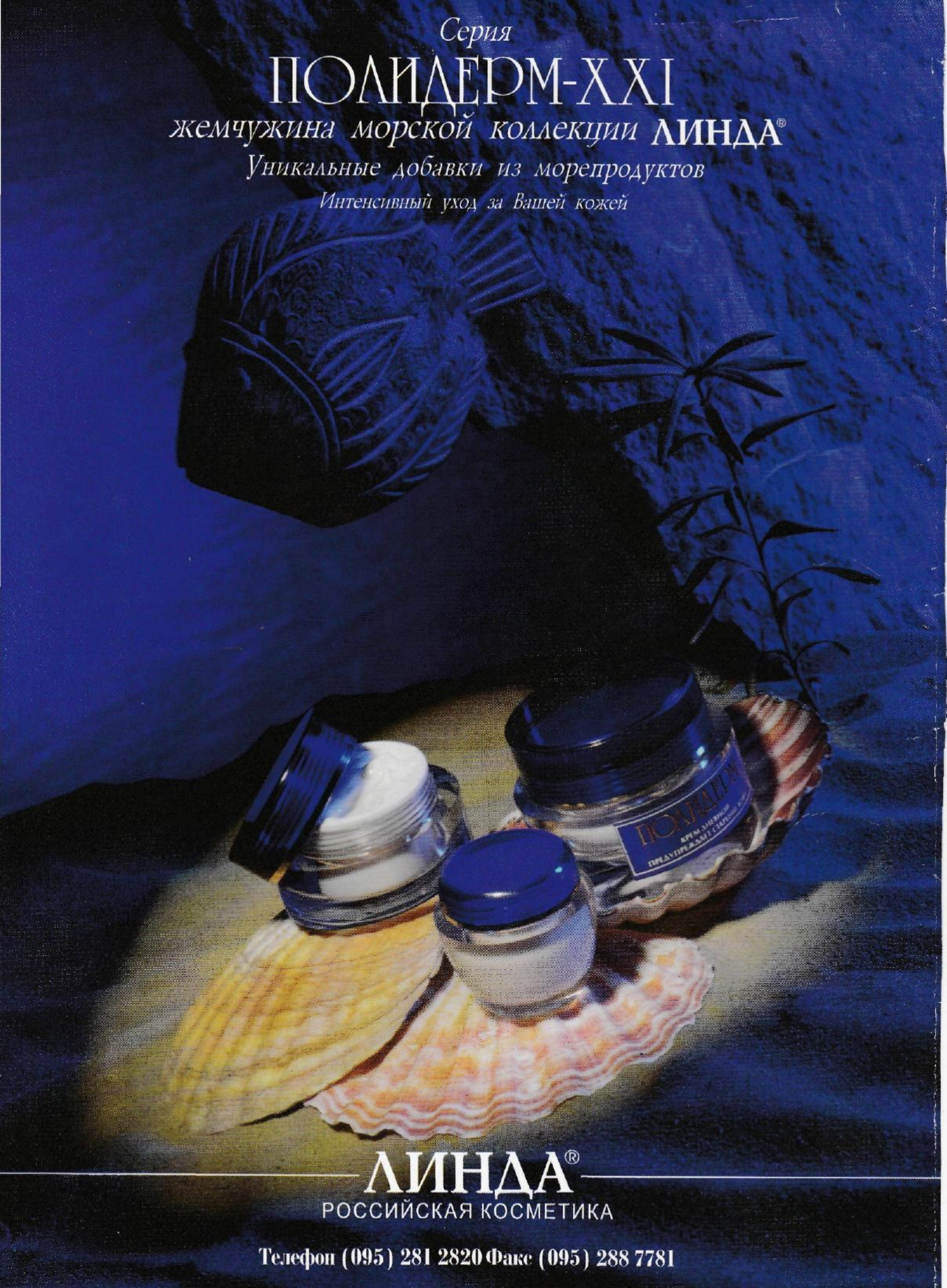
ЗДОРОВЬЕ

С наступающим
Новым годом!

декабрь 1996
HEALTH MAGAZINE ISSN 0044-1945


Серия
ПОЛИДЕРМ-XXI
жемчужина морской коллекции ЛИНДА®
Уникальные добавки из морепродуктов
Интенсивный уход за Вашей кожей
ЛИНДА®
РОССИЙСКАЯ КОСМЕТИКА
Телефон (095) 281 2820 Факс (095) 288 7781

Фотоагентство Flash

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

Чтобы тело и душа были молоды

БРЫЗГИ ШАМПАНСКОГО В НОВОГОДНЮЮ НОЧЬ 3
"Король вин" не терпит суеты

РУССКИЙ МУЖИК АЛЕКСАНДР ТИХОНОВ 8
Лыжня, хлеб и чувство долга

О ГОЛОСЕ ВО ВЕСЬ ГОЛОС! 13
Между криком младенца и кряхтением старца

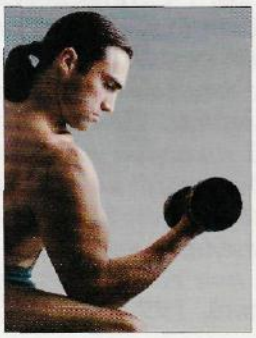
СУП ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ ПО-КИТАЙСКИ 19
Рецепты кулинарные, безрецептурные

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ: ЛЕГЕНДЫ И РЕАЛЬНОСТЬ 27
Что скрывается за шифром Е240?

PERPETUUM MOBILE 30
Мускулы в труде и отдыхе

РАЗМИНКА – НАЧАЛО УДАЧНОГО ДНЯ 32
Даже двигатель требует "прогрева"

СИЛА С УМОМ 34
Выбор анаэробной нагрузки



Болезни наши тяжкие

ВОКЗАЛ ДЛЯ ОДНОГО 40
Исповедь поседевшего мальчика

ХОЛОДНО? АДАПТИРУЕМСЯ! 44
Погода и самочувствие

"ОТРОК" ВО ВСЕЛЕННОЙ 51
15 лет назад был обнаружен вирус СПИДа

В ШКУРЕ БЕЛОГО ЛЕОПАРДА 52
Витилиго – жестокий "художник"

ПИЕЛОНЕФРИТ 56
Чтобы микробы не буйствовали в почках

ТО ЛИ "ДО", ТО ЛИ "ПОСЛЕ"? 60
Лекарства – не закуска и не десерт

ДЕМПИНГ-СИНДРОМ 68
Вы перенесли операцию на желудке...

ПАРАЛИЧ ЛИЦА 70
Неподвижная маска роняет слезы

ПОД ЗУБНОЙ КАМЕНЬ ВОДА НЕ ТЕЧЕТ 72
Зато в нем гнездится пародонтит

ПИОН УКЛОНЯЮЩИЙСЯ 74
Родственник садовых аристократов

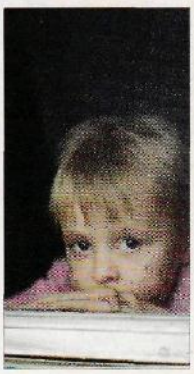
От пятнадцати и младше

ПЯТЫЙ МЕСЯЦ БЕРЕМЕННОСТИ 76
Он уже толкается и упирается!

ВЕТРЯНКА 78
Встречайте с зеленкой и календарем

БОЛЕЗНЯМ – ВРЕМЯ И ПОТЕХЕ – ЧАС 80
"Играть три раза в день по чайной ложке"

ДЕТСКОЕ СЧАСТЬЕ 82
Оно в любви и внимании



МАМА ШЛЕТ ПИСЬМО 85
Кофе – не для ребенка

ПОЧИТАЙКА 86
С Новым годом!

Де-тек-тив 88

Пусть все сбудется!

"Говорят, под Новый год что ни пожелается... все всегда сбывается!"
И правда, в преддверии любимого и чуть таинственного праздника порой происходят события самые невероятные.
Накануне торжества хочется говорить о том хорошем, что было.
Вы всегда, уважаемые читатели, были внимательны, объективны, с готовностью делились с нами своими впечатлениями о журнале, оригинальными идеями. Критиковали, хвалили, предлагали новые рубрики и темы для публикаций. Во многом благодаря вам и на ваших глазах журнал продолжал меняться, расти, взрослеть. Он помогал сохранить вам здоровье и уберечь от недугов близких и родных, справиться со многими проблемами, которые так и норовила подбросить жизнь.
И вот год подошел к концу.
Вы держите в руках последний номер "Здоровья" за 1996 год.
Все же повода для грусти нет.
С Новым годом, с новым счастьем и с новым журналом!
Вступая в новый год, хочется говорить только о том хорошем, что будет. Для этого не нужно гадать на кофейной гуще. Заглянуть в будущее нам нетрудно. Если вы вовремя позаботились о подписке, журнал будет приходить в ваш дом и в 1997 году, по-прежнему каждый месяц.
Как и раньше, в нем будет много нужной, полезной, а возможно, и спасительной для кого-то информации о том, как стать здоровым, здоровым и остаться. Он приятно пополнеет, но журналу "Здоровье" "лишний вес" не повредит. Порадует вас многочисленными конкурсами и лотереями на любой вкус, так что если немного "подкачают" внимательность и знания, наверняка улыбнется удача.
Внимание: один конкурс "Здоровье" объявляет прямо сейчас. Назовем его "Говорят, под Новый год...". Приз достанется тому, кто поведает в письме о самом невероятном, фантастическом случае, происшедшем под Новый год, и придумает самое оригинальное поздравление читателям "Здоровья". Подведение итогов – в декабре 1997 года, но письма можно присылать уже сейчас. Время летит быстро, а год – это ведь всего 12 номеров журнала.
И самая главная новость: семья "Здоровья" заметно разрастется. Но эту тайну мы раскроем только в будущем году. Пусть она станет сюрпризом для вас, дорогие читатели, – всех, кто с волнением и любопытством "открывает", как свежий номер журнала, вместе с нами новый, 1997 год.

Брызги шампанского В НОВОГОДНЮЮ НОЧЬ

генеральная репетиция

Эта царствующая особа
вот уже многие десятилетия с удивительной
для своего возраста радостной поспешностью
служит людям. Не чинясь, украшает своим
присутствием любой дом, где намечается
торжество. О ком речь?
О короле вин – шампанском.

ПЕРВЫЙ ТОСТ.
ЗА ВЕСЕЛОГО АББАТА

Родиной и поныне правящей во всем мире династии стала тихая монастырская обитель французской провинции Шампань. Здесь, в одном из аббатств Бенедиктинского ордена, прославившегося своей состоятельностью, благолепием и трудолюбием, коротал часы Дом-Пьер Периньон. В 1679 году он поразил мир зажигательным, искрящимся, радующим, как фейерверк, напитком, первым заставив виноградный сок перебродить дважды и превратив его в золотистое игристое, весело пенящееся вино – вино молодости и любви. Благодарные потомки увековечили имя веселого аббата в названии одного из самых благородных сортов шампанского.

ВТОРОЙ ТОСТ.
ЗА КУПАЖ, РЕМЮАЖ И ДЕГОРЖАЖ

Это волшебное заклинание произносят все виноделы, колдующие над созданием игристого. За три столетия, "выпитых" до дна человечеством, с тех пор как было изобретено вино вечного праздника, оно почти не изменилось. Как не изменился сам шампэнуаз – нелегкий и небыстрый процесс рождения шампанского.

По традиции "посвященными" считаются лишь три сорта винограда. Они, точно добрые феи из сказок Перро, одаривают каждого нового отпрыска царствующей королевской фамилии драгоценными подарками. Шардоне придает напитку утонченность, свежесть и, как говорят знатоки, звонкость. Аристократизм, полнота вкуса достаются ему от Пино черного, а Пино менье помогает шампанскому к сроку созреть. Потребуется на это никак не меньше 1,5 года, наиболее же ценящееся коллекционное шампанское томится в погребах Шампани по 5–7 лет.

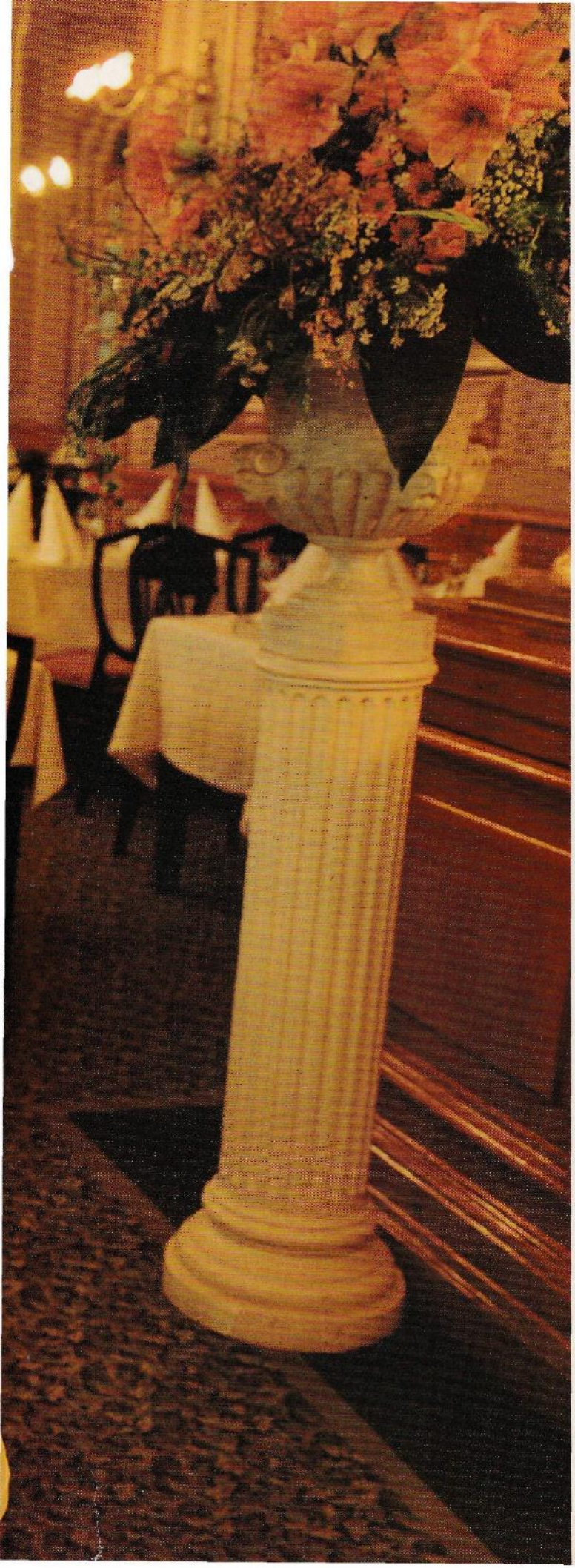
Собирают отборный виноград ровно за 4 часа до его переработки. Так в гроздьях он и изойдет соком, раздавленный деревянным прессом. Через несколько месяцев брожения в молодое вино добавляют в определенных пропорциях лучшее старое, с мягким благородным вкусом и нежным ароматом – купажируют. После таинственных, сложных и длительных для стороннего наблюдателя манипуляций в уложенных горлышком вниз бутылках (никаких резервуаров!) его оставляют для вторичного брожения в особых станках – пюпитрах, наклонив к земле примерно на 50°. На некоторое время нянькой для подрастающего, набирающего должный (родовой!) вкус и аромат шампанского становится специально обученный работник – ремюер. Изо дня в день, не больше чем на полсантиметра приподнимая по две бутылки сразу, будет он легко и быстро покачивать их, словно баюкать на своих руках и, слегка ударяя о пюпитр, возвращать на место, повернув на несколько градусов по часовой стрелке и раз за разом увеличивая угол наклона. Вскоре шампанское "вытянется" – по-французски элегантная бутылка, которую язык не повернется назвать тарой, займет почти вертикальное положение.

И наступит новый этап в жизни будущего короля вин. Теперь пестовать его будет дегоржер. От него потребуются не только большое мастерство, знания и умение, но и необыкновенная ловкость. Его задача – освободить благородное создание от неприятного осадка. Буквально за секунды он должен открыть бутылку. Миг – под давлением углекислого газа, который и заставляет вино "играть", осадок, собирающийся у самой пробки, пулей вылетает наружу. Но ни капле драгоценного напитка не удается вырваться на свободу – его час не пробил. Еще одно мгновение потребуется ловкачу, чтобы оценить качество шампанского и вновь закупорить бутылку. Таково искусство дегоржера.

Достойное высокой чести вино коронуют очень буднично, деловито, без помпы, проволочными уздечками – мюзле. Они помогут шампанскому, способному вскружить голову любому, не потерять голову самому до времени, когда, наконец, оно сможет украсить ваш праздничный стол.

Впрочем, оставим технологию производства вина радости. Детали и одновременно туманность (до сих пор виноделы Шампани свято хранят многие секреты Его Величества Шампанского) утомляют дилетантов, а упрощения раздражают специалистов.

Близится торжественная минута. Стрелкам часов так и не терпится перескочить в новый год. Да и мы,



распрощавшись со старым годом (каким бы он ни был, спасибо, за то, что был), полные новых надежд и чаяний, мысленно поторапливаем их. Ненавязчиво мерцает телевизор, посверкивает елочная мишура, пахнет елкой, на столе томится неизменный салат оливье. Самое время поднять новый тост.

ТРЕТИЙ ТОСТ.
ДА ЗДРАВСТВУЕТ КОРОЛЬ!

Шампанское, как ни одно другое вино, давно и прочно ассоциируется у всех с радостью жизни, праздником. Бокал шампанского поднимают за счастье новобрачных, им чествуют именинников, и, кажется, даже новый год не может наступить без пенящегося игривого напитка. Оно столько раз дарило нам приподнятое, "шампанское" настроение и веселье, поспешно наполняя золотистым весельем бокалы, что пора произнести здравицу и в честь него самого.

Как утверждают специалисты, одно из самых главных достоинств шампанского – как раз в том, что его можно подавать почти всегда, почти везде и почти всем. Только припомните щедрость вкусовой и цветовой палитры короля вин. Шампанское бывает белым, розовым, красным. Самым сухим (брют), сухим – этими сортами можно открыть застолье, полусухим – рекомендуют подавать к изысканным вторым блюдам, полусладким принято завершать торжественный ужин или праздничный обед, сочетая с десертом, сладостями, сырами и фруктами.

Кстати, знатоки утверждают, что лучшая пара для аристократичного вина – нежные спелые плоды манго. А в славном парижском ресторане "Максим", как и в старые добрые времена, шампанское пьют под миндаль и черную икру. Его подают и на приемах а-ля фуршет, и даже, не привязывая к трапезе, на пляжах и верандах, уютно приютившихся у бассейна.

По этикету нельзя пригубить радостного вина только во время траура. Но, как ни странно, самые известные и дорогие марки шампанского носят имена как раз вдов – "Вдова Клико" и "Вдова Верне". Веселые, видать, были вдовушки!

Не сочетается благородный напиток с супами, острыми и солеными закусками, например, селедкой, яичницей и, главное, с другими алкогольными напитками. Монархи, как женщины, не прощают измен. Поэтому и на новогоднем столе шампанское должно царить всю ночь, единолично правя балом! И еще одно высочайшее повеление: знать свою меру и не фамильярничать с пусть и слабоалкогольным, но напитком. Прав был старик Парацельс: "Все есть яд, все есть лекарство, и лишь доза делает любое вещество либо ядом, либо лекарством". Ну а те, чья норма жизни – абсолютная трезвость даже в слегка хмельную новогоднюю ночь, могут выбрать для себя особое вино – игристое, пенящееся, поднимающее настроение, но напрочь лишенное градусов. Так что наполним бокалы – Ваш коронный выход, Шампанское Величество! Поздравим друг друга с наступающим Новым годом и провозгласим последний тост. Пусть волшебство вина и этой чудесной ночи согреет ваши растревоженные души. Пусть наполнится жизнь радостью, дети не узнают боли и болезней, а вы – отчаяния. Пусть крепнут ваши силы и будут здоровы ваши любимые (хочется верить, что немного это и в силах журнала). И да не оставит нас всех надежда!

Франция имеет исключительное право на название "шампанское". Оно было зарегистрировано еще в 1909 году. А с 1985 года ЕЭС запретило использовать этот термин всем остальным европейским и американским производителям. Их продукция, пусть даже качественная и вкусная, – всегонавсего игристые вина, почти бастарды – внебрачные, хотя и удачные дети короля вин. Истинное шампанское – лишь то, что созрело в подвалах на берегах Марны.

Шампанское – бизнес аристократов. И по сей день в Шампани многими заветными погребками владеют старинные дворянские фамилии. Первыми виноделами, создававшими русское игристое вино, были светлейшие князья Воронцов и Голицын. Однако несмотря на то, что к концу XIX века в России было свое превосходное шампанское, предубеждение, что бы не сказать презрение, к "своему" у знати было столь велико, что из года в год закупалось все больше и больше французского игристого вина. "И пробка в потолок, вина кометы брызнул ток..." Это несмотря на то, что цена одной бутылки доходила до 5–6 рублей – просто бешеная по тем временам сумма. Отечественное же вино стыдливо продавалось во французских бутылках и с французскими же этикетками. Лишь после того, как на всемирной Парижской выставке 1900 года голицынский "Новый свет" получил высшую награду – Гран-при, инкогнито русского игристого было раскрыто.

Герой любимого многими фильма утверждал, что шампанское по утрам пьют только аристократы и дегенераты. Не вступая с ним в полемику, лишь скажем, что около 10 часов во время завтрака, по полудню за ленчем шампанское не прочь пригубить деловые люди в лондонском Сити и на нью-йоркской Уолл-стрит.

Все большее число шикарных зарубежных ночных клубов и дискотек оставляют в своей карте вин лишь слабоалкогольное и благородное шампанское разных марок и сортов.

Шампанское, как все королевские особы, капризно и требовательно. Подавать на стол его можно, только хорошенько (до 6–8°) охладив. Но не в морозилке, где холод может "убить" игристость вина, лучше всего – в специальном ведерке, заполненном кусочками льда и прохладной водой в равных пропорциях (1:1). Откажитесь от привычки, если она у вас есть, "стрелять" пробкой. Не потому, что жаль пролитых драгоценных капель, – пожалейте вино, остающееся в бутылке: взбаламученное и вспененное, оно потеряет свое врожденное благородство.

Памятуя о высоком происхождении этого сорта вина и изнеженности, бокал, из которого его пьют, специалисты иногда называют троном. И предлагают вам на выбор две его разновидности: либо изящная, на высокой ножке, в форме едва раскрывшегося тюльпана рюмка, в которой шампанское долго "играет" и сохраняет свою энергию, либо широкий и приземистый бокал, похожий на вазочку. Из него быстро улетучиваются пузырьки, а значит знатоки и ценители могут лучше прочувствовать изысканный вкус напитка.

Сначала плесните шампанского на дно сосуда. Полюбуйтесь, как оно поднимется, "заиграет", а когда опадет, наполните бокал на $^2/_3$.

Шампанское, как утверждает специальное пособие Французской академии вин, нельзя пить – его можно только смаковать. Сделав глоток, подержите "игривое" вино на языке, чтобы побаловать себя, ублажить свой вкус.

На новогоднем столе празднично и красиво будет смотреться оригинальный на вкус коктейль "Бель Шампань". В высокие фужеры налейте охлажденный виноградный сок, добавьте вишневый или сливовый компот без ягод, тщательно перемешайте, влейте шампанское и положите кусочек льда. На компанию из 10 человек вам потребуется 1 л сока, 300 г компота, 0,5 л шампанского.

Мало французам, что они у всего мира "отвоевали" право на настоящее шампанское, так теперь еще пытаются доказать, что обладает оно не только веселящими, но и лечебными свойствами. Успокаивает нервы, снимает напряжение и даже помогает в некоторых случаях при атеросклерозе. Говорят, что в провинции Шампань медсестры предлагают глоток шампанского роженицам, что облегчает появление на свет маленьких французов. Прибавляет оно сил выздоравливающим после тяжелых недугов. Разработана во Франции и диета для желающих похудеть, включающая в себя шампанское. Скептики соглашаются, что в этом игристом вине много редких минеральных солей, сахаров и микроэлементов. Но его лечебные качества опровергают. Впрочем даже они не отрицают, что бокал хорошего шампанского время от времени никому не повредит.

Жизнелюбивые испанцы возвели игристому, как истинному королю, памятник. Высотой почти в два человеческих роста возвышается над будничной жизнью огромная бутыль из-под шампанского, всем своим видом призывающая: "Веселей живи, человек!"

Завистливые языки утверждают, что многие признанные кинодивы гладкой, упругой, по-девичьи прозрачной розоватой кожей обязаны регулярному купанию в шампанском.

Что общего между Пласидо Доминго, Шарон Стоун, Александром Годуновым, Лайзой Миннелли, Ким Бесинджер, кроме известности и популярности этих признанных во всем мире звезд? Минуты триумфа они отмечают бокалом CAVA.

Испанское солнечное веселье на время войдет в ваш дом, если и вы встретите праздник с CAVA. Это вино производится в Каталонии известной и старейшей (основанной еще в 1830 году) фирмой "FREIXENET" ("ФРЕЙШЕНЕТ"). Виноделы "Фрейшенет", колдующие над этим легким взрывным игристым, понимают: веселье стремящихся вверх пузырьков не может быть получено примитивным образом, поэтому используют сложную технологию шампэнуаз, применяемую в провинции Шампань. Они знают: вино капризно и переменчиво, как непостоянная и ветреная женская натура. Не случайно процесс производства CAVA напоминает долгое ухаживание, предпринимаемое истинным ценителем женской прелести. Зато игристое выходит на славу: отменного вкуса, сладко кружащее голову, дарящее радостно-приподнятое настроение, позволяющее острее ощутить торжественность момента. Придать вину достойный вид – дело дизайнеров фирмы. Для каждого сорта они создают изящные вариации традиционной формы бутылки из стекла различных цветов, придумывают нарядную этикетку.

Испанское игристое CAVA украсит и большое торжество, и интимную вечеринку.

Ирина КЛИМОВСКАЯ,
Ольга ШУСТОВА

Телефоны: 151-70-08; 151-71-08

Русский мужик Александр ТИХОНОВ

Испокон веков держалась Русь мужиками – сильными, самостоятельными, смекалистыми, надежными, работящими. Крепко стоящими на родной земле. По-мужски – значит честно, достойно, по совести. Не страшащимися взвалить на себя ответственность и принять решение. Что, думаете, перевелись такие?

В мире только три человека побеждали на четырех (!) Олимпийских играх подряд. Среди них наш русский "стреляющий лыжник" Александр Иванович Тихонов. Есть от чего нос задрать. Да только не так Тихонов воспитан. Говорят, что еще несколько лет назад он шутливо подписывал не только поздравительные открытки друзьям, но и многие официальные документы не иначе как Тишка (прозвище, чуть ли не с младенчества к нему "прилипшее"), ничуть не боясь посмеяться над самим собой. И только теперешний его солидный пост президента Союза биатлонистов России обязал перейти на более серьезный тон. Он всегда подтянут, одет с иголочки. Сегодня российской команде биатлонистов нет равной в мире. Но, как говорят лыжники, легкий ход Тихонов всю жизнь делал по "тяжелому" снегу.

Начать хотя бы с рождения. Появился на свет он в селе Уйском Челябинской области.

– Как далеко!

– Да что ж далекого? – улыбается Тихонов. – Все близко –

Россия. По нынешним временам 2 часа лета от столицы.

Подгадал долгожданный первенец Ивана Григорьевича и Нины Евлампиевны аккурат к Новому году – родился 2 января. Лютый мороз, время лютое – 1947 год, тогда не жили – выживали. А у него врожденный порок сердца. Диагноз-то доктора поставили. А как лечить? Этого в уральской глуши не знали.

– Сам на ноги сына поставлю! – решил отец.

И ведь поставил!

– Как же ему это удалось?

– Отец все правильно рассчитал: деревенский свежий воздух, зарядка, обливания холодной водой, молоко парное, спорт сделали свое доброе дело – я выжил.

– А какие увлечения были у вас в детстве?

– Да какие могут быть увлечения в деревне, тем более в то время? Свой скот: коровы, овцы. Сено, дрова, огород. С самого раннего детства тяжелый крестьянский труд. И никаких поблажек! Как же иначе? Это еще один плюс, который мне здорово в жизни помог: я стал физически крепким, выносливым, да и характер появился. К великому сожалению, сейчас мало кто знает, что такое крестьянствовать на земле.

– Но для спортивных тренировок время все же оставалось?

– Тренировки – это слишком громко сказано! Деревенское детство да еще на Урале – без лыж куда деваться? Пришла зима – встал на лыжи. Ребятня каталась с горки, и я катался. Увлекался еще хоккеем и прилично играл, занимался легкой атлетикой, гимнастикой, даже штангу таскал. Но все-таки больше любовь к лыжам осталась. А чтобы специально тренироваться – нет, этого не было.

– И все же кто-то обратил внимание на ваши способности именно к лыжному спорту, заметил талант?

– У нас обязательно надо, чтобы заметили... Что ж, считайте, что отец заметил. Самое яркое впечатление моего детства и пример на всю жизнь – Иван Григорьевич Тихонов. И не только потому, что он меня породил и больного выходил. Воевал, был ранен, контужен, домой вернулся в орденах, учительствовал, стал чемпионом области по лыжным гонкам, гимнастике – спортсмен, высокий, стройный, подтянутый. И еще помню, что он всегда очень много работал – четверо детей в семье. Сейчас ему 75 лет. Он прекрасно выглядит, слава Богу. До сих пор каждое утро делает зарядку, обливается холодной водой – словом, держит себя в форме. А мама вот ушла из жизни, все болела.

– Вы с такой нежностью говорите о родителях...

– Я вообще люблю и преклоняюсь перед этим поколением и переживаю за него страшно. Даже язычники какие-нибудь не поступали со своими родителями так, как в России сейчас обращаются со стариками. Почти все они – на задворках: ни пенсий, ни жилья нормального. Обидно. Эти люди достойны лучшей участи. Будем честно говорить: если бы мы, сыновья, не встали на ноги, наши родители влачили бы жалкое существование. А так мать, которая всю войну у станка отстояла, точила снаряды, хоть в конце своей жизни увидела светлые, спокойные дни.

– Судя по званиям, титулам и наградам ваша спортивная карьера сложилась удачно, без сучка и задоринки?

– Хватало и сучков, и задоринок. Выступать начал очень рано, сначала в Челябинске, потом перебрался в Новосибирск. Желание заниматься спортом и состязаться было огромным. А годков не хватало. В команде я был самым молодым, и к официальным соревнованиям меня не допускали. Вот и пришлось однажды схитрить. На свой первый чемпионат страны в 1964 году я вышел под псевдонимом – "тракторист Борис Юзеев из общества "Урожай". Тогда "мой Боря" показал лучшее время в эстафете и был вторым в гонке на 10 километров. А когда пришли первые большие победы, я ушел в биатлон. Этому виду спорта к тому времени исполнилось лишь 9 лет.

– Для многих, наверное, это было большой неожиданностью. Кто вас туда переманил?

– Никто. Это мое решение, и я его осуществил, как, впрочем, и все остальные. А помог случай. На сборах травмировал ногу. Биатлонисты тренировались рядом. От нечего делать дохромал на костылях до их стрельбища. Мне предложили выстрелить. Я попробовал – и попал. И с этого момента "заболел" биатлоном навсегда.

– А дальше – золотые медали на чемпионатах, мира и четырех Олимпиадах!

– Могла быть и пятая Олимпиада. И достаточно успешная, не сомневаюсь. Но в спорте тогда был негласный возрастной ценз: 33 года – ты уже старик. И меня в 1980-м "ушли".

– Обидно было?

– Да что на обиды время и силы тратить, надо жить дальше. Может, это и спасло меня.

– С вашим опытом, знаниями логично было бы заняться тренерской работой.

– У нас страна парадоксов. Ведь как велось: закончил спортсмен выступать – стал никому не нужен. Создал я экспериментальную команду, но работать в биатлоне, который знал досконально и любил, мне не дали. Почему у нас так раньше было, никому не объяснить: президент федерации, скажем, бокса – артист или космонавт. Я с большим уважением к ним отношусь, но не выхожу на сцену и в космос не лечу. Понимаю: есть профессионалы. Хотя нас и выставляли любителями, наша основная специальность была, как правило, спорт – ему все силы, время, здоровье. И никакой другой профессии спортсмены не имели.

– Когда вы ушли из большого спорта, какое у вас было образование?

– Да физкультурное же! Нет, не высшее. Почему? Просто спорт отнимал все силы, и я решил так: либо иметь лучший результат, либо его не иметь. А приезжать на сессии и раздавать кроссовки, майки, костюмы за оценки – не для меня. Не хочу сказать, что я святой человек – все вокруг плохие, а я из другого теста, нет, просто я так решил. Понимаете? Кстати, в этом году окончил Олимпийскую академию в родном Новосибирске и стал, наконец, дипломированным специалистом. Ну а тогда, 7 лет назад, когда меня "попросили" с тренерской работы, я стал постигать азы другой школы – бизнеса.

