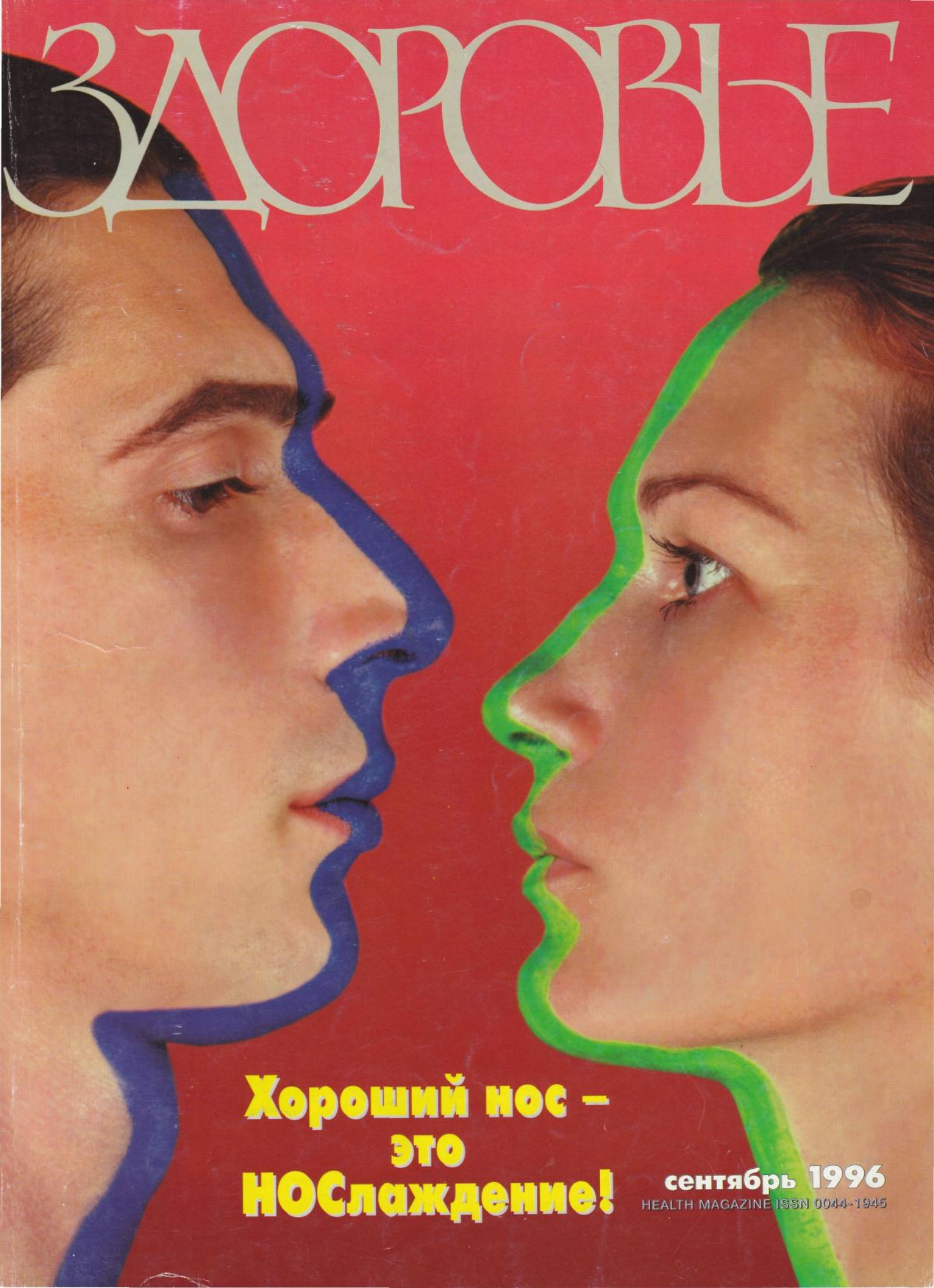




ЗДОРОВЬЕ

**Хороший нос –
это
НОСлаждение!**

сентябрь 1996
HEALTH MAGAZINE ISSN 0044-1945

Чтобы тело и душа были молоды

БУМАЖНЫЙ ПРОЕЗД, 14 2
судя по почте, все добрые люди читают "Здоровье"

ПОЛЕ БРАНИ ПРИНАДЛЕЖИТ... 7
автомобиль наш друг,
но только когда в нем
есть аптечка

ЭТИ НЕЖНЫЕ ПОЧКИ 10
не садись на камушек,
если он холодный

УШИЦА РЯДОВАЯ И НЕ ТОЛЬКО 12
рыбка, рыбка,
здесь твоя улыбка...



ПРОСТО НОСЛАЖДЕНИЕ 20
Дышать или не дышать?
Вот в чем вопрос!

БЫЛО БЫ "ЗДОРОВЬЕ"... 31
о вас и о нас в счастливый час

БЕЗ ЕДИНОГО ВОЛОСКА 40
бритье, щипание и прочее



БЕСЧУВСТВЕННАЯ 42
"будите" женщину!

ЛЮБИМ ЛИ МЫ СВОИХ ЖЕН? 46
вазорезекция –
суперконтрацепция!

Болезни наши тяжкие

СОСУДЫ КРИЧАТ SOS 52
атеросклероз побеждают хирурги

ЖЕЛУДОК. ХРОНИЧЕСКИЙ ГАСТРИТ 56
лечить его сегодня –
одно удовольствие

ЯД НА ПРАЗДНИЧНОМ СТОЛЕ 62
ну очень маленькая
ботулиническая палочка
наносит смертельный удар



ЦВЕТЫ ЗАПОЗДАЛЫЕ, ИЛИ ТУБЕРКУЛЕЗ В ГЕОМЕТРИЧЕСКОЙ ПРОГРЕССИИ 68
неизвестные штаммы
едут к нам в гости

ЛИЦОМ К ЛИЦУ... 76
патофизиогномика
для всех

АРОНИЯ ЧЕРНОПЛОДНАЯ 78
великодушная природа
ей подарила много йода



МАЛИНА ВЫЗРЕЛА 86
"сама садик я садила,
сама милого любила..."



ФТОР ПЛЮС И ФТОР МИНУС 88
когда зубная паста
может быть опасна

От пятнадцати и младше

ЧЕМ БЫСТРЕЙ ОБЪЯВИШЬ МИРУ... 90
второй месяц беременности

ДЕВЧОНКИ И МАЛЬЧИШКИ – 93
из чего же они все-таки сделаны?

МАССАЖ И ГИМНАСТИКА НА ПЕРВОМ ГОДУ ЖИЗНИ 96
вращаться, ползать и стоять –
вот главное, что надо знать

ДАВАТЬ СДАЧИ ИЛИ УБЕГАТЬ? 98
не драться –
значит бояться

ПОЧИТАЙ-КА С ДОБРЫМ УТРОМ! 100

НЕ ЗВОНИ МНЕ, НЕ ЗВОНИ 102
моионуклеоз
по телефону



Де-тек-тив



Здравствуйте, дорогие читатели!

Снова наступило время нашего долгожданного свидания. Снова я перелистываю ваши письма. Очень жаль, но поместить каждое на страницах журнала просто невозможно. А некоторые из вас переживают: дошло ли послание, прочитано ли, может, выбросили в мусорную корзину? Поверьте, ни одно не остается непрочитанным.

Буквально мешки писем от вас мы передали Наталье Л., горькая исповедь которой была опубликована в январе. Печатать ваши отзывы не стали: в каждом послании – очень личное, выстраданное, не для многих глаз. Скажу только, что Наташу письма очень поддержали. Да что там, просто спасли: в них она нашла и поддержку, и любовь, и понимание. Спасибо вам! Говорят, мир не без добрых людей, но иногда, судя по почте, кажется, что все добрые люди – непременно читатели журнала “Здоровье”. Надеемся, что мы надолго останемся хорошими друзьями. Понимаем: для многих из вас тяжело выделить из скудного семейного бюджета деньги на подписку. А знаете, как вышли из положения два наших читателя?

Первым пришло в редакцию письмо от немолодой уже женщины из Санкт-Петербурга Родионовой Софьи Павловны: “В блокаду потеряла я всех родных. Недавно похоронила последнюю приятельницу-одногодку. И осталась совсем одна. Единственной радостью был журнал. Но вот он подорожал, и больше подписываться на него я не могу.” А через месяц легло на мой стол письмо-“близнец”. “Как же обидно, – досадовал Михаил Митрофанович Соломовский, коренной петербуржец, ветеран войны, – что новое красивое “Здоровье” оказалось не про меня. Пенсии-то кто заплакал”. Не поленилась – раздобыла карту Санкт-Петербурга: оказалось, жили наши давние читатели на соседних улицах, ходили, как потом выяснилось, в одну булочную и ничего друг о друге не знали. Они познакомились (не без помощи журнала), стали большими друзьями, “сложились”, выписали “Здоровье” и читают теперь один журнал на двоих. А одиночества в мире стало меньше...

Пишите, спрашивайте нас обо всем, что вам интересно, делитесь радостями, печальми. И, конечно, оставайтесь нашими подписчиками. Думаю, не пожалеете. Ведь с вашей помощью журнал непременно будет становиться все увлекательнее и полезнее.

И скажу вам прямо...

Не знаю, заинтересует ли мое послание вас, но пишу с надеждой. Мне уже за 80. Несмотря на солидный возраст, как лето – отправляюсь на дачный участок и живу там до поздней осени, забыв о всех болячках. Все-таки свой кусочек земли, хоть он и с гулькин нос, – большое благо для таких людей, как я, с молодую привыкших к крестьянскому труду. Земля чувствует, кто к ней с добром идет, и ему добром платит. И не только кормит-поит, что при моей пенсии, очень небольшой, – существенная подмога, но и здоровье дает. Похожу на заре по росе босиком – и силы сразу появляются, никаких лекарств не надо, на всю зиму хватает.

В этом году такой урожай собрал, что не только внуков вареньями да соленьями обеспечил, еще и соседям осталось. И перед вами, если в гости к старику соберетесь, лицом в грязь не ударю. Стол ломиться будет от всякой всячины.

Не надо сразу “кверху лапки поднимать”, болезням поддаваться и жаловаться на все. Такой мой рецепт здоровья всем читателям журнала, особенно таким же пожилым людям, как я.



Иван Николаевич СКОРЫНИН,
Екатеринбург

Здравствуйте, уважаемые работники редакции журнала “Здоровье”.

Читаю в вашем журнале статьи “От души к душе” и “Откровенно”. Они волнуют меня до глубины души. Это прекрасно, что вы открыли эти новые рубрики. Ведь порой человек нуждается не столько в исцелении телесных ран, сколько ран духовных и душевных. Я сама верующая, и мне очень понятны боль, тревога, радости других. Спасибо вам огромное за вашу любовь к людям и стремление помочь им. Да благовословит вас Господь!

С уважением к вам Вера Ивановна
БОРОДИНА, Пермская область

Уважаемая редакция!

Как я вам благодарен за многие статьи в журнале. Но вот что меня тревожит. Есть такие заболевания, при которых врачи лишь разводят руками и отказываются лечить больных: мол, медицина еще не придумалась, как от них избавить несчастных. А вот знахари, народные целители лечат и спасают людей. Я много о таких чудесных случаях слышал и читал.

Выпускают сейчас разные травники и народные лечебники. Но, мне кажется, эти книги попадают в руки лишь 2–3% страдающих тяжелыми неизлечимыми болезнями. Как же быть остальным?

Если бы ученые-медики серьезно изучили нетрадиционные, как их называют, методы лечения и старинные народные рецепты, научно установили, какие из них на самом деле полезны, многие больные давно излечились бы и им спасибо сказали. Но не верю, что кто-нибудь возьмется за такое неотложное дело. Никому, кажется, это не надо. Потому-то мне так горько. Я сам инвалид II группы и прекрасно понимаю состояние больных людей. Может, хоть журнал "Здоровье" пробьет эту стену? По крайней мере будет почаще печатать на своих страницах проверенные народные рецепты, которые помогут отчаявшимся людям, от которых отвернулась медицина.



С уважением Э. М. ИРМАН, Смоленск

Здравствуйте!

Пишу вам в первый раз, хотя и являюсь подписчиком "Здоровья" более 30 лет. Пишу, чтобы поблагодарить за то, что ваш журнал в буквальном смысле слова вернул меня к жизни. В 1962 году я заболела ревматизмом. Да как! Меня выписывали из одной больницы, чтобы тут же уложить в другую. Я почти перестала ходить, с сердцем было плохо. Отчаявшись, попросила на работе, чтобы меня отвезли в деревню — домой умирать. Жить мне уже не хотелось. В 25 лет большое сердце — это конец. Так я считала. И вот в деревне мама где-то раздобыла две странички из журнала "Здоровье" со статьей о пороках сердца. Очень оптимистичная статья. Оказывается, с моей болезнью можно жить, и не только жить. Я до сих пор помню картинки к той статье: сердце на тоненьких ножках то на лыжах бежит, то прогуливается. Сколько же раз я перечитывала эту статью, написанную так доходчиво, с такой душой! С тех пор журнал стал моим постоянным спутником. Я воспряла духом. Вернулась в город, поехала еще с месяц в больницу. И стала потихоньку воскресать. До сих пор занимаюсь лечебной физкультурой, катаюсь на лыжах, плаваю — все по "Здоровью". В общем, живу. Вот за это низкий вам поклон, дорогие мои Айболиты.

И очень жаль, что теперь приходится с вами прощаться. Живу я одна, и для меня с моей нищенской пенсией журнал оказался не по карману. Для нас, пенсионеров, плохо, что журнал стал красочным, печатается на дорогой бумаге. Был бы он скромным и сереньким, может, стоил бы меньше. Но вам ведь тоже надо выживать, хотя бы за счет рекламы. Будьте здоровы и счастливы, пусть никогда не болеют ваши читатели!

С уважением ШАТАЛОВА В. И., Липецк

отвечают "профи"

"Здравствуйте, дорогая редакция! Мне 17 лет, я серьезно занимаюсь спортом, показываю хорошие результаты. Недавно разговорилась с подружкой, которая танцует в народном ансамбле. Она мне рассказала, что, когда выступления приходится на менструальные дни, она загодя глотает специальные таблетки, чтобы сдвинуть цикл. Посоветовала и мне перед ответственными стартами делать то же. А я боюсь, что эти препараты опасны для здоровья. Так ли это? Может, есть безвредные средства, чтобы задержать месячные?"

Оля Ч., Новгород

Пожалуй, нет такой девушки или женщины, которой хотя бы раз в жизни наступление плановых месячных не показалось до обиды "несвоевременным": ведь именно с этого дня у кого-то начинался заветный отпуск (и вот — прощай, купальник), или же романтический медовый месяц (молодой жене, понятное дело, совсем не до любви). Мало приятного "промокнуть" и в поезде Москва–Владивосток, где для женской гигиены нет условий.

Существует мнение, что особенно часто страдают от "красных дней календаря" спортсменки, танцовщицы, балерины, чьи соревнования и выступления спланированы совершенно по иным циклам. Считается, что во время менструации женский организм настолько ослаблен, что не способен на достижение хороших результатов. Это, конечно, преувеличение. Как правило, здоровые, тренированные женщины не испытывают никаких неприятных ощущений в свои "трудные" дни. Опыт, мой и моих коллег — спортивных врачей, показывает: многим спортсменкам во время месячных удавалось даже значительно улучшить свои прежние достижения, добиться победы на самых ответственных соревнованиях.

Если женщина все же испытывает физический и психологический дискомфорт, его достаточно легко устранить при помощи обезболивающих препаратов и современных и эффективных гигиенических средств: тампонов и прокладок.

Кстати, у спортсменок и танцовщиц из-за больших нагрузок, как правило, месячные скудные. Им и всем другим женщинам, у которых менструации достаточно умеренные, можно при необходимости принимать кровоостанавливающие средства, сводящие выделения до минимума: настоек крапивы, водяного перца, тысячелистника, которые продаются в аптеках. Эти гемостатики без-

отвечают "профи"

вредны, не имеют побочных эффектов, некоторые даже повышают гемоглобин. Принимать начинают за 2–3 дня до наступления месячных (конечно, если цикл четкий), приготовив, как указано на упаковке.

Можете взять на заметку еще один безопасный и эффективный способ, которым пользовались еще наши прабабушки: если приглашение на бал совпадало с началом менструации, дамы за два дня до этого съедали пару лимонов, чтобы на несколько дней задержать приход месячных и сделать их менее обильными.

Самый радикальный способ сдвинуть менструальный цикл – применение гормональных препаратов, подавляющих работу яичников. Однако он не такой безвредный, как думают некоторые. Обычно подобные препараты назначают в лечебных целях после обстоятельной консультации с гинекологом и эндокринологом. Ведь если у женщины есть нарушения в эндокринной системе, дисбаланс гормонов может крайне отрицательно сказаться на самых разных функциях ее организма.

Учтите, если гормональные препараты вас заставляют принимать тренер, его можно привлечь к суду. Такие случаи уже были.

Не забывайте и о том, что каждый из нас "наследует" предрасположенность к тем или иным заболеваниям. "Своевольное" применение гормональных средств зачастую провоцирует их появление у доселе вполне здорового человека.

Постоянное угнетение менструального цикла, одного из самых стабильных и древних в женском организме, нередко приводит к дисфункции яичников (вплоть до аменореи – отсутствия менструации, и потери детородной функции). Особенно часто эта беда подстерегает молодых девушек, таких, как вы, Оля, и женщин с неустойчивым циклом. А по статистике это каждая вторая. Так что, думая о своем здоровье и будущем, не пейте без разрешения врача "специальных" таблеток сами и своей подруге отсоветуйте.

О. А. ТОЛМАЧЕВСКАЯ,
спортивный врач высшей категории

наша окрошка

"Не вредно на ночь пить в качестве снотворного и успокоительного по 25–30 капель валокардина или корвалола?"

В. П. Догадин,
Москва



"В Средней Азии, где я живу, многие женщины из всех восточных сладостей больше всего любят халву. Даже присказка восточная есть: халва ведет по сладкой дороге к материнству. А я всегда считала, что это просто лакомство. Я не права?"

Ирина Трофимова,
Самарканд



Нет, не вредно. Эти лекарства обладают мягким успокаивающим действием, помогают бороться с бессонницей, не нанося вреда организму. Только не увеличивайте дозу (15–30 капель вполне достаточно). Если вы пьете эти препараты постоянно уже 4–6 месяцев, сделайте перерыв на месяц-другой, чтобы не возникло привыкания. На это время замените корвалол и валокардин настоем мяты, успокоительными сборами, заваренными, как чай (они продаются в аптеке), стаканом теплого молока с чайной ложкой меда – это также надежные и проверенные средства.

Представьте себе вкуснейший сахарный сироп, предварительно карамелизированный и взбитый в густую пену, смешанный с измельченными обжаренными и растертыми ядрами орехов, например, арахиса, или кунжутных, подсолнечных семян, со всевозможными ароматизаторами и пищевыми добавками: ванилином, шоколадом, порошком какао, миндалем, цукатами, изюмом... И перед вами несколько десятков сортов халвы – воздушно-рассыпчатой, тающей во рту, на любой вкус. Любимое лакомство многих из нас отличается не только сладостью, чудесным ароматом и многообразием вкусовых нюансов. Как рассказала кандидат медицинских наук, ведущий научный сотрудник Института питания РАМН Т. А. Яцышина, оно славится высокой пищевой ценностью, богато биологически ак-

или ВСЯКАЯ ВСЯЧИНА

тивными жизненно важными веществами. Легко усваивается благодаря хорошему аминокислотному составу и специальной технологии приготовления.

В халве более 30% высококачественных растительных жиров, свободных от холестерина, – ни один кондитерский продукт больше этим похвастаться не может. Есть в ней полиненасыщенные жирные кислоты, в том числе линолевая и линоленовая, помогающие противостоять атеросклерозу. Халва – источник полноценного белка. В ней много пищевых волокон, улучшающих работу кишечника, а также калия, магния, фосфора, железа, витаминов группы В. Но, может быть, самое главное и ценное – в халве очень высоко содержание витамина Е (20–23 мг %), активизирующего репродуктивную функцию, что особенно важно для женщин детородного возраста.

Несмотря на вкусовые и пищевые достоинства халва идет на пользу не всем. Это все-таки кондитерское изделие, а не лекарственное средство. Высокая энергетическая ценность (в 100 г халвы содержится 500–570 ккал) заставляет предостеречь от частого наслаждения этим лакомством всех, кто имеет избыточный вес, страдает ожирением, сахарным диабетом, обменными расстройствами, аллергическими реакциями на составляющие халву компоненты.

Не стоит покупать халву на рынках, с рук – она может быть низкого качества. А в арахисовой и подсолнечной при несоблюдении правил санитарии легко образуется вредная для здоровья плесень.

Провели чудесный отпуск на юге.

Обошлось без неприятностей: по вашему совету загодя запаслись солнцезащитными кремами и эмульсиями, которые очень выручили.

Однако не все израсходовали.

Положила, вернувшись домой, остатки в холодильник до будущего лета.

Только вот закрались сомнения: а можно ли их будет использовать? Не нарушатся ли чудодейственные свойства фитозащитных фильтров?"

Татьяна З-на, Москва

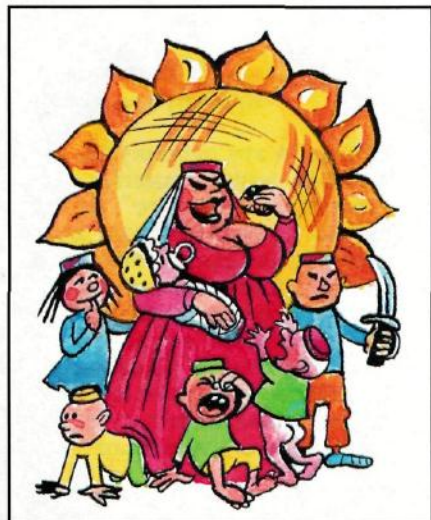
Ориентируйтесь на срок годности, который проставлен на тюбике, флаконе, баночке. Все отечественные фирмы его указывают. Учтите: если, например, на упаковке написано "12 месяцев", значит, в течение года все свойства содержимого сохраняются, но при одном условии – герметичность не была нарушена, то есть им не пользовались. Если же вскрывали, да не раз, да на пляже... расстаньтесь с



таким кремом или косметическим молочком без сожаления. Трудно даже вообразить, какие мельчайшие, невидимые глазу частички попали туда с воздухом, во что они превратились, как прореагировали с составляющими понравившегося вам средства. Возможно, теперь оно стало не только бесполезным, но даже агрессивным для вашей кожи.

Не всегда можно определить срок годности импортной косметики. Не указан он, в частности, и на французских оранжевых флаконах "Амбр Солер". Удалось выяснить: срок его годности, как и многих других импортных средств защиты от солнца (естественно, до начала пользования), – не менее 2 лет.

Хранить в холодильнике обычные косметические продукты нет необходимости. Достаточно подыскать для них любое умеренно прохладное место, куда не попадают прямые солнечные лучи.



рецепты от всего

НЕ ОДОЛЕЕТ ДАЖЕ ГРИПП

Наша семья уже восемь лет не знает, что такое грипп и простуда. А секрет очень прост: начиная с сентября до конца марта каждый день мы пьем чудесное "домашнее" лекарство, которое всем советуем.

Мелко нарежьте половину лимона с цедрой на блюде (чтобы остался сок). Туда же искрошите 7–8 долек чеснока средней величины. Все это поместите в пол-литровую стеклянную банку и залейте холодной кипяченой водой. Оставьте смесь в темном месте на 4 дня, а потом – в холодильнике (лимон и чеснок из жидкости не вынимайте). Принимайте раз в день утром за 20 минут до еды по столовой ложке. Детям в зависимости от возраста давайте чайную или десертную ложку. Когда жидкости в банке останется мало, начинайте делать новую порцию (перерыва в приеме не должно быть). Не бойтесь пить лекарство перед выходом на работу – оно пахнет только лимоном. К сожалению, дедушка наш не может принимать это средство – у него язва двенадцатиперстной кишки. Врачи сказали, что людям с желудочно-кишечными заболеваниями оно противопоказано.

Семья Волковых, Москва



КАШУ И ЯЙЦА – НА НОС

У меня долгое время был тяжелый затяжной насморк. Каких только лекарств не перепробовала, пока не посоветовали два народных средства. Может, они и вам помогут? Сшейте узенький мешочек из льняной ткани, вложите туда теплую круто сваренную пшеничную кашу. Наложите мешочек на

нос так, чтобы он прикрывал гайморовы пазухи. Держите, пока сохраняется тепло. Второй рецепт и вовсе прост: область гайморовых пазух прогревайте горячими, сваренными вкрутую яйцами (прямо в скорлупе). Прикладывайте их по обе стороны носа, пока не остынут. Сначала, чтобы не обжечь кожу, оберните яйца в тряпицу.

Л. Быкова,
пос. Итомя Тверской области



СВЕКЛА НА МЕДУ

Спасибо "Здоровью" за опубликованные много лет назад рецепты от насморка. Они помогли нам, нашим друзьям и детишкам, которые за это время успели вырасти. Я подумала: пусть их узнают и новые читатели журнала. Если у вас "забит" нос, смешайте чайную ложку меда и 2 столовые ложки теплой кипяченой воды. Смочите в растворе два ватных жгутика – и в нос на 20 минут: сначала в одну, затем в другую ноздрю. Замечательное средство! Взрослым и детям, даже маленьким, хорошо закапывать в нос свежеприготовленный сок свеклы – по 5–6 капель 4–5 раз в день. Это я тоже узнала из старых номеров журнала "Здоровье".

С. Чигирь, Находка



ВАННА, ЧАЙ И ГУСИНЫЙ ЖИР

Сам я холостяк, ухаживать за мной некому, потому стараюсь не болеть. Но если почувствовал первые признаки простуды, обязательно парю ноги, затем быстро обливаю их холодной водой, досуха обтираю, надеваю шерстяные носки – и сразу в постель. А в постели – чаек (делаю заблаговременно). Смешиваю в равных долях цветы липы, траву зверобоя, листья подорожника, завариваю столовую ложку сбора стаканом кипятка и настаиваю 30 минут. Такой чай можно пить понемногу и в течение дня. Ну а если не на шутку простудился, беру большую репчатую луковицу, натираю ее на мелкой терке, смешиваю с гусиным жиром и на ночь натираю этой смесью грудь и шею. Обвязываюсь теплым шерстяным шарфом и ложусь спать. А наутро просыпаюсь совершенно здоровым.

Т. Никифоров, Волгоград

АБСЕНТ ПО-СИБИРСКИ

Прочитал вашу статью об абсенте: мол, вреден он для организма. А я думаю, что во всем нужна мера. У нас в Сибири издавна лечат "жестокую простуду" и сильный кашель полынью. Настойка делается так: на пол-литра водки берется 20 г полыни. Настаивать нужно не менее суток (чем дольше, тем лучше). Принимайте по столовой ложке 3 раза в день и еще перед сном. О простуде забудете. Это я вам точно говорю.

В. Н. Чернышов,
Красноярская область

Обычно в эту рубрику мы помещаем ваши рецепты действительно "от всего". Но вы, словно сговорившись, прислали в преддверии холодной осени исключительно советы "от насморка и простуды". Спасибо вам за заботу о всех читателях "Здоровья". Надеемся, теперь сезон дождей и промокших ног не станет никого врасплох.

Ваша Оля

Поле



брани

принадлежит...

Прошло ровно 100 лет с той поры, как под колесами автомобиля погиб первый человек. Случилось это в Англии. Пожилую женщину сбила машина, передвигавшаяся со скоростью 15 километров в час. Минув век, и количество жертв на дорогах стало исчисляться миллионами. Человечество за это время в автокатастрофах

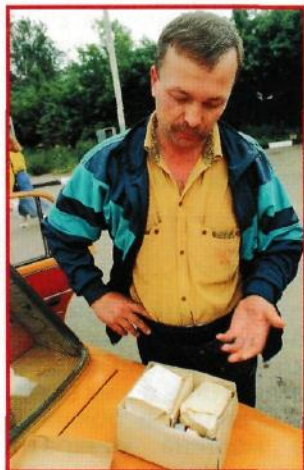
потеряло почти столько жизней, сколько в первой мировой войне. Автомобиль стал едва ли не самым опасным видом транспорта.

В Главном управлении ГАИ России приводят такие цифры: ежедневно на дорогах страны погибают более 100 человек, свыше 600 получают ранения. Каждые 20 минут жертвой дорожного происшествия становится ребенок. Один из десяти, попавших под колеса, умирает, не дожив и до 14 лет.

Проблему уменьшения летальных исходов в дорожно-транспортных происшествиях пытаются решать во всем мире. В США и Западной Европе успехи ощутимее.

Прежде всего из-за того, что культура вождения автомобиля там, мягко говоря, иная.

При количестве машин на душу населения, в несколько раз превышающем наши показатели, аварий там в 2 – 3 раза меньше. Но немаловажно и другое: западным врачам удается спасать тяжелораненых значительно чаще, чем нашим. И совсем не потому, что они лучшие специалисты, просто пострадавшим вовремя оказывают первую медицинскую помощь.



**МЫ, КОНЕЧНО,
НЕ ШВЕЙЦАРИЯ...**

Специалисты Московского научно-исследовательского института скорой помощи имени Склифосовского авторитетно свидетельствуют: как минимум треть из тех, кто умирает в результате полученных в дорожно-транспортных происшествиях травм, можно было бы спасти. Люди до прибытия врачей остаются со своей трагедией один на один, истекают кровью, по несколько часов не получая никакой медицинской помощи, что и приводит порой к необратимо тяжким последствиям.

Дело тут не только в катастрофической нехватке машин "Скорой" или невозможности из-за пробок быстро добраться до места происшествия. Конечно, если бы, как в Швейцарии, врач уже на 20-й минуте с момента получения

вызова (таковы у них государственные нормативы, которые выполняются безукоризненно) был доставлен к пострадавшему, и проблем было бы куда меньше. Но вот что интересно: в Швейцарии даже за те несколько минут ожидания пострадавший непременно получит необходимые лекарства, будет перевязан, уложен в определенную позу (смотря какие у него повреждения). Надо будет, и шину наложат, и укол сделают, и искусственное дыхание проведут. Кто же все это осуществит?

**ВЫБРОСИ БУТЫЛКУ
ИЗ "БАРДАЧКА" –
ПОЛОЖИ ТУДА АПТЕЧКУ**

Где-то полгода назад Рязанская госавтоинспекция в течение двух дней проводила осмотр машин (и частных, и государственных) на предмет обеспечения их медицинскими аптечками. Выяснилось, что у трети таковых вооб-



ще ни в каком виде не присутствовало, еще у трети имелся лишь футляр, в котором либо ничего не лежало, либо лежали какие-то личные вещи, в лучшем случае вперемежку с таблетками анальгина, срок годности которых истек несколько лет назад. И только у 15% водителей аптечки были укомплектованы более или менее приличным набором лекарств.

По сведениям Новосибирского и Хабаровского ГАИ, картина и в этих городах сходная. А вот в сельских районах, где, казалось бы, аптечкам должно уделяться особое внимание, поскольку на проселочной дороге врача можно ждать сутками, водители в большинстве случаев даже не знали, что по правилам дорожного движения они просто обязаны иметь минимальный набор лекарств. Зато у многих в "бардачках" обнаруживалось исконно народное средство от всех телесных и душевных недугов – бутылка водки.

В Москве ситуация с аптечками в автомобилях намного лучше, но тоже далека от идеальной (около 75% водителей их имеют – сказываются, наверное, более жесткие требования ГАИ во время прохождения техосмотра).

А в Швейцарии, Германии и других странах, раньше нас ставших на цивилизованный путь развития, отсутствие аптечки в машине расценивается примерно так же, как отсутствие лобового стекла. Кто ж без него двинется в дорогу? И при несчастном случае на трассе водители в первую очередь оказывают помощь себе сами либо друг другу, используя лекарства, которые всегда с собой.

Конечно, при серьезных травмах надо не только знать, какие средства применять, но и как применять. И снова приходится ставить в пример зарубежный опыт. В отличие от наших автошкол в

приличных странах во время подготовки водителя очень серьезное внимание уделяется вопросам оказания первой медицинской помощи – и не в теории, а на практике. Обучаемые на манекенах учатся проведению искусственного дыхания, наложению шины и т. д. и т. п. А во время экзаменов демонстрируют в обязательном порядке не только технику вождения, но и способы оказания медицинской помощи. В результате выжившие после тяжелейших аварий водители в западных странах обязаны этим в первую очередь проезжавшим мимо коллегам. Именно они "смягчили" трагические последствия дорожных катастроф благодаря препаратам, хранящимся в аптечках, и навыкам оказания доврачебной помощи.

ЧТО МОГУТ "КОРОЛИ" – ГАИШНИКИ?

Анонимный опрос московских сотрудников ГАИ, проведенный радиостанцией "Панорама", дал сногшибательные результаты: более половины признались, что понятия не имеют, как сделать укол, и не представляют себе, что надо предпринять, чтобы попытаться "включить" остановившееся сердце.

Удручающие признания. А между тем именно у сотрудников автоинспекции есть все шансы оказать первую помощь. Зачастую они к месту происшествия прибывают раньше медиков (ведь их мобильные наряды разбросаны по всему городу). Но более того – не все патрульные машины имеют необходимый запас лекарств! Что уж тут говорить о простых водителях...

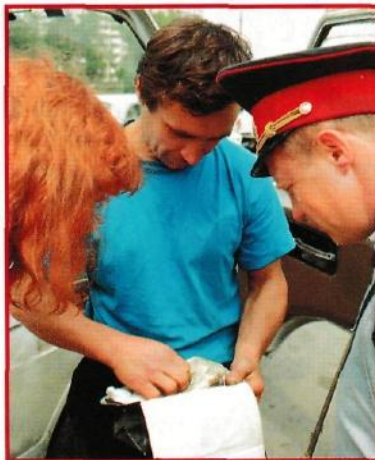
Впрочем, далеко не всегда с нужными препаратами приезжает даже "Скорая". Особенно распро-

странено подобное "недоразумение" в периферийных регионах. И уж коли в нашей стране такое случается, тем более стоит позаботиться о себе самому.

Есть еще один повод погорюстить. Дело в том, что большинство людей, пострадавших в результате дорожно-транспортных происшествий, – пешеходы и к автомобилям имеют весьма отдаленное отношение. Их сбивают пьяные или просто "отмороженные" водители на пешеходных переходах, тротуарах и даже автобусных остановках. Увы, слишком часто виновники мгновенно исчезают, и человек остается один на один с бедой. В такой ситуации либо проезжающий водитель, либо наряд милиции может оказать первую помощь. Может, но не оказывает. Потому что ни средств, ни умения нет. И снова – пока вызовут "Скорую", пока она приедет... В НИИ имени Склифосовского считают, что даже в Москве человек, попавший под колеса в вечерне-ночное время, имеет минимум шансов выжить – и только потому, что почти всегда помощь приходит слишком поздно.

"МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ..."

Последний приказ Минздрава о комплектации автомобильных аптечек вышел в 1968 году. В соответствии с ним всем водителям вменялось в обязанность иметь в машине конкретный набор лекарственных и перевязочных средств. Нет смысла сейчас перечислять каких – ведь в те времена использовались во многом другие лекарства, чем в наши дни. К тому же сегодня в министерстве разрабатывается новый обязательный перечень, естественно с учетом современных отечественных достижений и за-



рубежного опыта. Как нам сообщили в Управлении медицинской помощи населению Минздравмедпрома России, до его опубликования осталось не более 2 – 3 месяцев. Но уже сейчас можно сказать, что набор средств первой помощи будет включать в себя лишь самое необходимое.

Между прочим, в цивилизованных странах не стремятся оснастить аптечки сложными приборами. Понятно ведь, что в состоянии нервного стресса или по ошибке непрофессиональный лекарь может такое напортчить, что потом целая клиника не разберется. Главное внимание уделяется простым средствам, которые хорошо известны в повседневной жизни: валидол, йод, но-шпа, конечно, бинты и другие перевязочные материалы в значительном количестве, резиновый жгут для остановки кровотечения, нехитрое приспособление для наложения шины, одноразовые шприцы.

Из более специфических препаратов нынче рекомендуется иметь обезболивающие средства в ампулах типа баралгина, максигана. Ни в коем случае не надо запасаться обезболивающими препаратами наркотического действия – они могут принести больше вреда, чем пользы.

Не помешает иметь и кордиамин – препарат в ампулах, восстанавливающий сердечную деятельность. Ведь при кровотечении тот же валидол, расширяющий сосуды, лишь усложнит борьбу с ним.

Одно время в Минздравмедпроме возобладали идея снабдить аптечки такими серьезными атрибутами, как, например, портативный гиподинамический пакет "Контейнер" (предназначен для обезболивания при травмах, ушибах и переломах и включает в себя ампулы со специальным со-

ставом) или устройство для проведения искусственного дыхания, позволяющее избежать непосредственного контакта с раненым, как при традиционном методе "рот в рот". Не всегда человек может преодолеть естественную брезгливость, если пострадавший запачкан рвотными массами, кровью или имеет открытую черепно-мозговую рану.

Сами по себе эти приспособления достаточно эффективны. Но где их взять столько, чтобы каждый автомобилист зашел в аптеку и такой набор купил? Отечественная медицинская промышленность пока еще не может производить их в достаточном количестве. А ведь сила приказа Минздравмедпрома такова, что ГАИ тут же получает право штрафовать водителя за неимение в полном объеме в аптечке надлежащих средств. Поэтому в министерстве решили, что подобные аппараты можно лишь рекомендовать как добровольное дополнение к основному, обязательному набору средств первой помощи.

И все же более всего тревожит не столько подготовка очередного распоряжения, сколько реальное его выполнение водителями. Ведь бумага остается бумагой, а жизнь – жизнью. Достаточно ли одного контроля ГАИ? Или все-таки при обучении будущих водителей крутить баранку предвзвешивать не меньше требований и к их медподготовке? Хорошо бы в обязательном порядке оснащать аптечками автомобили на предпродажной стадии. Есть над чем подумать, и чиновникам – в первую очередь. Нельзя же пребывать в иллюзиях, что поле брани бывает только на войне, в то время когда очевидно, что в мирное время в него превращаются наши дороги.

Александр ЧИЖЕВСКИЙ

Не лишне напомнить автолюбителям о необходимости оснащать автомобиль некоторыми атрибутами, способными в случае аварии предотвратить трагический ее исход.

* Поставьте на сиденья подголовники. Дело даже не в том, что они помогают расслабиться при длительной езде. Подголовники – единственное средство, которое уберет шейные позвонки от перелома, если, не дай Бог, кто-то врежется в машину сзади. От сильного удара голова резко отбрасывается назад, и серьезной травмы не избежать.

* Лобовое стекло должно быть из триплекса, который не позволит разлететься ему на мелкие кусочки, что чревато поражением глаз.

* Резонно покрыть специальной защитной пленкой боковые и задние стекла. Кстати, не обязательно затемняющей. Прозрачная ни в чем не уступает, зато значительно дешевле.

* Непременно обзаведитесь знаком аварийной остановки. Не так уж редко, к сожалению, автомобиль ломается посреди дороги, и приходится его ремонтировать на проезжей части. В ГАИ утверждают, что водитель, не выставивший выносной аварийный знак, подвергает значительному риску и самого себя, и других, поскольку вовремя среагировать на внезапно появившуюся преграду водителям проезжающих автомашин крайне сложно.

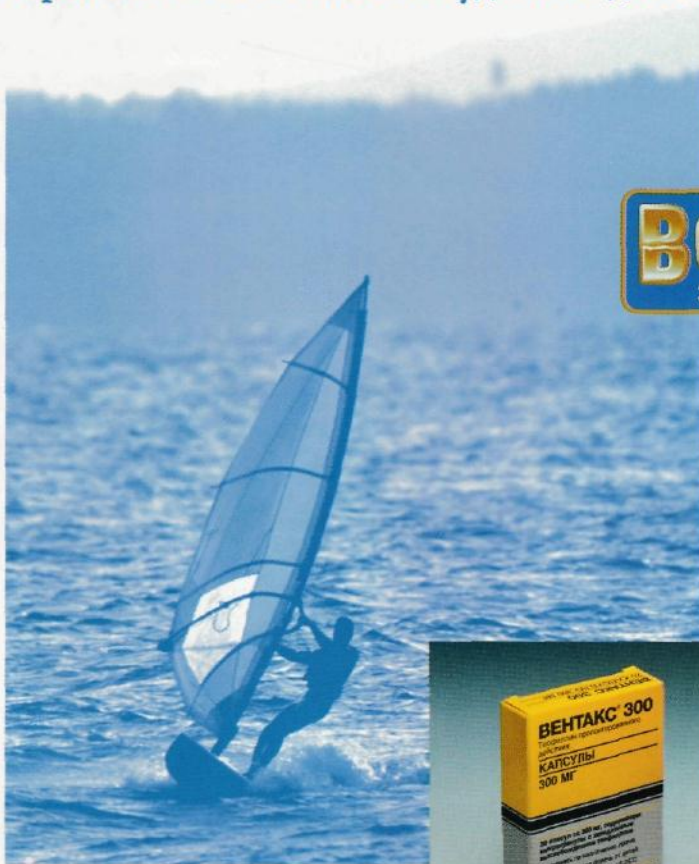
* Не пренебрегайте ремнями безопасности! Существует мнение, что они зачастую губят, мешая человеку выбраться из разбитого автомобиля. Увы, единичные случаи подобных трагедий действительно есть. Но не счесть ситуаций, когда ремни безопасности не просто смягчали удар, но спасали водителю жизнь.

ВЕНТАКС®

*Теofilлин безводный, пролонгированного действия
капсулы по 100, 200, 300 мг*

Препарат первого ряда в терапии бронхиальной астмы:

- Оказывает бронхорасширяющее и противовоспалительное действие
- Создает длительную фазу «плато»
- Обеспечивает предсказуемые концентрации теофилина в плазме крови
- Высвобождает теофилин с постоянной скоростью, независимо от условий пищеварительного тракта
- Принимается в наиболее удобное для пациента время



ВЕНТАКС®
ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ

Яманучи Юроп Б.В.

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



Почки – настоящие труженицы: при весе каждой из них не более 200 г за сутки они обрабатывают до 1000 (!) л крови! И не только очищают ее от неусваиваемых продуктов обмена веществ, но и обеспечивают гомеостаз – постоянство внутренней среды организма, участвуют в регуляции артериального давления, а в случае повреждения печени частично берут на себя и ее функции.

ЛЮБЯТ

* Наш организм на 80% состоит из воды. Только поглощая достаточное количество жидкости (никак не меньше 1,5–2 л в день), вы поддерживаете необходимый водно-солевой баланс, что так важно и для почек, и для всего организма.

Что пить? Конечно, не спиртное: оно разрушает почки (да и не только их), а в неумеренных количествах вызывает острую почечную недостаточность – состояние, угрожающее жизни. Не фруктовые, подслащенные газированные напитки – содержащиеся в них вещества раздражают почки. И не минералку – если много и без назначения врача. Повышенное количество тех или иных солей в различных минеральных водах может способствовать образованию камней в почках и мочевыводящих путях, особенно если к тому есть предпосылки – сужение мочеточников, бактериальная инфекция, нарушение обмена веществ в организме.

Эти нежные ПОЧКИ

Полезно пить кипяченую воду, чай, молоко (его, кстати, С. П. Боткин оценивал как “драгоценное средство при лечении болезней почек”), клюквенный и брусничный морсы. Они выводят избыток жидкости из организма, понижают концентрацию мочи и в некоторой степени предотвращают образование камней.

* Почки блаженствуют, когда вы... стоите на четвереньках. Коленно-локтевая поза чрезвычайно для них комфортна: она помогает нормализовать отток мочи.

* Они большие любительницы движения – танцев, лыжных прогулок, гимнастики... Разумеется, в подходящем наряде – по сезону и по погоде.

* Витамин А почки готовы “поглощать” сколько угодно и будут вам за него только благодарны.

Узнать об их любви к витамину А помогли... норки. Бедные зверьки гибли в питомниках оттого, что почечные лоханки и мочевыводящие пути у них были буквально

но забиты камнями. Как только им в корм начали добавлять концентрат витамина А, повальная эпидемия прекратилась, норки повеселели, и шерстка у них заблестела.

Большую часть витамина А наш организм синтезирует из каротина. Его источники: морковь, сладкий перец, облепиха, зелень петрушки, шпината, укропа, щавеля, лука и особенно кинзы.

* Очень любят почки тыкву: и пюре, и сок, и каши (тыквенно-пшенную или рисовую). Тыква оказывает мочегонное действие, не раздражает почки и мочевыводящие пути. Теми же замечательными свойствами обладают арбуз и дыня не очень сладких сортов. А еще для почек полезны яблоки, сливы.

У людей, занимающихся посильным, не слишком тяжелым физическим трудом или работающих в выходные на дачном участке, камни в почках образуются реже или по крайней мере в более позднем возрасте по сравнению с теми, кто ведет малоподвижный образ жизни.

Хотите иметь здоровые почки?

Почаще стойте на четвереньках.



НЕ ЛЮБЯТ

* Не терпите! Регулярно опорожняйте мочевой пузырь (не меньше 4–6 раз в день). Застой мочи дает возможность микробам “обосноваться” в почечных канальцах. А это предрасполагает к развитию пиелонефрита – инфекционно-воспалительного заболевания почек.

* Не переутомляйтесь! Это подрывает иммунитет и ставит под удар почки. Помните: полчища бактерий только и поджидают удобного момента, чтобы пойти в наступление.

* Систематические запоры ведут к спазмам мышц кишечника и мочевыводящих путей. Результатом может быть ослабление тонуса мускулатуры почек, нарушение мочевыделения.

* Не спешите присесть на непрогретый холодный камушек, песок, росистую траву. С этого нередко начинаются воспалительные заболевания почек. Холод, особенно в сочетании с сыростью, больно “бьет” по почкам.

* Почки – настоящие неженки: сильную жару они тоже не любят. Им милей “золотая середина”. Когда температурный столбик зашкаливает за 30°C, организм теряет много жидкости с потом, а количество соли, выводимое через почки, при этом почти не увеличивается, что может способствовать развитию мочекаменной болезни.

* Не хватайтесь без разбору за различные диеты!

Резкое похудание приводит к опущению почки. А длительная бессолевая диета нарушает их деятельность, способствует появлению белка в моче. Полное отсутствие в организме натрия хлорида

(поваренной соли) – одна из причин почечной недостаточности.

* Особенно много забот у нефрологов в Запо-

лярье и Средней Азии. Именно в этих регионах больше всего распространена почечнокаменная болезнь. Оказывается, все дело в витамине D, который участвует в фосфорно-кальциевом обмене. Содержится этот витамин в печени, сливочном масле, яичном желтке, а кроме того, самостоятельно синтезируется организмом под действием ультрафиолетовых лучей. И недостаток витамина D (как, например, в Заполярье, где солнце – редкий гость), и его избыток (в жаркой Средней Азии) может стать причиной почечных заболеваний.

* Витамин С в таблетках в неумеренных количествах – порой провоцирующий фактор образования камней в почках, особенно если есть наследственная предрасположенность к мочекаменной болезни.

* Как считают некоторые специалисты, почкам не по душе такое многими любимое лакомство, как шоколад с орехами.

* “Уж сколько раз твердили миру”: самолечение опасно. Почки плохо переносят сульфаниламиды. Чтобы они лучше расправлялись, не оседали в почечных канальцах (что может вызвать тяжелую патологию), больше пейте, тогда лекарство будет выводиться с мочой. Наиболее щадящими в отношении почек считаются этазол, бисептол.

* Не принимайте, не посоветовавшись с врачом, препараты, содержащие половые гормоны. У некоторых мужчин, прибегавших к ним в надежде повысить половую потенцию, и у женщин, использовавших большие дозы подобных лекарств в качестве средств контрацепции, резкое нарушение баланса половых гормонов провоцировало рак почек.

* Осторожнее с грибами! Сомнительные экземпляры – из корзины вон! Отравление ядовитыми грибами чревато развитием такого грозного состояния, как острая почечная недостаточность, и тогда спасение – только в гемодиализе, проводимом с помощью искусственной почки.

Подготовили Светлана РЯБУХИНА, Татьяна ИГНАТОВА

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ЦВЕТ МОЧИ

Если моча розового, красного цвета, мутная, возможно, в ней содержится кровь. Это может быть признаком инфекции или опухоли в мочевыделительной системе. Не откладывайте визит к врачу!

Темно-желтый или оранжевый цвет – не повод для беспокойства. Если вы мало выпили жидкости, моча становится более концентрированной и потому более темной.

Темно-коричневый цвет мочи характерен для гепатита. Чтобы подтвердить или опровергнуть диагноз, надо срочно сдать анализы мочи и крови.

Зеленый или голубой цвет мочи – не шутка природы и не признак недуга. Просто в вашем рационе были продукты, содержащие искусственные пищевые красители столь оригинальных цветов.

По мнению американских ученых, даже если у человека артериальное давление повышено незначительно, но продолжается это в течение длительного времени, риск заболеть почечной недостаточностью возрастает в три раза.

КОМУ ГРОЗЯТ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЧЕК

* Худым и высоким, или, как говорят специалисты, людям астенического телосложения. Жировая капсула, которая помогает поддерживать почки в нормальном положении, у них сравнительно мало развита. А значит нефроптоз (опущение почек) – вполне реальная угроза.

* Женщинам – они страдают различными почечными недугами чаще мужчин. Это объясняется физиологическими и анатомическими особенностями женского организма. У большинства сбои в работе почек (например, пиелонефрит) начинаются во время беременности, когда из-за растущей матки нарушается отток мочи.

* Мужчинам средних лет и старше. Проблемы с почками возникают у них на фоне аденомы предстательной железы – мужской болезни № 1, прочих “возрастных” заболеваний мочеполовой системы, кото-

рые сопровождаются нарушением оттока мочи.

* Всем, кто не лечит вовремя зубы и болезни носоглотки. Кариес (а также воспалительные очаги в миндалинах, как, впрочем, и в любых других органах) зачастую приводит к заболеванию почек. Возбудители инфекции, путешествуя с кровотоком по всему организму, нередко “оседают” именно в них. Особенно опасна ангина – ее осложнением может стать такое тяжелое заболевание, как гломерулонефрит.

* Лежебокам. Установлено, что занятия физкультурой улучшают и обмен веществ, и функции почек. Вы двигаетесь – почки лучше снабжаются кровью, активнее вырабатывают мочу.

Гиподинамия зачастую приводит к нарушению фосфорно-кальциевого обмена, появлению излишков кальция в крови и моче и образованию камней в почках.

Ушица рядовая,



И НЕ ТОЛЬКО



Если вы мечтаете
об исконно
русских
деликатесах —
карасе
в сметане,
судачках
в рассоле,
окуневой ушке
и прочих рыбных
радостях,
отправляйтесь
на рыбалку.
Будем надеяться,
что тихие
чистые речки
не обделят вас
осенним клевом.
Не возьмусь
учить рыбаков
со стажем
готовить уху.
Просто напомним:
* Название “уха”
утвердилось
за первым
рыбным блюдом
только в начале
XVIII века.
Раньше
так называли
навары из мяса
и курицы.
По свидетельству
историка,
лишь с XV века
уху все чаще
готовят из рыбы.

* Классическую русскую уху варят из судака, окуня, ерша, сига, налима (из него получается лучшая – белая уха). Для черной ухи, менее вкусной, используют жереха, сазана, голавля, карася, карпа, красноперку. Уху из красной рыбы (осетра, белуги, севрюги, нельмы, лосося) называют красной, или янтарной. Есть еще уха рядовая, опеканная, вялая, пластовая, сладкая.

* Чем свежее рыба, тем вкуснее уха. Овощей для нее нужно немного: чуть картофеля, моркови, лука. А вот пряностей принято не жалеть. Смачно приправляют это блюдо петрушкой, луком-пореем, зеленым луком, укропом, черным перцем, лавровым листом, эстрагоном, пастернаком, иногда даже шафраном, мускатным орехом, имбирем, анисом, фенхелем.

* Важное правило приготовления ухи – погружение подготовленной рыбы в кипящий подсоленный овощной отвар. Готовится уха 12–20 минут. Можно сварить двойную или тройную уху (поэтапно вводя разные сорта рыбы), а затем процедить бульон. Варят ее без крышки на медленном огне.

Какая уха самая-самая? Знатки считают: та, что с прозрачным бульоном. Поэтому ее нельзя заправлять, как рыбный суп, маслом, крупой, мукой, пережаренным луком.

Уха рядовая

Состав: 1,5 кг рыбы, 1,75 л бульона, 2 луковицы, 6 небольших морковок, 1 корень и зелень петрушки, 1 корень пастернака, 2 картофелины, по столовой ложке укропа и эстрагона, лавровый лист, перец, соль.

Приготовление: в процеженный бульон (от хвостов и голов) добавьте картофелины, нарезанные четвертинками, мелко нашинкуйте лук, а коренья порежьте соломкой, варите 15–20 минут. Затем положите лавровый лист, перец, прокипятите 5 минут. Теперь опустите в бульон крупные куски рыбы. Варите 15 минут. В конце засыпьте зелень петрушки, укропа, эстрагона, закройте крышкой и дайте настояться 5–10 минут.

