляемый папой. Это слишком большая плата даже за миллионные гонорары.

— *Не гложет вас чувство несправедливости, что какие-то ее ровесники к моменту выхода в самостоятельную жизнь будут намного лучше обеспечены своими более практичными родителями для конкурентной борьбы, а ваша замечательная талантливая дочь останется на вторых ролях в жизни?*



— Думаю, что на этот вопрос она сама ответит к 16 годам и нас не спросит. Уверен: она правильно на него ответит. Понимаете, в жизни всегда найдется чему завидовать. Миллионер завидует миллиардеру, что у того десять яхт, а у него только одна. Это бессмысленно. Религия именно потому предлагает сокращать потребности, что насытить их невозможно. В крайнем случае выдадим ее замуж за какого-нибудь кувейтского принца и решим материальные вопросы. В школу, где она учится, кто-то приезжает на такси вроде нас, кто-то — на трамвае, кто-то — на “мерседесе”. Дуррак станет этим гордиться, умному будет все равно. Еще страшнее — уверенность, что тот, кто на “мерседесе”, непременно хуже тебя, что он богат и плох. Ни фиги подобного. Он может быть богат и хорош. А тот, на трамвае, беден и плох. Помните, как у Шоу в “Пигмалионе”:

“Альфред Дулиттл был беден, но бесчестен”.

— *Для вас в доме существует проблема уединиться, когда необходимо побыть одному?*

— Я периодически пытаюсь устроить заповедник. Отдаю все свои хозяйственные долги заранее: хожу в магазин, в прачечную и договариваюсь, чтобы меня не трогали, что меня нет. Но иногда темперамент пересиливает, и девушка Валентина прибегает со своими сообщениями, небольшими требованиями... В целом в это время ко мне относятся с пониманием и некоторым сочувствием: вроде как больной

однокомнатной, за стеной жила семья, где постоянно в стены что-то летело, стоял ор, мат... Когда мы туда веселились, в первый же день, точнее — в два часа ночи раздался звонок в дверь. Мы открыли. Там стояло такое татуированное полуголое тело, которое попросило у меня “пятеру” до среды.

— *Очень интересно. Как вы, интеллигентный человек, решаете эту проблему? Вот вам жена говорит: “Ну сделай же что-нибудь!”*

— Я пытаюсь разговаривать. К сожалению, я не способен сказать: ну ты, козел! Вали отсюда в натуре! Короче, найти слова, которые дейст-

“Глобальных претензий в нашей семье друг к другу нет. Так получилось, что у нас очень похожие недостатки...”

в доме, обижаться на него нехорошо, такой он уродился — первничает, кричит, орет, весь трясется...

— *По какому поводу чаще всего возникают в вашем доме конфликты?*

— Главный в том, что я неправильно разговариваю с ребенком. Как говорит Мила, в гневе я прав по сути, но не по форме. И еще — нам постоянно требуются домработница, мажордом, повар, а они почему-то отсуствуют. Любимая шутка моей жены, когда она возвращается с работы: “Что, наша домработница опять не пришла?” Поэтому надо все-таки вынести ведро, вытереть пыль, убрать вещи... Но глобальных претензий друг к другу нет. Так получилось, что у нас очень похожие недостатки.

— *Как вы себя ведете, если начинаются “доставать” соседи?*

— На этой квартире спокойно. А вот до переезда, когда мы жили в

вую. Я могу только воззвать к совести. Если оной нет, тут передо мной встает барьер, так как в глаз дать я с детства не обучен, а что такое паша милиция и наше правосознание мне также хорошо известно. Идея сдать татуированное тело милиционеру мне не приходила даже в голову, тем более что наше общение перемежалось его очередными отсидками. Как раз после того, как сосед попросил пятеру, он снова сел. Видимо, все-таки у кого-то он ее взял. Но забавно было другое. Однажды соседи меня увидели по телевизору, и это произвело на них такое сильное впечатление! Для них человек в телевизоре — как существо с Марса. И то, что рядом с ними живет человек, которого показали по телевизору (а тогда меня впервые показали), произвело грандиозный эффект. С тех пор меня называли и обращались ко мне не иначе как “профессор”. Такова была мера моей социальной значимости.

Покупать
фильтры стало
модно.
В крупных
городах каждая
третья семья
оборудует
водопроводные
краны в квартире
различными
приспособлениями
для очистки
воды. При этом
редко спрашивая
себя: от чего,
собственно,
очищает воду
этот прибор?

ФИЛЬТРЫ: хорошее здоровье или хорошее настроение?

"НАШ ДОМ" СОВЕТУЕТ:

ЕСЛИ из вашего крана течет ржавая или сильно загрязненная вода (например, из-за старых и давно неремонтированных коммуникаций), нужен фильтр так называемой первой ступени очистки — механический. Он может быть пластинчатым, набивным или угольным.

ЕСЛИ в вашей воде не хватает йода, фильтр не поможет. В аптеке продаются специальные йодирующие таблетки, которые нужно добавлять в питьевую воду.

ЕСЛИ не хватает фтора, обратитесь в ту же аптеку. Фторирующие капсулы или таблетки сейчас продаются везде.