– Еще один неожиданный поворот в судьбе! И немного зная вас, сложно поверить, что вы открыли ларек или занялись перепродажей.

– Зачем? Я создал совместное российско-австрийское предприятие "Приключенческий туризм". Принимал иностранцев, которые желали в наших лесах поохотиться. Организовывал для любителей авантюр рафтинг – сплав по рекам. Мотоциклисты приезжали ко мне из Европы за "экстримом": гонялись по тайге и болотам. Ни одного несчастного случая не было! Все уезжали довольные, с массой впечатлений и кучей трофеев. Это очень тяжелый бизнес, работа для крепкого мужика.

– А сами вы ходите на охоту?

– Я охотник с рождения. По характеру даже больше охотник, чем спортсмен. Но не заготовитель и не браконьер. Как положено, покупаю лицензию. Если охота удачная, обязательно добычей поделюсь. И такие пельмени сделаю из медвежатины, лосятины, кабанчика – пальчики оближешь!

– Вы сами делаете пельмени?!

– Конечно. Я вообще люблю готовить и не считаю, что это женское дело. Настоящий мужик все должен уметь.

– В этом бизнесе вы нашли себя?

– Я благодарен тем годам за то, что познакомился и общался со многими людьми, интересными, разными, заработал кое-какой капитал, а главное – приобрел опыт. Но теперь я пеку хлеб.

– Где хлеб печете?!

– Здесь, в России, где же еще. В Коломне, Зеленограде. Вы у людей спросите – самый вкусный хлеб, классней-ший, просто сказка, производства "Тихонов и К°".

– К вашей славе уже ничего не прибавить, не отнять. Почему же предприятие так назвали?

– Не из хвастовства, это точно, а чтобы люди знали, с кого спросить. Мы печем и белые батоны, и хлеб с отрубями, и булки с изюмом, маком. Многие уж и забыть успели, какие они вкусные, булки с маком. Раскупают все, до крошки. Кстати, цены у нас ниже, чем у государства. Нельзя грабить людей – у народа и так уже только на хлеб и осталось.

– Это солидная статья доходов для вас?

– На вторую мою страсть – лошадей хватает, а вот мебелью все никак не обзаведусь. Ничего, жена все понимает.

– Страсть к лошадям... А как же биатлон?

– Биатлон – это моя работа и судьба. Бывает, в иные дни по восемь часов на стрельбище провожу. Лошади – для души. У меня есть свой конно-спортивный клуб, 12 лошадей, конюшня. Пригласил именитых всадников, тренеров, коневодов. Хочу открыть детское отделение по конкуру. Уже сейчас 6–8 ребятишек постоянно приходят, катаются на лошадях. А наша мечта и цель – выступать на самом высоком уровне, показывать классные результаты. Разве это плохо, если у нас в конном спорте будет золотая медаль? Мы же боремся за честь России!

– А сами умеете ездить на лошади?

– Все детство провел в седле. А потом 30 с лишним лет не садился. И только в прошлом году начал серьезно заниматься конкуром. Уже хорошо умею преодолевать препятствия. Собираюсь выступать на соревнованиях. Как это будет, не знаю, но планы есть. Сейчас уже никто мне не скажет, что я старик. Горди Хоу в 45 лет выходил на хоккейную площадку со своими сыновьями – и вопросов не было. Поддубный в 50 лет не имел себе равных.

– В вас столько энергии, носитесь как ртуть, все время в делах, заботах. В семейной жизни, пожалуй, с вами нелегко? Кто все эти годы рядом с вами?

– Вопрос очень личный... Я женат третий раз. Скажу только то, что знаю: любовь есть. И счастлив тот, кто женился по любви. Нам с женой Еленой не надоедает каждодневное общение. В ней я вижу и советчика, и друга, когда надо – мать, и всегда – любовь. Она невероятно красива. А как готовит! Ни в одном ресторане мира (а я был во многих странах) не ел такой вкуснятины, как дома. Это тоже немаловажно.

– Долго же вы шли к своему счастью!

– Да, ошибок в жизни было немало. Главное – найти в себе смелость вовремя их исправить. Первый раз женился в 16 лет. Мы были просто детьми. Ни кола, ни двора – ничего. Почему-то у нас многие и по сей день считают, что родители обязаны свою жизнь положить на детей: купить квартиру, машину, кормить и обеспечивать, пока живы. Думаю, это неправильно. Мужчина должен жениться к 30 годам, твердо встав на ноги. Неокрепшие люди не могут создать крепкой семьи. Оттого у нас такое большое количество разводов. Но и дети не должны отвечать за ошибки взрослых. Не мужик тот, кто "забыл" своего ребенка. Последнее это дело. Потому поддерживаю нормальные отношения и помогаю своим детям.

– В вашей такой суматошной, насыщенной делами, заботами и обязанностями жизни остается время для друзей?

– Конечно! Их немного, настоящих друзей. Но если припомнить всех, кто ко мне очень хорошо относится, готов прийти на помощь, не найдется такого города, где бы я остался без крова, внимания, присмотра. Да и сам я так привык относиться к людям. Сегодня ко мне прилетают друзья из Владикавказа, вчера сидел за столом с грузином. Ни война, ни политика – ничто нас не разлучит.

– Что в вас вселяет такую надежду и уверенность, оптимизм?

– Всем, кто относится к России без уважения, а к нашему будущему – с иронией, я рассказываю об оперном театре в моем любимом Новосибирске. По размерам в него спокойно войдет Большой театр вместе с лошадьми на крыше. Там, по-моему, самая большая сцена в мире. Его строили во время войны. Голодно, холодно, а театр строили, понимаете? Он есть и останется навечно.

В 1997 году отечественному биатлону исполняется 40 лет. Тихонову – 50. К своему полувековому рубежу он, выражаясь языком биатлона, приходит во всеоружии. После триумфа российских спортсменов на первенстве мира Александр Тихонов сказал: "Давайте писать, говорить и думать друг о друге лучше. Переживать чужой успех, не завидуя. Давайте больше работать, тогда мы принесем славу России".

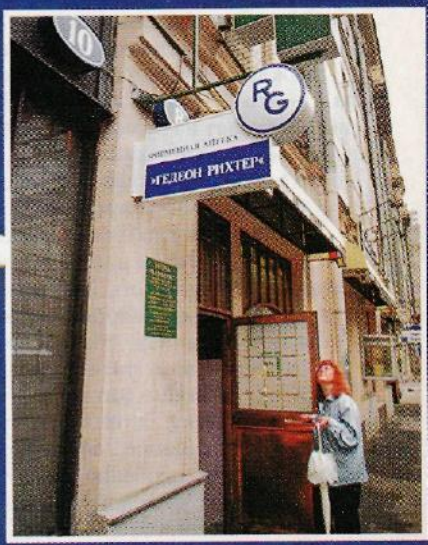
Ничего другого Тихонов и не хочет.

В. КОРОСТЫЛЕВА

Фирменные аптеки «ГЕДЕОН РИХТЕР»
95 лет на фармацевтическом рынке

В аптеках «Гедеон Рихтер» Вы всегда найдете необходимое лекарство. Здесь царит атмосфера доброжелательности и участия. Опытные провизоры могут подробно рассказать о каждом из препаратов, дать ценный совет.

Традиции, заложенные легендарным фармацевтом Гедеоном Рихтером, живы и по сей день.



Необходимое лекарство из заботливых рук!

Венгерский химический завод «Гедеон Рихтер».
Контактный телефон: (095) 255-18-39.

HERBALIFE®

Гербалайф и правильное питание

В ноябрьском номере журнала вы познакомились с 5 из 11 продуктов питания ГЕРБАЛАЙФ, а также с мнением российского ученого-диетолога профессора Бориса Суханова о пользе рационального питания. Сегодня – продолжение этой темы. В последние годы повышенное внимание к здоровью и вопросам экологии привело людей к пониманию того, что без правильного питания нельзя предотвратить многие заболевания и поддерживать хорошее физическое и психическое состояние организма. Правильное питание – значит полезное и доставляющее удовольствие. Однако не всегда эти два требования совпадают. С появлением продуктов, замещающих прием пищи, возможности эффективного регулирования ежедневного рациона существенно возросли.

ЧТО ТАКОЕ ЗАМЕСТИТЕЛИ ПИЩИ

По мнению итальянского профессора – диетолога Бруно Берра, использование продуктов, заменяющих приемы пищи, особенно показано людям, следующим программе снижения веса.

Продукты – заместители пищи не содержат никаких фармацевтических препаратов, влияющих на ощущение голода или, напротив, насыщения. Они лишь помогают придерживаться низкокалорийной диеты, которая является единственно возможным путем достижения эффекта внутриклеточного сгорания жировых отложений. Такая диета на основе продуктов Гербалайф, разработанных специально для замены одного или двух ежедневных приемов пищи, позволяет достичь потребления не менее 800 и не более 1300 килокалорий в день.

Каждый прием продукта Формула 1 – это 200 килокалорий. 40% из них поступает из белков, 7% – из жиров, а остальные – из углеводов. Кроме того, порция Формулы 1 содержит основные витамины и минералы.

В продуктах Гербалайф, заменяющих прием обычной пищи, повышена питательная плотность. Это означает, что при низкой калорийности они снабжают организм сбалансированным количеством питательных веществ, включающих витамины, минералы и клетчатку. Этот баланс трудно достижим в рационе, состоящем из обычной пищи, особенно когда такой диете следуют без консультации со специалистом-диетологом.

ПРОДУКТЫ ГЕРБАЛАЙФ

Вот уже 16 лет компания Herbalife International занимается разработкой продуктов, замещающих прием обычной пищи. Сегодняшнее второе их поколение радикально усовершенствовано благодаря лучшему пониманию процессов питания, снижения веса и контроля за ним.

Формула 1. Порошок для приготовления питательного белкового коктейля

Изготовленный из натуральной растительной сои, продукт содержит сбалансированный набор питательных веществ, необходимых для поддержания здоровья в период снижения веса. Формула 1 как часть низкокалорийной диеты заменяет один или два приема пищи в день.

Каждый прием разведенного в обезжиренном молоке или соке порошка Формулы 1 обеспечивает примерно $^1/_3$ суточной потребности взрослого человека в белке, 40% – в кальции, 25% – в железе, а также снабжает организм 19 важнейшими витаминами и 9 аминокислотами.

Формула 1 может применяться в сочетании с другими продуктами Гербалайф, среди которых:

Формула 2. Поливитамины – Минералы/Травы

Продукт, изготовленный в виде таблеток, является хорошо усвояемым и прекрасно сбалансированным поливитамино-минеральным комплексом с травами. Формула 2 содержит 14 самых необходимых для человека витаминов, а также дефицитные в питании большинства людей минералы, играющие важную роль в жизнедеятельности нашего организма: кальций, калий, марганец, железо, цинк, медь, йод, хром, а кроме того, биоорганический селен и биофлаваноиды, которые, как показали последние исследования, являются важными питательными веществами.

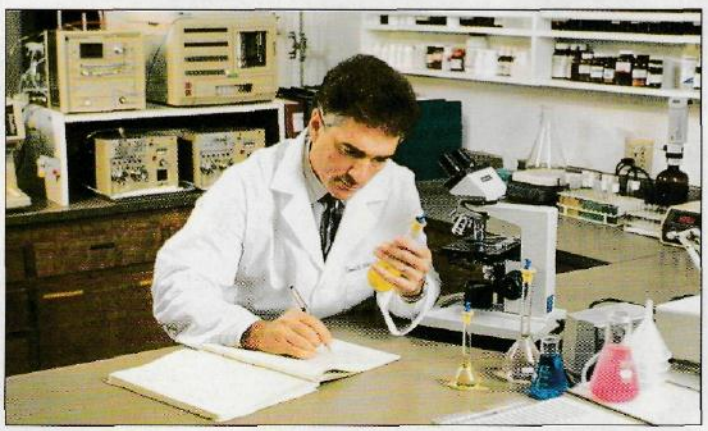
Формула 2 – это прекрасная витаминно-минерально-растительная пищевая добавка. Рекомендованная дневная доза полностью удовлетворяет суточную потребность взрослого человека в основных витаминах и минеральных веществах.

Формула 2 может быть использована в сочетании с другими продуктами Гербалайф или самостоятельно.

(N•R•G) Натуральная гуарана в таблетках

Продукт, изготовленный из плодов дикорастущей гуараны, урожай которой собирается в экологически чистых дождевых лесах Амазонки, способствует повышению общего жизненного тонуса человека.

Ежедневная рекомендованная доза – 2–4 таблетки во время утреннего и дневного приема пищи.



Доктор Дэвид Кацин – председатель Международного медицинского и консультативного совета Herbalife International. Постоянный контроль качества – неотъемлемая часть производства продукции Гербалайф

ЭФФЕКТИВНОСТЬ И БЕЗОПАСНОСТЬ

Вся продукция Гербалайф соответствует самым высоким стандартам и постоянно подвергается строгому контролю за качеством со стороны Международного медицинского и консультативного совета Herbalife International. Повышенное внимание к качеству продуктов включает также тщательный отбор используемых ингредиентов.

Кроме того, постоянно осуществляется программа клинических испытаний, доказывающая безопасность продукции и ее эффективность. В этом году клинические испытания продуктов Гербалайф были проведены в Испании и Франции, а в настоящее время проходят в Германии.

В следующем номере мы продолжим знакомство с Гербалайфом как с системой сбалансированного питания и контроля за весом.

О голосе во весь голос!

Однажды к Сократу привели незнакомого человека, о котором он должен был высказать свое мнение. Философ долго в молчании разглядывал незнакомца, а потом, не выдержав, воскликнул: "Да, говори же ты, наконец, чтобы я мог познать тебя!" Подобно великому Сократу прислушаемся и мы к людскому многоголосью, окружающему нас на улице, в метро, автобусе, магазине... Вот звонкий и радостный крик ребенка, а это монотонный и дребезжащий голос старушки; нежностью и трепетом веет от голосов влюбленных... Какие разные, неповторимые звуки! Познаем же тайну их создания, заглянув в необычную мастерскую, название которой "голосовой аппарат".

ГОЛОСОВ ЗВУЧАНЬЯ ВОЛШЕБСТВО

"Скажите "А", – попросил врач, осматривая ваше горло. И вы, не задумываясь, произнесли этот звук. Откуда он появился? Чтобы создать его, включились в работу три цеха голосовой мастерской: по подаче воздуха (органы дыхания), по озвучиванию (гортань), по его окраске (надставная труба).

Цех по бесперебойной подаче воздуха, получив сигнал из центральной нервной системы, тут же под давлением выбрасывает его на озвучивание в гортань – часть дыхательной трубки, состоящую из хрящей, мышц и голосовых складок.

В зрелом возрасте гортань находится на уровне 4–6-го шейных позвонков. С годами она может "просесть" до 7-го шейного позвонка, увлекая за собой высокие, звонкие нотки нашего голоса. В старости голос становится глухим, сдавленным, низким.

Воздух, стремясь быстрее "обрести голос", прорывается через сомкнутые голосовые складки – две тоненькие струнки, натянутые по обе стороны гортани. При их колебании и сужении голосовой щели образуются звуки – наш голос. От того, что их волокна расходятся в различных направлениях, складки способны сокращаться то на одном, то на другом своем участке, образуя при этом разнообразные звуки. Чем эластичнее складки, тем чаще они могут колебаться и тем выше будет звук.

Голос без определенной окраски, тембра похож на недописанную художником картину. Внести последний штрих – дело надставной трубы, состоящей из системы полостей: глоточной, ротовой, полости носа с его придаточными пазухами. Форма и объем ротовой и глоточной полостей в отличие от полости носа меняются благодаря причудливой работе языка и губ. Вытягиваясь в узкие трубочки, округляясь и расширяясь, окрашивают они голос своеобразной палитрой звучания.

ТАЙНА ШЕПЧУЩИХ ГАЛЕРЕЙ И ДЬЯВОЛЬСКОЙ МУЗЫКИ

С давних времен люди прибегали к различным ухищрениям: то голосовые складки исключат из голосообразования, то губы, а то и сам болтливый язык.

Выключив из работы над голосом связки, а их роль отдав вытянутым трубочкой губам и языку, человечество научилось свисту. Научилось – и испугалось, заслышав в этих звуках таинственную силу злых духов. Немецкие моряки не могли позволить себе посвистеть на палубе, боясь накликать шторм. У арабов свист считался музыкой дьявола. Посвистишь – будешь не рад: дьявол тут же и появится. В Англии, если свистнет женщина, ждали несчастья. Попробуйте и вы посвистеть дома: на вас тут же зашикают, волнуясь за сохранность семейного бюджета.

Чтобы придать голосу пророческую силу, говорили тихо, шепотом. Во время нашептывания наговоров, заклинаний голосовые складки, как заколдованные, замирали: не вибрировали и не смыкались. Источником звука был шум, возникающий при прохождении воздуха через образовавшуюся щель. Для магической шепотной речи строили целые коридоры или переходы с полукруглыми стенами – "шепчущие галереи". Встав рядом с такой стеной, люди нашептывали ей о чем-нибудь. Звук начинал стелиться по стене, наполняя все вокруг шепотом и приводя людей в ужас. Им и в голову не приходило, что вся магия заключалась в многократном отражении звука от поверхности специально сконструированных стен!

Если не хотите лишиться собственного голоса, не потакайте прихотям чужих мужей.

Однажды в гости к молодым нимфам, обитавшим в лесах и на холмах, пожаловал сам Зевс. Пока он развлекался с ними, одна из них – прекрасная Эхо отвлекала внимание ревнивой жены громовержца – Геры. Узнав

Длина голосовых складок у мужчин – 18–20 мм, у женщин – 20–22 мм. А вот сила звука во многом зависит от мощности выдоха.

Хотите приглянуться мужчине? Разговаривайте с ним мягким и высоким голосом. Установлено, что именно такой женский голос "сильный пол" находит приятным и безопасным для себя.

Самые мощные голоса – оперные. Их акустическая сила для нашего слуха поразительна – достигает более 120 дБ (на расстоянии метра), то есть соизмерима с силой звука двигателя самолета. "Взлетающими самолетами" были голоса Шаляпина, Карузо, Атлантова.

обо всем, рассерженная богиня в наказание лишила нимфу речи. Так и живет по сей день эхо, повторяя лишь окончания чужих слов.

ТИХО! СЕЙЧАС ЗАПОЮ!

К каким только ухищрениям не прибегали люди, чтобы заставить непокорный голос красиво звучать! То десятками глотали сырые яйца, то видели спасение в пиве и мясных блюдах. Но певческий голос у тех, кого обделила им природа, так и не прорезывался. А может, секрет совсем в другом? Прислушаемся к мнению ученого голоса – профессора, преподавателя кафедры сольного пения Московской государственной консерватории имени П. И. Чайковского, народного артиста России, солиста Большого театра России **Ю. А. ГРИГОРЬЕВА.**

– "Эмоциональной речью" назвал пение великий ученый Чарльз Дарвин. Действительно, когда не находишь слов от радости или от горя, начинаешь напевать свою заветную мелодию. Не потому ли у всех народов пение – одно из самых любимых и распространенных видов искусства? Порождают любовь к пению особенности национальной культуры, темперамент, быт и природные условия. Особенно певучими считаются украинцы, грузины, итальянцы. Яркий, сильный, гибкий голос – явление редкое. Хороший певческий голос воспитывается долгой, упорной работой.

Никогда не забуду первого урока по вокалу и "формулу" постановки голоса, поразившую меня своей загадочной простотой:

– Вдохнуть воздух легко-легко, глубоко-глубоко, хорошенько опереть, сделать зевочек, пустить звук в обход неба и носа, нарисовать кружочек на лбу и услышать отдаленный гудок паровоза: "а-у-у-у!"

Ну, думаю, расшифрую и запою. Узнать бы только, что такое "хорошенько опереть"?

– Хорошенько опереть? Нет ничего проще! Выдвинь ящичек из живота, как из тумбочки. Так и держи!

Что это? Советы вокального "химика", который знает все, только вот петь не может.

Первым делом надо понять свой голосовой аппарат, его возможности, научиться управлять напором воздуха и связками. При обычном дыхании голосовые связки расходятся. Когда мы начинаем говорить, они смыкаются. А если захотим попеть, связки обязательно должны плотно сомкнуться. Если вы этого сделать не сможете, через образовавшуюся щель будет происходить "утечка воздуха", придающая пению фальшивые нотки.

Медицинское обследование профессиональных певцов показало, что задняя стенка трахеи у них несколько размягчена. Уменьшая ее диаметр, певец регулирует скорость выдоха.

Изменять скорость выдоха подвластно только человеку. Вот и выходит, что сама природа помогает нам приспособиться к пению! Пойте от души, естественно, свободно. Можно 5–6 раз в день по 6–8 минут напевать свой любимый мотивчик, тренируя складки, дыхание, мышцы. Только остерегайтесь петь на открытом воздухе в сырую холодную погоду. Закаляйте свой голос, приучая его переносить колебания температуры. Для этого больше гуляйте на чистом и свежем воздухе.

И ТОГДА "ПОЛЬЕТСЯ" РЕЧЬ

Помните, как в "Горе от ума" Фамусов наставлял своего слугу Петрушку "читать не так, как пономарь, а с чувством, с толком, с расстановкой"? Выразительной, содержательной, понятной для окружающих должна быть речь и нашего современника.

По исследованиям антропологов, органы речи неандертальца и современного человека заметно отличаются. Строение носоглотки и гортани, по всей вероятности, не позволяло древнему человеку говорить членораздельно. Из всех согласных ему, видимо, были доступны только шесть: Д, Б, С, З, В, Ф и два-три гласных звука. Скорее всего А, И, Е. Наверное, неандертальцы и "выпали" из исторического развития, потому что говорили "через пень-колоду".

Когда мы говорим, голос на гласных плавно скользит вверх и вниз, создавая своеобразную мелодику. Слоги торопятся сменить друг друга со скоростью в среднем 0,2 секунды.

По результатам исследований британских ученых, за 30 секунд женщина произносит 80 слов, а мужчина – 50; за 120 секунд – соответственно 214 и 152 слова. Вот вам и научное подтверждение того, что женщину не переговоришь и не переспоришь!

Изменяя высоту и силу звука, мы изменяем интонацию, которая передает наши чувства, желания, волю. Монотонная речь не привлечет собеседника, а значит, не найдет отклик в его душе. Как с ней бороться? Читайте вслух прозу и стихи. Интонационно передавая характеры разных персонажей и настроения, вы невольно будете тренировать и свою речь.

Следите за артикуляцией. Широко открывайте рот, активно двигайте губами и языком. Тогда никто не скажет, что у вас "каша во рту".

ЧТО СМОЛКНУЛ ВЕСЕЛИЯ ГЛАС?

Хотите, чтобы ваш голос и в старости "дивно звучал", никогда не срывался и не "давал трещин"? Прислушайтесь к советам профессора, доктора медицинских наук, руководителя отделения фониатрии Московского НИИ уха, горла и носа **Ю. С. ВАСИЛЕНКО.**

– Наш голос дарован свыше, но мы не всегда относимся бережно и внимательно к этому бесценному дару. Надломленные и истощенные болезнью голоса – вот красноречивый результат длительных перегрузок, постоянных простуд, пачками выкуренных сигарет, пристрастия к алкоголю. Каждый раз приходится совершать чудо – возвращать больному утраченный голос. Но порой бывает уже поздно – ничто не помогает.

Началом серьезного заболевания может стать безобидная, на первый взгляд, охриплость, возникающая в результате воспаления голосовых складок. Стоит только пройтись в прохладную погоду без шарфа, нараспашку или от души поболеть за любимую команду, охриплость тут же и привяжется к голосу.

У женщин – свои причины изменения голоса, особенно его тембра. Неумелое применение гормональных препаратов без консультации с врачом-специалистом может лишить женский голос привлекательности, заменив на низкий, мужеподобный.

Но самое распространенное заболевание – ларингит, воспаление гортани.

Слизистая гортани и края голосовых складок становятся ярко-красными, появляется обилие слизи. Все это вызывает кашель, хрипоту. Если ларингит часто повторяется, он переходит в хроническую форму, постепенно отнимая у голоса его звучность и красоту.

Если подолгу разговаривать и петь, сильно кричать и кашлять, на свободном крае голосовых складок "завяжутся" узелки, мозолистые уплотнения. На начальной стадии возникает маленький пузырек, величиной с булавочную головку. Под воздействием непрекращающихся нагрузок пузырек твердеет, превращаясь в узелок. Узелки создают механическое препятствие для полного замыкания голосовой щели. Голос засипит, а в горле запершит. Постоянно хочется откашляться "во весь голос" и освободиться от помех. Но этого делать не стоит. Сильный кашель "разорвет" маленькие и хрупкие кровеносные сосуды складки. Набухшая от кровоизлияния складка лишится способности вибрировать. Голос полностью обеззвучится. Только полный голосовой покой поможет "развязать" эти назойливые узелки.

* * *

"Обесцвечивает" и утомляет голос постоянная сухость слизистой глотки и гортани. У многих она возникает после удаления миндалин, из-за пониженной или нулевой кислотности желудка, но чаще всего развивается при остром и хроническом насморке. Затрудненное носовое дыхание вынуждает дышать ртом. Вдыхаемый через рот неочищенный и неувлажненный воздух сушит слизистую оболочку глотки и гортани, вызывая ее раздражение. Избавит голос от "сухих ноток" только лечение основного заболевания.

* * *

Из ромашки, шалфея, липы приготовить отвар (на литр воды по столовой ложке каждого растения), нагрев в эмалированной посуде на водяной бане в течение 30 минут. Вылить его в грелку или термос. Подышать над паром 15 минут. Ингаляции лучше делать перед сном. После остывания отвар процедите и используйте для полоскания горла. Делать это рекомендуется 2–3 раза в день. Для закапывания в нос используют оливковое, подсолнечное и масло шиповника (вазелиновое не рекомендуется – оно сушит). Закапывать 2–3 раза в день по 4–5 капель в обе ноздри, после чего нужно полежать 5–10 минут на спине.

* * *

Если воздух в комнате сухой, увлажните его, поставив на батарею сосуд с водой. Помните, что голос не только не любит фальши, но не выносит пыли, духоты, табачного дыма, спиртных напитков, громкого крика и простудных заболеваний. Внимательно прислушайтесь к своему голосу. Если заслышали в нем тревожные нотки, поспешите к врачу – специалисту по заболеваниям уха, горла и носа.

Позвольте звуку выйти

Л. В. СОЛОВЬЕВА, актриса и педагог, убеждена, что голос играет огромную роль в жизни каждого из нас – ведь без умения говорить, свободно чувствовать себя в обществе невозможна подлинная самореализация. Проучившись три года в Америке у выдающегося театрального педагога Кристин Линклэйтер и переведя на русский язык ее книгу "Освобождение голоса", Лариса Владимировна создала учебно-театральную студию при Российской академии театрального искусства (так теперь называется ГИТИС). Цель занятий – освобождение голоса от скованности, напряжения, развитие и укрепление его.

Весь организм, с головы до пят, имеет значение для звучания вашего голоса. И первое, с чего надо начинать, – работа над осанкой. Когда позвоночник искривлен, лишняя нагрузка падает на мышцы живота, груди. Если позвоночник деформирован в шейном отделе, создается ненужное напряжение челюстей, языка, гортани, губ и даже бровей. В результате затрудняется дыхание, голосовой аппарат работает хуже. Скрюченный, ссутулившийся человек не может говорить свободным голосом.

Добившись хорошей осанки, научившись снимать напряжение, можно приступать к работе над дыханием.

Линклэйтер отказалась от "постановки голоса" в привычном понимании. Команды "вдох", "выдох" заменены указаниями: "Позвольте дыханию войти", "Пусть дыхание переместится". Эти установки способствуют глубокой внутренней релаксации.

Очень часто мы напрягаем мышцы тела и лица, когда этого не требуется. Постарайтесь избавиться от такой привычки. Возможно, вы даже не замечаете ее за собой. Понаблюдайте за людьми, едущими в транспорте, тогда вам будет легче и на себя посмотреть со стороны. Кто-то сидит, изо всех сил сцепив пальцы рук, у другого плотно сжаты губы, у третьего нахмурены брови, ходят желваки на скулах. Все это затрудняет нормальное дыхание, вызывает усталость, и голоса тоже.

Хотите красиво говорить? Работайте над осанкой: занимайтесь физическими упражнениями, плаванием.

Если у вас есть желание совершенствовать свой голос, посвящайте несколько минут в день специальным занятиям по американской методике.

Упражнение первое

Встаньте свободно, ноги на расстоянии 20 см.

Проследите за тем, чтобы ваш вес равномерно распределился на обе ноги, сохраняйте равновесие между пальцами ног и пятками.

Представьте, как кости голени вырастают из места, где они соединяются с лодыжкой. Затем – бедро, вырастающее из коленного сустава. Почувствуйте место сочленения бедра и тазового пояса.

А теперь – свой позвоночник, вырастающий из поясницы и проходящий между лопатками, "плавающей" грудной клеткой и плечевым поясом на вершине. Почувствуйте свои руки свободно висящими от плеч.

Мысленно ощутите кости рук, локтевые суставы, суставы предплечья, запястий, кости кистей и пальцев.

Переместите ваше внимание от рук к шее. Вообразите, что череп, словно воздушный шар, "плавает" на вершине позвоночника.

Упражнение второе

Сфокусируйте ваше внимание на локтевых суставах и позвольте им легко всплыть к потолку.

Затем сконцентрируйтесь на запястьях и дайте им легко подняться.

То же проделайте с кончиками пальцев.

Теперь сделайте следующее: позвольте вашим кистям расслабиться от запястий и легко повиснуть. Обратите внимание на разность ощущений между кистью и всей рукой в целом.

Далее разрешите расслабиться вашим предплечьям, чтобы они свободно повисли от локтей. Чувствуете разницу ощущений между предплечьем, ладонью и верхней частью руки и плеча?

Позвольте рукам тяжело упасть и свободно повиснуть от плеч. Ощутите тяжесть рук.

Пусть голова под своей тяжестью упадет вперед так, чтобы она повисла на вершине туловища. Почувствуйте, как вес головы становится обузой для позвоночника, и представьте, что он начал "разрушаться" сверху донизу, позвонок за позвонком, поддаваясь силе гравитации. Попытайтесь вообразить позвонки в этом движении один за другим.

Теперь расслабьте колени так, чтобы тяжесть вашего веса сосредоточилась на середине стоп. Проследите, чтобы вес не опрокидывал вас назад – на пятки или вперед – на пальцы ног. Проверьте, чтобы шея не была зажата.

Когда вы почувствуете, что уже не можете поддерживать равновесие из-за возрастающей тяжести головы, расслабьте позвоночник и мысленно повесните вниз головой.

Дышите свободно. Вы делаете это упражнение для того, чтобы освободить мышцы туловища, плеч, шеи, головы и рук.

Теперь сфокусируйте свое внимание на копчике. От него начните мысленно "выстраивать" позвоночник вверх – позвонок за позвонком: помните, как в детстве строили замок из кубиков, ставя один поверх другого?

Не напрягайте мышцы живота. Дышите свободно. Колени резко не выпрямляйте, вытягивайте их постепенно.

Направьте свое внимание на позвонки, которые поднимают грудную клетку. Сосредоточьтесь на седьмом шейном позвонке и начните достраивать остальные, пока не дойдете до вершины позвоночника. В результате ваша голова постепенно "всплывает".

Упражнение третье

Мысленно совершите "путешествие" от стоп вверх по ногам к туловищу, по ходу освобождая напряженные мышцы ягодиц, желудка, плеч, шеи. Этим вы переносите энергию к позвоночнику, постоянно преодолевающему силу гравитации.

Потянитесь, зевните и встряхнитесь всем телом.

Упражнение четвертое

Его лучше делать с закрытыми глазами.

Стойте свободно, с ощущением, будто позвоночник, вытягиваясь вверх, поддерживает ваше тело. Чтобы добиться полного расслабления мышц внутренних органов, совершите еще одно "путешествие", начав с верхней точки головы и спускаясь вниз через лицо к горлу и ниже, к груди.

Обратите внимание на малейшие изменения дыхания по мере дальнейшего мысленного продвижения вниз, в желудок, далее сквозь кишечник в нижнюю часть живота, в пах. Снимая напряжение мышц, окружающих позвоночник, держите его устремленным вверх.

Ощутите глубоко внутри себя потребность зевнуть и потянуться. Зевните, потянитесь, встряхнитесь всем телом, как если бы вы поднялись с постели в прохладной комнате.