Уха раковая

Состав: в рыбную часть этой ухи входят 2 части раков (мяса) и 1 часть пресноводной рыбы (лучше щуки).

Приготовление: мелко изрубив составные части, добавьте нарезанный лук, черный перец и столовую ложку пшеничной муки и этим фаршем наполните раковые панцири. Варите так же, как рядовую уху.



Рыба в тесте

Состав: филе или рыба целиком, специи по вкусу, дрожжевое сдобное тесто, лимонная цедра. Для теста: 500 г муки, 30 г дрожжей, 60 г сахара, $\frac{1}{4}$ л теплого молока, 60 г масла, 1 яйцо.

Приготовление: муку просейте в деревянную посуду – квашню и в сделанную лунку раскрошите дрожжи, добавьте немного сахара, молока. Поставьте тесто на 15 минут подходить. К готовой опаре добавьте растопленное масло, яйцо, соль и лимонную цедру. Замешанное тесто снова поставьте на 30 минут подходить. На раскатанный пласт

теста уложите слегка обжаренное и обсушенное филе или рыбешку целиком (желательно без хребтовой кости), накройте вторым пластом теста, придайте форму рыбы, ножницами сделайте надрезы – “чешую” и уложите на смазанный маслом противень еще на 15 минут подходить. Духовку разогрейте до 220°C. Смажьте “рыбку” желтком и поставьте на 20–30 минут печься (на второй уровень).

Рыба в кляре



Состав: для кляра возьмите 1,5 стакана муки, 1,5 стакана молока (можно пополам с водой), 2 яйца (причем желток введите сразу, а взбитые в пену белки – только перед выпечкой). Вместо кляра можете использовать дрожжевое тесто (как для оладий, только немного погуще).

Приготовление: филе судака или другой рыбы нарежьте брусочками, посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком и, опустив вилкой в тесто-кляр, жарьте во фритюре, выкладывая на сито готовые кусочки.

Рыба тушеная в горшочке

Мелко порубите грибы, обжарьте с нашинкованным луком на топленом масле. Картофель, нарезанный дольками, положите в горшочек и добавьте пассерованный лук и грибы, сверху уложите кусочки обжаренной на растительном масле рыбы. Приправьте чесноком, перцем, тимьяном, залейте 2–3 столовыми ложками бульона и столовой ложкой сметаны. Тушите до готовности в сильно разогретой духовке.

Классику рыбной кухни вам напомнил
С. БИНЯВСКИЙ



Начните свой день с правильного питания

Начните свой день с сухого завтрака "Келлоггс". В современном мире им придается первостепенное значение как вкусным и полезным завтракам.

По мнению диетологов, правильно сбалансированный завтрак должен обеспечивать по крайней мере четвертую часть энергии и витаминов, необходимых человеку в течение дня. Сухие завтраки "Келлоггс" полностью отвечают этому требованию. Они сочетают в себе все качества полноценного питания, так как содержат белки, углеводы, клетчатку и минимальный процент жира. Более того, только они обогащены восемью необходимыми витаминами и железом, что делает их еще



более питательными и полезными. Компания "Келлоггс", обладающая вековым опытом в производстве завтраков из хрустящих хлопьев, первой в мире разработала уникальный рецепт изготовления сухих завтраков. Они изготавливаются из цельных зерен и благодаря трудоемкому и кропотливому процессу обработки зерновых культур сохраняют в себе все питательные вещества и витамины, в отличие от сухих завтраков, сделанных из муки.

Начните свой день с завтрака "Келлоггс" и убедитесь в его превосходном качестве.

Лучшее для Вас каждое утро от **Kellogg's**



*Вкус, который
всегда в цене!*



Попробуйте!



ЛИКОМП ФУДС

1. САЛАТ С КУРИЦЕЙ И МАЙОНЕЗОМ

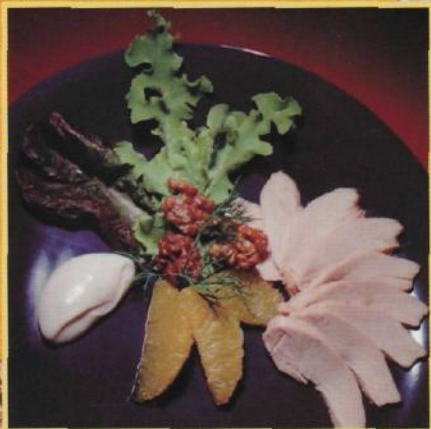
Состав:

куриная грудка (филе),
1/4 апельсина,
2–3 листика салата,
2–3 грецких ореха,
майонез “Универсальный” (“KUNELLA”)

Приготовление:

Куриное филе обжарьте и охладите. Очистите апельсин и нарежьте четвертинку дольками. Ядрышки орехов освободите от скорлупы и удалите перепонки. Промойте и обсушите листья салата. Красиво разместите их на тарелке. Сверху выложите, по отдельности или предварительно перемешав, все компоненты. В любом случае благодаря вашей фантазии блюдо будет выглядеть очень эффектно и аппетитно. Заправьте его майонезом.

Компания
“ЛИКОМП ФУДС”
рекомендует новинку
этого сезона –
майонез
“УНИВЕРСАЛЬНЫЙ”
марки “Kunella”.



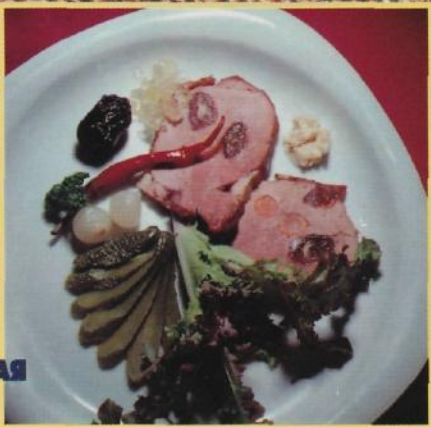
2. ХОЛОДНАЯ СВИНИНА, ФАРШИРОВАННАЯ ЧЕРНОСЛИВОМ И ОВОЩАМИ

Состав:

Свинина (ококор) – на порцию потребуется 120–150 г,
3–4 штуки чернослива,
небольшая морковка,
горчица, хрен (“Kunella”)

Приготовление:

Свинину нашингуйте черносливом и морковью. Натрите горчицей, посолите и поставьте в духовку для запекания (до получения буженины). Затем дайте блюду выстояться 3–4 часа в холодном месте. Нарежьте ломтиками и подавайте на стол непременно с пикантным гарниром: солеными огурчиками, маринованным луком, перцем, хреном.



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Мы начинаем серию публикаций, посвященных оригинальным кулинарным рецептам разнообразных блюд с использованием самых обычных продуктов и продукции известнейших фирм мира, которая славится своим безупречным качеством и превосходным вкусом. В этом номере мы представляем вам продукцию фирмы “KUNELLA FEINKOST GMBH”.

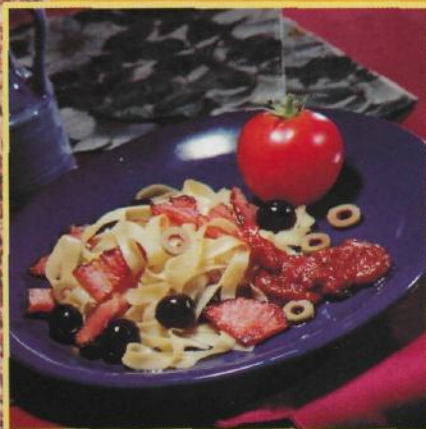
3. СПАГЕТТИ С ВЕТЧИНОЙ И ОЛИВКАМИ

Состав:

спагетти – 100 г на порцию,
ветчина – 50 г,
10 штук оливок, маслин,
1–2 зубчика чеснока,
оливковое масло,
соус “Napoli” или “Bolognese” (“Kunella”)

Приготовление:

Обжарьте чеснок и ветчину. Смешайте с отваренными, откинутыми на дуршлаг и заправленными оливковым маслом спагетти. Добавьте оливки и маслины. Компания “ЛИКОМП ФУДС” советует подавать это блюдо с оригинальным соусом “Napoli” или “Bolognese” торговой марки “Kunella”.



4. МАЛЕНЬКИЕ ШАШЛЫЧКИ С РИСОМ, ОВОЩАМИ И КЕТЧУПОМ

Состав:

мясо на шашлык (вырезка или ококор) – 120–150 г на порцию,
рис – 50 г,
овощи (капуста, морковь, лук),
кетчуп “Kunella”

Приготовление:

Маринованное мясо нанизайте на шампурчики – шпажки. Посолите, полейте лимонным соком и маслом. Обжарьте на сильно раскаленной сковороде. Отдельно обжарьте овощи. Небольшую часть их порубите и смешайте с отварным рисом. Все компоненты разложите на тарелке. Полейте кетчупом “Kunella”. Теперь вкуснейшее блюдо готово. Можно подавать на стол!



ЛИКОМП ФУДС

Тел.: (095) 254-11-72

Попробуйте!



*Вкус, который
всегда в цене!*

*В следующем номере мы продолжим
рассказ о рецептах с использованием
разнообразной и вкусной продукции
компании **“Ликомп Фудс”**...*



ЛИКОМП ФУДС

**СПЕЦИАЛИСТЫ
ПОДТВЕРЖДАЮТ:**

“ЦЕПТЕР” - гарантия Вашего здоровья

Здоровый образ жизни - это, в первую очередь, правильное питание, позволяющее организму получать достаточное количество калорий, аминокислот, витаминов и минеральных солей, необходимых человеку для поддержания нормальной жизнедеятельности организма. Излишняя калорийность пищи, несбалансированное питание и наличие опасных для здоровья химических соединений наиболее характерны для нашей страны. Это приводит к таким болезням, как ожирение, проблемы с усвоением пищи, диабет и т.д. Соблюдение диеты играет важную роль в лечении и предотвращении этих заболеваний. Особенно если учесть, что качество и баланс пищи в значительной мере зависят от технологии приготовления продуктов.

Институтом питания РАМН проводится комплекс исследований пищевой ценности и показателей безопасности продуктов, прошедших кулинарную обработку на оборудовании фирмы “Цептер” по методам, изложенным в книге “Теоретические и клинические аспекты науки о питании”. Комплекс включает в себя исследование сохранности аскорбиновой кислоты, изучение микробиологических показателей и содержания канцерогенных соединений.

Уже сегодня можно утверждать, что потери аскорбиновой кислоты в овощных продуктах, приготовленных на оборудовании фирмы “Цептер”, ниже, чем приготовленных по традиционной технологии. В особенности это наблюдается при обработке капусты белокачанной, картофеля и сладкого перца.

Что же касается продуктов животного происхождения, то здесь следует подчеркнуть замечательные результаты приготовления по “цептеровской” технологии печени - продукта, играющего весьма важную роль в жизнедеятельности человеческого организма. Мы отметили очень высокую сохранность аскорбиновой кислоты (см. таблицу).

Тестируемый продукт	Содержание аскорбиновой кислоты, мг/100 гр		
	Тест № 1	Тест № 2	Среднее, %
Печень говяжья сырая	24,8	25,6	
По технологии “Цептера”	24,8 (100%)	25,1 (98%)	99,0
По традиционной технологии	7,4 (30,1%)	8,7 (32,0%)	31,5

Суммируя полученные данные, можно заключить, что, пользуясь посудой “Цептер”, человек имеет возможность готовить блюда по всем правилам диетического питания без участия специалиста-диетолога.

Волгарев М. Н., академик РАМН,
Директор Института питания
Российской Академии медицинских наук

Волгарев

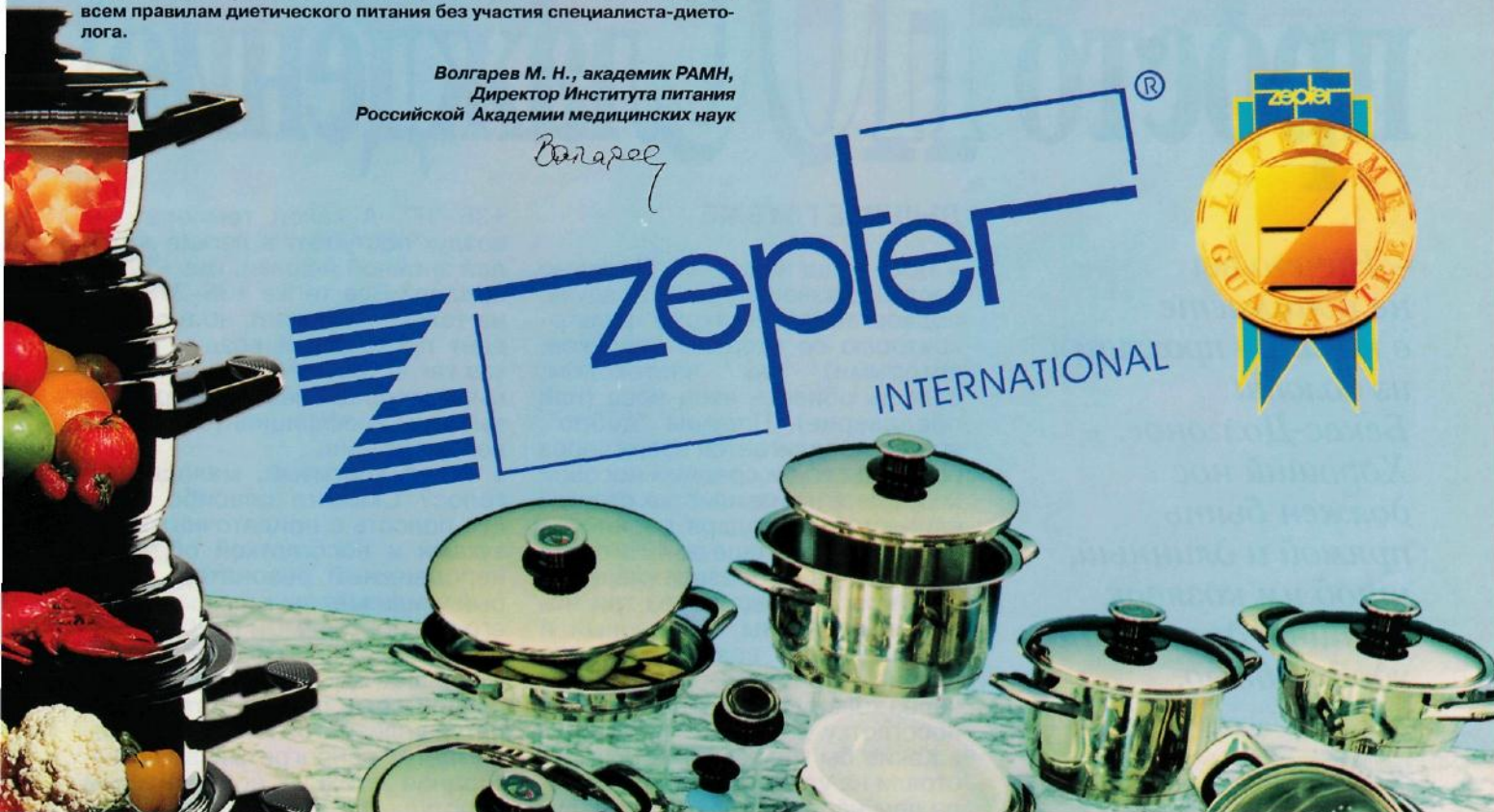
Специалистами лабораторией генно-инженерной терапии Института Биомедицинской Химии Российской Академии Наук проведено исследование материала, из которого изготовлена посуда “Цептер”. Эксперименты на культуре клеток на уровне ДНК и синтеза белка показали высокую бактериостатичность материала, из которого изготовлена посуда. Очень важной характеристикой является выявление при анализе отсутствия какого-либо излучения или других побочных влияний материала посуды на структуру клетки приготовляемой пищи.

Никаких изменений структуры клетки по сравнению с нормой не обнаружено, что позволяет сделать вывод о полной нейтральности материала, из которого изготовлена посуда.

Соловьева Н.И., профессор,
доктор биологических наук,
руководитель исследования

Н.И. Соловьева

zepter
INTERNATIONAL



ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА ФИРМЫ “ЦЕПТЕР”:

Москва: (095) 257-0266, 257-0370; Санкт Петербург: (812) 290-4658; Алма-Ата: (3272) 67-0730;
Вильнюс: (0122) 61-8671; Киев: (044) 294-6616; Рига: (0132) 42-0243; Воронеж: (0732) 77-8353;
Екатеринбург: (3432) 60-8683; Казань: (8432) 56-8602; Нижний Новгород: (8312) 53-5383;
Ростов-на-Дону: (8632) 65-1104; Самара: (8462) 34-9687;



На лице есть
выдающееся
(во всех
смыслах)
творение.
Имя ему –

просто НОСлаждение!

– Ничего вы
не понимаете
в носах! – прохрипел
из болота
Бекас-Долгонос. –
Хороший нос
должен быть
прямой и длинный,
чтоб им козявок
из тины доставать
удобно было.

В. Бианки

ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ

* Нос – наш защитник. Пылевые частицы, взвешенные в воздухе, подвергаются жесткому фильтрационному контролю со стороны волосков, которыми, как частокотом, сплошь обнесен вход носа (или преддверие). Получив “добро”, воздух продвигается вверх через носовой свод и средний носовой ход. Здесь на извилистых стенках слизистой благодаря ресничкам задерживается еще до 40% пыли, и эффективно обезвреживаются бактерии. Пройдя через три носовые раковины, очищенный и увлажненный воздух наконец плавно опускается “готовеньким” через хоаны (задние отверстия) в носоглотку.

* Какие бы трескучие морозы ни стояли на улице, хоть -30° , прежде чем наполнить легкие, воздух всего за секунду непременно согреется в полости носа до

$+36-37^{\circ}$. А какой температуры воздух поступает в легкие жителей знойной Африки, где $+50^{\circ}$ не предел? Все те же $+36-37^{\circ}$. Нос не только нагревает, но и охлаждает проходящий воздух, работая как естественный и лучший в мире кондиционер с невероятно высоким коэффициентом полезного действия.

* У вас красивый, мелодичный голос? Скажите спасибо носу. Его полость с придаточными пазухами и носоглоткой образует неподвижный резонатор, который усиливает звук и окрашивает его в неповторимый тембр.

* Наш нос стареет вместе с нами: уменьшается плотность капиллярной сети, понижается температура слизистой носа. Сами понимаете, непрогретый воздух – “родная стихия” возбудителей простудных заболеваний. Остается только одно – беречь нос смолоду. Это просто:

– дыша, держите рот “на замке”;
 – время от времени читайте вслух для укрепления мышц носа, а заодно рта и глотки. Слова произносите четко, внятно, громко контролируя себя при произнесении ряда согласных звуков (б, в, ж, м, п, т, ф, ш). Не ленитесь выполнять самое простое упражнение дыхательной гимнастики: закрыв рот, сделайте 5–6 медленных вдохов и выдохов через нос. При этом кисти рук положите на шею (сзади) или на верхнюю часть живота;
 – регулярно проветривайте комнату, не забывайте протирать пыль с мебели, почаще делайте влажную уборку, гуляйте на свежем воздухе в парке или в лесу. Все это идет носу на пользу. Опыляете сад-огород, травите насекомых аэрозолями, красите стены пульверизатором? Обязательно надевайте респиратор “лепесток” или хотя бы многослойную марлевую повязку.

Часть воздуха, которая проходит через верхнюю носовую раковину, обязательно “провалится” в обонятельную ямку. Всего на 5 квадратных сантиметрах (такова площадь “засады”) разместилось более 10 миллионов рецепторных обонятельных клеток, которые своими длинными волосками буквально вылавливают из воздушного потока пахучие молекулы и, “допросив”, немедленно передают информацию по обонятельному нерву в головной мозг. Такие силы брошены сюда неспроста.



НЕ ШУТИТЕ С ЗАПАХАМИ

* Запахи влияют не только на настроение, но и на здоровье, работоспособность. Например, проведенные японскими специалистами исследования показали, что носы программистов очень чувствительны к окружающим ароматам: запах лаванды снижает число ошибок, ими совершаемых, на 20%, жасмина – на 33%, а лимона – на 54%. Впрочем, то же относится ко всем работникам умственного труда.

* Весной и летом запахи, оказываются, воспринимаются острее.

* Из-за смога обоняние угнетено, поэтому горожане почти в два раза уступают сельским жителям в тонкости восприятия ароматов.

* В 9–10-летнем возрасте девочки чувствительнее к запа-

хам, чем мальчики. В период полового созревания (в 11–17 лет) различия в обонянии между ними практически отсутствуют. Но начиная с 18 лет “чуткие” барышни резко вырываются вперед. С возрастом острота обоняния выравнивается, и дегустаторами в основном становятся мужчины.

* Людям какой профессии нужен острый нюх? Дегустаторам, парфюмерам, врачам. Во всяком случае еще в прошлом веке обоняние было одним из важнейших инструментов хорошего доктора. Тот без труда по одному тончайшему запаху, исходящему от пациента, мог поставить диагноз. Оказывается, больной сахарным диабетом пахнет иначе, чем человек с пораженными легкими или, скажем, почками. Знаменитый русский терапевт С. П. Боткин утверждал, что “больной брюшным тифом пахнет вспотевшим гусем”.

Хотите попробовать это на себе? Тогда вам поможет тест.

КАК РАЗВИТЬ ОБОНЯТЕЛЬНУЮ ПАМЯТЬ

Возьмите 5 одинаковых флаконов из темного стекла, подберите 5 разновидностей парфюмерных запахов – это могут быть духи, одеколон, туалетная вода, жидкое мыло. Напишите на бумаге номера от 1 до 5 и наклейте их на дно флакона. Осталось наполнить их на $\frac{1}{3}$ ароматной жидкостью и плотно закрыть крышкой (запахи не должны перемешиваться). Делайте каждое задание не более 5–7 минут, чтобы не привыкнуть к запахам, и оцените их выполнение в баллах:

нет ошибок – 10 баллов, 1 ошибка – 8 баллов, 2 ошибки – 6 баллов, 3 ошибки – 4 балла, 4 ошибки – 2 балла, 5 ошибок – 1 балл. После занятий обязательно проветрите комнату.

Задание 1.

Хороша ли ваша обонятельная память?

1. Возьмите 5 флаконов, напишите их номера от 1 до 5 в таблицу. Поочередно открывая флаконы, запоминайте запахи и их последовательность. Не забывайте тут же закрывать крышку. На это задание вам дается 2–3 минуты.

2. Вы запомнили запахи? Теперь перемешайте флаконы. Выбирая любой из них, откройте и определите, каким по счету был этот запах. Запишите номера флаконов в таблицу и проверьте свои ответы.

Задание 2.

Запах и образ

1. Возьмите фотографии из семейного альбома (или вырежьте портреты из старых журналов), выберите из них только 5, которые, по вашему мнению, будут соответствовать 5 запахам. Определяя запах, полагайтесь на интуицию (скажем: “Этот запах подходит полному мужчине, запах насыщенный и тяжелый...”). Пометьте фотографию номером флакона.

2. Перемешайте флаконы. Возьмите любой и, ощутив запах, вспомните, какой фотографии он соответствует. Сравните точность совпадений.

Задание 3.

Радуга ароматов

Парфюмеры всегда соотносят запах с цветом. У музыкантов бывает “цветовой слух”: напри-

* Мы слабее улавливаем ароматы уже с 20–25-летнего возраста, заметное снижение обонятельной функции наблюдается после 40 лет, а ярко выраженное – после 60 лет. Это связано со старением сосудистых стенок носа. Обонятельные клетки могут атрофироваться из-за бесконечных ринитов, синуситов, гайморитов, прочих воспалительных заболеваний слизистой оболочки носа.

* И. В. Гете и Д. Лондон, Г. Гессе и А. Эйнштейн, А. Белый и Б. Пильняк обладали многомерной памятью. Они могли мыслить картинками, звуком, цветом, осязанием и запахом одновременно. Современные исследователи доказали, что такое удивительное умение дает людям уникальную возможность постоянно развивать память, творческое мышление, воображение, внимание и даже побеждать болезни.

мер, Римский-Корсаков, Скрябин, Чюрленис, слушая музыку, одновременно видели ее в красках. Вот и вы настройтесь на "цветовое обоняние": закройте глаза, успокойтесь. Возможно, вначале цвет будет едва различим, как в тумане. Со временем вы научитесь видеть его разлитым в воздухе, он может переливаться оттенками, сужаться в точку и вновь расширяться.

1. Возьмите флаконы по порядку, откройте их и попытайтесь увидеть цвет запаха. Нарисуйте и опишите его.

2. Перемешайте флаконы. Выбрав любой, откройте, почувствуйте запах. Теперь попытайтесь вспомнить, какой цвет ему соответствует. Сравните с первоначальным ответом. Подсчитайте количество ошибок.

Задание 4.

Прикоснитесь к запаху

Попробуйте связать запахи с тактильными ощущениями (то есть с прикосновением к различным предметам). Нарежьте 8–10 картонных полосок, наклейте на них кусочки кожи, меха, различных тканей, других материалов, пронумеруйте с обратной стороны.

1. Потрогайте полоски на ощупь. Открывая флаконы, подберите каждому запаху соответствующий, по вашему мнению, материал. Возможно, ощущение веревки под пальцами в сочетании с нежным запахом вызовет у вас образ девушки на качелях, а от ее волос исходит такой приятный аромат... Запишите номера флаконов и соответствующих им полосок.

2. Перемешайте флаконы и проверьте себя. Ошибки есть?

Задание 5.

Нарисуйте запах

Попробуйте представить запах в графических символах. Фантазируйте. Если образы будут сложными, попытайтесь вначале описать их словами, а потом превратите в рисунок.

1. Прodelайте это с каждым флаконом.

2. Перемешайте флаконы, а затем, ощущая ароматы, вспомните графические символы, им соответствующие (номер флакона не подглядывайте). Подсчитайте очки.

Задание 6.

Создайте

хорошее настроение

1. Расставьте флаконы по порядку от самого неприятного до самого приятного для вас запаха.

Постарайтесь понять, почему вы так сделали. Вернитесь в свое прошлое, детство. Воспоминания будут появляться и исчезать вместе с ароматами. Возможно, один запах у вас связан с разлукой, другой – с любимым человеком. Запомните порядок.

2. Перемешайте флаконы и проверьте себя, подсчитав ошибки. А когда к вам придут грустные мысли, вновь вдохните ароматы, начав с "невеселых" и закончив самыми заветными. И вот увидите – ваше плохое настроение... улетучится.

Задание 7.

Услышьте

звучание запаха

Попробуйте услышать запах: он может походить на одинокий голос флейты, теплый, глубокий звук виолончели или же скрип дубовых дверей в старом замке.

1. Опишите звук каждого запаха, открыв флаконы.

2. Перемешайте флаконы и проверьте себя, подсчитав ошибки.

Итак, какая память у вашего носа?

Вы набрали **от 7 до 21 балла**. С вашим носом не все в порядке. Обязательно развивайте свою обонятельную память с помощью теста. Возможно, вам потребуются помощь и консультация отоларинголога.

От 22 до 47 баллов. У вас нормальная обонятельная память, но явно наметилась тенденция к ухудшению восприятия запахов. Обратите внимание на допущенные ошибки и потренируйтесь еще.

От 48 до 65 баллов. У вас хорошая обонятельная память, развитое воображение, легко возникают изобразительные, цветовые, тактильные, звуковые и эмоциональные ассоциации. Значит, ваш нос в полном здравии!

От 66 до 70 баллов. Поздравляем, у вас отличная обонятельная память, ваш нос обладает отменными способностями. Вы не думаете стать дегустатором?

ТАКИЕ ХРУПКИЕ И РАЗНЫЕ НОСЫ

* Леонардо да Винчи на одном из карандашных рисунков изобразил 12 разных по форме носов, которые он заметил у своих современников. А в медицинских атласах вы найдете 15 разновидностей носа – не аномалии и уродства, а варианты нормы, как говорят специалисты.

* В отличие от вспыльчивого Сирано де Бержерака генерал П. И. Багратион стоически переносил дефект своей внешности – непомерной величины носа и даже пошучивал по этому поводу. Однажды ему доложили, что "французы на носу". "Это смотри на чьем, – добродушно отвечал Багратион. – Если на вашем, то нам надо срочно отступить, а если на моем, то мы еще успеем отобедать".

* В силу своего анатомического расположения нос, выступающий вперед, нередко становится жертвой травм. Его разбивают, "расквашивают", расшибают. Из-за густой сети тонких капилляров, которой пронизана слизистая носа, малейший удар может вызвать сильнейшее носовое кровотечение.

* Что делать "Барваре, у которой нос оторвали"? Срочно обратиться к врачу. Даже совершенно отделенный кончик носа можно пришить. Как правило, приживается он прекрасно, и нос выглядит как новый.

* Когда воины еще рубились на саблях, травмы носа случались очень часто. Удалой взмах шашки зачастую сносил не голову с плеч, а только нос. Храбрый солдат, подхватив утерянную деталь своей внешности, поле боя не покидал. Лишь окончив сражение, иногда через 3–5 часов после печальной потери, спешил к лекарю, который с помощью иглы и ниток водружал нос на надлежащее место. И тот, как записано в походных дневниках, "совершеннейшим образом приживался".

Впрочем, и во время второй мировой войны среди травм ЛОР-органов ранения носа занимали первое место – 43,8%. Только одним коллективом хирургов в эти годы было сделано 2517 пластических операций носа.

До сих пор хирурги-виртуозы ринопластических операций не остаются без работы. Слишком многие люди считают свой нос неказистым и стремятся во что бы то ни стало изменить, иногда радикально, его рельеф и объем. Правы ли они? Какой нос лучше? Это дело эстетики и личного вкуса.

Самое же главное, поверьте, чтобы ваш "неповторимый" был в полном здравии – свободно дышал и позволял вам наслаждаться тончайшими ароматами.

В. КОРОСТЫЛЕВА

Oriflame

Новые надежды красоты

“Нам никогда не будет шестьдесят, а лишь четыре раза по пятнадцать!” Может быть, Вы помните этот давний комсомольский девиз? Ах, если бы это у кого-нибудь получилось! Правда, современная косметология, проникнув в тайны строения кожи, сегодня знает немало действенных рецептов, как, не прибегая к косметической операции, “перехитрить” природу и продлить молодость.

Главное, чем может помочь косметическая коллекция “Королевский бархат” даме элегантного возраста, — это сохранить ее тайну. Волнительную тайну количества прожитых лет и зим. Регенерирующая серия, созданная шведской компанией “Орифлэйм”, позволяет превратить уход за кожей в настоящий ритуал красоты и, применяя обогащенный очищающий крем, мягкий тоник, суперувлажняющий дневной крем и ночной кремы, ежедневно следовать всем этапам ухода за кожей. Ампула “Орифлэйм” — это косметика растительного происхождения с тщательно подобранными натуральными компонентами. Действительно, “Королевский бархат” — это экстракты луговых трав и белой лилии, издавна известной своими обновляющими свойствами, масло календулы, кокоса, шеа и фруктовые кислоты, прекрасно освежающие кожу.

Ночной крем 8-ми часового действия можно назвать самым революционным продуктом в коллекции “Королевский бархат”. Активные компоненты крема — наносферы. Это микроскопический транспорт, биологические контейнеры, которые способны проникать через поверхность кожи в ее глубинные слои, где и закладываются первые признаки старения. Они доставляют увядающей коже подкрепляющее питание — ценные масла и витамины. Неслучайно чудо обновления происходит именно в ночные часы, когда организм может себе позволить тратить всю энергию на строительство новых клеток.

И ночью, и днем также хорошо подпитывает кожу концентрированная липосомная сыворотка, а за самыми нежными участками вокруг глаз и на губах ухаживает легкий витаминный крем для век и увлажняющий бальзам для губ. Известно, что потерявшая упругость кожа шеи сразу выдает возраст и может свести на нет то впечатление молодости, которое производит лицо. Для косметического ухода за кожей шеи и груди, что тоже актуально для любой женщины, в серии “Королевский бархат” есть специальный крем, легко впитывающийся и оставляющий ощущение комфорта.

Если “Королевский бархат” — средства для зрелой кожи, то новая серия “Максимум” задумывалась для женщин чуть за тридцать, для тех, кому по биологическим часам стареть пока рано, а кожа уже чувствует некоторую усталость. В концентрированном питательном креме с уникальной формулой содержатся псевдоколлагены — растительные субстанции, по своему составу сходные с природным коллагеном нашей кожи. Его волокна с возрастом начинают распадаться, теряется упругость кожи и естественная влага, а подпитка извне псевдоколлагеном воспринимается кожей очень благоприятно и качественно улучшает ее состояние. На том же принципе идентичности основано действие крема для век из серии “Максимум”. Он также содержит аналог межклеточного вещества поверхностного слоя кожи растительного происхождения — церамиды, тонизирует и разглаживает легкие морщины вокруг глаз, удерживая в нем естественную влагу.

Конечно, устойчивого эффекта омоложения можно добиться, если применять эти косметические средства “Орифлэйм” нового поколения не от случая к случаю, а постоянно, уделяя хотя бы несколько минут в день приятным заботам о красоте.

Попробуем?





Счастлива молодая мама, и нет повода для огорчения? Да вот он, стоит лишь новоиспеченной маме взглянуть на себя в зеркало. "Какая была стройная и так располнела после рождения ребенка" – неужели теперь это и обо мне?" – переживаешь ты. Ведь столько женщин, родив, начинают как на дрожжах раздаваться вишь.

СТРОЙНАЯ ФИГУРА ПОСЛЕ РОДОВ

Второе рождение

Если тебе действительно хочется вернуть стройность и подтянутость, – все в твоих руках! Даже природную предрасположенность к полноте можно победить, если сразу взяться за дело. Как сразу? Да на следующий день после родов, если все прошло благополучно, без осложнений и врач не возражает против занятий. Все упражнения сначала выполняй лежа, затем, когда чуть окрепнешь, стоя.

*** Втяни живот, так чтобы он "прилип" к спине, – глубокий вдох. Полностью расслабь мышцы – выдох.**

*** Максимально напрягай и расслабляй мышцы ягодиц.**

*** Сложи ладони перед грудью, локти разведи в стороны. Изо всех сил надави ладонями друг на друга, как бы преодолевая сопротивление. Дыши размеренно и спокойно.**

*** Медленно запрокидывая голову, подними руки через стороны вверх – вдох. Не спеша так же через стороны опусти руки и вытяни их вдоль тела, голову безвольно урони на грудь – выдох.**

Кстати, этот комплекс упражнений давно считают "своим" манекенщицы, фотомодели, кому всегда нужно быть в хорошей форме. Урвав свободную минутку, они ухитряются выполнять его чуть ли не перед каждым выходом на подиум. Несмотря на простоту, даже примитивность эти упражнения очень эффективны, правда, лишь тогда, когда повторяются с полной отдачей десятки раз в день в несколько заходов. Тебе такое пока не под силу. Начни скромно: делай каждое движение 2–6 раз хотя бы трижды в день, постепенно увеличивая нагрузку.

Через несколько дней, получив разрешение доктора, можешь приступить к ежедневной утренней гимнастике. Перед началом занятия легко помассируй, разомни шею, руки, поясницу до ощущения приятного тепла в них. На первых порах тебе будут доступны всевозможные махи и обороты руками в разные стороны, неглубокие наклоны и выпады. А чтобы не было скучно, разнообразь движения.

1. И. п. – стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки на бедрах. Мягко, без рывков наклоняя голову вперед, "выведи" плечи вперед, локти "смотрят" наружу. Приподнявшись на носках, разверни плечи, голову и локти отведи назад, соедини лопатки, прогнись.



2. И. п. – стоя прямо, руки опущены вниз, пальцы переплетены в замок. Плавное подними руки вверх ладонями наружу. Чуть согни правую ногу в колене, приседая на ней. Слегка наклонись влево. Вернись в и. п. То же в другую сторону, делая наклон вправо.



3. И. п. – стоя прямо, руки опущены, ноги вместе. Скрести руки перед собой. Сделай шаг в сторону – руки в стороны. Потянись за рукой влево, затем вправо. Смотри прямо перед собой или на руку, за которой тянешься.



4. И. п. – стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, предплечья параллельны полу, ладони "смотрят" вниз. Наклонись вперед, выпрямляя руки перед собой, отводя их назад (можешь скрестить руки за спиной), выпрямляя вперед одну руку, другую отводя назад, или чередуя эти варианты. Спина прямая.

Твои движения должны быть плавными, медленными, их амплитуда небольшой. Начни с 1–2 повторений каждого упражнения. Со временем нагрузку увеличь.

УМЕРЬ СВОЙ АППЕТИТ

Молодая, а тем паче кормящая мама не должна худеть интенсивно. Быстрая сгонка веса не приносит пользы. Но не нужно следовать совету "доброхотов" и есть за двоих.

Хочешь похудеть – заведи ребенка! Парадокс? Лишь на первый взгляд. Когда же еще ты сможешь столь же взвешенно, разумно и ответственно составить свой рацион, как не в первые месяцы жизни малыша? С легкой душой отказаться от жирного, сладкого (особенно шоколада – губителя изящных женских форм), острого, соленого, мучного – всего, что теперь опасно не только для твоей фигуры, но и для здоровья малыша.

Если ты набираешь лишний вес исподволь, незаметно, последствия твоих излишеств и огрехов в питании у малыша проявятся моментально в виде аллергических реакций, в том числе экссудативного диатеза, поноса и прочих неприятностей.

Все детские врачи в один голос утверждают: день без прогулки – потерянный день для ребенка. Ох уж эти многочасовые, монотонные прогулки с малышом в коляске! Но подумай: всего 20 минут спорной ходьбы – исключительно простое и, безусловно, доступное физическое упражнение – и ты избавилась от 100 калорий. Сколько лишних килограммов ты сможешь "оставить" на улице? Подсчитай сама. Так что не отлынивай от каждодневных гуляний!

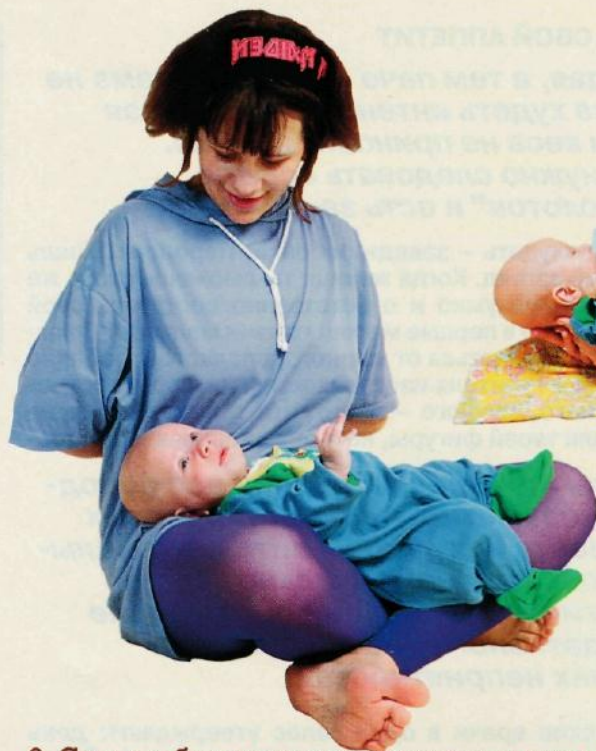
* * *

Ты достаточно окрепла после родов. Обычно на это требуется примерно полгода. Пора всерьез заняться собой: избавиться от жировых отложений на животе, вернуть упругость мышцам, ликвидировать "бочка". Тренируйся регулярно, ты добьешься изумительных результатов – комплекс очень эффективен. Но именно потому, что упражнения интенсивны, не поленись, приступая к занятиям, проконсультироваться у врача, по силам ли тебе такая нагрузка, и только тогда приступай к ежедневным тренировкам.

Для начала избавься от "беременной" осанки.

1. Встань у стены, прижав к ней затылок, лопатки, ягодицы и пятки, подобрав живот. Не отрываясь от стены, выполни простейшие упражнения: присядь неглубоко, по очереди поднимай то вверх, то в сторону ноги, разведи в стороны руки, скользя ими по стене, отведи их за голову. Прodelай движения с закрытыми глазами, как рекомендуют специалисты, сосредоточившись полностью на мышечных ощущениях. Это поможет лучше запомнить позу правильной осанки.





2. Сядь удобно по-турецки, руки соедини за спиной на уровне лопаток. Оставайся в этом положении 15 секунд (начни с 2-3). Повтори 2-4 раза.

Теперь позаботься о мышцах таза, ягодиц и живота – они “пострадали” больше всего.

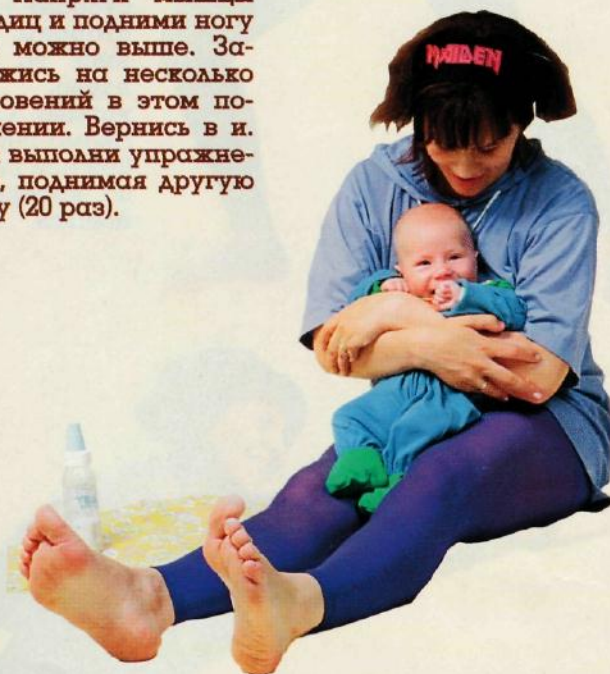
3. Ляг на спину, согни в коленях сведенные вместе ноги. Изо всех сил напрягая мышцы ягодиц, приподнимай таз как можно выше от пола (20 раз). Можешь выполнить упражнение, поставив ноги на ширину плеч.



4. И. п. – как в упражнении 3. Разведи колени, расслабив мышцы (носки вместе, ступни от пола не отрывай).



5. Ляг на живот, сохраняя правильную осанку. Напряги мышцы ягодиц и подними ногу как можно выше. Задержи на несколько мгновений в этом положении. Вернись в и. п. и выполни упражнение, поднимая другую ногу (20 раз).



6. Сядь на пол, ноги выпрями, сведи руки перед грудью, обхватив локти ладонями. “Походи” не спеша на ягодицах вперед и назад.

7. Ляг на спину, руками обхвати голову. Чуть приподними ноги над полом. Подтяни правую ногу к груди и постарайся коснуться левым локтем колена (левую ногу на пол не опускай). Поменяй ноги местами, достань правым локтем колено левой ноги (20 раз).



У тебя появился прекрасный шанс в жизни – сделать свое тело более совершенным и здоровым.

Как видишь, родить ребенка и остаться стройной зависит только от тебя



8. Лежа на спине, ладони под крестцом, подними сведенные вместе ноги вверх. Не разводя их, постарайся коснуться носками пола, наклоняя ноги то вправо, то влево (20 раз).

9. Ляг на спину. Ноги, согнутые в коленях, поставь на ширину плеч. Приподними верхнюю часть корпуса над полом, поясницу не отрывай. Покачивайся вперед-назад (50 раз).



Для начала вполне достаточно 1–3 повторений каждого упражнения. ПОМНИ: тише едешь, дальше будешь. Очень осторожно и постепенно увеличивай нагрузку, ориентируясь на самочувствие и настроение. Упражняйся 3 раза в день, на первых порах всего по 10 минут, нагружая, прорабатывая определенную группу мышц.

А теперь о самом главном. Как выкроить время для физкультуры? Можешь делать упражнения, когда ребенок спит. Но ты получишь колоссальное удовольствие от тренировки, если будешь заниматься вместе с малышом. Во время выполнения упражнений включи веселую, ритмичную, не слишком громкую музыку, возьми маленького на руки или положи себе на живот, на коврик рядом с собой – пусть приобщается к физкультуре, наблюдая за мамой!

Ольга ДЕНИСОВА,
инструктор-методист
по физической культуре



Вы надели спортивный костюм и готовы к тренировке. Готовы ли? Нет, речь не о разминке – вы прекрасно знаете, что перед занятием надо размяться. Спортивный врач Александр ФЕДОРОВ расскажет о том, без чего невозможно стать создателем своего тела (чем бы вы ни занимались – плаванием, бодибилдингом, аэробикой, бегом), – о правильном уходе за ним. Писем на эту тему в редакцию приходит немало. В них вы спрашиваете:

НЕ "ЖЕЛЕЗОМ" ЕДИНЫМ

"Правда ли, что профессиональные спортсмены до и после тренировки используют особые мази? Зачем это нужно?"

— Когда нет времени провести полноценную разминку или же температура воздуха в спортивном зале ниже нормы, спортсмены используют специальные разогревающие мази и бальзамы, например, випарин, апизартрон, никофлекс, бен-гей, помогающие снять мышечное напряжение, быстрее подготовить организм к работе. Разогрев более глубоких мышц позволяет тренироваться дольше и с большим комфортом. А сразу после тренировки втирают мазь в тех случаях, когда возникает боль в мышцах.

"Можно пользоваться разогревающими мазями непрофессионалам — не повредят ли они?"

— Применение мазей — составная часть культуры строительства тела. Повышая кровоток и тонус мышц, они облегчат восприятие нагрузок, помогут лучше провести разминку, уберегут от "зажима" мышц (ведь какие-то упражнения вы только осваиваете и делаете неумело). Не бойтесь применять мази: если у вас нет на них аллергической реакции, они не навредят. Но и не увлекайтесь — во всем нужна мера. Со временем мышцы сами должны "научиться" разогреваться.

"Как пользоваться мазями?"

— Нанесите небольшое количество мази на мышцу, а также на коленные и локтевые суставы. Слегка массируя, втирайте ее в течение 3–4 минут, пока кожа слегка не покраснеет. Если на коленях или локтях есть ссадины, царапины, от мази придется на время отказаться.

"Как снять напряжение и усталость после тренировки?"

— Примите контрастный душ: начинайте с горячей воды (30–40 секунд, температура 38–45°), затем холодный душ (10–20 секунд, температура 15–20°). Старайтесь постепенно повышать разницу температур. Заканчивайте водную процедуру успокаивающим теплым душем (37–38°). Контрастный душ закаляет организм, укрепляя сердечно-сосудистую, нервную, мышечную, эндокринную системы, в частности способствует выработке ряда гормонов. После душа разотритесь полотенцем досуха, смажьте тело увлажняющим кремом или косметическим молочком.

Получайте удовольствие не только от самого процесса тренировок, но и от ухода за своим телом!



СПОРТ И СЕКС

Компания "London International Group (LIG)" — ведущий производитель презервативов торговой марки Durex — провела оригинальное исследование, сделав попытку выяснить, как соотносятся спорт и секс.

В нем приняли участие 10 000 человек из 15 стран: Австралии, Бразилии, Великобритании, Германии, Гонконга, Испании, Италии, Канады, Мексики, Польши, России, США, Таиланда, Франции и Южной Африки. Среди респондентов — 52% мужчин и 48% женщин. Они должны были высказать свое мнение по следующим позициям: помогает ли половое воздержание улучшить спортивные результаты; каким видом спорта они занимаются; спортсмены каких стран и представители каких видов спорта, по их мнению, наиболее сексуально привлекательны, а каких — наименее. Результаты исследования показали — мужчины в большей степени, чем женщины, уверены в том, что спортивные достижения находятся в прямой зависимости от полового воздержания. В то время как жители Южной Африки и Таиланда отмечают негативное влияние секса на спортивные результаты, испанцы, мексиканцы и немцы полагают, что секс способен повысить успехи на ниве спорта.

Респонденты предпочитают следующие виды спорта (по степени убывания популярности): общеукрепляющие физические упражнения, плавание, футбол, велосипедный спорт, теннис, лыжи, баскетбол, спортивное рыболовство, боевые единоборства, легкая атлетика, гольф, бокс. Мужчины (71%) занимаются каким-либо из перечисленных выше видов спорта чаще, чем женщины (62%). 24% участников опроса из России заявили, что они отдают предпочтение физическим упражнениям, 11% – плаванию, 8 – лыжам, 7 – боевым единоборствам, по 6% – рыбалке и легкой атлетике. 48% россиян не занимаются спортом вообще. По мнению опрошенных, наиболее сексуально привлекательны (максимальная оценка 15 баллов) спортсмены-мужчины США (12,86 балла), Франции (10,12 балла) и Италии (9,95 балла). Что касается спортсменок, американки и француженки также заняли соответственно первое и второе места (12,51 и 10,41 балла), на третьем – австралийки (9,95 балла). В самом конце списка – спортсмены и спортсменки из Таиланда (4,19 и 4,88 балла). Немного лучше оценка сексуальной привлекательности занимающихся спортом жителей Гонконга (4,64 и 5,27 балла) и ЮАР (5,75 и 5,55 балла). Представители России находятся на десятом месте (6,55 балла и у мужчин, и у женщин). Кроме того, респонденты из Америки, Австралии, Бразилии и Канады отдают своим спортсменам первое место. В то же время опрошенные в ходе исследования россияне, поставив на первое место спортсменов-американцев и на второе – французов, землякам отдали лишь третье место.



Респонденты полагают, что сексуально привлекательными мужчин делают плавание (47%), футбол (33%) и гимнастика (33%), а толкание ядра (5%), барьерный бег и велоспорт (по 9%) имеют противоположный эффект. 18% опрошенных мужчин уверены, что занятия боксом улучшают их сексуальный имидж, однако их мнение разделяют лишь 12% женщин. Интересно, что только в США, Великобритании, Мексике и ЮАР не считают, что плавание прибавляет мужчинам сексуальной привлекательности. Спринтерский бег более всего ценят в Великобритании (33%), нежели в среднем в мире (16%). Там же дают наиболее высокую оценку футболу (52%). Российские и южноафриканские респонденты (по 46%) отмечают, что сексуально привлекательными мужчин делает гимнастика – это выше среднемирового уровня оценок (33%). Россияне, кроме того, уверены, что наиболее сексуальны пловцы, гимнасты и теннисисты, а наименее – толкатели ядра и боксеры. По общему убеждению участников опроса, женщинам прибавляют привлекательности гимнастика (62%), коньки (49%) и плавание (48%). Коньки, кстати, возглавили список в Канаде, Франции и Испании. Французов более всех волнуют именно женщины на коньках (81%), тогда как россиян, поляков и бразильцев – гимнастки. А теннисистки, по общему мнению (38%), сексуальнее теннисистов. "В загоне" оказалось и женское плавание, не получившее в отличие от мужского высокой оценки ни в одной стране. С точки зрения наших соотечественников, наиболее "сексуальные" виды для женщин – гимнастика, плавание, теннис и конный спорт.

Дорогие друзья!

Начинается подписная кампания на 1997 год. Многие из вас уже твердо решили: "Буду читателем "Здоровья". А кое-кто все еще раздумывает. Но всем вам интересно узнать, что 1997-й для ЖУРНАЛА и для ЕГО ДРУЗЕЙ ОБЕЩАЕТ СТАТЬ ГОДОМ ПРИЯТНЫХ СЮРПРИЗОВ И БОЛЬШИХ ПЕРЕМЕН.

Будут меняться облик и содержание журнала. Не в одночасье и только благодаря вашим предложениям и пожеланиям, советам и просьбам, даже критике, то есть вашей поддержке. Она нам необходима, чтобы делать по-настоящему интересный и полезный журнал для вас и ради вас. Вы, как и все люди на Земле, конечно же, хотите быть счастливыми и здоровыми. Осчастливить кого-то непросто. А вот помочь вам укрепить или вернуть здоровье журнал готов. Как мы собираемся это сделать, вы узнаете, открыв следующую страницу.

Слово – редакторам ведущих отделов.

"ЧТОБЫ ТЕЛО И ДУША БЫЛИ МОЛОДЫ"

"На старт. Внимание. Марш!" – командует нам жизнь, и, едва появившись на свет, мы отправляемся в путь – неблизкий и нелегкий. Мы проходим один круг, второй. И вот постепенно запал и азарт пропадают, двигаться по жизненной дорожке становится трудновато и как-то безрадостно. Ведь столько приходится преодолевать препятствий! Что же делать?

Идти по жизни вместе с журналом "Здоровье"! Приятная прогулка и для здоровья полезная. Чувствуете, как распрямляется спина и наливаются силой мышцы в нашем "Тренажерном зале"? Видите, как эффективно действует ваш "Тела хранитель" – коротенький комплекс упражнений, который помогает поддерживать форму при любых обстоятельствах? Но нам нельзя задерживаться, пошли дальше к празднично накрытому столу. Каждое блюдо на нем – искушение и для гурманов, и для любителей перекусить на скорую руку – с пользой для здоровья и без печальных последствий для фигуры. Пробуйте, угощайтесь!