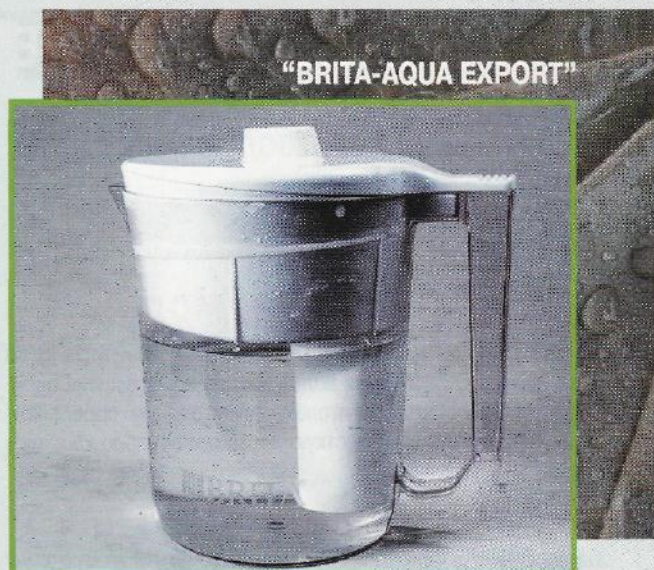
ЕСЛИ вы живете в промзоне, необходимы мембранные фильтры. Они на молекулярном уровне очистят воду от соединений тяжелых металлов.

ЕСЛИ вы сельский житель, необходимы фильтры второй степени очистки, например, угольные. Они помогут очистить воду от вредных микроорганизмов.

"BRITA-AQUA EXPORT"

Кувшинный фильтр. Покупать его следует, когда вам нужно небольшое количество воды (2–3 литра) и не очень часто – допустим, для полива цветов или приготовления пищи младенцу. В этом фильтре вода проходит через активированный уголь в смеси с мельчайшими пластиковыми шариками, на поверхности которых происходит ионообмен. Этот фильтровальный материал содержится в специальном сменном патроне, который рассчитан на 100 литров воды и стоит недешево.

Потребительские испытания показали, что с хлорфенольными загрязнениями и медью фильтр справился на 100%, с вредными микроорганизмами – на 75%.



"BRITA-AQUA EXPORT"

"АКВАЛОН"



"АКВАЛОН"

Не требует смены патронов и может служить достаточно долго. Этот фильтр можно рекомендовать для загородного дома или дачи.

Хлор, фенол, медь – очистка 100%, вредные микроорганизмы – 95%.

"РОДНИК-8Н"

Хороший, удобный фильтр, присоединяется к крану – и никаких проблем. Главное – не забывать менять сменные патроны, иначе можно в один стакан чая получить всю дозу бляки, накопленной за месяц. По паспорту ресурс одного патрона – 4000 литров, производительность может достигать 140 литров в час.

Хлор, фенол, медь – очистка 100%, вредные микроорганизмы – 90%.



"РОДНИК-8Н"

"РОСА"

Бытовой очиститель, выпускается в Екатеринбурге. Начинка у "Росы" в отличие от пермского близнеца под названием "Родник" очень любопытная. Это уголь в сочетании с серебром плюс некий особый сорбент "Фежел", запатентованный в 11 странах мира. "Фежел" служит для удаления из воды солей тяжелых металлов и радионуклидов. И хотя "Роса" по дизайну уступает иностранным красавцам, именно она рассчитана на ту воду, что течет из екатеринбургских кранов. Между прочим уже два года эта вода официально признана "технической". Поэтому создатели сегодня работают над специальной бактерицидной добавкой.

"INSTAPURE"

Представляет собой специальную насадку прямо на водопроводный кран и имеет переключатель "вкл.-выкл.". Нужна вода для супа – включай, и она пройдет очистку, нужна вода для мытья посуды – выключай, и фильтр отдыхает. Это удобно и нехлопотно, позволяет экономить – ведь сменные патроны стоят денег. Производители обещают очистку от хлора, тригалогенметана, промышленных загрязнений и пестицидов, но предупреждают: фильтр следует использовать для очистки только безопасной в микробиологическом отношении воды, которая уже обработана на водопроводных станциях.

Итак, вы решились приобрести домашний фильтр? Тогда вам нужно запомнить самое главное: у каждого прибора должен быть сертификат соответствия.

АВТОРИТЕТНОЕ МНЕНИЕ

**ЗАВЕДУЮЩИЙ
НИИ КОММУНАЛЬНОГО ВОДОСНАБЖЕНИЯ
И ОЧИСТКИ ВОДЫ
Яков Леопольдович
ХРОМЧЕНКО**

НЕ СПЕШИТЕ ЗА МОДОЙ

Не стоит торопиться с покупкой домашнего фильтра, пока вы не знаете наверняка, какая вода течет из вашего крана. Каждая модификация водоочистителей рассчитана на определенный тип воды: мягкую или жесткую, сильно или слабо хлорированную, мутную или пахучую...

ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАЙТЕ ФИЛЬТР

Универсальных фильтров, способных очистить любую воду от чего угодно, не бывает. Больше того, неправильно выбрав фильтр, вы можете даже ухудшить воду из своего крана, например, лишиться себя и свою семью необходимых микроэлементов: магния, кальция, фтора...

**ЭКОЛОГ
Дмитрий ЛЕОНТЬЕВ**

В разное время года из крана течет совсем неодинаковая вода. Самая чистая — зимой и летом, похуже — весной и осенью. Причина проста: весной — паводок, когда в реки смывается всякая гадость, а осенью в дожди — грязь, поэтому в это время воду хлорируют намного больше.

КОГДА ВАМ НЕ НУЖЕН ФИЛЬТР

Если вы холостяк — заведите трехлитровую банку, если у вас большая семья и ребятишки по лавкам — две или три. Каждый вечер наполняйте сосуды водой и оставляйте открытыми — к утру хлор просто испарится. Причем так поступают только с водой для холодного питья. А захотелось киселя или супа — смело наполняйте кастрюлю: при кипении хлор испаряется.

ВАМ НУЖЕН ФИЛЬТР, ЕСЛИ:

- ваш дом старый и все трубы проржавели и прохудились;
- рядом находится химический или автокомбинат.