Отметьте, как чувствует себя ваше тело, какой у вас настрой. Эти упражнения развивают способность замечать зажимы во многих частях тела (таких, как корень языка, диафрагма, верхняя губа) и научат снимать с них напряжение.

Подготовили Ирина КЛИМОВСКАЯ,
Светлана РЯБУХИНА

«ЗВЕЗДЫ» О СЕБЕ И О

zepter® INTERNATIONAL

Здоровье и жизненные силы помогают нам добиваться головокружительного успеха. Но как сохранить энергию и работоспособность - вот главный вопрос, который задают себе миллионы людей во всем мире. И ответ на него дает компания-Холдинг «Цептер». Не даром товары этой фирмы - экологически чистая посуда, косметика и электромассажеры - так популярны среди наших «звезд», профессиональная карьера которых во многом зависит от умения хорошо выглядеть и внутреннего комфорта.

Галина Преображенская

- Когда чрезмерно занятой женщине все-таки приходится готовить, то рассчитывать на достойный результат она

может только имея посуду «Цептер».

По мере того, как я становилась обладателем миленьких кастрюль, мисочек, подносиков и даже кофейного набора «Астра», все больше убеждалась: «Цептер» сделал все это для деловых людей, любящих вкусно поесть. Как, впрочем, и поглазеть на красивое: ведь красота и изящество этой посуды помогают унылый кухонный быт превратить в праздник. Даже - в двойной: теперь я отправила на помойку старые, ненужные кастрюли, поскольку и небольшой набор от «Цептера» весьма функционален и позволяет «меньшим числом» получать больше результатов. И, что очень важно, покупая «Цептер»-посуду, вы приобретаете шанс правильно и рационально питаться,- именно ради этого трудятся сотрудники компании.

Теперь я мечтаю о «Цептер»-косметике: когда все хорошо внутри, и снаружи должно быть прекрасно...

Юрий Горный

- Как человек, более тридцати лет отдавший изучению психологии и воюющий с магами и колдунами, скажу прямо: посуда «Цептер» - не мистическое, а вполне реальное чудо. Мне достаточно было увидеть ее однажды, чтобы понять: совершенный дизайн

способен весьма благотворно воздействовать на наше подсознание. Созерцая столь совершенной красоты посуду, человек не может быть склонен к разрушительным деяниям. Глядя на это творение человеческих рук, любой будет испытывать потребность исключительно в созидательной деятельности. И в этом, на мой взгляд, одно из важнейших видимых достоинств посуды «Цептер», не говоря уже о том, какие колоссальные возможности приготовления пищи она предоставляет. Готовить практически без добавления жира и воды - это ли не чудо?!

Андрей Харитонов

- По причине своей принадлежности к мужскому полу не могу судить о посуде «Цептер» с точки зрения кухарки. Но с точки зрения человека, любящего хорошенько закусить, могу официально, хоть через ИТАР-ТАСС, заявить: наборы «Принц», «Кинг» и «Астра» у меня без «работы» не остаются. Из бокалов «Принца» за милую душу принимаю и воду, и вино. По роскошным стаканчикам «Кинга» с удовольствием разливаю виски. Это, знаете ли, очень удобно, когда посуда настолько взаимозаменяема, что из одного бокала можно пить и чай, и джин...

А чего стоит кофеварка из «Астры»! Я перепробовал кучу так называемых кофеварок, но остановился

исключительно на цептеровской: даже если в нее засыпать плохой кофе без кофеина, то все равно получится божественный напиток. Эта посуда доставляет мне настоящее эстетическое удовольствие, не представляете, как я ею горжусь... Но главное - для супружеской жизни «Цептер» незаменим: чем бы не окончился семейный скандал, эта роскошная посуда всегда останется цела...

Наталья Крачковская

- Честно признаюсь: я, как, наверное, и каждый актер, достаточно мнительный человек. А потому, когда мне с помощью рекламы навязывают что-нибудь, пусть даже и очень нужное, перебороть свой сопротивляющийся мозг я не в состоянии.

А вот «Цептер» я приняла не умом, а душой. И даже мой стоящий на страже организм сдался. Даю голову на отсечение - он о «капитуляции» не жалеет. Да это и понятно: теперь у меня появилась возможность действительно правильно и рационально питаться, ведь посуда «Цептер» создана, в первую очередь, для тех, кто хочет придерживаться принципов здорового образа жизни.

«Цептер»-посуда - мой главный помощник на кухне, который, я уверена, никогда не подведет. В свирепую жару ушедшего лета, например, я сварила компот и забыла поставить его в холодильник. Так и простоял он до вечера в посуде от «Цептера»... Каково же было мое удивление, когда к исходу дня я обнаружила его таким

же прохладным! Выходит, «Цептер»-посуда «трудилась» весь день, пока меня не было. И мне хорошо, и организму приятно. А с этим привередливым «механизмом» лучше не спорить: сказал «Хочу «Цептер», значит, так тому и быть...

Телефоны фирмы «Цептер:
Москва: (095) 257-0266, 257-0370, Санкт-Петербург: (812) 290-4658, Екатеринбург: (3432) 60-8683, Ростов-на-Дону: (8632) 65-1104, Нижний Новгород: (8312) 53-5383, Новосибирск: (3832) 11-7339, Казань: (8432) 56-8602, Самара: (8462) 34-9687.

СУП ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ ПО-КИТАЙСКИ

Китайцы любят соединять, казалось бы, несовместимое. Они могут сварить бульон из говядины, птицы и рыбы одновременно.

Жаренные в масле муравьи с конопляным семенем – фирменное блюдо в пекинском "Ресторане здоровья". Это экзотическое кушанье китайская медицина рекомендует как надежное средство против артрита. Впрочем, все меню этого ресторана напоминает рецептурный справочник. А на его вывеске начертаны слова китайского мудреца: "Лекарство – это еда, а еда – это лекарство".

Готовят здесь, сверяясь не с поваренными книгами, а с "Книгой медицинских рецептов Великих Моголов", которая на протяжении сотен лет была руководством личных врачей китайских императоров.

Хлопот и забот у поваров "Ресторана здоровья", который принадлежит пекинской фармацевтической фабрике № 6, полон рот – тут всегда много посетителей. И это несмотря на довольно высокую цену обеда, равную заработку рабочего за несколько дней.

Экономные в общем-то китайцы в "Ресторане здоровья" не скупятся. Еда для них – не просто утоление голода, это ритуал, священнодействие, эстетический и даже оздоровительный акт, наконец. Вспомните, к примеру, знаменитую "чайную церемонию" и сравните ее с нашей "парой чая".

Питаются китайцы согласно древней мудрости: "Живешь у горы – питайся тем, что есть на горе, живешь у воды – питайся тем, что есть в воде". Может, потому они и ухитряются долго сохранять здоровье.

Из поколения в поколение передают умение готовить необычные блюда из самых обычных компонентов: риса, бобов, овощей, рыбы.

РЫБА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ (на 2 порции)

300 г трески нарежьте тонкими узкими полосками. 1,5 столовой ложки смальца хорошо разогрейте. Яйцо взбейте, обмакните в него подготовленные кусочки рыбы, затем обваляйте их в муке. Зажарьте на сильном огне в течение 4 минут, после чего уменьшите огонь, добавьте кисло-сладкий соус и тушите еще 2 минуты.

Кисло-сладкий соус очень популярен в Китае. Готовят его так. Разогрейте чайную ложку масла и обжарьте в нем в течение 5 минут 2 столовые ложки мелко нарубленных пикулей и столовую ложку мелко нарубленного имбиря. Если имбирь молотый (в порошке), достаточно 0,5 чайной ложки.

2 чайные ложки крахмала смешайте с таким же количеством сахара, добавьте 0,5 чайной ложки столового уксуса, чайную ложку томатного соуса и 2 чайные ложки коньяка. Все хорошо перемешайте до получения пасты. Если есть желание, разведите ее водой.

Вылейте пасту на пикули и имбирь, варите до загустения 5 минут.

ИЗЫСКАННЫЙ РИС (на 3–4 порции)

3–4 стакана отварного рассыпчатого риса смешайте с 2 столовыми ложками сахарного песка и столовой ложкой говяжьего жира или сливочного масла, соскобленного ножом с куска. Выложите в форму слоем 2 см, сверху положите фрукты (свежие или сушеные), финики, орехи и слегка придавите. Затем снова положите слой риса, фруктов, риса... Верхний слой должен быть из риса. Варите на паровой бане полчаса, снимите с огня, дайте блюду немного остыть и подавайте к столу в теплом виде.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПИРОЖНЫЕ

Отварите 250 г картофеля, разомните и пропустите через мясорубку. Добавьте стакан муки, стакан воды и крупно нарезанный зеленый лук (горсть-две – дело вкуса). Все перемешайте. Нарежьте кубиками 60 г шпика. Из пюре приготовьте лепешки, на каждую положите по нескольку кубиков шпика. Лепешки зажарьте с обеих сторон до образования золотистой корочки.

ЧАЙ И ЯЙЦА

Сварите вкрутую 6 яиц, быстро их охладите и очистите. 2,5 чайной ложки черного чая заварите 2 стаканами кипятка, добавьте несколько кусочков ананаса, столовую ложку соевого соуса, чайную ложку соли. Положите в эту смесь яйца и настаивайте полтора часа (вода должна быть все время горячей). Приготовленные таким способом яйца китайцы с удовольствием едят на завтрак или во время пикника.

КОКТЕЙЛЬ "ШАНХАЙ"

Это одно из любимых блюд к праздничному столу.

Приготовьте 4 бокала для шампанского или 4 вазочки. Выложите их изнутри листьями предварительно тщательно вымытого зеленого салата. 400 г вареного куриного мяса, 120 г ананаса и 120 г тушеных шампиньонов нарежьте мелкими кубиками и все это распределите по вазочкам. Приготовьте смесь из 150 г несладкого йогурта, 120 г майонеза, 4 столовых ложек белого вина и 20 г крепкой горчицы. Влейте эту смесь в вазочки или бокалы.

Один мудрец сказал: "Китайская кухня имеет ту же значимость в мире вкусовых ощущений, что и европейская музыка в мире звуков".

Китайцы готовят необыкновенно быстро, используя пять способов приготовления пищи: парят и тушат, слегка припускают со шпиком и специями, жарят до полуготовности, зажаривают в масле, поджаривают. Варят же только в исключительных случаях. Вероятно, поэтому китайских поваров называют "сковородных дел мастерами".

Чтобы создать восточный колорит, попробуйте обойтись без обычных столовых приборов и вооружитесь традиционными китайскими палочками.

В Китае считают неприличным разрезать пищу на тарелке. Поэтому при сервировке ножи не подают. Повара нарезают столь маленькие кусочки, что их можно есть палочками.

А теперь разрешите пригласить вас, дорогие читатели, в настоящий китайский ресторан. Вот вам подают ароматный чай без сахара и молока, потом без счета – мисочки с холодными закусками. Будьте наблюдательны и не оплошайте! Попробуйте совсем понемногу каждого яства, как это делают ваши соседи.

Тем временем на столе появляются мисочки с рисом, разнообразные блюда сменяют друг друга. На большом парадном обеде нередко подают от 30 до 40 блюд. Еще вам предложат подогретое рисовое вино или матаи (крепкий спиртовой напиток). Вся тонкость в том, что "спасибо" вы имеете право сказать только в конце. Отказ от какого-либо блюда может быть расценен как невежливость. А на прощанье – обязательно... суп. Говорят, что это суп от головной боли.

Вот его рецепт.

В 1,5 л воды кипятите 2 часа 20 зерен перца (лучше белого). Затем выньте их. В эту по-прежнему кипящую воду (ее должно остаться 1 л) положите нарезанные кусочки разделанного карпа (750 г), промытого и обжаренного без масла (как бы припеченного с обеих сторон) в течение 2–3 минут на сильно раскаленной сковороде. Затем сразу же добавьте 2 столовые ложки винного уксуса, посолите и варите до готовности 15–20 минут.

* * *

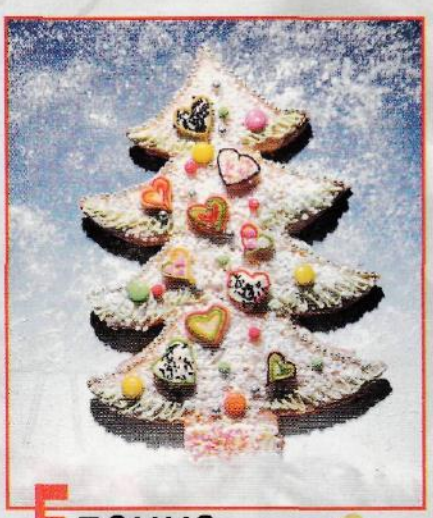
С глубокой древности китайцы смотрели на еду как на средство улучшения здоровья. Тот, кто правильно питается, считают в Китае, лучше сопротивляется болезням. Вот почему, наверное, там и мог родиться суп, избавляющий от головной боли. Только там вместо приветствия вы можете услышать вежливый вопрос: "Вы уже поели?"

Олег ЛЮБИН
Санкт-Петербург

Попробуйте! ЛИКОМП ФУДС

Дорогие читатели!

Компания "ЛИКОМП ФУДС" от всей души поздравляет вас с Новым годом и рождественскими праздниками! Пусть в вашем доме всегда царят согласие и достаток! И, конечно, прекрасное настроение. Создать его за праздничным столом поможет оригинальная продукция фирмы "SCHWARTAUER WERKE". Это разнообразные красочные и очень аппетитные украшения для всевозможных десертов: тортов, пирогов, кексов, пряников, пудингов... Любому сладкому блюду они придадут особый – новогодний вкус и нарядный вид.



Елочка

На кухне родилась елочка.

Состав:

тесто для "елочек": 2 яйца;
600 г пшеничной муки;
300 г размягченного масла;
200 г сахарной пудры;
смесь для пудинга:
1/4 л молока; ст. л. сахара;
1/2 пакетика порошка
для ванильного пудинга;
2 яичных белка;
2 ст. л. сахарной пудры;
4 ст. л. мармелада
(лучше абрикосового);
много-много
разнообразных украшений
(фирмы "Schwartauer Werke").

Приготовление:

Вырежьте из картона шаблон новогодней красавицы – елки примерно 33 см высотой и 27 см шириной. Замесите тесто и оставьте его подходить на 2 часа в холодном месте. Соедините молоко, сахар и порошок для пудинга. Непрерывно помешивая, сварите и дайте остыть. Тем временем взбейте в тугую пену белки и просеянную сахарную пудру. Осторожно добавьте белоснежную сладкую пену в пудинг. Разогрейте духовку до 190°. Раскатайте тесто. Вырежьте по шаблону две елочки. Аккуратно разложите фигурки на противень и выпекайте 15–20 минут на среднем уровне духовки. Затем намажьте одну "елочку" пудингом, сверху прикройте другой и поставьте на подоконник остывать. Разогретым мармеладом смажьте лицевую сторону "елочки" и сразу же нарядите ее, как подскажет фантазия, прилепив с помощью мармелада разнообразные разноцветные украшения фирмы "Schwartauer Werke".

Торт "Новогодний"

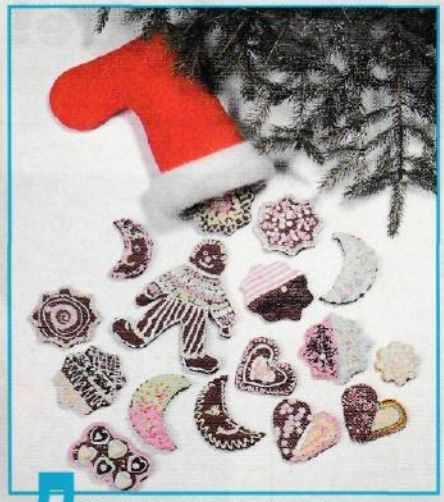
**Новый год приблизим сами
Шоколадными часами!**

Состав:

коржи "Венские" (шоколадные);
джем, мармелад, взбитые
сливки или конфитюр
(фирмы "Schwartauer Werke";
плитка шоколада, марципан,
крем (на выбор);
ликер или другой ароматный
алкогольный напиток;
украшения
(фирмы "Schwartauer Werke")

Приготовление:

Пропитайте коржи ликером, хорошенько смажьте каждый конфитюром и уложите аккуратно друг на друга. Верхний корж облейте растопленным шоколадом. С помощью крема "нарисуйте" циферблат со стрелками, указывающими на заветную полночь. И, наконец, украсьте торт нарядной вкусной продукцией фирмы "Schwartauer Werke". Тогда он получится по-новогоднему вкусным и красивым даже у молодой и неопытной хозяйки!



Пряничное новогоднее застолье

**А на нашей с папой елке
Растут пряники-иголки.**

Состав:

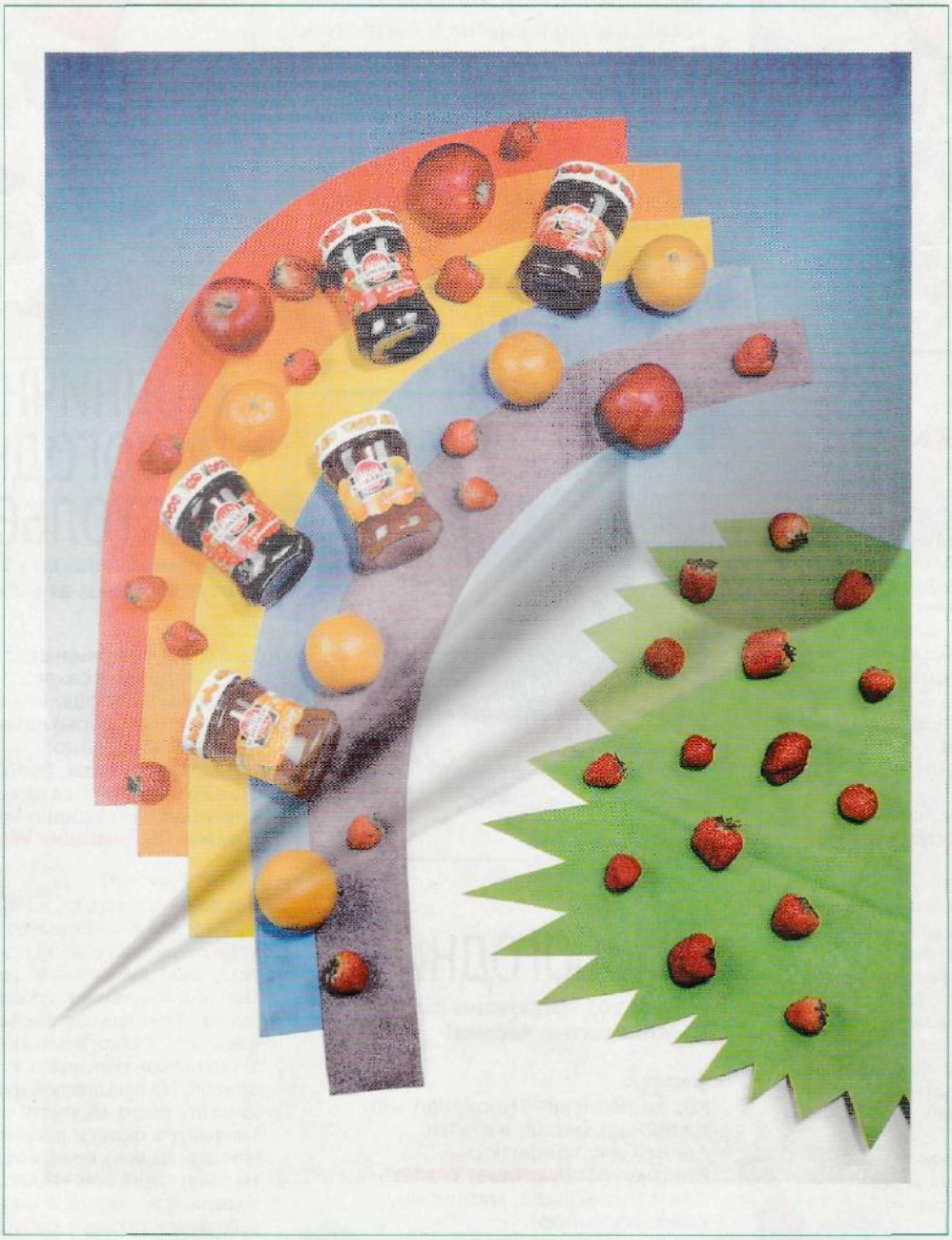
тесто для 40 пряников: 50 г масла;
125 г меда; 60 г сахара; ч. л. какао-порошка; 300 г пшеничной муки;
1/4 пакетика разрыхлителя теста;
щепотка соли; яйцо;
смесь для помады: белок
одного яйца, 60 г сахарной пудры;
оригинальные украшения
(фирмы "Schwartauer Werke").

Приготовление:

Масло, мед, сахар, какао-порошок сложите в кастрюлю и, непрерывно помешивая, подогревайте на слабом огне до тех пор, пока сахар полностью не растворится. Пока смесь остывает, просейте муку, предварительно смешав ее с разрыхлителем. Добавив в нее соль и яйцо, всыпьте в медовую массу. Тщательно перемешайте все деревянной ложкой. На посыпанной мукой доске замесите тесто. Скатайте его в шар, заверните в фольгу, накройте миской, оставьте на ночь при комнатной температуре. На следующий день раскатайте тесто в пласт толщиной не больше 4 мм. Вырежьте из него небольшие забавные фигурки, различные украшения для елки. Уложите их на смазанный маслом противень и поставьте в духовку (200°) на средний уровень. Минут через 15 готовые пряники выложите на блюдо. Взбивая миксером белок в тугую пену, постепенно добавляйте просеянную сахарную пудру, чтобы получилась помада. Разделите ее на несколько частей и с помощью пищевых красителей (или сока клюквы, свеклы, какао-порошка) подкрасьте в яркие, праздничные цвета. А дальше зовите на кухню детей и начинайте вместе творить. Нанеся на пряники немного помады, украсьте каждый оригинальной продукцией фирмы "Schwartauer Werke". Осторожно проткнув пряник зубцом вилки, проденьте в получившуюся дырочку нитку. Необыкновенное елочное украшение, готовое растаять у вас во рту, готово!

ЛИКОМП ФУДС Тел.: (095) 254-11-72

Попробуйте!



В следующем номере мы предложим вам, дорогие читатели, новые рецепты с использованием прекрасной продукции фирмы "Schwartauer Werke" (Германия).

ЛИКОМП ФУДС

Многие россияне, знакомые с продукцией известной косметической фирмы "Клиник" для ухода за кожей, вероятно, удивятся, узнав, что, являясь признанным лидером в этой области, она больше продает средств макияжа. Помадой и тушью "Клиник" покрашены 10 миллиардов губ и почти 4 миллиарда ресниц модниц всех возрастов из разных стран мира! Да, высочайшее качество. Да, великолепная палитра оттенков. Однако секрет, как утверждают специалисты, в другом – "Клиник" не слепо следует капризнице моде, а, изучив тенденции, старается ее предвосхитить. Ну а чтобы и нам, потребителям этой великолепной продукции, своевременно сориентироваться, быть всегда на высоте, "Клиник" выпустила специальный календарь "ЛИЦО ГОДА".

ГОД ВЕЛИКОЛЕПНЫХ ЛИЦ

Для любой женщины, стремящейся достичь совершенства в макияже, это верный и надежный консультант. Он рассказывает о новых направлениях перевоплощения нашей внешности на целый год. Это и зимние строгие образы, и весеннее многообразие, и солнечные летние стили, от которых веет легким бризом, и наконец, осеннее "очей очарованье".

Великолепные иллюстрации позволяют увидеть результат, к которому, право, стоит стремиться. Советы по технике макияжа раскрывают маленькие хитрости, гарантирующие успех в создании "лица года". Конечно же, вам не терпится узнать, какое оно в каждом месяце. Откроем с позволения фирмы эту тайну.

Январь – зимняя белизна кожи
Февраль – красные оттенки
Март – пик моды – самые холодные оттенки
Апрель – розовые тона
Май – напоминание, что от солнца кожу надо защищать
Июнь – прозрачные тона лета
Июль – сверкающая привлекательность
Август – макияж, который не растекается
Сентябрь – переход к нейтральным цветам
Октябрь – глаза с поволокой
Ноябрь – чистый и классический
Декабрь – праздничные огни

В календаре вы найдете модный макияж на все случаи жизни – для развлечений и работы, вечерний и дневной... Обладателем этого уникального издания в канун Нового года может стать каждый покупатель продукции "Клиник". Этот подарок станет вашим неизменным спутником и личным советчиком в столь тонком и деликатном вопросе, как обаяние, красота и мода.

М. АЛЕКСЕЙКИНА

zepter®
cosmetics

Москва: (095) 257-1660
Санкт Петербург: (812) 290-4658
Екатеринбург: (3432) 60-8683
Ростов-на-Дону: (8632) 65-1104
Казань: (8432) 56-8602
Нижний Новгород: (8312) 53-5383
Новосибирск: (3832) 11-7339
Самара: (8462) 34-9687

С каждым днем - будешь красивее

Приходит время, когда в жизни каждой женщины наступает новый этап. Глядя в зеркало, Вам хочется вновь увидеть себя юной и очаровательной.

Именно для этого в лучших европейских лабораториях специалистами всемирно известной фирмы «Цептер» был создан уникальный комплекс экологически чистых косметических средств по уходу за кожей: разнообразные средства для ее очистки, дневной и ночной крема, мультирегенерирующий крем, крем для век, лосьоны и маски, благодаря которым кожа за очень короткое время приобретает более здоровый, свежий вид. Сейчас к коллекции «Цептер»-кремов добавились антицеллюлитный крем и крем после эпиляции - Эпибалм.

Заботясь о здоровье своих клиентов, фирма «Цептер» провела ряд клинических исследований своей новой продукции в ведущих лабораториях мира, косметических центрах и салонах красоты. Все они подтвердили исключительно высокое качество косметики «Цептер».Специалисты рекомендуют ее использование всем без каких-либо ограничений.

Пищевые добавки: легенды и реальность

Есть вкусную и здоровую пищу хочется каждому. Но среднестатистической зарплаты не хватит, чтобы заполнить средних размеров холодильник. И тем не менее рискну утверждать: экономить на еде – самое неблагодарное занятие. Мало того, что лишимся немалой части удовольствий, которых у среднестатистического человека и так не слишком много, еще плюс к этому наживем кучу болезней. Однако платя за качественную пищу немалые деньги, очень хочется знать: действительно ли она такая хорошая? Не нафаршировали ли в дорогостоящую колбасу и сосиски вместо мяса каких-то сомнительных пищевых добавок? А разные паштеты, консервы, концентраты и прочее – на самом деле натуральные переработанные продукты или наполовину суррогат?

ЧТО БЫЛО, ТО ПРОШЛО

Рассказывают, что в пору развитого социализма, решив облегчить участь народа в смысле питания, Министерство внешней торговли СССР предложило закупать импортную колбасу. Членам брежневского Политбюро в связи с этим подали к обеденному столу несколько вариантов колбас на пробу. Случилось непредвиденное: ни один большой начальник продукты не оценил и высказался в том плане, что в этой заграничной еде мяса совсем мало – сплошь добавки и химия, наши делают куда лучше. Проект зарубили.

В те времена народ, узнай об этом, начальство бы не понял. Но нет никаких сомнений, что сегодня, уже напробовавшись импортных "разносолов", под подобным мнением подпишется абсолютное большинство россиян. Но только дело тут вовсе не в пищевых добавках, химии и малом содержании мяса, а во вкусовых привычках. Иностранцы-туристы, например, не жалуют вниманием нашу продукцию, подозревая ее в аналогичных "грехах".

Институт питания РАМН, который занимался ранее и занимается поныне исследованиями, посвященными влиянию различных продуктов на здоровье человека, до конца 80-х годов поисками вредных соединений в импортной еде не перетруждался. Просто импорта практически не было. Более того, пищевые добавки в отечественной продукции практически не применялись. Были ли мы от этого более здоровыми и сытыми? Кажется, нет. Нравилась ли нам родная колбаса бледно-серого цвета особенно в сравнении с импортной "розовощекой"? Тоже нет. А между тем любые пищевые добавки только для того и вводят в состав продукта, причем в мизерных количествах (в среднем от 50 до 250 мг на килограмм – поэтому никак не вместо натурального сырья), чтобы цвет, запах, вкус, срок хранения делали его более привлекательным и при этом никоим образом не влияли на здоровье.

ПОВОДОВ ДЛЯ ВОЛНЕНИЙ НЕТ. ВРОДЕ...

Хотим мы того или не хотим, но применение пищевых добавок в наш цивилизованный век – безусловное и однозначное условие для масштабного производства продуктов питания. Избавлен от них может быть разве что человек, живущий натуральным хозяйством где-нибудь в таежном тупике.

По мнению кандидата медицинских наук, заведующего лабораторией токсикологии Института питания РАМН Сергея Хотимченко, нет абсолютно никаких оснований тревожиться, что мы вынуждены потреблять различные пищевые добавки. Любая из них, прежде чем оказаться в нашем желудке, проходит многолетнюю проверку не только в российских лабораториях, но и в первую очередь в международной – комитета экспертов Всемирной организации здравоохранения.

Возможные негативные последствия изучаются на, простите, крысах. Животных в течение всей их недолгой двухлетней жизни каждый день принудительно пичкают добавками и внимательно следят за изменениями здоровья. Мало того – изучению подлежит и потомство подопытного животного. Только тогда, когда у ученых не остается ни малейших сомнений в безвредности вещества для крысы, выдается разрешение на использование добавки в продуктах для нас с вами, но допустимая доза уменьшается еще в 100 раз! Если такого количества хватит производителю для выполнения технологической задачи – хорошо, если нет – вещество никогда не будет разрешено.

Комитет экспертов Всемирной организации здравоохранения на основании всех исследований дает рекомендации национальным органам, которые контролируют качество продуктов в своих странах. Бывает, что пищевая добавка много лет использовалась, но в какой-то момент новые данные могут вызвать опасения в ее безвредности, и в этом случае ее дозировка будет немедленно пересмотрена. Совсем недавно комитет экспертов предложил резко ограничить применение эритрозина – красителя, часто используемого в винной продукции. Возникли некоторые сомнения в его абсолютной безопасности для функции щитовидной железы, поскольку в состав входит йод.

Кроме того, совсем не значит, что принятая на международном уровне пищевая добавка или ее дозировка будет разрешена на территории отдельного государства. Например, применяемое во всем мире вещество – нитрит натрия (консервант и в некоторой степени краситель для колбасных изделий) у нас в стране имеет ограничение. За границей допускается концентрация 150–200 мг/кг продукта, тогда как российские требования – не более 50 мг/кг. Объяснение весьма специфическое. Россияне воспринимают колбасу зачастую как основной вид пищи. Кто из нас не удовлетворял ею голод в виде второго блюда с гарниром? А вот иностранцы используют ее лишь как закуску, то есть в небольших количествах. И получается, что за месяц наш человек может съесть столько колбасы, что нитрит натрия чуть ли не из ушей полезет, если допустимую концентрацию оставить на уровне мировой.

Подобная история – и с добавкой, именуемой "порошок алюминия". В Европе и США она используется для украшения кондитерских изделий. Поскольку у нас многие пользуются алюминиевой посудой, в организм поступает немало микрочастиц этого металла. Наши специалисты ломают голову – допускать ли добавку и если да, то в какой дозе. А пока что вещество поступает к нам в страну по европейским нормам, ибо действует принцип "Разрешено то, что не запрещено".

Не стоят волнений раздумья о том, что пищевые добавки могут хотя бы косвенно способствовать развитию заболеваний органов желудочно-кишечного тракта. Лучшее опровержение такой точки зрения – сравнительная статистика больных в России и за рубежом. К сожалению, здесь нам нечем похвастаться. Там люди куда меньше страдают подобными хворями, хотя добавки стали потреблять много раньше.

Между прочим, в каком-то смысле некоторые пищевые добавки – даже хорошая профилактика. Скажем, диабетикам сахар противо-

показан, а сладенького хочется. Пожалуйста, ешьте на здоровье пищу с добавками искусственных подсластителей. То же самое вполне подойдет полным людям.

И ВСЕ-ТАКИ БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ

В Европе (в том числе и в России) действует так называемый реестр пищевых добавок. В нем, кроме всего прочего, даны их цифровые обозначения с обязательной буквой Е вначале. Например, Е180, Е241, Е488... Смысл тут в том, что неспециалисту невозможно понять хоть что-нибудь из сложного химического названия. В самом деле, узнав, что в составе любимого паштета есть "тиабендазол" или "бутилгидрокситолуол", человек, кроме настороженности, ничего не испытает. Правда, по большему счету и индексы Е164, Е190 или Е348 неподготовленному потребителю тоже ничего не скажут, но хотя бы не вызовут тревоги.