Встреча с интересным собеседником в "Modus vivendi" – удовольствие иного рода. Это пища духовная, в которой мы нуждаемся порой не меньше. Только в журнале "Здоровье" отыскав ответ на извечный вопрос "Любит – не любит?", отправимся дальше. Куда? В "Нашу гостиную" или загадочную "Империю чувств", а может, на "Интер-island"? Выбирайте!

Страница за страницей, номер за номером – все интересно, захватывающе, ново, необычно, полезно и просто здорово. Все для того, чтобы не только тело, но и душа были молоды.

Стать нашим читателем, а значит другом, очень просто. Вы уже можете себе позволить вести здоровый образ жизни. Честное слово, пора!

Ольга ШУСТОВА

"БОЛЕЗНИ НАШИ ТЯЖКИЕ"

Болезнь не хочется никому. Но с тех пор, как Адам и Ева поменяли райские кущи на грешную землю, болеют все: фараоны и цари, рабочие и крестьяне, святые и грешники: "так природа захотела – не наше дело, для чего – не нам судить".

Не обделим же себя мудростью и не станем требовать от нее милости, которую пока не заслужили. Когда-нибудь, возможно, она и подарит человечеству чудодейственный эликсир здоровья, а пока спасибо за то, что имеем: пусть постепенно, но открывает все-таки природа тайны свои. Постигая их, ученые-медики и врачи создают новые лекарства, методы и способы профилактики, диагностики и лечения всевозможных недугов. Ну а журнал "Здоровье" дарит эти открытия вам.

Наши авторы – лучшие отечественные специалисты: профессора, доктора, кандидаты медицинских наук и просто опытные врачи помогут вам в трудную минуту советом, расскажут, перед чем отступает злой нрав коварной болезни. Такая поддержка порой необходима как воздух – ведь нет ничего хуже, чем остаться наедине с недугом.

А чтобы вас не посещали грустные мысли, мы и сами стараемся, и просим об этом наших авторов и фотохудожников настраивать вас на спасительный юмор, ведь он – первейшее лекарство. Попробуйте воспринимать наши новые рубрики "Биопарк", "Удар ниже пояса", "Ящик Пандоры" и другие не только как путеводитель по журнальным статьям, но и как психологические установки: не падайте духом, отнеситесь к жизни (а значит, и к болезням) с добрым юмором. И хвори отступят!

А очень серьезными мы будем там, где требуется встать на защиту пациента, нового высокоэффективного лекарственного препарата, врачебного метода. И приложим все силы, чтобы "Здоровье" оставалось для вас надежным другом.

Надежда ОСЬМИНИНА

"ОТ ПЯТНАДЦАТИ И МЛАДШЕ"

Наши дети... Наша надежда. Крохотные – еще в пеленках. Дошкольники – непоседы и почемучки. Стремительно кидаящиеся в рост десятилетние граждане. Колкие тинейджеры – от двенадцати годков. В каждом возрасте, который предстоит пройти нашим детям, родители встречаются с морем проблем, иногда, увы, заводящих в тупик.

Лоцией-проводником станет для них наш раздел "От пятнадцати и младше". Мама и папа, бабушки и дедушки – все, кто занимается воспитанием детей! Вы, несомненно, извлечете из наших материалов пользу. Мы познакомим вас не только с рекомендациями медиков – на страницах журнала выступают гигиенисты, психологи, дизайнеры.

Какую одежду и обувь выбрать для самых маленьких? Чем закончились споры специалистов вокруг соски-пустышки? Читайте рубрику "Раста, не болей", и вы об этом узнаете.

А как справиться с детскими инфекциями? Всем ли показаны прививки, кому лучше их делать по индивидуальной схеме? Что надо знать, чтобы не пропустить первые симптомы недомогания и вовремя оказать помощь? У вас накопилось много вопросов? Спрашивайте! В рубрике "Мама шлет письмо" специалисты на них ответят. А "Адрес для мамы" расскажет вам о детских лечебных учреждениях, о том новом, что поможет ребенку быстрее и без потерь справиться с болезнью.

Материалы рубрик "Ждем аиста" и "Жизнь до рождения" наверняка найдут заинтересованного читателя. Будущие мамы получают необходимую информацию о том, как развивается ребенок все девять месяцев, как ей, маме, нужно себя вести, чтобы у малыша не возникало никаких проблем. Беременная женщина узнает о критических днях и о том, что может повредить еще не родившемуся ребенку.

Наши дети должны быть здоровыми с первого мгновения их жизни. Вы согласны?

Лилия МИЛИЦКАЯ

Было бы "ЗДОРОВЬЕ", а остальное приложится

ГЛАВНОЕ — СВОЕВРЕМЕННО ПОДПИСАТЬСЯ НА ПРИЛОЖЕНИЯ К ЖУРНАЛУ, КОТОРЫЕ БУДУТ ВЫХОДИТЬ В 1997 ГОДУ.

Вы уже привыкли ежемесячно получать традиционные номера "Здоровья" с разделами "Чтобы тело и душа были молоды", "Болезни наши тяжкие", "От 15 и младше". Оставайтесь с нами и впредь! Экономных просим обратить внимание: годовая подписка обойдется несколько дешевле полугодовой.

А больше всего удастся сэкономить тем, кто подпишется сразу на 20 экземпляров "Здоровья"! Каждый журнал в таком случае окажется на 2 тысячи рублей дешевле. Это прекрасная возможность сделать полезный подарок друзьям, сослуживцам, соседям по дому или стать организатором подписки "в складчину". Выгодно и удобно: получайте на почте журналы "до востребования" в **СТАНДАРТНОЙ ИЗДАТЕЛЬСКОЙ УПАКОВКЕ** и действуйте — все в ваших руках.

"ЗДОРОВЬЕ" + ПРИЛОЖЕНИЕ

Журнал в более толстом варианте будет приходить к тем, кто выберет "Здоровье" с постоянной вкладкой "Наш дом и мы в нем", посвященной здоровью нашего дома, старым и новым атрибутам домашней жизни.

На приложение "Для тех, кто лечит и лечится" особое

внимание просим обратить врачей-терапевтов. Раз в три месяца вы сможете получать информацию о новейших препаратах, их использовании в лечении наиболее распространенных недугов, легко сориентируетесь, какое выбрать лекарственное средство из всего многообразия современных медикаментов. Многие уже познакомились с брошюрами "Гипертония", "Атеросклероз и стенокардия". Впереди — выпуски о сердечной недостаточности, медикаментозной терапии пневмонии, аллергических, желудочно-кишечных заболеваний.

"Здоровье" с приложением "Не болей!" будет полезно всем, кто хочет уберечь себя от болезней, узнать, как действовать, если недуг все-таки настиг. Брошюры с советами корифеев медицины к вам станут приходить тоже ежеквартально.

Подписка начинается! Думайте, выбирайте, решайте! В каталоге агентства "Роспечать" на 1997 год вас ждет 8 (!) подписных индексов журнала "Здоровье". Познакомьтесь с ними. Который здесь ваш?

70328

Журнал "ЗДОРОВЬЕ".
Полугодовая
подписка.

71651

Журнал "ЗДОРОВЬЕ"
(20 экз. в стандартной
упаковке с
получением на почте
"до востребования").
Полугодовая
подписка.

71654

Журнал "ЗДОРОВЬЕ"
с вкладкой "Наш дом
и мы в нем".
Полугодовая
подписка.



72386Журнал "ЗДОРОВЬЕ".
Годовая подписка.

1A

71652Журнал "ЗДОРОВЬЕ"
с ежеквартальным
приложением
"Не болей!".
Полугодовая
подписка.

3

71653Журнал "ЗДОРОВЬЕ"
с ежеквартальными
приложениями
"Для тех, кто лечит
и лечится"
и "Не болей!".
Полугодовая
подписка.

2,3

71655Журнал "ЗДОРОВЬЕ"
с вкладкой
"Наш дом
и мы в нем",
ежеквартальными
приложениями
"Для тех, кто лечит
и лечится"
и "Не болей!".
Полугодовая
подписка.

2,3,4

72180Журнал "ЗДОРОВЬЕ"
с ежеквартальным
приложением
"Для тех, кто лечит
и лечится".
Полугодовая
подписка.

4

Поставить
цену.

СУПРАДИН – врачующий витамин

Солидные западные фирмы положили на прилавки наших аптек столько поливитаминных препаратов, сколько нам раньше и не снилось. А представляем ли мы, какие именно и для чего нам требуются?

В аптеках Москвы и Санкт-Петербурга опросили 300 покупателей поливитаминов. Ответы оказались на удивление одинаковы. Всех, естественно, интересует состав. Причем, заглянув в перечень на упаковке, наши люди мечтают увидеть там прежде всего витамин С (о пользе его мы слышаны с пеленок), а также витамин А (тоже знаем: витамин красоты, хорошо действует на кожу). О конкретной пользе других витаминов представления весьма приблизительные, но хочется, чтобы и их было побольше. Ну и микроэлементов поразнообразнее. Вот критерий, которым, оказывается, руководствуется рядовой неискушенный россиянин. Стоит ли говорить, что он не всегда правилен?

Ведь все поливитаминные препараты создаются целенаправленно. Одни призваны восполнять дефицит определенных витаминов, когда организм недостаточно получает их с пищей. Другие хороши для профилактики простудных заболеваний, укрепляют иммунитет. Третьи адресованы пожилым и стареющим. Есть конкретные задачи и у швейцарского поливитаминного препарата СУПРАДИН. Какие? А прочтите-ка еще раз заголовок!

В каких случаях нашему организму нужна дополнительная энергия?

1. В жизни всегда есть место подвигу

На что решились вы? Сдать зимнюю сессию если не на повышенную стипендию, то хотя бы... сдать? Успешно выступить на соревнованиях, если вы Пан Спортсмен или Пани Спортсменка? Достоинство пережить развод? Добровольно или вынужденно “сесть” на специальную диету? В два выходных выкопать картошку на своей фазенде и шести сотках родителей?

2. В жизни очень часто есть место ОРВИ или гриппу

К счастью, от них выздоравливают. Но затрачивают на это массу сил: оттого выздоравливающие худеют, бледнеют, долго остаются вялыми и квелими.

3. В жизни всегда найдутся другие причины

Например, “подпитать” свой организм в период выздоровления после тяжелой болезни или хирургического вмешательства.

До недавнего времени – и это помнит чуть ли не целое поколение россиян – выздоравливающим назначали курс инъекций витаминов группы В: для поддержки, для восстановления сил. И тогда надо было ходить в поликлинику, высиживать очередь (да и инъекции – вещь малоприятная!). Но самое главное заключалось в том, что толку от инъекций было немного: введенные внутримышечно, витамины группы В “работают” вовсе не так эффективно, как от них ждут.

30 лет назад швейцарские ученые “пошли другим путем” и создали замечательный поливитаминный препарат СУПРАДИН. И в Европе перестали мучить выздоравливающих людей утомительными уколами.

Состав СУПРАДИНА отлично сбалансирован с биохимической точки зрения: он помогает именно в тех ситуациях, когда это необходимо.

Главный же “плюс” в том, что в СУПРАДИНЕ содержатся все витамины группы В. Биологический эффект этих витаминов определяется их превращением в клетках организма в особые так называемые коферменты. Зачем они нам нужны? Коферменты активизируют, заставляют лучше и быстрее работать огромное количество ферментов, контролирующих самые важные биохимические процессы в организме. Особенность благоприятного действия витаминов группы В такова, что лучше, продуктивнее, эффективнее они “работают” в комплексе, все вместе. В обычной жизни мы не получаем их в полном составе одновременно: во-первых, их немало – 8 (это из 13 необходимых человеку витаминов), во-вторых, они легко разрушаются в процессе приготовления пищи. А в СУПРАДИНЕ в необходимых количествах собран и сбалансирован весь дружный их комплекс: тиамин (витамин В₁), рибофлавин (витамин В₂), ниацин (никотиновая кислота), витамин В₆ (пиридоксин), фолатин (фолиевая кислота), витамин В₁₂, пантотеновая кислота и биотин. И уж они трудятся на совесть!

Состав микроэлементов тоже не произволен, а нацелен на “поддержку” работы в организме В-комплекса: кальций, железо, цинк, медь в строго определенных количествах.

В Швейцарии и других странах Западной Европы СУПРАДИН – самый рекомендуемый врачами поливитаминный препарат. Остается добавить, что СУПРАДИН можно принимать беременным и кормящим грудью, он годится для больных сахарным диабетом.

СУПРАДИН – шипучие таблетки, таблетки, покрытые оболочкой, или капсулы. Курс – 10 или 30 таблеток, по одной в день.

СУПРАДИН – 8 минеральных веществ и микроэлементов и 12 витаминов (единственный препарат с усиленными дозами всех витаминов группы В) – специально для восстановления сил после операций, тяжелых болезней и в жизненные моменты, когда требуется особенно много сил.

А качество швейцарское, и этим все сказано.



Когда ты молод и кожа свежая, упругая, кажется, что так будет всегда.

Прочный барьер влажности наделяет нашу "мантию" способностью сопротивляться вредным воздействиям. Но проходят годы, и она становится сухой, теряет былую нежность и привлекательность...

Известно, клетки кожи постоянно обновляются. Рождаются они в нижних слоях эпидермиса, затем мигрируют к поверхности, где отмирают, высыхают и отшелушиваются. Такой цикл длится 4-6 недель. По пути продвижения клетки выделяют липиды (в том числе холестерол), заполняющие межклеточные промежутки, регулируют количество влаги, теряемое или задерживаемое кожей. Сохраняя влагу, липиды обеспечивают упругость кожи, оберегают и защищают ее. А если она сухая? Значит, производство липидов сокращено и их не хватает на заполнение пространства между клетками. Ослабленный барьер дает возможность ультрафиолетовым лучам солнца, вредным веществам из окружающей среды воздействовать на незащитную кожу. Она становится сухой, шелушащейся, стянутой. А в результате ее клетки вырабатывают еще меньше липидов. Круг замыкается...

Разорвать его обычные увлажняющие средства не в состоянии. Они смягчают, успокаивают, разглаживают поверхность кожи, обеспечивают ее необходимым количеством липидов, которые, увы, создают лишь временный барьер влажности. Причины не устраняются. Проходит несколько часов, и прежнее состояние сухости вновь возвращается.

Среди средств ухода за кожей появился крем **МОЙСТЕР ОН-КОЛЛ**. Он производится с использованием так называемой мнемонической технологии – "ноу-хау" американской фирмы "Клиник". Содержит растительные экстракты, активизирующие и тренирующие "память кожи" о том, что она должна сама себя увлажнять, как бы возвращая в те прежние, молодые времена.

МОЙСТЕР ОН-КОЛЛ наносят два раза в день. И кожа начинает работать, продуцировать липиды, создавать свой индивидуальный барьер влажности. Входящие в состав крема масла ши и жожоба придают коже мягкость и шелковистость. Гиалуронат натрия притягивает влагу из воздуха и помогает удержать ее. Противовоспалительные компоненты экстрактов овса успокаивают и смягчают. Протеин способствует упругости, делает менее заметными морщины.

Через 4-6 недель, когда пройдет цикл полной миграции клеток, кожу не узнать. Она становится **НОРМАЛЬНОЙ**. Сверхается чудо – улучшается не только уровень собственной влажности кожи, но и ее способность удерживать влагу. Она молоде-

ет. Чтобы сохранить успех, достаточно теперь пользоваться этим легким светло-зеленоватого оттенка кремом раз в день, потом и еще реже...

Он не имеет запаха, тестирован на аллергические реакции.

И все же самый сокрушительный удар по коже наносит не возраст, а внешние "агрессоры" – кондиционеры, паровое отопление, смог, висающий над городом, недостаток свежего воздуха... Окислители (свободные радикалы), находящиеся в окружающей среде, подобно ржавчине постоянно разрушают кожу. Долго вопрос "Как в таких условиях защитить кожу и сохранить ее по возможности дольше молодой и красивой?" оставался без ответа. И только сейчас после многолетних исследований ученых лабораторий американской фирмы "Эсте Лаудер" удалось найти универсальное средство, способное противостоять разрушительному воздействию среды.

Крем **DAYWEAR** – своего рода вызов асфальтовым джунглям современных городов. Он относится к новому поколению дневных полифункциональных питательных косметических средств, защищающих кожу, увлажняющих ее. Содержит сильные солнцезащитные (с уровнем защиты 15) фильтры.

Крем не просто создает барьер между окислителями окружающей среды и кожей. В его состав входят 8 антиокислителей, целенаправленно уничтожающих и нейтрализующих свободные радикалы. Среди них витамины А, Е, С, удачно дополняющие и усиливающие действие друг друга.

Экстракт зеленого чая, содержащийся в креме, смягчает кожу. Фолиевая кислота активизирует обмен веществ на клеточном уровне, повышает естественную сопротивляемость организма. Экстракт виноградных косточек – ингредиент, который входит в состав лекарств, сокращающих риск сердечных заболеваний, в данном случае продлевает защитное действие крема на весь день, улучшает кровообращение, предотвращает разрыв капилляров. Экстракт отрубей риса останавливает цепную реакцию окисления. Экстракт семян проса обеспечивает долговременное увлажнение кожи, заметно улучшает ее поверхность.

Нанеся перед выходом на улицу **DAYWEAR** – легкий приятный крем со свежим запахом огурца и мимозы, на который хорошо ложится и макияж, вы надежно на 12 часов защитите лицо от любых невзгод.

Красота, считал Оскар Уайльд, выше гения, потому что не требует понимания. И наверное, потому так хочется каждой женщине сохранить красоту и молодость кожи. Если перед вами стоит эта проблема, попробуйте два заморских чуда-

крема – **МОЙСТЕР ОН-КОЛЛ** и **DAYWEAR**.



СВЕТ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ.

В рамках программы здоровья и красоты компания «Цептер» предлагает уникальный прибор - Цептер-Бионик. Его основная функция - оказывать на организм человека биостимулирующее воздействие посредством поляризованного света, который, в отличие от лазерного излучения, абсолютно безопасен в применении и не вызывает побочных эффектов. Благодаря ему сейчас стало возможным лечение заболеваний, которые часто заставляли медиков опускать руки: дерматитов, ревматизма, различного рода травм и ожогов, мигрени, ангины... Перед выходом на российский рынок прибор успешно прошел тестирование в авторитетных зарубежных клиниках: Медицинском институте заболеваний конечностей (Гамбург, Германия), Ревматологическом и реабилитационном центре г. Патизиона (Греция), Центральном научно-исследовательском институте физики Венгерской академии наук (Будапешт), детских отделениях больниц и поликлиник, профессиональных спортивных клубах...

Вполне понятен интерес к Цептер-Бионику со стороны российской науки. Клинические испытания прибора проводятся во многих авторитетных медицинских центрах, в том числе: на кафедре хирургических болезней №1 второго лечебного факультета Московской медицинской академии им. И. М. Сеченова, в Ожоговом центре НИИ скорой помощи им. Н. В. Склифосовского, на кафедре госпитальной терапии педиатрического факультета Российского государственного медицинского университета. Основная задача, которая стояла перед профессионалами, - определить эффективность действия Цептер-Бионика при лечении различного рода заболеваний.

Клинические испытания показали его благоприятное воздействие на организм человека, отсутствие каких-либо отрицательных симптомов, побочных явлений и осложнений (слабости, головокружения, тошноты, аллергии) при его применении. Более того, начиная с 3-4 сеанса наблюдалось исчезновение гиперемии, резкое уменьшение толщины различного рода рубцов и спад отека.



bionic

пациентов заметно снижались болевые ощущения, практически полностью проходили дерматиты, гипертонический криз. Особую эффективность прибор обнаружил при лечении артрита. Под его воздействием уже через 10-15 минут после первого сеанса у больных значительно утихла боль в суставах. После трех процедур боли полностью исчезали и не возникали в течение всего срока наблюдения. Такого результата невозможно было добиться, применяя традиционные анестезирующие средства.

Цептер-Бионик получил сертификаты, свидетельствующие о его высоком качестве и полной безопасности.

В процессе апробации выявились также его уникальные косметологические свойства. С помощью прибора можно добиться удивительных результатов при устранении морщин, пигментных пятен, рубцов и бородавок.

Но главное достоинство Цептер-Бионика - возможность его использования самостоятельно в домашних условиях. Недаром его еще называют «домашней мини-клиникой».

«Цептер» всегда будет заботиться о Вашем здоровье, принося в дом счастье, уют и семейное благополучие.

Москва: (095) 257-1660
Санкт-Петербург: (812) 290-4658
Екатеринбург: (3432) 60-8683
Ростов-на-Дону: (8632) 65-1104
Ворнеж: (0732) 77-8353
Ярославль: (0852) 23-0017
Казань: (8432) 56-8602

Белгород: (07222) 68-601
Тверь: (0822) 55-6367
Нижний Новгород: (8312) 53-5383
Новосибирск: (3832) 11-6376
Самара: (8462) 34-9687
Сочи: (8622) 68-6138
Пермь: (3422) 49-2744

zepter[®]
cosmetics

Само совершенство

Стать еще более привлекательной – мечта каждой женщины. С незапамятных времен, чтобы подчеркнуть красоту и очарование, придать лицу индивидуальность, скрыть мелкие недостатки, прибегают к искусству макияжа. Чего только наши предки не перепробовали! В ход шла порой “тяжелая артиллерия”: пудра, содержащая свинец и ртуть, помада, в состав которой входили красная охра и оксиды железа, сурьма для век... Урон здоровью такие косметические ухищрения наносили немалый.

Вряд ли кто из самых что ни на есть “крутых” модниц сегодня позволит себе такое легкомыслие. Понятия “макияж” и “уход за кожей” становятся синонимами: хочется не просто быть красивой, но и оставаться такой многие-многое годы.

“Perfection” в переводе с французского – **“СОВЕРШЕНСТВО”**. Именно так называется **НОВАЯ ГАММА ДЕКОРАТИВНОЙ КОСМЕТИКИ** фирмы **“L'OREAL Париж”**.

Что предлагает нам эта всемирно известная фирма? Два типа тональной крем-пудры, декоративную косметику для глаз, тушь, позволяющую удлинять ресницы или делать их пушистыми, тени, лаки для ногтей множества оттенков и средства ухода за ними, наконец губную помаду – результат многолетних поисков мощнейшего научно-исследовательского центра лабораторий **“L'OREAL”**.

Три тысячи биологов, химиков, технологов, косметологов, работающих здесь, добились совершенства. Оно не только в буйстве красок и оттенков, позволяющих подобрать макияж, соответствующий стилю, вкусу, настроению, учесть тенденции моды и свои индивидуальные склонности, не только в великолепной изысканной и удобной упаковке. Главное, что позволяет фирме лидировать на богатом ассортиментом рынке косметической продукции, – те оригинальные, современные рецептуры, которые содержат не употреблявшиеся ранее в декоративной косметике вещества. Именно они делают ее неповторимой по колеру, комфортной в употреблении, защищают, ухаживают, питают, холят, поддерживают здоровье кожи, губ, ногтей...

КОРОЛЕВА МАКИЯЖА

Так не случайно называют губную помаду. Ведь именно губы, их форма порой яснее ясного говорят о нашем характере, его отдельных чертах. Губы могут дразнить и привлекать, настораживать и отталкивать...

А цвет помады? Каждая женщина выбирает свой тон. Иной раз подсознательно. И тогда теплая гамма, в которой преобладают солнечные и шоколадные оттенки, напоминает о солнце, земле, ог-

не. Холодная, включающая сиреневатые и розоватые тона, вызывает в памяти образы воды, свежести и... льда.

Ничто не мешает вам сегодня нанести помаду, сообразуясь с цветом платья, а завтра – “убить всех” остро модным ее цветом. Важно только, чтобы все эти изыски не навредили столь прекрасной и очень незащищенной (на губах практически полностью отсутствуют роговой слой, меланин и водно-жировая пленка) части лица.

Все эти особенности и нюансы учтены в гамме **“L'OREAL Perfection”**.

СТОЙКАЯ УВЛАЖНЯЮЩАЯ ГУБНАЯ ПОМАДА СЮБЛИМ изготавливается по новой запатентованной рецептуре. Это великолепное сочетание комфорта, цвета и стойкости. Содержит увлажняющие и питающие компоненты, а также специальные вещества, защищающие губы от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей спектров А и В, и помогающий бороться со старением антиоксидантный комплекс витамина Е.

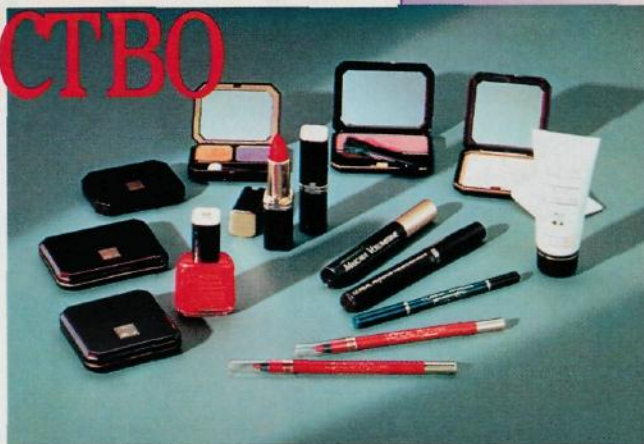
Вы можете выбрать помаду **СЮБЛИМ** сообразно своим желаниям, по своему вкусу. Блестящие и перламутровые – для естественного и полупрозрачного макияжа, атласные – для классического и натурального, матовые – для насыщенного и изысканного. Оттенки? От бежево-коричневого и нежно-розового до красного и вишневого.

СВЕРХУСТОЙЧИВАЯ ГУБНАЯ ПОМАДА КАПТИВ произвела настоящую революцию! Знайки утверждают, что это лучшее изобретение со времен поцелуя. Действительно, кому хочется оставлять следы помады на шее и щеках любимых?

КАПТИВ их не оставляет. А с губ помада не сходит – что бы вы ни ели и ни пили. Фиксируется на губах всего в течение минуты и сохраняет насыщенный цвет весь день. Не иссушает поверхность губ, напротив, увлажняет их. А входящее в состав помады масло жожоба делает их нежными и сочными. Благодаря необычно нежной консистенции помада не ощущается на губах. С ее помощью можно сделать утонченный макияж.

Если вы хотите иметь четкий контур губ, изменить или подправить их форму, обратите внимание на

КАРАНДАШ ДЛЯ ГУБ КОНТУР ПАРФЭ Благодаря оригинальной рецептуре (с силиконом) он позволяет точно и нежно обвести контур губ, дольше сохранить на губах помаду. В гамме **“L'ORE-**



AL Perfection” можно подобрать карандаш под цвет вашей губной помады.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ СПЕЦИАЛИСТОВ “L'OREAL”

ЧТОБЫ МАКИЯЖ УКРАШАЛ

Помада ровнее ложится и дольше держится, если перед ее нанесением слегка припудрить губы. Четко обведите губы контурным карандашом: он должен быть в тон или чуть темнее помады. Начните с середины верхней губы, затем прорисуйте контур к углам. По нижней губе проведите непрерывную линию от левого угла до правого.

Не забывайте всегда наносить губную помаду с середины верхней губы!

Если вы воспользовались помадой **СЮБЛИМ**, слегка промокните губы бумажной салфеткой, зажав ее между губами, и затем нанесите еще один слой помады. Это придаст цвету насыщенность и большую стойкость.

Когда вы красите губы сверхстойчивой помадой **КАПТИВ**, промокать их не надо. Но обязательно, нанеся ее, мину-ту(!) не смыкайте губы.

ПОДБЕРИТЕ “СВОЙ” МАКИЯЖ

При круглом лице в макияже губ предпочтительны прямые строгие линии. И наоборот, изогнутые, хорошо прорисованные придадут женственность узкому и худому лицу.

Если у вас крупные зубы, не пользуйтесь слишком яркой помадой.

Тонкие губы требуют более светлой помады. Предварительно их обязательно надо обвести контурным карандашом. Губы будут казаться более объемными, если нанести на них блестящую губную помаду **СЮБЛИМ**.

Тем, у кого полные губы, следует избегать помаду и блеск для губ ярких тонов. Попробуйте подкрасить губы, пользуясь только контурным карандашом.

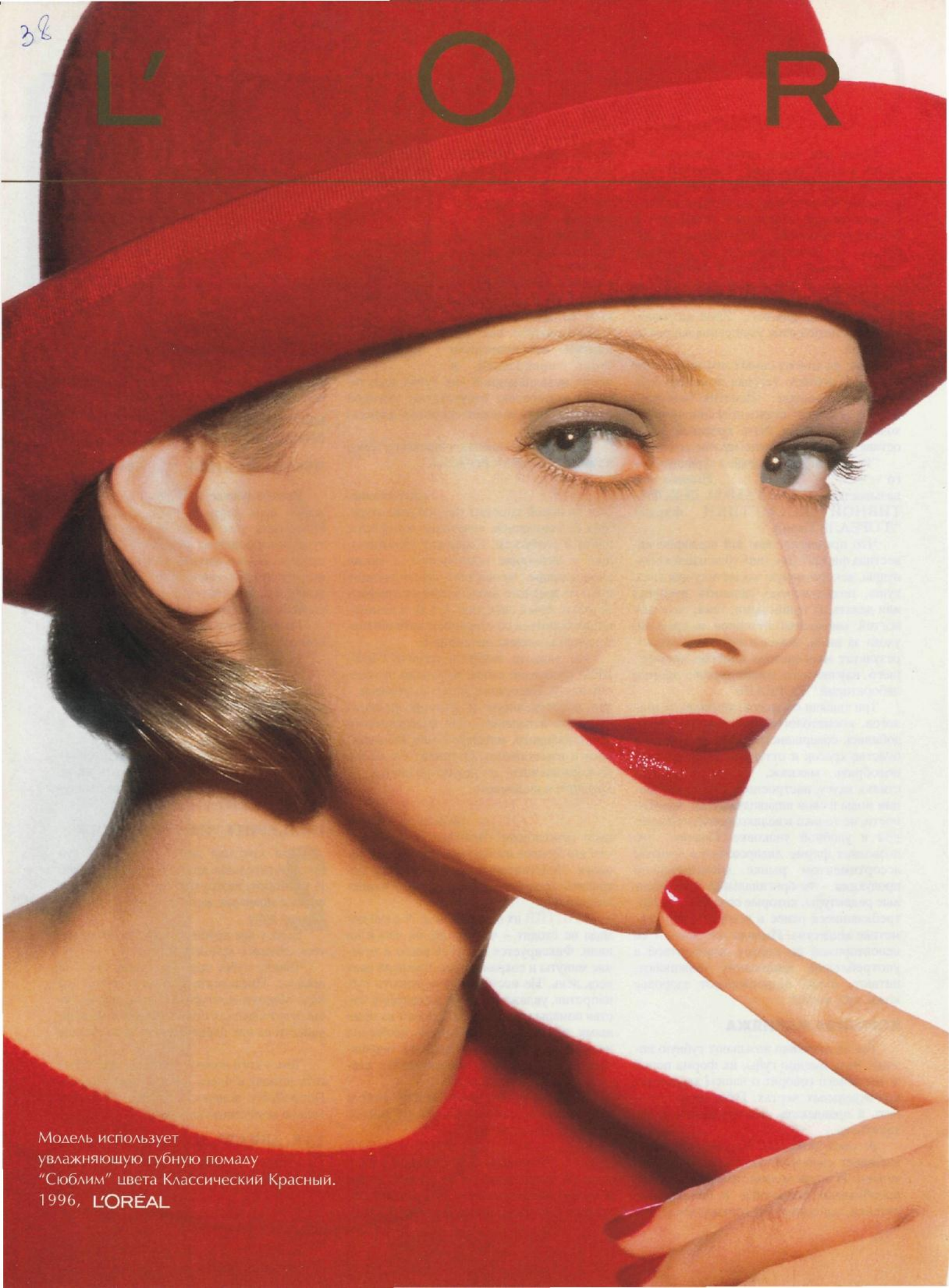
ТАК, ДЛЯ СВЕДЕНИЯ...

3 “Писк “сезона” – темно-бордовые, вишневые тона губной помады.

Наталья САВИНА

38

L' O R



Модель использует
увлажняющую губную помаду
"Сюблим" цвета Классический Красный.
1996, L'ORÉAL

É

A

L

PARIS

39

Как увлажнить и защитить Ваши губы?

ROUGE SUBLIME

Увлажняющая губная помада "Сюблим"

Гидратация – это сенсация!

Попробуйте, потрясающий эффект!

ЭТО ЦВЕТ И НЕ ТОЛЬКО...

Придает Вашим губам яркий **неповторимый цвет** и насыщает их **живительной влагой**.

КОМПЛЕКСНЫЙ УХОД:

Содержит увлажняющие и питательные компоненты, а также защищающие и восстанавливающие вещества **для ухода за губами**.

СТОЙКАЯ ФОРМУЛА:

В течение 48 часов губная помада "Сюблим" **защищает** Ваши губы, **сохраняет** яркость цвета и однородность состава.

БОЛЬШЕ ЧЕМ ПРОСТО ЦВЕТ...

Губная помада "Сюблим" – это гамма, состоящая из более 30 цветов для различных типов макияжа:

Блестящая помада – для естественного и полупрозрачного макияжа;

Атласная помада – для классического и натурального макияжа;

Матовая помада – для изысканного и вечернего макияжа.

Совершенство макияжа
и косметический уход

L'ORÉAL
PARIS



Без единого волоска

ГИРСУТИЗМ ГИРСУТИЗМУ РОЗНЬ

Усиленное оволосение, которое встречается у людей обоего пола, называется гипертрихозом, но, когда это касается женщин, медики используют термин "гирсутизм".

К сожалению, от этого недостатка, причиняющего психологический дискомфорт, не так просто избавиться.

Гирсутизм может быть первичным или сопутствующим каким-либо заболеваниям. Например, известны эндокринные гипертрихозы. Среди них есть овариальные, связанные с нарушением функций яичников, и адrenaловые, когда поражена кора надпочечников.

Какие же аномалии яичников обычно вызывают избыточное оволосение? Прежде всего опухоли различного происхождения, а также синдромы Моргентии – Тернера, одно из проявлений которого – атрофия яичников, и Штейна – Ливенталья, когда отсутствует или нарушен менструальный цикл, имеются полипозные изменения в яичниках.

Адренaловые формы гипертрихоза возникают при гиперплазии коры надпочечников, а также связаны с усиленным продуцированием мужских половых гормонов – андрогенов.

Гипертрихозы сопутствуют и нарушениям обмена веществ, заболеваниям центральной нервной системы, новообразованиям, развивающимся вне эндокринных органов, но влияющим на них. Возможны медикаментозные гипертрихозы, когда женщину лечат кортикостероидными препаратами...

Часто гирсутизм имеет генетический характер. В таких случаях у большинства женщин одной семьи различных поколений отмечается повышенное оволосение и на лице, и на других участках тела. Как правило, клинко-биохимические исследования не выявляют у них каких-либо серьезных отклонений в состоянии здоровья. Но бывает, и у мамы, и у бабушки с волосами на руках и ногах все в порядке (их почти нет!), а у дочери, как на беду, "шерстка" такая, что мини-юбку надеть стыдно. При таких формах гирсутизма (называемых идиопатическими) даже тщательное врачебное обследование не выявляет явных нарушений ни в деятельности эндокринных желез, ни в функционировании других органов и систем организма.

ПЕРВЫМ ДЕЛОМ – К ВРАЧУ!

Прежде чем браться за удаление волос, надо пройти полное медицинское обследование. Поставив диагноз, врач определит, что делать. Возможно, необходимо удалить опухоль, а иногда требуется длительное лечение у эндокринолога и лишь потом помощь косметолога. Запомните: только две формы гирсутизма поддаются непосредственно косметической кор-

*"У меня растут
волосы на ногах.
Можно ли от них
избавиться не на время,
а навсегда?"*

С. Самыкина, Иркутск

Все женщины мечтают, чтобы их кожа была гладкой и красивой, нежной и шелковистой. Но очень часто противные волосы не позволяют в бикини покрасоваться!

Вот и пытаются дамы всех возрастов разными способами избавиться от них.

Однако, увы... нелегкое это дело. Поэтому прежде чем браться за бритву или какое-то другое (даже самое современное) средство для удаления портящей настроение "пушистости", полезно поинтересоваться истоками проблемы.

рекции – генетическая и идиопатическая. Убедившись, что именно они – источник ваших огорчений, смело можете брать за эпиляцию – удаление волос.

БРИТЬСЯ НЕ ВОЗБРАНЯЕТСЯ

Это, пожалуй, самый легкий и экономичный способ. Кстати, распространенное мнение, что после бритья или выдергивания пинцетом рост волос усиливается, не имеет никакого основания. Просто у волоса срезается наружная, наиболее тонкая часть и начинается отрастать более толстая, заметная. Длина же волоса “запрограммирована” природой – у каждого человека своя. Правда, при бритье они отрастают довольно быстро – уже через 2–3 дня. И так же часто их надо сбрасывать. Ведь даже слегка отросшие волоски выглядят не слишком привлекательно и к тому же колются.

Теперь об оружии борьбы. Ну один раз, конечно, можно позаимствовать бритву у мужа – безопасную, электрическую... Не забудьте использовать и гели, кремы для бритья, чтобы избежать порезов и раздражения.

Но лучше все-таки приобретите свою, предназначенную специально для женщин. Такая бритва обеспечивает наиболее чистое и гладкое бритье. Конструкция дамской бритвы позволяет станку безупречно и мягко скользить вдоль коленок и лодыжек, достигая, не травмируя, самых “неудобных” мест, выбривать необыкновенно чисто, захватывая даже самые коротенькие и ломкие волоски. Кроме того, у такого станка (он универсален – не только для ног) обычно есть приспособление, которое одновременно смазывает выбритую кожу специальными питательными, увлажняющими и ранозаживляющими веществами.

“ОДНИМ МАХОМ”!

Использование теплого или холодного воска (название не совсем правильное, ибо речь идет не о воске, а о специально подготовленной адгезивной сахарной массе) берет начало в Древнем Египте. Рецептов, позволяющих “снимать” волосы таким способом, и по сей день великое множество. Все они – тайна создателя: защищены патентами, но имеют один принцип действия. Жидкую массу кисточкой наносят тонким слоем на чистую и обезжиренную поверхность, дают ей подсохнуть, а затем “одним махом” удаляют получившуюся пленку с вплавленными в нее волосами с относительно большой поверхности. Быстро и эффективно. Удаление волос более грубое (его не рекомендуется использовать на нежных и чувствительных местах кожи) в сравнении с бритьем – травмируются луковицы, на восстановление которых требуется 3–4 недели. Только тогда начинают отрастать волосы, а заметны они становятся через 1,5 – 2 месяца. Тогда эпиляцию можно повторить снова, не опасаясь осложнений. Если отдельные волоски появляются раньше, удалите их пинцетом.

И все же, если вас заинтересовал этот метод эпиляции, лучше обратитесь в косметический салон – там все сделают быстрее и менее болезненно.

МАШИНКИ ДЛЯ ЩИПАНИЯ

Немного неприятная процедура. Не столь болезненная, как “воск”, но достаточно действенная. Ведь эпиляторы удаляют волосы с корнем. В отличие от, скажем, бритья использование специальных дисков-щипчиков надолго (2–3 недели) обеспечивает великолепный результат.

Большинство таких аппаратов работает и от сети, и на обычных батарейках, поэтому можно ими пользоваться дома. Однако есть и большое “но” – требуются особое умение и ловкость, чтобы, воздействуя на волосяной фолли-

кул (удаление каждого волоска требует много времени – 20–30 секунд), добиться эффекта и не повредить кожу.

Совсем недавно на нашем рынке появились новейшие конструкции эпиляторов, которые захватывают самые короткие волоски – длиной всего до 0,5 мм. Они имеют специальный регулятор степени зажима щипчиков и потому способны удалять с корнем не только толстые, но и тонкие хрупкие волоски, позволяют менять скорость вращения дисков, выбирать такую, при которой эпиляция будет наименее болезненна. Существуют модели, снабженные помимо эпилятора бритвенной головкой, дающей возможность удалять волосы в наиболее чувствительных местах – на лице, под мышками, на внутренней стороне бедра в зоне бикини, например.

Не забывайте, однако, после эпиляции воспользоваться увлажняющим кремом – коже это необходимо.

ДЕПИЛЯТОРИИ

Это кремы, оказывающие химическое воздействие на структуру волос, устраняющие их с поверхности кожи на 2–3 недели. Кроме действующего начала (в состав большинства современных препаратов входят тиогликолевая кислота и ее соли), в них содержатся натуральные фруктовые масла, витамины, другие полезные коже компоненты. Удаление волос (на это потребуется максимум 10 минут) происходит мягко и щадяще, можно наносить крем и на ноги, и под мышки, и на лицо. И все же, чтобы избежать “сюрпризов”, купив депиляционный крем, обязательно попробуйте его на маленьком участке кожи: убедитесь, не вызывает ли он аллергической реакции.

ЭЛЕКТРОКОАГУЛЯЦИЯ

Врачи-косметологи рекомендуют этот, пожалуй, единственный на практике проверенный радикальный и универсальный (не только для ног) метод удаления волос с деструкцией луковицы. Очень тонкая вольфрамовая или стальная игла вводится (обязательно специально обученным, квалифицированным косметологом) в волосяной фолликул на глубину его корня. Через иглу пропускают переменный ток высокой частоты в течение 0,1 – 0,2 секунды. Затем иглу вынимают, а волос удаляют пинцетом. Электрический заряд на кончике иглы методически уничтожает луковицу – сегмент за сегментом. Очень важно при этой операции не повредить поверхность кожи, попасть точно в луковицу и на соответствующую глубину. В противном случае на коже могут появиться рубцы. За один сеанс обрабатывается небольшой участок кожи.

При выраженном гирсутизме лечение этим методом приходится проводить регулярно – по мере отрастания волос. Результата можно ждать через 1,5 – 2 года. Делается электрокоагуляция только в специализированной лечебнице, косметологическом кабинете умелыми руками специалиста. Кому-то это покажется обременительным... Зато гладкая и красивая кожа без единого волоска гарантирована.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

Если вам предложили избавиться от волос на любом участке тела методом радиотерапии – его еще практикуют кое-где – воздержитесь, как бы ни был велик соблазн. Эпиляционные дозы облучения в этом случае близки к тем, которые вызывают различные дерматиты. Появиться подобное раздражение, кстати, может спустя даже несколько лет.

Наталья САВИНА

“Неразбужденных” сексуально женщин во всем мире миллионы. АНОРГАЗМИЯ – этот медицинский термин емко характеризует стойкое отсутствие того самого острого и приятного ощущения, которое хотят, но не могут испытать эти представительницы прекрасной половины. Потерпев несколько неудач, они поневоле начинают считать половые отношения чем-то вроде одолжения мужу или, случается, даже разменной монетой, за которую можно купить его расположение или послушание.



Бесчувственная

Но даже не изведав ни разу наслаждения, эти женщины понимают или подсознательно чувствуют: их обделили чем-то важным, и потому они несчастливы. Проявляется это по-разному, но в конечном счете приводит к депрессиям, скандалам и разводам, от которых неизбежно страдают оба супруга и их близкие. Нередко можно подумать, что дисгармония в интимной жизни передается от матери к дочери и далее, словно заразная болезнь. Ужели нет на нее управы? Так всю жизнь и сомневаться:

ПРИРОДА ВИНОВАТА ИЛИ?..

Сексopatологи – специалисты по половым расстройствам утверждают: есть две крайности. Первая: половая холодность (фригидность), то есть отсутствие желания близости, – явление чрезвычайно редкое. Обусловлено оно врожденной патологией или послеоперационными осложнениями (в том числе и после родов).

Другая крайность – легковозбудимые женщины, которые практически при любом интимном контакте с мужчиной успевают испытать оргазм, порой даже серию таковых (они мультиоргастичны).

А подавляющая своим большинством “золотая середина” вполне способна и должна испытывать наслаждение от интимных отношений. И если этого нет, то только по причине незнания или непонимания многими мужчинами (да и самими женщинами!) того, что женское чувственное мировосприятие намного богаче мужского и соответственно больше зависит от внешних обстоятельств. Каких?

БРАЧНАЯ НОЧЬ

Женщина ждет от соединения с любимым и любящим человеком необыкновенных ощущений. Даже если у невесты был добрачный опыт половой жизни, ей кажется, что с мужем будет лучше, нежнее.

Увы, многих ожидает разочарование. И часто оно начинается с послесвадебной ночи: молодой муж, усердно выпивавший “за здоровье молодых”, оказался несостоятельным, и молодая жена, естественно, чувствует себя обманутой в своих ожиданиях.

Другой вариант: молодожен в сильном подпитии и, плохо соображая, что делает, спешит получить “законное” и уподобляется едва ли не насильнику. Ничего, кроме недоумения, обиды, а часто и боли, новобрачная не успевает испытать. Интимные отношения у нее невольно начинают стойко ассоциироваться с унижением, неприятностями.

Если новобрачная – девственница, могут возникнуть и другие проблемы. Бывает, что девственная плева (himen) чересчур плотная, упругая и разрыв ее связан с определенными сложностями. Иногда даже возникает необходимость оперативного вмешательства в ближайшей клинике. В этом случае молодому мужу лучше пропустить вперед врача, чтобы потом не вызывать “Скорую” и не корить себя за травмы, нанесенные любимой.

Еще один чреватый бесчувственностью женщины вариант брачной ночи: любящий, но недалекий муж торопится с первого раза продемонстрировать неопытной супруге всю полноту своих сексуальных познаний и широту взглядов, не учитывая при этом диапазон ее представлений о приличном и недопустимом, а то и абсолютно запретном. “Да он сексуальный маньяк!” – ужасается молодая и бросается жаловаться матери. Изредка родители счастливо восполняют пробел в воспитании своего взрослого дитяти. Но чаще столь же мало знающая о половой жизни мать безраздельно встает на сторону дочери, и взаимные обиды надолго, а то и навсегда отвратят жену от совместных с мужем поисков гармонии в сексе.

Есть ли еще причины бесчувственности? Сколько угодно!

НА ПИКЕ ЛЮБВИ

Любовь мужчины, как правило, более эгоистична и приземлена. Он намного конкретнее представляет себе, чего хочет, и стремится реализовать свои желания при первой возможности в полной уверенности, что у жены все должно быть точно так же и в те же сроки.

Мало того, почувствовав приближение “разрядки”, мужчина порой не может, не умеет дождаться аналогичного состояния партнерши. Напряжение настолько велико, что он как бы слепнет и глухнет. Поле восприятия резко сужается до ощущений “там” – на пике любви.

Отсюда изумительная черствость некоторых мужей, которые на очень несвоевременные (с их “приближающейся” точки зрения) жалобы жены “Мне так неудобно, неприятно (или даже больно)!” могут бросить: “Ничего, потерпишь!”

Партнерша в “эти” мгновения нередко становится всего лишь... орудием исполнения желаний.

Некрасивый получился портрет, прямо животное какое-то. Но такими создала сильный пол природа, и с этим надо считаться. Однако нельзя мириться.

НЕМОЕ КИНО

Многим покажется парадоксальным, но в эгоизме мужей во многом повинны жены.

Задумайтесь, почему, посмотрев фильм, вы можете откровенно сказать, понравился он вам или нет. А вот поделиться с супругом тем, что интимные отношения не дают вам ничего приятного, – это нонсенс! Потому что интимная близость у нас до сих пор считается чем-то постыдным, о чем не принято говорить даже с самыми близкими людьми другого пола. Неловко. Жена скорее решается поведать о своих сексуальных проблемах подруге, случайной попутчице, но не мужу, с которым прожито немало лет. Самый близкий человек может быть просто не в курсе!

Хуже того, иногда женщина, прослышав что-то об оргазме и идя навстречу настоятельному желанию “заботливого” супруга (бывает, и из-за его упреков: “Ну ты совсем бесчувственная!”), может годами изображать оргазм, чтобы... “не раздражать мужа”, калеча при этом свое здоровье. А вот поговорить – ни-ни!

ПЛОДЫ ВОСПИТАНИЯ

На возвращаемом в заговоре молчания древе семейного согласия завязываются весьма уродливые, иногда смешные, но чаще очень горькие плоды.

"Выключи сейчас же свет! Я не хочу, чтобы ты меня видел. Нехорошо это", – говорит жена на n-ном году совместной жизни мужу. В то же время при свете супруг постоянно видит ее в несвежем, мешковатом халате, с "растрепанными волосьями".

"Он все время предлагает мне встать на четвереньки, задом к нему. Естественно, отказываю. Я не собака какая-нибудь, знаю, что прилично, а что нет".

И все же. Где действуют двое, всегда приходится искать компромисс. Своей упорностью, неподатливостью вы лишь наглядно демонстрируете ограниченность и неумение ужиться даже с близкими людьми. Вряд ли это зачтется в ваши достоинства.

Ничто не запрещено в интимной жизни, если это не вредит здоровью партнеров и не вызывает неприятных ощущений, – так считают сексологи.

Между прочим, упомянутая выше поза – едва ли не самая щадящая и во многих отношениях удобная для женщин, испытывающих некоторые "шероховатости" во время начала полового акта.

Возможно, одни из ненормально реагирующих на интимное сближение женщин в раннем детстве видели отца, чуть ли не насиловавшего мать, которой сия процедура явно не доставляла удовольствия. Других подсознательно навещает давнее воспоминание о грязных домогательствах родственника или знакомого. Третьи прошли через ужас изнасилования, но ничего не сказали мужу из опасения его потерять. Четвертые боятся забеременеть. Кому-то не до любви из-за коммунальной стесненности. Невозможно быть страстной, если отвлекают мысли о том, спят ли дети, родители, не скрипит ли кровать. А некоторым неосознанно надоело изменять любимому любовнику (возможно, всего лишь воображаемому) с любимым мужем...

В каждом конкретном случае свои тормоза, которые отвращают или отпугивают женщину от половой жизни, делают ее "бесчувственной". Разобраться в причинах под силу только хорошему психологу или любящему мужу, если он к тому же внимателен и умен. Но....

Советы Еве

"Если бы ты хотела, сама бы настроилась. Это твои проблемы", – часто отвечает закончивший и обессиливший муж своей неудовлетворенной жене. И в его словах есть некоторая доля истины.

Если вы, милые дамы, думаете, что, во всем подчиняясь желаниям мужа или притворившись мертвой, сможете получить этот весьма смутно представляемый и почему-то не возникающий оргазм, вероятно, вы каждый раз будете терпеть фиаско.

Посмотрите, как активно "работает" ваш партнер ради достижения собственной цели. Он вас использует как вещь? Но вы ведь с этим соглашаетесь.

Чем далее, тем труднее женщине заявить о своих правах. И когда вы вдруг на n-ном году совместной жизни потребуете "кровное", муж

удивится и даже может заподозрить вас: "Где это ты набралась таких идей? Неужто любовника завела?"

Поэтому, если вы сразу не оговорили свои права, теперь делайте это очень осторожно.

РАЗВЕДКА В ТЫЛУ

Прежде чем вступать в бой, умный командир выясняет не только состояние противника, но и укрепляет тылы. А что у вас за спиной помимо желания да еще, может быть, просматривания доступной литературы?

Не кажется ли вам, что сначала не мешало бы познакомиться поближе с собственным телом?

Вам внушили, что интересоваться своими чувствительными местами – постыдное занятие, явное безобразие? Но это не так. Не зная себя, вы себя не любите. Не зная себя, вы не понимаете своего партнера и тем более не сможете объяснить ему, чего вы хотите.

ДАЖЕ ЦЕРКОВЬ ПРИЗНАЛА

В поисках себя можно обнаружить не одну, а более десятка зон на своем теле, к которым приятно прикасаться. Оказывается, вы вовсе не бесчувственное бревно.

А теперь внимание!

У вас есть два варианта дальнейшего развития событий: либо вы наберетесь храбрости и сообщите о результатах своего обследования мужу, чтобы продолжить изучение ваших возможностей совместными усилиями, либо (после нескольких бесплодных попыток уговорить мужа) используете свои открытия... сама себе во благо.

Не спешите закрывать журнал. Это вовсе не так неприлично, как вы думаете. Ну да, онанизм, ну да, мастурбация. Но учтите: многочисленные исследования во всем мире показали, что страхи и вред оправданы лишь в случае попадания грязи или повреждений половых органов из-за неразборчивости в выборе средств.

По данным ученых, онанизм у девочек отмечается примерно в 45% случаев, и почти каждая девушка 18–20 лет, не имеющая половых сношений, занимается им.

Миллионы женщин во всем мире используют этот способ вовсе не потому, что "развращены и вообще проститутки". Для них это единственная возможность дать своему организму то, что он требует в силу естественных причин, но не может получить от противоположного пола.

Согласитесь: что естественно и так многократно повторено – уже не безобразие.

Даже церковь признала самоудовлетворение возможным. В прошлом столетии генеральный католический викарий Крайсэн в наставлении для священников, принимающих у женщин исповедь, записал: "Если у мужа наступает излитие семени до того, как жена получила удовлетворение, ей разрешается получить его путем самораздражения половых органов. Не является грехом, если женщина перед началом полового акта прикосновением к половым органам вызовет у себя сильное половое возбуждение, которое поможет ей получить удовлетворение во время половой близости".

Не забывайте только о личной гигиене.