Совсем не обязательно покупать дорогой американский аппарат — вы разоритесь на сменных картриджах. Достаточно простого русского фильтра, но обязательно проточного, который можно надеть на кран. В этом случае нехорошие микроорганизмы будут вымываться из фильтра, а не накапливаться в нем.

В мире сегодня больше 20 тысяч различных фильтров. Ко многим из них специалисты относятся иронично, если не сказать плохо. В чем причина вражды человека и прибора? Дело в том, что очищать воду до состояния дистиллированной глупо и неэкономично. Если несколько поколений людей попьют чистой H_2O , защитные силы организма перестанут функционировать, и наши потомки будут травиться колодезной водой.

Ежедневная фильтрация воды лишает нас необходимых микроэлементов. Постоянное использование фильтров оправдано, если у вас из-под крана идет действительно плохая вода: явно пахнет и на вид непрозрачная.

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ САМЫЕ ЗАГРЯЗНЕН

**По данным Госкомприроды,
в водоемы России
ежегодно выбрасывается
1,5 млн. тонн различных токсических
нерастворимых веществ.**



**Как же
в районах загрязнения
сохранить здоровье
и избежать иммунных
нарушений?**

**Пить только
профильтрованную,
отстоянную
и кипяченую воду.**

По данным Федеральной службы геодезии
и картографии России за 1995 год

КАРТА РОССИИ

НЫЕ РЕКИ СТРАНЫ



Фиолетовым выделены наиболее загрязненные участки рек

**Выпивая
за сутки
1,5 – 2 литра воды,
взрослый человек
получает
около 0,15 – 0,2 мкг/л
токсических
веществ при
так называемом
нормативном
загрязнении.**

МЕЖДУ ПРОЧИМ

В ВОДЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА ТОЖЕ НЕ ВСЕ ЧИСТО

На День советской печати один известный банкир подарил мне портативный американский тестер для измерения чистоты воды. Приборчик чем-то напоминал термометр: нижнюю часть опускаешь в воду, и через две минуты на дисплее высвечивается число – количество так называемых TDS: чем их больше, тем вода грязнее. Нормальной, пригодной для питья вода считается, если по итогам замера получается 5–10 TDS.

Я решила выяснить, что же пьет политическая элита России.

Измерив воду в трубе, из которой по утрам льется струйка непосредственно в большой пузатый лужковский самовар, я вздрогнула: в окошечке вылезла кошмарная цифра – 178 TDS. Под пристальным взглядом Лужкова я все же выпила чашку ядовитого чая.

Следующий адрес – Госдума. Здесь мне удалось померить водичку в трех местах – на 9-м, 10-м и 5-м этажах. Выяснилось, что несмотря на различие политических позиций руководитель фракции НДР Сергей Беляев, коммунист Геннадий Зюганов и старейший вице-спикер Артур Чилингаров отравляют себя совершенно одинаковой водой с содержанием 205 TDS.

Путь из Госдумы лежал в элитарный ресторантик “У Кролика”, который, как известно, является любимым местом общепита спикера Геннадия Селезнева. По моей просьбе один из завсегдатаев, тоже высокопоставленный функционер КПрФ, окунул тестер в чан с водой, на которой бывший повар Юрия Андропова собирался варить для Селезнева диетический супчик. Результат – 150 TDS.

От “Кролика” до Белого дома – рукой подать. В приемной Черномырдина взять анализ мне не дали, тем не менее я нашла выход, взяв пробу в близлежащем туалете, где вода, как меня заверил один из секретарей Виктора Степановича, абсолютно такая же, какую употребляет родной премьер. По результатам пробы могу ответственно заявить: печень и почки Виктора Степановича на порядок лучше, чем внутренности его неутомимых оппонентов из парламента. Приборчик показал всего 90 TDS, что связано, очевидно, с тем, что после октябрьского путча в Белом доме старые ржавые трубы были все до единой сменены на новенькие и чистенькие. Зато на правительственной даче в Волынском (бывшей интеллектуальной базе ЦК КПСС) тестер показал просто безобразную цифру – 280 TDS.

Жажда мучила меня до конца дня, пока я не приехала на Манежную площадь, где в маленьком вагончике проводил оперативное совещание могущественный человек Владимир Ресин, первый заместитель Лужкова и король московского строительства. Он взял чистый стакан и наполнил его из только что откупоренной бутылки минеральной воды San Clement. Я подумала: “К этому замечательному, милому человеку, знающему толк во всем, в том числе и в воде, хочется приходить еще и еще”.

Галина МОРРЕЛ-БАЦАНОВА
Фото автора



Владимир РЕСИН: “...Ваше здоровье!”

16 ПОЛЕЗНЫХ
СОВЕТОВ:

ГДЕ СПАТЬ?


НА ЧЕМ СПАТЬ?

С КЕМ СПАТЬ?


Мечтать о СПАЛЬНЕ в стране, где спальными становились целые районы, а спать по-человечески все равно было нигде, как-то неловко. Все-таки отдельная спальня — для нас роскошь. Редкий вид роскоши, о котором не только не вредно мечтать, но без которого вредно жить.





ГДЕ СПАТЬ?


 В идеале спальню лучше расположить в глубине квартиры, подальше от гостиной и детской. Со спальней хорошо соседствуют будуар, гардеробная, мини-спортзал, рабочий кабинет (у кого они есть), великолепно — ванная комната. Чем меньше мебели, тем больше воздуха и простора. Кровать, шкаф, тумбочки у изголовья, если угодно — комод и трюмо. На этом в принципе можно остановиться.