Однако случается, что и цифры способны дать пищу слухам. Одно время среди покупателей распространилось утверждение, будто добавка Е330 безумно вредна. Стоило немалых трудов успокоить людей, объясняя простую истину, что под этим индексом скрывается обыкновенная лимонная кислота, которой пользуется каждая хозяйка на собственной кухне. Подобная история случилась с добавкой Е162 – концентрированным свекольным соком, используемым для подкрашивания. Периодически вспыхивает интерес и к другим веществам, при ближайшем рассмотрении оказывающимся витамином B_2 (Е101), аскорбиновой кислотой, то есть витамином С (Е300), витамином Е – мощным антиокислителем, добавляемым в масло, чтобы не допустить прогоркания жиров (Е307), яблочной кислотой (Е296) и т. д.

Главная же идея цифрового реестра в том, чтобы облегчить покупателю запоминание запрещенных в его государстве добавок. В любой стране (кроме нашей) каждый гражданин помнит несколько цифр, которые обозначают некачественный, по мнению отечественных специалистов, продукт. И если таковой появится каким-то образом на прилавке, миновав все кордоны, во-первых, никто его все равно не купит, а во-вторых, можно начинать следствие, ибо товар проник незаконно.

К сожалению, в России лишь незначительная часть продуктов имеет этикетки с обозначением использованных в его производстве пищевых добавок. Да к тому же никому практически не известны коды запрещенных у нас веществ, хотя их всего три. Запомните: Е121 (краситель), Е123 (краситель), Е240 (консервант). Если на этикетке вы ничего не найдете, сможете узнать о составе продукта из гигиенического сертификата на товар, который обязан быть в каждой торговой точке и выдаваться по первому требованию покупателя. Конечно, в наше время любой документ можно подделать, но тут уж слишком все сложно, чтобы решиться на такой трюк. Как нам сообщили в Госторгинспекции и Госкомсанэпиднадзоре РФ, подобные факты встречаются крайне редко. Пока во всяком случае.

В КОПИЛКУ ЕДОКА

Пищевые добавки делятся на несколько групп. С индексами от Е100 до Е199 – красители, Е200–Е299 – консерванты, Е300–Е399 – стабилизаторы, Е400–Е499 – антиокислители. Е500–Е599 – эмульгаторы, схожие по действию со стабилизаторами, поддерживающими структуру созданного продукта. Е600–Е699 – усилители вкуса и аромата. Е900 и далее – так называемые антифламинги, препятствующие образованию пены, например, при розливе соков, или не дающие слеживаться сыпучим продуктам – сахару, соли, муке. Е700 и Е800 – запасные индексы и на этикетках не встречаются.

Из таблицы понятно, для чего предназначены конкретные виды пищевых добавок.

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА	НАЗНАЧЕНИЕ
Кислоты	Повышают кислотность и/или придают кислый вкус
Вещества, препятствующие слеживанию и образованию комков	Мешают частицам прилипать друг к другу, например, в крупах, муке
Антиокислители	Сохраняют цвет и повышают срок хранения пищевых продуктов, защищая от порчи, вызванной окислением, например, прогоркание жиров
Наполнители	Вещества, иные, чем вода или воздух, увеличивающие объем продукта, не влияя заметно на его энергетическую ценность
Красители	Усиливают или восстанавливают цвет продукта
Эмульгаторы	Образуют или поддерживают однородную смесь двух или более несмешиваемых веществ (например, масла и воды)
Усилители вкуса и запаха	Усиливают природный вкус и/или запах
Влагоудерживающие агенты	Предохраняют пищу от высыхания в среде с низкой влажностью
Консерванты	Повышают срок хранения продуктов, защищая от порчи, вызванной микроорганизмами
Разрыхлители	Вещества или сочетание веществ, которые освобождают газ и увеличивают таким образом объем теста
Стабилизаторы	Сохраняют однородную смесь двух или более несмешиваемых веществ в пищевом продукте или готовой пище
Подсластители	Вещества несахарной природы, придающие пищевым продуктам и готовой пище сладкий вкус
Загустители	Повышают вязкость пищевых продуктов

Александр ЧИЖЕВСКИЙ

У гениального Микеланджело есть знаменитая фреска "Страшный суд". В немом восхищении перед ней замирают ценители прекрасного. Физиологи же считают, что этот шедевр великого итальянца – великолепный и до сих пор непревзойденный атлас мышечной системы человека.

Эта система представляет совокупность отдельных мускулов и целых мышечных пучков, собранных воедино соединительной тканью. Благодаря мышцам мы, представители рода человеческого, удерживаем равновесие, успешно передвигаемся в пространстве, дышим, глотаем, говорим, вращаем глазами, а некоторые "счастливчики" даже шевелят ушами, и у всех нас бьется сердце. В середине нашего столетия австрийский невропатолог Рохрихер открыл удивительный феномен человеческого тела: за счет сокращения мышечных волокон оно ежесекундно вибрирует с частотой от 7 до 15 герц – даже во время сна. Так что в некотором смысле мы все благодаря мышцам напоминаем работающий без остановок и перебоев двигатель.

perpetuum mobile

К 18 годам мышечная масса человека в среднем достигает 40% всего тела.

МЫШЦЫ ЛЮБЯТ

✧ Как вы уже поняли, мышечная система ни секунды не может обойтись без движения. Помогите ей достичь желанного непокоя – двигайтесь! Только после 40 лет помните о принципе трех "п": постоянно, посильно, постепенно.

✧ Мышцы становятся максимально эластичными, когда находятся в тепле. Так что разминайтесь утром прямо в теплой постели. Не грех летом понежиться немного под солнечными лучами, а зимой полежать на русской печи. Нет печки? Тогда добро пожаловать в русскую баню. Не забудьте прихватить веничек дубовый, можжевеловый или березовый – уникальный массажер.

Сила мышц зависит от их поперечного сечения. У борца – богатыря Ивана Поддубного объем бицепсов был 50 см.

✧ Чтобы не застудить мышцы, берегитесь сквозняков, одевайтесь и обувайтесь по погоде. По возможности – меньше синтетики, больше шерсти.

✧ Мускулы обожают тренировки в воде. Поэтому больше плавайте, уж как умеете: по-собачьи, брассом, с ластами, аквалангом, и мышцы будут очень довольны.

✧ Мышцы влюблены в ванны. Особенно им приятно, когда в воду добавляют всевозможные ароматизированные соли или настои из лечебных трав: мяты, хвои, ромашки, череды.

✧ Ванна с гидромассажем – для них просто заоблачное удовольствие. В ней создается особое гидрополе. Мышцы на короткое время, почти совсем избавившись от власти гравитации, впадают в блаженное состояние невесомости, как плод в утробе матери или космонавт на орбите.

✧ Предпочитают еду с максимальным содержанием белка, из которого и строится мышечная масса. Это говядина, индейка, куриные грудки, бобы, гречка, фасоль, арахисовое масло, а также продукты, богатые кальцием: морская и речная рыба, творог, йогурты, молоко.

МЫШЦЫ НЕ ЛЮБЯТ

✧ Просто терпеть не могут холод, особенно длительный. Под его воздействием они болезненно "съеживаются", страдают от миозитов и межреберной невралгии.

✧ Не "по нутру" им пища, богатая холестерином. В первую очередь сливочное масло, пирожные, торты, какао, жирное мясо – свинина, баранина, утка.

✧ Некоторые начинающие культуристы из зависти к Шварценеггеру поглощают в большом количестве специальные белковые смеси. Остановитесь: из-за своей чрезвычайной калорийности они годятся только профессиональным спортсменам.

Подростки, мечтающие поразить друзей и подружек атлетической фигурой, нередко прибегают к помощи анаболических стероидов и гормонам роста. И действительно поражают... врачей – разрушенной печенью, раком крови, импотенцией. Лучшая тому иллюстрация – звезды культуризма покойники А. Мюнтцер и М. Беназис.

✧ Не любят мышцы "спрятанных", как говорят психологи, не нашедших выхода эмоций. Специалисты считают: если у вас неожиданно "заломило" плечо или заныло в пояснице, причина может быть в том, что вы вовремя не "выпустили пар", "проглотили" обиду, подавили гнев. Может, вам стоит приобрести американский хит этого сезона – набор небьющейся посуды?

✧ После усиленных физических нагрузок в мышцах накапливается молочная кислота. Она может привести к необратимым повреждениям мышечной ткани. А это серьезный риск развития сердечно-сосудистой патологии, мозговых нарушений. Образно говоря, мышцы представляют собой 639 (именно столько их в нашем теле!) "периферических сердец", способствующих нормальному кровообращению. Если они вдруг дряхлеют или, наоборот, не могут выйти из напряжения, на наше "главное" сердце падает критическая нагрузка.

Самые крупные из 639 известных мышц человека – ягодичные. Самые активные – глазные, они сокращаются более 100 тысяч раз в день. А самые сильные – те, которыми мы жуем.

✧ Облегчить "мышечное опьянение" – боль после тяжелой тренировки несложно. Есть несколько доступных способов. При больших физических нагрузках принимайте витамины С и Е. Взрослому человеку достаточно 400 мг витамина Е и 500 мг витамина С в сутки. При сниженном мышечном тонусе пейте еще и тонизирующие средства: крепкий чай, кофе, настойки аралии маньчжурской, корня женьшеня, родиолы розовой...

Подготовьте мышцы к тяжелой работе, делая самомассаж. Разотрите ноги (последовательно стопу, голень, бедро), руки (кисть, предплечье, плечо) в течение 3–5 минут. Воспользуйтесь самомассажем, и когда физические усилия закончились. Возможно, вы почувствуете резкую боль, но она не должна вас останавливать. Потом, после массажа, станет значительно легче.

Подготовила Галина ЛАБЗИНА

РАЗМИНКА – НАЧАЛО УДАЧНОГО ДНЯ

Хотите одним махом решить сразу несколько проблем: избавиться от излишков подкожного жира, скорректировать фигуру, оздоровить себя? Так, чтобы почувствовать и заметить первые приятные перемены уже к Новому году? И мужчинам, и женщинам подойдут аэробика, степ-аэробика, шейпинг, бодибилдинг, обыкновенная гимнастика. Только не забудьте, что любому комплексу физических упражнений должна предшествовать хорошая разминка.

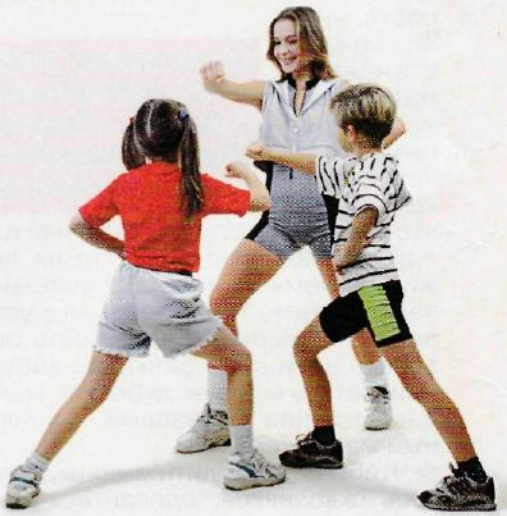
Разминка не только поможет вам подготовиться к предстоящим нагрузкам, "разогреть" мышцы, избежав тем самым растяжений, травм, болезненных ощущений после тренировки, но и позволит отвлечься от посторонних мыслей и забот, настроит на занятие, задаст его темп, поднимет настроение.

Разминка – первый шаг к стройной, крепкой, красивой фигуре и здоровью.

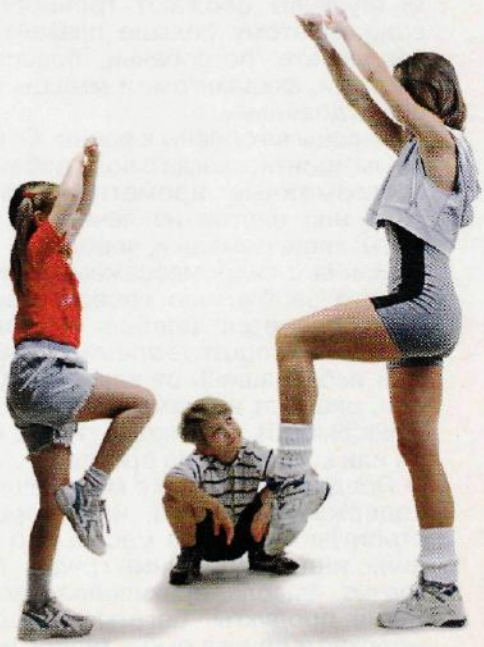
Разминку для вас проведет тренер спортивного клуба "Mix class" Наталья СОКОЛОВА.

1. И. п. – встаньте прямо (основная стойка). Сделайте шаг правой ногой в сторону, а руки, слегка согнутые в локтях, разведите в стороны. Носок левой ноги приставьте к правой. Одновременно руки сильным пружинистым движением скрестите перед грудью. Выполните упражнение с другой ноги.

2. И. п. – встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сделайте выпад левой ногой назад. Правой рукой выполните активный мах вперед, ладонь сжата в кулак. Вернитесь в и. п. Выполните упражнение правой ногой, мах левой рукой – вперед.



3. И. п. – встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вдоль туловища. Выполните два маха правой ногой, согнутой в колене под углом 90°, вперед. Руками одновременно сделайте два маха над головой. Вернитесь в и. п. То же – левой ногой.



4. И. п. – встаньте, ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Сделайте мах согнутой правой ногой назад (захлест голени). Руки одновременно разведите в стороны. Чтобы не потерять равновесие, немного наклонитесь вперед (спина прямая). Вернитесь в и. п. Выполните упражнение с другой ноги.

5. И. п. – встаньте прямо, ноги врозь, колени согнуты, стопы развернуты наружу на 45°, руки на бедрах. Разведите прямые руки в стороны. Затем поднимите их вверх и через стороны опустите на бедра.

На первых порах повторяйте каждое упражнение 4–6 раз. Постепенно доведите количество повторений до 20–30. В идеале разминка длится 8–10 минут. Пульс не должен превышать 130–140 ударов в минуту.

Для подготовки мышц и связок к более сложным, интенсивным движениям основной части комплекса физических упражнений выполните несколько растяжек.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ СТРЕТЧИНГ

Все растяжки выполняйте плавно, без рывков, спешки и резких движений.

* Встаньте прямо. Отведите правую ногу назад. Прижмите рукой голень к задней поверхности бедра. Колени не разводите. Задержитесь в этом положении 5–10 секунд. Выполните то же движение левой ногой.

* Ноги врозь, руки на поясе. Согните колени под углом 90°. Перенесите тяжесть тела на правую ногу, левую выпрямите и оттяните носок. Руками постарайтесь коснуться пола. Замрите в этой позе на несколько секунд. Перенесите тяжесть тела на левую ногу и вновь выполните растяжку.

* Из основной стойки поставьте правую ногу вперед на пятку (колено не сгибайте). Наклонитесь, сохраняя спину прямой, и потянитесь руками к носку. Левую ногу слегка согните в колене. Задержитесь в этом положении 5–10 секунд. То же – левой ногой.

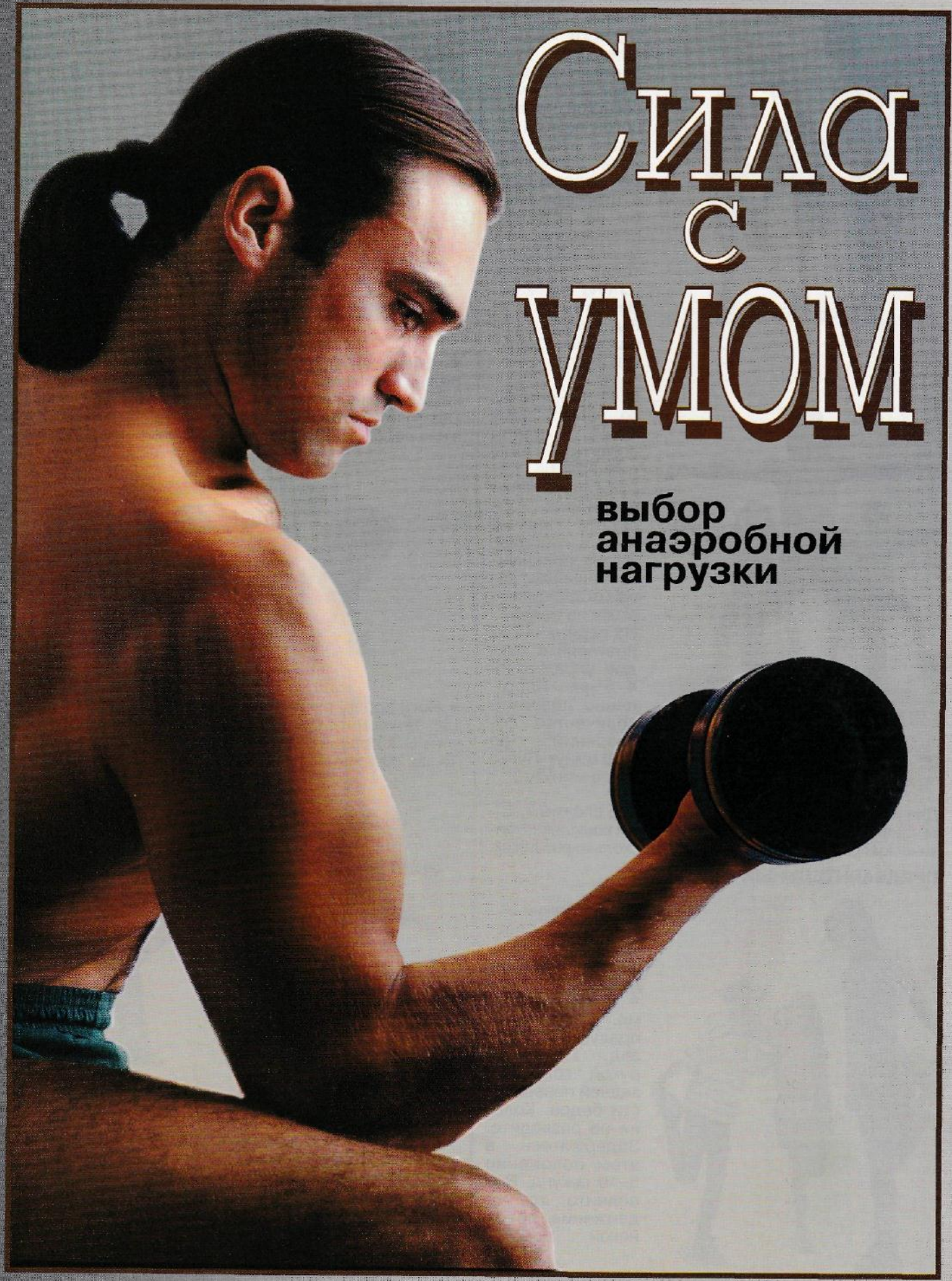
* Ноги врозь, руки в стороны. Согните ноги в коленях. Наклоните туловище вправо. Левой рукой потянитесь к правой руке. Вернитесь в и. п.
То же, выполняя наклон влево.

На стретчинг вам потребуется приблизительно 2–4 минуты.

Теперь можете смело приступать к основной части занятия. Желаем успеха!

Если вы находитесь в растерянности: не знаете, как продолжить тренировку, правильно, с пользой для здоровья построить занятия физкультурой, читайте журнал "Здоровье" в следующем году. Для вас – новые комплексы упражнений для эффективной коррекции веса и фигуры!

В новом году – новая фигура с помощью "Здоровья".



Сила с умом

выбор анаэробной нагрузки

Вы хотите стать сильным? И чтобы никто при этом не кинул вам вслед: мол, сила есть – ума не надо. Не беспокойтесь. Настоящая тренировка силы требует недюжинных умственных способностей. Уж кто-кто, а тренер чемпионов по атлетизму и силовому троеборью Леонид ОСТАПЕНКО знает об этом не понаслышке.

– Если вы решили стать действительно сильным, лучшего средства, чем занятия с отягощениями: культуризм, силовое троеборье, гантельная гимнастика или работа на тренажерах с сопротивлением, нет. Правда, планирование анаэробной нагрузки (так называют силовые упражнения с отягощениями) сложнее, чем на выносливость. Но и здесь есть общие правила, которые помогут вам не перетренироваться, удержать нагрузку в разумных пределах.

Вы еще не забыли об основных требованиях (о них мы говорили в № 10 за 1996 год)?

*** Систематические, а не раз от разу занятия – залог успеха.**

*** Физические нагрузки должны соответствовать вашим восстановительным способностям.**

1. Тренируйтесь 2–3 раза в неделю по 60–90 минут – не больше, иначе вы рискуете себе навредить. Если вы не профессиональный культурист или троеборец, на каждом занятии прорабатывайте все группы мышц, потому что сосредоточение, скажем, на мышцах одних рук или грудной клетки вскоре не только приведет к их локальной перетренированности, но и неблагоприятно воздействует на весь организм.
2. Интенсивность анаэробной нагрузки зависит прежде всего от величины отягощений и того числа повторений, которое вы способны совершить за один подход. Как показывает практика, оптимально делать 5–6 подходов, а в каждом подходе – по 8–12 повторений.
3. Какой вес отягощения выбрать? Он должен быть таким, чтобы лишь последние 2 повторения в подходе давались вам с трудом. Паузы между подходами регулируйте так, чтобы дыхание успело восстановиться. При этом частота сердечных сокращений (ЧСС) может оставаться повышенной по сравнению с состоянием покоя.

Не стремитесь идти "на предел" в каждом повторении каждого подхода – вы неизбежно перетренируетесь.

4. При силовой нагрузке почти в два раза увеличьте потребление белковой пищи (мясные и молочные продукты, белок куриных яиц, рыба), а количество углеводов сократите (особенно хлебобулочные изделия).

Белок – тот самый строительный материал, который вам нужен для создания красивого рельефа мышц и наращивания силы.

5. Спите не меньше 8 часов, найдите возможность подремать и днем 20–30 минут.

Вместе с ростом физической *силы должна расти и ваша* психическая стабильность, устойчивость к отрицательным эмоциям.

6. Если вы намерены совмещать аэробные и анаэробные занятия, "разнесите" эти тренировки по разным дням недели. Например, понедельник – занятия в тренажерном зале, среда – плавание в бассейне, пятница – занятия в тренажерном зале, воскресенье – волейбол или бег трусцой. Так вы сможете медленно, но уверенно совершенствовать силовые качества и повышать общую выносливость.

Вы строго следуете всем рекомендациям, и все же чувствуете: порой нагрузка выходит за пределы ваших восстановительных способностей. Есть ли способ проверить предположения? Да, и он очень прост и информативен.

ОРТОСТАТИЧЕСКАЯ ПРОБА

На следующее утро после тренировки не торопитесь вскакивать с постели. Нащупайте пульс и сосчитайте ЧСС в течение минуты. Затем медленно, без рывков спустите ноги на пол и сядьте. Снова сосчитайте ЧСС в течение минуты, а затем столь же медленно, не торопясь, встаньте и вновь сосчитайте ЧСС. Запомните эти показатели. Расшифровка их такова: если они не отличаются друг от друга более чем на 10 уд/мин (скажем, 55–65–75 уд/мин), нагрузка вчера была вам "по плечу" и восстановление станет протекать нормально. Если какой-либо из показателей превышает соседний более чем на 10 уд/мин, вы наверняка вчера переусердствовали. На следующем занятии уменьшите объем или интенсивность нагрузки, а может, и то, и другое.

Хочу еще раз вас предупредить, дорогие любители спорта: не спешите стать сильным, наращивайте нагрузки постепенно. И тогда вы получите истинное наслаждение от тренировок. Ведь основная ваша сила – в уме.

Oriflame

Удовольствие в подарок

Испокон веков люди поздравляют друг друга с любимыми праздниками, непохожими на все остальные — с Новым годом и Рождеством Христовым. Они приходят к нам с белым пушистым снегом, нарядной елкой, долгожданными подарками.

Каждый из нас, наверное, испытал на себе, как иногда бывает сложно – среди завораживающего многообразия подарков выбрать именно тот, который придется по вкусу близкому человеку. Один из самых удачных сюрпризов — это, конечно же, изящный флакончик духов, всегда создающий хорошее настроение, или элегантная баночка крема, охраняющая молодость нашей кожи. А если это будет целая косметическая серия — настоящий подарок в праздничной упаковке, то это вообще замечательно. К "сезону" праздников шведская фирма "Орифлэйм" приготовила очаровательные подарочные наборы для всех членов семьи.

В мире ароматов в последнее время появилась новая тенденция. Средства для ухода за телом, туалетная вода и дневные духи не должны иметь резкого, "агрессивного" запаха. В моду входит парфюмерия, которая создает чуть уловимый, но устойчивый шлейф сразу узнаваемого аромата.

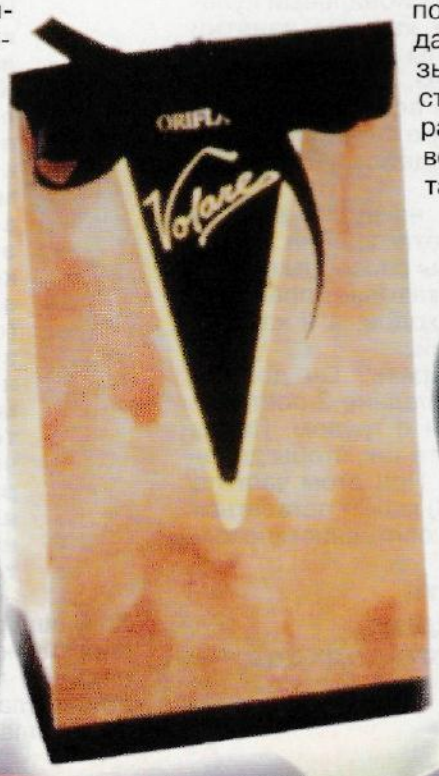
Такая деликатность особенно важна для мужских ароматов. Подарочный набор "Glacier" от "Орифлэйм" – это новые ощущения свежести зимнего утра, возникающие из необычно легкого сочетания запаха лаванды, мяты, розмарина. В удобной косметичке уместились шариковый дезодорант, лосьон, бальзам после бритья и маленькое полотенце. Набор "Glacier" можно вполне назвать "джентльменским" – он пригодится настоящему мужчине не только дома, но и в командировке, и на отдыхе.

А вот новая серия "Volare" от "Орифлэйм" – это уже сюрприз для прекрасного пола, для женщины энергичной и общительной, в которой самым непостижимым образом соединены открытость и таинственность, страстная чувственность и сдержанная элегантность. Совсем недавно появился специальный подарочный набор "Volare" – элегантный флакон туалетной воды, шариковый дезодорант, ароматизированный тальк с нежным запахом. Все это должно прийтись по вкусу Вашим любимым женщинам – маме, и жене, и подруге.

Конечно, маленькая дочурка до взрослой "Volare" еще не доросла, но уже мечтает иметь свой парфюм. Почему бы не подарить ей к празднику косметический набор "Mermaid"–"Русалочка" от "Орифлэйм"? Легкий аромат туалетной воды как раз подходит для совсем юной леди, а губная помада с запахом свежей клубники просто приводит девочек в восторг.

"Орифлэйм" приготовила необыкновенные подарки и для карапузов. Это не только набор для ванн "Тутти-Фрутти" – банановый шампунь, клубничная пена и очаровательная губка в форме клубнички, но и новое шоколадное желе для ванн. Под струей воды происходит самое настоящее чудо - желе превращается в пышную коричневую пену, которая не только пахнет, как самый настоящий шоколад, но и выглядит так же соблазнительно. Так что барахтаться в целой ванне шоколада – это удовольствие, перед которым, пожалуй, не устоять ни одному сорванцу.

Трудно сказать, что приносит больше радости - получать подарки или от всей души дарить их близким людям. Сюрпризы от "Орифлэйм" обязательно доставят Вам приятные минуты и порадуют Вашу семью в Новом Году! А все заботы и печали... Пусть они останутся в старом.



СИЯНЬЕ ТВОИХ ВОЛОС

О чем мечтает женщина в преддверии Нового года? Выглядеть моложе, чем в году прошедшем! Хотите, чтобы мечта сбылась? Начните с волос. Их можно осветлить, сделать более темными, оживить, придав естественный блеск, новые оттенки, наконец просто закрасить седину... И, будьте уверены, чудесные метаморфозы не заставят себя ждать. Потому что, как утверждают француженки, женщинам, которые красят волосы, не раз бывает 20 лет.

Однако многие не решаются воспользоваться стойким красящим средством. Одни остерегаются: "Вдруг волосы потеряют то немногое, что дано от природы?" А кто-то однажды разочаровался – седина не вся закрасилась или краска легла неровно, плохо держалась...

Опасения небезосновательны. Волосы в процессе крашения часто теряют эластичность и прочность. Чем они длиннее, чем больше расстояние между корнями, где волосы еще "молоды", и кончиками, где уже "стары", тем более они уязвимы и чувствительны к неблагоприятным воздействиям.

Получить не только великолепный цвет, но и надолго сохранить волосы здоровыми (да еще при многократном окрашивании) позволяет одно из последних открытий исследователей Лабораторий "Л'Ореаль Париж", фирмы, для которой научный поиск, изобретательство и высокие технологии производства – основа стратегии.

СТОЙКАЯ КРЕМ-КРАСКА ЭКСЕЛЛАНС/EXCELLENCE, пополнившая арсенал средств красоты и обольщения, – настоящий переворот в области окраски волос в домашних условиях. Ни одна из ее предшественниц не гарантировала столь великолепного результата.

Вариации тонов – от черного до светло-русого. Теплые оттенки (красное дерево, медь или золото) русых или каштановых волос создают живые световые эффекты. Особый изыск и шарм в возможности поэкспериментировать – "пройти" все варианты (если есть, конечно, желание!) от шатенки с фиолетовым отливом через различные оттенки пепельно-русого цвета до очень светлой (с перламутром) блондинки.

Крем-краска ЭКСЕЛЛАНС включает в себя уникальную систему защиты волос. Красота и здоровье при ее применении становятся синонимами.

Особый полимер ("ноу-хау" фирмы), являющийся основой состава краски, обволакивая волосы, словно пленкой покрывает их стержень, выравнивает структуру, делает поверхность более гладкой. Он как бы стоит на страже: сохраняет целостность волос во время и после окрашивания, обеспечивая равномерное распределение краски по всей длине. И, что не менее важно, удерживает интенсивность полученного цвета в течение более длительного в сравнении с другими красками времени.

Дополнительный полимер усиливает действие основного – делает волосы еще более гладкими, блестящими и необыкновенно мягкими. Эта мягкость сохраняется вплоть до следующего окрашивания.

Свою лепту вносит и смягчающий ополаскиватель. Он восстанавливает химический баланс волос, устраняет излишки краски. Пряди становятся еще более шелковистыми, легко расчесываются.

Ну а если волосы отросли? Согласитесь, нет ничего более неэстетичного, чем пегие, а тем более седые корни. Именно этот момент и останавливает многих женщин, когда встает вопрос об окраске.

Вооружившись крем-краской ЭКСЕЛЛАНС, будьте совершенно спокойны. Консистенция ее (еще одно изобретение "Л'Ореаль") такова, что она не растекается. Сконцентрировать краску именно на тех прядях, которые необходимо "обновить", проще простого.

Не надо быть профессионалом, обладать большим опытом и навыками, чтобы радикально изменить свою внешность. Собственно усилий для осуществления такого желания требуется не так уж много. Запомните: главное – надо точно следовать всем этапам крашения, которые указаны в инструкции, и тогда не будет никаких неожиданностей. Любые "сюрпризы" исключены благодаря тщательной дозировке каждого из компонентов готового к употреблению комплекта крем-краски ЭКСЕЛЛАНС. Так что молодейте, милые дамы!

Наталия САВИНА

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ОТ "Л'ОРЕАЛЬ"

✦ Используя половину дозы краски в надежде получить более легкий оттенок, вы рискуете: возможно просто неравномерное окрашивание. Краска обязательно должна пропитывать волосы целиком. Если они у вас длинные, приобретите 2 упаковки.

✦ Не смешивайте разные оттенки даже одной марки красителя.

✦ Приготовленную смесь наносите на волосы без промедления – со временем она теряет свою эффективность.

✦ Не пользуйтесь стойкими красками (с окислителем), если волосы окрашены хной или другим средством, содержащим соли металлов. Подождите, пока они отрастут.

✦ Красить волосы рекомендуется не до, а после химической завивки волос. Хорошо бы в промежутке между двумя этими процедурами вымыть голову шампунем.

✦ Если у вас седина, начинайте красить волосы с тех участков, где ее больше.

✦ Ногти тоже могут окраситься, поэтому защищайте их специальными перчатками.