Советы Адаму

Если жена не получает удовлетворения более чем в четверти случаев половой близости, значит, вы что-то делаете не так. И несмотря на уверенность в своей любви к жене вы по отношению к ней эгоистичны и неграмотны.

Деньги, подарки, высокое положение в обществе не закроют эту дыру в вашем облике перед супругой. Неудовлетворенность ее прямо или косвенно отразится на семейной жизни.

Вам это нравится? Нет?

Тогда примите к сведению: первая фаза половых отношений не в том, чтобы возбудиться самому, а в эмоционально-эrogenной подготовке жены, в пробуждении у нее желания близости.

Достигается это предварительными (иногда довольно длительными) ласками, раздражением специфических для вашей партнерши эrogenных (чувствительных) зон, которые вы совместными усилиями обязаны найти и запомнить.

По данным исследований, около 30% женщин после начала регулярной половой жизни не испытывают... ничего! Многие не идут дальше фазы возбуждения. И это — без соответствующей помощи супруга или собственной — может длиться первые 2 — 3 года или затянуться на всю жизнь.

Высокая степень стыдливости наших женщин приводит к тому, что за помощью к сексопатологам обращаются всего лишь 30–35% из них. Но среди них на аноргазмию жалуются 60–70%!



Попытка — не пытка

Попробуйте понять, в чем причина вашего несчастья.

Возможно, все не так безнадежно, как вам кажется.

Но если самостоятельно ничего не получается, обратитесь за помощью к специалистам в ближайшую консультацию по вопросам семьи и брака либо в Федеральный научно-методический центр по вопросам медицинской сексологии и сексопатологии по телефону: (095) 963-12-90 или напишите по адресу: 107076, Москва, Потешная ул., 3, Государственный центр психиатрии и наркологии, отдел сексопатологии.

Н. КИБРИК,

руководитель федерального НМ центра по вопросам медицинской сексологии и сексопатологии,

И. ПОКРОВСКАЯ

Любим ли мы своих жен?

Из номера в номер "Здоровье" пишет о современных методах предохранения от нежелательной беременности, но почти все они касаются исключительно женщин. На них ложится львиная доля забот о контрацепции, они и "расхлебывают" последствия.

А что же мужчины? Оказывается, при желании мы можем, как говорится, "одним махом" избавить своих возлюбленных от всех тягостных мыслей о мрачной перспективе аборта.

В России мало кто имеет представление о вазорезекции.

В республиканском центре репродукции человека, например, за год подобных операций делается всего лишь около ста! И это ведущая клиника по количеству проведенных операций, кратковременных и безопасных.

Достоинство хирургической контрацепции — практически 100%-ная эффективность.

Стерилизация не имеет ничего общего с пугающим словом кастрация: мужские железы сохраняются, и их гормональная функция не нарушается. Не страдают ни эрекция, ни оргазм, ни эякуляция. Нередко отмечается даже повышение половой активности.

А вот противопоказаний очень мало: воспалительные заболевания, паховые и пахово-мошоночные грыжи, заболевания кожи в пахово-мошоночной области, хронические заболевания жизненно важных органов в стадии, когда нельзя вести половую жизнь.

Самое главное условие для проведения операции — добрая воля мужчины. Согласно ст. 37 Основ законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан ему должно быть не менее 35 лет или же он должен иметь не менее двух детей при устоявшихся семейных отношениях. Есть и медицинские показания к проведению вазорезекции: генетические, онкологические, психические заболевания, алкоголизм и наркомания, болезни половой сферы супруги, которая не может из-за этого пользоваться другими методами контрацепции.

Операция несложная, и ее могут сделать в любом урологическом отделении. Доста-

В США вазорезекция — на первом месте среди всех методов контрацепции. Каждая третья американская супружеская пара, решив "завязать" с потомством, прибегает именно к этому методу. Многие американские мужчины принимают на себя ответственность за планирование семьи. Очень широко распространена мужская стерилизация в странах Западной Европы и Юго-Восточной Азии.

точно написать соответствующее заявление и не забыть паспорт.

Вазорезекцию выполняют обычно под местной анестезией. Делается небольшой разрез (до 1 см) кожи в верхней части мошонки, и выделяются семявыносящие протоки, которые после ряда приготовлений перерезают. Рану зашивают, стерильную повязку накладывают на 1–2 дня. В этот период нельзя принимать ванну, поднимать тяжести.

В Китае 30 лет назад была придумана вазорезекция с помощью специального зажима. Там же распространено введение в семявыносящий проток цианоакрилового клея. Подобных манипуляций произведено более полумиллиона. Протоки также блокируют особыми пластиковыми "затычками".

Но и после вазорезекции какое-то время мужчина сохраняет возможность оплодотворения: все дело в так называемой ампуле, являющейся резервуаром сперматозоидов, находящейся ниже уровня пересечения протока. Необходимо еще от 12 до 20 семяизвержений, чтобы производительная способность угасла, и только тогда мужчина становится неспособным к зачатию.

Итак, серьезный шаг сделан, хирургическая стерилизация считается необратимым методом, но все-таки...

Мы обратились к пациентам, которые решились на стерилизацию.

Владимир И., 40 лет:

— У моей жены порок сердца, беременность ей противопоказана. После операции мы спокойны — это серьезная гарантия.

Сергей Ш., 36 лет:

— Жена страдает хроническим пиелонефритом, у нас двое детей, рожать она больше не собирается. Думал я над тем, делать или не делать вазорезекцию, не очень долго.

Телефон республиканского центра репродукции человека: (095) 193-52-98.

— Хотя необходимость в восстановлении семявыносящих путей после двусторонней вазорезекции возникает не более чем в 1% случаев, — говорит заместитель директора республиканского центра репродукции человека, кандидат медицинских наук Михаил Васильевич КОЛЯКИН, — мы делаем и "обратную" микрохирургическую операцию. Протоки восстанавливаем. Правда, сперматозоиды более чем в половине случаев теряют оплодотворяющую способность, что связано с повышением давления в извитых семенных канальцах яичка после операции, нарушением процесса образования сперматозоидов и с появлением специфических антиспермальных антител.

Так что в любом случае решение надо принимать серьезное и окончательное. Для чего? Ответьте на другой вопрос: кто больше любит своих жен — мы или американцы? или китайцы? Счет будет явно не в нашу пользу.

Альберт ХИСАМОВ

В целом во всем мире выполнено более 50 миллионов хирургических стерилизаций мужчин.

Старение, как это ни грустно, неизбежно связано с потерей привлекательности. С годами замедляются обменные процессы, клетки кожи меньше связывают воду, отсюда ее сухость и истончение. Эластичные и коллагеновые волокна теряют упругость, появляются первые грозные признаки увядания – морщины. Потом проблемы нарастают снежным комом: снижается синтез белков, липидов, нуклеиновых кислот, падает активность ферментов...

Кто-то воспринимает это как неизбежность, перестает, покорившись судьбе, ухаживать за своей кожей. Другие покупают, словно соревнуясь с дочерьми и внуками, самые что ни на есть современные кремы и лосьоны. Забывают, а может, не знают, что уход за стареющей кожей требует совсем иных средств...

Продукция известной российской косметической фирмы "ЛИНДА" (которая, что немаловажно, доступна по цене) поможет вам если не предотвратить процессы старения кожи, то по крайней мере замедлить их.

Женщина, живущая в городе, часто в свои пятьдесят выглядит гораздо моложе ровесницы из сельской местности. Долгое время считалось, что причина тому – более пристальное внимание горожанок к своей внешности, использование разных косметических средств для ухода за кожей. Однако исследования последних лет доказали: главный враг кожи – солнце. Поэтому в весенне-летнее время, отправляясь в магазин, гуляя с внуком, собачкой, работая в саду, обязательно наносите на лицо и все открытые участки тела солнцезащитные средства. Фирма "ЛИНДА" выпускает два типа **КОСМЕТИЧЕСКОГО МОЛОЧКА** – с фактором защиты 2 и 4.

Ежедневное (утром и вечером) очищение кожи – необходимое условие ухода за ней. Для этого используйте косметическое молочко или бальзам-сливки фирмы "ЛИНДА". Они не только очищают, но и тонизируют кожу.

И все же мы делаем основной акцент – на кремы с биологически активными добавками. Это гидратирующие вещества, ферменты, витамины, замедляющие увядание кожи, полисахариды, нуклеиновые кислоты, обладающие прекрасным омолаживающим действием.

Итак, какие кремы рекомендует "ЛИНДА"?

СТЕЛЛА. В состав крема входят гидробионты, полученные из панцирей

Все ВОЗРАСТЫ ПОКОРНЫ...



морских крабов. Они стимулируют коллагеновый обмен в коже, которая теряет с возрастом свою упругость. Хитозан, содержащийся в этом креме, обладает сильным противовоспалительным действием, образует защитную пленку, оберегающую эпидермис от неблагоприятного воздействия внешней среды.

ПОЛИДЕРМ – крем нового поколения. Содержит нуклеотиды – продукты расщепления нуклеиновых кислот и рибонуклеиновую кислоту, выделенную из лососевой икры.

Полидерм прекрасно нормализует обмен веществ в коже. В состав крема входит витамин Е (токоферол), препятствующий образованию в коже свободных радикалов. Хотя в косметике токоферолу всегда отводилась роль увлажнителя кожи, последние исследования выявили: в эфирной форме (именно такова она в **Полидерм**) витамин Е обладает еще и противовоспалительными свойствами, эффективно защищает кожу от вредного спектра ультрафиолетовых лучей.

У "ЛИНДЫ" есть и другие кремы, применение которых не ограничивается только возрастными рамками. Они необходимы всем, ибо, питая кожу, насыщая ее витаминами и влагой, устраняют сухость, препятствуют старению.

Обратите внимание на серию **"ЖИМОЛОСТЬ"**. До недавнего времени специалисты полагали, что витамины не способны проникать глубоко в кожу, и потому их использование в косметике было весьма ограниченным. В обычных формах – да. В **"Жимолости"** витамины присутствуют в составе витаминных масел (выделенных из калины, зародышей пшеницы, шиповника), которые прекрасно насыщают кожу и усваиваются.

Есть в **"Жимолости"** и токоферол, и витамин А, омолаживающий кожу, повышающий ее эластичность, и витамин С, обладающий антиоксидантными свойствами, ослабляющий вредное воздействие ультрафиолетовых лучей, а также не менее полезные витамины К, Р, группы В.

В состав крема **"ЛИНДА"** входят богатое витаминами масло облепихи, каротин, каротиноиды и ценные жирные кислоты.

Крем **"МУССОН"** обладает выраженным гидратантным действием. Содержит морской полисахарид, выделенный из сока мидий, который прекрасно стимулирует обменные процессы в коже.

Хотите получить наибольший эффект? Используйте косметику **"ЛИНДЫ"** комплексно. Например, если для очищения и тонизирования кожи вы предпочитаете **"ЖИМОЛОСТЬ"**, применяйте для питания кожи кремы этой же серии.

Л. В. СИМОНОВА,
кандидат технических наук,
директор научного центра российской
косметической фирмы "Линда",
Л. К. ПАШУК,
кандидат медицинских наук,
эксперт фирмы

**Специалисты научного центра
готовы дать необходимые
консультации.**

Тел.: (095) 289-62-37.

Оптовые поставки:

тел: (095) 281-28-20,

факс (095) 288-77-81

**Адрес фирменного магазина
в Москве: Кузнецкий мост, 13,
тел.: (095) 928-91-53.**



ЛИНДА



Старинные парки.
Не так уж они
и стары.
Всего два века
назад Петр I
“пересадила” идею
их создания
на нашу
благодатную
почву. Тут она
привилась:
пустила корни,
разрослась.

Подарки старинного парка

Эпоха классицизма – строгость и ясная простота. Именно тогда, в начале золотого века, по Петрову повелению стали разбивать регулярные парки. Их отличали логичность планировки, безукоризненность геометрических форм. Высший образец – Версаль. Это вечный парад. Он так прекрасен и столь величествен. Но к началу XIX века люди устали ходить по четкой сетке аллей и восхищаться фигурной стрижкой кустарников и деревьев. Душа стремилась вырваться на безграничный простор, и строгий регулярный стиль уступил место романтическому пейзажному. Новые изумительно живописные парки не казались искусственными. Их жизнерадостная, солнечная красота была способна исцелять. И паркам не только придавали пышность, блеск, нарядность, но и задумывались об их влиянии на настроение и здоровье. Недаром их создателями были, говорят, не только архитектор, садовник, но и домашний врач хозяина усадьбы и его домочадцев. Он помогал подобрать породы деревьев, выбрать место для разбивки парка, чтобы все в нем было подчинено единому ритму, единой тональности и служило единой цели: одарить всех радостью и здоровьем. Почти все парки разбивались террасами. Праздно гуляющие люди по несколько раз в день спускались и поднимались по этим ступеням, чтоб не ленилось сердце, не застаивалась кровь. Вы любите подарки? Тогда пройдемся по заброшенным, небрежно укрытым опавшей листвой дорожкам парка. Без суеты и привычной спешки.



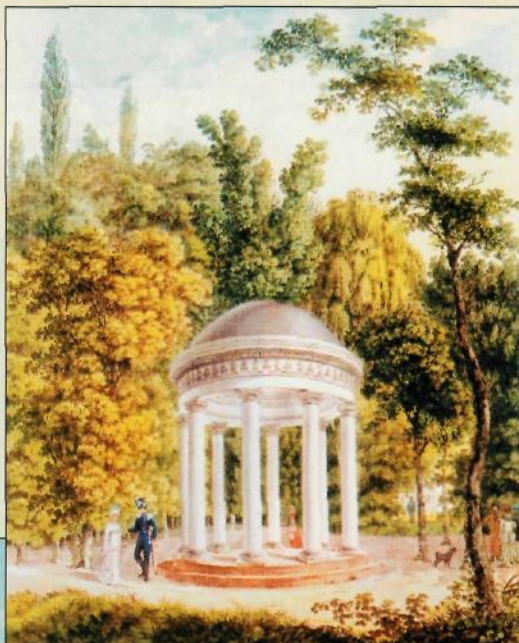
ЭТА УЗКАЯ АЛЛЕЯ В СНЫ И ТЕНИ НАВСЕГДА

Царила в парках липа. Светлые, прозрачные в солнечном свете липовые аллеи были их украшением. В июне сводил с ума целебный аромат цветущих деревьев. Здесь легче дышалось тем, кто мучился одышкой и болезнями легких. Существовало поверье: если в самый разгар цветения пройти по благоухающим аллеям и загадать самое невероятное желание, оно непременно сбудется, стоит лишь вернуться сюда осенью и вновь прогуляться знакомой дорожкой. Не знали? Проверьте примету на следующий год.

Неподалеку разбивали чудесные веселые в любое время года березовые рощицы. Белоствольные звенящие золотыми монетками-листочками дерева и осенью источают аромат, сотканный из витаминов, эфирных масел. Воздух в них особенно чист. Главная забота этих рощиц – поднимать настроение, отвлекать от мрачных мыслей и тяжких воспоминаний, давать приют влюбленным. Дубы сажали по одиночке. Кряжистые, с раскидистой кроной, это символы богатырского здоровья. Кислорода выделяют больше, чем другие породы. Возмужавшие на свободе и просторе, не старятся веками. К ним идут за силой и, по преданиям, за мудростью.

ФОНТАН ЛЮБВИ, ФОНТАН ЖИВОЙ!

Если от дурманящего осеннего духа закружилась голова, присядьте на скамейку у фонтана, так неожиданно появившегося в конце аллеи. И помечтайте... Когда-то фонтаны придавали особый блеск и пышность парку. Монументальные, с роскошными скульптурами возводились на центральных подъездных аллеях. Строгие миниатюрные били по всему парку. Это очарование и мощь. И те, и другие покоряли той жизнеутверждающей силой, которая вырывалась с искрящимися



и переливающимися в солнечных лучах потоками воды. У каждого была своя мелодия, которую он выводил для пришедших к нему.

МИЛЫЕ МИЛОВИДЫ

После взрывного ритма нужна пауза: извилистая дорожка парка уводит нас в одиночество, уединенное место над покрытой рябью рекой. Осень, пролетающая жар-птица, потревожила ее спокойствие, обмакнув в нее свой пылающий хвост. Над рекой на высоком берегу строили беседки, из которых открывались необыкновенные по красоте виды, или как говорили прежде — миловиды.

Полюбоваться миловидами во многих старинных парках можно до сих пор, пройдя, найдя отдохновение, по их дорожкам. Но нет уж былого великолепия и блеска: разрослись центральные аллеи, обветшали беседки, обмелели пруды, молчат взрывные фонтаны, разрушены оранжереи, не радуют пестротой красок и дивными ароматами цветники. На всем печать осенней печали и почти векового забвения. Где же вы, богини судьбы, легендарные Парки? Явитесь из небытия, даруйте всем паркам вечную жизнь. И они станут нам драгоценным подарком.

Ирина КЛИМОВСКАЯ



ВАШИ НОГИ тяжелые как СВИНЕЦ

Венитан®

крем против отеков и болей в ногах -
натуральный продукт
из Лековой домашней аптечки.

Современный образ жизни нередко способствует появлению отеков и болей в ногах. Малоподвижность, продолжительное сидение или стояние на работе и в транспорте приводят к нарушению кровообращения в нижних конечностях, появлению застоя крови в венозных сосудах. Мы начинаем испытывать чувство свинцовой тяжести в ногах.

Венитан крем, содержащий экстракт семян конского каштана (активное вещество - эсцин), повышает тонус венозных сосудов, а также уменьшает хрупкость и проницаемость капилляров, делая их стенки более эластичными и упругими.

Таким образом **Венитан**:

- уменьшает отечность ног
- быстро устраняет (рассасывает) синяки
- снимает болезненность и ощущение свинцовой тяжести в ногах



Способ применения **Венитана** прост: крем наносится на пораженные участки ног несколько раз в день и тщательно втирается.

Крем Венитан

из Лековой домашней аптечки сохранит красоту и здоровье Ваших ног.

Спрашивайте в аптеках.



Сосуды кричат

ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ТРАГЕДИЯ

С тех пор как здесь была сделана первая уникальная операция при аневризме грудной аорты – самого главного и крупного в человеческом организме сосуда, идущего от сердца к брюшной полости, прошел почти год. Теперь, когда вершина взята, подобные операции – дело обыденное. Чуть было не оговорилась, сказав – дело техники, хотя, наверное, отчасти была бы права. Хирурги работают виртуозно, движения их отточены, ошибки исключены. И никто не догадывается о том напряжении, которое каждый раз испытывают они в момент операции, не важно, сколько их сделано – одна или двадцать. Хирургу, как никому другому, известен коварный нрав аневризмы: истонченная, расслоившаяся стенка аорты в любую минуту может прорваться – в такой ситуации больной обречен.

Неожиданно в этом контексте нашего разговора кардиоангиохirurg Заза Александрович КАВТЕЛАДЗЕ начинает... улыбаться. Что ж, специалистам такого класса позволены странности. А в том, что Заза Александрович, как говорится, хирург от Бога, не сомневаются ни его коллеги, ни пациенты, носящие в своей груди миниатюрный протез имени Кавтеладзе. Под такой маркой (Kavteladze stent) уже в 25 странах мира запатентовано специальное устройство – стент, с помощью которого полностью восстанавливается поврежденный участок аорты.

И все-таки степень риска на операционном столе очень велика. Где гарантии, что аорта не прорвется до того, как будет установлен спасительный стент?

– Гарантий, что она не прорвется, нет. Но есть мы – бригады врачей и хирургов разных специализаций, объединившихся в операционной не для того, чтобы сказать: “Здесь медицина бессильна”, а наоборот, доказать, что всемогуща, и спасти человека.

Почему Заза Александрович улыбался, когда речь шла о разрыве аневризмы аорты, я узнала от его коллег (он спешил к больному и не успел рассказать о самом главном – о том, что случилось недавно). В ЦЭЛТе была сделана не просто уникальная операция, а единственная такого рода в мире.

SOS



Читая наш журнал, вы, уважаемые читатели, уже не раз заочно побывали в целительных стенах московского Центра эндоваскулярной и литотрипсии на шоссе Энтузиастов, где благодаря малоинвазивной (без разрезов) хирургии больным не только возвращают здоровье, но многим буквально дарят жизнь. И некоторые из вас успели в этом убедиться на собственной опыте. А в редакцию все идут и идут письма, в которых вы просите подробнее рассказать о бескровных, безболезненных операциях, проводимых без общего наркоза. Ваше желание как можно больше узнать о ЦЭЛТе понятно: слишком уж навязчивым, почти магическим стало представление о том, что “все лучшее – за рубежом”. К счастью, это не так. Впрочем, не будем голословными. Посетим отделение кардиологии и ангиологии.

От 48-летней больной К. отказались все ведущие российские институты сердечно-сосудистого профиля. А в ЦЭЛТе ее ждали и готовились к эндопротезированию той самой злощастной аневризмы грудной аорты. Ее везли родственники из Набережных Челнов, где 40 дней женщина находилась в реанимации и чудом осталась жива после разрыва аневризмы аорты. Больная задыхалась, сузился ствол легочной артерии, любая секунда могла стать последней.

Ее спасли, проведя операцию без общего наркоза, то есть больная находилась в сознании и могла общаться с хирургами. В аорту установили 2 стента. Очень быстро встав на ноги, она вернулась домой и теперь придет в ЦЭЛТ через месяц для завершения лечения: пациентке поставят еще один – последний, третий стент.

НАРКОЗ – ДЕЛО ТОНКОЕ

В России много замечательных хирургов, которые работают в институтах, клиниках и центрах, оснащенных современным диагностическим и операционным оборудованием. В некоторых проводится так называемая ангиопластика (но не грудной аорты – это делают только в ЦЭЛТе!) с использованием стентов зарубежных конструкций.

Но системный, всесторонний подход к человеческому организму как к единому целому (а только в этом случае можно расширить объем хирургической помощи больному) хотя и провозглашается многими, на практике редко осуществляется из-за традиционного разделения хирургических специальностей. Это проблема не только отечественной хирургии, но и зарубежной. ЦЭЛТ – один из немногих в мире, где ее, похоже, уже решили. Это значит, что летальные исходы во время операций практически исключены и любая неожиданность со стороны человеческого организма предсказуема. Случись она, с ней тут же начнут “работать” уже заранее сформированные бригады хирургов соответствующего профиля.

Рассказывает ангиохirurg Сергей Александрович ДРОЗДОВ:

– В нашем отделении и традиционная, и малоинвазивная хирургия выступают вместе. Мы объединили разных специалистов, что, во-первых, сократило время операций, а во-вторых,

позволяет вылечить больного, от которого в обычных условиях та или другая группа хирургов отказалась. Во время традиционной операции мы одновременно можем проводить ангиопластику, и наоборот.

Работа двумя-тремя бригадами максимально расширяет хирургическую помощь больному. Ведь очень многие люди страдают несколькими заболеваниями сразу. Мы все проблемы решаем одновременно, даже если у нашего пациента поражены, например, три «этажа»: аорта, подвздошная и бедренная артерии или сосуд сердца, конечностей и висцеральная артерия.

— *Сергей Александрович, но это означает, что контроль за состоянием больного во время операции должен быть тотальным. В ЦЭЛТе есть такая аппаратура?*

— Да. Все операции проводятся под надежным контролем рентгеновских лучей, а ангиопластика — с помощью специального электронно-оптического преобразователя.

— *И даже в очень сложных случаях не применяете общий наркоз?*

— Только при операциях на сонных артериях и при синдроме Лериша (закупорке брюшной аорты). В остальных случаях проводится либо эпидуральная анестезия (анестетик вводят в спинномозговой канал, что обезболивает нижнюю часть тела), либо проводниковая (анестетик вводят в нерв), либо местная или комбинированная. Все это щадящие методы обезболивания, но абсолютно надежные.

— *Вы хотите сказать, что больной во время операции вообще не чувствует никакой боли, находясь в сознании?*

— У сердечно-сосудистых больных любая боль вызывает сразу же периферический спазм сосудов, чего мы ни при каких обстоятельствах допустить не можем. Поэтому исключение болевого синдрома, не важно, где он возникает, — главное условие при хирургическом вмешательстве.

— *А после операции?*

— Мы продолжаем вводить анестетик — сутки, иногда двое. Ну а потом человек уже просто забывает, что ему делали операцию, и готовится к выписке.

— *Сергей Александрович, неужели это относится и к кардиологическим больным?*

— Конечно. У нас огромные возможности для лечения патологии коронарных артерий.

“СЕРДЦЕ, СЕРДЦЕ, ЧТО СЛУЧИЛОСЬ?”

А теперь позвольте сделать небольшое отступление. Чтобы яснее представить, как проходит операция



на сосудах сердца, взглянем в отнюдь не живописную картину под названием “Атеросклероз”.

Это грозное системное заболевание недаром называют чумой XX века. Поражая холестериновыми отложениями (бляшками) сосуд, артерию, аорту или ее ветви в самых уязвимых местах человеческого организма (это может быть головной мозг, сердце, брюшная полость, почки, нижние конечности), лишая их нормального питания, то есть кровоснабжения, атеросклероз готовит плацдарм для инсульта, инфаркта, уже знакомой нам аневризмы, нефросклероза, гангрены и многих других страшных патологий.

Но даже и более легкое клиническое его проявление может превратить человека в инвалида.

Терапевтическое лечение таких больных (а их миллионы убирает



симптомы, но не саму болезнь, в лучшем случае приостанавливает ее развитие. Устранить причину заболевания – значит полностью восстановить пораженный сосуд или его участок. Лекарственной терапии это неподвластно, а хирургическое лечение с этой проблемой справляется успешно.

Итак, “Тихо! Идет операция!”. Диагноз больного: стенокардия, другими словами – у него сужен один из коронарных сосудов. Задача хирурга – восстановить его проходимость с помощью специального баллонного катетера, вводимого в просвет артерии.

...Через бедренную артерию в области паха (здесь делается прокол) начинает свое движение проводник-катетер. На мониторе в рентгеновских лучах высвечивается весь его

да. Коронарография позволяет выбрать вид хирургической помощи больному – ангиопластику или баллонную операцию (расширение сосуда). Сейчас в России таких операций делается в тысячу раз меньше, чем, например, в Америке, а потребность в них очень велика, особенно у людей пожилого возраста, больных, уже перенесших инфаркт: им нужно восстановить кровоток в зоне ишемии, иначе вполне возможны тяжелые аневризмы.

С помощью этого метода могут быть излечены более 80% больных, у которых поражены отдельные артерии сердца. Метод применяется и при некоторых пороках сердца, например, незаращении баталлова протока, митральном стенозе.



путь. Видно, как со стороны аорты он подходит к коронарным сосудам. Хирургические манипуляции длятся недолго. Баллонный катетер расширяет сосуд, атеросклеротическая бляшка расплющивается, после чего в нем устанавливается стент. Угроза инфаркта отведена. На вторые сутки больной встает, на третьи выписывается.

Спрашиваю кардиохирурга Автандила Михайловича БАБУНАШВИЛИ, насколько велика потребность в таких операциях у россиян и при каких показаниях они проводятся.

– Практически всем больным стенокардией показана коронарография – диагностическое исследование, точно определяющее участок патологии сосуда, в отличие от электрокардиографии, выявляющей лишь зону, где предположительно нарушено кровоснабжение миокар-

НЕ ВСЕ РЕКИ ТЕКУТ

Артерии и другие сосуды – это большие и малые “реки жизни”. Никто не знает, что чувствует планета Земля, когда люди перекрывают ее реки плотинами и дамбами, но доподлинно известно, что чувствует человек, если хотя бы одно кровеносное русло в его организме перекроется тромбом или сужится настолько, что нарушится кровоснабжение органов и тканей.

Такое, например, очень часто случается при вазоренальной гипертензии, когда недостаточное кровоснабжение почек вызывает повышение артериального давления. В такой ситуации специалисты ЦЭЛТа просто расширяют суженную почечную артерию и устанавливают в ней стент.

Но если речь идет о посттромботическом синдроме (данной патологи-

ей страдают миллионы людей во всем мире, мучаясь от постоянной боли и трофических язв на ногах) – это уже сложная операция, и опять же с использованием стентов. В России пока их делают только в ЦЭЛТе и только в случаях, когда сосуд закупорен не полностью, а лишь его участок.

Зато при острых венозных тромбозах помощь гарантирована каждому. Проводится лизис тромбов (их разрушение). После тромболитической терапии полностью восстанавливается проходимость сосудов.

А варикозная болезнь вен – проблема, как говорится, “проще простого”. Всего сутки находится в ЦЭЛТе больной, на следующий день выписывается и возвращается к активной жизни.

За рубежом сейчас очень популярен термин “качество жизни”. Под ним подразумевается комфортное самочувствие человека, когда он полон сил, энергии, оптимизма. Так вот после хирургического лечения в ЦЭЛТе качество жизни всех больных резко повышается. Вылечено больное сердце – и человек может выносить физические нагрузки (в разумных пределах, конечно), кататься на велосипеде и даже бегать. При устранении сосудистых патологий ног (это может быть что угодно, в том числе дистальная гангрена) исчезают перемежающаяся хромота, боль и отеки. После восстановления кровоснабжения почек нормализуется артериальное давление. Одним словом, возвращается потерянное здоровье.

Очевидно, что в ближайшие годы человечеству вряд ли удастся победить атеросклероз. Ведь для этого мало правильно питаться – необходимо еще очистить воду, почву и атмосферу от ядов, промышленных отходов и вредных примесей.

Но не надо отчаиваться. Когда сосуды кричат “SOS”, в ЦЭЛТе вам помогут!

Надежда ОСЬМИНИНА

Центр эндохирургии и литотрипсии:
111123, Москва,
шоссе Энтузиастов, 62.
Тел.: (095) 305-02-67,
305-11-72.

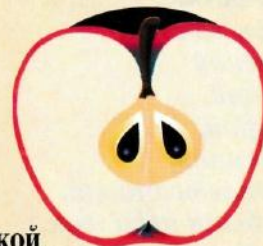
Отделение кардиологии и ангиологии:
тел. (095) 305-34-04.
Проезд: метро
“Шоссе Энтузиастов”,
тролл. 30, 68,
авт. 141, любой трамвай;
метро “Измайловский парк”,
авт. 20, 211, 509,
остановка
кинотеатр “Слава”.

Вы уверены, что у вас нет недостаточности

железа

**СОРБИФЕР®
ДУРУЛЕС®**

таблетки, покрытые оболочкой



Не уверены? Тогда обязательно сдайте анализ крови и обратите внимание на содержание гемоглобина. В норме его должно быть 120–140 мг на литр. Цифры ниже 90 мг/л свидетельствуют о том, что железа в организме явно маловато, и если не принять срочные меры, может развиваться железодефицитная анемия – болезнь, весьма распространенная среди слабого пола: ею страдают свыше 30% женщин и девушек во всем мире. Мужчины оказались в более выигрышном положении: поскольку им не приходится ежемесячно терять железо во время менструального цикла или делить его с вынашиваемым младенцем, железодефицитная анемия развивается у них довольно редко. А женщинам приходится: за 9 месяцев беременности на одного ребенка материнский организм тратит в среднем 600 мг железа (а дальше – роды и кормление грудью!). И каждый месяц вместе с менструальной кровью в зависимости от интенсивности и продолжительности выделений из организма уходит от 12 до 79 мг железа.

Это, как говорится, траты большие и явные. Но бывают незначительные, скрытые, о которых женщина порой и не подозревает. Например, потихоньку кровоточит полип на матке или в желудке.

К существенным потерям железа могут привести и хронические мини-кровотечения при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при эрозиях желудка, кишечника, шейки матки, геморрое...

Бывают состояния, когда перистальтика кишечника усиливается и железо не успевает пройти необходимые стадии преобразования и всосаться: оно выводится из организма неусвоенным.

Но каковы бы ни были причины потери железа, все они чреваты для организма серьезными последствиями. Этот макроэлемент не случайно называют жизненно необходимым: без него невозможно образование дыхательного пигмента крови – гемоглобина. Львиная доля железа – и поступающего с пищей, водой, и депонированного в костном мозге, печени, селезенке – расходуется на то, чтобы «начинить» каждую красную клетку крови (эритроцит) гемоглобином. А клеток этих ни много ни мало – 25 триллионов!

Когда железа не хватает, получают эритроциты без «начинки». Они не способны захватывать и нести кислород, от этого органы и ткани, особенно мозг и сердце, испытывают хроническую кислородную недостаточность.

И тогда человека начинают мучить учащенное сердцебиение, одышка, головная боль, постоянные вялость, слабость, утомляемость. При выраженной железодефицитной анемии выпадают волосы, разрушаются зубы, ломаются ногти, а кожа становится бледной (раньше болезнь так и называли – бледная немочь) и на ней появляются плохо заживаемые трещины.

Разве можно доводить себя до такого состояния, когда существует множество эффективных средств борьбы с железодефицитной анемией?! Это и специальные обогащенные железом диеты, и железосодержащие лекарства (имейте в виду, что максимальное количество железа, которое может всосаться из пищевых продуктов, – 2,5 мг в сутки. А из лекарственных препаратов всасывается в 15–20 раз больше). Среди них – новый препарат СОРБИФЕР ДУРУЛЕС, который предлагает россиянам хорошо известный венгерский фармацевтический завод ЭГИС А. О.

Препарат выпускается в очень удобной дозировке: достаточно выпить таблетку утром, чтобы удовлетворить потребность организма в железе (как показали исследования, все железосодержащие препараты максимально усваиваются утром натощак), а заодно и в аскорбиновой кислоте, поскольку в одной таблетке содержится 60 мг витамина С – как раз суточная норма. В этом препарате аскорбинка не случайно соседствует с железом: она помогает лучшему его усвоению. Поэтому принимая таблетки (только по рекомендации врача!) СОРБИФЕР ДУРУЛЕС, вы достаточно быстро сможете восстановить уровень гемоглобина в крови, а вместе с ним – красоту и здоровье, превратившись из «бледной немочи» в самую обаятельную и привлекательную.

СОРБИФЕР® ДУРУЛЕС®

клинически подтвержденная эффективность

Препарат с наибольшим содержанием
элементарного железа

*эффективно устраняет
железодефицитную анемию*

На основании
клинического опыта

*незначительное количество побочных эффектов,
возникающих в результате лечения*

Препарат содержит также
60 мг аскорбиновой кислоты

*всасывание железа
еще благоприятнее*

Т. И. КОЛОШЕЙНОВА,
кандидат медицинских наук,
зав. отделением Гематологического
научного центра РАМН

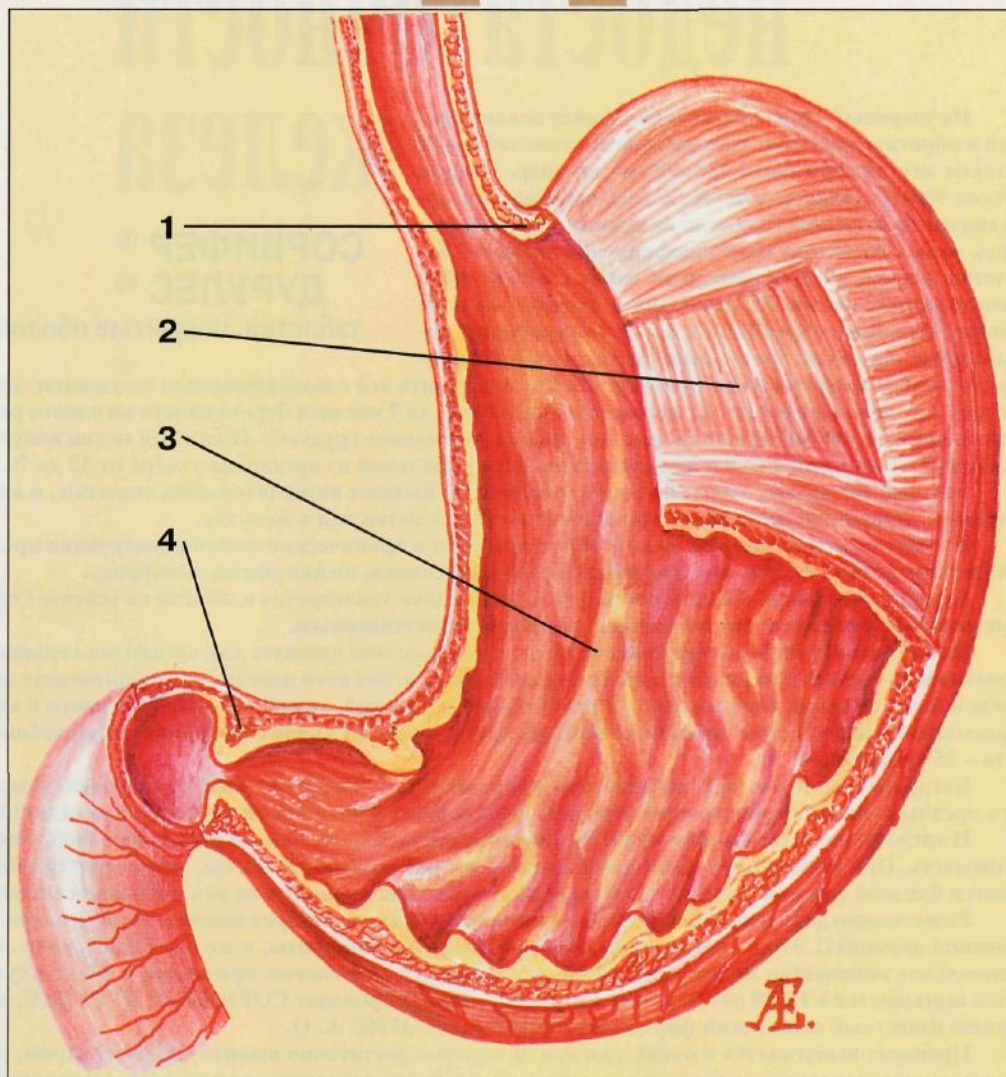


Фармацевтический завод ЭГИС А. О.
офис Фарм. завода ЭГИС А. О. :
123376, Москва, ул. Красная Пресня, 1/7,
тел.: 252-6402, 250-7180, факс: 252-6502

Производится по лицензии фирмы Астра Лтд., Швеция

ЖЕЛУДОК

Средневековые мудрецы представляли желудок этакой химической ретортой, в которой, побулькивая, доваривается пища. И они были недалеки от истины: как только пища попадает в желудок, мышцы его сокращаются, стремясь плотно охватить пищевые массы, а потом начинают их перетирать, перемешивать, чтобы кислый желудочный сок как следует пропитал все содержимое.



Емкость желудка в среднем 1,5 – 2,5 литра; у мужчин она несколько больше, чем у женщин.

В слизистой оболочке желудка около 35 миллионов желез, продуцирующих желудочный сок. Его основные компоненты – соляная кислота, слизь и ферменты. В среднем при обычном пищевом рационе вырабатывается около 2 литров желудочного сока в сутки, то есть количество, соответствующее емкости желудка.

Соляная кислота (в желудочном соке есть и другие – угольная, молочная, масляная) «растворяет» пищу и обуславливает бактерицидные свойства желудочного сока.

Слизь защищает внутреннюю часть желудка от повреждающего действия соляной кислоты и предохраняет его от самопереваривания.

Ферменты участвуют в синтезе соляной кислоты, обеспечивают переваривающую химическую активность желудочного сока.

Смешанная пища (обед из трех блюд) перерабатывается в желудке взрослого человека около 6 часов.

Складка в кардиальном отделе желудка (1) закрывает вход в него и препятствует забросу желудочного содержимого в пищевод.

Продольные, круговые и косые мышцы (2) позволяют сохранять форму и размер желудка и осуществлять механическую обработку пищи.

В теле желудка (3), его «химической лаборатории», пища перемешивается, равномерно пропитываясь желудочным соком, а после переработки проталкивается перистальтическими волнами к выходу из него.

Сфинктер (4) – мощное мышечное кольцо регулирует поступление переработанной пищи в двенадцатиперстную кишку и препятствует забросу из нее панкреатического сока, который неблагоприятно действует на слизистую оболочку желудка.

хронический гастрит

Каждый второй пациент, входящий в кабинет гастроэнтеролога, страдает хроническим гастритом. И это не удивительно. Удивительно другое: каким образом каждый первый умудряется не заполучить эту болезнь? Как большинство из нас питается? Утром чашечка кофе – и бегом в школу, институт, на работу. В обед – баночка растворимого супа или какой-нибудь “хот-дог” (в лучшем случае). За ужином опять то, что побыстрее (когда готовить-то?!): пачка пельменей с уксусом или кетчупом, сосиски-сардельки с макаронами или очередной полуфабрикат из очередного пакетика...

Сплошные факторы риска развития гастрита: торопливая, нерегулярная еда всухомятку, слишком большие перерывы между завтраком, обедом и ужином (а нередко и полное отсутствие одного из членов “триединства”), подавляющая доля полуфабрикатов и консервов в рационе и ничтожно малая – полноценных белковых продуктов, свежих овощей, фруктов, натуральных соков. Добавьте сюда же (по вкусу) алкоголь и сигареты, а также хроническую напряженку и состояние непреходящего стресса, и вы поймете, почему число страдающих болезнями желудка растет год от года. И если раньше хронический гастрит считался в основном привилегией людей среднего и пожилого возраста, теперь его нередко диагностируют у школьников.

– Действительно, мы делаем все или почти все, чтобы спровоцировать развитие болезни желудка, – грустно констатирует старший научный сотрудник Московского НИИ гастроэнтерологии, доктор медицинских наук Галина Николаевна СОКОЛОВА. – С каждым годом растет число страдающих хроническим гастритом. Но происходит это не только потому, что многие нарушают режим питания и не желают расставаться с вредными привычками. Среди наших пациентов немало таких, кто и питается почти идеально, и ничем недозволенным не злоупотребляет, но вопреки всему хроническим гастритом страдает. Виновником этого является особый микроб – хеликобактер. В организм он попадает из внешней среды: может передаваться от человека к человеку через общую посуду, продукты питания и даже... поцелуи. Обитает он главным образом на эпителиальных клетках антрального, или выходного отдела желудка и провоцирует гастрит типа В, при котором кислотность (рН) желудочного сока обычно повышена. Гастрит с повышенной кислотностью диагностируется в 4 раза чаще, чем с пониженной. И в 98 случаях из 100 у таких больных обнаруживают хеликобактер.



При гастрите типа А (его еще называют гипацидным, или атрофическим) железы желудка, напротив, вырабатывают слишком мало соляной кислоты и пищеварительных ферментов. Из-за этого нарушаются переваривание и всасывание пищевых масс. Но здесь хеликобактер ни при чем: гипацидный гастрит – “продукт” генетической предрасположенности, а также нашего образа жизни и питания. Слабый, легко ранимый и уязвимый железистый аппарат желудка достается по наследству. И если кто-то из родителей страдает хроническим гастритом, существует большая вероятность его развития в дальнейшем и у детей.

– Галина Николаевна, а какое из двух зол меньшее: гастрит типа А или типа В?

– Хронический гастрит любого типа – всегда большое зло, потому что и в том, и в другом случае бывает поражена слизистая оболочка: она воспаляется, истончается, атрофируется, нарушаются созревание и дифференцировка ее клеток. А молодые, незрелые и не получившие “специальность” клетки не способны выполнять свои функции. Только при гастрите типа А процесс захватывает тело желудка, а при гастрите типа В – в основном область антрального отдела, прилегающую к сфинктеру. Но и в том, и в другом случае нарушается образование полноценного желудочного сока, и, значит, страдает весь процесс пищеварения. В результате пищевые массы обрабатываются не лучшим образом.

Вот почему при хроническом гастрите (неважно – А это или В) человек испытывает неприятные ощущения после еды. Беспокоят тяжесть и тупая боль под ложечкой, мучает изжога или отрыжка с запахом съеденной пищи. Иногда натошак появляются тошнота и горький привкус во рту, ноющая, подсаживающая боль под ложечкой. Даже небольшое переедание может спровоцировать тошноту, жидкий стул или запор.

Хроническое воспаление чревато не только расстройством пищеварения, но и серьезными осложнениями. На воспаленной, атрофированной слизистой оболочке нередко возникают эрозии, геморагии –

прекрасная почва для развития язвенной болезни, различных новообразований.

Поскольку клинические проявления гастрита типа А и типа В весьма сходны, чтобы поставить точный диагноз, проводят гастроскопию. Этот метод позволяет детально осмотреть слизистую оболочку и увидеть, какая зона желудка страдает от воспаления, атрофии. А кислотность желудочного сока определяют, используя тонкий желудочный зонд, либо с помощью специального аппарата проводят pH-метрию.

Когда все точки в диагностике расставлены, тип хронического гастрита установлен, вырабатывается дальнейшая лечебная тактика, которая давно и прочно базируется на “трех китах”: лекарственной терапии – диете – режиме.

– Скажите, какой из типов гастрита легче поддается терапии – А или В?

– С удовлетворением могу констатировать: лечить хронический гастрит сегодня – одно удовольствие, потому что мы можем ВЫЛЕЧИТЬ, реально снизить процент обострений и осложнений при этом заболевании. Практическому врачу есть из чего выбирать: появилось много современных эффективных средств, которые защищают слизистую желудка от избыточной соляной кислоты или стимулируют пищеварение, избавляя от тошноты, изжоги, диспепсии и других неприятных проявлений болезни. Это и антацидные препараты – алмагель, фосфолюгель, мегалак, маалокс. И всевозможные ферментные – фестал, панзинорм, мезим форте...

Особенно хорошо в последнее время мы научились бороться с гастритом типа В, связанным с хеликобактериозом. Применение таких препаратов, как пилорид, гастростат, позволяет не только избавить больного от присутствия болезнетворного микроба и связанного с этим воспаления, но и предупредить развитие язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки.

– Читатели часто спрашивают: не вредно ли постоянно принимать антацидные препараты? Наша постоянная подписчица из Воронежа сообщает, что на протяжении года регулярно перед едой

пьет алмагель, хотя практически ее ничто не беспокоит.

– Нельзя этого делать! Ведь алмагель, другие антацидные средства нейтрализуют соляную кислоту. Постоянный длительный их прием может привести к нарушению натриево-кальциевого баланса и развитию гипокалиемии. Резко нарушатся продукция и состав желудочного сока, произойдет ощелачивание желудочного содержимого. А ведь для нормального пищеварения нужна кислая среда!

Кроме того, по некоторым сведениям, продолжительный прием антацидных средств может неблагоприятно отразиться на деятельности нервной системы. Поэтому курс лечения этими лекарствами, как правило, не превышает полтора месяцев.

И вообще хочу напомнить золотое правило: принимать лекарства можно только по назначению врача и по рекомендованной им схеме. Никакой самостоятельности!

– Но ведь что-то человек может сделать сам, тем более когда заболевание хроническое и с ним приходится сосуществовать годами?

– Бесспорно, надо ладить с болезнью, изучать ее повадки, капризы и стараться не доводить дело до обострения. А для этого необходимо – повторюсь – тщательно следовать рекомендациям врача, аккуратно принимать то, что назначено, и, конечно, щадить свой желудок, соблюдать диету. Помочь пораженной слизистой справиться со своими обязанностями можно, только наладив правильное питание.

Есть следует небольшими порциями в одни и те же часы, не реже 5 – 6 раз в день.

Пища не должна быть слишком горячей или очень холодной: наиболее благоприятна для больного желудка температура в пределах 15 – 35°.

Из рациона надо полностью исключить продукты, раздражающие слизистую оболочку: жирные сорта мяса и рыбы, копчености, консервы, маринады, соленую рыбу. Предпочтительнее готовить отварные, паровые, тушеные блюда, а не жареные.

Это, как говорится, общие рекомендации. А теперь конкретно для тех, кто страдает гастритом типа А и типа В.

Тем, у кого секреторная функция желудка понижена, необходимо слегка активизировать пищеварительные железы, но при этом не повредить слизистую.

Им разрешаются:

- * нежирные мясо, рыба, птица, отварные, рубленые, запеченные или слегка обжаренные, но без панировки в сухарях и муке;
 - * супы мясные, рыбные, грибные, овощные, крупяные;
 - * молоко цельное только в блюдах, кисломолочные продукты, творог, яйца всмятку, омлет;
 - * хорошо разваренные каши, отварные макаронные изделия;
 - * ветчина без жира, неострый сыр, предварительно вымоченная рубленая сельдь;
 - * сырые и вареные овощи, печеные или вареные яблоки, апельсины, мандарины, виноград, клубника, малина, груши мягких сортов;
 - * чай с сахаром и лимоном, фруктовые и ягодные соки, отвар шиповника, кисели, компоты из любых ягод и фруктов;
 - * хлеб белый вчерашний, сухари, сухое печенье.
- Не рекомендуются:**
- * острые, соленые, жареные блюда;
 - * мясные и рыбные консервы;
 - * свежий хлеб и другие свежие изделия из теста, сдоба;
 - * мороженое, холодные напитки со льдом;
 - * алкоголь, сигареты.

Благотворно влияет на работу желудка, кишечника такой травяной сбор: в равных пропорциях листья подорожника большого, листья мяты, цветки ромашки, цветки бессмертника, пустырник. Готовить настой лучше вечером: две столовые ложки смеси залить 3 стаканами кипятка, закрыть крышкой и оставить до утра.

Утром процедите и пейте, слегка подогрев, по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Настой можно пить в течение месяца, а потом сделать месячный перерыв.

Тем, у кого секреция желудочного сока повышена, необходимо не слишком активизировать и раздражать пищевые железы.

Им рекомендуются:

- * молоко цельное: оно слегка снижает желудочную секрецию, и, кроме того, его белок содержит все необходимые организму незаменимые аминокислоты в оптимальных соотношениях. Если цельное молоко плохо переносится, можно попробовать пить его по $\frac{1}{2}$ стакана после еды, разбавив теплым слабым чаем;
 - * сливки, некислый творог;
 - * отварные, тушеные, запеченные овощи;
 - * любые каши (кроме пшенной), макаронные изделия;
 - * нежирные сорта мяса, рыбы, птицы;
 - * некислые сорта яблок, груши, бананы.
- Запрещаются продукты, обладающие сильным сокогонным действием:**
- * крепкие и жирные мясные, рыбные и особенно грибные бульоны;
 - * сырые овощи, соленья, маринады, острые овощные закуски;
 - * любые копченые продукты;
 - * сдобное тесто, пироги, черный хлеб;
 - * мороженое, холодные напитки, алкоголь.

Можно порекомендовать настой трав, благотворно влияющий на деятельность пищеварительных желез и состояние слизистой оболочки: в равных пропорциях цветки ромашки, плоды липы, березовые почки, трава зверобоя, трава тысячелистника. Заварите в фарфоровом чайнике крутым кипятком и дайте настояться 10 – 15 минут. Принимайте по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день до еды. Отвар хорошо пить в течение месяца после перенесенного обострения гастрита и проведенного лечения.

Беседовала Ольга ЗЕДАЙН

“Какая минеральная вода рекомендуется при повышенной кислотности желудочного сока?”

**И. П. Приходько,
Курск**

Таким больным врач назначает щелочные минеральные воды – Ессентуки-4, Боржоми, Славяновскую, Смирновскую, Саирме, Джермук. Их пьют только теплыми и быстро, большими глотками – по $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ стакана за час до еды. Теплая минеральная вода, попадая в желудок, тормозит выделение желудочного сока и меняет в благоприятную сторону реакцию среды, в которой протекают процессы пищеварения. Если болезнь обострилась (обычно это гиперацидный гастрит), воду рекомендуется пить через неделю после противорецидивного курса лечения – по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день за 1 – 1,5 часа до еды. Тем, кого мучают сильная изжога, упорная кислая отрыжка, врач может посоветовать дополнительно выпивать по $\frac{1}{4}$ стакана минеральной воды через 30 минут после еды. Курс лечения обычно длится месяц. Затем через 3 – 4 месяца его повторяют.



будь готов к ЭГДС!

Когда А. Куссмауль в 1867 году впервые провел зондирование желудка, процедура больше напоминала известный цирковой фокус "шапоглотитель": приговоренный к исследованию должен был проглотить жесткий линзовый гастроскоп, а попросту – металлическую трубку длиной около метра. Такое было под силу далеко не каждому, и соглашались на обследование лишь отчаянные смельчаки.



Благодаря высокой информативности, относительной безопасности и простоте эндогастродуоденоскопия (сокращенно ЭГДС) стоит на первом месте среди инструментальных методов диагностики заболеваний верхних отделов пищеварительного тракта. Существует еще и рентгеноскопический метод. Но, во-первых, он не позволяет увидеть, как говорится, живым глазом. А во-вторых, рентгенологическое исследование в некоторых случаях категорически противопоказано (например, его нельзя делать беременным). Так что альтернативы эндогастродуоденоскопии практически нет. И когда необходимо установить диагноз заболевания пищевода, желудка, двенадцатиперстной кишки, определить характер болезненных поражений слизистой оболочки или выявить какое-либо инородное тело, в первую очередь назначают именно ЭГДС.