 Гармония спальни — в симметричности, поэтому кровать, представляющую собой некий смысловой центр, логичнее поставить посередине, в крайнем случае — прижать изголовьем к одной из стен. Двухспальная кровать вправе рассчитывать на интеллигентность своих хозяев: это они должны позаботиться, чтобы к любимому ложу можно было свободно подойти с любой стороны, а не брать его на abordаж с левого борта.

 Человек закомплексованный спит, свернувшись калачиком, часто забирается с головой под одеяло. Для него спальня — модель космоса. Дабы не чувствовать себя потерянным во вселенной, ему полезно отдыхать в небольших помещениях, ставить кровать в нише или хотя бы в углу. Старинная традиция закрывать кровать пологом как бы оберегает сон от злых духов и враждебного мира. Кстати, в моду вновь входят спальные гарнитуры с балдахинами.

 Одна из главных причин плохого сна и частых неврозов — шум. Если он вас особенно беспокоит, не поленитесь покрыть стены звукоизолирующими материалами, постелите ковры, не жалейте средств на герметичные окна. Не стоит пренебрегать “берушами”: способ не очень модный, зато испытанный.


 Особое внимание следует обратить на геопатогенные зоны, которые есть, увы, в каждой квартире. Совсем избегать их невозможно, главное — не находиться в них долгое время. Если человек поставил в неблагоприятной точке кровать и в течение всей ночи подвергается отрицательному излучению, рано или поздно он заболевает.

 Электромагнитное излучение столь же небезопасно, так что и обычный удлинитель, проложенный под кроватью, может


сыграть с вами злую шутку. Желательно, чтобы в спальне не было телевизора, приемника, не говоря уже о компьютере. Если электроприбор не просто соседствует с вами, а еще и расположен в проблемном узле, он начинает транслировать отрицательную энергию с удвоенной силой. Зеркала геопатогенны несмотря на кажущуюся безобидность.

 Синтетическое ковровое покрытие в спальне создает поле с потенциалом, вредным нашему здоровью. И мебель неплохо бы выбирать более обдуманно. ДСП и прочие смолодержавные материалы распространяют в окружающей атмосфере фенолы и соединения формальдегида: это опасно. Однозначно кровать должна быть из натурального дерева, но из какого?

Одного энергетически подпитывает дуб, другого — береза, сегодня это легко можно определить при помощи биоэнерготерапевта. В мебели должно быть поменьше острых углов, каждый из которых — источник отрицательной энергии.

 И никаких люминесцентных ламп! Их мерцание угнетающе действует на подсознание, а ртутное содержимое — на весь организм.

 Украшать спальню картинами, скульптурами и прочими предметами декора тоже нужно осторожно. С точки зрения парапсихологии любое произведение искусства — источник излучения той энергии, которую вложил в него творец. Поколебать здоровье могут и произведения народного творчества. Экзотическая маска с восточного базара возьми да и окажись подлинным ритуальным атрибутом, заряженным отрицательной информацией и, хуже того, разрушительной силой. Даже на компактные растения и срезанные цветы в вазах каждый организм реагирует по-своему.

 А чтобы ваше биополе гармонизировало с энергетическими полями Земли, спать нужно головой на север, и тело будет



Уцелевшим мумиям египетских фараонов по сей день верой и правдой служат кровати из золота и черного дерева, которыми правители пользовались еще при жизни. Людовик XIV имел в своем распоряжении 431 кровать и повсюду возил за собой самую пышную и любимую.

В Древнем Египте и простолюдина, готовясь ко сну, совершали ряд священных обрядов. Обязательным был ночной макияж — обводка вокруг глаз. Считалось, что этот опознавательный знак не даст заблудиться астральному двойнику человека, на время сна отправляющемуся путешествовать в иные миры и к утру возвращающемуся обратно в тело через глазницы. Средневековая Европа воздела спальню на пьедестал по причинам более прозаическим. Зимой отапливать все помещение огромного замка было попросту нецелесообразно: стекло на окнах не водилось. Обогревались лишь кухня и спальня. Сама же кровать являла собой некое отдельное архитектурное сооружение, призванное стенами укрывать от сквозняков, а потолком — от назойливых домашних насекомых, докучающих человечеству и поныне.

Судя по всему, Европа вообще климатически хуже приспособлена для жилья, нежели иные материки, где люди не стремятся так яростно огородить свой сон от природы. В Африке, например, до сих пор не вымерли племена, выющие гнезда на деревьях: нравится аборигенам спать поближе к небесам. Японцев, напротив, тянет к земле: они уверены, что во сне подпитываются ее энергетикой. Кстати, эпидемии чумы и холеры, еще недавно косившие человечество под корень, чудом обходили замкнутые общины, сознательно избравшие аскетизм...

ДОМАШНЯЯ ЭКОЛОГИЯ

В каждой семье пылесос пользуется вполне заслуженной любовью. Однако, как и любая другая техника, и он не без греха. Принцип его работы предельно прост – запыленный воздух втягивается в горловину, пропускается через тканевый фильтр, а очищенный воздух снова поступает в помещение. И все бы хорошо, да не существует фильтров со стопроцентной степенью очистки. В результате пыль, которая покоилась себе на мебели, книжках и обивке, взбаламучивается, переходя во взвешенное состояние. А ведь пыль состоит из разных по калибру частиц! Вот и получается, что грубую, крупную пыль задерживает носоглотка, и в легкие она не поступает, а более тонкая, мелкая, "взмученная" пылесосом, проскакивает через его фильтр и попадает в легкие, вызывая множество заболеваний. Особенно беззащитны в этой ситуации дети. Поэтому постарайтесь не пользоваться пылесосом, если ребенок дома. Отправьте его погулять, пусть часок поиграет с соседскими малышами. А пока он еще маленький, почаще делайте влажную уборку.