✦ Если краска попала на кожу, тут же смойте ее мыльной водой или шампунем. Не получилось? Протрите ватным тампоном, смоченным в винном спирте. Чтобы не сталкиваться с подобной проблемой, перед крашением смажьте кожу у корней жирным кремом. Постарайтесь, чтобы крем не попал на волосы.

✦ Чтобы сохранить все великолепие цвета волос, мойте голову только мягкими шампунями или специально предназначенными для окрашенных волос. Более сильные средства могут ослабить их цвет.

L'ORÉAL

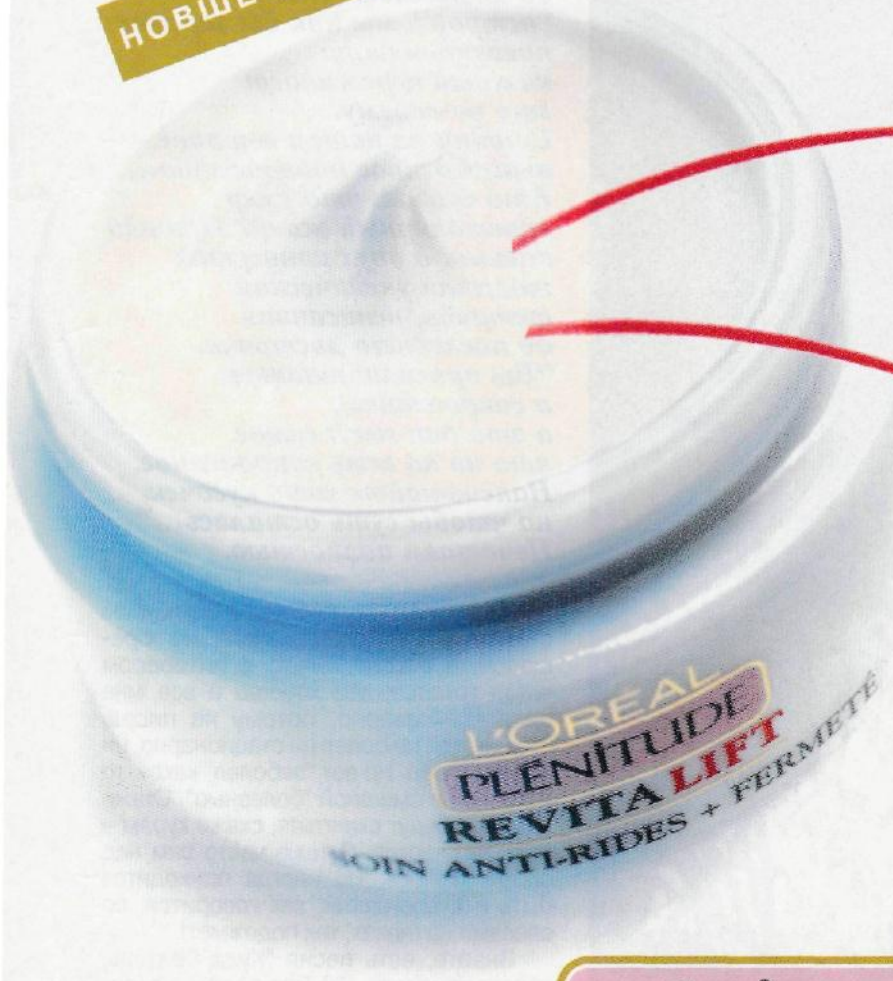
Когда недостаточно обычного крема от морщин...

É A L
PARIS

Откройте двойной эффект:
Крем от Морщин + Упругость Кожи

PLÉNITUDE REVITALIFT
ВИТАЛИФТИНГ

НОВШЕСТВО



1. Разглаживает морщины

Благодаря содержанию *Про-Ретинола А* Виталифтинг разглаживает морщины. *89%* женщин отметили, что уже после 2-х недель применения крема *кожа лица* стала *более гладкой.**

2. Восстанавливает упругость кожи

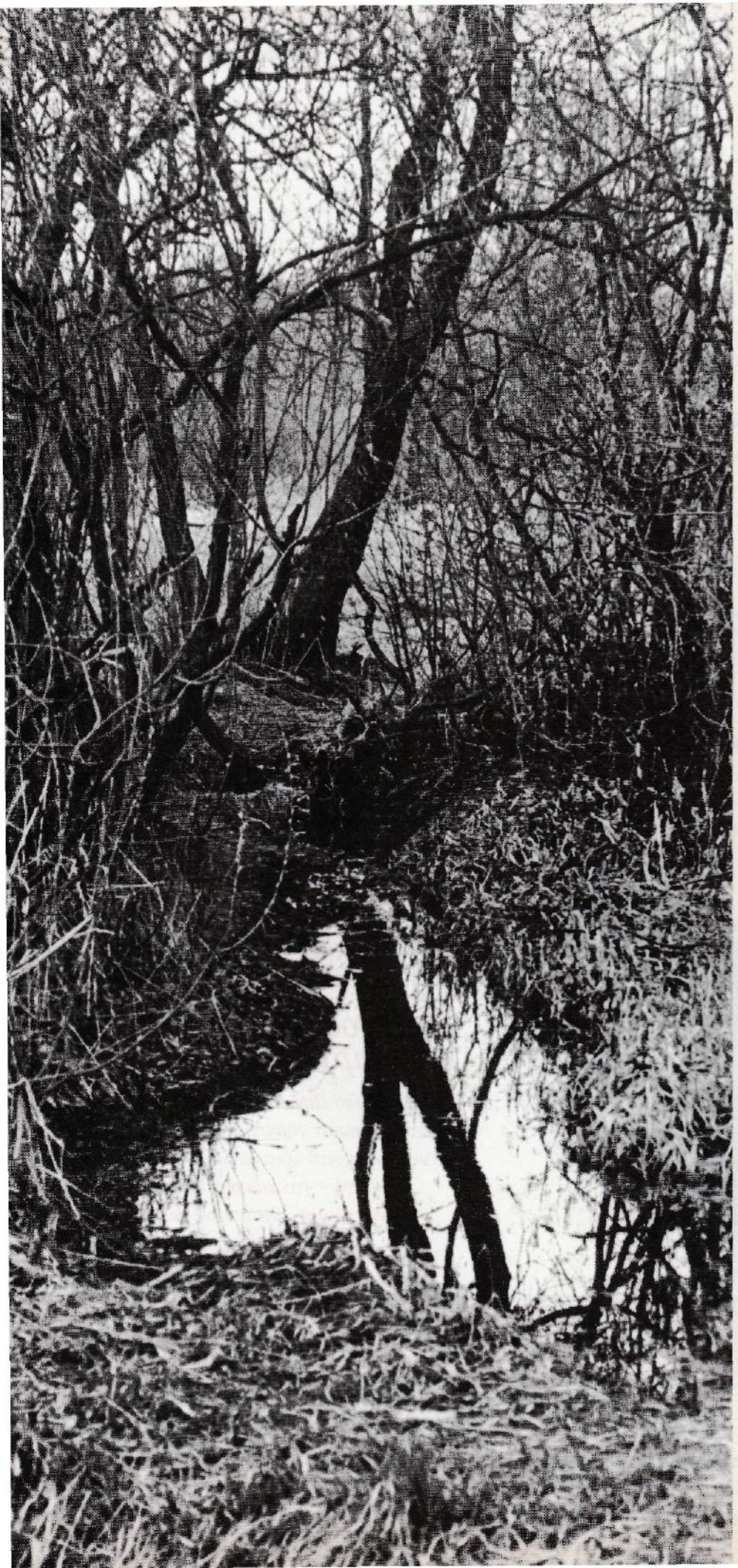
С помощью *Пар-Эластила™* Виталифтинг восстанавливает упругость кожи. *71%* женщин подтвердили, что контур лица выравнивается, и *75%* - что *кожа* становится *более упругой*. Как после *лифтинга.**

*В исследовании участвовало 175 женщин

PLÉNITUDE
ПЛЕНИТЮД

ЗАМЕДЛЯЕТ ПРОЦЕСС СТАРЕНИЯ

L'ORÉAL
PARIS



Вокзал для одного

Называя рубрику об интимном "island" – "остров", мы как бы заранее предупреждали: каждый переживает это по-своему. Сегодня на нашем острове – вынужденное одиночество… Кто сказал, что умер эпистолярный жанр? Пришло письмо: в двух конвертах толстая ученическая тетрадь, исписанная до последнего листочка. "Вы просили: пишите о сокровенном, а это для меня самое что ни на есть сокровенное. Напечатайте хоть кусочек, но чтобы суть осталась…" Печатаем полностью.

"Я читатель "Здоровья" с 30-летним стажем. Ни разу к вам не писал, не обращался, а всегда только с интересом читал готовое: все хорошо и все мне понятно. Наверно, потому не писал, что никогда не болел ни стационарно, ни амбулаторно. Но вот "заболел" какой-то странной и смешной "болезнью". Скажи людям – будут смеяться, скажи курам – и те засмеются. Я тоже часто сам над собой смеюсь. Но иногда приходится быть и в состоянии, как говорится, со слезами на глазах, так подожмет!

Знаете, есть песня "Куда бежишь, тропинка милая..."? Там подруга отняла у девушки любимого. "Куда пожалуюсь пойду..." – она поет-плачет. Вот и я хочу куда-то пожаловаться.

Значит, так. У меня никто никогда не отнимал ни невесты, ни жены, потому что таковых никогда не было, нет и, наверное, не будет: мне уже 63 (!) года. Потому что ни малейшего влече-

ния, тяготения и интереса к женщинам (как к женщинам) с юных лет я не испытывал, не говоря уже о "любви". Слово это для меня никакого смысла не имело и звучало как непонятное иностранное слово.

Прожил я 35 лет на Кавказе. Работал на производстве. Увлекался музыкой (выучился по самоучителю на баяне), фотографией, спортом, природой: лес, горы, море. Каждый отпуск мне давали путевку в санаторий или в дом отдыха... Но чтобы женщину любить, с ней время проводить, а тем более, как сейчас выражаются, "любовью с ней заниматься"... Для меня это – далеко за горизонтом. Знаете, я не представляю: если любить женщину, что я могу "вылюбить" в свою пользу? Из искусства, музыки, литературы, фотографии всегда что-то полезное можно извлечь, а тут что? Пусть простят мне Бог и люди, в том числе женщины. Это вовсе не значит, что я их отвергаю, не признаю. Нет. Готов женщин (да и вас всех в редакции) от всей души поздравлять с днями рождения и с праздником 8 Марта. Сколько их, хороших и добрых, у меня на счету! Которые всегда помогали: кто постирает-полатает, кто что-то приготовит вкусное, кто квартиру побелит. Я тоже в долгу не оставался, всегда им помогал. А когда назревала война и я уезжал, как они меня провожали! Как плакали! И русские, и нерусские. Своими слезами они и меня заставляли плакать. Сколько они нанесли и натолкали в чемодан и в сумку продуктов всяких! Даже сейчас пишу эти строки со слезами на глазах. А одна чеченка даже сказала на прощание такие теплые слова: "Езжай, дорогой Василка, на родину. Может, хоть там Бог сведет тебя с какой-нибудь женщиной, раз здесь столько лет прожил один..."

Сейчас со страниц вашего журнала хочется крикнуть: "Как вы там, дорогие и добрые мои соседочки, которые, как родная мать и как родные сестры, обо мне заботились и помогали? Дай Бог, чтобы эта война не коснулась зловещим крылом ваших добрых рук и сердца! Чтоб все благополучно пережили ее и остались живы – вы и все ваши родные!"

Так вот что я еще хотел сказать о себе и женщинах. Не доходит до меня до сего возраста моего, зачем мужчина с женщиной целуются-обнимаются, и тем более – то, что дальше происходит.

Или вот на курортах. Сегодня прибыл заезд из разных регионов по одному человеку, а завтра уже четко распределились по парам – и до конца путевки. Однажды я нечаянно наскочил в уголке темного парка на такую пару. Хотя хорошо видел и слышал, что они говорили, до меня это дошло так, как до поросенка геометрия. Жалко было их, что они в этот вечер потеряли кино и разные игры.

Всю жизнь мужчины (да и женщины) спрашивали: "Ну почему ты всегда ходишь один, как в поле воин? Почему игнорируешь женщин и природу-матушку? Неужели никогда не хочется переспать с женщиной?" Отвечаю коротко и лаконично: "Что мне хочется, того я не игнорирую. Физиологически спать и сам люблю. Рядом даже маленький ребенок мешает, а женщину, хоть самую фигурную и красивую, и близко не положи. Как хочется есть или пить – я знаю; как хочется спать, когда в сон клонит, – тоже знаю такое чувство. Но чтобы с женщиной спать, время терять – это мы не проходили". Вот так отвечаю. Но в ответ они только смеются дружно. А потом дают заключение: "Чурбак ты кастрированный. Хотя внешне в бане такой же, как все мужчины. А еще живешь на Кавказе, позоришь нас. Ты не кавказец после этого, а чукча, однако". И тут опять грохот смеха. И я тоже смеюсь, а значит и над собой, правда? Или можно сказать: и смех, и грех. Ну а женщины, так те присвоили мне целый букет титулов: "пустоцвет", "жизнь прошла мимо", "машинка не работает", "искры нет в свечах, не заводится" и т. д. – кто что придумает. А дразнить меня у них были основания, так как несколько раз они меня "проверяли" – мин нет, не опасен.

Вот, например, два случая. Давно это было, лет в 25. Встречали мы Новый год допоздна в фойе женского общежития. Стали расходиться по домам. А одна девушка, которая, надо сказать, давно меня любила, да и затащила к себе в комнату. Схватила сперва мой баян и фотоаппарат, а следом и я пошел на хмельную голову. Она дверь на замок и заявила: "Никуда ты не пойдешь. На улице темно, дождь идет, дом далеко..." В общем, раздела меня и как ребенка уложила в постель. Я думаю: "Что же это будет? Ведь другой кровати для нее нет?" А она выключила свет да и легла рядом... Но как ни старалась вызвать у меня "искру" и "завести", ничего не вышло из этого. Я уснул до позднего утра. Проснулся – она подметает. И совсем не такая веселая, как вчера. Я оделся, взял свои вещи и без похмелья-веселья пошел домой. И она ничуть меня не задерживала, даже помогла дверь открыть. И с тех пор к женщинам и близко не подхожу, как говорится. Еще бы ничего, но она все рассказала подруге, а та другой... И начали надо мной смеяться все люди. Я перешел на другое предприятие, подальше. Но куда сам от себя убежишь, верно? Через пять лет и на новом месте опять стали все люди знакомые, и тебя все знают от и до. И "в этом отношении" обратили внимание. И тут тоже новые женщины решили меня проверить по-новому. Если там одна испытывала, так сказать, на боеспособность одним выстрелом, здесь уже – целым залпом. Только не подумайте, что женщины распущенные. Я на них не обижаюсь.

А дело было вот как. Досконально уверовав в то, какой я есть, они тоже решили меня "завести". Да еще каким образом! Однажды летом, набродившись по горам-лесам с фотоаппаратом, как Вас. Песков, я решил искупаться в речке. Накупался и лежу читаю-загораю. Аж задремал. Потом слышу женский смех и хихиканье. Открыл глаза и, как говорится, чуть в обморок не упал – выстроившись полукольцом на расстоянии трех метров, стоят буквально "в чем мать родила" знакомые и незнакомые девчата. И смеются-закатываются. Но если бы только это! Когда я вскочил и хотел взять свой аппарат и одежду, они еще больше захохотали, потому что одежды моей на месте не оказалось. Хотел убежать, но куда голый побежишь?! Стал искать свои вещи поблизости и просить их, чтоб отдали: спешу, мол. Но не тут-то было. Поймали меня да как начали тискать, щекотать... Каждая подбегает, обнимает и прижимает к себе, как мне и не снилось. А потом вторая, третья... Другие сзади держат, а спереди прямо грудями своими (да еще какими!) все лицо мне и глаза закрывают, приговаривают: "Ты почему нас, женщин, не признаешь? Сейчас научим, как на свете жить и женщин любить!" А некоторые даже так меня щупали и проверяли, как врач в военкомате – призывников. Я уже не на шутку растерялся. Смеяться или ругаться? Или бежать?!

Но когда они убедились: каким я был, таким остался, прекратили "атаки", отдали мне одежду. Решил я их напугать. Говорю: "Сейчас за это вас "расстреляю"!" – и навожу фотоаппарат, как будто хочу снять. Но они замахали руками и побежали ко мне: "Нет, не смей нас снимать, так нельзя! Подожди здесь, сейчас мы оденемся, потом и сфотографируешь". Я им сказал, что тоже пошутил. "В таком виде, – говорю, – как я вас увидел, дай вам Бог здоровья и чтоб всегда вы оставались такими видными и веселыми. А одетыми давайте сниму на память". Вот она сейчас передо мной, эта фотокарточка. Стоят у речки, все красивые и веселые. Смотрю на них – и смеюсь, и плачу, как говорил С. Есенин. И нисколько не обижаюсь. Они же этот "сюрприз" устроили не из плохих побуждений, верно? Вы их тоже не ругайте.

Я знаю, они никогда бы не позволили себе такое сделать, будь я, как

все мужчины. Ведь перед ними я был мужчина, но без статуса мужчины – так можно сказать, верно? Вот они и не постеснялись меня. И спасибо им за это, дай им Бог здоровья и всего хорошего. Где-то они сейчас?..

Так вот, уважаемая редакция, хотел бы спросить: кто же я такой после этого? Где-то мимолетом прочитал, как называются люди, насилующие женщин да еще девочек, – маньяки. А некоторые – только древних старух. Ужас, я и писать про то не могу.

А вот как меня, такого урода, надо называть? Антиманьяк, что ли? Мне как-то предлагали обратиться к врачам. Да вы что, говорю! Чтобы с этим вопросом я обращался, с моим-то характером! Так и говорю: "Лучше днем вдоль деревни голый пройду".

Я настолько привык уже, что и не считаю это болезнью. Наоборот, легко, независимо и свободно себя чувствую.

Это все пока было вступление. А главное заключается вот в чем. Несмотря на то что мне уже 63 года и я, как сказал выше, до сих пор не подхожу к женщинам ближе трех метров, появилась у меня "искра". В кино, в книгах об этом говорится: полюбил, влюбился... Но я так не смею сказать. Объясню по-другому: наконец-то и у меня появилась в поле зрения женщина и красивее, и прелестнее, и милее, и дороже всех на свете. Что это? Любовь, о которой так много говорят и пишут? Пришла ко мне в 63 года? Где же она раньше была? И какая – молниеносная!

Это было два года назад на вокзале города Валуйки. Сижу на платформе, яблоки продаю. Люди, как муравьи, снуют туда-сюда. И тут мимо меня в двух метрах прошла Она – в железнодорожной форме и с каким-то круглым знаком, похожим на теннисную ракетку. Ну что сказать? Не знаю, насколько она действительно хорошенькая и красивая, но тогда на общем людском фоне мне показалось, будто увидел северное сияние или появилась на небе семицветная радуга, или пролетела по небу комета, оставляя за собой искристый хвост... Вот такое было сравнение.

Кажется, вот бы и все. Ну прошла мимо симпатичная женщина, что из того? Мало ли их встречается везде и всюду. И забываются-растворяются. Но эта вот уже два года не забывается и не исчезает из поля зрения, засела в душе – и ни с места, как та Полярная звезда в моей трубке-телескопе. Спрашивается: зачем бы она мне нужна, верно? Ведь я ее за эти два года и пальцем не тронул, как говорится. И ни разу даже "Здравствуй" не сказал – вслух. А мысленно всегда говорил при встрече. Ведь Она молодая, в два, наверное, раза моложе меня. Красивая, состоит при авторитетной работе, на сто процентов уверен, что дома – хороший муж и хорошие дети, дай им всем Бог и здоровья, и радости, и всего-всего только хорошего в жизни. А я кто? "Кавказский пленник", то есть беженец! И я Ей сто раз не нужен, правда? Ан нет же, какая-то сила тянет меня к Ней. Я хочу всего-навсего только, чтоб Она меня не ругала–не отвергала, если иногда при встрече угощу чем-нибудь и скажу "Здравствуйте". И чтоб Она ответила таким же "Здравствуйте", как однажды. Если бы вы знали, как Она его произнесла! Мой коллега чудак-кавказец на этот счет сказал бы так: "Ауф, слушай, ка-ак она говорит! Если бы я только что умер и она сказала такое слово, сразу бы ожил и побежал!" Вот как она говорит. Да еще таким приятным голосом и с таким выражением лица! Вот только за это взял бы Ее на руки как куколку и нес до самой Америки... Если бы меня спросили: какой тебе город больше нравится – Москва, Петербург, Париж, Рим? – я бы назвал Валуйки. Потому что дороже валуйковского вокзала ничего теперь у меня нет. Потому что и золотой горы не надо, лишь бы быть на вокзале, когда Она встречает-провожает поезда.

Я говорил вам, что до сих пор у меня почти детские интересы – фото, книжки, спорт-зарядка-беготня, на лыжах-коньках кататься. А тут еще ЭТО добавилось, принесло такое чувство-состояние, как будто мне, как в детстве, купили какую-то обновку или игрушку, с которой не расстаюсь ни реально, ни мысленно...

Короче говоря, теперь понимаю тех писателей и поэтов, которые пишут про эту любовь. И тех людей, которые любятся.

Я теперь так поступаю: просто чаще угощаю Ее чем-нибудь при первой возможности. Надо сказать, что еще тогда, когда Она прошла мимо на платформе (это место для меня сейчас и всегда будет святое), в тот же день так захотелось угостить Ее яблоками, что я стал за ней "гоняться" со своим чемоданом. Ну не гоняться, конечно, а предугадывать то место, где она должна пройти. Думаю: может, увидит яблоки и спросит "Почем?", вот тут-то я Ее и угощу самыми отборными. И так каждый раз забегал Ей наперерез, но Она почему-то не спрашивала. А сам постеснялся угостить. Но однажды набрался смелости: Она шла навстречу. я и сказал под предлогом, что поездов, мол, нет, а яблоки остались: "Нате и Вам". И к моему великому удовольствию Она не отказалась, то есть не погнала меня прочь, чего я боялся. Такая видная и красивая, но нисколько не гордая, не надменная, не грубая, а очень вежливая, тактичная и приятная. Прямо-таки просится в стихотворение или поэму. Я уже фантастически подумал – если бы тогда на той платформе под переходным мостом вместо меня сидел А. С. Пушкин, он бы опять повторил свои слова "Я помню чудное мгновенье...". Еще давным-давно слыхал я эти строчки, но не мог осмыслить, к чему они. А теперь... Господи, как будто Пушкин писал их только для меня.

Знаете, с давней поры и всегда в стихах, прозе, в кино люди призывают сердце для участия в этом ихнем "баловстве", то есть в любви. Это я так думал. Что сердце мое участвует в ЭТОМ, я пока не понял, но что ЭТО явление действует на сердце, уже ощутил. Иногда таким потоком хлынет на меня, что дух захватывает и в груди щемит. Это я так своим соседям (супругам) доверенным говорю. А сейчас вот и вам тоже. Раньше думал – еще чего не хватало! Чтоб сердце, у которого своей физической работы предостаточно, участвовало в вашем баловстве! Вот что значит – жизнь прожить, не поле перейти.

Вот и мне наконец-то встретилось такое, о чем и не мечтал. Можно сказать, как горчица с медом, верно? С одной стороны, плохо, что ЭТИМ Она принесла мне столько треволнений, но с другой – Господи, как хорошо и радостно! Сейчас, что бы ни случилось, в любую погоду, как в песне поется – "и в дождь, и в слякоть" я не стану унывать и плакать: лишь только увижу Ее на вокзале, да еще если Она остановится, скажет "Здравствуйте", радости моей нет предела! Я на седьмом небе! Вот Она, такая хорошая, зрительно желанная и приятная! Близкая и знакомая до каждой черточки лица! Кажется, среди миллионов женщин – и через миллион лет! – я Ее ни с кем не спутаю и сразу узнаю.

Но вот мой главный вопрос: как вы объясните, почему я такой урод, антиманьяк? У меня есть версия. Пьяный отчим, чтобы избавиться от меня, пятилетнего, с топором тащил меня к дровосеке – отрубить голову. Так он кричал. Уже и положил, и рукой держал – не вырвешься, но на мой визг выскочила мать с соседкой и к моменту, как он стал поднимать топор, успели добежать до нас. Но я был уже "мертв", то есть без сознания. Это мать хорошо помнит. Долго, говорят, не приходил в чувство. Потом долго болел какой-то чудной болезнью. Может, от этого я такой? Вы ведь ответите мне, правда?

Заранее благодарю вас.

В. В., Белгородская обл.

Письмо окончено, а щемящее чувство не покидает… Если, как говорится, удивительнее жизни бывает лишь сама жизнь, то вот он, этот случай.

– Причем очень редкий, – прокомментировал кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник отдела сексопатологии Московского НИИ психиатрии В. В. АНДРИАНОВ. – Ведь речь идет не просто об импотенции (невозможности эрекции) – о половой несостоятельности вообще. Трудно решать заочно – автору письма нужно обследоваться у специалистов, но можно предположить, что истоки такой несостоятельности очень далеки: наследственные или врожденные. Ведь даже в подростковом возрасте, когда у мальчиков резко возрастает интерес к противоположному полу, этот человек ничего подобного не чувствовал. Страшный эпизод с отчимом не мог так круто изменить судьбу: даже сильнейшая психическая травма не останавливает половое созревание…

Окончательное заключение специалисты смогут дать, если автор письма захочет приехать в Москву на обследование: эта "история болезни" заинтересовала врачей. Мы обязательно напишем ему – ведь он ждет. Пусть решает. Перешлем и ваши письма, уважаемые читатели, если кому-то захочется написать человеку, так искренно и – не побоимся этого слова – талантливо доверившего нам душу. А кто-то, возможно, решится рассказать свою историю, свои переживания на всепоглощающем, радостном или доставляющем страдания, но все-таки вечно цветущем острове с названием "Интим island".

Ибо –

"...Если только тень любви так прекрасна, то какова же сама любовь?"

Лилия МИЛИЦКАЯ

Холодно? Адаптируемся!

Смена времен года приводит не только к переменам в нашем гардеробе. Более 2000 лет назад Гиппократ писал: "Организмы людей ведут себя различно в отношении времени года: одни больше расположены к лету, другие – к зиме. И болезни протекают различно в разные времена года, в разных условиях жизни. Что касается влияния погоды, сухие времена всегда здоровее и менее опасны, чем дождливые. Болезни могут возникать в любое время года, однако есть такие, которые в определенные сезоны встречаются чаще или ухудшаются".

Сезонный фактор особенно влияет на людей пожилого возраста и значительно меньше – на молодых. К числу заболеваний, пик которых приходится на зимние месяцы, можно отнести сердечно-сосудистые, бронхит, грипп, пневмонию. Летом преобладают желудочно-кишечные заболевания.

Еще одна напасть, "предрасположенная" к холодной погоде, – сыпной тиф. Он, как известно, переносится вшами, которые вольготно чувствуют себя в складках теплой зимней одежды, особенно в антисанитарных условиях.

Что касается эпидемий гриппа, метеорологические факторы, благоприятствующие им, точно не известны, но есть основания полагать, что распространению вируса способствует относительная влажность менее 50% при слабом ветре. Низкие температуры благоприятствуют выживанию вируса до тех пор, пока он не проникнет в дыхательные пути человека, где чувствует себя вполне комфортно. Высокая температура воздуха и солнечный свет быстро убивают его.

Под действием холодной погоды организм человека существенным образом перестраивается. Содержание гемоглобина и количество эритроцитов в крови зимой на 20% выше, чем летом. Максимум лейкоцитов приходится на начало осени, а минимум – на самое начало лета. Зимой усиливается деятельность щитовидной железы, увеличивается выработка тироксина. Несколько понижается частота пульса и дыхания, сужаются капилляры кожи. Все это обеспечивает адаптацию организма к холоду.

В средней полосе России амплитуда колебаний температуры в течение года превышает 50°С. В то же время температура тела человека должна поддерживаться примерно на одном уровне. Это происходит путем регулирования теплоотдачи. При снижении температуры тела пища начинает быстрее "сгорать", компенсируя теплопотери. Одновременно замедляется ток крови, в результате чего организм начинает экономнее расходовать энергию. У ослабленных людей теплорегулирующие системы могут давать сбой, поэтому даже небольшое охлаждение, особенно в сочетании с повышенной влажностью воздуха и сквозняком, заканчивается так называемыми простудными заболеваниями.

Влияет на теплоотдачу и психоэмоциональное состояние. Известно, например, что при стрессах риск простудных заболеваний может увеличиваться. Однако влияние этого фактора изучено пока недостаточно.

Зимой так же важно одеться тепло, как и не переборщить с этим. Стремление натянуть на себя одновременно чуть ли не все самые теплые вещи подводит многих. Перегревшись и вспотев, человек не только испытывает дискомфорт, но и может простудиться от малейшего ветерка.

Мы часто забываем о больших потенциальных возможностях нашего организма, его способности приспосабливаться к самым разнообразным погодным условиям. Уж он-то знает, как защититься от холода!

А. Д. ЕФИМЕНКО,
кандидат физико-математических наук

1 декабря – какова погода на Платона и Романа, такая будет зима.
3 декабря – на Введенье начинается настоящая зима.
13 декабря – на Андрея Первозванного в старину было заведено слушать воду подо льдом. Тихая вода – зима будет спокойной, шумная – к морозам, буранам и метелям.
17 декабря – в Варварин день – наступление сильных морозов.
19 декабря – если на Николу день холодный и ясный – к хлебородному году.
25 декабря – каков день на Спиридона Солнцеворота, такой будет и новогодний.
29 декабря – на Аггея иней – теплые святки, мороз – продержится до Крещенья (19 января).

Вороны кружат стаями, синички пищат по утрам, дым из трубы идет столбом – к морозам.

Собаки и кошки – хорошие метеорологи. Особенно большой чувствительностью к изменениям погоды обладают лайки. Если вечером они катаются по снегу, утром жди непогоды. Жители Крайнего Севера иной раз верят этим приметам больше, чем прогнозам синоптиков.
Поза спящей собаки тоже говорит о многом: свернулась калачиком – к холоду, растянулась на земле – к теплу.
Кошки лучше собак предсказывают погоду – недаром с ними связано много народных примет.
Если кошка лежит, свернувшись в клубок, – к морозу, скребет когтями пол – к метели, царапает стену – быть вьюге, крепко спит в непринужденной позе – к теплу.
Наблюдая за своим питомцем, вы можете проверить, насколько справедливы эти приметы, а возможно, обнаружить новые. Правда, наука все-таки скептически относится к прогностическим способностям животных, так что лучше доверять прогнозам Гидрометцентра.