Сегодня, когда в медицинской практике повсеместно используются гибкие эндоскопы с волоконной оптикой, исследование заметно упростилось и стало практически безопасным для пациента. Врачи получили прекрасную возможность собственными глазами увидеть пищевод, желудок и двенадцатиперстную кишку изнутри. Современные приборы позволяют подробно рассмотреть слизистую оболочку, выстилающую эти органы, и определить, что там происходит. Опытный специалист уже в момент исследования может дифференцировать гастрит от язвы или новообразования... Но если что-либо вызывает сомнения, через специальное отверстие эндоскопа вводят миниатюрные инструменты (щипцы, ножницы, щеточки и т. д.) и берут микроскопический кусочек слизистой для детального исследования.

Исследование проводят натощак, преимущественно утром (можно и в течение дня, но обязательно на голодный желудок). Поэтому поесть, попить и покурить в последний раз вы можете за 12 часов до процедуры.

Если вы нервны и впечатлительны, идете на ЭГДС в первый раз, примите на ночь любое успокаивающее средство: настойку пустырника или валерианы, таблетку седуксена, димедрола. Но главное – настройтесь на то, что придется проглотить нечто, называемое рабочей частью эндоскопа: гибкую трубку диаметром 8 – 12 мм и длиной 800 – 1200 мм.

Ведущие специалисты с многолетним опытом в один голос утверждают, что нет

лучшей анестезии, чем деловой настрой пациента и его решимость спокойно выдерживать испытание. Однако не полагаясь сто-процентно на мощность данного "средства", врачи непременно подкрепляют его медикаментами. За 30 – 40 минут до начала процедуры обычно делают инъекцию атропина: он уменьшает выделение слюны и желудочного сока, расслабляет мышцы, снимает спазм, и тогда ввести прибор гораздо легче (если вы плохо реагируете на атропин, обязательно предупредите врача: он подберет другой препарат аналогичного действия).

Чтобы облегчить самый неприятный момент исследования, когда трубка давит на корень языка и провоцирует позыв на рвоту, проводят местную анестезию: обрабатывают полость рта, корень языка и заднюю стенку глотки анестетиками: лидокаином, дикакаином, ксикакаином...

Через десять минут после обработки вам дадут загубник (он должен охранять трубку прибора от острых зубов обследуемого) и предложат лечь на левый бок, подложив под щеку чистое полотенце, которое вы непременно захватите с собой. Дальше совсем просто: вы спокойно лежите и глубоко дышите до тех пор, пока врач не закончит осмотр, не удалит инструмент из ваших внутренностей и не предложит встать.

Лежите, дышите и терпите! Дергать трубку и пытаться ее извлечь, дергаться и вставать нельзя – это чревато серьезными травмами (вплоть до перфорации) пищевода, желудка, двенадцатиперстной кишки.

Эндогастродуоденоскопия – метод достаточно безопасный, но к ее проведению тоже есть противопоказания.

Это исследование не рекомендуется делать:

- * недавно перенесшим инфаркт миокарда, страдающим стенокардией и некоторыми другими заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Поэтому, если в перспективе намечается плановая эндоскопия, проконсультируйтесь с кардиологом или своим лечащим врачом, сделайте ЭКГ;
- * тем, у кого резко выражена деформация шейно-грудного отдела позвоночника, так как значительное его искривление усложняет введение прибора и делает исследование небезопасным;
- * страдающим бронхиальной астмой в период обострения болезни: можно спровоцировать сильнейший приступ удушья. Исследование возможно только в период ремиссии и со специальной подготовкой;
- * в случае значительного сужения пищевода, когда его малый диаметр не позволяет ввести трубку;
- * тем, у кого банальный насморк, ибо обследуемому просто нечем будет дышать.

С. Г. БУРКОВ,
доктор медицинских наук



НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ

ОКТЯБРЬ

МОСКВА И ЦЕНТРАЛЬНАЯ ЧАСТЬ РОССИИ

2 с 17 до 18
4 с 12 до 14
14 с 16 до 18
17 с 18 до 19
19 с 13 до 15
22 с 15 до 16
25 с 20 до 21
28 с 16 до 17

25 с 16 до 17
28 с 17 до 18

ВОСТОЧНАЯ СИБИРЬ

2 с 18 до 19
4 с 16 до 17
11 с 16 до 17
16 с 17 до 18
22 с 15 до 17
26 с 23 до 24
29 с 23 до 24

УРАЛ

1 с 19 до 20
4 с 16 до 17
15 с 18 до 19
18 с 13 до 14
22 с 16 до 17
25 с 16 до 17
29 с 23 до 24

ДАЛЬНИЙ ВОСТОК

2 с 19 до 20
5 с 14 до 15
11 с 16 до 17
17 с 18 до 19
24 с 15 до 16
28 с 17 до 18
30 с 18 до 19

ЗАПАДНАЯ СИБИРЬ

2 с 19 до 20
4 с 15 до 16
14 с 17 до 19
17 с 18 до 19
23 с 15 до 16

Указаны не только
неблагоприятные дни,
но и часы.

Время местное.
Данные подготовил
доктор медицинских наук
В. И. ХАСНУЛИН,
Новосибирск

ЯД

От автомобильных аварий люди погибают гораздо чаще, чем от ботулизма. И все же не стоит надеяться на судьбу, откупоривая банку с грибами. Уберечься от зловещего токсина гораздо проще, чем от несчастного случая.

НА ПРАЗДНИЧНОМ СТОЛЕ, ИЛИ ДЕВЯТЬ ВОПРОСОВ О БОТУЛИЗМЕ

Отвечает профессор В. В. НИКИФОРОВ



Бактерия, токсин которой вызывает ботулизм, была обнаружена в 1897 году в Германии. Медики расследовали причину смерти музыкантов, которые отправились в мир иной, отыграв на похоронах и отведав на поминках окорок, длительное время хранившийся в рассоле. Зловещую бактерию называли "Clostridium Botulinum".

Почему ботулизм так опасен?

– Ботулинический токсин – яд, чья сила действия в 375 тысяч раз превышает такую яда гремучей змеи. При этом смертельная доза для человека – всего 0,0000003 (три десятиллионных) грамма!

Попадая с пищей в желудочно-кишечный тракт, токсин быстро всасывается в кровь, затем, достигая нервной системы, поражает различные ее отделы, блокируя передачу нервных импульсов органам и тканям. Результат – паралич дыхательной мускулатуры, остановка дыхания и смерть.

Споры устойчивы к кипячению и уничтожаются только в процессе автоклавирования при 120,6°C в течение получаса. Понятно, что в домашних условиях это недостижимо. Комфортно себя чувствует палочка ботулизма в соленой среде, в копченых продуктах, прежде всего в рыбе и салате.

От каких еще продуктов чаще всего можно ожидать заражения?

– Название "ботулизм" произошло от латинского слова "botulus" – "колбаса". Именно этот продукт раньше наиболее часто вызывал

Даже тяжелые формы ботулизма протекают без повышения температуры тела.

Как происходит заражение?

– Возбудитель ботулизма распространен в природе в виде спор. Ботулиническую палочку можно обнаружить в земле, воде или на дне водоема, на овощах, фруктах. Но смертельный яд – токсин она начинает выделять только в анаэробных условиях, то есть при отсутствии кислорода. Прекрасной средой для токсинообразования служат трупы животных и рыб. Отсюда и уникальная токсичность ботулинического яда. Кстати, для животных он тоже смертелен.

Постоянная циркуляция возбудителя в природе обеспечивается тем, что трупы животных, павших от Clostridium Botulinum, поедаются другими представителями фауны, которые тоже заболевают и погибают, и т. д.

заболевание. В кайзеровской Германии по этой причине даже был наложен запрет на производство кровяной колбасы.

В России нередко были отравления красной и белой рыбой, даже термин специальный придумали: "ихтизм". Только в начале нынешнего века медики сообразили, что ботулизм и ихтизм – одно и то же.

Среда обитания Clostridium Botulinum – кишечник, поэтому наибольшая вероятность местонахождения в рыбе смертельного токсина – ребра и икра, наименьшая – хвост и спина. Остерегайтесь есть соленую и копченую рыбу кустарного производства! Это относится и к салу.

Консервы домашнего приготовления – мясо, грибы, овощи, фрукты также нередко становятся причиной заболевания ботулизмом.

При консервировании на овощах могут остаться мельчайшие частички почвы, которые заражены ботулинической палочкой. Через некоторое время в герметично укупоренной банке начинает выделяться токсин. Достаточно попробовать такие консервы, и ботулизм обеспечен.

Чем больше компонентов, например, в консервированном салате, тем больше опасность, что туда попадут споры.

Анаэробные условия могут создаваться и при заготовке маринадов, солений в бочках, под гнетом – ближе к дну. В моей практике был случай, когда причиной ботулизма послужил маринованный чеснок.

Ни соль, ни уксус, применяемые при консервировании, не препятствуют токсинообразованию.

Есть признаки, по которым можно отличить зараженные продукты?

– Нет. Наличие токсина в банке с маринованными грибами не изменяет ни их вкуса, ни цвета, ни запаха.

Вопреки распространенному мнению, банки, содержащие смертельный яд, не обязательно вздуваются.

По каким симптомам определяют начало заболевания?

– С момента заражения до начала болезни может пройти от 2–4 часов до 2–3 суток и более, вплоть до 2 недель.

Беда в том, что вначале специфических симптомов может и не быть. Самочувствие, как при обычной пищевой токсикоинфекции: боль в животе, жидкий стул, иногда

рвота. Сразу стоит задуматься, какой продукт мог вызвать недомогание. Если вы накануне ели консервы (преимущественно домашнего приготовления), соленую (вяленую) рыбу или сало, вызывайте "Скорую" и обязательно сообщите врачу о своем рационе.

Больше надежды выиграть битву с токсином-убийцей, когда его разрушающее действие еще только начинается.

Вслед за желудочно-кишечными расстройствами появляются нарушения зрения. Больные жалуются на "туман" или "пелену", застилающие взгляд, двоение предметов.

Еще один ранний симптом – сухость во рту, жажда.

Вообще ботулизм "любит" маскироваться. Иной раз даже опытные врачи ставят ошибочный диагноз. Одну из моих пациенток лечили вначале от инсульта, пока ботулизм не обнаружился у ее дочери и та не рассказала, что они вместе ели консервированный салат.

Что необходимо предпринять до приезда "Скорой"?

– Промыть желудок 5%-ным раствором пищевой соды (50 г на литр воды). Сода нейтрализует токсин. Но делать это можно только если нет нарушений дыхания и глотания.

Как лечат ботулизм в стационаре?

– Токсины ботулизма подразделяются на несколько типов: А, В, Е, и для борьбы с каждым из них существует своя сыворотка. Но поскольку при этом заболевании счет идет на минуты, а на дифференциацию необходимо 2–3 дня, вводят сразу три препарата.

Но даже при своевременно начатом интенсивном лечении, включающем искусственную вентиляцию легких, летальность составляет 2–3%. Дело в том, что противоботулиническая сыворотка нейтрализует токсин в крови больных, но не может повлиять на

яд, если он уже проник в центральную нервную систему.

Вот один из недавних случаев. Пострадала целая семья, из пяти человек удалось спасти только двоих: отца и старшую дочь. Глава семьи чудом остался жив, аппарат искусственной вентиляции легких был подключен к нему в течение трех месяцев.

Причина – маринованные грибы, припасенные к празднику.

Остается ли иммунитет после перенесенного ботулизма?

– Нет.

Как уберечься от этого заболевания?

– Сделать это нетрудно, надо лишь следовать простым правилам.

* Тщательно мойте в проточной воде овощи и фрукты, предназначенные для заготовок.

* Грибы и корнеплоды, которые трудно отмыть от

мельчайших частичек почвы, лучше сушить, а не консервировать в герметически закрытых банках.

* Используйте для домашних консервов пластиковые крышки.

При этом пастеризуйте продукты в несколько этапов: ежедневно кипятите на водяной бане по 20–30 минут (без крышки) в течение 2–3 дней: это позволит уничтожить токсин "в зародыше".

✓ * Если вы собираетесь полакомиться домашними грибочками или тушенкой, приготовленными "опасным" способом, то есть в герметически закрытых банках, обязательно предварительно прогрейте их на водяной бане в течение получаса либо прожарьте или прокипятите в течение 10 минут.

* Никогда не покупайте с рук домашние консервы, вяленую или соленую рыбу, особенно если из нее не удалены внутренности.

Подготовила
Светлана РЯБУХИНА



МУЛЬТИВИТАМИНЫ
САНА-СОЛ.
УТРО ЗДОРОВОЙ СЕМЬИ.

 NYCOMED



*“Хотелось бы знать:
при гипертонической
болезни и после
инфаркта миокарда
можно пить вино,
водку, коньяк?
Врач сказал,
что немного даже полезно,
а я все же сомневаюсь:
стоит ли давать
спиртное мужу, который
перенес инфаркт?”*

*А. Миронова,
Братск*



Правильно сомневаетесь

Л

любой алкогольный напиток действует двояко: спустя несколько минут после его принятия человек ощущает тепло, жар. Кровеносные сосуды расширяются, кровь приливает к конечностям, голове. А вместе с ней увеличивается и приток кислорода к тканям. Особенно приветствуется многими больными в этом плане коньяк: “Выпью – и сразу полегчает. Этакая легкость появляется во всем теле”. А на Западе, особенно в некоторых клиниках США и Канады, пациентам, поступающим на лечение по поводу стенокардии, боли в сердце, ДАЖЕ специально дают немного коньяка для расширения сосудов.

Помимо легкости и возможного снятия боли алкоголь еще и усиливает вымывание в кровь биологически активных веществ: гистаминов, серотонинов, адреналина, норадреналина и морфиноподобных экзорфинов и эндорфинов, вызывающих чувство удовольствия.

Казалось бы, лучше и быть не может, но...

После первой фазы действия алкоголя – расширения сосудов начинается вторая – их сужение. И в результате сердцу – нашему природному мотору приходится излишне напрягаться, чтобы все-таки протолкнуть кровь к периферийным сосудам. При этом, естественно, учащается сердцебиение, повышается артериальное давление. Такая нагрузка совсем не на пользу больному, ослабленному сердцу: могут возникнуть нарушения его кровоснабжения и сердечная недостаточность.

У страдающих аритмией алкоголь способен спровоцировать такое глубокое нарушение ритма, что сердце не выдержит и остановится.

Да и усиленное вымывание в кровь биологически активных веществ тоже нежелательно для сердечников, ибо нарушает то хрупкое равновесие, которое удалось создать организму со слабым “мотором”.

Правда, воздействие алкоголя на каждого конкретного человека очень индивидуально, и соответственно разным оказывается порог, за который лучше не переступать. Но ведь никакой врач точно не определит и даже вы сами не узнаете этого предела, пока его не переступите. А стоит ли ради такого опыта рисковать своим сердцем и даже, возможно, жизнью?

Решайте сами.

Р. М. ЗАСЛАВСКАЯ,
профессор

БОЛЬ ВИНОМ

Выпить рюмочку-другую да еще за доброе здоровье близкого никому не возбраняется.

А если юбилей, свадьба... Разве можно обидеть, "не уважить" компанию, не поднять бокал, даже когда голова "раскалывается", сердце пошаливает?

Вспомните, что мы в таких случаях часто делаем. Потихоньку, чтобы никто не видел, кладем в рот таблетку, а порой не одну. И продолжаем чокаяться. Пересиливая боль, поддерживаем тосты.

А чтобы меньше здоровью вредить, переходим на легкие напитки – вино, шампанское. Но вот вопрос: совместимо ли с алкоголем лечение?



не заляешь

НЕПРИВЫЧНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

Совершим небольшую экскурсию по организму вместе с... всего-навсего парой глотков спиртного. Этого вполне достаточно, чтобы изменить наше самочувствие. Ведь около 20% принятого алкоголя сразу проникает через слизистую желудка в кровеносное русло. Полный желудок несколько замедляет этот процесс, но не препятствует ему, как думают многие. Кого-то удивит и то, что быстрее алкоголь попадает в кровь из напитков, содержащих углекислоту, – шампанского, столь популярных нынче коктейлей... Находящийся в них газ усиливает кровообращение и способность слизистой желудка впитывать поступающие вещества. Остаток алкоголя всасывается в тонкой кишке и разносится кровью по организму. А накапливается он прежде всего в хорошо снабжаемом кровью головном мозге.

Биохимические исследования показали: алкоголь тормозит окислительные процессы в миокарде, уменьшая энерге-

тические резервы сердечной мышцы. Попав в кровь, он, естественно, нарушает равновесие ее химических элементов, в первую очередь магния, калия, натрия. В вине, пиве повышена концентрация кобальта, мышьяка, меди, повреждающих сердечную мышцу.

Конечно, одновременно с расщеплением происходит и выведение алкоголя из организма в неизменном виде: через кожу, почки, органы дыхания. Увы, это только 5–10%, остальное перерабатывается, то есть окисляется. Главным образом происходит это в печени, а ведь алкоголь для нее – настоящий яд. В клетках печени, черпающей энергию из алкоголя, а не из жирных кислот, накапливается неиспользованный жир. Это нарушает метаболическую активность гепатоцитов, структуру мембран клеток, на которых расположены рецепторы, защищающие нежные ткани печени.

Нет в бедном организме спокойного места – сбой идет по всем звеньям цепочки обмена веществ, смещается кислотно-щелочное равновесие, накапливаются кислые продукты в органах и тканях...

ТРОПА ВОЙНЫ

А теперь представьте, как “чувствует” себя в таких условиях лекарство, само по себе вещество достаточно активное. “Тропой войны” (иначе этот путь не назовешь) пробирается оно к цели. Каждое в зависимости от фармакологических свойств несет потери. Но это еще полбеды. Обычные лечебные дозы становятся тяжелыми отравителями из-за угнетения алкоголем процессов выработки многих ферментов.

Такое отравление, в частности, возможно при приеме нейролептиков, анальгетиков, противовоспалительных препаратов, антидепрессантов, инсулина, нитроглицерина, антибиотиков. И как на всякой войне, возможен смертельный исход, если при совместной атаке лекарства и алкоголя возникнет резкое угнетение жизненно важных центров головного мозга.

Прием в аналогичной ситуации эфедрина, теофедрина, мезатона, вазопрессина и других средств, повышающих артериальное давление, способен привести к гипертоническому кризу с опасными для жизни последствиями.

Алкоголь настолько усиливает действие аспирина, дикумарина, неодикумарина, синкумара, фенилина, широко применяемых при лечении тромбозов, тромбозов сосудов головного мозга, легких, сетчатки глаза, что может возникнуть обильное кровотечение и кровоизлияние во внутренние органы. А любое кровоизлияние в мозг, как известно, приводит к парезу и параличу, нарушению и потере речи, памяти...

Особенно непредсказуемо ведет себя алкоголь в компании с гормональными препаратами. Сахаропонижающее действие, например, инсулина и его аналогов он усиливает настолько, что может развиться гипогликемическая кома с потерей сознания и судорогами – состояние, угрожающее жизни.

Витамины (особенно B_1 , B_6 , PP, B_{12} , C) из-за поражения слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта алкоголем плохо всасываются и практически не усваиваются, нарушается их превращение в активную форму.

Возможно, кто-то возразит: бывал в разных переплетах, принимал таблетки, выпивал – и ничего, жив! Но сколько известно других – печальных случаев! И речь не только о хронических алкоголиках, тех, кто пьет регулярно. Такие, думаешь, на лекарствах экономят, предпочитая бутылку. Речь о каждом из нас, кто всегда имеет при себе таблетку, как говорится, “на всякий случай”. Не прислушаться ли нам к словам Расула Гамзатова: “За чье ни пил бы ты здоровье, свое щади! Ты же здоров?”

Г. ХОЛМОГорова,
кандидат медицинских наук

ЭТО НАДО ЗНАТЬ!

Что делать, если человеку после застолья стало плохо? Как часто мы теряемся, не знаем, как поступить – скорее отвезти домой или тут же на месте лекарство дать... А если дать – какое? Вызывать врача или нет?

Ответ однозначен – вызывать. Но и сами не теряйте времени: аккуратно положите человека (лучше на твердое – пол, жесткий диван) и чуть-чуть приподнимите его голову, подложив подушку, книгу, портфель (голову высоко поднимать не надо!).

Растегните воротник, откройте форточку, окно, попросите сопереживающих отойти в сторону.

Посчитайте пульс: число ударов, не вызывающее опасений, – 64–80. Обязательно положите под язык таблетку нитроглицерина. В любом случае вреда не будет – скорее польза. И ждите врача, не предпринимая никаких других активных действий. “Скорая” разберется.

Но бывает, жизнь человека висит буквально на волоске из-за того, что, как говорится, по пьяному делу в трахею ему что-то попало, перекрыв доступ воздуха. Поэтому, уложив человека (повторяем) на твердое, поверните его голову набок, откройте рот, удерживая язык, очистите полость рта носовым платком от всего постороннего, в том числе и рвотных масс. Затем резко нажмите на грудную клетку – возможно, что-то из рта и “вылетит”. Действуйте быстро, энергично.

Неплохо дать пострадавшему попить воды. А можно заставить его проглотить такую “противную смесь”: 5–6 капель нашатырного спирта на четверть стакана воды. Не сразу, но станет легче.

ПРОФИЛАКТИКА? ВОЗМОЖНА!

Есть препараты, которые рекомендуется принять перед застольем всем. Это наши отечественные глицин и лимонтар, созданные в МНПК “Биотики”. “Здоровье” о них уже неоднократно писало.

ЛИМОНТАР, содержащий янтарную кислоту, обладает свойством уменьшать токсическое влияние алкоголя на организм. Лучше, конечно, принять препарат заблаговременно – за сутки, за несколько часов, за 20–30 минут до того, как вы сядете за стол. Таблетку надо разжевать и запить половиной стакана воды либо растворить ее в таком же количестве воды или сока. Можно и даже нужно принять лимонтар, когда вы чувствуете, что пьянеете.

Препарат приходит на помощь клетке в тот момент, когда алкоголь превращается в ацетальдегид и буквально “душит” ее. Лимонтар ускоряет окисление и выведение из организма этого яда.

Механизм действия ГЛИЦИНА иной: он связывает ацетальдегид, не дает ему полностью трансформироваться. В результате опьянение и интоксикация резко уменьшаются. Это значит, что в клетках организма сохраняются нормальные физиологические процессы.

Эти препараты показаны и здоровым людям, поднимающим рюмку раз в году, и хроническим алкоголикам. В последнем случае, конечно, таблеткой не обойтись – надо пройти специальный курс лечения.

Материалы подготовила
Наталья САВИНА

Цветы запоздалые,

или туберкулез
в геометрической
прогрессии

РЕАКЦИЯ МАКУ
ПОНЕД.
ПЯТНИЦА

68

ФЛСЖК. М.
протокол
960 раз в неделю
2.00



Еще два десятилетия назад казалось, что врачи-фтизиатры вот-вот останутся без работы. Однако конец XX столетия вдруг поставил человечество перед опасностью эпидемии туберкулеза. Взрыв заболеваемости наблюдается во всем мире, включая благополучные США. Биологические механизмы этого явления медикам пока до конца не ясны. Многие ученые объясняют его все большим распространением СПИДа и других иммунодефицитов: ведь заболевшие в конце концов часто умирают именно от туберкулеза. Исторический опыт показывает: микобактерия туберкулеза поднимает голову в те малоприятные времена, которые сопровождаются снижением уровня жизни, бедностью, голодом, страданиями, стрессами. В период Великой Отечественной, например, была зарегистрирована эпидемия туберкулеза легких, с которой удалось справиться только к 1949 году. Не зря древние мудрецы желали самым заклятым врагам жить в эпоху перемен. Социальные катаклизмы нашего времени сыграли роковую роль в "обвале" туберкулезной эпидемиологической ситуации. Задумайтесь: за последние четыре года заболеваемость туберкулезом легких взрослых в России увеличилась на 50%, а детишек – в два раза. Смертность от него превышает количество летальных исходов от всех зарегистрированных в стране инфекций. Только в Москве в прошлом году на четверо заболевших приходился один умерший.

НОВАЯ ВОЛНА ПО-НОВОМУ "МЕТЕТ"

Современная волна туберкулеза принесла тяжелейшие формы заболевания. Сейчас наиболее часто (почти в половине случаев) диагностируется описанная А. П. Чеховым в "Цветах запоздалых" скоротечная чахотка, от которой, как и во времена писателя, больные "сгорают" за полгода.

Особенно опасно, когда заболевают бомжи, алкоголики, наркоманы. Возбудитель туберкулеза – микобактерия вызывает болезнь последовательно у одного из них, потом у другого, третьего... "Пройдя" через несколько ослабленных организмов, она превращается в чудовищного монстра и, поражая все новые жертвы, вызывает смертельные формы заболевания у вполне благополучных в социальном плане людей.

Это специфическое свойство микобактерии усиливать свою патогенность при переходе от одного организма со сниженным иммунитетом к другому известно медикам давно по лабораторным опытам. Сегодня научный эксперимент как бы вышел из пробирки на улицу: огромное число асоциальных элементов стало нормой жизни, и микобактерия просто "взбесилась". Переходя, как гово-

рится, из рук в руки, она приобретает высокую вирулентность, то есть суперспособность вызывать разрушение легочной ткани. К тому же многие ее носители лечатся эпизодически, не проходят полный курс терапии. Из-за этого микобактерия приобретает устойчивость ко всем известным противотуберкулезным препаратам.

А у пожилых и стариков нередко туберкулез легких маскируется под различные бронхо-легочные заболевания: пневмонию, тяжелый бронхит, ОРВИ. Очень часто провоцируют чахотку считавшиеся еще не так давно безопасными спящие, подобно сказочной красавице, микобактерии, замурованные в легких. Окруженные солями кальция, они образуют так называемые кальцинаты и обычно мирно сосуществуют с организмом. Сегодня такие микобактерии все чаще взрывают кальцинаты, как скорлупу яиц, и выходят на "тропу войны". Спускным "крючком" болезни у пожилых становятся плохое питание с резким сокращением белков, невозможность приспособиться к жизни и связанные с этим стрессы.

Люди и не подозревают, что смертельно больны – ну кашляют и кашляют... При этом они нередко заражают близких и, что особенно страшно, любимых внучат. А распознать туберкулез, надевший маску, и оценить степень серьезности заболевания без специальных методов исследования невозможно.

И вот еще о чем надо знать. Неизвестные в России штаммы микобактерий нередко "приезжают" из стран Азии, Африки, особенно Индии, Сомали, а также Турции. В последней нет государственной медицинской программы, нацеленной против туберкулеза, поэтому турецкие рабочие, временно проживающие в России, и сами толком не знают, здоровы они или больны.

Высокая распространенность заболевания среди населения России способствует ежегодному инфицированию более 1% детей, что в 10 раз выше, чем в развитых странах.

ТУБЕРКУЛЕЗ В ГЕОМЕТРИЧЕСКОЙ ПРОГРЕССИИ

В больших городах, особенно в таких мегаполисах, как Москва, Санкт-Петербург, и других, риск заболеть туберкулезом легких максимален. Возбудитель передается воздушно-капельным путем – через мокроту, которая разбрызгивается при кашле, разговоре, смехе или, высыхая, попадает в организм с пылью.

Особенно долго микобактерия сохраняется в книгах. Фтизиатры никогда домой с работы книг не приносят, понимая, как велик риск заражения. Возбудитель чахотки отлично себя чувствует и в менее интеллектуальных местах. Его излюбленная среда обитания – пыль в метро, электричках, троллейбусах, автобусах. А в теплое время года к услугам микобактерии все улицы.

К сожалению, для некоторых туберкулез становится как бы профессией. Больные упорно не хотят выздоравливать, потому что боятся лишиться хоть и маленькой, но гарантированной пенсии по инвалидности. И даже в очереди на прием врачи порой слышат разговоры: "Таблетки-то не очень пей, выздоровеешь – на что жить будешь?" Другие наши соотечественники не лечатся, потому что опасаются (а лечение от туберкулеза длительно и в среднем при интенсивной терапии требуется год) потерять работу, выпасть из налаженной жизненной колеи. И те, и другие представляют, часто сами того не осознавая, смертельную угрозу для близких и для тех, кто случайно оказался рядом.

Большой открытой формой туберкулеза активно выделяет микобактерии и, если не соблюдает мер предосторожности, в течение месяца может заразить 10 – 20 человек. Далее больные “множатся” в геометрической прогрессии. В первую очередь, и мы уже об этом говорили, заболевают люди со слабым здоровьем, эмоцио-

Заболеваемость сельских жителей на 14 – 20% выше, чем городских, а малочисленных народов Севера в несколько раз превосходит средний российский уровень.

нально неустойчивые, перенесшие вирусные заболевания вроде тривиального гриппа, те, кто не получает достаточного количества витаминов, белков, просто плохо питается.

Существует и генетическая предрасположенность к туберкулезу. Ученые выделили фрагмент гена, “предсказывающего” туберкулез, но пока только в лаборатории. Медицинская практика показывает – коренные жители Кавказа и Средней Азии более подвержены заболеванию, чем уроженцы средней полосы. Микобактерия “предпочитает” также людей от природы рыжих, белокожих, хрупкого телосложения, с тонкими костями.

В группу риска попадают и те, кто работает в непосредственном контакте с людьми, например, учителя, и, конечно, уже упоминаемые бомжи, алкоголики, старики, беженцы из “горячих точек”, а также родные и близкие больных – с ними, к сожалению, несчастье случается примерно в 20 раз чаще, чем с остальными.

Крайне неблагоприятная эпидемиологическая ситуация сложилась в исправительно-трудовых учреждениях системы МВД России, где заболеваемость и смертность осужденных в 33 раза превышают средние показатели.

Поскольку эпидемия на носу, а многие соотечественники лечиться не желают, благополучно заражая нас с вами, придется, дорогие читатели, спасаться самим. В первую очередь необходимо регулярное флюорографическое обследование.

В конце 80-х флюорографию проходили две трети населения, сегодня таких благоразумных значительно меньше. А ведь эта нехитрая, давно отлаженная процедура – единственный шанс схватить болезнь “за хвост” на начальном этапе, когда ее еще довольно легко вылечить.

В соответствии с требованиями Всемирной организации здравоохранения детишек прививают вакциной БЦЖ вскоре после рождения. Ежегодно в школах, детских садах проводят тестирование на туберкулез биологически активным препаратом туберкулином (проба Манту). У многих детей кожа в месте введения туберкулина “краснеет” не в связи с туберкулезом, а из-за аллергической реакции. Для специалиста разобраться в этом и правильно “прочитать” Манту несложно. Если же у мамы возникают сомнения в правильности диагноза, поставленного врачами районной поликлиники, можно обратиться за бесплатной консультацией и дополнительным обследованием в противотуберкулезный диспансер и другие специализированные учреждения. Прислушайтесь к рекомендациям врача с огромным опытом, главного фтизиатра столицы, доктора медицинских наук, профессора Анны Семеновны СВИСТУНОВОЙ.

ВСЕМ ЧИТАТЕЛЯМ

* Перечитайте рассказ А. П. Чехова “Цветы запоздалые”. Гениальный писатель и врач блестяще описал симптомы туберкулеза. Кашель с мокротой, потливость, потеря массы тела, повышенная температура, слабость, одышка более месяца – серьезный повод обратиться к врачу и пройти флюорографию, даже если вы ее делали не так давно.

* Помните: хорошо поддается лечению недавно начавшееся заболевание. Обязательно проходите флюорографию раз в год.

* Места большого скопления людей – вокзалы, аэропорты, транспорт, продуктовые и вещевые рынки, пляжи наиболее опасны с точки зрения заражения туберкулезом.

* Выезжающим в страны Африки и Азии следует знать: туберкулез особенно свирепствует в Сомали, Индии. А вот ситуация в Китае благополучна из-за раннего выявления и успешного лечения больных.

* Туберкулезом нередко заболевают женщины в возрасте от 20 до 30 лет, то есть когда большинство из них становятся мамами. Важно выявить болезнь до беременности!

* Прививки противотуберкулезной вакциной БЦЖ требуются всем детям за исключением тех, кому они противопоказаны (таких всего 0,5%). Только имейте в виду, что иммунитет у малыша появляется лишь через два месяца после вакцинации, поэтому этот период требует повышенного внимания. В день прививки исключите все другие медицинские процедуры.

* В моду вошли маленькие, низкие коляски для малышей. Советуем от них отказаться: эпидемиологическая ситуация у нас в стране неблагоприятна, а ребенок в такой коляске оказывается слишком близко к полу, земле, где в пыли вполне могут находиться микобактерии.

гополучна, а ребенок в такой коляске оказывается слишком близко к полу, земле, где в пыли вполне могут находиться микобактерии.

“РИСКОВЫМ” ГРАЖДАНАМ

* Родственники и ближайшее окружение больных, врачи, продавцы, работники детских садов, преподаватели школ и вузов, студенты, военнослужащие, журналисты! Вы нуждаетесь в флюорографическом обследовании минимум 2 раза в год.

* Близким людям страдающих туберкулезом вакцинация противотуберкулезной вакциной БЦЖ требуется каждые 6 – 7 лет.

* Пожилые люди, при подозрительном кашле, затяжной пневмонии настаивайте на флюорографии. Не бойтесь в случае необходимости ее повторить.

* Противотуберкулезные диспансеры крупных городов обслуживают бесплатно всех обратившихся, в том числе бомжей, приезжих, работающих по контракту, только что освободившихся из мест лишения свободы – всех!

* Уроженцы Кавказа, Средней Азии! Если вы себя неважно чувствуете, немедленно обследуйтесь, сделайте флюорографию. Если вы соблюдаете пост, когда принимать пищу разрешается только раз в сутки да и то ночью, во имя самой жизни откажитесь от него. Мулла наверняка разрешит. В случае плохого самочувствия (о симптомах туберкулеза читайте выше) поститься не следует и православным.

ЗАБОЛЕВШИМ

* Если сомневаетесь в диагнозе или в компетенции врача, берите в районных поликлиниках направление на консуль-

тацию в один из институтов туберкулеза. Здесь всем россиянам оказывают помощь бесплатно.

* Центральный научно-исследовательский институт туберкулеза располагается по адресу: Москва, платформа Яуза, ул. 6-й километр, д. 2.

* Московский научно-исследовательский институт туберкулеза находится по адресу: ул. Достоевского, д. 4.

* Столичная клиническая больница № 7 (адрес: 4-я Сокольническая ул., д. 11) располагает родильным отделением для страдающих туберкулезом. Здесь же опытные специалисты ведут прием в гинекологическом отделении, консультируя бесплатно всех беременных.

дельно, с дезинфицирующими средствами, обязательно прокипятив не менее полчаса. Суните по возможности на улице: солнце убивает микобактерии.

* Мокроту надо сплевывать в отдельную баночку с крышкой, а не в раковину, мусорное ведро. Тщательно мойте плевательницу каждый день, дезинфицируйте хлорамином.

* В период улучшения благоприятно курортное лечение на Южном берегу Крыма, Черноморском побережье Кавказа весной и осенью, когда нет жары и сырости.

* Обратите особое внимание на питание. В ежедневный рацион включайте мясо, рыбу, птицу, печень, овощи, фрукты, коровье, козье

И здоровым, и больным окажет пользу сбор из лекарственных растений, способствующий нормальной деятельности органов дыхания. В равных пропорциях смешайте следующие лекарственные травы (все они, кстати, продаются в наших аптеках): листья медуницы, спорыша, сушеницы болотной, полевого хвоща, корни девясила, синюхи, листья смородины, ягоды и листья земляники, лепестки подсолнуха, цветы красного клевера, листья кипрея, первоцвета. 4 столовые ложки смеси смешайте со столовой ложкой плодов шиповника и столовой ложкой листьев мяты перечной. Заварите литром крутого кипятка и настаивайте 6 - 8 часов. Выпивайте за 15 - 30 минут до еды по стакану 3 - 4 раза в день медленными глотками. Курс - не менее года.

* Медики используют сейчас новые эффективные препараты, в том числе мощнейшие антибиотики, разрабатывают схемы лечения, результаты которых не могут не обнадеживать. И все же главный упор они делают на активную профилактику.

* Чтобы жертвами туберкулеза не стали дети, необходимо исключить их контакты с больными.

* Страдающему открытой формой туберкулеза, когда он активно выделяет микобактерии, обязательно нужна отдельная комната, что, кстати, предусмотрено российским законодательством. Белье меняйте не реже двух раз в неделю, стирайте его от-

молоко, молочные продукты, кумыс, яйца, бобовые, гречневую, пшеничную каши. Откажитесь от жирной пищи!

* Тыквенный сок, как выяснилось, губителен для микобактерий. Пейте его по полстакана ежедневно круглый год за полчаса до еды.

Между прочим, свежая тыква прекрасно хранится в холодильнике до весны.

Галина ЛАБЗИНА

За помощь в подготовке материала редакция выражает благодарность профессору А. С. Свистуновой, профессору З. Х. Корниловой, главному врачу клинической туберкулезной больницы № 7 Москвы Ф. А. Батырову, профессору Н. М. Рудому.

ВЕНГЕРСКОЕ КАЧЕСТВО — в российских аптеках

Венгерское фармацевтическое предприятие "Гедеон Рихтер" создано в 1901 году. Больше тридцати лет его лекарства поступали в Россию, Белоруссию, на Украину, в Прибалтику...

Разрушение экономических связей привело к тому, что испытанные временем венгерские препараты исчезли было из наших аптек. Но, конечно, не могли первоклассные лекарства "остаться за бортом" нынешней России.

В последние два года ситуация выправляется.

В 1993 году завод опять стал одним из крупнейших наших поставщиков.

Российские врачи и пациенты вновь могут пользоваться надежными, великолепно зарекомендовавшими себя лекарствами от "Гедеон Рихтера", такими, как стугерон, панангин, верошпирон, и новыми — квамателом, три-реголом.

Венгерские фармацевты дорожат доброй репутацией фирмы — производителя высококачественных лекарств.

За многие годы медики в России убедились: это действительно так! Вот мнение члена-корреспондента РАМН Л. И. Ольбинской: "Продукция "Гедеон Рихтера" всегда на высоте. Эти проверенные практикой препараты хорошо изучены, эффективны и безопасны.

В этом нас убедил многолетний опыт использования венгерских лекарств".

А ведь в начале 90-х фармацевтическое предприятие переживало кризис...

1993 год стал переломным: новый совет директоров проделал гигантскую работу, чтобы завод вышел на новые рубежи.

В современных условиях на предприятии следуют принципам и традициям, заложенным основателем фирмы — Гедеоном Рихтером, имя которого легло в название широко известной товарной марки. Квалификация специалистов отвечает самым высоким требованиям, принятым в международной практике.

В исследовательском управлении "Гедеон Рихтера" работают около 500 сотрудников. Треть из них имеют высшее образование, многие — ученую степень, есть и члены Венгерской академии наук.

Результат плодотворной работы — в лаборатории "Гедеон Рихтера" создано 17 оригинальных препаратов!

Лекарства этого предприятия вы всегда найдете в российских аптеках. А приехав в Москву, обязательно зайдите в фирменные аптеки "Лиат-Натали", расположенные по адресам:

Пресненский вал, д. 3-а
и Славянский бульвар, д. 5.

Московское представительство "Гедеон Рихтера":
тел. (095) 255-18-39



Кто поднимет веки Вию?

“...Тяжело ступал он, поминутно оступаясь. Длинные веки опущены были до самой земли. С ужасом заметил Хома, что лицо было на нем железное. Его привели под руки и прямо поставили к тому месту, где стоял Хома. – Поднимите мне веки: не вижу! – сказал подземным голосом Вий...”

Как, наверное, удивился бы Гоголь, скажи ему кто-нибудь, что в “Вии” он дал классическое описание глазной формы миастении, на тридцать с лишним лет опередив ученых медиков.

РУКИ-НОГИ ВАТНЫЕ – ОТ ЗЕМЛИ НЕ ОТОРВАТЬ

“Миастения”, слово с благородными греческими корнями (от “mys” – “мышца” и “asthenes” – “слабый”), в переводе звучит совсем не так красиво – “мышечное бессилие”. Это болезнь поперечно-полосатых мышц, характеризующаяся преходящей мышечной слабостью и патологической утомляемостью.

Она нарастает к вечеру, и больные поначалу объясняют свое состояние обычной усталостью после напряженного трудового дня: в глазах двоится, веки слипаются, точь-в-точь как у Вия, руки-ноги ватные – от земли не оторвать. Не приносит облегчения даже чашка кофе такой крепости, что в других обстоятельствах мертвого из могилы подняла бы, и теплый душ не смывает усталости, а делает совершенной развалиной. Ведь все теплое – вода, воздух или солнечные лучи – при миастении противопоказано!

Наутро все симптомы без следа улечиваются до вечера, когда снова тянет пожаловаться кому-нибудь близкому (а надо бы – врачу!) словами кота Матроскина: “Здоровье-то у меня не очень: то лапы ломит, то хвост отваливается. Потому что жизнь у меня была сложная, полная лишений и выгоняний”.

Вот с этих-то “лишений и выгоняний” болезнь, как правило, и начинается. Не зря авторы сентиментальных романов, чьи герои падают как подкошенные под ударами судьбы, задолго до Гоголя “застолбили” проявления миастении, или как ее еще называют – псевдопаралича, для выражения сильных эмоциональных потрясений. Стрессы, инфекции (от банального гриппа до экзотической цитомегалии), интоксикации (от злоупотребления алкоголем до вредных выбросов в атмосферу), физические перегрузки и страсть пожариться на солнце-пеке в буквальном смысле до упаду играют при миастении роль спускового крючка, особенно если в семье уже были случаи этой болезни. А чувство меры и здоровый образ жизни снижают риск знакомства со страданиями Вия.

Миастения обычно выбирает своих жертв среди людей молодого возраста – от 20 до 40 лет, причем женщин в 2–3 раза чаще, чем мужчин. А вот после 50 лет шансы сильного и слабого пола “заработать” псевдопаралич уравниваются.

ТО, ЧТО ДОКТОР ПРОПИСАЛ

Миастения похожа на лису из сказки: помните, попросилась рыжая на лавочке ночь пересидеть, а там и всю избушку захватила? Поначалу она заявляет о себе локализованными формами: глазной – со слабостью глазодвигательных мышц, скелетной, когда страдает мускулатура конечностей, и бульбарной, бьющей по мышцам гортани, глотки и языка, что проявляется “затухающим” голосом, гнусавостью, трудностями при глотании. Но для миастении это не предел: она стремится захватить всю поперечно-полосатую мускулатуру. И в этом ей помогают стрессы, инфекции, гормональные

сдвиги у женщин при беременности, родах, менструациях, а также некоторые лекарства. Это антибиотики (аминогликозиды, полимиксин, стрептомицин, линкомицин), сульфаниламиды, мышечные релаксанты (тубокурарин), бензодиазепины, нейролептики, транквилизаторы, хинин, хинидин, слабительные, содержащие магний, и мочегонные, выводящие калий. Больному миастенией ни одно лекарство нельзя давать, не посоветовавшись с врачом! А вот душевный покой, разумные физические нагрузки, закаливание и отказ от вредных привычек (от алкоголя в первую очередь, учитывая, что в джине и тонике содержится хинин) – как раз то, что доктор прописал.

Диета, богатая витаминами свежих овощей и фруктов, щедрыми на калий курагой и изюмом и традиционным источником кальция – творогом, тоже немаловажна, поскольку уменьшает выраженность мышечной слабости (пареза), которая усиливается при серийных движениях, причем проявляться она может в мышцах, которые не участвовали в них: например, после сжимания и разжимания кисти вдруг смыкаются налившиеся свинцовой тяжестью веки. Это характерный признак миастении.

Для диагностики болезни врачи пользуются и прозериновой (миастенической) пробой. Через полчаса после подкожного введения 2 мл 0,05%-ного раствора прозерина у больного проходит мышечная слабость, но все симптомы возвращаются спустя два часа, когда лекарство перестает действовать. Прозерин и ему подобные антихолинэстеразные препараты (АХЭП) применяются и при лечении миастении: они блокируют фермент, разрушающий ацетилхолин, участвующий в передаче нервного импульса на мышцу.

ВЗЯТЬ ПОД КОНТРОЛЬ И ПОБЕДИТЬ!

Во всем мире и в нашей стране больные миастенией наблюдаются в специализированных центрах, где невропатологи в каждом конкретном случае подбирают индивидуальное лечение. Оно включает терапию антихолинэстеразными препаратами, использование препаратов калия, тонизирующих средств (экстрактов элеутерококка, родиолы, левзеи), поливитаминов (особенно группы В, С, Е), АТФ, ноотропила, физиотерапию и ЛФК. При тяжелой форме миастении назначают анаболические и глюкокортикоидные гормоны, иммунодепрессанты и цитостатики, плазмоферез, сберегающие калий диуретики, гамма- и рентгенооблучение вилочковой железы или тимэктомию, которая особенно эффективна в первые 10 лет болезни у тех, кому еще нет 60 лет. Главное, что требуется от больного, – точно следовать указаниям врача и ни в коем случае не отчаиваться! Ведь миастению можно взять под контроль и даже полностью победить.

Моя знакомая, черноглазая и темноволосая вопреки своему имени Биляна, заболела миастенией в 20 лет после гриппа. Болезнь не желала отступать, семейная жизнь не клеилась... Но после удаления вилочковой железы все пошло на лад. Биляна о болезни и думать забыла. Снова вышла замуж, родила здорового малыша. Пусть всем больным ее судьба прибавит веры в выздоровление!

Ирина КОВАЛЕВА,
врач-невропатолог

Сумейте помочь!

МИАСТЕНИЧЕСКИЙ КРИЗ

Это приступ общей мышечной слабости, когда человек падает, как подкошенный, нарушаются дыхание и сердечная деятельность. Никакое искусственное дыхание “рот в рот” и массаж сердца не помогут. Не теряйте времени! Вызывайте “Скорую”!

Запустить в ход ослабевшие мышцы под силу лишь врачу, который должен ввести в вену 1 мл 0,05%-ного раствора прозерина и через четверть часа сделать тот же укол подкожно. Не исключено, что потребуются аппаратное дыхание, поэтому близкие должны настаивать на госпитализации больного в реанимационное отделение многопрофильной больницы, где ему будет обеспечено круглосуточное наблюдение невропатолога и хирурга.



ХОЛИНЕРГИЧЕСКИЙ КРИЗ

Больные миастенией иногда сами повышают рекомендованную врачами дозу антихолинэстеразных препаратов (прозерина, калимина, оксазила). Это очень опасно!

Передозировка АХЭП чревата холинергическим кризом, проявляющимся слюнотечением, широкими зрачками, болью в животе, слабостью в сочетании с подергиванием мышц, судорогами и остановкой дыхания. При первых же симптомах немедленно вызывайте “Скорую”! В этом случае врач должен ввести под кожу 1 мл 0,1%-ного раствора сульфата атропина и госпитализировать больного в стационар, где есть возможность подключения к аппарату искусственной вентиляции легких.

44

ВОПРОС ПО СУЩЕСТВУ

**Зачем нужна
операция удаления
вилочковой железы?**

Вилочковая железа (тимус) принимает на себя первый натиск болезни. Тимус — это своего рода лицей, где стволовые клетки-первоклашки проходят ступени роста и дифференцировки, чтобы в конце выпускного класса получить дипломы Т-супрессоров, Т-хелперов, Т-киллеров, Т-амплифайеров и Т-дифференцирующих лимфоцитов. При миастении часть стволовых клеток развивается в непредусмотренные программой обучения “миоидные” с характерными для мышечной ткани антигенами и ацетилхолиновым рецептором. Они-то и “натаскивают” выпускников вилочковой железы против мышц, в результате Т-киллеры проявляют агрессию к мышечным клеткам, вызывая их воспаление — миозит, Т-хелперы способствуют синтезу противомышечных антител, которые повреждают воспринимающее импульс устройство в нервно-мышечном телеграфе — ацетилхолиновый рецептор, а остальные Т-клетки помогают им в этом.

Со временем тимус командует в селезенку и лимфоузлы “преподавательский состав” — особые клетки памяти, которые открывают там центры внетимусной подготовки к синтезу антител для хронического течения миастении.

Вот почему операция удаления вилочковой железы (тимэктомия) наиболее эффективна в первые годы после начала болезни, когда клетки памяти еще не успели прочно обосноваться вне тимуса и наладить там свое разрушительное производство. Именно нарушение передачи импульса с нерва на мышцу, которое происходит под действием антител, ученые считают основной причиной патологической утомляемости при миастении.

Хорошего понемногу

До недавнего времени диагноз "миастения" обрекал больного на малоподвижность. Врачи настоятельно рекомендовали пациентам: покой и еще раз покой. В последние годы положение изменилось.

Благоприятное влияние лечебной гимнастики при миастенических расстройствах засвидетельствовано многими российскими учеными-медиками.

Больше того, изучение влияния тренировок на велоэргометре по индивидуально подобранным программам показало, что они увеличивают физическую работоспособность и улучшают самочувствие и настроение пациентов.

Занимаясь лечебной гимнастикой, необходимо соблюдать определенные условия.

- * Выполнять упражнения можно только при насыщении организма антихолинэстеразными препаратами (например, через час после приема калимина).
- * Занятия должны быть кратковременными. Основную нагрузку переложите на наиболее сохраненные мышцы (если поражены ноги, побольше нагружайте руки, и наоборот). Чередуйте нагрузку на разные группы мышц, не забывая о дыхательных упражнениях на расслабление (они включены в комплекс).
- * Малейшие признаки утомления – сигнал к прекращению занятия; его можно продолжить после следующего приема препарата.
- * Нагрузку увеличивайте постепенно, в дни, свободные от приема преднизолона (плюс по 2–3 повтора каждого упражнения в неделю). Твердо усвоив эти правила, приступайте к выполнению комплекса. Он рассчитан на больных миастенией средней тяжести течения.

ВВОДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Исходное положение – ЛЕЖА НА СПИНЕ.

1. В течение 1,5–2 минут спокойно, в среднем темпе вдыхайте через нос и резко выдыхайте через рот.

2. Сжимайте кулаки и разжимайте пальцы рук 5–6 раз. Темп средний.

ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Исходное положение – ЛЕЖА НА СПИНЕ.

3. Поднимите руки вверх, над собой – вдох. Опустите вниз – выдох. Выполняйте 4–5 раз, затем не менее 6–8 раз.

4. Потяните носки стоп к себе – от себя. Темп медленный. Повторите 5–6 раз.

5. Подушечки пальцев приложите к плечам и вращайте локтями по кругу в любую сторону 4–6 раз. Расслабьтесь.

6. Спокойно подышите в течение 30 секунд.

7. Поочередно 4–6 раз сгибайте ноги в коленях, не отрывая пяток от пола (если сразу не получается, помогите руками или попросите родных помочь). Темп медленный.

8. Приподняв голову к груди, удерживайте ее в таком положении до счета "три", опустите, расслабьтесь. Повторите 5 раз.

9. Согнув ноги в коленях и опираясь на ступни, покачивай-

те коленями вправо-влево (можете помогать руками), расслабьтесь. Повторите 4–5 раз.

10. В течение 30 секунд, медленно вдыхая через нос, подышите грудью (грудная клетка расширяется, живот втягивается), спокойно выдыхайте тоже через нос.

11. Напрягите икроножные мышцы. Досчитав до трех, расслабьтесь. Повторите 3–4 раза.

12. Сгибая руки и, опираясь на локти, прогните спину. Вернитесь в исходное положение, расслабьтесь. Повторите 4–5 раз.

13. Не поднимая ноги, поочередно отведите их в стороны: левую – влево, правую – вправо. Повторите 4–6 раз.

14. Поднимите руки вверх – вдох, опустите, расслабьтесь – выдох. Повторите 4–5 раз.

15. Стопы вместе или на уровне плеч. Разведите носки в стороны. Повторите 5–6 раз.

Исходное положение – ЛЕЖА НА ПРАВОМ БОКУ.

16. Сделайте маховые движения левой ногой вперед-назад. Повторите 4–5 раз.

17. То же – левой рукой. Повторите 4–5 раз.

18. Согнув левое колено, подтяните его к груди, выпрямите ногу, расслабьтесь. Повторите 4–5 раз.

Перевернитесь на левый бок и сделайте упражнения 16–18.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Исходное положение – ЛЕЖА НА СПИНЕ.

19. Свободно сжав в кулаки пальцы, слегка приподнимите их и сделайте 4–5 круговых движений в одну и в другую стороны.

20. Круговые движения носками стоп. Выполните 4–5 раз.

21. Повторите упражнение 10. Отдохните.

Н. ПАПАКИНА,

врач ЛФК

московской клинической

больницы № 3 МПС

(Московский миастенический центр)

Лицом к лицу...

**“После тридцати лет
каждый имеет то лицо,
которое заслуживает”.**

Альбер Камю



Сегодня мы продолжаем знакомить вас с физиогномическими признаками, в которых отражаются “проблемы” организма (см. “Здоровье” № 8). Один критический взгляд в зеркало – и можно многое узнать о своем здоровье. Только не забудьте основное правило. Не преувеличивайте роль наиболее заметных признаков. Обращайте внимание на те, которые не так явно бросаются в глаза. Помните: хотя каждый характерный признак имеет значение сам по себе, ни один из них, взятый в отдельности, не является определяющим. Только оценивая их в единстве, можно составить верное представление о тех или иных “сбоях” в организме.