спокойно подпитываться мощью целой планеты...



Альтернативные целители не рекомендуют держать в спальне на тумбочке детективы: их аура якобы откровенно не снотворна. При этом книга, побывавшая во многих руках, опаснее новой: она заряжена не только настроением автора и первотрешкой издателя, но и беспокойными мыслями всех предыдущих читателей. Не кладите детектив под подушку!



Считается неуместным вешать в изголовье репродукции с полотен типа "Последний день Помпеи" или "После побоища". Нас предупреждают и от поддельных икон: если раньше лики доверялось писать лишь высокодуховным монахам, напрочь усмирившим плоть постом и молитвой, ныне их малюет кто ни попадя, руководствуясь сугубо коммерческими соображениями, а уж продают, стыдно сказать, вкупе с сигаретами и порнокассетами.

НА ЧЕМ СПАТЬ?



Матрац не должен быть слишком мягким, но пружинить обязан. Отдельные счастливицы уже спят на водяных кроватях: давление тела распределя-



ется равномерно, легкое покачивание успокаивает — то ли лодка, то ли люлька...



Предпочтительнее спать на низкой подушке или подложив под голову валик 20 см в диаметре. Для людей с болезнями позвоночника это просто необходимо, для тех, кто желает избежать подобных недомоганий в будущем, полезно.



Требования к постельному белью категорично просты: нет синтетике и крахмалу! Лучше всего успокоит вас лен или шелк. Запахи... Живые цветы, соседствующие с вами в спальне, не должны будоражить обоняние навязчивыми ароматами. Вообще все тяжелые фантазийные или знойные восточные благоухания хороши для богемных вечеринок, а спокойному легкому сну способствует в основном свежая озоновая атмосфера...

С КЕМ СПАТЬ?



Елена Ивановна Рерих не советует спать в одной комнате с животными. Отдавая дань мудрой женщине, заслужившей в Гималаях имя "Свет утешней звезды", следует повнимательнее приглядеться к тем, кто делит с нами постель.



Советы давали:
дизайнер **Елена ЯХРОМЕЦКАЯ**,
невропатолог **Ирина ПЕТРОВА**,
парапсихолог **Николай КЛЫКОВ**

ОТ РЕДАКЦИИ

Внушаемому читателю в заключение хочется напомнить о разумной осторожности. Выше были "процитированы" компетентные эксперты, согласившиеся открыть нам глаза на особую роль места, где мы привыкли проводить значительную часть суток с закрытыми глазами. Все рекомендации, согласимся, обоснованны и хороши, вот только живем мы еще не очень... То — недоступно, это — дорого. Великолепно, кто же спорит, смотрится кровать, вынесенная на середину комнаты. Но если комната у вас при этом одна, гостей придется принимать прямо в постели, что, впрочем, было вполне допустимо у светских дам галантного века.

Недурна мысль выбрать для изготовления кровати энергетически благоприятную для вас породу дерева. Но горячиться не стоит: возможно, лично вы совместимы только с далеко растущим баобабом, который не подходит вашему супругу. Не в традициях нашего упрямого народа, чтобы муж спал на березе, а жена — на осине, тем более когда рождаемость в стране и так не на высоте...



ТЕСТ ДЛЯ ОТКРОВЕННЫХ



1. Сколько мест в вашей квартире вы считаете подходящими для занятий любовью?

- одно (0)
- как минимум три (2)
- гораздо больше (3)

2. Какое время для любви вы находите оптимальным?

- перед сном (1)
- рано утром (2)
- время абсолютно неважно (3)

3. Кто обычно проявляет инициативу – вы или ваш партнер?

- я (3)
- он (1)
- мы делаем это в одинаковой степени (2)

3. Какой цвет вы выбираете для интерьера вашей спальни?

- белый (1)
- красный (3)
- спокойных пастельных тонов (0)

4. Каким цветам вы отдаете предпочтение, отделявая ванную комнату?

- белому (1)
- зеленому или голубому (0)
- розовому (2)
- черному (3)

5. Какое постельное белье вы предпочитаете?

- льняное, в полоску или клетку (0)
- ситцевое или сатиновое в цветочек (1)
- шелковое светлое (2)
- все равно из какой ткани, но обязательно красное или черное (3)

6. Какую форму имеет светильник в вашей спальне?

- маленькая лампа округлой формы (1)
- ночник в виде колбы с разноцветным глицерином (2)
- торшер на высокой толстой ножке (3)

И САМОКРИТИЧНЫХ



7. При каком освещении вы обычно занимаетесь любовью?

- только в полной темноте (0)
- при тусклом свете (1)
- абсолютно при любом освещении, включая дневное (3)

8. Случалось ли вам фантазировать на сексуальные темы, выбирая мебель или посуду?

- да (3)
- нет, никогда (0)
- иногда случалось (2)

9. Какую мебель вы предпочитаете?

- старинную (1)
- суперсовременную (2)
- любую, кроме некрасивой и неудобной (0)

10. Считаете ли вы, что перед тем, как заниматься любовью,

непременно нужно принять душ или ванну?

- само собой разумеется (1)
- иногда это вовсе не главное (3)
- нет, не считаю (2)

11. Можете ли вы определить, насколько сексуален партнер, взглянув на его спальню?

- да, конечно (3)
- нет (0)
- не всегда (1)

12. Считаете ли вы, что детям недопустимо находиться в постели родителей?

- да (0)
- вовсе не считаю (3)
- вообще-то нет, но очень маленьких детей это не касается (3)

13. Что вы предпримете, если во время ваших занятий любовью

кто-то посторонний войдет в помещение?