Улыбнемся друг другу

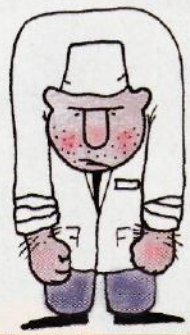
Короткие предпраздничные дни и улыбки – вот приметы торжества. Им точно соответствуют поздравления от **"Бумажного проезда, 14"**. *Эта, судя по вашим откликам, одна из самых любимых рубрик, вышла на этот раз короткой и веселой. В ней – забавные строчки из писем наших читателей.*

Почему бы вам не открыть в журнале, горячо мной любимом, музыкальную страничку? Только печатайте слова и ноты песен, имеющих отношение к здоровью. А начать прошу с песни М. Шуфутинского "Душа болит, и сердце плачет".
Н. К., Петропавловск-Камчатский

Скорей расскажите на страницах "Здоровья" об опасных болезнях, передающихся человеку от крупного и мелкого рогатого скота: коров, овец и прочих.
А. БАРАН, Кривой Рог

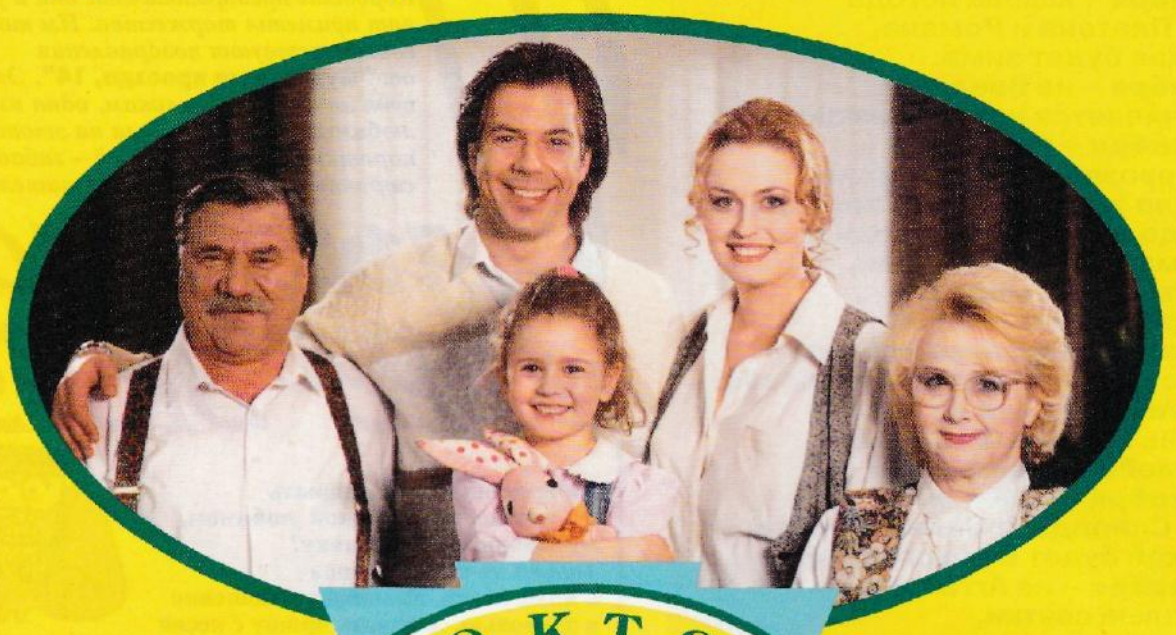
Мне ни разу в жизни не снились цветные сны. Что делать? Может, засыпать у цветного телевизора?
Павел Р., Нарва

Очень переживаю из-за икры своих ног. Как сделать так, чтобы ее стало побольше?"
Ирина С., Тамбовская область



Великий наш писатель описал доктора Живаго. Сейчас хороших врачей уж, видно, и не осталось вовсе. И фамилия их должна быть Сживаго.
Иван Петрович А., Краснодарский край

ПРИРОДНЫЕ СРЕДСТВА ОТ КАШЛЯ И ПРОСТУДЫ



ДОКТОР МОМ

Только натуральные компоненты. Приятный вкус.

Уникальные травы. Проверенный временем рецепт.

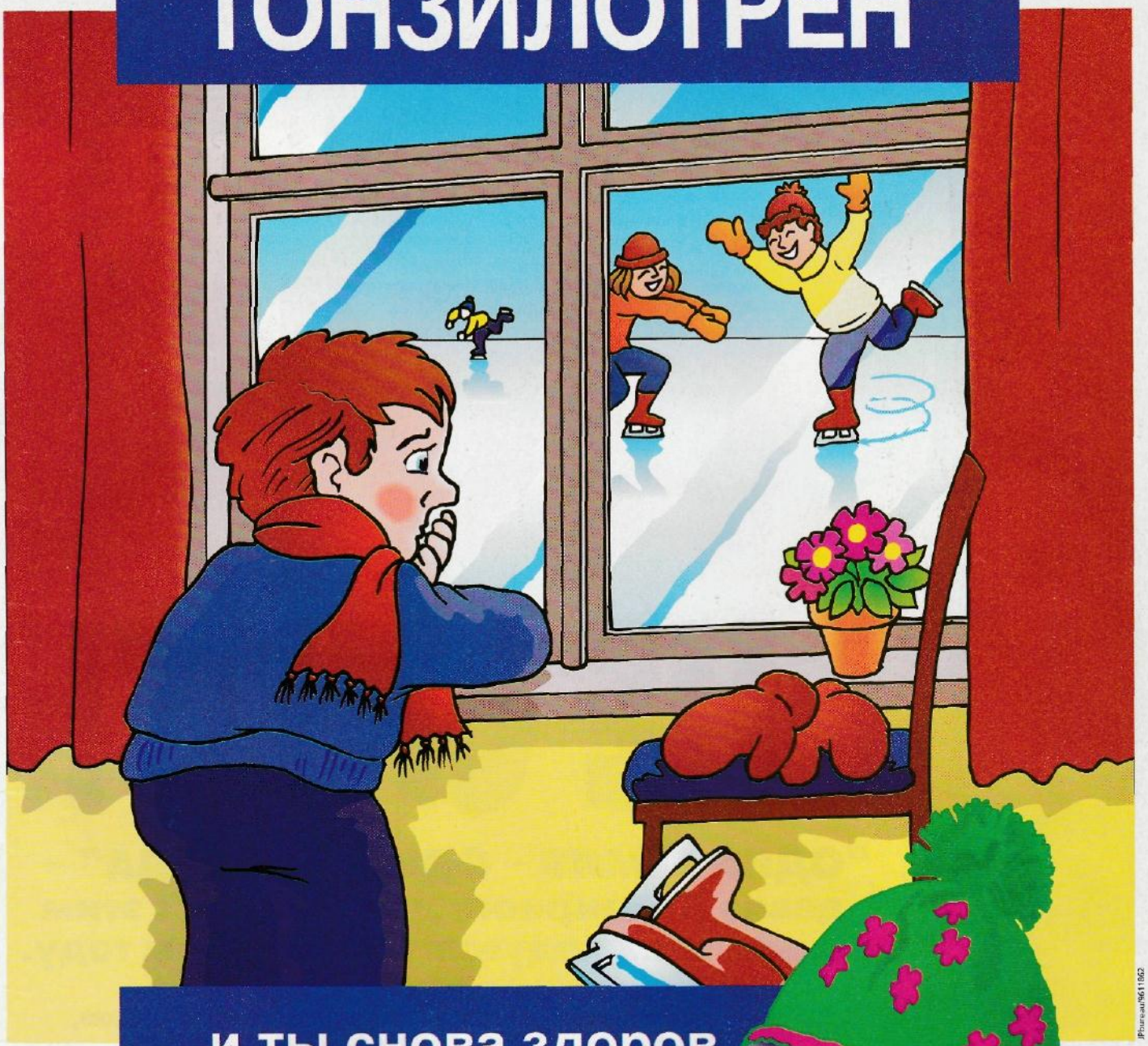
Растительный сироп от кашля

Быстро облегчает все виды кашля у детей и взрослых

Мазь от простуды

ЮНИК ФАРМАСЬЮТИКАЛ ЛАБОРАТОРИЗ
Тел.: (095) 254-7902, 254-7579. Факс: (095) 254-8382

ТОНЗИЛОТРЕН®



... и ты снова здоров

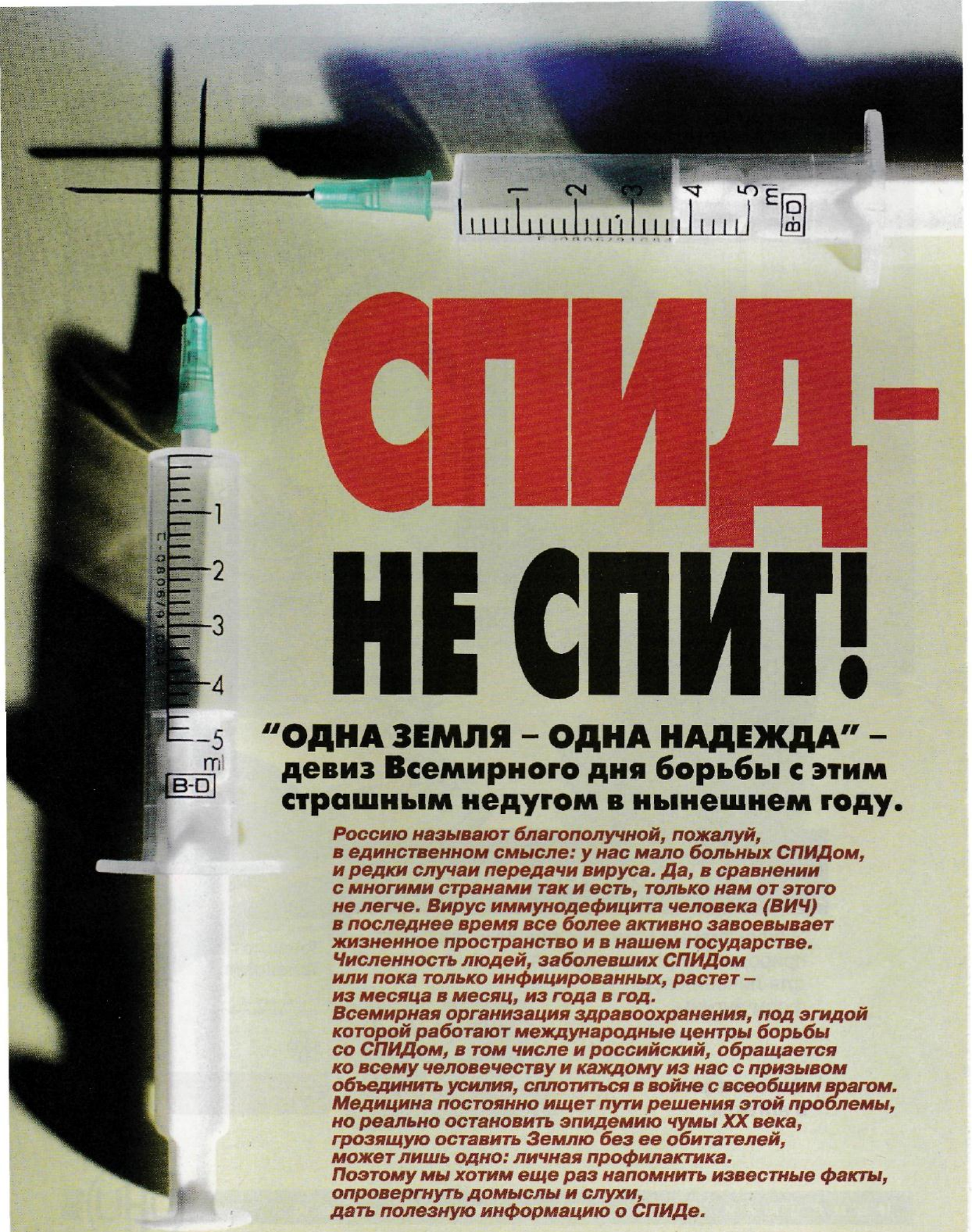
Эффективный комбинированный препарат
природного происхождения
для лечения всех
форм ангины.

Спрашивайте
в аптеках.

Регистрационный номер
Минздрава РФ П-8 242 № 006295

Немецкий Гомеопатический Союз

DHU



СПИД – НЕ СПИТ!

"ОДНА ЗЕМЛЯ – ОДНА НАДЕЖДА" – девиз Всемирного дня борьбы с этим страшным недугом в нынешнем году.

Россию называют благополучной, пожалуй, в единственном смысле: у нас мало больных СПИДом, и редки случаи передачи вируса. Да, в сравнении с многими странами так и есть, только нам от этого не легче. Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) в последнее время все более активно завоевывает жизненное пространство и в нашем государстве. Численность людей, заболевших СПИДом или пока только инфицированных, растет – из месяца в месяц, из года в год.

Всемирная организация здравоохранения, под эгидой которой работают международные центры борьбы со СПИДом, в том числе и российский, обращается ко всему человечеству и каждому из нас с призывом объединить усилия, сплотиться в войне с всеобщим врагом. Медицина постоянно ищет пути решения этой проблемы, но реально остановить эпидемию чумы XX века, грозящую оставить Землю без ее обитателей, может лишь одно: личная профилактика.

Поэтому мы хотим еще раз напомнить известные факты, опровергнуть домыслы и слухи, дать полезную информацию о СПИДе.

ТРУДНО ПОЙМАТЬ МЫШЬ В ТЕМНОЙ КОМНАТЕ

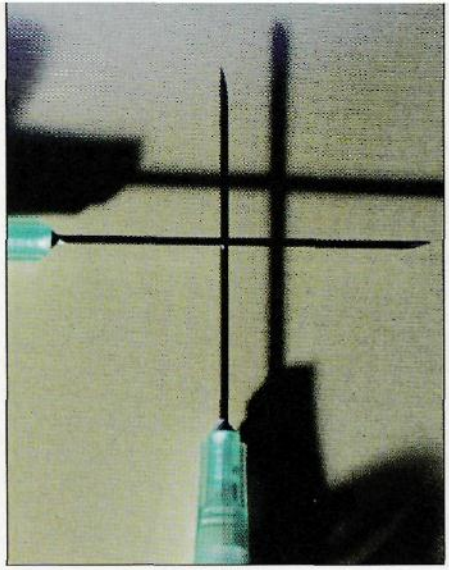
Много раз появлялись сообщения о создании чудо-препаратов, но всегда они оказывались средствами, которые могут лишь тормозить развитие болезни, продлевая жизнь человеку. Увы, не более.

Чтобы найти способ победить вирус, нужно понять, как он действует. Сложность в том, что вирус начинает свою пагубную работу, когда уже находится внутри клетки иммунной системы человека. В результате клетка перестает выполнять свои функции, нарушается ее метаболизм. Необходимо разгадать, как все это происходит, расшифровать биохимическую информацию, которую несет в себе вирус, и только тогда можно создать лекарство, способное справиться с болезнью. Однако пока это никому не удалось.

Есть восточная притча про торговца ядовитым порошком для борьбы с мышами. На вопрос "Как им пользоваться?" он объяснял: ловите мышь, кормите ее порошком, и она погибнет. Похожая ситуация и с лекарствами против СПИДа.

Их поиск затрудняется еще и тем, что экспериментальные препараты невозможно проверить на животных, как это делается во всех других случаях. Они невосприимчивы к вирусу, у них болезнь не развивается. Это относится и к обезьянам, которые не заболевают, даже если им ввести в кровь чистую культуру ВИЧ. Кстати, потому он и получил название "вирус иммунодефицита человека".

Однако ученые располагают некоторым набором лекарственных средств, воздействующих на вирус. Но они с таким же успехом атакуют и все клетки организма человека, останавливают или тормозят процесс их воспроизводства: уничтожая ВИЧ, лекарства способны погубить и жизненно важные органы. Поэтому пока их применяют с согласия пациентов в исследовательских целях, а



в качестве основного лечения назначают более щадящие средства.

Когда в конце 80-х годов для лечения СПИДа начали применять азидотимидин (AZT), казалось, ученые близки к победе над болезнью. Однако очень скоро выяснилось, что препарат помогал не во всех случаях, а терапевтический эффект был краткосрочным. Практически такое же положение сложилось и с более современными лекарствами из группы аналогов нуклеозидов, назначаемых в виде монотерапии.

В последнее время удалось найти способы комбинированного лечения, которые дают неплохие результаты. Например, если начать терапию в первой стадии болезни, использование препарата AZT с биологически активными веществами и нуклеозидами может обеспечить сокращение числа вирусов в организме на 99%. В процессе исследования половине больных удалось отдалить критическую стадию заболевания на длительный срок. Кроме того, значительно уменьшился риск получить сопутствующие болезни, связанные с инфекционным заражением.

Общий вывод специалистов, занимающихся разработкой лекарств и методов лечения СПИДа: достичь дальнейшего увеличения времени выживания больных с помощью модификаций уже известных способов терапии маловероятно, нужны более эффективные препараты, способные остановить разрушение иммунной системы.

ЗАРАЗИТЬСЯ ЛЕГКО, НО ЕЩЕ ЛЕГЧЕ – НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ

Как вирус от больного человека передается здоровому? Схема одна – вирус должен выйти из организма зараженного и попасть в организм здорового. Именно попасть в организм, в кровь. Вирус жизнеспособен только в крови. Исследователи убеждены, что его следы в слюне и слезах, обнаруженные у некоторых больных, не могут служить доказательством присутствия в этих жидкостях самого вируса.

Из организма ВИЧ естественным путем выходит только со спермой и выделениями женских половых органов. Тем не менее попадание этих веществ на открытые участки тела с неповрежденной кожей не приводит к заражению. Ведь вирус не может добраться до лимфоцитов – главной цели своей агрессии.

Вот как передается вирус при половом контакте. Во время акта неизбежны микротравмы слизистой оболочки обоих партнеров. Секреты половых органов, в которых и содержится ВИЧ, втираются в эти микротравмы и попадают в кровоток. Многие хронические и острые воспалительные болезни половых органов увеличивают шанс заразиться.

Женщины от мужчин заражаются чаще. Это обусловлено строением их половых органов. Однако мужчины более склонны к смене партнерш, и поэтому разница в числовой пропорции минимальна. Ученые считают, что к заражению приводит в среднем один из 100 гетеросексуальных контактов. В жизни же случается всякое. Бывает, что несколько лет супружеской жизни с вирусоносителем не приводят к передаче ВИЧ, а иногда и единственного полового акта достаточно, чтобы заразиться.

Совершенно иная картина передачи ВИЧ у гомосексуалистов. У них заражение происходит в 10 раз чаще. Главная причина в том, что слизистая оболочка прямой кишки более тонкая, она легко травмируется, в ней чаще

возникают воспалительные процессы. Поэтому у гомосексуалистов число зараженных выше среди пассивных партнеров.

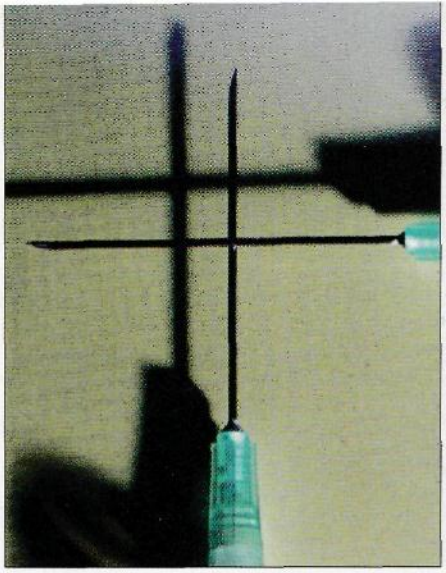
Следующий путь передачи вируса – использование наркоманами общих шприцев и игл. Внутривенное введение иглы, которая загрязнена кровью носителя ВИЧ, намного опаснее, чем подкожное или внутримышечное. ВОЗ оперирует такими данными: из 2 тысяч медработников разных стран, случайно уколовшихся загрязненной иглой в период с 1988 по 1995 год, заразились лишь трое. Вывод, полученный эмпирическим путем, таков: к передаче вируса приводит один укол загрязненной иглой из 600–700. Это свидетельствует о том, что ВИЧ таким путем передается значительно реже (примерно в 10 раз), чем вирусный гепатит.

Но не стоит заблуждаться, что якобы безбоязненно можно вводить препараты одним шприцем, меняя только иглы. При инъекции всегда происходит микроподсос крови в шприц. А это значит, что опасность передачи вируса подобным образом другому человеку вполне реальна.

Но уже не об опасности идет речь, а о прямом заражении, если переливается загрязненная ВИЧ-инфекцией кровь от больного человека здоровому или используются нестерильные системы-капельницы, как это случилось в 1988 году из-за преступной халатности врачей в печально известной Элисте.

Эта трагедия послужила толчком к принятию строжайших законодательных мер, в том числе по контролю за донорской кровью, и сегодня риск получить СПИД больничным путем значительно снизился.

А вот заразиться ВИЧ-инфекцией из-за собственного легкомыслия достаточно просто. Но еще проще – избежать заражения. В первую очередь практически не о чем волноваться людям, ведущим упорядоченную половую жизнь и не скрашивающим свое существование иллюзорными радостями от наркотиков. А если вы человек, не слишком обремененный моральными устоями, и вступаете в интимную связь с малознакомыми партнерами, есть средство, охраняющее от заражения, – презерватив.



КОМАРЫ И БЛОХИ – ЭТО ПРОСТО НАСЕКОМЫЕ

Не имеет под собой никакого основания страх относительно "случайного" заражения. Длительные наблюдения за семьями, в которых один из супругов инфицирован, доказали, что ни пользование общей посудой, ни посещение одного туалета, ни общие предметы одежды, ухода за телом, ни сон в одной постели с зараженным не приводят к передаче вируса. Заражаются только те, кто состоит в интимной связи с вирусоносителем и не пользуется презервативом. Не происходит заражения и медицинских работников, которые ежедневно вступают в контакт с больными СПИДом, общаются с ними, обследуют, касаясь их кожи.

Следы вируса в слюне нисколько не означают, что возможно заражение через поцелуй. Ведь при этом она никак не попадает в кровь. Разве только при укусе... и то теоретически. Практически же нет прецедентов такого пути передачи вируса. Известен случай, когда психически больной человек, инфицированный ВИЧ, искусал 30 медицинских работников, и ни один из них не заразился. Поэтому относить поцелуи к числу опасных действий с точки зрения передачи вируса нельзя.

Очень сомнительно заражение через процедуру иглоукалывания или маникюр. Нет никакого риска в пользовании бассейном или баней. Не зарегистрировано случаев передачи вируса посредством бритвы, губной помады, зубной щетки, во время прокалывания мочек ушей.

И уж совсем безопасны комары, блохи, клопы и прочие кровососущие насекомые. Если бы они были способны передавать ВИЧ, человечество давно бы вымерло. А статистика уверенно заявляет, что даже в тех регионах, где таких насекомых изобилие, никто не получил вируса, кроме как через переливание крови, инъекцию или половым путем.

Хотя строение вируса весьма сложное, он очень чувствителен к химическим и физическим воздействиям. На поверхности кожи ВИЧ быстро разрушается под влиянием защитных ферментов организма и бактерий. Его быстро губит нагревание свыше 57°С и практически мгновенно убивает кипячение. Он никак не может противостоять воздействию спирта, ацетона, эфира и других простых средств дезинфекции, применяемых медицинскими работниками. Другое дело – нерадивость некоторых из них, когда они пренебрегают даже самыми элементарными способами санитарной обработки инструментов. К сожалению, даже одноразовые шприцы, которых теперь всюду в достатке, могут быть применены по нескольку раз. В связи с этим встает проблема снабжения медучреждений (как в свое время одноразовыми шприцами) безыгольными инъекторами (пистолетами). Они и созданы для того, чтобы прививки и инъекции стали безопасны: так ВИЧ передать невозможно.

Александр ЧИЖЕВСКИЙ

Информация предоставлена Российским научно-методическим центром профилактики и борьбы со СПИДом и Институтом иммунологии.

"ОТРОК" во Вселенной

С момента открытия вируса СПИДа Люком Монтанье, профессором Пастеровского института, минуло 15 лет. "Новорожденный" сразу же привлек внимание абсолютно всех. Но, как водится, "наигравшись" модным словом, к СПИДу стали относиться весьма беспечно, наивно полагая, что заразиться могут только "они" – гомосексуалисты, наркоманы и проститутки. И лишь когда смертельная болезнь постучала в двери вполне добропорядочных людей, мир забил тревогу. Увы, слишком поздно: "отрок" успел выйти из-под контроля. За 15 лет чума XX века разрушила иммунную систему 7 миллионов человек. Из них 4,5 миллиона уже умерли. Еще 19 миллионов являются носителями вируса иммунодефицита – пока у них нет симптомов СПИДа.

По данным ВОЗ, каждый 250-й житель планеты ВИЧ-инфицирован. Самая неблагоприятная ситуация сложилась на американском континенте – число инфицированных в США уже перевалило за 1,5 миллиона. Угроза нависла и над Африкой: в таких странах, как Кения, Уганда, Танзания, Зимбабве, ВИЧ-инфицировано до 40% населения.

В Россию СПИД в начале 80-х годов привез африканский летчик, успевший за время командировки заразить 22 "ночных бабочек". С того момента число серопозитивных (то есть ВИЧ-инфицированных) стало медленно, но верно расти, появились больные СПИДом. До начала 1996 года в России зарегистрировано 1060 человек – носителей ВИЧ-инфекции, в том числе 278 детей. "Черной чумой" заболели 192 россиянина. Из них умерли 166, в том числе 74 ребенка.

Французские профессора Доминик Пейрамон и Фредерик Люш опубликовали данные своих экспериментов: в течение 3 месяцев 12 ВИЧ-инфицированных пациентов, у которых пока не наблюдалось симптомов СПИДа, проходили курс лечения двумя препаратами. Это антиретровитал, позволяющий в какой-то мере замедлить развитие СПИДа, и антитюморал, обычно применяемый для предотвращения роста раковых клеток. По завершении курса лечения у одной половины больных вирус в крови исчез, а у другой его присутствие уменьшилось. Кроме того, применение двух препаратов сопровождалось резким повышением уровня лимфоцитов. Все предшествующие методы лечения ВИЧ-инфицированных не давали подобного результата.
Но пока не известно, сколь долгим и стойким будет лечебный эффект. Если в перспективе окажется, что вирус отторгнут окончательно, открытие французских медиков по праву может считаться триумфом науки.

Ежегодно в США около 6 тысяч зараженных матерей дают жизнь младенцам, из которых 1,5 тысячи наследуют вирус СПИДа. В Великобритании, где в год рожают от 250 до 270 женщин с ВИЧ-инфекцией, свыше 200 новорожденных оказываются ее носителями. В среднем инфицирование происходит в 25% случаев, а если болезнь женщины зашла далеко, цифра возрастает до 40%.
Может ли ВИЧ-инфицированная женщина рожать? Законодательно эта проблема пока не решена.
Весной 1995 года мир облетело сообщение о терапии, которая увеличивает шанс рождения у больной матери здорового ребенка. Ученые обнаружили, что, если во время беременности принимать препарат AZT, вероятность передачи СПИДа резко уменьшается.

Во многих странах появились "больные" спидофобией, которые чуть ли не каждый месяц тестируются на серопозитивность. Их беспокойство основано не только на ложном страхе (передача инфекции при поцелуе, рукопожатии, общении тет-а-тет), но и на несовершенной диагностике: даже справка об отсутствии в крови ВИЧ не дает его владельцу твердых гарантий – ведь в течение 3 месяцев (а иногда и дольше) вирус попросту "спит" в организме, анализы ничего не показывают, а человек может быть заражен и заражать других.

Профессор университета Флориды Роджерс Клеммонс разработал методику определения вируса СПИДа по... слюне. Тест уже запущен в производство и называется Ора-скрин. Результат пробы получают через 15 минут, при этом выявляется не сам вирус, а антитела к нему. Если они есть – организм ВИЧ-инфицирован.
Проба крови на присутствие самого вируса СПИДа разработана фирмой "Джонсон и Джонсон". Теперь для каждого американца стало реальным обследоваться заочно и анонимно – достаточно капнуть капельку крови (укол пальца) на специальную бумагу, дать ей подсохнуть и отправить в лабораторию. Ответ можно получить по почте, очно или по телефону, сообщив свой код.

Первая леди американского кино Элизабет Тейлор тратит немало сил, средств и времени на помощь пострадавшим от СПИДа, а также на распространение знаний об ужасной болезни. "Мы все находимся в состоянии войны – войны со СПИДом, – считает звезда экрана, она же президент "СПИД-фонда Элизабет Тэйлор". – К сожалению, самым трудным препятствием в нашей борьбе остается клеймо связи болезни с гомосексуализмом и злоупотреблением наркотиками, продолжающее порождать презрение вместо сострадания к тем, кто поражен СПИДом или ВИЧ-инфицирован. Только просвещение сможет изменить отношение к болезни и остановить вирус. Я полна надежд, что когда-нибудь СПИД станет лишь памятью об ужасном прошлом. Я молюсь, чтобы этот день наступил как можно скорее".

Публикацию по материалам прессы подготовила В. КОРОСТЫЛЕВА

В шкуре белого леопарда

Вам не доводилось бояться безоблачного неба, жаркого летнего солнышка? Значит, вы счастливо не попали в 1% (в некоторых южных регионах эта цифра поднимается до 3%) населения земного шара, страдающего от ВИТИЛИГО

Из энциклопедического словаря: "...это образование белых (депигментированных) пятен на неизмененной коже (в простонародье болезнь называется "песь" – коровья, пегая кожа). Во многих случаях причина витилиго не ясна".

Подобное объяснение вызывает чувство безысходности у человека, обнаружившего молочно-белые кляксы на теле. Они могут возникнуть в любом возрасте в неограниченном количестве и на любом участке кожи. Если пятно появляется под волосами, ресницами или бровями, они белеют. Ни зуда, ни боли не бывает.

Однако у больного появляется ощущение, будто на кожу поставили клеймо: окружающие невольно обращают внимание, а иногда шарахаются, как от прокаженного. Не все ведь знают, что витилиго не заразно.

Все это заставляет многих больных круглый год – и в жару тоже – ходить в непрозрачных чулках или колготках, закрытых кофтах и рубашках с длинными рукавами и глухими воротничками. Если пятна на лице – накладывают грим, если под волосами – красят их. В бассейн, баню, не говоря уже о пляже, осмеливаются идти лишь немногие смельчаки.

Даже тем, кто не стесняется своей экзотической внешности, все равно приходится прятаться от прямых солнечных лучей, поскольку отсутствие пигмента делает кожу беззащитной. Могут возникнуть сильные ожоги или появляются темные, гиперпигментированные ободки вокруг пятен, что еще больше усиливает сходство с окраской леопарда или жирафа.

Очевидно, что эта болезнь, не причиняя физических страданий, формирует чувство неполноценности, а в связи с отсутствием эффективного лечения еще и угнетенное состояние. Особенно уязвимы дети – жестокие насмешки сверстников заставляют их любым способом сократить пребывание в школе и на людях вообще. Ребенок постепенно замыкается, как улитка в раковине, у него может развиться депрессия, что создает благоприятную почву для психических расстройств.

ПОИСКИ ЧУДА

Конечно, и сами больные, и их родные стараются использовать все возможности, чтобы избавиться от пятен. Обращаются за советом к терапевту. Он направляет к дерматологу. Тот предлагает традиционный набор: витамины, препараты меди, фотосенсибилизирующие средства, гормоны, назначаемые местно и внутрь. Получило широкую рекламу лечение мелагенином, предложенное кубинским доктором Маджоресом Као. Оно длительное – 1–3 года и не гарантирует стабильного эффекта. По данным самого автора, мелагенин не предотвращает прогрессирования витилиго у 40% пациентов, комплекс лечения более эффективен для людей с темной кожей. Поэтому открытые на Кубе и в Киеве центры, где лечат витилиго с помощью мелагенина, больным мало что дают.

Последней надеждой становятся знахари, колдуны, экстрасенсы. Но, увы, и тут ждет разочарование.

Значит, смириться?

Не спешите.

ЭТО НЕ КОСМЕТИЧЕСКИЙ ДЕФЕКТ

В Киеве живет и работает Жанна Прокофьевна ГУДЗЕНКО, педиатр, доктор медицинских наук, профессор, потомственный медик. Она длительное время занималась заболеваниями поджелудочной железы. Хроническое ее воспаление обычно возникает вследствие заболеваний органов желудочно-кишечного тракта и, как правило, на фоне измененного обмена веществ. В процессе изучения такой сочетанной патологии и разработки методов ее лечения у детей Ж. П. Гудзенко заметила, что среди ее пациентов многие страдают витилиго. А в ходе лечения пятна на коже у некоторых больных постепенно затягивались пигментом и нередко исчезали.

Заинтересовавшись этим эффектом, Жанна Прокофьевна "нырнула" в проблему витилиго и около 20 лет ею занимается.

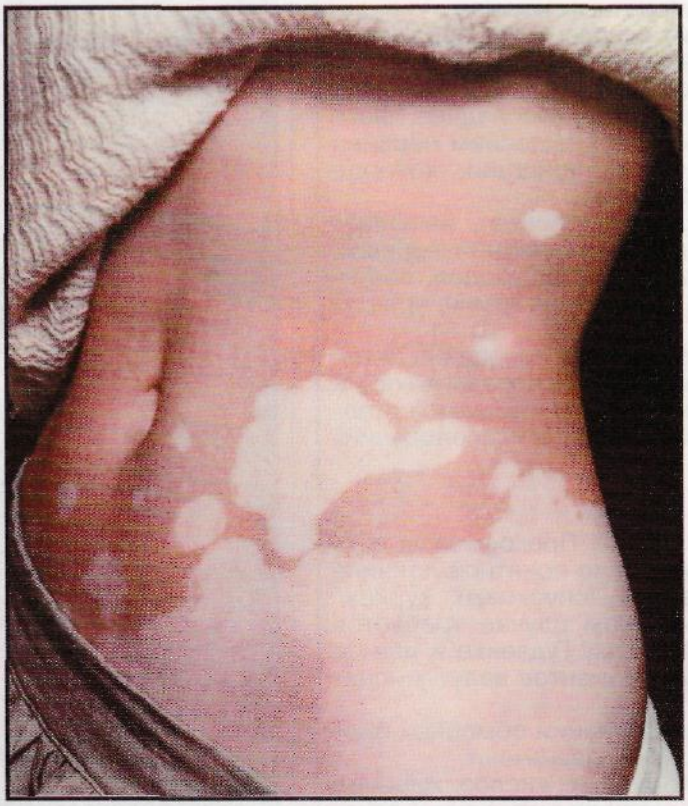
Результат многолетних исследований – более 30 научных работ и монография. Ей удалось раскрыть основные причины и ведущие звенья формирования витилиго.