О ЧЕМ ГОВОРIT ЛОБ

Толстая кожа, изрезанная глубокими морщинами

Ослабленные почки, повышенное содержание жидкости в тканях

**Морщины только с одной стороны
“Решетка” морщин**

Головная боль этой стороны
Слишком большое потребление продуктов животного происхождения, переедание, ослабленная печень

Залысины

Слишком большое потреб-

Залысины на лбу у мужчин

ление сахара, расстройства половых функций

Залысины на лбу у женщин

Гипофункция половых желез, у молодых людей возможна импотенция, олигоспермия

Коричневые пятна на коже лба у корней волос

Ослабление половых желез. Симптом может появляться после удаления яичников, при болезненных менструациях, раннем климаксе

Бледность кожи на лбу

Повышенная нагрузка на печень. У женщин – признак беременности

Гипотония

О ЧЕМ ГОВОРЯТ ВИСКИ

Впалые виски	Общее истощение организма, связанное с перерасходом внутренних ресурсов и повышенным расходом белка
Атрофия ткани на висках	Опухоль желудка
Атрофия ткани на висках в сочетании с впалыми щеками	Хронический гастрит, опухоль желудка, острый гепатит, болезнь Аддисона, атеросклероз
Сильно выступающая над кожей изогнутая височная артерия в сочетании с покраснением лица	Резкое повышение артериального давления, повышенная нагрузка на почки, воспаление височной артерии
Вышеуказанный симптом в сочетании с побледнением лица	Повышенное ренальное (почечное) давление, склероз сосудов головного мозга, атеросклероз
Залысины на висках	Гипофункция половых желез
Продольные морщины на висках перед ухом	Недостаточность питания и потребления жидкости, нарушение всасывающей функции кишечника

О ЧЕМ ГОВОРЯТ КОЖА

Бледность лица	Гипотония, анемия, периферийные нарушения кровообращения
Исключительно сильная бледность лица	Болезни легких, тяжелые нарушения пищеварения
Желтоватая кожа лица	Нарушения функции печени или желчного пузыря
Красная кожа лица	Гипертония, предрасположенность к сильному сердцебиению и апоплексии, злоупотребление алкоголем
Периодическое покраснение лица	Прилив крови, обусловленный климаксом, злокачественные образования в тонкой кишке, опухоль мозгового вещества надпочечника
Сухая, шероховатая кожа лица	Предрасположенность к горячке и кожным болезням
Холодная и влажная кожа лица	Предрасположенность к заболеваниям печени, повышенная сексуальная возбудимость
Сморщенная кожа лица	Старческая кожа, заболевания поджелудочной железы
При круглом лице кожа имеет розоватую окраску	Гиперфункция надпочечников, синдром Кушинга
Внезапное пожелтение кожи лица	Нарушение функции селезенки
Зеленоватый цвет лица	Может быть при раке

Комбинированная сине-красная окраска кожи губ, щек и лба

Сердечная недостаточность, эмфизематозный бронхит, бронхиальная астма, дыхательная недостаточность

Общая сине-красная окраска кожи лица

Тяжелая сердечная недостаточность, склероз легких

Общая бледность лица, сопровождающаяся потом на лбу

Коллапс, прободение язвы желудка, аппендицит

Сухая, шелушащаяся кожа лица

Повышенное образование слизи, недостаточное питание

Кожа лица в прожилках

Слишком большое потребление животного белка, переедание

“Печеночные” пятна на лице

Чрезмерное поступление протеина в организм, частое потребление блюд, приготовленных во фритюре

Угри на коже лица

Слишком большое потребление животного белка, крахмала, жирных жареных продуктов или минеральных масел

Прыщи

Длительные нарушения пищеварения; в период полового созревания – показатель гормонального сдвига; если гормональный баланс не восстановлен, появляются и в более старшем возрасте; диабет

Пигментные пятна

Гормональная перестройка, вызванная возрастными изменениями

Белые пятна

Нарушение обмена веществ

“Паутина” кровеносных сосудов

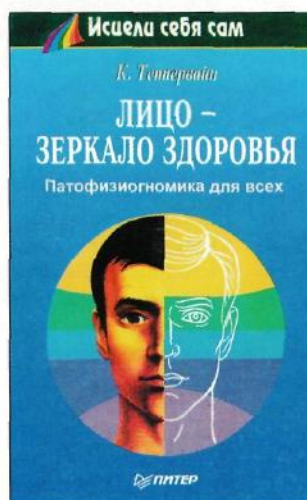
Повышенная нагрузка на печень, беременность

Расширенные сосуды

Воспаление слизистой оболочки толстой кишки, воспаление стенок вен и последующее образование тромбов

Публикацию подготовила Надежда ОСЬМИНИНА

(Продолжение следует)



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

АРОНИЯ ЧЕРНОПЛОД

СЛОВЕСНЫЙ ПОРТРЕТ

Арония черноплодная (*Aronia melanocarpa* Elliot) – кустарник высотой до 2,5 м с многочисленными (до 50) побегами. Листья длиной до 8 см и шириной до 6 см очередные, простые с цельной, обратнояйцевидной пластинкой. Летом они ярко-зеленые, осенью – оранжево-красные. Белые небольшие цветки собраны в плотные щитковидные соцветия. Плоды округлые, до 1,5 см в диаметре, черные с синим налетом, иногда темно-красные.

ГЕНЕАЛОГИЧЕСКИЕ КОРНИ

Родина растения – восточная часть Северной Америки. Оно занимает там обширную территорию приатлантической низменности, Аппалачских гор и Центральных равнин от озера Онтарио на севере до Скалистых гор на западе и полуострова Флорида на юге. Произрастает там арония на сухих каменистых почвах, на крутых речных берегах, на дюнах и в лесах, и даже на болотах.

В Европе арония появилась в начале XVIII столетия, а еще примерно через 100 лет попала в Россию. Никаких особых свойств за ней не числилось. Выращивали исключительно как декоративную культуру. Белые щитки цветков на фоне темно-зеленых блестящих листьев смотрятся очень нарядно! Не менее привлекательна она и осенью, когда надевает оранжево-красный наряд с выделяющимися гроздьями черных плодов.

ВИТАМИННЫЙ ВЕК

До нас не дошли сведения, использовали ли американские индейцы плоды аронии в пищу или как лекарственное сырье. Пальма первенства в изучении ее свойств принадлежит И. В. Мичурину: он рекомендовал черноплодную рябину как очень полезную плодовую культуру. В 1946 году арония впервые в мире была введена в перечень плодовых культур Алтайского края. И значит 1996 год для нее – юбилейный.

Плоды аронии, как оказалось при детальном их изучении, – кладовая витаминов и микроэлементов: аскорбиновой кислоты, каротина, токоферолов, никотиновой и фолиевой кислоты, витамина В₂. Есть в ней соединения, обладающие Р-витаминной активностью.

Хотя содержание витамина С в плодах черноплодной рябины не очень высокое, ценно сочетание аскорбиновой кислоты и веществ с Р-витаминной активностью, ибо именно они усиливают действие витамина С. Их в плодах столько, что ежедневный



Этот кустарник широко известен садоводам как черноплодная рябина. Ближайшие его ботанические родственники – рябина обыкновенная и груша. Хотя внешне они так не похожи...

прием 10 свежих ягод удовлетворяет суточную потребность нашего организма в этом витамине.

В аронии много йода. Лишь субтропическое плодовое растение фейхоа превосходит ее по его содержанию. Есть в черноплодной рябине и молибден, марганец, медь, магний, железо. Присутствуют дубильные вещества, легко усвояемые сахара, сорбит...

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ЛЕКАРЬ

Это тонко сбалансированное самой природой сочетание в плодах черноплодной рябины многих биологически активных веществ придает им целебные свойства. И плоды, и сок из них успешно используются для лечения и, что особенно важно, для профилактики гипертонической болезни и атеросклероза. Их рекомендуют и при гастритах с пониженной кислотностью, при сосудистых заболеваниях, сопровождающихся повышенной проницаемостью и ломко-

стью сосудистой стенки (капилляротоксикоз, аллергический васкулит), а также при кори, скарлатине, экземе.

Но есть и противопоказания: плоды аронии нельзя есть при пониженном артериальном давлении, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах с повышенной кислотностью.

Поэтому прежде чем потчевать себя витаминными дарами, не забудьте посоветоваться с врачом!

Как лекарственное средство плоды аронии принимают обычно за 20–40 минут до еды в любом виде: свежие, вяленые, сушеные и даже замороженные...

Из высушенных плодов варят кисели, компоты. А если смешать их с сухими плодами шиповника в соотношении 1:1, получится лекарственный противосклеротический чай – вкусный, ароматный и полезный.

СОК

Плоды освободите от плодоножек, чашелистиков, тщательно вымойте. Добавьте немного воды (100 г на 1 кг плодов) и нагрейте до 60°C. При этой температуре выдерживайте плоды до размягчения (20–30 минут) при постоянном помешивании. Затем разомните их деревянным пестиком или пропустите через мясорубку. Чтобы получить сок без мякоти, профильтруйте его через несколько слоев марли.

Можно приготовить сок с сахаром: перебранные, очищенные и промытые плоды засыпьте сахарным песком из расчета 1,5 кг на 1 кг плодов.

НАСТОЙ

2–4 столовые ложки сухих плодов аронии залейте 2 стаканами кипятка и настаивайте в термосе в течение 10–12 часов.

В компоте, настое, варенье из черноплодной рябины сохраняется до 90% витаминов.

Чтобы обеспечить суточную дозу витамина Р, достаточно одной столовой ложки варенья!

НЕБОЛЬШОЙ НЮАНС

Поскольку плоды аронии не обладают высокими вкусовыми достоинствами, заготавливая черноплодную рябину на зиму, добавляйте в нее кислые плоды или ягоды.

При приготовлении компотов обязательно замочите плоды на 2–3 дня и периодически меняйте воду. Это устранил их специфический вкус. Неплохо добавлять аронию в компоты из других плодов и ягод: 200–400 г

ОДНАЯ

черноплодной рябины на 1 кг сливы, яблок, шиповника, малины.

САДОВОДУ-ЛЮБИТЕЛЮ

Арония несложно вырастить на садовом участке. Она хорошо размножается делением куста, отводками, черенками.

Высаживают черноплодную рябину небольшими куртинами или рядами вдоль ограды по краям участка. Отведите для каждого растения площадь 3х3 или 4х2 метра, чтобы оно давало хороший урожай. После посадки саженцы обрежьте, оставив 15–20 см (4–5 почек) над поверхностью почвы.

Арония предпочитает открытые места, любит влагу, удобрения.

Для хорошего развития и плодоношения ежегодно на каждом кусте оставляйте 10–15 побегов, обязательно убирая поврежденные или слаборазвитые. В суровые зимы побеги надо пригибать и присыпать снегом.

Взрослое растение не требует особого ухода. Отличается зимостойкостью, способно выдерживать морозы до –36°C, устойчиво к болезням и вредителям.

Плоды созревают в сентябре – первой половине октября. Они хорошо держатся на ветке, поэтому собирать их сравнительно легко. Срезайте с плодоножкой, аккуратно, чтобы не повредить почки замещения у основания щитка. Тогда урожай следующего года будет хорошим.

СУШИТЕ С УМОМ

Кожица плодов черноплодной рябины плотная, они не мнутся, хорошо переносят транспортировку. Однако при длительном хранении даже при низких положительных температурах содержание витаминов в сырье уменьшается. Лучше хранить плоды при температуре не выше 0°C.

А еще лучше их вялить и сушить. Сушите, рассыпав тонким слоем. Можно делать это в духовке, но температура не должна превышать 60°C. Внимательно следите, чтобы плоды не подгорели.

Если они высушены правильно, настой получается темно-вишневого цвета, что свидетельствует о сохранении в сырье витамина Р. Если же отвар бурый или красно-бурый, значит вещества, обладающие Р-витаминной активностью, разложились. Использовать такие плоды как лекарственное сырье нет смысла.

А. А. СОРОКИНА,
доцент, кандидат
фармацевтических наук

"НЕМЕЦКИЙ ГОМЕОПАТИЧЕСКИЙ СОЮЗ" – В РОССИИ

Вот уже 200 лет гомеопатия спасает людей от различных недугов.

Этот метод лечения, направленный на поддержание гомеостаза внутренней среды организма, официально признан во всем мире, в том числе и в России. Гомеопатические лекарства исцеляют "верно, безопасно, быстро и надежно". В справедливости этих слов основателя гомеопатии немецкого врача и ученого Самуэля Ганемана уже убедились миллионы приверженцев лечения натуральными средствами, основу которых составляют природные вещества.

В конце прошлого века классические традиции гомеопатии были развиты и дополнены немецким врачом и аптекарем Вильмаром Швабе. Его "Гомеопатическая фармакопея" получила международное признание и открыла возможность широкого производства гомеопатических лекарственных средств. Одним из его лидеров стала фирма "Немецкий гомеопатический союз" (DHU). Сегодня это всемирно известное предприятие, которое, с одной стороны, опирается на оригинальные предписания Ганемана, а с другой – на жесткие международные требования к производству и контролю качества лекарственных средств (GMP) и инструкции официальной гомеопатической фармакопеи.

Согласно основному принципу гомеопатии "подобное лечится подобным" лекарственные препараты врач выписывает индивидуально каждому пациенту исходя из его конституциональных особенностей и картины заболевания. Однако многолетний опыт использования гомеопатического метода лечения позволил создать препараты, которые эффективны при определенных сочетаниях симптомов и могут назначаться в соответствии с клиническим диагнозом. Это так называемые гомеопатические комплексы.

Один из наиболее эффективных комплексных препаратов фирмы DHU –

РЕВМА-ГЕЛЬ



Он содержит 3 основных компонента, в совместном действии которых и заключен секрет высокой эффективности при лечении мышечной и суставной боли, ревматических и дегенеративных заболеваний. Приготовленный при строгом соблюдении оригинальной композиции, РЕВМА-ГЕЛЬ гарантирует многостороннее лечебное воздействие на мышцы, суставы и ко-

стную ткань, включая надкостницу. И это не случайно, поскольку каждый его растительный компонент издревле применяется в народной медицине.

Ссумах ядовитый (*Rhus toxicodendron*) усиливает кровоснабжение тканей и снижает интенсивность воспаления, оказывает специфическое воздействие при острых и хронических ревматических состояниях всего опорно-двигательного аппарата, особенно если они появились после простуды, переохлаждения, перенапряжения или случайных вывихов. Важное значение придается применению этого средства при хронически дегенеративной боли в суставах, которая обычно сильнее всего ощущается в начале движения. С успехом применяют его при различных повреждениях связок, суставных сумок, сухожилий, а также резкой мышечной боли, люмбаго, ишиаса, миалгии.

Багульник болотный (*Ledum palustre* L.) используется при лечении ревматоидной боли в малых и больших суставах, а также в случае предположительности к подagra. Усиливая кровоснабжение, *Ledum* снимает перенапряжение опорной мускулатуры позвоночника, затылочных и плечевых мышц.

Окопник (*Symphytum officinale*) оказывает действие, подобное гормональным препаратам, – обеспечивает активную пролиферацию (рост) клеток. С успехом применяется при всех поражениях костных тканей: ушибах, вывихах, травмах суставов с растяжением связок. Способствует образованию костной мозоли после переломов. Недаром в народной медицине его называют "лекарством для костей".

РЕВМА-ГЕЛЬ и многие другие препараты фирмы DHU, о которых вы прочитаете на страницах журнала, можно приобрести в аптеках Москвы. Полностью их коллекция представлена в аптеке поликлиники госпиталя Главмосстроа (м. "Беговая", 3-й Хорошевский проезд, д. 1, корп. 2).

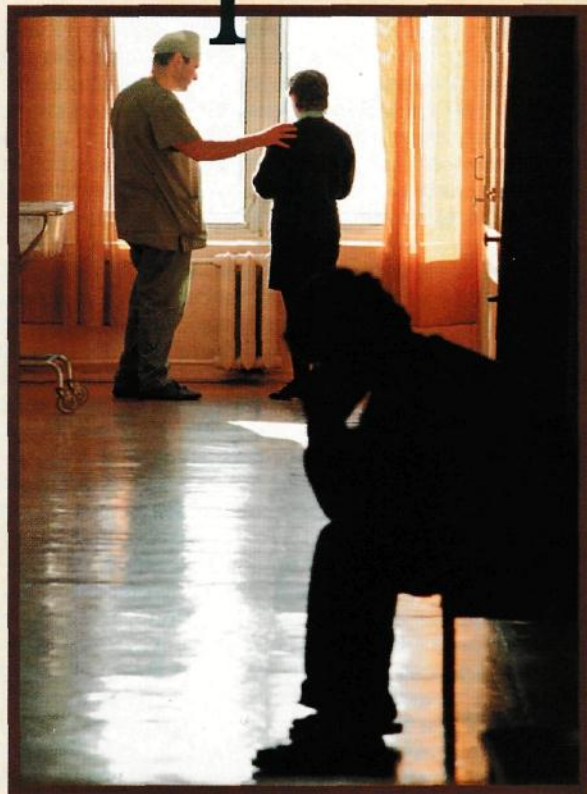
Оптовым покупателям просьба обращаться по тел.: 940-31-68.

А. А. ШЕВЧЕНКО,
кандидат медицинских наук

Не так страшен вирус

В свои 25 лет Светлана потеряла двоих детей. Первый, сыночек, прожил всего 5 дней, а дочка – 2 месяца: ее унесла тяжелейшая пневмония.

И вот теперь врачи предлагают прервать третью беременность: в крови обнаружили антитела к вирусу простого герпеса и цитомегаловирусу.



Когда узнаешь о том, что чуть ли не половина женщин детородного возраста – носители этих возбудителей, приводящих к бесплодию, невынашиванию беременности и убивающих грудных младенцев, становится страшно. Не прервется ли род человеческий?

– Думаю, этого не случится, – утверждает гинеколог-вирусолог Московского городского противогерпетического центра Ирина Анатольевна ДОЛГОПОЛОВА. – Ведь если несколько лет назад врачи лишь беспомощно разводили руками, теперь мы научились распознавать невидимого врага и бороться с ним. Главное, чтобы беременная женщина знала о существующей опасности и, получив неутешительные анализы, в панику не впадала, а начинала планомерно и методично лечиться.

– Скажите, а что опаснее для будущего ребенка: когда мать заражена вирусом простого герпеса или цитомегаловирусом?

– Это как раз тот случай, когда из двух зол трудно выбрать меньшее: и тот, и другой тип вируса обладают способностью проникать сквозь плаценту и инфицировать плод. Кстати, эти две инфекции очень “дружны”: в 25% случаев они диагностируются вместе. Особенно опасно для развивающегося ребенка, если будущая мама заразилась герпесом во время беременности.

Не заметить первичное заражение трудно: на лице, половых органах или других участках тела появляются характерные пузырьки с серозным содержимым. На фоне общего недомогания, слабости и ломоты во всем теле может повыситься температура, появиться озноб, иногда легкая резь и жжение при мочеиспускании. В этот период вирус очень активен. И если заражение произошло в первом триместре беременности, она, как правило, заканчивается выкидышем. Заражение герпесом на последних трех месяцах в 50–70% случаев приводит к преждевременным родам и заражению ребенка.

Небезопасна и хроническая форма инфекции, если вирус постоянно присутствует в моче, слюне (об этом можно судить по результатам анализов). Недавно к нам в центр об-

ратилась женщина, у которой до беременности обострения герпеса случались редко – не чаще двух раз в год и протекали вполне терпимо. А тут – тяжелейший рецидив, с которым не удавалось справиться с помощью даже самых сильных противовирусных препаратов. Наша пациентка чувствовала себя все хуже, к герпетической присоединилась вторичная инфекция, увеличились лимфатические узлы... Ничего не оставалось делать, как прервать беременность. Только после этого удалось справиться с герпетической атакой.

Порой герпес ведет себя совершенно непредсказуемо: тихо и мирно дремлющий в организме многие годы, он может во время беременности внезапно начать массивную атаку по “всем направлениям”. Поэтому беременным с хронической или скрытой формой инфекции мы рекомендуем сдавать анализы каждый месяц, чтобы, заметив активизацию вируса, незамедлительно начать лечение.

Вирус герпеса может проникнуть в организм ребенка не только через плаценту, но и при родах, когда малыш проходит по родовым путям. Вирус способен “просачиваться” в организм младенца вместе с молоком матери или в тот момент, когда женщина нежно поглаживает, прижимает, целует свое дитя. Такое заражение, как правило, приводит к менее тяжелым последствиям, но и оно в условиях почти тотального снижения защитных сил у новорожденных может стать опасным.

– А чем конкретно грозит малышу заражение герпесом, цитомегаловирусом?

– Самая легкая форма – когда герпетическая инфекция поражает кожу и слизистые оболочки. При вовремя начатом лечении практически всегда удается добиться полного выздоровления малыша.

Когда вирус герпеса уязвляет центральную нервную систему, дети рождаются с герпетическим энцефалитом. Это тяжелейшая патология, и спасти удается лишь около половины заболевших, а у тех, кто выживает, функции центральной нервной системы редко восстанавливаются полностью. Болезнь, перенесенная в самом нежном возрасте, будет долго напоминать о себе сниженным иммунитетом, повышенным внутричерепным давлением, возможно, эписиндромом, а в худшем случае – детским церебральным параличом.

Но самое страшное, когда развивается так называемая десеменированная форма и вирус атакует печень, легкие, другие жизненно важные органы: младенческая смертность превышает 90%...

При поражении цитомегаловирусом, который вообще “предпочитает” нервную систему плода, возможны энцефалиты, энцефалопатии, в самых тяжелых случаях – кистозное перерождение головного мозга. Лечение, начатое даже сразу после рождения, увы, бесперспективно...

– От чего зависит форма поражения?

– Главным образом от состояния собственной иммунной системы новорожденного и от активности вируса в организме матери.

– Известно, что избавиться от герпеса или цитомегаловируса практически невозможно: раз попав в организм, вирус поселяется там навсегда. Но можно ли его сделать не таким “зловредным”, повлиять на его активность?

– Безусловно, именно на это и направлены усилия специалистов. Но к ним непременно должны присоединиться усилия “заинтересованной стороны”. Если женщина, страдающая хроническим герпесом, в обозримом будущем планирует беременность, курс лечения желательно пройти до того, а не во время. Учтите, что рассчитан он на несколько месяцев.

Женщинам, у которых инфекция “разыгралась” во время беременности, назначают курс иммуноглобулина, при обострениях – ацикловира. Если по каким-либо причинам женщина прошла обследование на вирусносительство на поздних сроках беременности и анализы показывают, что вирус достаточно активен, врачи избирают кесарево сечение, чтобы снизить риск заражения ребенка при прохождении через родовые пути.

– Ирина Анатольевна, а для беременной женщины опасна только генитальная форма герпеса?

– Неважно, на каких участках тела появляются высыпания, важно, насколько активен вирус и в какой степени ему могут противостоять защитные силы организма. Учтите: у беременных иммунитет всегда снижен, поэтому “подцепить” вирус они могут от человека, у которого болезнь протекает в скрытой форме и он сам о ней даже не подозревает. Герпес, в том числе генитальный, передается и воздушно-капельным, и бытовым путем. То же и цитомегаловирус. Он выбирает жертву среди наиболее слабых.

– Скажите, раньше об этих вирусах просто ничего не знали или они меньше портили жизнь людям?

– И то, и другое. Еще лет десять назад, когда у женщины один выкидыш следовал за другим, а никакой явной патологии не обнаруживалось, врачи разводили руками. Бесплодие и невынашивание беременности никак не связывали с вирусной инфекцией. Потом связали, появились методы диагностики – точные, информативные. Но и осложнений, связанных с вирусом простого герпеса и цитомегаловирусом, за последние годы стало в несколько раз больше. Это объяснимо: ухудшилась экологическая обстановка, у женщин наблюдаются хронические перенапряжения, стрессы. Кстати, страдающая герпесом женщина может, внимательно наблюдая за собой, заметить, что вызвало очередной рецидив: простуда, стресс, определенная фаза менструального цикла...

– Можно ли во время беременности спрогнозировать, какие нарушения будут у ребенка, и как-то предупредить их?

– К счастью, уже существует метод, позволяющий достаточно точно определить уязвимые места развивающегося плода, предсказать вероятность этих нарушений. В некоторых случаях (правда, далеко не всегда) удастся повлиять на те факторы, от которых это зависит. У одной из наших пациенток анализы выявили герпесную инфекцию в активной форме. Врачи начали бороться за здоровье неродившегося младенца. Женщине назначали противовирусное и гомеопатическое лечение, и к моменту родов анализы уже показывали значительное улучшение. Здоровый, нормальный мальчик родился в срок, без кесарева сечения.

Как видите, вирусные инфекции хотя и далеко небезопасны, но поддаются контролю, их воздействие не фатально. Важно только не пренебрегать своевременным обследованием и лечением.

Беседовала Марина МОСИНА

“Реклама многих лекарственных препаратов вызывает лишь иронию. Стоит ли, например, покупать дорогостоящий крем зовиракс от такого пустяка, как простуда на губах? Прижги спиртом – и все пройдет”.

Л. Янина, Владивосток

Герпетическая инфекция давно “беспокоит” человечество. Известно, что даже французский король Луи XIV жестоко страдал от этого неприятного заболевания. Монарху явно не повезло. Он не дождался ЗОВИРАКСА.

ЗОВИРАКС – мечта Луи XIV

С сожалением надо признать, что зачастую мы бываем очень невежественны в вопросах медицины. Простуда на губах, или герпес, – вовсе не пустяк, как думают многие. Это сигнал бедствия, который подает нам организм. Практически каждый человек заражен вирусом герпеса: некоторые – уже в утробе матери, другие – после общения с инфицированными людьми. Один раз поселившись в организме, вирус уже никогда не покидает его. Он может всю жизнь просидеть тихо в своем убежище – нервной системе, точнее – в так называемых симпатических ганглиях. Но чаще всего как только по каким-то причинам – стресс, повышенная солнечная активность, переутомление, перенесенные ранее заболевания – наша иммунная система слабеет, вирус покидает свое убежище и начинает бурно размножаться в клетках. “Простуда”, или лихорадка на губах, – самое первое проявление того, что вирус принялся за свое черное дело. Разные типы вирусов могут вызывать опоясывающий лишай, а также глазной, генитальный герпес – инфекция поражает самые разные органы и системы, надолго отлучает человека от полноценной жизни. Теперь вы понимаете, что с герпесом шутки плохи.

Проблема борьбы с вирусами – одна из самых тяжелых в медицине. Избавить вовсе организм от вируса герпеса невозможно. А вот загнать его в свое убежище и заставить бездействовать как раз под силу ЗОВИРАКСУ. Это идеальное противовирусное лекарственное средство. ЗОВИРАКС – препарат игольчатого действия. Он “настигает” вирусы в любом органе, проникая при этом лишь в пораженные клетки, подавляя в них размножение вируса и не затрагивая здоровые. Недаром его создатели удостоены нобелевской премии.

Важно уже при первых проявлениях заболевания начать активную борьбу с вирусом. ЗОВИРАКС особенно эффективно действует, пока инфекция не прорвалась наружу в виде “простуды” на губах. Поэтому мы бы посоветовали всегда иметь его под рукой: в дипломате или косметичке.

Остается добавить: если крем ЗОВИРАКС случайно попадет в рот, никакого вреда не будет. ЗОВИРАКС вам все-таки не помог? Не торопитесь делать выводы о том, что лекарство в вашем случае не действует. Это может быть сигналом того, что заболевание более серьезно. Непременно обратитесь к врачу. Скорее всего он вам посоветует ЗОВИРАКС, но уже в таблетках.

Л. Н. ХАХАЛИН,
профессор-иммунолог

“Когда мне поставили диагноз “остеопороз” и врач сказал, что я должна быть предельно осторожной, потому что процесс зашел довольно далеко, я была в шоке. До того момента, как стала мучить сильная боль в спине, вела здоровый и активный образ жизни и никогда не думала, что со мной может случиться нечто подобное. Отчего же это произошло?”

Г. Тюрина, Нижний Новгород

Держите вора!

К сожалению, вы не исключение: как показали опросы женщин в возрасте старше 40 лет, недавно проведенные в 17 европейских странах, лишь немногие из них – всего 6% – слышали об остеопорозе. Но и те, кто слышал, не обсуждали эту проблему со своим лечащим врачом и, следовательно, не проходили специальных обследований. И совершенно напрасно: ибо, как говорится, незнание не освобождает от ответственности, то есть от болезни. Остеопорозом страдают миллионы женщин, и Всемирная организация здравоохранения приравнивает это заболевание по распространенности к таким “плодам цивилизации”, как сердечно-сосудистые, онкологические заболевания, сахарный диабет.

Остеопороз – болезнь достаточно коварная: год за годом она “молча” разрушает кости организма и заявляет о себе лишь тогда, когда дело сделано – безвозвратно утрачена примерно третья часть костного вещества.

Отчего это происходит? Причин тому множество. Большинство специалистов единодушно ставят на первое место наследственность, считая, что те, у кого у матери, бабушки или других близких родственников по женской линии были переломы костей, в значительной степени подвержены остеопорозу. Установлено, что ген, контролирующий рецепторы к витамину D, играет важнейшую роль в развитии остеопороза: незначительное изменение (мутация) данного гена приводит к нарушению обмена витамина и снижению плотности костей.

Но даже если по наследству достались полноценные здоровые гены, это не значит, что остеопороз не грозит. Существуют и другие факторы риска, в частности, малоподвижный образ жизни и питание, бедное кальцием. Или перенесенная в детородном возрасте операция по удалению придатков. Патологическими изменениями в костной системе сопровождаются многие эндокринные заболевания. Рискуют “приобрести” остеопороз и те, кто на протяжении длительного времени вынужден принимать стероидные препараты.

И наконец, фактор риска, который не минует ни одну женщину: возраст и климакс. После 35 – 40 лет в организме начинается гормональная перестройка, и постепенно снижается продукция гормонов эстрогенов, которые играют важнейшую роль в регуляции процессов синтеза кости. Разрушение кост-

ных клеток начинает преобладать над их синтезом, и женщина неумолимо теряет костную массу – до 0,5% в год от общего веса. А когда кости становятся хрупкими, непрочными, недолго и до перелома.

Переломы позвоночника, шейки бедра и лучевой кости – частые и грозные осложнения остеопороза, превращающие человека в беспомощного инвалида и даже угрожающие его жизни (более 20% больных с переломом шейки бедра погибают в течение года).

До сих пор считалось, что вылечить остеопороз нельзя, можно лишь с помощью специальных, главным образом гормональных препаратов затормозить процесс разрежения костной ткани и в какой-то степени подстраховаться от возможных переломов. Но, как известно, гормональная терапия имеет достаточно серьезное побочное действие, в связи с чем ее применение в ряде случаев практически невозможно. Вот почему буквально на “ура” специалисты во всем мире восприняли появление нового негормонального лекарства для лечения остеопороза. Президент Национального фонда остеопороза США считает возможности ФОСАМАКСА поистине фантастическими: он не только позволяет сократить потери костной ткани, но и нарастить утраченную костную массу, вернуть костям плотность и прочность. У пациенток, которых лечили ФОСАМАКСОМ, отмечалось прогрессивное увеличение плотности костей позвоночника и бедра именно в тех участках, которые наиболее склонны к переломам, в то время как у больных, принимавших плацебо, плотность костной ткани снизилась.

Создатели и производители уникального препарата – всемирно известная фирма “MERCK” предоставила врачам реальный шанс обезвредить “молчаливого вора” (так образно именуют болезнь, которая годами исподволь подтачивает кости организма). ФОСАМАКС поможет миллионам, страдающим остеопорозом, вновь прочно встать на ноги, оставаться активными, сильными и независимыми.

Если вам за 40, не искушайте судьбу, обратитесь к врачу с просьбой исследовать плотность костной системы вашего организма. И если доктор все-таки констатировал диагноз “остеопороз”, ФОСАМАКС позволит вам уберечься от потенциальных травм.

О. НАДЕЖДИНА

Ингаляционный препарат БИОПАРОКС®

Биопарокс в семейную аптечку!

Быстро закончилось жаркое лето, на дворе ласковая, золотая осень!

Привыкшие к летнему теплу, мы неохотно расстаемся с легкой одеждой. Днем сентябрьское солнце греет еще по-летнему, но осеннее тепло обманчиво. Вечера стали холодными, чаще идут дожди.

В это время года можно быстро и незаметно простудиться. Даже если вы предусмотрительны и не выходите из дома без вещей потеплее, все равно не застрахованы от инфекции.

Посмотрите, готова ли ваша домашняя аптечка к осенним наступлениям простуды и ОРВИ. Есть ли там препараты первой необходимости, например Биопарокс - антибактериальный и противовоспалительный ингалятор.

Эффективное средство от простуды и гриппа, препарат БИОПАРОКС (фузафулгин), разработан Французской Фармацевтической Группой Сервье более тридцати лет назад и все эти годы пользуется неизменным успехом. Это незаменимое средство, когда речь идет о простуде — гайморите, ангине, фарингите, бронхите, трахеите и т.д.

Пользу ингаляций при простудных заболеваниях, когда воспалена слизистая, переоценить трудно. Главная составляющая успешного лечения ингаляциями - это проникновение лекарственного вещества в самые отдаленные "уголки" дыхательных путей. При ингаляции БИОПАРОКСОМ эта задача решается блестяще — его микроскопические частицы достигают самых труднодоступных отделов органов дыхания: носовых ходов и придаточных пазух носа, попадают в трахею и бронхи.



 **SERVIER**

Причем БИОПАРОКС действует только на поверхности слизистой дыхательных путей и не проникает в кровеносное русло. Это очень большое преимущество БИОПАРОКСА по сравнению с другими препаратами, так как пользуясь им можно не опасаться неприятных побочных явлений.

БИОПАРОКС повышает полезность активной микрофлоры, предохраняющей наши дыхательные пути от инфекции.

Если вы почувствовали симптомы зарождающейся болезни, то их можно полностью предотвратить, применив БИОПАРОКС. Способ применения подробно изложен в инструкции, находящейся в упаковке с препаратом.

Очень важно отметить, что БИОПАРОКС помогает не только при гриппе и простуде, его используют и для облегчения аллергических реакций, которые нередко обостряются в межсезонье.

БИОПАРОКС ощутимо облегчит ваше состояние при острых респираторных заболеваниях и аллергиях, ускорит отечность, сделает дыхание легким и свободным. В одном флакончике — 400 доз препарата, что достаточно для лечения 2-3 заболеваний. Конечно, лучше не болеть так часто, но БИОПАРОКСОМ могут пользоваться все члены семьи - и взрослые, и дети, даже беременные женщины.

БИОПАРОКС прошел успешные клинические исследования, ему посвящено множество статей, доказывающих его эффективность. Он получил признание в 120 странах мира.

"В три года я переболела корью, и после этого уже 20 лет кожа на ногах сохнет. Дряблая, шершавая, ниже колен она похожа на черепаший панцирь. Я даже стесняюсь ходить в юбках. Может, посоветуете какой-нибудь крем или домашнее средство?"

**Л. Петрищева,
Оренбургская обл.**

Корь — это вирусное заболевание, особенно опасное для детей до 7 лет и взрослых. Она может протекать очень тяжело и давать различные осложнения, в том числе пневмонию, отит, коревой энцефалит.

Замечено также, что у ребенка или взрослого, страдающего аллергией, в период болезни корью до полного выздоровления могут исчезнуть все проявления былой "привередливости" к причине аллергии — так называемому причинно-значимому аллергену. Заболевший организм, бросив все силы на борьбу с новым врагом, как бы "забывает" о старом (такая же картина часто наблюдается при других вирусных инфекциях, а иногда даже после прививки

ЧЕРЕПАШЬЯ КОЖА

коровой, паротитными, против краснухи и гриппозными вакцинами).

Но как только вирусы окончательно капитулируют, аллергия не заставит себя ждать.

Бывает, эта "старая приживалка" возвращается с прибавлением, потому что вирусная инфекция в большей или меньшей степени подавляет иммунную систему и там, где было тонко, рвется. Могут раньше времени дать о себе знать и новая аллергия, и наследственные болезни, в том числе кожные, которые без инфекции должны были проявиться гораздо позже.

Если лечение начато своевременно, эти осложнения будут сведены к минимуму.

Что ответить автору письма? Поставить диагноз на расстоянии, к сожалению, невозможно — причин, вызывающих кожные реакции, много. Поэтому для начала обратитесь к аллергологу. Он определит предрасположенность к

аллергии и, если она есть, выявит причинно-значимые аллергены (на что конкретно вы реагируете). Могут потребоваться исследования поджелудочной железы и желчного пузыря, а также консультация дерматолога.

М. П. КОСТИНОВ,
доктор медицинских наук,
заведующий лабораторией
вакцинопрофилактики и иммунотерапии
аллергических заболеваний
НИИ вакцин и сывороток
имени И. И. Мечникова РАМН

Обратитесь в ближайший кожно-венерологический диспансер. Известно примерно полторы тысячи дерматозов (кожных заболеваний). Среди них есть и наследственные чешуйчатые заболевания кожи, и многое другое. Выяснить, чем именно поражена ваша кожа при таком обилии болезней, — дело нескольких дней.

Если у местных дерматологов возникнут затруднения с постановкой диагноза и тактикой лечения, вы можете получить направление в Центральный кожно-венерологический институт.

Тел. для справок: (095) 964-39-55.

Профессор С. М. ФЕДОРОВ,
заведующий консультативным отделением ЦКВИ

РУЛИД

рокситромицин

НЕГОНОКОККОВЫЕ ИНФЕКЦИИ
МОЧЕПОЛОВОГО ТРАКТА

РУЛИД НАСТИГАЕТ И УНИЧТОЖАЕТ
ДАЖЕ "ПРОБЛЕМНЫХ" ВОЗБУДИТЕЛЕЙ

**60 МИЛЛИОНОВ БОЛЬНЫХ
С ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ
ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЕ ЧЕМ В 80 СТРАНАХ МИРА**

ХЕХСТ МЭРИОН РУССЕЛЬ
125015, Москва, ул. Вятская, 70
Телефон: (095) 232-19-26
Факс: (095) 232-19-28

Hoechst  

ХЕХСТ МЭРИОН РУССЕЛЬ

Мощь РУЛИДА не оставляет шансов ХЛАМИДИОЗУ

Лечение урогенитального хламидиоза у женщин – трудная задача. Ее поможет решить РУЛИД.

Постоянный рост заболеваний, передаваемых половым путем, пугает. Особенно тревожит специалистов, что все чаще их виновниками становятся атипичные микроорганизмы. Ежегодно 3–4 миллиона человек в такой благополучной стране, как США, заражаются хламидийной инфекцией мочеполового тракта. Немало хлопот доставляет хламидиоз венерологам, урологам, акушерам-гинекологам и в нашей стране. Уретрит, проктит, конъюнктивит – болезни, встречающиеся и у мужчин, и у женщин, а также цервицит, эндометрит, острый сальпингит, поражающие только женщин, – вот далеко не полный спектр хламидийных инфекций, которые к тому же нередко сопровождаются тяжелейшими артритам.

Хламидиоз относят к заболеваниям, передающимся половым путем. Но “подхватить” недуг ничего не стоит через инфицированное постельное белье, полотенце. Хламидийная инфекция передается во время родов от зараженной матери ребенку. Лечение урогенитального хламидиоза у женщин – трудная задача для медиков по многим причинам:

- * бактерии, вызывающие все эти заболевания, относятся к атипичным микроорганизмам. Болезнетворную деятельность они в отличие от других микробов развивают ВНУТРИ КЛЕТКИ, а потому остаются недостижимыми для многих антибактериальных препаратов (пенициллинов, цефалоспоринов, аминогликозидов), плохо проникающих через клеточную оболочку;
- * хламидийная инфекция резко снижает иммунитет и вызывает многоочаговые поражения – в воспалительный процесс вовлекается почти вся мочеполовая система, а организм зачастую становится совершенно беззащитным перед патогенными микроорганизмами;
- * устойчивость возбудителей хламидиоза к традиционно используемым антибактериальным препаратам просто поразительна;
- * хламидиоз редко выступает как моноинфекция – у 18% пациентов он “соседствует” с гонококком, у 35,4% легко “уживается” с трихомонадами, энтерококками, гарднереллами и прочими “микроскопическими злодеями”.

Почти в 50% случаев хламидиоз протекает, как говорят специалисты, латентно, то есть скрытно, без малейших симптомов и каких-либо неприятных ощущений, что нередко приводит к тяжелым последствиям. Быстро перейдя в разряд хронических, он становится причиной контактных кровотечений, внематочных беременностей, боли в области таза, причиняющих страдания, даже приводящих совсем еще молодых женщин к инвалидности, бесплодию.

ПРИ НЕКОТОРЫХ ФОРМАХ БЕСПЛОДИЯ ХЛАМИДИЙНАЯ ИНФЕКЦИЯ ВЫЯВЛЯЕТСЯ У 49,5% ЖЕНЩИН.

Что может спасти от столь тяжелых осложнений? Своевременное адекватное лечение и мощный, но в то же время безопасный антибиотик направленного действия. Такой, для которого “проблемные” микроорганизмы, в том числе и внутриклеточные возбудители, не проблема. Это макролид второго поколения – РУЛИД (рокситромицин).

В мировой практике известны случаи 100%-ного излечения хламидиоза РУЛИДОМ.

РУЛИД не только легко проникает внутрь клетки, уничтожая большинство возбудителей инфекций мочеполовой сферы, но и обладает уникальной способностью накапливаться в ней, постоянно увеличивая свою концентрацию. Период полувыведения препарата – 12 часов. Значит принимать лекарство можно дважды в день.

Всего за 10 дней приема РУЛИДА у всех 118 больных эндоцервицитом в возрасте от 15 до 34 лет, проходивших лечение на кафедре акушерства и гинекологии ММСИ имени Н. А. Семашко, возбудители хламидийной инфекции в цервикальном канале были полностью уничтожены. Двум женщинам из восьми, страдавшим от бесплодия в течение 6–8 лет, не понадобилось уже назначенное сложное рентгенологическое исследование. Они забеременели сразу же после отмены препарата.

РУЛИД хорошо всасывается в желудочно-кишечном тракте. Его без опасения можно назначать даже больным с почечной недостаточностью. Препарат хорошо переносится пациентами, практически не дает побочных реакций. И, наконец, главное достоинство РУЛИДА – его высокая эффективность.

РУЛИДУ ПО СИЛАМ СПРАВИТЬСЯ С ХЛАМИДИОЗОМ!

За дополнительной информацией обращайтесь:
ХЕХСТ МЭРИОН РУССЕЛЬ
125015, Москва, ул. Вятская, 70.
Тел.: (095) 232-19-26.

Постоянные спутники беспорядочных половых связей – остроконечные кондиломы обладают уникальной способностью пристраиваться к любой болячке, передающейся половым путем, включая все “болезни Венеры” и СПИД, а могут возникать и самостоятельно. Старинное их “имя” – “влажные венерические бородавки” говорит само за себя. Но как бы они ни назывались (фиговые бородавки, папилломы), об их существовании человечество знало всегда. И не из медицинских трактатов, а из опыта: на поверхности половых органов появлялись разрастания, напоминающие по внешнему виду цветную капусту, малину или петушиный гребень. Хотя в наши дни течение этого заболевания несколько “облагородилось” и больные (увы, не все), не дожидаясь, пока вырастет на их теле “огород”, обращаются за медицинской помощью уже при виде маленьких плоских или сосочковидных разрастаний, врачам есть о чем беспокоиться. Очень многие, пребывая в неведении относительно опасности этого заболевания, оттягивают свой визит к врачу, заражая близких.

ПАПИЛЛОМОВИРУС ВЫБИРАЕТ “ДРУЗЕЙ”

О том, что остроконечные кондиломы – инфекционное заболевание, стало известно в конце прошлого века, а в нынешнем столетии удалось выявить возбудителя инфекции – человеческий папилломовирус, разновидностей которого насчитывается уже около тридцати. Некоторые из них опасны тем, что способны спровоцировать развитие онкологических заболеваний урогенитальных органов, в первую очередь рака шейки матки. Потому-то так важно вовремя начать лечение.

Но даже если выявленный папилломовирус не относится к ряду особо опасных и не выступает в роли верного спутника сифилиса, гонореи, трихомониаза, хламидиоза, уреаплазмоза, бактериального вагиноза и т. д. (что может установить только врач), лечиться все равно придется, ибо очень редко кондиломы исчезают сами, да и в этом случае через какое-то время возвращаются.

Влажная среда – наилучшее условие для возникновения кондилом. Вот почему папилломовирусу так нравятся “ненормальные” выделения из половых органов. Но и при естественных выделениях велика вероятность, что он приживется, если интимный контакт происходит с зараженным партнером. Риск возрастает, когда на половых органах имеются трещины, ссадины, расчесы, любые другие повреждения кожи или слизистой.

Представим себе, что примерно при одинаковых “экологических” условиях приблизительно в одно и то же время состоялось интимное общение двух партнеров с больной, страдающей остроконечными кондиломами. Один заразился, а другой нет. Почему?

Малина вызрела

Во-первых, скорее всего сыграл положительную роль сильный природный иммунитет против подобных вирусов.

Во-вторых, наверняка на половых органах не было даже тривиальной потертости.

В-третьих, инкубационный период заболевания (это очень важный момент!) – от 2 недель до 6 месяцев. И совсем не факт, что через полгода партнер заболевшей женщины не обнаружит у себя остоконечные кондиломы.

УКСУСНАЯ КИСЛОТА НЕ ПОМОЖЕТ!

Первый признак заболевания – появление маленьких плоских или сосочкообразных узелков цвета нормальной кожи. Постепенно они образуют нитевидные разрастания, имеющие тенденцию к группировке, следующий этап – “цветная капуста” или “петушиный гребень”. В больших разрастаниях скапливается экссудат, что придает поражению своеобразные черты – влажность, кровотокающие болезненные трещины, неприятный запах.

У мужчин остоконечные кондиломы располагаются чаще всего в венечной борозде полового члена и на крайней плоти, у женщин – на слизистой оболочке вульвы, иногда могут распространяться и на промежность, причем очень быстрый их рост наблюдается у беременных.

Особенно должны быть внимательны к себе люди, склонные к аллергическим реакциям. Недавно ко мне на прием пришла молодая женщина с жалобами на аллергию в области половых органов. У нее действительно после приема антибиотиков, употребления в пищу цитрусовых, ананасов, стирки белья стиральным порошком нередко развивались крапивница, аллергический дерматит, токсикодермия. Но в данном случае сильный зуд половых органов был связан не с аллергией, как считала пациентка, а с разрастаниями остоконечных кондилом на слизистой оболочке вульвы.

Как же избавиться от этой напасти?

Прежде чем ответить, хотелось бы привести примеры, которые, надеюсь, отвратят больных от самолечения.

Пациент Н., практикующий гомосексуальные связи, обнаружил у себя разрастания в области заднего прохода. Решив, что это

геморрой, он стал проводить местное лечение льдом. Влажная среда способствовала бурному росту кондилом, и когда после долгого, мучительного и безуспешного самолечения больной наконец обратился к нам, у него были такие крупные наросты, что практически он не мог сидеть, не говоря о сильном зуде и дискомфорте при ходьбе.

В другом случае юноша решил удалить у себя разрастания в области заднего прохода, прижигая остоконечные кондиломы уксусной кислотой. Результат – обширные, длительно не заживающие язвы.

Следует иметь в виду, что по внешнему виду остоконечные кондиломы иногда напоминают широкие кондиломы, возникающие во вторичном периоде сифилиса. Но в отличие от тех они не имеют плотного эластичного широкого основания, в их отделении не обнаруживаются бледные трепонемы, а серологические реакции на сифилис отрицательны. Безусловно, достоверные результаты исследования могут быть получены только в медицинском учреждении.

Женщина, ранее успешно вылечившая остоконечные кондиломы, вновь обнаружила разрастания в области вульвы и промежности и решила их удалить в домашних условиях, смазывая раствором подофилина. Она добилась частичного их разрушения, прекращения роста и распространения, после чего считала себя здоровой. Но через несколько месяцев пациентка была приглашена в кожно-венерологический диспансер как половая партнерша больного сифилисом и вскоре узнала свой истинный диагноз. Домашнее “лечение” привело к тому, что теперь она проходит более продолжительный курс терапии, а возможность поражения нервной, сердечной-сосудистой систем, внутренних органов возросла в несколько раз, как и при всех поздних формах сифилиса.

Случаи одновременного поражения половых органов остоконечными и широкими кондиломами – не редкость. Отделяемое с поверхности широких кондилом – благоприятная влажная среда для развития “собратьев”.

ЛЕЧИТЕСЬ ВДВОЕМ!

После обследования и подтверждения диагноза врач назна-

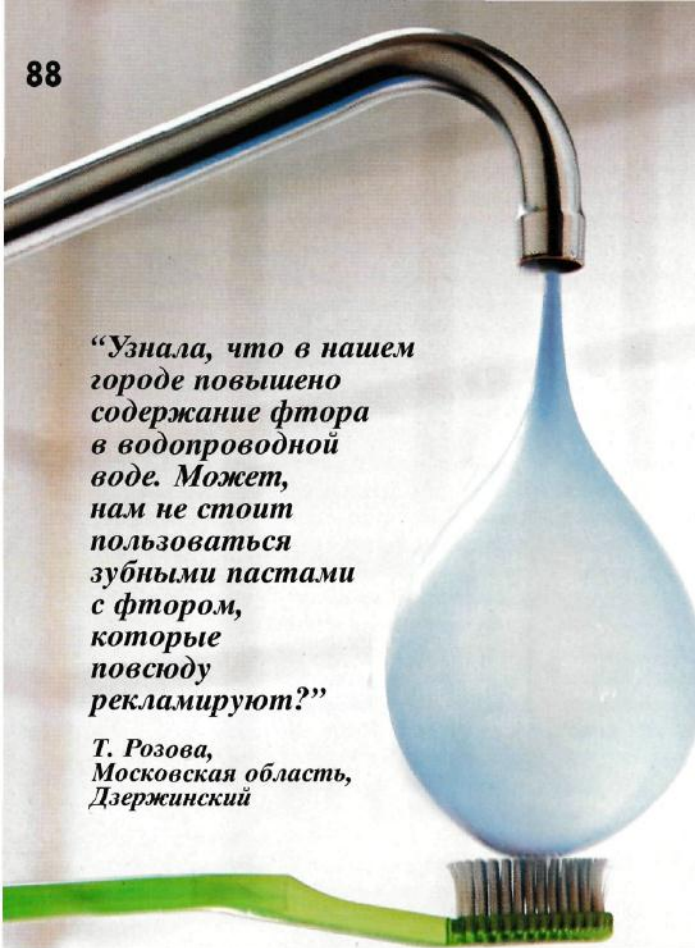
чает лечение. Мужчинам при локализации единичных остоконечных кондилом на половом члене, а также внутри уретры показана электрокоагуляция. При сливающихся элементах назначают криодеструкцию либо хирургическое иссечение, аппликации подофилина (смазывание 20%-ной мазью или 10%-ным спиртовым раствором), мази солкодерм. Женщинам единичные остоконечные кондиломы также нередко удаляют методом электрокоагуляции или жидкостью, содержащей танин. При гигантских разрастаниях эффективно лечение с помощью лазера.

Меры профилактики остоконечных кондилом, как и других заболеваний, передающихся половым путем, доступны всем. Это здоровый образ жизни, исключение случайных связей. Статистический материал, опубликованный как отечественными, так и зарубежными исследователями, свидетельствует, что риск заболеть тем выше, чем больше половых контактов. Ну а уж если заражение произошло, необходимо при малейших признаках заболевания обратиться к врачу и обязательно пройти обследование на выявление сопутствующих инфекций, причем половому партнеру тоже.

Своевременное лечение заболеваний, передающихся половым путем, – это тоже действенная мера профилактики.

И последнее. Нас, врачей, пациенты нередко спрашивают: может ли произойти заражение остоконечными кондиломами не половым путем, а, например, через предметы? Да, и такое возможно. Особенно рискуют заболеть дети, и, увы, это часто случается в семьях, где остоконечными кондиломами страдают родители. Полотенце, мочалка, сиденье унитаза, белье могут быть переносчиками инфекции. К тому же папилломовирус, как и возбудители многих других инфекций, обожает нечистоплотных. Отсюда мораль: гигиена быта и половых органов гарантирует если не абсолютную защиту от остоконечных кондилом, то достаточно высокую. Недаром с этим заболеванием никогда не сталкиваются верные друг другу супруги, для которых чистота – закон жизни.

И. В. ХАМАГАНОВА,
дерматолог-венеролог,
кандидат медицинских наук



“Узнала, что в нашем городе повышено содержание фтора в водопроводной воде. Может, нам не стоит пользоваться зубными пастами с фтором, которые повсюду рекламируют?”

*Т. Розова,
Московская область,
Дзержинский*

ПАСТА, КОТОРУЮ МЫ ВЫБИРАЕМ

Чтобы ответить на вопрос читательницы, отправляюсь в город Дзержинский.