- немедленно прекращу это занятие (0)
- сделаю вид, что ничего не произошло, и продолжу свое занятие (2)
- я никогда не замечаю, что происходит вокруг, когда занимаюсь любовью (3)



■ 0–8 баллов:

Скорее всего вы соответствуете типу маленького ребенка, немного ленивого и нелюбопытного, привыкшего к родительской опеке и поучениям. Ваши сексуальные приоритеты еще настолько неопределенны, что практически любой мало-мальски сообразительный партнер способен убедить вас в своей сексуальной мощи. Скорее всего вы будете склонны ему поверить и прожить с ним жизнь долгую и счастливую. Но разнообразия и яркости сексуальных впечатлений от этой жизни вы не дождетесь. Впрочем, может быть, вам они и не нужны.

■ 9–19 баллов:

Все-таки вас гораздо больше интересуют комфорт и уют, нежели острые сексуальные наслаждения, которые вы могли бы испытать в вашей квартире. Видимо, ценности семейные для вас всегда были и будут гораздо выше чувственных. Но все же если сексуальные фантазии даже изредка посещают вас, не стоит их сдерживать. Позвольте себе расслабиться и пофантазировать хотя бы в спальне. Вам подойдет будуар, отделанный шелковыми кистями или бахромой, а также картины с сюжетами на тему любви, восточная живопись.

■ 20–30 баллов:

Конечно, вы не раз задумывались о том, насколько богата ваша жизнь сексуальными впечатлениями. Но поскольку вы человек дела и у вас всегда есть проблемы поважнее, особенно серьезно тема сексуальной жизни вас не занимает

уже много лет. Тем не менее вы не забываете о своих сексуальных предпочтениях, когда обустраиваете свое жилище или офис. Коллеги, которые вами интересуются, всегда оценивают эти заботы по достоинству, и недостатка в поклонниках (поклонницах) у вас нет. Самые сильные сексуальные ощущения вы испытываете в самых неожиданных местах, но связаны они скорее с ситуациями, нежели с интерьерами. А в целом ваша сексуальная жизнь не вызывает тревоги ни у вас, ни у окружающих, ни у специалистов.

■ Больше 30 баллов:

Все, абсолютно все свое существование вы строите от одного сексуального контакта до другого. По-видимому, вы очень молоды, иначе как объяснить то, что, кроме секса, практически ничего вокруг не заслуживает вашего внимания. Выбирая место и время для сексуального контакта, вы никогда не считаетесь ни с чьим вкусом – но учтите, это нравится только партнерам вполне определенного склада. Как товарищи по играм они хороши, но не думайте, что с кем-то из них вы когда-либо сможете обустроить свой дом и быт. Поэтому, если вы мужчина и вам надоел бурный и неорганизованный секс, обратите внимание на милую брюнетку, листающую “Кухни народов мира”. Женщине же в этом случае может быть очень интересен мужчина, который в мебельном магазине выбирает книжные полки.

Психолог Евгения ЛАСКИНА

НАШ ДОМ И МЫ В НЕМ

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ "ЗДОРОВЬЕ"

Мы хотим сделать журнал
"НАШ ДОМ и мы в нем"
интересным и полезным.

И тут без вашей помощи

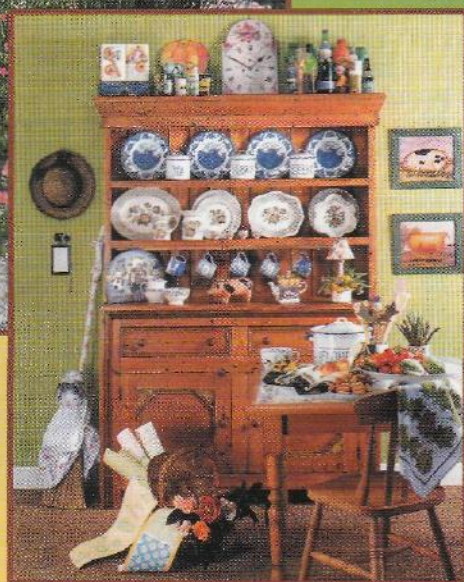
не обойтись.

Пожалуйста, найдите
свободную минутку
и заполните эту анкету.

Вы можете отправить
ее по почте в адрес
"Здоровья" с пометкой
"НАШ ДОМ".

Ваши советы помогут
нам подготовить
следующий номер.

- КОМФОРТ
- ЭКОЛОГИЯ
- ЗДОРОВЬЕ



1. Понравился ли вам этот номер?

ДА ☐ Скорее ДА ☐ Скорее НЕТ ☐ НЕТ ☐

2. Какие рубрики, материалы вы прочли с особым удовольствием?

3. О чем бы вам хотелось прочесть в следующих номерах?

4. Что не понравилось больше всего?

5. Если хотите, расскажите немного о себе:

а/ Как вас зовут?

б/ Где вы живете?

в/ Сколько вам лет?

г/ Чем занимаетесь (работаете, учитесь, сидите с ребенком, на пенсии) ?