Главный вывод: это мультифакторное ("мульти" – значит "много") заболевание всего организма, вызываемое нарушением питания тканей и обмена

веществ. Появление белых пятен на коже – лишь следствие, наиболее заметный внешний сигнал о внутреннем сбое.

Каком?

Это могут быть наследственные отклонения в обмене веществ; любые повреждения плода и недостаточность питания в период внутриутробного развития; нарушения в работе желез внутренней секреции (щитовидной, надпочечников); недостаточное питание тканей в результате многих хронических болезней органов пищеварения; последствия стрессов, приводящих к сосудистым расстройствам и нарушениям циркуляции питательных веществ и продуктов их метаболизма в клетках.



При любом из этих вариантов в большей или меньшей степени затрагиваются процессы расщепления пищи и усвоения питательных веществ. Их переваривание оказывается неполным: вместо требуемого нашему организму определенного количества аминокислот образуется лишь часть их, вместо остального – более грубые вещества белковой природы, которые не усваиваются. Это дезорганизует процессы метаболизма аминокислот в печени, что в свою очередь ведет к накоплению аммиака. А его избыток токсичен.

Особенно чувствительны к аммиаку клетки центральной нервной системы (ЦНС), регулирующей деятельность всего организма и, в частности, отвечающей за образование пигмента, защищающего нашу кожу.

СЛАБАЯ КОМПЕНСАЦИЯ

Живой организм как саморегулирующаяся система так устроен, что большинство его звеньев дублируется. При нарушении связей или повреждении каких-либо органов включаются компенсаторные механизмы, и повышается интенсивность работы уцелевших звеньев цепи.

Благодаря этому у множества людей с нарушениями обмена веществ витилиго не возникает. Процессы, протекающие в организме, настолько скомпенсированы, что человек иногда даже не подозревает о своих проблемах.

А у больных витилиго процесс компенсации недостаточен. И даже если они ни на что больше, кроме пятен, не жалуются, при обследовании у них всегда обнаруживаются те или иные нарушения обмена. Витилиго в чистом виде практически не существует. Подобные нарушения обмена могут проявиться в виде аллергодерматоза, сочетанных хронических заболеваний пищеварительной системы, различных пневмопатий либо "выплывают" прогрессирующей близорукостью, облысением, псориазом, ацетонемической рвотой, кишечным дисбактериозом, различными нарушениями ЦНС.

"ЗАЧЕМ ЖИТЬ?"

Нарушение функции нервной системы есть практически у каждого больного витилиго. Окружающие думают, что человек переживает из-за косметического дефекта, а на самом деле это возбуждающе действует глютаминовая кислота. Как показали исследования Ж. П. Гудзенко, организм вырабатывает эту кислоту в повышенных количествах для компенсации аммиачного отравления ЦНС (о чем говорилось выше). Соответственно нарастает интоксикация, усиливается нервная возбудимость. Больному нередко кажется, что его обижают, даже незначительные события могут вызвать неадекватную взрывную реакцию либо, напротив, депрессию, вплоть до вопросов "Зачем жить?" или предупреждения врачам "Не поможете – повешусь".

НЕТ БОЛИ

Пытаясь скомпенсировать неприятные ощущения, в частности, боль, вызываемую нарушениями пищеварения, сосудистыми спазмами, организм "заботливо" увеличивает производство обезболивающих морфиноподобных веществ – энкефалинов и эндорфинов. При такой своеобразной анестезии у страдающего витилиго либо ничего не болит, либо ощущение боли сильно притупляется. Поэтому за медицинской помощью он обращается не сразу и не по поводу основного заболевания, а лишь когда его начинает беспокоить чисто внешнее, косметическое проявление болезни в виде пятен.

ЕСЛИ НЕ ЛЕЧИТЬ

Кроме уже описанных проблем, есть еще одна, очень серьезная, – преждевременное старение организма больных витилиго. При обследовании 10–15-летних пациентов (80 детей) некоторые показатели электроэнцефалограмм были аналогичны показателям 60-летних!

В результате прогрессирующего нарушения деятельности нервной системы с 30 лет появляются синдром хронической усталости, рассеянность, снижение памяти, интереса к окружающему миру, половой активности.

Усиливается восприимчивость к радиации. Пигмент кожи – меланин в известной мере защищает организм от повреждения ионизирующим излучением. Белые пятна облегчают его проникновение.

ЛЕД ТАЕТ

Обосновав причины возникновения витилиго, Ж. П. Гудзенко разработала оригинальный метод лечения, эффективность которого – до 95%! Он защи-

щен патентами Украины и России. За период с 1980 года ею с успехом пролечены более полутора тысяч человек, в основном дети. Длительные наблюдения показывают, что в зависимости от давности болезни, обширности пятен и возраста пациента восстановление нормального цвета кожи начинается с 3–10-го дня лечения. Рецидивы заболевания за последующие 3–7 лет отмечаются у 3,8% больных. Между прочим, после 2 недель лечения показатели детских электроэнцефалограмм заметно "молодеют" и приближаются к возрастным нормам.

Успех лечения зависит от размеров поражения кожи и глубины нарушения обменных процессов. Любопытно, что обширное поражение быстрее поддается лечению, чем локальное (последнее часто возникает после травмы с повреждением нервных окончаний и нарушением иннервации, которое очень медленно компенсируется).

Кожа внутри белых пятен розовеет, начинают "плыть" края – аналогично тающим весной льдинам, в центре появляется очаговая пигментация, постепенно увеличивающаяся, совсем как земля, проступающая из-под снега.

Помимо радости по поводу исчезновения пятен больные отмечают еще и общий оздоравливающий эффект, который достоверно регистрируется с помощью лабораторных и клинических исследований.

СЕКРЕТЫ ЛЕЧЕНИЯ

Сразу оговоримся: у Жанны Прокофьевны есть свое "ноу-хау", о котором мы по понятной причине умолчим. Из-за множества "спусковых курков" болезни в каждом конкретном случае требуется особая схема лечения. Поэтому Гудзенко и две ее последовательницы своих пациентов ведут к исцелению индивидуально.

В целом же схема нормализации обменных процессов выглядит так. Пациенту назначают:

- ✧ диету, исключающую острое, кислое, жареное и соленое; запрещается натощак пить соки и лакомиться фруктами;
- ✧ поскольку в организме отмечается недостаток ферментов, его восполняют заместительной ферментотерапией – панкреатином, сализимом, мезим-форте и др.;
- ✧ используются антиаллергические препараты и нейротропные средства, а также сорбенты;
- ✧ и то самое "ноу-хау" – мазевые аппликации патентованными средствами, улучшающими питание тканей (они прошли официальные исследования на токсичность и безвредность).

Лечебная технология разработана на основе системного трофологического (трофология – наука, изучающая процессы усвоения питательных веществ тканями и нарушение таковых) подхода. Используются последние достижения биологии, химии и биохимии, физики и эндокринологии, диетологии и других научных дисциплин.

Курс лечения рассчитан на месяц в стационаре и 1,5 месяца амбулаторно.

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ

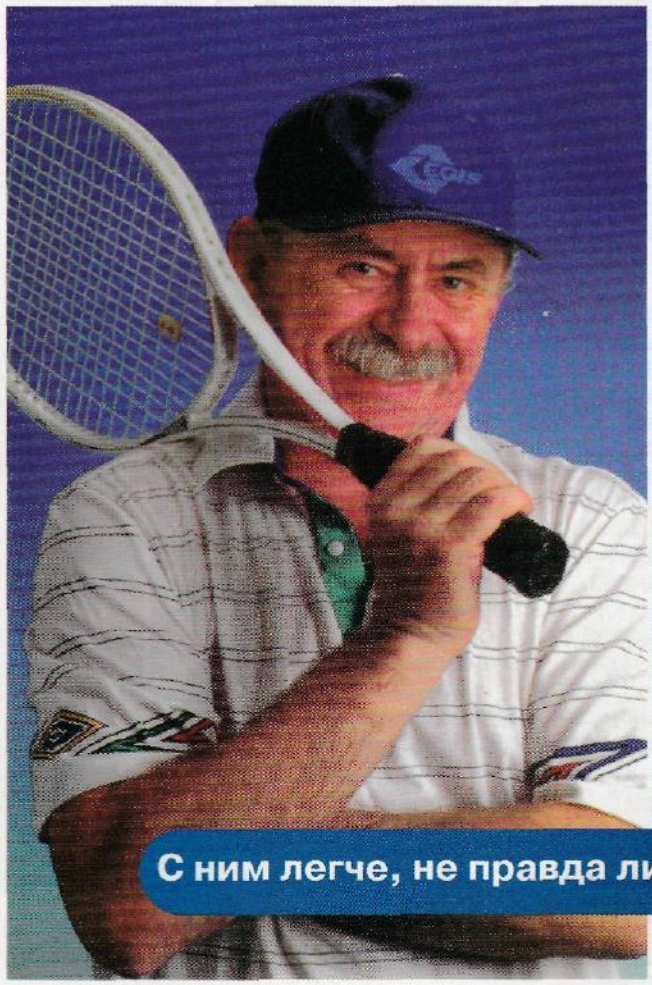
Узнать подробности и записаться на прием вы можете по телефонам:

в Киеве: (044) 517-57-54
в Москве: (095) 237-33-91

Ирина ПОКРОВСКАЯ

Тензиомин®

(каптоприл)
ингибитор ангиотензинпревращающего фермента



Высокая эффективность лечения артериальной гипертензии и сердечной недостаточности

Отличная переносимость

Контролируемое качество производства (GMP)

Самый дешевый препарат среди аналогов в России

За информацией обращайтесь:
офис ФАРМ. ЗАВОДА ЭГИС А. О.:
123376 МОСКВА
ул. Красная Пресня 1/7
Тел.: 252 6402, 250 7180
Факс: 252 6502

EGIS

ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ЗАВОД ЭГИС А. О.

НОВОЕ О БОЛЬНИЧНЫХ ЛИСТАХ

"Слышал, что появились какие-то новые правила выдачи больничных листов. Расскажите, пожалуйста, о них подробнее".

К. Юрьев, Шарья

Согласно приказу от 19.10.94 г. Минздравмедпрома России листок нетрудоспособности (больше известный в народе под названием больничный лист) выдается лечащим врачом поликлиники по месту жительства при заболеваниях и травмах гражданину России и стран СНГ, лицам без гражданства, беженцам, вынужденным переселенцам – при предъявлении паспорта или военного билета. Требование полиса обязательного медицинского страхования при выдаче больничного листа необоснованно.

Если вы оказались в другом городе России, вне постоянного места жительства, листок нетрудоспособности заполняет врач поликлиники, установивший факт нетрудоспособности. При этом учитываются и дни, необходимые для проезда домой. Документ должен быть заверен подписью представителя администрации лечебно-профилактического учреждения.

Документы, подтверждающие временную утрату трудоспособности российских граждан в период их пребывания за рубежом, по возвращении подлежат замене на листок нетрудоспособности лечащим врачом по месту жительства.

В больничном листе врач не указывает диагноз, чтобы не разглашать врачебную тайну и сохранять строгую конфиденциальность.

По собственному решению доктор может выдать листок нетрудоспособности сроком до 10 дней и вправе продлить его до 30 дней с учетом утвержденных Минздравмедпромом России ориентировочных сроков временной нетрудоспособности при различных патологиях и травмах. Обратите внимание: врачи частной практики тоже имеют право освободить пациента от работы на срок не более 30 дней.

Если вы болеете более 30 дней, придется предстать перед клинико-экспертной комиссией, назначаемой руководителем медицинского учреждения.

Те, кто обратился за медицинской помощью в конце рабочего дня, получают листок нетрудоспособности по их согласию со следующего календарного дня.

Когда заболевание или травма явились следствием алкогольного, наркотического, ненаркотического опьянения, в больничном листе делается соответствующая пометка.

При благоприятном клиническом и трудовом прогнозе – иными словами, когда есть надежда на выздоровление, листок нетрудоспособности выдается в отдельных случаях даже на год. Повод для этого – различные травмы, в том числе черепно-мозговые, тяжелые состояния после сложных операций, туберкулез.

При очевидном неблагоприятном клиническом и трудовом прогнозе вне зависимости от сроков временной нетрудоспособности больничный лист выдается лишь на четыре месяца, а далее человек по решению клинико-экспертной комиссии получает группу инвалидности.

При направлении больных в санаторий из больничных учреждений после перенесенного острого инфаркта миокарда, оперативного вмешательства по поводу аневризмы, язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, удаления желчного пузыря листок нетрудоспособности продлевается лечащим врачом санатория на весь период долечивания, включая проезд туда и обратно.

Участникам ликвидации последствий аварии на Чернобыльской АЭС 1986–1987 гг., перенесшим лучевую болезнь и другие заболевания, связанные с воздействием радиации, а также участникам ликвидации последствий аварии на производственном объединении "Маяк" и реабилитации радиактивнозагрязненных территорий вдоль речки Теча листок нетрудоспособности выдается при наличии медицинских показаний на весь срок лечения в санатории, включая и дни проезда. При этом им сохраняется очередной и дополнительные отпуска.

Такую же льготу имеют работающие воины-интернационалисты и инвалиды Великой Отечественной войны.

Некоторые заболевшие думают, что врачи "Скорой", кроме оказания медицинской помощи, выписывают больничный лист. Это не так.

Не имеют права выдать документы, удостоверяющие временную нетрудоспособность, медицинские работники "Скорой", станций (отделений) переливания крови, учреждений судебно-медицинской экспертизы, санэпиднадзора, домов отдыха, туристических баз. Если вы заболели во время отдыха, больничный лист получайте в поликлинике района, к которому прикреплен дом отдыха или туристическая база.

По предъявлении больничного листа выплачивается пособие по временной нетрудоспособности в соответствии с действующим законодательством.

Андрей КНЯЗЕВ, юрист

Пиелонефрит

Проникшие в лоханки почек микробы, особенно если отток мочи затруднен, могут вызвать острый или хронический пиелонефрит

Это самое распространенное воспалительное заболевание почек. Болезнетворные микробы попадают в них либо с током крови, либо по мочевым путям.

"Поставщиком" микробов через кровь может стать любой инфекционный очаг в организме: кариесные зубы, запущенный ринит или тонзиллит, воспалительные процессы в органах дыхания, брюшной полости или половой сфере. Восходящий путь "перекрыть" относительно легче – для этого достаточно с раннего детства делать регулярный и тщательный туалет половых органов, своевременно и до конца лечить воспалительные заболевания мочевыводящих путей (например, цистит).

Правда, одного попадания микробов в почечную ткань еще недостаточно для развития в ней воспалительного процесса. Дефицит витаминов, переохлаждение, переутомление, стрессы, ослабляя устойчивость организма, снижают и сопротивляемость почечной ткани инфекции. Нередко болезни предшествуют грипп или другие острые респираторные вирусные заболевания. Токсины, выделяемые вирусами, пробивают защитные барьеры организма и тем самым открывают "ворота" для микробов.

Но наиболее способствует развитию пиелонефрита все, что вызывает задержку оттока мочи: врожденные дефекты строения почек и мочеточников, наличие в них и мочевом пузыре камней, аденома предстательной железы у мужчин. Не случайно так тесно связаны между собой пиелонефрит и мочекаменная болезнь. Они постоянно подпитывают друг друга – воспалительный про-

цесс стимулирует образование камней, а камни, задерживая отток мочи, поддерживают в лоханках почек воспаление.

Для острого пиелонефрита характерна классическая картина воспаления: общее тяжелое состояние с ознобом, высокой температурой, болью в пояснице, частым и болезненным мочеиспусканием. Но коварство этого заболевания в том, что слишком часто протекает оно почти бессимптомно, тянется месяцами и годами, исподволь разрушая почки и приводя постепенно к их функциональной недостаточности. Разве обращают внимание на учащение позыва к мочеиспусканию или слегка тянущую тупую боль в пояснице? Скорее всего объяснят ее остеохондрозом. И даже колебания артериального давления не настораживают, многие пытаются "сбить" его самостоятельно. Лишь стойкое, не поддающееся медикаментозной коррекции повышение давления заставляет серьезно проверить верхние мочевыводящие пути и почки.

Иногда заболевание, уже ставшее хроническим, выявляют случайно: при обследовании перед поступлением на работу, а у ребенка – в детский сад или школу.

Первый информатор – моча. Важно правильно собрать ее для анализа. Прежде всего тщательно подмойтесь, чтобы не загрязнить мочу микробами, и собирайте в чистую баночку только среднюю порцию струи.

Если количество лейкоцитов оказалось выше нормы, анализ повторяют. А дальше делают антибиограмму (посев), позволяющую выявить вид возбудителя инфекции, его количественные характеристики, чувствительность к антибиотикам. До последнего времени порогом для диагноза "пиелонефрит" считали титр микробных тел 10^5 (100 тысяч колонийобразующих единиц в 1 мл). Исследования последних лет подтверждают, что и показатели 10^3 и 10^4 могут быть симптомами уже начавшегося в почках воспалительного процесса. Антибиограмма и ультразвуковое обследование помогут врачу выбрать тактику лечения. Ведь битву за восстановление здоровья чаще приходится вести на два фронта: против инфекции и против того, что служит причиной задержки оттока мочи.

Сегодня в арсенале урологов и нефрологов не только эффективные антибактериальные препараты, но и современные методы, позволяющие без оперативного вмешательства помочь воспаленной почке: удалить нарыв, "отсосать" гнойное содержимое лоханки, через катетер улучшить проходимость мочеточников, раздробить камни, стимулировать уродинамику (отток мочи).

Литотрипсия (дробление камней) распространяется все более широко. Ошибочно думать, что это легкая для почек процедура. После нее, если камень превращен в порошок, важно быстрее наладить хороший отток мочи. Здесь на помощь врачу приходят отечественные приборы звуковой и электростимуляции – "Интрафон" и "Интратон". Очень эффективными оказались носимые акустические стимуляторы АК-II, работающие от батарейки. Мы эти маленькие, с пятикопеечную монету, приборчики выдаем больным напрокат после выписки из стационара.

Если после дробления остались большие осколки, иногда приходится повторять процедуру, иначе они, закупорив мочеточник, немедленно вызовут обострение пиелонефрита. Тут недалеко и до острой почечной недостаточности.

В снимающей воспаление лекарственной терапии каких-то особых новшеств в последние годы не было. Совершенствуются методики. Антибиотики мы назначаем, если микробный титр – 10^5. Обычно же проводим лечение короткими курсами по 10–12 дней хорошо зарекомендовавшими себя препаратами – неграмом, палином, грамурином, нитроксолином. 20 дней больной пьет настои мочегонных трав. И так 4 месяца.

Рекомендуем в равных частях березовые почки, толокнянку, барбарис, брусничный лист, хвощ полевой, листья и корни петрушки, зелень укропа. Чем полнее этот сбор трав, тем лучше. Минимум – 2–3 растения. С вечера столовую ложку смеси трав заварите стаканом крутого кипятка и оставьте укрытый сосуд до утра (можно это сделать в термосе). Утром процедите и выпейте за 2 раза, если уходите на работу, и за 3 приема, если остаетесь дома.

В продаже сейчас много наборов почечного чая, различных травяных паст, растворимых пакетиков – пользуйтесь ими. Добрую службу почкам могут сослужить арбузы, хотя бы один стакан в день теплой, без газа, слабощелочной минеральной воды типа Славяновской.

Кстати, если раньше при пиелонефрите назначали бессолевую диету, сейчас специалисты считают, что крайностей лучше избегать. Если нет высокого артериального давления, пищу можно подсаливать – это усиливает почечный кровоток, способствует более быстрому затуханию воспалительного процесса.

В конце каждого месяца большого четырехмесячного курса терапии больному повторяют анализ и посев мочи. Если количество лейкоцитов все еще повышено, препарат меняют и продолжают лечение. А как быть, если с первого же месяца в анализах вроде бы полное благополучие? Не надо обольщаться – это совсем не значит, что почки вне опасности. Бросать лечение на этом этапе ни в коем случае нельзя!

При вялотекущем воспалении, не поддающемся медикаментам, при остром тяжелом пиелонефрите неплохие результаты дает квантовая терапия крови. Ультрафиолетовое ее облучение повышает защитные силы организма и помогает почечной ткани быстрее победить инфекцию. Сейчас этот метод используют и в стационаре, и амбулаторно.

Не принимайте без совета со своим врачом никаких новых лекарств, даже разрекламированных как совсем безопасные. Например, сульфаниламидные препараты раздражают канальцы почек и у больного пиелонефритом могут вызывать функциональную недостаточность. На приеме в женской консультации или в каком-либо диспансере обязательно скажите специалисту о неблагополучии в почках. В поликлинике же все ваши диагнозы записаны в амбулаторную карту, и любой врач назначит лечение с учетом вашего состояния.

Если вам пришлось принимать антибиотики, а тем более – мощные, так называемого четвертого ряда, у вас многократно возрастает вероятность дисбактериоза. Нарушение

вследствие этого процесса всасывания в кишечнике заставляет увеличивать дозу лекарств, что небезразлично для почек. Поэтому лучше дисбактериоз предупредить. Поможет кисломолочная диета. На каком-то этапе (это подскажет врач) подключите бифидум-бактерин, противогрибковые препараты.

Чаще ешьте в свежем виде петрушку и укроп. В этих травах-приправах природа создала удивительно гармоничный "букет" алкалоидов противовоспалительного и мягкого мочегонного свойства. Причем набор их в укропе и петрушке в такой пропорции, что они усиливают действие друг друга.

Конечно, и после завершения курса лечения надо очень беречь свои почки (как, впрочем, и каждому из нас). Особенно хочу призвать к этому женщин, у которых диагностирован пиелонефрит во время беременности. Дело не просто в механическом сдавлении мочевыводящих путей. Наряду с нарушением оттока мочи воспалению способствует и гормональная перестройка в организме в связи с беременностью, с ростом нагрузки на почки (вот почему пиелонефрит чаще возникает у первородящих, потом организм "привыкает" к таким перестройкам). Перетрудившаяся в режиме рассогласованного обмена веществ почка еще очень долго остается уязвимой к любой инфекции. Процесс может протекать скрытно, и тогда... Читай с начала.

В. В. ДУТОВ,
кандидат медицинских наук,
ведущий научный сотрудник Московского областного научно-исследовательского клинического института имени М. Ф. Владимирского

НА ЗАМЕТКУ БОЛЬНОМУ ХРОНИЧЕСКИМ ПИЕЛОНЕФРИТОМ

* ***Двигательная активность вам только на пользу, особенно ходьба, плавание, работа на садовом участке. Это улучшает обменные процессы в организме, повышает защитные силы. Но без перегрузок! Забудьте, что вы когда-то легко перекапывали огород.***
* ***Плавайте только при температуре воды не ниже 21°, а воздуха – не ниже 25°. Главное – не допускайте резких перепадов тепла и холода. Например, после сауны (а она вам не противопоказана) не принимайте контрастный душ и не купайтесь в бассейне с холодной водой.***
* ***Не загорайте под прямыми солнечными лучами.***
* ***Всегда держите в тепле ноги.***
* ***Если вы перенесли грипп или ОРВИ, даже при благополучном анализе мочи 5–7 дней принимайте "свой" антимикробный препарат, помогавший вам справиться с последним обострением. Всегда имейте дома его запас на один курс.***
* ***Каких-то особых ограничений в питьевом режиме для вас нет. Почечные чаи, столовую минеральную воду без газа можно пить хоть всю жизнь в привычных для вас количествах.***
* ***Забудьте об алкоголе и острых приправах. В вашем рационе всегда должны быть продукты, богатые витаминами А, С, группы В.***
* ***Голодание (его иногда на 2–3 дня применяют как иммуностимулирующее средство) проводите очень осторожно, с разрешения и под контролем врача: в это время происходит активный распад белка, и так называемые шлаки выводятся именно почками. Выдержат ли ваши такую нагрузку?***
* ***Не терпите при позывах к мочеиспусканию. В "застоявшейся" моче микробам вольготнее размножаться.***
* ***Женщинам важно тщательно и правильно подмываться – от половых органов к заднему проходу. Ежедневный туалет должен делать и партнер.***
* ***Иногда при первом сексуальном опыте у девушек возникает так называемый дефлорационный цистит. У большинства он бесследно проходит, но у некоторых инфекция восходящим путем проникает в почки. Поэтому, если в детстве, девичестве были замечены какие-то изменения в моче, если возникал дефлорационный цистит, сходите к урологу прежде, чем вы соберетесь завести ребенка. Иначе из-за тлеющего в почках процесса можно потерять желанную беременность.***
* ***Подумайте о своем трудоустройстве. Вам нельзя работать в горячих цехах, с анилиновыми красителями, бензином, радионуклидами, переносить тяжелые физические нагрузки.***

АКУСТИЧЕСКИЙ СТИМУЛЯТОР АК-II

(носимый)

Разработан и серийно выпускается ЗАО "МЕДИСТИМ"

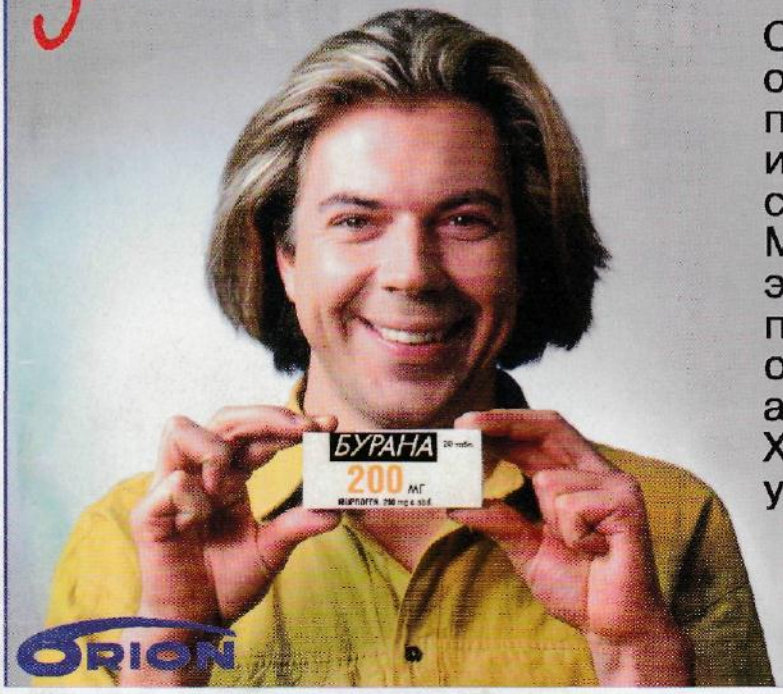
Этот миниатюрный носимый на теле пациента аппарат показан во всех случаях, когда надо усилить отток мочи и восстановить функции почек. Минздравмедпром РФ рекомендовал его к применению в домашних условиях при хроническом пиелонефрите, гломерулонефрите, почечной недостаточности I–II стадий, а также для изгнания осколков камней из почек и мочеточников после их дробления ударными волнами; после хирургических операций на почках и верхних мочевых путях. Стимулятор АК-II эффективен также при хронических холецистите, колите, дискинезии желчевыводящих путей, запорах. Аппарат запатентован, он не имеет аналогов за рубежом. Врачи лечебного центра ЗАО "Медистим", накопившие многолетний опыт его применения, готовы дать исчерпывающую информацию по лечению указанных заболеваний с помощью носимого стимулятора. Хронические больные могут его купить. При оптовых закупках цена значительно снижена.

Справки по телефонам:
(095) 187-28-95, 283-97-19, 245-78-14.

Надо запомнить!

БУРАНА

IBUPROFEN



Одно из самых популярных обезболивающих, противовосполительных и жаропонижающих средств в мире.
Многосторонняя высокая эффективность при лечении и профилактике остеохондроза, артрита и невралгии.
Хорошая переносимость у детей и взрослых.

"Экохелп Фарм" (095) 712-44-54
(095) 713-12-27
ЦВ "Протек" (095) 113-88-33
(095) 113-20-55

Живая вода Мертвого моря

Целебные свойства Мертвого моря известны с древних времен. Ежегодно сотни тысяч людей приезжают к нему, чтобы испытать действие уникальных водно-минеральных и грязевых ванн. Концентрация солей в Мертвом море в 10 раз выше, чем в воде других морей и океанов. Содержание хлорида натрия (поваренной соли) в нем не превышает 12–15%, основная же часть – ценнейшие для здоровья и нормального обмена веществ соли магния, калия, кальция, брома, йода и другие полезные вещества и микроэлементы.

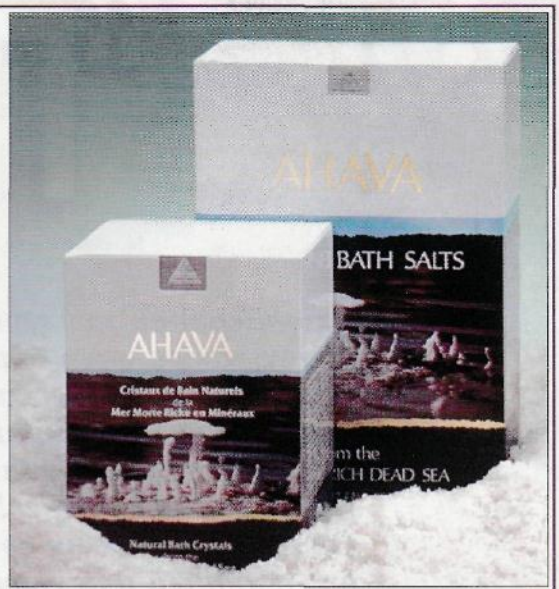
100%-ная натуральная соль Мертвого моря для ванн AHAVA дает прекрасную возможность ощутить комфорт целебных процедур у себя дома.

Показания к применению: переутомление, стресс, бессонница, головная боль, аллергия, мышечная и суставная боль, функциональные расстройства, обусловленные недостатком минералов в организме, ревматические заболевания. Ванны способствуют усилению кровообращения и улучшению обмена веществ, глубокому расслаблению мускулатуры, успокаивают нервную систему, повышают эластичность кожи. Ванны с солью Мертвого моря рекомендуются при различных кожных заболеваниях. Курс из 10–12 процедур помогает также нормализовать водно-солевой баланс, способствует снижению избыточного веса.

Вы можете заказать одну или несколько коробок соли (24 пакета по 250 г) по цене 240.000 рублей за коробку + 30% на почтовые расходы за доставку наложенным платежом. Бесплатно вы получите пробные образцы косметики AHAVA с минералами Мертвого моря. Заказывая соль по почте, вы автоматически становитесь участниками лотереи, в которой разыгрываются "тур за красотой и здоровьем" на Мертвое море и различные наборы косметики AHAVA.

АО БИОМАРИС: тел. (095) 284-87-78, факс (095) 284-87-55.

AHAVA® – *Ваша кожа радуется!*



Я заказываю ____ коробок соли Мертвого моря по цене 240.000 за коробку + почтовые расходы (оплата наложенным платежом)

Фамилия: _____
Имя: _____ *Отчество:* _____
Адрес: _____
_____
_____ *Телефон:* _____
Подпись: _____ *Дата:* _____

Присылайте купон по адресу:
103055, Москва, а/я 148, АО Биомарис

То ли “до”, то ли “после”?

Этот сродни гамлетовскому вопрос мы почему-то редко задаем врачу, когда тот выписывает рецепт на лекарства. Даже при хронических болячках. А уж если вдруг заболела голова, повысилась температура, подскочило артериальное давление… Не размышляя, заталкиваем в рот таблетку, глотаем, не запивая. Лишь бы побыстрее!

Однако организму совершенно не безразлично, на голодный или сытый желудок получил он тот или иной фармацевтический препарат. От этого зависят и эффект лечения, и вероятность возникновения побочных реакций.

Познакомьтесь с особенностями приема некоторых лекарств и постарайтесь не отступать от этих нехитрых правил.

И конечно же, КАЖДЫЙ ПРЕПАРАТ НАДО ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАПИВАТЬ. ЕСЛИ НЕТ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОГОВОРКИ, ТО ХОЛОДНОЙ КИПЯЧЕНОЙ ВОДОЙ – НЕ МЕНЕЕ ПОЛСТАКАНА НА ТАБЛЕТКУ, ПРОГЛАТЫВАЯ ЕЕ ЦЕЛИКОМ, НЕ РАЗЖЕВЫВАЯ.