Выяснилось, что здесь в некоторых скважинах, достающих воду из разных водоносных горизонтов, высокие показатели фтора. Но прежде чем попасть в квартиры горожан, в резервуарах такая вода смешивается с водой из других источников, где фтора мало. В результате, как нам объяснили сотрудники водозаборных узлов, в общей водопроводной сети содержание фтора незначительно колеблется у верхних пределов нормы. И все же врачам есть о чем беспокоиться.

Какова же допустимая концентрация фтора в воде? Верхняя граница нормы для северных и умеренных (1-й и 2-й) поясов – 1,5 мг на литр, для более южных (3-го и 4-го) поясов – соответственно 1,2 и 0,7 мг на литр. В среднем организм взрослого человека должен получать от 1,5 до 2,5 мг фтора в день. С пищей поступает около 1 мг. Если мы не восполним недостающий фтор из воды, это грозит кариесом, если получим с избытком – флюорозом.

Слово врачу-стоматологу Дзержинской городской больницы Равшании Гафиятовне ХАЙРУЛЛИНОЙ:
– У наших пациентов часто отмечаются признаки флюороза, обусловленного поступлением в

ФТОР ПЛЮС И ФТОР МИНУС

организм чрезмерного количества соединений фтора. Сначала появляются белые, меловидные пятна на эмали, которые затем становятся желтыми. Зубы быстрее стачиваются, от них откалываются куски. В результате пульпит возникает без всякого кариеса. Флюороз вызван не только повышенным содержанием фтора в питьевой воде, но и необоснованным использованием фторсодержащих зубных паст. Своим пациентам я рекомендую пользоваться обычными зубными пастами и по возможности пить вместо воды соки, молоко.

Итак, ответ на вопрос местного значения получен. Но знают ли об этом жители города? Спрашиваю продавца, торгующего с лотка мылом, зубными щетками и другим аналогичным товаром, есть ли в продаже фторированные зубные пасты. Конечно, есть. Причем их-то большинство. При мне купили фторсодержащую пасту три местных жителя. На других прилавках – то же самое. Только один продавец на вопрос “Какую пасту вы мне посоветуете?” скромно ответила: “Без фтора. Я слышала, что фтора в нашей воде много”.

ПЕЙТЕ ВОДУ ИЗ БУТЫЛОК

Из регионов, где содержание фтора в источниках водоснабжения превышает норму (их значительно меньше, чем тех, где уровень фтора в воде ниже нормы), можно как пример привести Мордовию. Здесь, так же как в Дзержинском, случаи флюороза нередки. Заболевание проявляется не только пятнистостью эмали, но и начальными формами генерализованного остеосклероза – уплотнения костей, остеопороза – уменьшения костных балок в единице объема кости.

Работники республиканского санэпиднадзора ломают голову, где найти “чистую” воду для разбавле-

За одну процедуру чистки зубов фторсодержащей пастой в организм поступает не менее 0,05 мг фтора, при полоскании рта соответствующим зубным эликсиром – до 2 мг.

ния фторсодержащей, которую берут из скважин. Из протекающей рядом Суры невозможно: очень уж грязнена. Одна надежда – на новые отечественные технологии обесфторивания воды, которые пока не применялись прежде всего из-за того, что требуют больших капиталовложений. А средств, как водится, на эти цели нет.

Вот какие советы дают специалисты жителям “фторированных” районов. Во-первых, ни в коем случае не чистить зубы пастой, содержащей фтор. Во-вторых, для питья использовать привозную родниковую или минеральную воду, разлитую в бутылки. Не забывать, что пить можно только ту минеральную воду, которую рекомендовал врач. Вот, к сожалению, и все. На сегодняшний день не существует бытовых устройств, удаляющих фтор из воды. По крайней мере Госкомсанэпиднадзором таковые не зарегистрированы.

РАЗУМНОЕ ВОСПОЛНЕНИЕ

И все-таки в воде большинства российских регионов фтора не хватает. Многие помнят о грандиозных планах фторирования воды, но это очень дорогое

Некоторое количество фтора содержится во всех растениях: они извлекают его из почвы. Особенно богаты им виноград, злаки (пшеница, рожь, кукуруза), овощи, чай.

В различных сортах чая фтора в несколько раз больше, чем в других растительных продуктах, где его уровень редко выходит за пределы 10 мг на килограмм. Из-за того, что жители южных районов больше едят овощей, снижены нормы содержания фтора в воде в 3-м и 4-м поясах.

удовольствие. Да к тому же стоит ли фторировать всю воду? Пьем-то мы всего 2–3 литра воды в сутки, основная ее масса идет на иные цели. Стало быть, ставку надо делать на индивидуальные способы компенсации фтора.

– Специалисты давно доказали, что присутствие фтора в воде на уровне допустимого гигиенического норматива приводит к значительному снижению кариеса как у детей, так и у взрослых, – говорит главный специалист Управления госсаннадзора и экспертизы Госкомсанэпиднадзора РФ Александра Ивановна РОГОВЕЦ. – В районах с пониженным содер-

Богатый источник природного фтора – рыба. В ней концентрация может достигать 100 мг на килограмм!

жанием фтора в воде население должно знать о том, что надо пользоваться специальными фторсодержащими зубными пастами, зубным порошком, зубным эликсиром, жевательной резинкой, принимать таблетки против кариеса. Рекомендую отечественные индивидуальные фильтры очистки питьевой воды. Например, в семействе фильтров “Барьер” имеется специальная кассета “Барьер-5”, которая обеспечивает дозированное фторирование воды. Чтобы потребление фтора было оптимальным, без избытка или недостатка, в каждом регионе органы санэпиднадзора должны давать индивидуальные рекомендации жителям в зависимости от специфики местных условий.

Итак, наши изыскания, похоже, не пропали даром. Теперь вы знаете, уважаемые читатели: прежде чем выбрать зубную пасту, надо выяснить содержание фтора в вашей водопроводной воде. Местные органы санэпиднадзора ОБЯЗАНЫ вас об этом информировать и дать свои рекомендации. Впрочем, если не пренебрегать вышеприведенными цифрами, можно сделать приблизительный подсчет и самим. Не ошибетесь.

Если уровень фтора в природном водисточнике и меняется, то лишь весьма и весьма незначительно. Практически это величина постоянная.

Альберт ХИСАМОВ,
врач

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ НАЧИНАЕТСЯ С ПРОФИЛАКТИКИ И ГИГИЕНЫ



БАРЬЕР
ФИЛЬТРЫ ДЛЯ ОЧИСТКИ ВОДЫ

Рр.: Пейте чистую воду!
Доктор Барьер



© БЛИК Communications

Пейте воду, очищенную от вредных примесей с помощью фильтра “БАРЬЕР”, и к другим докторам вы будете обращаться гораздо реже!

Фильтры “БАРЬЕР” допущены к производству, поставке и реализации Госкомсанэпиднадзором РФ, сертифицированы Госстандартом РФ.

Производитель ЗАО “МЕТТЭМ-Технологии”. Тел.: (095) 529-42-02.



Раздел ведет доктор медицинских наук,
профессор В. М. СИДЕЛЬНИКОВА

Второй месяц беременности

ЧЕМ БЫСТРЕЙ ОБЪЯВИШЬ МИРУ...

...тем лучше. Иными словами, надо как можно раньше отправиться в женскую консультацию. Ведь вы хотите, чтобы осложнения не омрачили вашу радость?

Надеемся, что вы, милая мама, очень серьезно отнеслись к своему новому статусу. Прошедший первый месяц для вашего ребенка – пусть пока мы называли его зародышем или эмбрионом! – для вашего дорогого, любимого малыша стал огромным испытанием на жизнеспособность. А вы прожили первый месяц, если не случилось ничего непредвиденного, без особых проблем. Вы не позволили себе выпить ни глотка спиртного, не принимали лекарств без совета с врачом, избегали воздействия химических веществ: лаков, красок, растворителей, не затевали дома ремонт. Иначе все перечисленное, относящееся к печальной группе повреждающих факторов, губительно подействует на развитие ребенка именно в первые два внутриутробных месяца, когда закладываются и развиваются все органы и системы.

На 2-м месяце усиливаются так называемые субъективные признаки беременности – наверное, вы уже отметили изменение своих вкусовых пристрастий, а кое-кто определенно полюбил кислое или соленое. У многих появляется тошнота по утрам. Это нормально: с 5-й недели в вашем организме меняется гормональный баланс. Пока уровень половых гормонов (эстрогенов и прогестерона) был таким же, как во второй фазе менструального цикла, привычным для вас. На 5-й неделе он значительно повысился, так как развитие желтого тела яичника (на месте оплодотворенной яйцеклетки) достигло своего пика. К тому же сейчас очень интенсивно работает кора надпочечников – дополнительный источник гормонов.

КРИТИЧЕСКИЕ ПЕРИОДЫ

5-я неделя – для женщин с избытком волос на теле, особенно на белой линии живота, вокруг сосков, на верхней губе, с мужским типом телосложения (широкие плечи, узкие бедра), ожирением. Дело в том, что во всех этих случаях налицо какие-то гормональные нарушения, возможна дисфункция коры надпочечников. Из-за этого организм усиленно вырабатывает не только женский гормон прогестерон, но и андрогены (мужские гормоны), что неблагоприятно сказывается на развитии эмбриона – вплоть до его гибели.

Таким женщинам необходимо как можно раньше встать на учет в женской консультации и пройти специальные обследования на наличие мужских гормонов. Корректировка гормонального соотношения, назначенная вовремя, обеспечит нормальную беременность.

7-я неделя. Одна из самых сложных! Это своеобразный рубеж, испытание на прочность взаимоотношений, которые к этому времени сложились между гормональной продукцией матери и развивающейся плацентой. Большинство самопроизвольных выкидышей первого триместра приходится именно на 7-ю неделю.

Почему это происходит? Если к 5-й неделе желтое тело развилось и “работало” максимально, то к 7-й неделе оно угасает и вырабатывает намного меньше прогестерона и эстрогенов. А эти гормоны играют сейчас исключительно важную роль в развитии плода. Вместо желтого тела теперь их должна поставлять развивающаяся плацента. Поэтому судьба беременности определяется тем, насколько плацента “созрела” и готова взять на себя новые функции. Если в предшествующие недели ее развитие было нормальным, перепад уровня гормонов будет коротким, и ваш организм справится. Если же условия формирования плаценты были нарушены, она к нужному сроку не может взять на себя новые функции, и спад уровня гормонов затягивается, а нормальное развитие плода нарушается. Это реальная угроза выкидыша.

Запомните, темпы развития плаценты могут замедляться:

- * если были воспалительные заболевания половых органов, аборт, выкидыши;
- * при нарушениях менструального цикла;
- * при пороках развития матки;
- * у женщин, перенесших в эти сроки беременности инфекционные заболевания (грипп, ОРВИ).

Если были такие осложнения, надо срочно идти в женскую консультацию. Вовремя назначенная терапия поможет избежать губительного

Особенности месяца:

- * с 5-й недели растет матка, и врач уже может определить срок беременности;
- * необходим анализ на наличие резус-антител (если у вас отрицательный резус-фактор, а у мужа положительный);
- * потребуется анализ на иммуноконфликт для женщин с 0 (I) группой крови.

спада гормональной продукции и обеспечит благополучное течение беременности.

ЛАБОРАТОРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ НА 2-М МЕСЯЦЕ

1. Влагалищные мазки.
2. Анализ крови на ВИЧ и реакцию Вассермана (сифилис).
3. Общий анализ крови и мочи.
4. Моча на определение ХГ (хориального гонадотропина): по его уровню судят о том, благоприятно ли течет беременность.
5. Гемостазиограмма (оценка свертывающей способности крови), если в прошлом уже были осложнения (выкидыши, задержка развития плода, смерть ребенка).

Хочется еще раз напомнить: беременность, несмотря на то что это естественный физиологический процесс, – огромная нагрузка для организма. Обостряются хронические заболевания. Уже сейчас или позже могут выявиться недуги, о которых вы не подозревали. Тогда вместе с вами будет страдать и ребенок. Не откладывайте визит к врачу: он поможет подстраховаться, выявить, выправить!

ПРОВЕРКА НА ИММУНОКОНФЛИКТ

На 5-й неделе всем женщинам с 0 (I) группой крови (если у мужа группа крови другая) надо сделать анализ на групповые иммуноглобулины, чтобы не было так называемого иммуноконфликта (если у ребенка группа крови, отличная от материнской). Не путайте иммуноконфликт с резус-конфликтом, о котором речь пойдет чуть ниже. Иммуноконфликт возникает, если в крови матери присутствуют антигены против групп крови А (II) и В (III). Результат – гемолитическая болезнь, которая начинается у плода и может сразу привести к выкидышу либо к тяжелой желтухе малыша после родов.

Раньше возникал один иммуноконфликт на 200 родов, а сейчас антитела выявляются у 80% первородящих. Дело вот в чем: женщины с 0 (I) группой крови так называемые антигены А и В получают еще в детстве, вместе с прививками (препараты делаются на сыворотке лошадей, имеющих систему групп крови ту же, что и люди). И уже к первой беременности у молодой мамы накапливаются иммунные антитела против эритроцитов крови будущего ребенка. Надо вовремя выявить их наличие – и проблема будет снята.

ЕСЛИ НЕ В ПОРЯДКЕ ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА

На 6-й или 7-й неделе (обязательно до наступления 8-й) таким мамам надо посетить консультацию и получить направление к

эндокринологу. Нарушение функций щитовидной железы может самым существенным образом отразиться на жизнедеятельности плода. В зависимости от недуга женщины у ребенка может развиваться либо гипо-, либо гиперфункция щитовидной железы. Чтобы не допустить такого осложнения, требуется вовремя назначенная терапия.

АНАЛИЗ НА РЕЗУС-КОНФЛИКТ

На 8-й неделе, если у вас резус-отрицательная кровь, а у мужа резус-положительная, вам определяют наличие резус-антител в крови. Это особенно важно, если в прошлом были аборт или выкидыши, ведь тогда антител может быть много. Они проникнут сквозь плаценту в кровяное русло плода и станут разрушать эритроциты. Тогда с этого срока у плода начинается тяжелейшее осложнение – гемолитическая болезнь. В итоге – гибель ребенка. Не допустите этого! Такая несправедливость природы к вашему малышу может быть вовремя исправлена введением иммуноглобулина анти-резуса.

ПИТАНИЕ НА 2-М МЕСЯЦЕ

Главное – рациональность. Много овощей и фруктов. Отварное мясо, отварная рыба – нужны белки! Молочно-кислые продукты, только не само молоко – от него возможны неприятности с кишечником.

Копченого, жареного на свой стол не ставьте. Соленое в первом триместре (три первых месяца) пока еще можно, а потом придется исключить. Так что приучайте себя есть меньше соленого уже теперь.

Можно принимать поливитамины для беременных, а специальные препараты (кальция, например) пока вам не нужны.

Вот и окончен второй месяц вашей совместной с малышом жизни. Для кого-то он был совсем легким, кому-то пришлось побеспокоиться о своем (и детском, значит!) здоровье побольше. Но все вы в это время много гуляли на свежем воздухе. Кстати, именно в начале этого месяца вам полезно взять отпуск и провести его, отдыхая душой и телом, радуясь, наблюдая природу, и радуя (да-да, именно так!) своего ребенка.

Через семь месяцев вы в первый раз возьмете его на руки.

5–8-я недели: У НЕГО ЕСТЬ ЛИЦО!

Второй месяц внутриутробной жизни – критический период для будущего ребенка. Эмбрион особенно чувствителен ко всякого рода повреждающим факторам.

5-я неделя. К 35-му дню начинают формироваться нос и верхняя губа. Если в это время нормальное развитие плода нарушено, зачатки могут не срастись как положено, и ребенок родится с “заячьей губой”.

6-я неделя. Практически завершается “постройка” плаценты, окончательно налажены связи с материнским организмом.

Все четче и рельефнее природа “лепит” лицо. Оно совсем теперь похоже на человеческое: продолжается формирование глаз, носа, верхней и нижней челюсти.

Растут ручки и ножки, только пальчиков на них пока нет.

Образовался важнейший орган иммунной системы – вилочковая железа

(тимус). Она имеет размеры большие, чем все эндокринные железы, вместе взятые. Ее роль на этот момент не выяснена досконально, однако можно с уверенностью утверждать чрезвычайную важность тимуса для развития плода: по-видимому, вилочковая железа сама осуществляет иммунологический надзор за развивающимися клетками ребенка или же принимает в этом процессе активное участие.

7-я неделя. Совершенствуется строение сердечка: формируются перегородки, крупные сосуды, сердце становится четырехкамерным. В печени уже появились желчные протоки, бурными темпами идет развитие эндокринных желез.

Растет, развивается мозг. Оформились ушные раковины, на конечностях появились пальчики. Эмбрион уже двигается, но пока слишком мал, чтобы мать эти движения почувствовала.

8-я неделя. Интенсивнейший процесс развития внешних и внутренних органов, особенно половых. До 8 недель пол по внешнему виду определить было невозможно. Теперь под влиянием генов Y-хромосомы у мальчиков формируются мужские гонады (яички) и начинают вырабатывать тестостерон – мужской половой гормон. А у девочек наружные половые органы пока не изменены.

Его рост к концу второго месяца – 3 см.



Девчонки и мальчишки,

из чего же они все-таки сделаны?

Жизнь часто сравнивают с рекой. Не сразу вливаются реки в размеренное русло. Посмотрите, как бурлят потоки воды у истоков! Как разбиваются о подводные камни на мелководье, а то уходят в темные омуты. Именно таким детским возрастным "камням и омутам" посвящена наша новая рубрика "ВОЗРАСТ ПРЕТКНОВЕНИЯ". Она подскажет, как лучше перешагнуть препятствия в критические для развития ребенка периоды, чтобы кораблик детства без царапин и пробоин на теле и в душе благополучно добрался до океана под названием ЮНОСТЬ.

Психологи и педагоги единодушны: девчонки и мальчишки сделаны из разного теста, причем мальчишки – из более нежного и капризного! Даже родившихся в один день и час разнополых двойняшек нельзя воспитывать "под одну гребенку". Что уж говорить о брате и сестре, между которыми годы! Особенности детского поведения и характера напрямую зависят от пола и возраста.

ДЕВОЧКИ до 3 лет обычно послушнее мальчиков, а те в свою очередь более склонны к агрессии во все возрастные периоды, но особенно в раннем детстве и отрочестве. Поэтому не спешите восхищаться напористостью "маленькой разбойницы" или безупречным поведением "пай-мальчика". Скорее всего им обоим необходима консультация детского психолога или психоневролога.

МАЛЬЧИКИ хуже девочек переносят разлуку с родителями, особенно с мамами – к ним сыновья привязаны в первые годы жизни даже больше, чем дочери. Обычно к трехлетнему "рубежу" девочки уже психологически готовы оторваться от мамы, а мальчики в среднем созревают для расставаний на год позже. Это нужно учитывать, отдавая детей в детский сад.

ДЕВОЧКИ от 6 до 9 лет очень жалостливы. Голубь с подбитым крылом, без-



домный Тузик весь в пыли и репьях, подобранный на улице котенок – как вы поступите, если дочка ставит вас перед таким "фактом"? Выбросите зверье за дверь, строго-настрого запретив иметь дело с сырыми и обездоленными, или постараетесь вместе с ребенком решить проблемы животных, исходя из

разумных возможностей? От этого зависит, насколько чуткой и понимающей вырастет ваша девочка!

МАЛЬЧИКИ чувствительнее сверстниц к собственной боли, страданиям, а если не плачут, то только потому, что с малых лет им внушают: это стыдно и не по-мужски. Нет, не говорите сыну, что "мужчины не плачут!". Отрицательные эмоции, загнанные в подсознание, порождают скрытое чувство обиды, недовольство и напряжение. Не исключено, что в этом случае ребенок будет исподтишка срывать зло на слабых товарищах и животных. Дайте ему свободно проявить свои чувства – так малыш скорее научится владеть ими.

ДЕВОЧКИ уже со 2-3-го класса опережают сверстников в сообразительности, решительности и целеустремленности. Они лучше адаптируются к переменам и легче находят выход из сложных житейских ситуаций, а потому реже страдают от комплекса неполноценности, столь прилипчивого к подросткам, проще преодолевают тревоги и страхи.

У МАЛЬЧИКОВ обычно хорошие способности к точным наукам, но зато в 5 раз чаще, чем у девочек, встречается так называемая дислексия. Такие дети с огромным трудом учатся читать, а когда пишут, де-

лают грубейшие ошибки, от которых у родителей и учителей волосы встают дыбом. Ругать за это и "вколачивать" грамотность в мальчишечьи головы нельзя! Виноват ведь не сам ребенок, а его наследственность, перекрывшая "канал чтения" в левом полушарии мозга. Причем не ему одному! Эйнштейн освоил азбуку лишь в 8 лет, не блистали грамотностью Рокфеллер, Андерсен, Черчилль, Хрущев, что не мешало им преуспеть и прославиться!

ДЕВОЧКАМ, особенно после 13 лет, легче даются гуманитарные науки. Не стоит делать из них круглых отличниц, заставляя неустанно штудировать теоремы и законы физики, которые не лезут в голову. Пусть лучше уделят это время любимым предметам.

МАЛЬЧИКАМ с детства по душе коллективные игры, перерастающие в старших классах в пристрастие к "группам" и "тусовкам". Многие идут на поводу у компании и подчиняются авторитету лидера. Поэтому очень важно еще в детстве приучить сына самостоятельно мыслить и принимать решения.

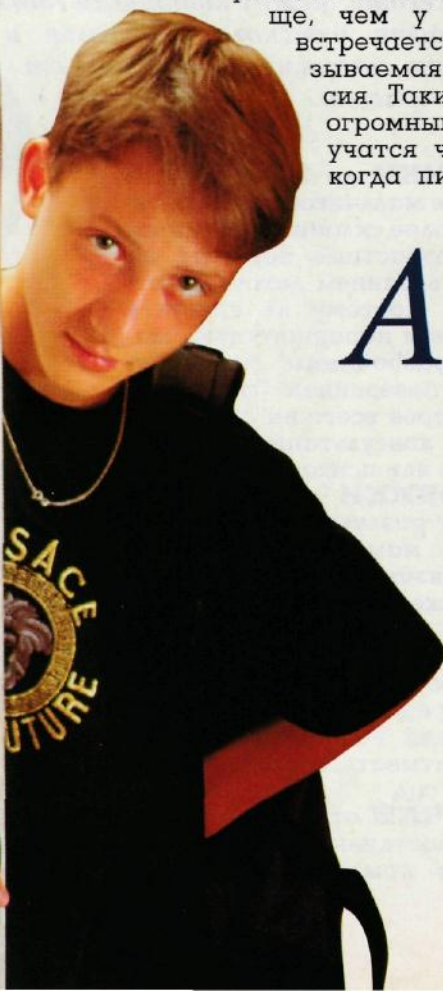
ДЕВОЧКИ не любят собираться в "стаи" и в большей степени застрахованы от влияния подростковых компаний. Они обычно дружат вдвоем или втроем. Даже в общении с задушевыми подругами "юные леди" предпочитают держаться независимо и иметь собственное мнение.

А теперь предлагаем мамам и папам взглянуть на себя со стороны. Разумеется, все мы любим своих детей. Вопрос в том – как: слепо закрывая на все глаза, пуская воспитание на самотек, строго отслеживая каждый детский шаг или подыскивая особый ключ к неординарным ситуациям? Разобраться в своих педагогических установках вам поможет тест. Постарайтесь ответить на вопросы откровенно.

ИТАК, КАКОЙ ВЫ ВОСПИТАТЕЛЬ?

На каждый вопрос выберите один из трех возможных вариантов и проставьте напротив количества набранных очков:

не могу – 1 балл;
могу, но не всегда так поступаю – 2 балла;
могу и всегда так поступаю – 3 балла.



Можете ли вы:

1. В любой момент отложить все свои дела и заняться ребенком?
 2. Посоветоваться с сыном или дочерью невзирая на возраст?
 3. Признаться ребенку в ошибке, совершенной вами по отношению к нему?
 4. Извиниться в случае своей непраоты?
 5. Сохранить самообладание, даже если поступок ребенка вывел вас из себя?
 6. Поставить себя на его место?
 7. Поверить хотя бы на минуту, что вы – добрая фея (сказочный принц)?
 8. Рассказать ребенку поучительный, но представляющий вас в невыгодном свете случай из вашего детства?
 9. Воздержаться от слов, которые могут ранить ребенка?
 10. Пообещать исполнение желания за хорошее поведение?
 11. Выделить (ни во что при этом не вмешиваясь) один день, когда он (она) может делать все что захочет и вести себя как вздумается?
 12. Не отреагировать, если ваш ребенок ударил, толкнул или как-то иначе обидел чужого ребенка?
 13. Устоять перед детскими просьбами и слезами, если убеждены, что это каприз, мимолетная прихоть?
- А теперь сложите набранные вами баллы и оцените результат.**

От 30 до 39 баллов: ребенок – самая большая ценность в вашей жизни. Вы стремитесь не только понять, но и узнать его, относитесь к нему с уважением, придерживаетесь наиболее прогрессивных принципов воспитания и постоянной линии поведения. Вас следует поздравить: вы действуете правильно и можете надеяться на хорошие результаты.

От 16 до 30 баллов: забота о ребенке для вас – вопрос первостепенной важности. Вы обладаете способностями воспитателя, но на практике не всегда применяете их последовательно и целенаправленно. В одних случаях чересчур строги, в других – излишне мягки. Кроме того, склонны к компромиссам, которые ослабляют воспитательный эффект. Стоит всерьез задуматься над собственным подходом к воспитанию ребенка. Возможно, вам просто не хватает специальных знаний?

От 1 до 16 баллов: у вас серьезные проблемы с воспитанием подрастающего поколения. Вам недостает либо знаний, либо стремления видеть ребенка личностью, а возможно, и того, и другого. Вы обделяете своего отпрыска доверием и любовью. Первое, что надо сделать, – обратиться к специалистам и познакомиться с литературой о том, как воспитывают детей.

Е. А. ТАРАСОВ, психотерапевт



Коле 3 года. Вдруг на улице задумался, перестал разговаривать, два квартала шел рядом с мамой, погруженный в себя. А потом сказал убежденно:
– Летом зимы не бывает.



Маня (3 года) идет вечером с мамой из детского сада через большой парк. И вдруг говорит, погрузнев:
– Все-то гуляют с собаками, а я – с тобой.



Антон в 4 года научился завязывать шнурки на ботинках. Вечером показывает бантики отцу и гордится:
– Вот, научился!

Мама чистит Гоше (4,5 года) уши. Гоша трусит:
– Ой, осторожно, ты мне так мочевой пузырь проткнешь!

Андрюше 4 года. В магазине:
– Не покупайте огорченную колбасу!
А колбаса, конечно, была копченая...



Он же. Приехали с мамой и папой в санаторий. Ранним утром Андрюша их будит трагическим шепотом:



– Родители! Я слышал подозрительный звук!
– Какой звук?
Округлив глаза и замирая:
– Ку-ку!

Саше 4 года. Мама спрашивает:
– Сынуля, ты выпил кефир?
– Нет, только поцеловал!

Спасибо Е. В. Фоминой (Звенигород Московской области), М. Авсюкевич (Москва), А. Ускову (Москва), Т. Прудниковой (Москва), Анне Ивановне Смирягиной (Каменск-Шахтинский Ростовской области), Е. Варыхановой (Москва).

МАССАЖ И ГИМНАСТИКА

на первом году жизни



МАССАЖ СПИНЫ

Застелите стол сложенным в несколько раз байковым одеялом и поверх него положите пеленку. Скачайте валик из плотной пеленки и подложите под грудь ребенка. Ваш помощник вытягивает вперед руки малыша, прижимая их к поверхности стола расправленными ладошками.

1. ПОГЛАЖИВАНИЕ выполняют тыльной стороной сомкнутых пальцев снизу вверх по спине, начиная с ягодиц, которые тоже массируют. Повторите 5–6 раз.

2. РАСТИРАНИЕ выполняют тыльной стороной сомкнутых пальцев, их средними фалангами, круговыми движениями вверх по спине, начиная с ягодиц. Повторите 4 раза.

3. ПОГЛАЖИВАНИЕ (см. упр. 1).

4. РАЗМИНАНИЕ. Костяшками сомкнутых пальцев делайте спиралевидные движения снизу вверх по спине. Повторите 3–4 раза.

5. Завершите массаж спины ПОГЛАЖИВАНИЕМ (см. упр. 1).

МАССАЖ РУК

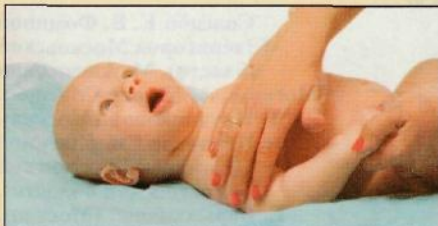
Массируют только наружную поверхность рук – сначала плеч (между локтевым и плечевым суставами), затем предплечий (между лучезапястным и локтевым суставами).

1. ПОГЛАЖИВАНИЕ выполняют снизу вверх ладонной поверхностью сомкнутых пальцев. Повторите 5–6 раз.

2. РАСТИРАНИЕ – в том же направлении и порядке. Повторите 5–6 раз.

3. ПОГЛАЖИВАНИЕ (см. упр. 1).

4. РАЗМИНАНИЕ, как при массаже спины, делают снизу вверх. Повторите 3–4 раза.



5. ПОГЛАЖИВАНИЕ (см. упр. 1).

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Исходное положение – на спине. Возьмите ребенка за кисти рук и скрестите его руки у него на груди, попеременно располагая сверху то левую, то правую. Повторите 4 раза. За-



тем одновременно поднимите обе руки вверх, заведите их за голову ребенка так, чтобы они легли на поверхность стола параллельно друг другу. Затем опустите руки, вытянув их вдоль бедер. Повторите 4 раза.

МАССАЖ ЖИВОТА

Ладонью правой руки делайте КРУГОВЫЕ ПОГЛАЖИВАНИЯ живота по часовой стрелке 10–12 раз.



МАССАЖ НОГ

Методика и последовательность те же, что и при массаже рук. Массировать нужно только передне-наружные поверхности бедер и голеней.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ

Исходное положение – на спине.

1. Согните ножки малыша в тазобедренных и коленных суставах, сомкните их, сблизив голени. Ваш большой палец придерживает колено, а четыре пальца сбоку обхватывают таз ребенка. Расположив таким образом свои руки на ножках малыша, выполните повороты таза в стороны. Повторите по 10 раз в каждую сторону.

2. Левую руку и правую ногу младенца поочередно сгибайте и разгибайте 10 раз. Затем проделайте то же самое с его правой рукой и левой ногой.



3. Разведение ног в тазобедренных суставах. Повторите 10 раз. Ваши усилия, преодолевающие сопротивление ребенка, должны быть умеренными. У детей это упражнение – не из любимых.

ВНИМАНИЕ! Детям с дисплазией тазобедренных суставов выполнять упражнения для ног можно только с разрешения врача-ортопеда.

ПОВОРОТЫ СО СПИНЫ НА ЖИВОТ



Исходное положение – на спине. Ваш помощник поднимает вверх правую ручку ребенка и удерживает ее в таком положении. Вы берете левую ручку малыша в свою левую руку, а правой держите правое бедро ребенка. Помощник прижимает к столу ладонь правой вытянутой руки ребенка, направляя пальчики. Вы перекидываете его левую ножку через правую, и малыш поворачивается на животик. Сделайте по 10 поворотов вправо и влево.

ПОЛЗАНИЕ НА ЖИВОТЕ

Исходное положение – на животе. Ваш помощник берет ребенка за руки, вы – за ноги. Помощник вытягивает вперед правую ручку малыша, направляя пальчики и прижимая ладонь к поверхности стола. Вы сгибаете левую ножку ребенка и подтягиваете ее к животу. Затем то же проделываете с левой ручкой и правой ножкой младенца, после чего возвращаетесь к предыдущему движению. Так выполняйте 10–20 “ползающих” движений. Если малыш плохо держит голову, вам понадобится еще один ассистент, который будет поддерживать ее ладо-



нями с боков так, чтобы голова ребенка находилась по средней линии.

Начиная с 4 месяцев ребенок должен освоить следующие движения: присаживание, присаживание, держась за палочку, стояние на четвереньках, приседания и наклоны на палочке.

ПРИСАЖИВАНИЕ

Исходное положение – на спине. Ручки малыша вытянуты вдоль туловища. Ваш помощник прижимает ладонку правой руки ребенка к столу в нескольких сантиметрах от его тела. Вы одной рукой придерживаете ножки малыша, чтобы они не сгибались и не отрывались от стола, а другой приподнимаете его за спинку и заставляете сесть с опорой на правую ручку. Туло-



вище младенца при этом слегка отклоняется вправо, ручка немного сгибается в локте. Таким образом вы обучаете ребенка садиться. Освоив стереотип этого движения, он будет выполнять упражнение все более активно и к шести месяцам сможет обходиться без вашей помощи. Делайте 10 присаживаний с опорой на правую ручку и столько же с опорой на левую.

ПРИСАЖИВАНИЕ С ПОМОЩЬЮ ПАЛОЧКИ

Исходное положение – на спине. Пальцы обеих рук малыша (большие – снизу, остальные – сверху) охваты-



вают палочку диаметром 2–3 см. Поскольку ребенок обычно держится слишком слабо и в любой момент мо-

жет отпустить палочку, придерживайте его кулачки своими руками, одновременно заставляя оторвать его спину от стола и присаживая малыша. Ваш помощник фиксирует ножки младенца, как в предыдущем упражнении. Одновременно он должен следить за тем, чтобы ребенок не ударился затылком о поверхность стола, ложась на спину. Повторите 10 раз.

СТОЯНИЕ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ



Исходное положение – на животе. Подведите свою ладонь под грудь малыша, приподнимая его, а другой рукой согните его ножки в коленных и тазобедренных суставах. В это время помощник прижимает расправленные ладони ребенка к поверхности стола на ширине плеч. Дайте ему побыть в этой позе около минуты. Поначалу, когда реакции равновесия еще не выработались, малышу будет трудно сохранить положение на четвереньках, но с течением времени приходит устойчивость.



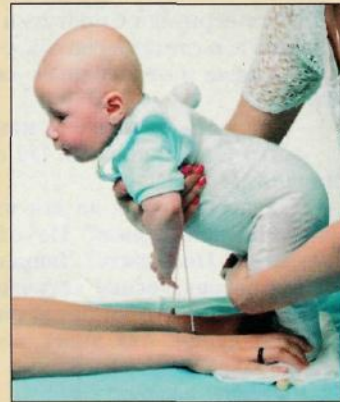
ПРИСЕДАНИЕ НА ПАЛОЧКЕ

Положите палочку на стол, накройте ее в несколько раз сложенной пеленкой. Возьмите ребенка под мышки. Пусть ваш помощник установит ножки малыша на ширине плеч так, чтобы палочка располагалась строго посередине между его носками и пятками.

Во время приседаний стопы не должны смещаться. Повторите 10 раз.

НАКЛОНЫ НА ПАЛОЧКЕ

Стопы малыша фиксируют, как в предыдущем упражнении. Лево́й рукой придерживайте спереди ножки ребенка, чтобы они не сгибались в коленях, а правую подведите под грудь и живот. Наклоните туловище ребенка. Повторите 10 раз.

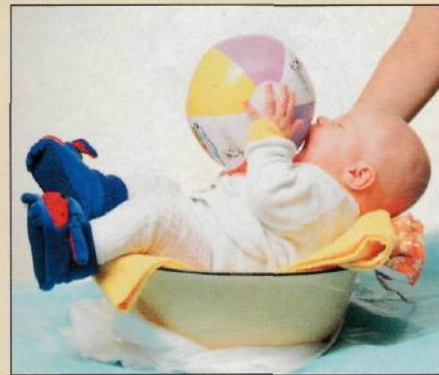


ПОЛЗАНИЕ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

Выполняется с шестимесячного возраста. Если в полгода ребенок сам еще не стоит на четвереньках, нужно подождать делать упражнения до того момента, когда он научится этому. Методика ползания на четвереньках такая же, как ползания на животе.

ВРАЩЕНИЕ

Благотворно влияет на вестибулярный аппарат и вегетативную нервную систему. Возьмите диск “Здоровье” или “Грация”, положите на него в несколько раз сложенную пеленку, поставьте сверху тазик – желательно металлический, средних размеров. Выстелите тазик изнутри одеялом и пеленками так, чтобы малыш мог расположиться в нем полулежа, как космонавт в своем кресле. Плавно, без толчков вращайте тазик по часовой



стрелке 30 секунд. Остановив, посмотрите в глаза ребенка: его глазные яблоки совершают колебания в горизонтальном направлении. Не пугайтесь – это нистагм, нормальное физиологическое явление, возникающее у любого, кто смотрит из движущейся кабины на неподвижную окрестность. Подождите, пока нистагм исчезнет, и вращайте тазик в противоположную сторону еще полминуты. В дальнейшем постепенно увеличивайте время вращения до 5 минут.

Д. В. КОВАЛЕВ,
врач-педиатр

Митя вернулся с прогулки раньше обычного, в слезах и соплях, с царапиной на щеке и оторванным карманом куртки.

– Дрался? – догадалась мама.

– Это Сашка первый. Он сам приставал... Пихался.

Как реагировать на эти извечные мальчишеские драки? Не обращать внимания? Поощрять? Запрещать? В книгах по педагогике четкого ответа не нашлось, а что касается родительской практики, она знает несколько вариантов.

Вариант первый:

– Ах, это Сашка! Рыженький такой? Из нашего подъезда? Я сейчас к его маме пойду – пусть она ему всыплет как следует, чтобы не задибался в другой раз!

Допустим, акция удалась: Сашина мама разговаривать на эту тему не отказалась, встречного иска не предъявила, Сашу не защищала, а действительно, наказала.

Теперь Митя, усилиями двух мам отомщенный за свои обиды, может торжествовать. Но стоит ему завтра выйти во двор, как настроение его испортится. Он уже не встретит тех сочувственных взглядов, какими его, зареванного, провожали сегодня. Сашка демонстративно отвернется, ехидная девочка Аня презрительно бросит через плечо: “Ябеда-корябеда!” В об-

щем, дворовый рейтинг Мити резко понизится. И неприятность эту сторука навлекла на Митю мама.

Не стоит, видимо, спешить с вмешательством в детские ссоры, не стоит поощрять стремление ребенка постоянно жаловаться на товарищей – так ведь и впрямь может сформироваться привычка ябедничать, а она куда как несимпатична. Позднее, чтобы ребенок учился самостоятельно выходить из конфликтных ситуаций, не требуя заступничества взрослых.

Так что первый вариант оставим для особых случаев – а они, конечно, возможны.

Вариант второй

(преимущественно отцовский).

– Это Сашка тебя так? А ты что – трусил? Не мог дать сдачи? Врезал бы ему как следует, он бы другой раз не полез!

Вроде бы логично, и все же будет ли наш ребенок надежно защищен, если мы не только внушим ему необходимость давать сдачи, но и физически подготовим к таким действиям?

Прав, наверно, педагог С. Соловейчик, когда, рассуждая об основах нравственного воспитания, пишет: “Мы боимся, что наших детей обманут и обидят, мы учим их “давать сдачи”, родители чуть ли не младенцами записывают детей в секции самбо. Но на сильного всегда найдется и посильнее, на храброго в драке – и похрабрее, на самбиста – каратист”. А на каратиста, исходя из сегодняшней хроники происшествий, – мальчишка с ножичком или еще с чем похуже...

Стремление “дать сдачи” определяет развитие событий по силовому сценарию, и последствия здесь непредсказуемы, причем для обоих участников.

В одной из книг известного психиатра и психотерапевта Владимира Леви встречается любопытный термин: “кривологика”. Подразумевает под этим автор какой-то постулат, правило, которое, будучи соблюденным в точности, дает обратный результат, вольно или невольно искажается, действует “кривь, вкось, куда попало”. А иллюстрация – реальный факт:

“В следующий раз полезет, дай ему как следует, – учит отец. – Вот так – по боксерски или вот так – самбо. Понял? Надо уметь за себя постоять, надо быть мужчиной. Если он сильнее тебя или если много их – хватай палку или кирпич. Ясно?”

Так было внушено девятилетнему Толику. И так один из его обидчиков – девятилетний Андрей остался навсегда инвалидом: в результате удара палкой потерял глаз.”

Может быть, лучше вообще от греха подальше: уберечь мальчика от драк?

Вариант третий

(преимущественно материнский):

– Сцепился с Сашкой? Ну и что хорошего? Который раз тебе говорю: увидел, что дерутся, – отойди в сторонку. Он тебя пихнул? А ты убеги. Не водись с ним вообще. Играй в другом месте, один играй...

С мальчиком-тихоней маме, конечно, спокойнее. А спокойно ли, хорошо ли ему самому? Потребность в признании сверстников – одна из важных потребностей ребенка. Для него мучительно чувствовать себя слабее других, быть каким-то второсортным, не уметь постоять за себя. Детский моральный кодекс, отлично выраженный в дразнилках, не прощает трусости – быть трусом не менее позорно, чем “ябедой-корябедой” или “жадиной-говядиной”.

Если мальчик смиритсЯ с таким статусом и всегда будет робко отходить в сторонку, другие быстро почувствуют его безответность. И обяза-



давать сдачи или убегать?

тельно найдется недобрый задира, который не упустит случая толкнуть, подставить подножку, отнять что-нибудь: почему бы не поупражняться, если отпора не ждешь?

Выходит, и этот вариант в конечном итоге не дает защиты, не идет на пользу ребенку. Оставим его. Он тоже – для особых случаев.

Вариант четвертый:

– Подрался? Вижу, вижу. Покажи, что у тебя на щеке? Ну ничего страшного. Смажем йодом, и заживет. Пойди умойся, руки вымой как следует. Куртку неси сюда, надо карман сейчас зашить, а то забудем... Яблочко хочешь? Съел? А теперь расскажи по порядку, что случилось.

В спокойной, неторопливой беседе можно выяснить, почему произошла ссора, вместе подумать, не лучше ли было разрешить ее миром. Можно порассуждать о разнице между борьбой и дракой. Борьба – спорт, состязание в силе и ловкости, после которого победитель и побежденный пожимают друг другу руки, а драка – дело неумное, неспортивное, когда срывают друг на друга злость, не умеют договориться... В борьбе есть запрещенные приемы, и если уж случилась драка – их тоже надо соблюдать. Не дерись палкой, железным прутом, чем-то острым, не бей по лицу, по голове... Когда тебя сильно побьют – это, конечно, плохо. А сильно побить другого, так, чтобы ему больно стало, чтобы он заплакал, – разве это радость? Ну а побить младшего, слабого – вообще стыд и позор!

Вариант, решенный примерно в таком ключе, видимо, наиболее разумный. Но и он всех проблем не снимет. Ведь известно: доброму – учить и учить, а злое само льнет к ребенку – бранное слово, дурную привычку, будоражащее впечатление он схватывает буквально на лету. Даже дома, когда смотрит по телевизору “крутой” фильм. А их сейчас смотрят почти в каждой семье.

Любители этого жанра говорят, будто сцены насилия и агрессии способны снимать напряжение, помогают расслабиться. Ох, не верится! А уж для ребенка совсем наоборот. Это доказано десятками специальных научных экспериментов и наблюдений.

Вот цитата из книги профессора Теодора Хелльбрюге и Герхарда Деринга “Ребенок от 0 до 6”: “Все жестокие сцены, которые ребенок видит на экране телевизора, повышают его агрессивность. Проведенные в США исследования показали, что маленькие дети, даже очень непродолжительное время наблюдавшие по телевизору жестокие сцены, демонстрировавшие агрессивные формы поведения, перенимали их. 88% 3–5-летних детей (мальчиков и девочек), после

того как посмотрели по телевизору фильм, где преобладали сцены насилия, сопровождавшиеся драками, стрельбой, где участники фильма оскорбляли, толкали, душили друг друга, воспроизводили такие действия в своих последующих играх.

Сцены жестокости и насилия надолго остаются в памяти ребенка. 9–11-летние мальчики с одобрением и восторгом воспринимают их в телефильмах и проявляют готовность сами применять подобные приемы. Передачи с преобладанием насилия и жестокости надолго закрепляют в умах наших детей представление о насилии как о моральном обыденном явлении”.

Увиденное всегда производит более сильное впечатление, чем услышанное, – это закон восприятия. И все, что мы твердим ребенку, все наши нравоучения и увещевания блекнут перед прямо-таки впечатанными в его сознание кинокадрами.

Так не будем покупать видеокассеты с такими фильмами, не будем смотреть их по телевизору – чего проще? А вот не получается...

Удивительное дело – нет, кажется, жертвы, на которую мы не пошли бы ради ребенка. Ночами будем сидеть у его постели, когда он болен, из кожи вон лезем, чтобы его лучше одеть, накормить, отдать в хорошую школу, бьемся, чтобы он лишнюю ложку каши съел, а провести ради него вечер без телевизора – ну никак!

На это способны лишь немногие стоики. Вы не принадлежите к их числу? Но тогда, может быть, стойкости хватит у вашего ребенка? Расскажите ему об интересном опыте двух канадских мальчиков. Первый – одиннадцатилетний Тейлор предложил своим родителям пари, что в течение года ни разу не подойдет к телевизору. Пари это он выиграл и на выигранные деньги приобрел себе сноуборд – большую лыжу для катания с гор. Его примеру последовал девятилетний Томас и условие пари выполнял так добросовестно, что даже закрывал глаза, проходя мимо включенного телевизора. За этот год он стал больше читать, заниматься спортом, играть на скрипке и даже дольше мыться под душем, в школе получил приз за доклад “Жизнь без телевизора”, а от родителей – обещанную сумму. А вот купить захотел – что бы вы думали? – собственный телевизор!

Впрочем, об этом ребенку можно не рассказывать и на столь полное самоотречение не побуждать. Почему бы не смотреть специальные детские передачи, познавательные программы – они-то не без пользы!

Драчливость ребенка, его задиристость – часто всего лишь всплеск энергии, соревновательного духа, активности. Хорошо бы давать выход всему это-

му в спорте, подвижных играх, дальних прогулках вместе с родителями. Американский психиатр Росс Кемпбелл считает, что мальчику необходимы игры с папой. “Вся эта возня, борьба, похлопывания по плечу, шуточные драки позволяют мальчику демонстрировать растущую силу и ловкость, чувствовать мужскую поддержку отца”. Необходима ему и ласка матери – ее нежное прикосновение, поцелуй. Ведь агрессивны, напряжены чаще бывают дети, лишенные постоянного внимания, опасющиеся, что их не любят.

Установлено, что уже в дошкольном возрасте ребенок способен волевым усилием тормозить импульсивные порывы, предвидеть последствия своих поступков, оценивая их с позиций добра и зла. Ему доступны жалость, сострадание, великодушие. Он обладает чувством собственного достоинства и тяжело переживает унижение.

Если сумеем развить, поддержать эти качества – значит поможем ребенку в острой ситуации самостоятельно решить: вступать в драку или отойти, “давать сдачи” или стерпеть обиду, отстаивать свои права или уступить. Впрочем, вопросы эти мы решаем, в сущности, всю жизнь...

С добрым утром!

Ваш ребенок – какой он: “жаворонок” или “сова”? Радостно или с неохотой просыпается по утрам? В восторге ли от зарядки и обливаний холодной водой? В ладах ли с зубной щеткой? К сожалению, первый час после пробуждения не всегда обходится без капризов. А день подтверждает правоту пословицы: “Как с утра, так и до вечера”. Возможно, эти короткие истории помогут малышу получить хорошее настроение, приобщившись к утренним заботам, и сохранить заряд бодрости и веселья на весь день!

Ирина КОВАЛЕВА



ЗУБНАЯ ЩЕТКА

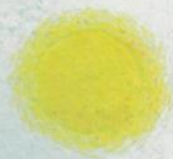
Хочет птичка знать чечетка:
Для чего зубная щетка?
В лапку правую взяла
И по перьям провела.
Ей советует сова:
“Ты, чечетка, не права.
Ты должна усвоить четко:
Щеткой чистят клюв, чечетка!
Съела завтрак или ужин?
Знай – уход для клюва нужен!
Щетка вмиг из клюва птицы
Удалит еды частицы!



ХОЛОДНОЕ ОБЛИВАНИЕ

Почему крупней китенок,
Чем таких же лет котенок?
Почему сильнее слоненок,
Чем бизон и овцебык?
Потому что он с пеленок
К обливаниям привык!
У кита в спине фонтанчик,
Душ есть в хоботе слона.
Должен быть с водою мальчик
Дружен, девочка дружна!
Кто из душа, кто из крана,
Кто из лейки много дней
Обливался утром рано –
Тот и сделался сильнее!





ПОЧЕМУ БОЛЕЮТ ЦАПЛИ

Насморк вылечили цапли –
В нос закапывали капли.
Помогала им мартышка
Ставить градусник под мышку.
От пчелы пришли подарки:
Мед из липы и припарки.
Даже строгий крокодил
Их проводить приходил.
Дал от кашля леденцов
И сказал: “В конце концов,
чтоб больными не валяться,
Нужно, цапли, закаляться!”

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

Утром звери по порядку
Все выходят на зарядку.
Впереди идет жираф.
У него упорный нрав,
У него высокий рост,
Шея гибкая и хвост.
Крутит обручи мартышка,
Бодро приседает мишка.
А последним бегемот –
По земле везет живот,
Повернуть не хочет шею.
Дали обруч: “Не умею!
У меня, – кричит, – одышка,
Не могу присесть, как мишка!”
Главный тренер крокодил
Бегемота пристыдил:
“Знают все – твои колени
Не сгибаются от лени!”

“ЖАВОРОНКИ” И “СОВЫ”

Хнычет маленький совеноч –
Он всю ночь не хочет спать.
Раньше всех жавороненок
Лег в своем гнезде в кровать.
Полетал во сне слегка,
Догоняя облака,
А когда пришла пора,
Самым первым встал с утра.
У совенка и в обед
Встать еще желанья нет.
Он имеет сонный вид
И на всех вокруг сердит.
Разберитесь, дети, кто вы:
“Жаворонки” или “совы”?

ПРО КОТЯТ И ПОРОСЯТ

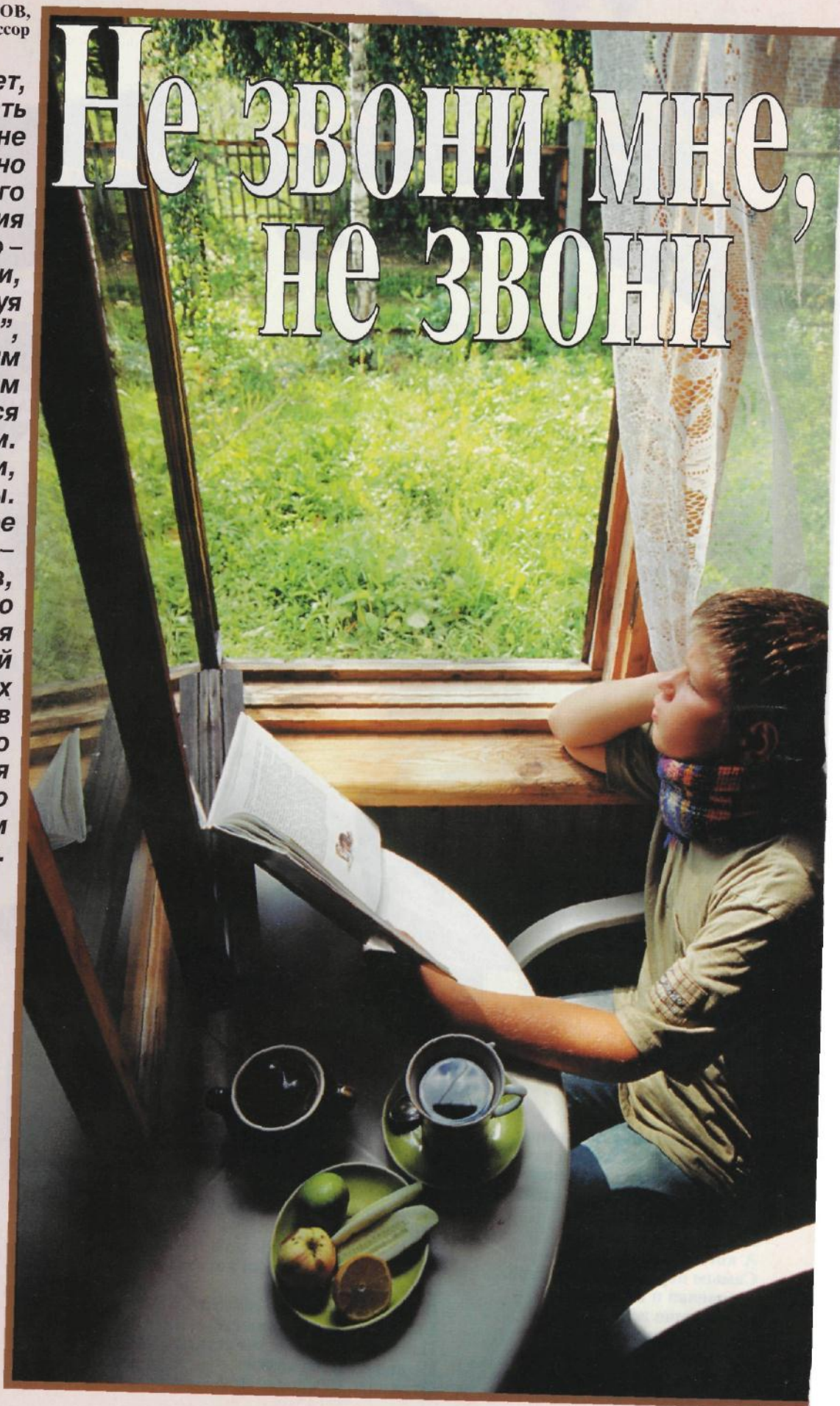
Родились у кошки Глашки
Полосатые близняшки.
И у свинки у Хаврошки
Появились тоже крошки.
Сколько ни просят котят,
Умываться не хотят.
В грязь залезли поросята,
В гости к ним пришли котята.
Удивляется свинья:
Вдруг пополнилась семья!
Было трое – стало шесть.
Плачет кошка: Где вы есть?”
Не под силу им котят
Отличить от поросят!