д/ Ваш месячный доход :

до 100 тыс. руб. ☐ до 500 тыс. руб. ☐ до 1 млн. руб. ☐ свыше 1 млн руб. ☐

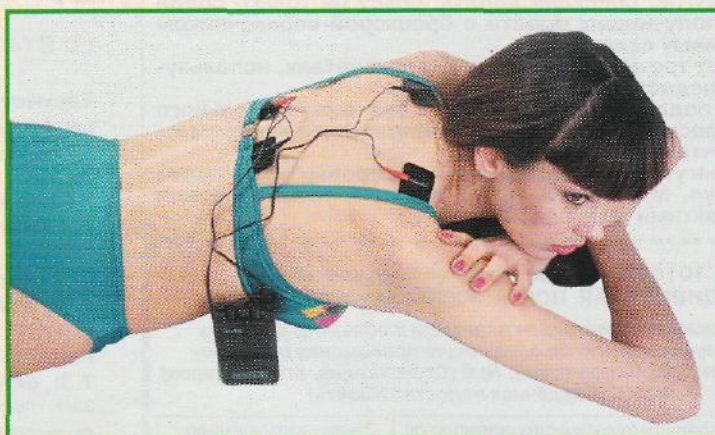
GEZANNE

РАССТАНЫСЬ С БОЛЬЮ НАВСЕГДА!

С давних времен человек пытался понять и оценить лечебные свойства электричества. В трудах Гиппократом описано благотворное действие на организм разрядов электрических скатов и угрей. Однако широко изучать и применять импульсные токи для электростимуляции скелетных мышц и гладкой мускулатуры в качестве обезболивающего, сосудорасширяющего, противовоспалительного и нейротропного средства стали в начале нашего столетия.

Суммируя достижения и результаты исследований, французская фирма GEZANNE разработала прибор Acutens (Акьютенс) для индивидуального пользования. Acutens улучшает кровообращение, помогает страдающим различными формами остеохондроза и радикулита, артрозами, артритами, миозитами, нарушением деятельности органов пищеварения и мочеполовой системы. Показан он при бессоннице и переутомлении.

Электростимуляция нервно-мышечного аппарата — метод нефармакологического лечения и профилактики, расширяющий компенсаторные возможности организма, значительно повышающий его защитные функции. Высокая эффективность и отсутствие отрицательных побочных явлений позволяют рекомендовать метод к широкому применению.



В США десятки тысяч приборов Acutens приобретают страховые компании, а затем бесплатно раздают пациентам, страдающим такими заболеваниями, как артрит, радикулит, ревматизм. При этом в несколько раз уменьшается количество визитов к врачам! А стоимость самого прибора меньше, чем однократное посещение врача.

Acutens компактен, питается от батареек типа "Крона" и незаменим в домашних условиях. Прибор сертифицирован и рекомендован к применению Минздравмедпромом России.

РОЗНИЧНАЯ ТОРГОВЛЯ:

Петровский Пассаж, аптека, 2-й этаж; ЦУМ, аптека, 1-й этаж; "Москва", Ленинский пр., 54, 3-й этаж; ВВЦ, межотраслевой пав. № 4(69); "Бурда Моген", Пушкинская, 8; универс. "Московский", аптека, 1-й этаж; аптека, Кузнецкий мост, 18/7; аптека № 93, 1-я Тверская-Ямская, 8; "Евролюкс", переход к ГУМу; аптека "Анти-Спид", Кузнецкий мост, 29; "Новоарбатский", аптека, Новый Арбат, 13; Центральный детский мир, аптека, 2-й этаж.

ОПТОВЫЕ ПОСТАВКИ:

тел.: (095) 251-82-37, факс: (095) 209-09-01.

ВРАЧИ ОБ электронной таблетке

Один из создателей чудо-таблетки — томский хирург А. Марусевич рассказал, что капсула разрабатывалась для борьбы с болезнями желудочно-кишечного тракта. Однако испытания во многих клиниках дали неожиданные результаты.

Директор Института диабета профессор М. Балаболкин подтвердил, что капсула успешно лечит не только начальные стадии сахарного диабета, но и атеросклероз. Исследования доктора медицинских наук Н. Казанцевой показали, что АЭС ЖКТ хорошо помогает при остеохондрозе и пояснично-крестцовом радикулите. Кроме того, у пациентов нормализуется сон, укрепляются иммунная и нервная системы. Поддаются коррекции даже серьезные поражения внутренних органов у облученных в результате аварии в Чернобыле.

Консультация врача необходима.

Феномен автономного стимулятора желудочно-кишечного тракта обсудили врачи в Москве на 1-й научно-практической конференции "АЭС ЖКТ в медицинской практике"

Опасайтесь подделок.

Обращайтесь по тел.: (095) 179-10-12, 484-82-24.

Приглашаем к сотрудничеству медиков и коммерческие фирмы: тел./факс 434-87-40. Есть региональные представители.

СЕМЕНА

почтой

Тюльпаны, нарциссы, гиацинты, ирисы и др.
(посадочный материал, луковицы, клубни)
Семена овощей и цветов со всего мира.

Более 2000 сортов.

Для получения бесплатного каталога с указанием сортов, цен и условий пересылки вышлите конверт с вашим адресом.

121615, Москва, а/я 17

Телефон для оптовых закупок: (095) 140-49-17

АРГОСУЛЬФАН

крем 2%

Препарат применяется при лечении ожогов всех степеней, солнечных и послеоперационных ожогов, пролежней, продолжительных изъязвлений голени

Состав:

Argentum sulphatiazolum	20,0 mg
Methylum hydroxybenzoicum	0,66 mg
Propylum hydroxybenzoicum	0,33 mg
Vehiculum ad	1,0 g

Упаковка

табл. 40 г

полипропиленовая коробка 400 г

Изготовитель: фармзавод JELFA АО, Еленя

«ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЕЧИТ И ЛЕЧИТСЯ»

Специалисты уже познакомились с приложением к журналу «Здоровье» под названием «Для тех, кто лечит и лечится». Первые его выпуски – «Гипертония», «Стенокардия, атеросклероз», подробно рассказывающие о препаратах для лечения этих недугов, снискали добрую славу не только среди медиков, но и пациентов, получивших вместе с брошюрой-справочником специальную памятку по приему лекарств.