Н. Д. ЛЬВОВ,
профессор

Совет,
который дала мать
Вере Павловне
из хрестоматийно
известного
произведения
Н. Г. Чернышевского –
“Умри,
но не давай поцелуя
без любви”,
современным
подросткам
покажется
смешным.
В чем-то они,
конечно, правы.
Но вирусное
заболевание –
мононуклеоз,
вспышка которого
наблюдается
среди детей
и подростков всех
крупных городов
России, часто
передается
именно
посредством
поцелуя.

Не звони мне, не звони



Но не только. Поскольку заражение происходит воздушно-капельным, контактным путем, можно “подхватить” вирус во время близкого соприкосновения в танце, в потасовке на школьной перемене, в сутолоке транспорта... В одной из московских школ эпидемия мононуклеоза вспыхнула из-за телефонного аппарата, по которому звонил больной ребенок, а потом им пользовались многие – и дети, и взрослые. Заболеванию способствует скученность, оно передается через плохо вымытую посуду, ручки дверей, водопроводные краны, за которые брался больной.

Возбудитель мононуклеоза – вирус Эпштейна–Барр из семейства герпесов. Это так называемый латентный вирус, и большинство из нас – его носители. Однако обычно заболевают дети дошкольного и школьного возраста, взрослые очень редко.

По неизвестной науке причине в Африке этот вирус неизменно обнаруживается у детей, страдающих назофарингеальной карциномой и лимфомой Беркитта – одним из видов рака, поражающим прежде всего подчелюстные лимфатические узлы. В Европе и США эта форма рака практически не встречается. Инфекционный мононуклеоз и по течению и по последствиям представляется в сравнении с карциномой или лимфомой котенком рядом со львом.

Но все-таки это весьма серьезное заболевание, требующее специфического лечения, особого внимания к пациенту и после завершения острого периода.

Мононуклеоз развивается чаще у детей ослабленных, перенесших стресс, серьезные психические и физические нагрузки. А под жестким жизненным прессом находятся все наши дети. Даже в самых благополучных семьях они не застрахованы от стрессов и нагрузок. Активизации попавших в организм вирусов могут способствовать ссоры или развод родителей, непонимание лучшей подруги, друга, даже просто невозможность выпастись в течение недели, перегревание, переохлаждение.

Болезнь начинается высокой температурой: она “не сбивается” традиционными лекарственными препаратами и держится 2–3 недели. Значительно увеличиваются лимфатические узлы – чаще всего шейные, развивается сильнейшая ангина.

Иногда горло распухает так, что ребенок вынужден спать сидя, чтобы не задохнуться. К сожалению, педиатры не всегда сразу ставят правильный диагноз: считают, что это тяжелая ангина или при не сильно распухшем горле просто ОРВИ. Помните: еще один симптом мононуклеоза – увеличенные селезенка и печень.

Окончательный и правильный диагноз поможет поставить анализ крови. Заболевание легко “вычисляется” по спектру специфических антител. Если у ребенка странное, никак не проходящее ОРВИ, с увеличенными лимфатическими узлами, настаивайте на этом исследовании.

Острый период болезни длится около 3 недель. Естественно, ребенку ни в коем случае не следует встречаться с друзьями, а близким не стоит его целовать и пользоваться его посудой. Чашки, ложки, тарелки мойте отдельной губкой, ополаскивайте кипятком, а белье, личные вещи лучше кипятить 5–10 минут. Короче – необходимо соблюдать строгий карантин.

Раньше считалось, что при мононуклеозе госпитализация в инфекционную больницу обязательна. Теперь, если родители могут обеспечить ребенку надлежащий уход, в принципе допустимо лечиться дома. Но учтите: анализ крови необходимо делать раз в три дня.

Любые вирусные заболевания плохо поддаются лечению обычными лекарствами, и вирус Эпштейна–Барр не исключение. При мононуклеозе ставка делается на мобилизацию внутренних сил организма больного. Поэтому ему назначают интерферон, различные иммуностимуляторы. Современной медицине известны и весьма эффективные противовирусные препараты.

В некоторых случаях врач может прописать антибиотики, жаропонижающие средства. Они направлены не столько против вируса, сколько против сопутствующих осложнений.

Пока держится высокая температура, дети обычно едят весьма неохотно – в основном пьют много жидкости. Им особенно полезны натуральные соки без консервантов, сладкий чай с лимоном, не кислые морсы и компоты.

Зато потом, когда температура нормализуется, у ребенка разыгрывается волчий аппетит. Важно лишь ввести его в нужные рамки, потому что не менее полугода придется соблюдать диету, чтобы не перегружать печень, которой и так досталось. Ведь вирус Эпштейна–Барр в острый период мононуклеоза с кровью попадает в печень. Полностью она оправляется от этой массивной атаки только через полгода.

Нельзя есть ничего жирного, жареного, соленого, перченого. Придется отказаться от шоколада, копченостей, острого сыра, кетчупа, кислых фруктов, резких на вкус овощей (редьки, редиски), какао, жирных тортов, пирожных, мороженого.

Предпочтение отдавайте молочным продуктам, овощным супам, пюре, нежирной рыбе, телятине, индейке, несоленым галетам, сладким фруктам, капусте, моркови, свекле, тыкве, кабачкам. Яйца лучше есть вкрутую и не больше одного в день.

Эти полгода после болезни ребенок может быстро уставать, чувствовать себя слабым и разбитым. Требуется больше времени для сна; хорошо, если ему обеспечена возможность поспать и днем. Ребенка обязательно должен наблюдать доктор. Полагается хотя бы раз в десять дней делать анализ крови. Школьника врач освободит от уроков физкультуры, от экзаменов. А родителям советую не нагружать перенесшего мононуклеоз ребенка дополнительными занятиями.

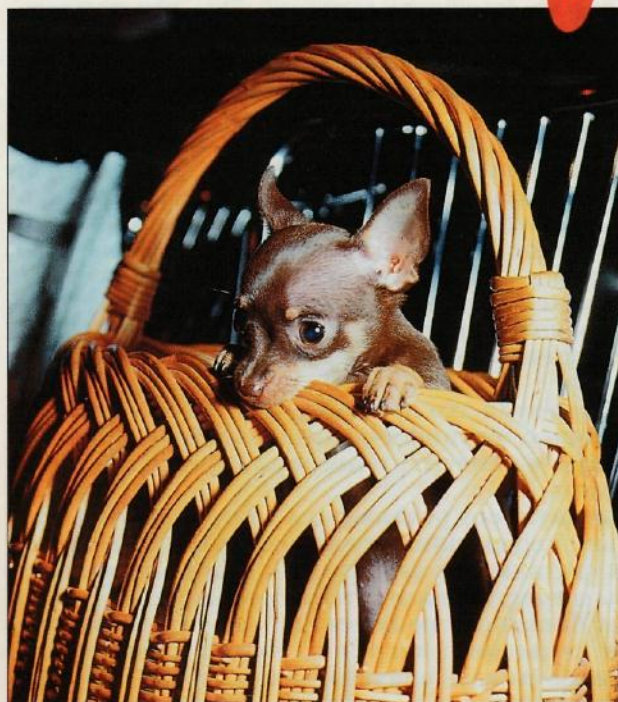
Пойдут на пользу спокойные неторопливые прогулки на свежем воздухе. Очень хорошо какое-то время после болезни пожить на даче, в деревне. И, конечно, приподнятое настроение, интерес к жизни особенно необходимы – вирусы не любят связываться с весельчаками.

К счастью, мононуклеозом болеют только раз в жизни, после чего остается пожизненный иммунитет.

**Квалифицированную консультацию
можно получить
в Институте вирусологии
имени Д. И. Ивановского РАМН.
Телефон: (095) 190-30-29.**



участвовать в дог-шоу?



Станьте таким же обаятельным, как ваша собака

Вахтеры на телестудии уже не удивляются, когда мимо них гордо шествуют собаки, ведя за собой хозяев, — знают, что они идут на собеседование в “Дог-шоу”.

Джери, лохматый белый пес, прервавший наш разговор с ведущим Михаилом ШИРВИНДТОМ, показал, как он умеет “бояться”, закрывая глаза лапами, петь под свист рожка и изображать... овцу. Хозяин подобрал беднягу на улице, и вот теперь Джери стал телезвездой.

— Миша, интересно, как возникла идея передачи “Дог-шоу”? Вы придумали ее сами или взяли за образец идущую на японском телевидении?

— Мы создавали авторскую программу, а не дублировали то, что уже где-то есть. Мы — это Саша Коняшов, Надя Хворова, моя собака Сандрик и я. Сидели и гадали, какую бы развлекательную программу сделать, тут подошел Сандрик и положил мне голову на колени. Мы решили, что это судьба и передача должна быть о собаках, тем более что в доме у нас всегда жили собаки и сам я родился в год Собаки по японскому календарю.

— Ваша передача — одна из немногих, собирающих у экрана всю семью: от внуков до бабушек и дедушек. Как вам это удается?

— Собак любят все и, судя по письмам, которые нам присылают, повсюду. Сейчас рейтинг передачи растет. Честно говоря, мы даже не ожидали, что она станет такой популярной. Если ситуация не изменится, года через два Россия станет страной дрессированных собак. Нашу передачу смотрит много детей и подростков, и все они начинают активно заниматься со своими питомцами. Кстати, собакам это очень полезно, да и хозяевам дает массу положительных эмоций, помогает восполнить столь частый в наше время дефицит радости.

А какие письма мы получаем!.. Люди рассказывают о своих любимцах, советуются с нами. Одна старушка написала, что взяла овчарку, над которой издевались хозяева-алкоголики. Но ведь собаку надо чем-то кормить, а пенсии и без того едва хватает на самое необходимое. Письмо заканчивалось припиской: “Миша, ведь правда, это Бог захотел, чтобы я ее спасла?”

— А по каким критериям вы отбираете участников игры?

— Главное условие — обаятельный хозяин, а необаятельных собак не бывает. Чтобы стать участником передачи, надо написать нам. Авторы самых интересных писем приглашаем на собеседование вместе с их питомцами.

У нас принцип: хозяин и собака — одна команда. Поэтому я так и объявляю участников: Альма и Виктор, Альма — сеттер, Виктор — инженер. Если собака не может выполнить задание, за нее это делает хозяин. Думаю, это наше “поу-хау”.

Дрессура для нас — не самое важное. Чтобы увидеть, как собачка бегает на задних лапках, можно пойти в цирк.

В одной из передач победила собака, которая до сих пор нравится мне больше всех, — английский бульдог: такая очаровательная свинка одного размера в ширину и в длину, вся в складочках. В качестве домашнего задания она делала только одно: неуклюже садилась на задние лапки и тут же падала, но в этом было столько обаяния и видно было, что хозяин и собака души друг в друге не чают. Жюри не могло не поставить им высшего балла. Породы и титулы значения не имеют. Если помните, в одной из передач участвовали Аркадий Арканов, дуэт “Академия” и Вера Глаголева, и все — со своими горячо любимыми дворнягами, которых в свое время подобрали на улице.

— Собаки в вашей передаче уже чего только не делали: “пели”, танцевали, ездили на хозяевах верхом... Был даже сеттер, который уплетал мандарины. Наверно, вас уже ничем не удивить?



– Постоянно удивляюсь! Были опасения, что в один прекрасный момент набор трюков окажется исчерпан и зрителям станет скучно. Но оказалось, что даже одинаковые задания собаки выполняют совершенно по-разному. Это как одна и та же песня в исполнении разных солистов.

– Необычность вашей передачи еще и в том, что в зале тоже сидят «братья наши меньшие». Неужели они ведут себя спокойно?

– Когда мы решили пустить в зал собак, думали, что это будет просто кошмар. Но оказалось, они такие же зрители, как и хозяева, так же наблюдают за происходящим на арене. Иногда, конечно, слышатся рыки, взаимные угрозы, но до драки, к счастью, ни разу не доходило (надо постучать по дереву). Во многом это заслуга Ольги Матлаховой, нашего консультанта-кинолога, – она рассказывает четвероногих зрителей с учетом возможных симпатий и антипатий.

Есть одна неразрешимая проблема: у собак принято оставлять «метки». Целых полтора месяца это никому не приходило в голову, пока какая-то маленькая шавка, иначе не назовешь, не подняла лапку. Теперь каждый четвероногий артист считает своим долгом оставить на этом месте «автограф».

– Участники игры постоянно пытаются показать с вашей помощью, что умеют их собаки: охранять сумку, защищать хозяйина. Опасная у вас работа...

– Что делать, искусство требует жертв. Вот видите дырочку на джемпере – прокушена. Покусаны ноги, плечи, не в кровь, правда, а мягко.

– Вы проводите репетицию или сразу снимаете «набело»?

– Собакам необходимо освоиться в новой для них обстановке, и мы даем им такую возможность. Естественно, условия конкурсов заранее не сообщаем, на репетиции смотрим только домашнее задание.

– Миша, а что умеет ваша собственная собака, кроме обсуждения проектов телепередач?

– Сандрик – абсолютный «валенок», боюсь, что шоумен ему никогда не стать. Даже при самом обаятельном хозяине он не прошел бы в «Дог-шоу». Чтобы уговорить Сандрика сесть, надо потратить не один час. Зато если у вас в руках будет кусочек мяса, он сядет, ляжет, даст обе лапы... Упрям, как все кокеры.

– Если не ошибаюсь, Ширвиндт-старший выступал в вашей передаче тоже с коккер-спаниелем?

– Да, со своим псом по кличке Ролик. Но коронному номеру – изображать тюленя научил его я. Просто наши собаки как бы общие. Если мы с женой куда-то уезжаем,

оставляем свою родителям, и наоборот. А летом собаки вместе живут на даче, так что воспринимают друг друга как родственников.

– А чем вы занимаетесь в выходные?

– У нас нет выходных. Каждый день приходим на работу, общаемся с будущими участниками передач – и хозяевами, и собаками (на каждую команду у нас заводится анкета), придумываем вопросы для конкурсов. Кстати, с каждым разом делать это все труднее. Может быть, ваши читатели помогут? Наш адрес: 119847, Москва, Зубовский б-р, 17, «REN-TV».



Приходится решать и массу хозяйственных проблем. А в субботу и воскресенье – съемки. С семьей побить совсем некогда. Хорошо, что Саша, дочка, ни одной съемки не пропускает, а то бы я ее почти не видел.

– Но ведь ведущий всегда должен быть «в форме», как же вам это удастся при таком режиме?

– Сам не знаю. Вообще напишите, что вести «Дог-шоу» очень вредно для здоровья. После каждой передачи поясница болит, шею заклинивает. Две программы отснимешь – согнуться не можешь.

Здоровья прибавляет только общение с животными, ведь известно: погладил собаку или кошку – снял стресс. И, конечно, с хозяевами, потому что они очень доброжелательные, жизнерадостные люди. Наверно, все вместе и создает особую атмосферу, или, как сейчас модно говорить – биополе, где микробы и вирусы просто не выживают.

– И напоследок несколько слов о планах: чем собираетесь порадовать телезрителей?

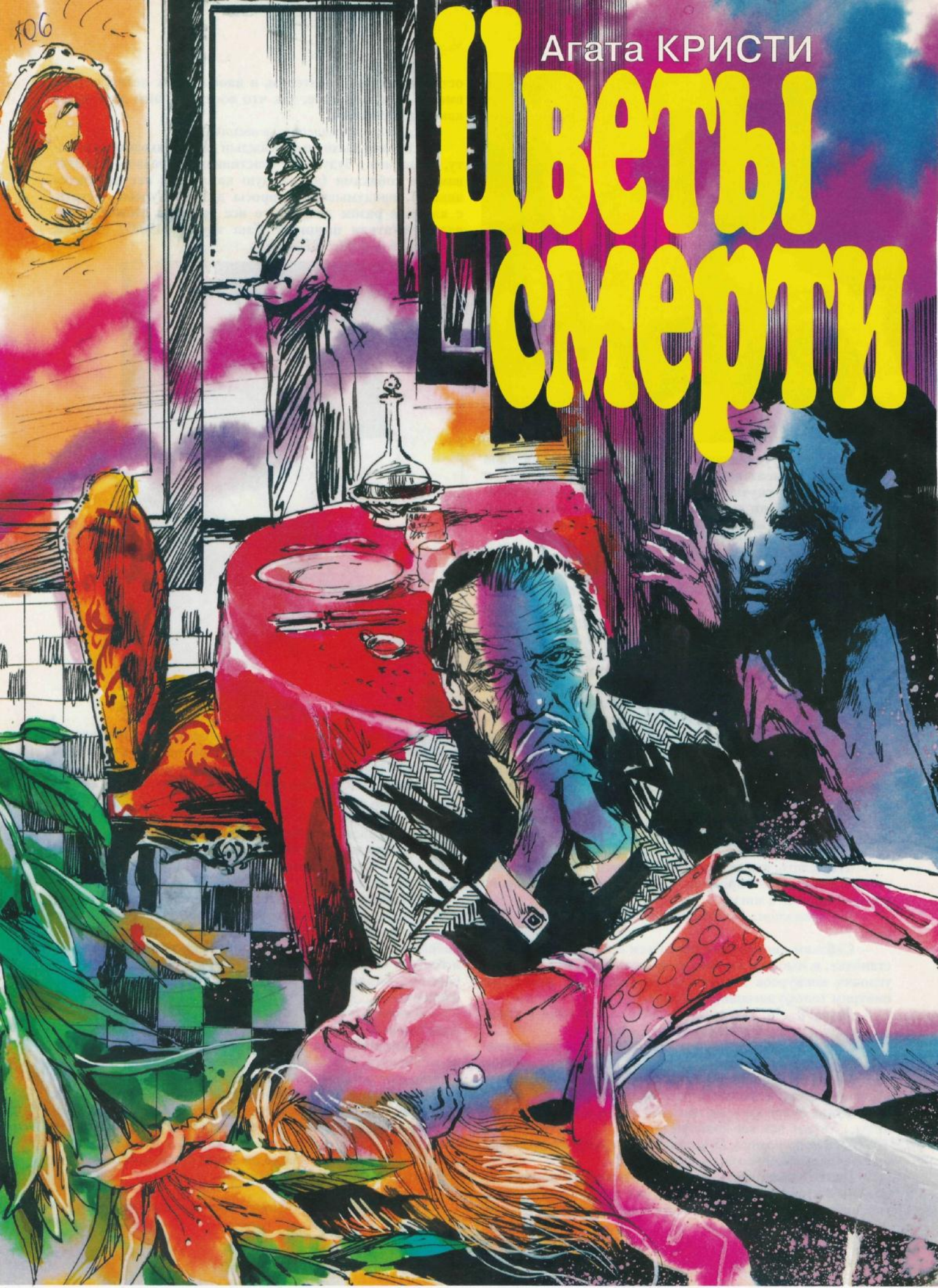
– Занимаемся обновлением декораций. Программа росла в бедности, сейчас она по рейтингу богата, но по воплощению еще осталась Золушкой.

Подготовили новую передачу – «Живые новости». На две трети это развлекательная программа, в которой много юмора. Она будет обо всем, что движется, растет, ползает, летает вокруг нас: от кактусов до слонов и насекомых. Мы оптимисты – пока на земле будет жив хоть один таракан, без работы не останемся.

Беседу вела Светлана РЯБУХИНА

Агата КРИСТИ

Цветы смерти



цветок! А как она играла в теннис! Очарование, само очарование... И такая веселая! Думаю, все молодые люди были влюблены в нее.

– Вот тут ты и ошибаешься, – отрезала миссис Бэнтри. – Вбалмошные девицы сейчас парней не интересуют. Только такие старики, как ты, Артур, могут увлечься подобными вертихвостками в коротеньких юбочках.

– Одной короткой юбки мало, – возразила Джейн. – Сегодня главное – сексапильность.

– Вы дали неплохой портрет, – прокомментировал сэр Генри. – Опишите толстушку, миссис Бэнтри.

– Большая, полная, мягкая – это и есть Аделаида Карпентер.

– Сколько ей лет?

– Около сорока. Сильвия была еще ребенком, когда Аделаида появилась у них в доме. Тактичная. Вдовушка с бесчисленными влиятельными родственниками, но без гроша за душой. Честно сказать, мне она никогда не нравилась.

– Мистер Кэрли...

– Обычный старикашка, способный говорить только о книгах, да и то не о всех и не всегда.

– Сосед... Лоример, кажется?

– Джерри Лоример, очень симпатичный юноша. Они были обручены с Сильвией. Как видите, действительно печальная история.

– Странно... – начала мисс Марпл.

– Что?

– Ничего, дорогая.

Сэр Генри посмотрел на нее с любопытством. Затем сказал задумчиво:

– Значит, они были обручены... И давно?

– Примерно с год. Сэр Амброуз был прав, говоря, что Сильвия слишком молода. Но он все же сдался, и молодые собирались вскоре пожениться.

– О! У невесты было большое состояние?

– Да так, ерунда! Сотни две фунтов в год.

– Промак, сэр Генри! – рассмеялся полковник Бэнтри.

– Пора и доктору задать вопрос, – ответил тот. – Я умываю руки.

– Мое любопытство чисто профессиональное, – сказал доктор Ллойд. – Мне бы хотелось знать, какое было сделано медицинское заключение, если, конечно, наша уважаемая хозяйка помнит или хотя бы знает.

– Да, я знаю, – сказала миссис Бэнтри. – Это было отравление диджиталином. Я правильно произнесла?

Доктор Ллойд кивнул:

– Диджиталин, содержащийся в наперстянке, действует на сердце. Сам по себе это очень ценный препарат. Странное дело! Ни за что бы не поверил, что, просто съев листья наперстянки, можно умереть.

– Моя знакомая отравилась птомаином, – сказала неожиданно Джейн.

– Но это не птомаин, и мы должны произвести тщательное расследование, – заявил сэр Генри. – Тут пахнет убийством!

– Убийство! – воскликнула Джейн. – Я думала, что это несчастный случай.

– Это убийство, замаскированное под несчастный случай, – мягко объяснил сэр Генри. – Вот подобный пример. У моего знакомого собрались гости. На стенах висело старинное оружие. Кто-то взял пистолет, шутя направил в грудь другому

и нажал на спуск. Прогредел выстрел: пистолет был заряжен, и человек погиб. Расследуя это дело, мы старались выяснить, кто зарядил пистолет и кто направлял беседу, ловко подводя ее к нужной теме. Ведь человек, который выстрелил, оказался совершенно невиновен! И сейчас перед нами похожее дело. Поскольку мы исключаем кухарку, вопрос стоит так: кто принес листья наперстянки на кухню?

– О, на это очень легко ответить! – сказала миссис Бэнтри. – Сильвия сама это сделала. Собрать немного лука, морковки и прочей зелени было ее ежедневной обязанностью. Наперстянка росла у них в уголке, так что Сильвия могла сорвать ее по ошибке.

– Так оно и было?

– Предполагается, что так.

– Предположения – опасная вещь, – заметил сэр Генри.

– Я знаю, что миссис Карпентер не собирала зелень в то утро, – сказала миссис Бэнтри. – Мы прогуливались с ней на террасе. Стояла чудесная погода. Сильвия была в саду с Мод.

– Они были неразлучные подруги? – спросила мисс Марпл.

– Да, – ответила миссис Бэнтри.

Она хотела что-то добавить, но промолчала.

– Мод приехала надолго?

– На две недели.

В голосе миссис Бэнтри явно сквозило беспокойство.

– В чем дело? – спросил сэр Генри. – Вы от нас что-то скрываете.

– А я не убеждена, что Сильвия и Джерри были обручены, – добавила мисс Марпл.

– От вас ничего не скроешь, – вздохнула миссис Бэнтри. – Я не знала, следует ли это говорить.

– Вы должны нам сказать, – настаивал сэр Генри.

– Пожалуй, вы правы, – согласилась миссис Бэнтри. – Это было за день до трагедии. Я гуляла перед домом и случайно глянула в окно. В гостиной стояли Джерри Лоример и Мод Уэй. Они... целовались. Было ли это мимолетное увлечение? Или Джерри – донжуан? Сэр Амброуз не зря недолюбливал парня. Хотя он мог и ничего не знать. В одном я абсолютно уверена: эта девушка – Мод – влюбилась в Джерри без памяти. В этом можно было убедиться, обратив внимание на то, как она на него смотрит.

– И тут я хочу задать вопрос, прежде чем его задала мисс Марпл, – сказал сэр Генри. – Они поженились – я имею в виду Мод и Джерри?

– Да, – сказала миссис Бэнтри. – Через полгода после смерти Сильвии.

– Ну что ж, теперь все персонажи драмы вырисовываются, кажется, предельно ясно, – сказал сэр Генри. – Ваши замечания, мисс Марпл.

– Меня всегда интересовала человеческая натура, сэр Генри. Любопытно наблюдать, как одинаковые типы людей поступают одинаковым образом.

– Ситуация вполне типичная, – кивнул сэр Генри. – Две женщины и один мужчина – известный треугольник. Кажется, разгадку надо искать на этом пути.

Тут доктор Ллойд откашлялся.

– Я вот думаю... – протянул он. – Миссис Бэнтри, вы сказали, что чувствовали себя плохо после обеда, не так ли?

– Ну что же, миссис Би? – произнес подбадривающе сэр Генри.

Хозяйка, миссис Бэнтри, взглянула на него холодно:

– Я говорила вам раньше и повторю сейчас, что не позволю никому называть меня так. Это звучит несолидно.

– Может, тогда Шехерезада?

– И меньше всего я похожа на Шех... Как ее там, бишь, зовут? Все истории у меня получаются путанные. Не верите мне, спросите Артура.

– Ты великолепно во всем, что касается фактов, Долли, – сказал полковник Бэнтри. – А вот антураж тебе дается меньше.

– Но сегодня я не могу припомнить даже малюсенького факта, – вздохнула миссис Бэнтри.

– Нам трудно в это поверить, – сказал доктор Ллойд.

И даже мисс Марпл добавила нежным голоском:

– В самом деле, дорогая!

Но миссис Бэнтри продолжала упрямо качать головой:

– Вы не представляете, насколько банальна моя жизнь. Нужно успеть дать поручения прислуге, съездить в город за покупками, присмотреть за садом...

– Вот мы вас и поймали! – воскликнул доктор Ллойд. – Именно сад вы любите больше всего.

– По-моему, это чудесно – иметь сад! – проворковала Джейн Эйлер, молодая красивая актриса. – Конечно, если не нужно самому копать в земле. Я обожаю цветы!

– Сад... – задумчиво протянул сэр Генри. – Не может ли он стать нашей отправной точкой? Подумайте, миссис Бэнтри! Отравленные лепестки, смертоносные нарциссы – цветы смерти!

– Странно, что вы об этом заговорили, – сказала миссис Бэнтри. – Я как раз вспомнила одну историю. Она произошла в Клодехеме. Вы, наверное, знаете старого сэра Амброуза?

– А что случилось?

– Артур, расскажи им.

– Нонсенс, дорогая! – воскликнул полковник. – Рассказывать – твое дело.

Миссис Бэнтри глубоко вздохнула и в отчаянии всплеснула руками. Ее лицо покраснело от волнения, и она затараторила очень быстро:

– Да тут, собственно, нечего и рассказывать. Это выражение "цветы смерти" – оно просто напомнило мне... Хотя, конечно, я бы выразилась по-другому, а именно – шалфей с луком.

– Шалфей с луком? – переспросил доктор Ллойд.

Миссис Бэнтри кивнула:

– Из-за этого все и случилось! Мы с Артуром гостили у Амброуза Бирса. И однажды кто-то подмешал к шалфею листья наперстянки. А в этот день на обед была утка, фаршированная зеленью. Повариха не заметила в шалфее ничего странного. Ну и представьте! Все, конечно, заболели, а одна несчастная девушка умерла. Ужасно! Сэр Амброуз был ее опекуном.

Она замолчала, а мисс Марпл сказала грустно:

– Боже, как трагично!

– Не правда ли?

– Хм... – произнес сэр Генри. – И что же дальше?

– Ничего, – ответила миссис Бэнтри. – Это все.

Такого никто не ожидал.

– Но позвольте! – возмутился сэр Генри. – А где же история?

– Несомненно, у меня есть еще кое-что в запасе, – сказала миссис Бэнтри. – Но если я скажу, вы сразу обо всем догадаетесь.

– Ах, вот в чем дело, – обрадовался сэр Генри. – Вы предлагаете нам поиграть в "двадцать вопросов". Свежо, свежо! Знаете, миссис Бэнтри, вы превзошли даже саму Шехерезаду. Кто начнет? – Он оглянулся. – Полагаю, мисс Марпл, ваш вопрос должен быть первым.

– Я бы хотела услышать кое-что о поварихе, – сказала мисс Марпл. – Она или очень глупа, или неопытна.

– Она просто дура, – сказала миссис Бэнтри. – Она плакала и говорила, что листья лежали рядом с шалфеем и она не виновата.

– Виноват, конечно, тот, кто положил их рядом, – кивнула мисс Марпл. – Наверное, пожилая женщина – прекрасная кухарка?

– Повариха чудесная! – согласилась миссис Бэнтри.

– Теперь ваша очередь, мисс Эйлер, – сказал сэр Генри.

– О! Вы имеете в виду – задавать вопросы? – На минуту Джейн задумалась. – Но я не знаю, что спросить!

Ее прекрасные глаза посмотрели с мольбой на сэра Генри.

– Почему бы не назвать участников драмы? – с улыбкой подсказал тот.

– Ах, да! – подхватила Джейн. – Это отличная идея.

Миссис Бэнтри начала быстро считать по пальцам.

– Сэр Амброуз. Сильвия Кин – это девушка, которая умерла. Еще ее подруга Мод Уэй – абсолютно некрасивая брюнетка, хотя и привлекательная, не знаю, как ей это удастся. Потом мистер Кэрли. Они с сэром Амброузом любили обсуждать старинные книги. Был один сосед по имени Лоример. И наконец эта толстушка – миссис Карпендер. Такие везде удобно устраиваются – и здесь она была приживалкой и составляла компанию Сильвии.

– В свою очередь, – сказал сэр Генри, – я бы хотел услышать от вас краткий словесный портрет каждого присутствовавшего, миссис Бэнтри.

– Да? – с сомнением произнесла она.

– Начните с сэра Амброуза! Какой он?

– Очень представительный мужчина и еще не старый – не больше шестидесяти, я думаю. Но с его большим сердцем он никогда не мог подняться по лестнице. Что еще? Спокойный, выдержанный – ни на кого не кричал. Красивые седые волосы и приятный голос.

– Отлично, – сказал сэр Генри. – Теперь я вижу сэра Амброуза. А эта девушка, Сильвия, – как, вы сказали, ее фамилия?

– Сильвия Кин. Красавица с белокурыми волосами и нежной шелковистой кожей. Правда, она была не очень умная, а точнее – слегка бестолковая.

– Ну что ты, Долли, – возразил ее муж.

– Артур, конечно, так не думает, – сухо заметила миссис Бэнтри. – Но Сильвия была глупа как пробка, болтала вечно всякий вздор.

– В жизни не видел чудесней создания, – сказал тепло полковник Бэнтри. – Восхитительный

– Я была больна! И Артур тоже! И все остальные.

– Вот именно – и все остальные, – повторил доктор. – Понимаете, что я хочу сказать? Тот, кто планировал это преступление, либо слепо верил в случай, либо ни в грош не ставил человеческую жизнь. Невероятно! Сознательно пойти на чудовищный шаг – отравить восемь человек ради того, чтобы убить только одного из них!

– Я тоже об этом думал, и, признаюсь, мне стало жутко, – сказал сэр Генри.

– Но ведь убийца мог и сам отравиться! – резонно заметила Джейн.

– Может, кого-то не было за столом во время обеда? – предположила мисс Марпл.

Миссис Бэнтри покачала головой:

– Присутствовали абсолютно все.

– И мистер Лоример?

– И он тоже.

Мисс Марпл нахмурилась и тихо произнесла:

– Ах, какая же я дура...

А сэр Генри посмотрел на доктора:

– Все же я не понимаю! Разве мог преступник быть уверен, что умрет именно Сильвия?

– Нет, конечно, – ответил доктор. – И это заставляет меня подумать о другом. Возможно, Сильвия – случайная жертва.

– Что?

– При пищевом отравлении двое почувствуют легкое недомогание, двое заболеют, а один, может, и умрет. Но есть случаи, когда вступает дополнительный фактор. Диджиталин действует на сердце.

– Вы намекаете на сэра Амброуза. Значит, в него целил преступник?

– Кто получил деньги после смерти Амброуза Бирса? – спросила Джейн.

– У сэра Амброуза остался сын, – сказала миссис Бэнтри. – Они не ладили, поэтому часть имущества Бирс завещал Сильвии.

– Кто же подозреваемые? – скептически спросил сэр Генри. – Сын, которого не было в доме, и девушка, которая умерла?

– А эта кошечка что-нибудь получила? – вспомнила Джейн.

– Миссис Карпентер? Ее имени не было в завещании.

– Мисс Марпл долго молчит, – заметил сэр Генри.

– Я думаю о старом мистере Бэджере, аптекаре, – сказала мисс Марпл. – У него была помощница, такая юная, что годилась ему не в дочери, а во внучки. А после его смерти оказалось, что он был на ней женат. Конечно, мистер Бэджер – всего-навсего старый аптекарь, а сэр Амброуз Бирс – настоящий джентльмен...

На минуту наступило неловкое молчание. Сэр Генри взглянул прямо в голубые невинные глазки мисс Марпл. Тишину прервала миссис Бэнтри.

– Опять я всех запутала, – вздохнула она. – Что вы скажете, сэр Генри?

– Вряд ли Амброуз Бирс решил покончить жизнь самоубийством, да еще столь необычным способом. И, конечно, ему ни к чему убивать Сильвию. У Джерри Лоримера был мотив для убийства. Он любил другую. Но неужели для этого надо убивать? Ведь существует такая простая вещь, как развод. Мотив был у его подружки – Мад. Я подозреваю и миссис Карпентер, хотя у нее прочное алиби. В общем, я действительно запутался.

– Вы, доктор Ллойд, – сказала миссис Бэнтри.

– Убежден, что кто-то хотел убить сэра Амброуза. Но кто? Джерри Лоример слишком неопытен. Скорее всего убийца – миссис Карпентер, хотя я не вижу мотива. Она знала распорядки дома, впрочем...

– А может, это сделала Сильвия? – предположила Джейн. – Получила бы деньги да вышла замуж!

Палец миссис Бэнтри остановился на мисс Марпл.

– Сэр Генри и доктор Ллойд правы оба, – сказала голубоглазая старушка. – Только я думаю, что доктор Ллойд не вполне отдает отчет своим словам. Не будучи личным врачом сэра Амброуза, он не может знать, какая в точности у него была болезнь.

– Я не совсем вас понимаю, мисс Марпл, – сказал доктор Ллойд.

– Вы считаете, что диджиталин мог спровоцировать сердечный приступ, не так ли? Но ведь могло быть и наоборот.

– Наоборот?!

– Да. Не вы ли сказали раньше, что это ценное лекарство и оно прописывается сердечникам?

– Но все же я не могу понять, к чему вы клоните.

– Очень просто. Это означает, что сэр Амброуз мог иметь у себя в аптечке вполне достаточное количество диджиталина. И ему легко было замаскировать убийство под отравление листьями наперстянки. Невозможно определить, отравилась девушка случайно или ей добавили дозу диджиталина, например, в коктейль.

– Вы полагаете, что сэр Амброуз намеренно отравил это юное создание, которое так преданно любил?

– Вот именно! – сказала мисс Марпл. – Как старый аптекарь – свою молодую помощницу. И не говорите мне, что это абсурд. Весьма, весьма часто шестидесятилетние мужчины влюбляются в двадцатилетних девушек! Сэр Амброуз не мог смириться с мыслью, что его возлюбленная выйдет замуж за молодого Лоримера, и предпочел убить Сильвию. Наверное, он думал об этом и раньше, поэтому заранее посеял семена наперстянки рядом с шалфеем. Конечно, он сам сорвал листья и принес их на кухню. Может быть, нехорошо строить такие предположения о старом добром джентльмене, но увы, старые джентльмены иногда очень странно себя ведут, когда дело касается молоденьких девушек.

– Что вы скажете на это заявление, миссис Бэнтри? – спросил сэр Генри.

– Мисс Марпл, как всегда, права, – кивнула она. – Перед самой своей смертью Амброуз Бирс написал мне письмо. Я получила его, когда он уже умер. В нем он во всем сознался. Не знаю, почему он решил сказать правду, но мы всегда были хорошими друзьями. – Помолчав, она добавила: – Может, вы думаете, что я поступила нетактично? Но знайте, что я изменила все имена. Поэтому Артур так недоуменно посмотрел на меня, когда я назвала имя – Амброуз Бирс. Так что, как любят указывать в книгах, все персонажи вымышлены, и вы никогда не узнаете, кто они на самом деле.

Капсула

из XXI века

Автономный электростимулятор желудочно-кишечного тракта и слизистых оболочек (АЭС ЖКТ и СО) предназначен для электрической стимуляции желудка, всех отделов кишечника и через них – протоковых систем поджелудочной, предстательной желез и внепеченочных путей с целью активизации их моторной и секреторной функций. Применение АЭС позволяет бес-травматично, безмедикаментозно провести детоксикацию организма, очистку от шлаков и диффузных наслоений. Активизирует деградированные участки ЖКТ, восстанавливает его моторно-эвакуаторную деятельность, повышает жизненный тонус, половую потенцию и улучшает психо-эмоциональное состояние. АЭС ЖКТ и СО восстанавливает гормональный баланс организма, липидный обмен, снижает уровень холестерина в крови, чем врачи объясняют успешное применение АЭС при атеросклерозе, климаксе, нерегулярных менструациях, хронической усталости и депрессии, при аллергическом дерматите, похмельном синдроме.

Если применение АЭС ЖКТ и СО по каким-либо причинам противопоказано (что могут определить наши врачи-специалисты, консультация у которых обязательна), его может с успехом заменить ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯТОР ПОЛОСТНОЙ (ЭСП-1). Этот зонд со сменным элементом питания успешно применяется для лечения хронических запоров, геморроя, цистита, энуреза, простатита, фригидности у женщин, для прерывания беременности на ранних сроках. Зондом может пользоваться каждый член семьи, для чего необходимо простерилизовать наконечник и при необходимости заменить элементы питания.

Официальный представитель завода-изготовителя АЭС ЖКТ и СО в Москве приглашает для приобретения АЭС ЖКТ и СО, ЭСП-1 и консультаций у врачей-специалистов. Имеется инструкция Минздравмедпрома РФ на амбулаторное и домашнее применение АЭС и сертификат качества. Ветеранам ВОВ и инвалидам предоставляются льготы, врачам и дилерам – скидка. Форма оплаты любая.

Возможна доставка почтой.

Адрес
представительства в Москве:
Москва, Лубянский пр., д. 21, оф. 43.
Телефоны:
(095) 965-46-05, 240-69-21, 532-62-08,
943-29-52, 943-28-51.

Салон-школа "ВИТА"

В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

с 25 сентября приглашает на обучение аппаратной косметологии лица и тела

Аппаратная косметология – изобретение, дающее уникальный эффект оздоровления и омоложения организма. Методика защищена патентом и основана на применении компрессионного массажа, биомеханической стимуляции и миостимуляции. "ВИТА" также обучит вас искусству перманентного макияжа.

Срок обучения – 12 дней. После окончания учебы выдаются сертификат на право работы от государственного учреждения при Минздраве России, комплект аппаратуры и необходимые методические разработки (комплект аппаратуры входит в стоимость обучения).

Условия приема, порядок записи, форма оплаты, бронирование мест в гостинице и другие вопросы согласовываются с администратором с 1 сентября по телефону: (812) 249-79-24 с 9 до 13 часов.

Салон-школа "ВИТА": Санкт-Петербург, Таврический сад,
ул. Салтыкова-Щедрина, 50.
Тел.: (812) 272-90-61, 272-74-90
Факс: (812) 272-86-50

*Делать людей красивее и моложе – благородная цель и хороший бизнес.
Вы никогда не останетесь без работы.*

ВАШ ВЫБОР – КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ!

Косметические
процедуры
и ингаляции
в домашних условиях

Специальная насадка
сделает ингаляции
максимально
эффективными

РОМАШКА-2
почтой

Ромашку можно получить по почте,
оплатив 75 тыс. руб. почтовым переводом
на р/с № 716628 в Бердском филиале НСКБ
"Левобережный", к/с № 700161010
в РКЦ Бердска МФО 224853.
На бланке почтового перевода необходимо
указать (разборчиво, печатными буквами):
ваш полный обратный адрес,
фамилию, имя, отчество.

Телефоны для справок: (383-41) 3-11-06; 4-85-85



ПОСТУПАЮЩИМ В ВУЗЫ, ШКОЛЬНИКАМ, РОДИТЕЛЯМ УЧЕНИКОВ 1–4 кл.

Издательство «УЧИТЕЛЬ» предлагает в брошюрах (бр.):

экзамен. сочинения (для 9, 10, 11 кл., 9 – 10 кл. – 2 бр., вузы – 4 бр., а также для 1 – 4, 5 – 8 кл.). Темы не повторяются. Ответы на билеты по лит-ре (9, 10, 11 кл. – 2 бр., вузы – 3 бр.); биологии (9, 11 кл., вузы – 3 бр.); истории (11 кл. – 2 бр., вузы – 4 бр.), обществоведению, химии (8, 9, 10, 11 кл., вузы – 3 бр.); рус. яз. (5 – 8, 9 кл., вузы – 2 бр., самоуч. – 2 бр.); геометрии (9, 10, 11 кл.), матем. уст. (вузы – 2 бр.); географии (9, 10, 11 кл., вузы – 2 бр.); физике (7 – 8, 9, 10, 11 кл., вузы – 3 бр.); информатике. Способы реш. задач по

матем. (6 – 8, 9, 10, 11 кл., вузы – 4 бр.); физике (9, 10, 11 кл., вузы); химии (11 кл., вузы), биологии (11 кл., вузы). **Сб. задач для пост. в вузы** по матем., физике, химии. **Темы с перев.** (9, 11 кл., вузы) по англ., нем., франц. яз. **Диктанты, излож.** (1 – 4, 5 – 8 кл., вузы). **Справочник по всем предм.** (9 – 11 кл., вузы). **Для занятий с учаш.** 1 – 3 и 1 – 4 кл. (отд. для каждого кл.). **Для подгот. к школе** (1 бр.).

ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ – ПОСОБИЕ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ФИЛОСОФИИ.

Цена 1 брошюры по любому предмету каждого класса – 10000 руб. + почтовые расходы.

Оплата при получении на почте.

Адрес: 400059, Волгоград, п/о 59, а/я 9, «УЧИТЕЛЬ». Тел./факс: (8442) 42-23-79. Тел.: 42-53-91

ГЛЮКОМЕТРЫ ONE TOUCH

**Внимание врачей-эндокринологов
и больных диабетом!**

Глюкометры ONE TOUCH американской фирмы LIFESCAN корпорации Johnson & Johnson помогут вам контролировать уровень глюкозы (сахара) в крови.

Приборы размером с карманный калькулятор предназначены как для использования в медицинских учреждениях, так и для индивидуального применения в домашних условиях.

Рекомендуются ведущими эндокринологами России!

Всегда в наличии расходный материал.

✉ МЭТТ Медикал: 109052, Москва, Смирновская, 1а
☎ 361-10-85, 918-02-61, 918-02-60, (т/ф),
E-mail: konst@mett. msk. ru

ПРОТЕЗИРОВАНИЕ ОРТЕЗИРОВАНИЕ

нижних конечностей на основе передовых западных технологий
и узлом с привлечением ведущих специалистов зарубежных фирм



ПРОТЕЗЫ ГОЛЕНИ И БЕДРА

МИРОВЫЕ СТАНДАРТЫ И ГАРАНТИИ



Адрес: 125167, Москва, Ленинградский пр., 62.
Технологическая индустрия протезирования
и ортезирования (ТИПО). Тел.: 155-87-94

АРГОСУЛЬФАН

крем 2%

Препарат применяется при лечении
ожогов всех степеней, солнечных
и послеоперационных ожогов, пролежней,
продолжительных изъязвлений голени

Состав:

Argentum sulphadiazolum	20.0 mg
Methylum hydroxybenzoicum	0.66 mg
Propylum hydroxybenzoicum	0.33 mg
Vehiculum ad	1.0 g

Упаковка

тюбик 40 г
полипропиленовая коробка 400 г

Изготовитель: фармзавод JELFA АО, Елена

ОТДЫХАЙ НА ЗДОРОВЬЕ

Отдых и
укрепление
здоровья
на лучших
курортах
мира

**Кредо –
Сервис
Тур**

Москва - Центр.
Пушкинская пл., редакция
журнала "Новое время",
2 эт., офис 34.
(ст. М. «Чеховская»,
«Пушкинская», «Тверская»)
Тел.: (095) 926-48-30,
926-48-44, 926-48-45.

СПЛАТ – ПУТЬ К ДОЛГОЛЕТИЮ

Когда бельгийский ботаник Ж. Леонар, будучи в экспедиции у африканского озера Чад, удивился жизнелюбию, бодрости и молодости людей, там живущих, он не подозревал, что привезет в цивилизованный мир настоящую сенсацию. Ею стала водоросль *Spirulina Platensis*, которую аборигены добывали из озера, сушили и готовили из нее лепешки. Первое же основательное исследование показало: она содержит целый ряд ценнейших витаминов, микроэлементов и аминокислот. В естественных условиях водоросль встречается лишь в озере Чад в Африке и в одном из озер Южной Америки. Однако в последние годы в лабораториях Московского государственного университета им. М. В. Ломоносова разработана и запатентована технология промышленного разведения спирулины, что дало возможность выпускать на ее основе отечественный препарат СПЛАТ.

СПЛАТ поможет вам восполнить витаминно-минеральную недостаточность; нормализовать обмен веществ; очистить организм от шлаков и токсинов; стабилизировать свой вес; повысить иммунитет; стать активными и просто помолодеть. 1 – 2 таблетки СПЛАТА в день – все, что нужно.

Купить СПЛАТ можно
в магазине «Элита»
(ул. Мясницкая, д. 26)
по цене 35 тыс. руб.
или заказать
наложенным платежом.
Оптовые закупки по тел.:
(095) 236-46-94;
237-56-76; 236-81-84;
236-01-47; 236-22-43



«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.

Вышло 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

ЗДОРОВЬЕ

№ 9 (498) '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.mzgv.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. ЕВСЕЕВ,
И. КРАСОВСКАЯ,
В. КРИВЕНКО, Е. ЛОВЕН

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

Внимание!
Почтовая рассылка ведется только для жителей России.
Для заказчиков, проживающих в областях и районах,
имеющих ограничения по доставке почты наземным
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 _____

СПЛАТ поможет вам восполнить витаминно-минеральную недостаточность; нормализовать обмен веществ; очистить организм от шлаков и токсинов; стабилизировать свой вес; повысить иммунитет; стать активными и просто помолодеть. 1 – 2 таблетки СПЛАТА в день – все, что нужно.

SPIRULINA PLATENSIS

МИКРОВОДОРОСЛЬ СПИРУЛИНА

Сплат

ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС

30 таблеток по 0,25г

101000, Москва, Главпочтамт, а/я 101,
МЕДИЦИНСКАЯ ПОЧТА ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ»

Я заказываю наложенным платежом и обязуюсь оплатить
при получении на почте витаминный комплекс СПЛАТ (30 таблеток)

Название	Цена за 1 упаковку	Количество
СПЛАТ витаминный комплекс	48 тыс. руб.	

Ф. И. О. _____

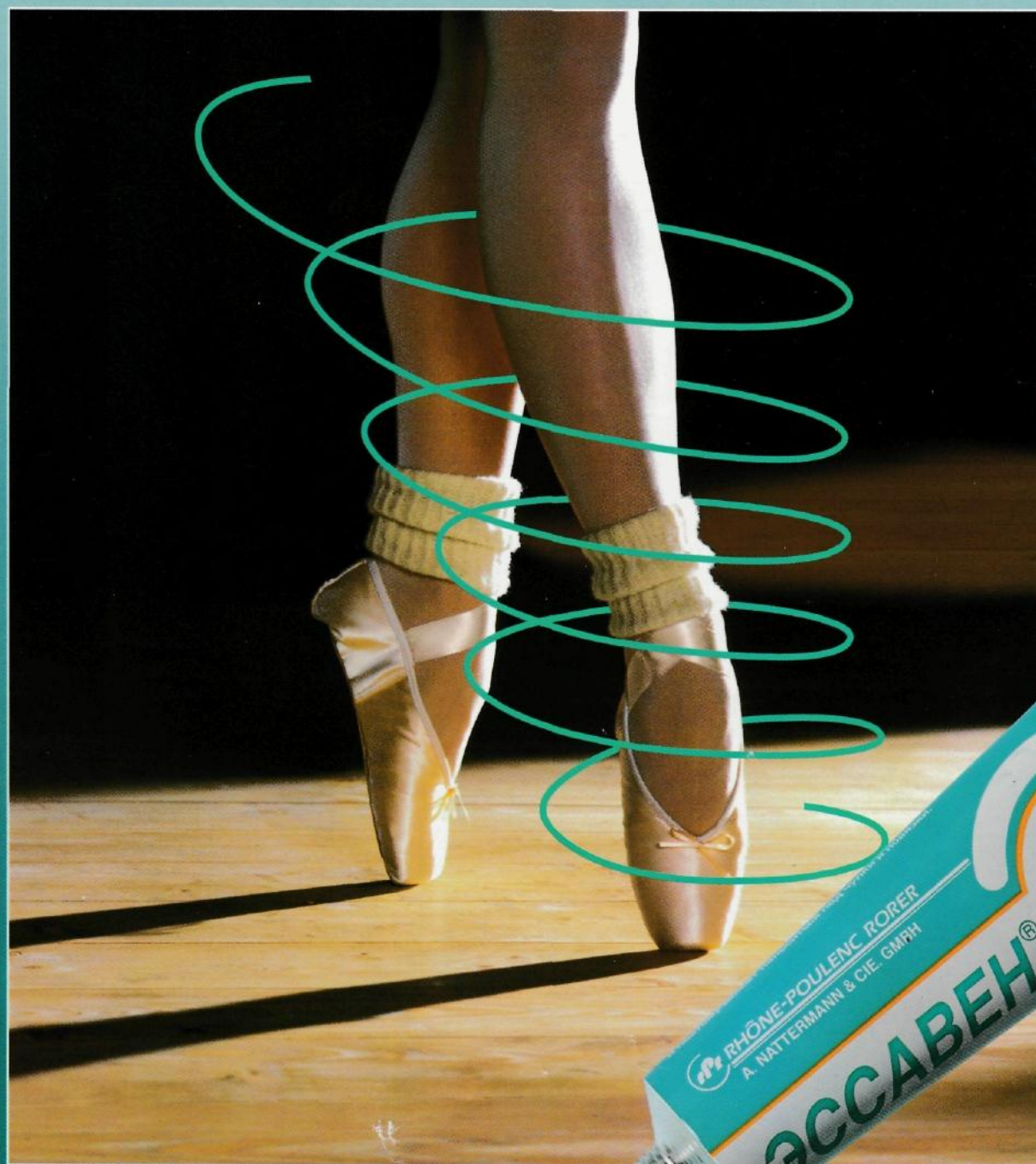
Почтовый индекс и адрес _____

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

ЭССАВЕН® ГЕЛЬ

БОДРОСТЬ И ЛЕГКОСТЬ ВАШИХ НОГ



- ✓ При болезненной усталости ног
- ✓ При заболеваниях поверхностных вен
- ✓ При ушибах и растяжениях

СЕПТОЛЕТЕ

пастилки

содержат:

антисептик (хлорид цетилпиридина),
эфирное масло мяты
перечной и ментол

Слизистая оболочка дыхательных путей, особенно полости рта и зева, подвергнута инфекциям и разным воздействиям погоды. Воспаления слизистой полости рта и зева в большинстве случаев вирусного или бактериального происхождения и сопровождаются болями при глотании, кашлем и хрипотой.

Пастилки Септолете представляют собой эффективную помощь при воспалении полости рта и зева и защиту при простудных и гриппозных заболеваниях.

По одной пастилке растворять в полости рта каждые 2-3 часа.