В начале сентября выйдет третье приложение – о лекарствах, используемых в борьбе с сердечной недостаточностью.

Если вы в свое время подписались на журнал без ежеквартального приложения, получить интересующий вас выпуск приложения к «Здоровью» № 3, № 6 и № 9 можно по почте.

Жители Москвы всегда могут приобрести журнал «Здоровье» и приложения к журналу по адресу: ул. Мясницкая, д. 26, магазин «Элита», отдел «Медицинская почта». Контактный телефон: 270-11-12

Внимание!
Почтовая рассылка ведется только для жителей России. Для заказчиков, проживающих в областях и районах, имеющих ограничения по доставке почты наемным транспортом, величина наложенного платежа зависит от тарифа местных авиалиний. При этом стоимость приложения к журналу существенно увеличивается.

ТАЛОН ЗАКАЗА

101000, Москва, Главпочтамт, а/я 101,
МЕДИЦИНСКАЯ ПОЧТА ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ»

Я заказываю наложенным платежом и обязуюсь оплатить при получении на почте следующие приложения к журналу «Здоровье»: № 3 (Гипертония), № 6 (Стенокардия, атеросклероз) и № 9 (Сердечная недостаточность)

Цена в зависимости от количества экземпляров		Заказываемое кол-во		
Кол-во экз.	Цена с доставкой за 1 экз.	№ 3	№ 6	№ 9
1-2	10 тыс. руб.			
3-4	9 тыс. руб.			
5-6	8 тыс. руб.			
7 и более экз.	7 тыс. руб.			
Общая сумма заказа с доставкой				

Ф. И. О. _____

Почтовый индекс и адрес _____

РАСЕКРЕЧЕННЫЕ

НОСКИ



сможете получить их в новой красочной упаковке и по льготной цене – 18 тысяч рублей за пару, включая почтовые расходы.

Фирмы, покупающие оптовые партии медносок, (от 100 пар), так же получают специальную скидку. Контактный телефон: 303-05-02

ПО ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ»

Фирма «Мария» – единственный российский производитель сертифицированных медицинских носков, выражает глубокую признательность читателям журнала «Здоровье», приславшим отзывы об исцелении и предложения по улучшению качества уникальных лечебно-профилактических изделий.

Оформив заказ на медноски фирмы «Мария» в августе, Вы

101000, Москва, Главпочтамт, а/я 101,
МЕДИЦИНСКАЯ ПОЧТА ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ»

Я заказываю наложенным платежом и обязуюсь оплатить при получении на почте с учетом доставки противогрибковые и антимикробные носки

Размер	Цена пары с доставкой	Кол-во пар
23	18 тыс. руб.	
25	18 тыс. руб.	
27	18 тыс. руб.	
29	18 тыс. руб.	

Ф. И. О. _____

Почтовый индекс и адрес _____

Аккуратно заполните талон заказа. Наклейте талон на почтовую открытку или вложите в конверт и отправьте по адресу: 101000, Москва, Главпочтамт, а/я 101, МЕДИЦИНСКАЯ ПОЧТА журнала «ЗДОРОВЬЕ».

ТАЛОН ЗАКАЗА

ЗДОРОВЬЕ

№ 8 (497) '96

Ежемесячный
научно-популярный журнал
Выходит с января 1955 года

Издатель –
АО «Журнал «Здоровье»

Главный редактор
Т. В. ФЕДОРОВА

Редакционная коллегия:

Т. Я. ЕФИМОВА –
зам. главного редактора,

О. В. ЗЕДАЙН,
Н. П. САВИНА,
А. Б. СЕМЕНОВ –
ответственный секретарь,
М. В. ХАДАРЦЕВА,
О. В. ШУСТОВА

С. Б. ГУСЕВ –
коммерческий директор

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
101454, ГСП-4, Москва,
Бумажный проезд, 14

E-mail: root@health.mzgvz.mednet.com

ТЕЛЕФОНЫ:

отдел распространения –
250-44-58, 257-33-18
для справок – 250-58-28, 250-57-48

Рекламное агентство –
250-39-98, 250-10-81.
Факс (095) 250-45-70

Дизайн-центр –
251-20-06, 257-36-60

Над номером работали:

художники
В. МИРОШНИЧЕНКО
(макет и оформление),
М. АВСЮКЕВИЧ, А. ЕВЛЕВ,
В. КОРОТАЕВА, И. КРАСОВСКАЯ,
В. КРИВЕНКО

Фотоматериалы агентства ФЛЭШ:

тел. 250-21-99, 572-46-78
М. ВЫЛЕГЖАНИН, А. ИЛЬЯХИНСКИЙ,
М. ШАБАЛИН, Н. МАСЛОВ,
Т. БЕРДНИКОВА

Журнал зарегистрирован
в Министерстве печати и информации
Российской Федерации.
Регистрационный № 01238

Компьютерный набор, верстка
и цветоделение выполнены
в Дизайн-центре АО «Журнал «Здоровье»

Отпечатано в типографии
WSOY, Финляндия

© «Здоровье», 1996



LEGENDE

ЖИВИТЕЛЬНАЯ СИЛА ТРАВ И ЦВЕТОВ



ГАРМОНИЯ
Plus
HARMONIA

113403, Москва, Ступинский пр., 4а.
Тел.: (095) 384-82-14, 384-06-13.
Факс: (095) 384-21-55.

Резонанс

638



ОТЗВУК КРАСОТЫ

ГАРМОНИЯ
Plus
HARMONIA

113403, Москва, Ступинский пр., 4а.
Тел.: (095)384-82-14, 384-06-13. Факс: (095) 384-21-55.