СУЛЬФАНИЛАМИДЫ

Норсульфазол
Диметоксин
Салазопиридазин
Сульфамонометоксин
Сульфапиридазин-натрий
Стрептоцид
Сульфадимезин
Сульфадиметоксин
Уросульфан
Фталазол
Этазол

За 30–60 минут до еды. Во время лечения рекомендуется обильное питье (2–3 л жидкости в день), лучше – минеральная вода типа Боржоми. Следует исключить из рациона продукты, содержащие серу (яйца), фолиевую кислоту (бобы, томаты, печень), аминобензойную кислоту (клюкву); ограничить жирную и белковую пищу

Ко-тримоксазол

Перед едой. Запивают небольшим количеством воды

Сульфацил-натрий

Независимо от приема пищи

Бактрим
Бисептол

Только после еды

Полимиксин

За 30–60 минут до еды

ВИТАМИНЫ

Аевит
Аскорбиновая кислота (витамин С)
Витамин B_2 – рибофлавин
Витамин B_6 – пиридоксин
Витамин Е – токоферола ацетат
Витамин С – аскорбиновая кислота
Гексавит
Гендевит
Декамевит
Квадемит
Пангексавит
Пентовит
Поливитаминные препараты
Тетравит
Ундевит

Сразу после еды

Аскорутин

Независимо от приема пищи

Витамин А – ретинола ацетат, ретинола пальмитат

Если это масляный раствор – до еды, драже и капсулы – после еды

Витамин B_1 – тиамина бромид (тиамина хлорид)

Через 10–15 минут после еды

Витамин D – эркокальциферол

После еды. Полезно сочетать с диетой, содержащей большое количество овощей и фруктов

ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ И ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ

Анальгин

Независимо от приема пищи

Аскофен

После еды. Таблетку надо размельчить и запить большим количеством (не менее стакана) воды, лучше щелочно-минеральной (без газа)

Ацетилсалициловая кислота

После еды. Запивают большим количеством минеральной воды или 1/2–1 стаканом крахмальной слизи (жидкий кисель без сахара). Плохо сочетается с пищей, богатой белками. Во время курса лечения исключить рыбу

Бруфен
Ибупрофен

Через 30–60 минут после еды. Запивают теплой водой или чаем

Бутадион

Во время или после еды

Вольтарен

Во время или после еды

Делагил

После еды

Индометацин

Во время или после еды. Запивают молоком

Натрия салицилат

После еды. Таблетки надо размельчить и запить большим количеством щелочной жидкости (1/2 чайной ложки соды на стакан воды)

Парацетамол

После еды

Пенталгин

После еды. При однократном приеме – независимо от приема пищи

Реопирин

Во время или после еды

Салициламид

После еды. Запивают 1/2 стакана крахмальной слизи (жидкий кисель без сахара) или минеральной воды, лучше типа Боржоми

Фенацетин

После еды. При однократном приеме – независимо от приема пищи

Хинин (гидрохлорид)

После еды

Цитрамон

После еды. Запивают 1/3 стакана щелочной минеральной воды

АНТИБИОТИКИ

ВНИМАНИЕ: при лечении любыми антибиотиками необходима диета, богатая витаминами. Зимой и весной лучше параллельно принимать поливитамины

Ампициллин
Канамицин, мономицин

За 30–60 минут до еды (или в промежутках между приемами пищи)

Левомицетин

За 30–40 минут до еды (в случае тошноты или рвоты – через 2 часа после еды)

Невиграмон, неграм

После еды

Оксациллина натриевая соль

За час до еды или через 2–3 часа после еды

Гризефульвин

Во время еды. Запивают большим количеством жидкости

Линкомицина гидрохлорид

За 30–60 минут до еды или через 2–3 часа после еды

Метронидазол

Во время или сразу после еды. Запивают 1/2 стакана воды или молока

Нитроксолин

После еды

Ципрофлоксацин
Ципробид
Ципролет
Ципромид
Таривид
Офлоксацин

До или во время еды. Запивают небольшим количеством воды. Во время проведения лечения нельзя находиться на солнце

Окситетрациклина гидрохлорид
Метациклин
Олететрин
Рондомицин
Эрициклин

Во время или сразу после еды. Во время лечения рекомендуется обильное питье. Следует воздержаться от пищи, содержащей кальций (молочные

продукты), копченых сортов мяса, колбас

8-Оксихинолина производные (интестопан, нитроксолин, 5-НОК)
Олеандромицина фосфат
После еды

Феноксиметилпенициллин
За 30–60 минут до еды

Фурагин
Фурадонин
Фуразолидон
Фуразолин
После еды. Запивают большим количеством воды. Во время проведения курса лечения исключить печень, куриное мясо, сыры, сельдь, фасоль, бобы, бананы, орехи, пиво, вино

Эритромицин
За час до еды или в промежутках между приемами пищи

Цефалексин (цепарекс)
Независимо от приема пищи

МУКОЛИТИКИ И ОТХАРКИВАЮЩИЕ СРЕДСТВА

Бромгексин
Амброксол
Во время еды

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ И ПРОТИВОГИПЕРТОНИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ

СЕРДЕЧНЫЕ ГЛИКОЗИДЫ
Дигитоксин
Дигоксин
Целанид (изоланид)
Лантозид
За 30–60 минут до еды

ПРЕПАРАТЫ РАУВОЛЬФИИ
Раунатин
Раувазин
Резерпин
После еды

Адельфан
Тризезид
Бринердин
Кристепин
Неокристепин
Тринитон
После еды. Рекомендуется пища, богатая калием (курага, изюм, картофель, бананы, персики, абрикосы)

ИНГИБИТОРЫ АНГИОТЕНЗИН-ПРЕВРАЩАЮЩЕГО ФЕРМЕНТА
Эналаприл, ренитек, капотен, каптоприл
До еды. Запивают небольшим количеством воды

СИМПАТОЛИТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА
Октадин, изобарин, исмелин
За 30–60 минут до еды. Суточную дозу можно принять утром в один прием. После этого рекомендуется полежать 1,5–2 часа, а затем медленно (нерезко) встать.

БЕТА-АДРЕНОБЛОКАТОРЫ
Пиндолол, атенолол, метопролол, надолол, корданум, анаприлин, обзидан, вазкотен
До еды

АНТАГОНИСТЫ КАЛЬЦИЯ
Верапамил, изоптин, финоптин, фаликор
Нифедипин, коринфар, адалат, кордафен, нифангин, нифекард, кордипин, кальцигард, норваск
За 30–60 минут до еды

Клофелин, гемитон, катапресан
После еды. Во время лечения категорически противопоказан алкоголь

ПРОЧИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ
Дибазол
За 2 часа до еды или 2 часа спустя

Тразикор
После еды

Панангин, аспаркам
После еды

Новокаинамид
За 30–40 минут до еды

Кордиамин
За 30–60 минут до еды

Папаверин и его препараты
После еды

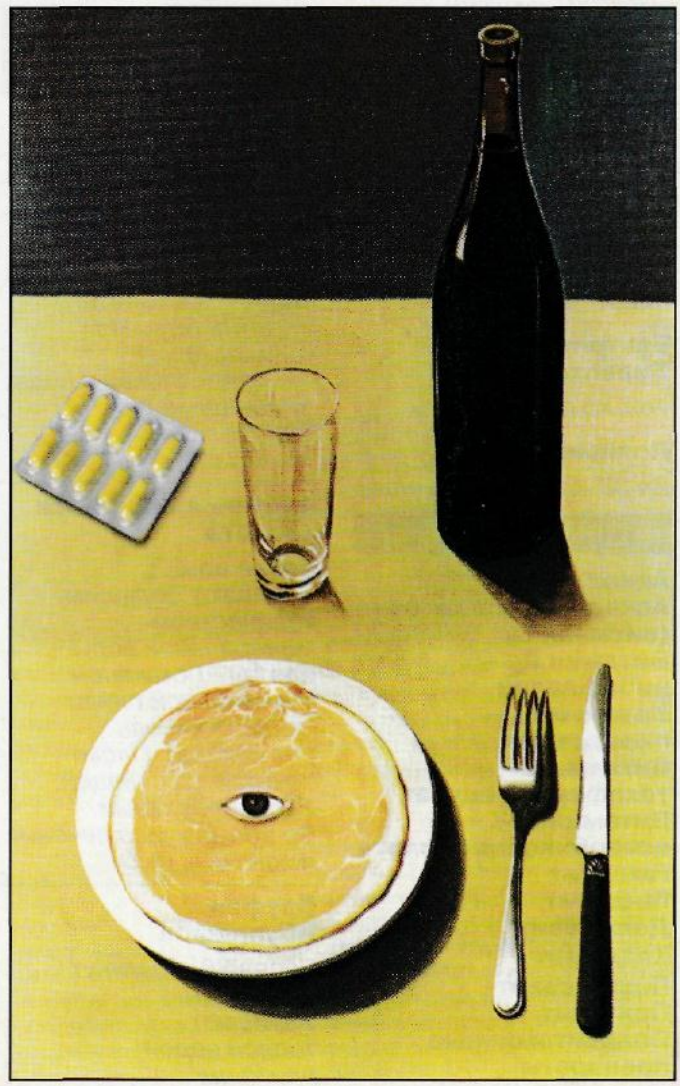
Но-шпа
После еды

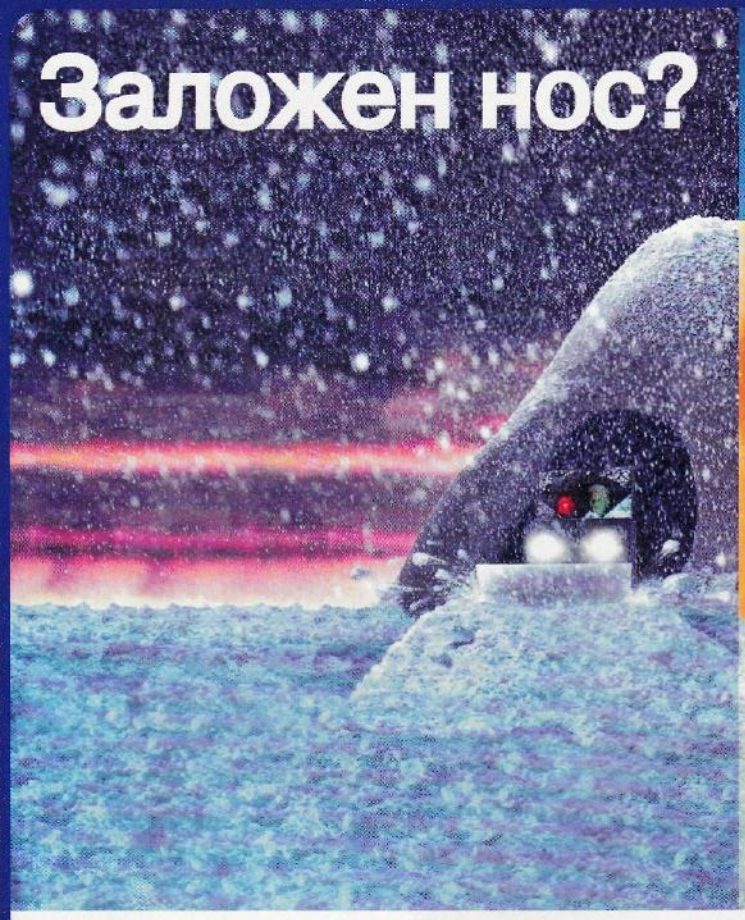
НИТРАТЫ
Сустак, нитронг
Только до еды

Нитросорбид, изокет, изодинит, изосорбид
До еды, при приступе – под язык и обязательно рассасывать

Сиднокарб
Корватон, молсидомин
Только до еды

Лекарственные формы “буккальные” – наклейка на десны
Независимо от приема пищи





Насморк – это всегда неприятно.

Отривин® в считанные секунды и надолго восстановит свободное дыхание.

Капли Отривин® для детей и взрослых Вы можете приобрести в аптеке.

Отривин® (Ксилометазолин) – лекарственное средство для непродолжительного симптоматического лечения различных форм насморка и синусита

Швейцарское качество

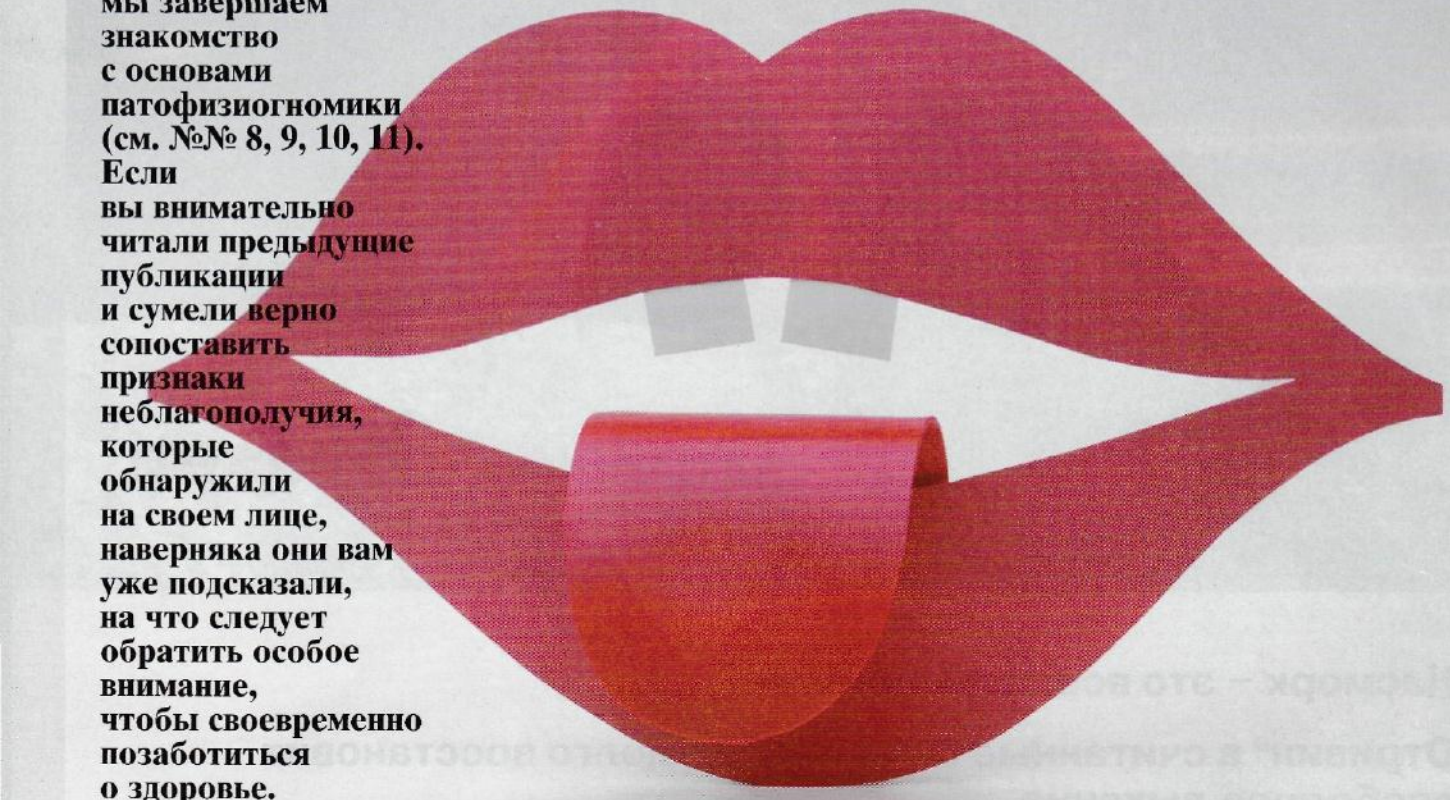
Отривин®

Zyma Switzerland

Внимательно прочитайте инструкцию. Избегайте длительного применения без рекомендации врача. За более подробной информацией обращайтесь к Вашему врачу или фармацевту.

Лицом к лицу...

Сегодня мы завершаем знакомство с основами патофизиогномики (см. №№ 8, 9, 10, 11). Если вы внимательно читали предыдущие публикации и сумели верно сопоставить признаки неблагополучия, которые обнаружили на своем лице, наверняка они вам уже подсказали, на что следует обратить особое внимание, чтобы своевременно позаботиться о здоровье. Ну а окончательные выводы можно будет сделать, изучив последние штрихи портрета.



О ЧЕМ ГОВОРЯТ ЗУБЫ

Неправы те, кто думает, что здоровые зубы непременно должны быть белоснежными. Как раз наоборот. Цвет слоновой кости с матовым блеском – вот идеал, с точки зрения медицины. Чем красивее форма зубов и чем более равномерна их окраска, напоминающая слоновую кость, тем лучше. Разрушение зубов – как правило, сигнал о неблагополучии и в других органах.

ЦВЕТ ЗУБОВ

желтый	Расстройство функции желчного пузыря, злоупотребление курением
коричневый	Очень серьезное ослабление иммунитета
перламутровый	Анемия, предрасположенность к туберкулезу
белоснежный	Нарушение баланса минеральных веществ

Большие расстояния между зубами	Общее ослабление организма
Большие клыки	Жажда наслаждений
Скрипение зубами	Высокая степень нервозности, стресс, у детей может указывать на заражение гельминтами
Боль при прикосновении к зубу, при сильном нажатии, болезненная реакция на холодное и очень горячее	Воспаление корня зуба (пульпит)
Боль при нажатии на зуб и постукивании по нему, болезненная реакция на горячее, но не на холодное	Гранулема
Чувствительность к холодному, сладкому и кислому	Обнажена шейка зуба

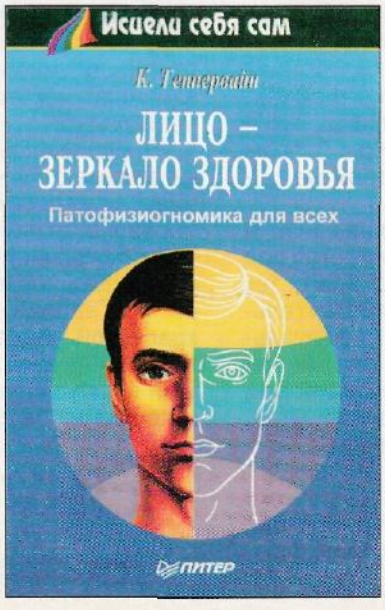
Боль, прекращающаяся при нажатии на зуб	Зубная боль невралгического характера

О ЧЕМ ГОВОРИТ ЯЗЫК

Язык – одно из зеркал организма, которое отражает самочувствие человека. Изменения поверхности языка проявляются задолго до того, как станут заметны болезненные симптомы. Особенно это относится к нарушениям функций желудка, печени, селезенки и кишечника. И даже когда признаки болезни давно исчезли, язык может свидетельствовать о том, что причина болезни не устранена и полного излечения на произошло.

Язык чистый без налета	Органы пищеварения здоровы
Белесый налет на передней трети языка	Гастрит (проявляется в острой форме, если данный симптом сопровождается опуханием языка и стискиванием зубов)
на средней трети языка	Гастрит, язва желудка, двенадцатиперстной кишки
на задней трети языка	Воспалительные процессы в кишечнике, колит, в том числе язвенный
на всей поверхности языка	Стоматит
на середине языка, при том что его края и кончик светло-красные	Нарушение кислотообразующей функции желудка
Желтый налет на языке	Воспаление желчного пузыря, геморрой
Коричневатый налет на языке	Заболевания кишечника
Гладкий розовый язык	Анемия вследствие недостатка железа в организме, возможен туберкулез
Кроваво-красный язык	Гастрит, энтерит
Покрыт трещинами	Гастрит
Полоски пены с обеих сторон языка	Ревматизм
Покраснение и опухание языка с правой стороны	Холецистит, гепатит
Опухание всего языка	Переутомление, недостаток витаминов группы В
Напоминает клубнику: весь покрыт белыми и красными пятнами	Скарлатина
Сухой язык	Лихорадка, потеря жидкости
Правая часть языка напоминает географическую карту	Заболевания печени, желчного пузыря
Аналогичные симптомы с левой стороны	Заболевания селезенки
Сухой темно-синий язык	Брюшной тиф
Голубоватый налет на языке	Дизентерия, тиф
Жжение языка	Анемия вследствие недостатка железа в организме
Середина языка коричневая, края красные и влажные	Колит
Сухой язык, покрыт многочисленными трещинами	Подозрение на диабет
Ощущение сухости языка, хотя он влажный	Анемия, недостаточное кровоснабжение желудка и кишечника
Сухой язык, его основание словно обложено глиной	Язвенные процессы в кишечнике
Черные полоски на языке	Аллергия на пенициллин, грибковые заболевания
Нижняя сторона языка имеет окраску синеватую	Дефицит кислорода, представляющий опасность для сердца и легких
бледную	Недостаточное количество эритроцитов
желтоватую	Заболевания печени

Публикацию подготовила Надежда ОСЬМИНИНА



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.

Спички, соль и БИЛТРИЦИД

Прав острослов – мы живем в "червивом мире". И это не гипербола. Гельминтов, паразитирующих в организме человека, известно свыше 250. Все без исключения чрезвычайно плодовиты – самки многих способны откладывать десятки тысяч яиц в сутки.

В официальных медицинских документах значится, что около двух миллионов россиян страдают паразитарными болезнями. На самом деле, по мнению директора Института медицинской паразитологии и тропической медицины имени Е. И. Марциновского академика РАМН В. П. Сергиева, их в десятки раз больше. Но об этом многие, даже врачи, порой не догадываются.

Коварство таких заболеваний в том, что они ловко маскируются под другие болезни, прежде всего тех органов, в которых поселяются гельминты. Да и проявление их в начальной стадии так типично для многих недугов – быстрая утомляемость, головная боль, снижение аппетита...

А между тем, по данным ВОЗ, глистные инвазии стоят на четвертом месте по степени наносимого здоровью ущерба после диареи, туберкулеза и ишемической болезни сердца.

Туризм, альпинизм, охота, рыболовство, верховая езда, купание в открытых водоемах... Всякое общение человека с природой, увы, таит в себе опасность инвазии.

Во многих регионах России и особенно в Сибири широко распространены трематоды – черви-"сосальщики". Яйца этих гельминтов попадают в воду с калом больных и "подбираются" улитками. Эти промежуточные хозяева "пестуют" и выделяют в воду личинки – церкарии, которые активно нападают на птиц (особенно чаек и уток), людей, заражают некоторые виды пресноводных рыб.

Внедрившись через кожу, личинки вызывают у человека заболевание – шистосомоз. Чаще всего оно проявляется сильнейшей аллергической реакцией на коже. Такую возникающую после купания зудящую сыпь в народе называют водяной краснухой. Известны и мочеполовой, и кишечный шистосомоз, грозящий в запущенных случаях злокачественными новообразованиями.

Bayer BAYER

При употреблении в пищу сырой и плохо проваренной рыбы – линя, сазана, карпа, леща, моллюсков, раков может развиться описторхоз. Кстати, это заболевание нередко среди любителей традиционного блюда народов Севера – "строганины", а также почитателей воблы домашнего приготовления. Его возбудитель – плоский червь (кошачья двуустка) приводит к изменению состава желчи. В результате страдают печень, желчный пузырь, желчные протоки, появляется склонность к образованию в них камней, может даже развиться рак печени. Первые симптомы – боль в мышцах, суставах, животе и правом подреберье.

Непроваренные раки и крабы – источник не менее неприятных паразитарных болезней: парагонимозов, довольно распространенных в Приморском крае. Гельминты локализуются в легких и плевре человека. Через 2–3 недели после заражения (инкубационный период) появляются лихорадка, кашель с мокротой, кровохарканье, боль в груди, одышка. Если не принять мер, в легких могут произойти необратимые изменения.

Плохо проваренные, зараженные личинками цестодов (ленточных

гельминтов) свинина, говядина, мясо диких животных опасно развитием тениоза и тениаринхоза. В группе риска – охотники, любители шашлыка на скорую руку. Признаки заболевания – тошнота, рвота, понос, боль в животе, головная боль, головокружение, истощение... Если вовремя не провести адекватного лечения, болезнь принимает хроническое течение.

Заразиться ленточными гельминтами можно, и съев сырую или недостаточно термически обработанную рыбу. Щука, окунь, налим, ерш и многие другие представители окуневых, а также их икра – причина дифиллоботриозов. Развившийся из личинок гельминт (широкий лентец, достигающий порой более 10 метров) обосновывается в тонкой кишке человека. Для этой болезни характерны тошнота, боль в животе, неустойчивый стул, слабость, снижение работоспособности.

Как видите, все паразитарные заболевания (здесь упомянуты лишь некоторые) очень и очень серьезны. И если у вас есть повод опасаться заражения, неразумно надеяться на пресловутое "авось пронесет". Самый верный способ избежать беды – своевременно обратиться к специалисту. Проведя необходимые исследования, он определит наличие (или отсутствие) глистной инвазии, назначит лечение.

Но не всегда медицинское учреждение в пределах досягаемости. Пока же до него доберешься, болезнь может достичь своего апогея...

Насколько остра эта проблема, свидетельствует тот факт, что сотрудники двух немецких фирм ("Байер" и "Э. Мерк"), разработавшие противогельминтный препарат БИЛТРИЦИД широкого спектра действия, были удостоены золотой медали Галена – высшей международной награды фармацевтов.

Билтрицид®
Biltricide®

Уникальный, удостоенный международной премии Галена, противогельминтный препарат для однодневного лечения заболеваний, вызванных ленточными червями и сосальщиками.

Действующее вещество БИЛТРИЦИДА – празиквантель поражает клеточные мембраны гельминтов и их зародышей, парализует их, не оставляя ни малейшего шанса на выживание. Препарат быстро всасывается при приеме внутрь, быстро крушит паразитов и очень быстро (90% в течение суток) выводится из организма через почки.

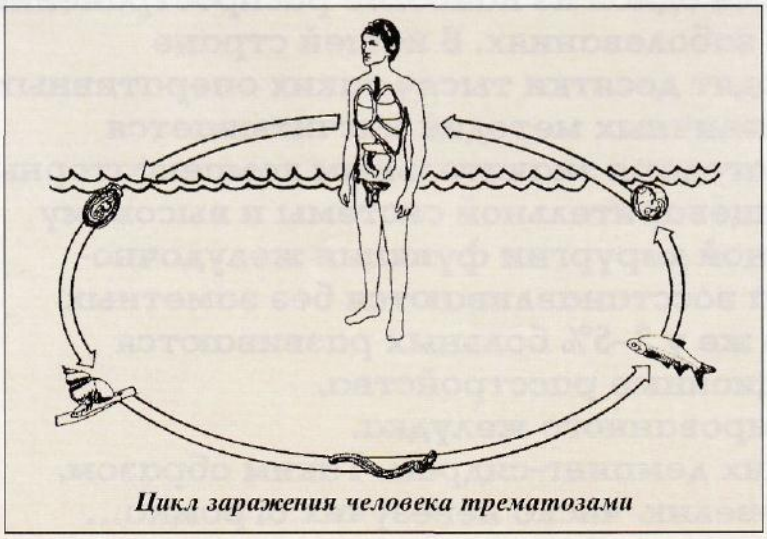
На сегодняшний день БИЛТРИЦИД – единственное высокоэффективное средство для лечения практически всех гельминтозов. Его ценность еще и том, что не обязательно, заподозрив неладное после трапезы на дальней охоте, рыбалке, лесоповале, в фермерском хозяйстве (собственно в любой "глуши"), искать врача. Нет необходимости срочно проходить обследование и определять, какой именно препарат необходим. Если принять БИЛТРИЦИД при первых симптомах заболевания, одного дня достаточно, чтобы справиться со всеми червями, вызывающими у человека описторхоз, клонорхоз, парагонимоз, шистосомоз, дифиллоботриоз, гименолепидоз, тениаринхоз, тениоз, цистицеркоз. Погибают кошачья, сибирская, печеночная, легочная двуустки, шистосомы, широкий лентец, карликовый, бычий и свиной цепни...

Схема оздоровления чрезвычайно проста, не требует никаких подготовительных процедур. Стандартная упаковка БИЛТРИЦИДА (6 таблеток по 600 мг) рассчитана на однодневный курс лечения взрослого человека. Надо просто принять все таблетки за один прием во время еды, хорошо их разжевав.

Препарат разрешен к применению Минздравмедпромом РФ даже детям (старше 2 лет). Дозу определить нетрудно – 25 мг на килограмм веса ребенка.

Этот препарат обязательно должен быть в аптечке каждого дачника, охотника, лесника, фермера, туриста. Отправляясь в поход, в деревню, командировку, на рыбалку... не забудьте положить в рюкзак или сумку БИЛТРИЦИД. Кто знает, возможно, трудно будет устоять перед шашлыком из раков.

Наталия САВИНА



Цикл заражения человека трематозами

С. Г. БУРКОВ, доктор медицинских наук

Демпинг-синдром

Резекция желудка (удаление всего органа или части) по сей день остается одной из наиболее распространенных операций при его заболеваниях. В нашей стране ежегодно производят десятки тысяч таких оперативных вмешательств. Различных методик насчитывается более десятка. Благодаря значительным компенсаторным возможностям пищеварительной системы и высокому уровню современной хирургии функции желудочно-кишечного тракта восстанавливаются без заметных нарушений. И все же у 3–5% больных развиваются постгастрорезекционные расстройства, или болезни оперированного желудка. Лидирует среди них демпинг-сидром. Таким образом, хотя процент и невелик, число невезучих огромно...

Развивается демпинг-синдром, как правило, уже в первый год после операции. Функциональные нарушения возникают из-за того, что пища не успевает подвергнуться достаточной обработке в желудке, быстро попадает в тощую кишку и быстро там всасывается.

В результате в крови резко повышаются уровень сахара и содержание некоторых биологически активных веществ. Обычно через 10–15 минут после еды внезапно возникают резкая слабость, повышенное потоотделение, чувство жара, учащенное сердцебиение, боль в сердце, головная боль, головокружение, сонливость, непреодолимое желание лечь, потемнение в глазах, предобморочное состояние или даже обморок.

Иногда беспокоят режущая боль, урчание в животе, отрыжка горечью, тошнота, рвота, ускоренная перистальтика (сократительные движения кишечника), нередко завершающаяся поносом. Приступ порой сопровождается набуханием вен нижних конечностей, снижением артериального давления, повышенным слюноотделением, зудом в области головы и лица, судорогами, побледнением лица и верхних конечностей, их онемением, страхом смерти.

Продолжительность приступов различна – от 10–15 минут до 3–4 часов.

Страдающие демпинг-синдромом жалуются на быструю утомляемость, головную боль, бессонницу, неустойчивость настроения, половую слабость.

В лечении и профилактике этого осложнения очень важна диетотерапия. Она позволяет частично купировать, а в некоторых случаях и предотвратить неприятные симптомы. Облегчает проявления демпинг-синдрома прием пищи в горизонтальном положении.

Для каждого больного врач подбирает диету индивидуально. Однако есть рекомендации, общие для всех, перенесших резекцию желудка.

* Пища должна быть разнообразной, высококалорийной, с большим содержанием белка и витаминов, механически и химически щадящая.
* Питание – частое, дробное, не менее 5–7 раз в сутки.
* Необходимо исключить изолированный прием жидкости и жидких блюд, по возможности есть плотную пищу, запивая ее жидкостью.
* Горячие блюда запрещаются, так же как и крепкие мясные, рыбные, овощные, грибные бульоны, жирные и жареные блюда, копчености, острые закуски, консервы, сдобное тесто, пироги, черный хлеб, очень горячие и холодные блюда и напитки, мороженое, шоколад и любые алкогольные напитки.

* **Разрешаются** белый вчерашний хлеб, картофель (особенно в виде пюре), соленые и свежие помидоры, огурцы, зеленый горошек, лук, морковь, винегреты и салаты, окрошка, щи, борщи, рассольники, некрепкие бульоны (особенно куриный), сухая колбаса, котлеты, кефир, простокваша, свежий творог, неострый сыр, паровая рыба, слабосоленая рыба (селедка, кета), икра, гречневая каша, яичный белок (как сырой, так и вареный), сухофрукты, лимоны, апельсины, подсолнечное и оливковое масло.
* **Плохо усваиваются** сахар, цельное молоко, сливочное масло, жирные сорта мяса, сметана, йогурты, сладкий чай, джем, сладкие компоты, мед, яичный желток, манная или рисовая каши, молочные супы, сало, сладкие яблоки, бананы, ананасы, виноград. Молоко и яблоки вызывают, как правило, вздутие кишечника, сладкие блюда – резкий приступ, о котором уже говорилось, жирные – обильную рвоту желчью и понос.

Хотелось бы напомнить еще об одном: потеря веса в послеоперационный период нежелательна.

Пищевой рацион каждый больной подбирает себе сам, постепенно расширяя диету, вводя в нее новые блюда. Я всегда говорю больным: вы должны все перепробовать и понаблюдать реакцию организма на тот или иной продукт.

Спустя 3–4 месяца после резекции желудка уже можно переходить на общий стол. Ограничиваются или полностью исключаются лишь плохо переносимые блюда. А вот курс лекарственной терапии назначает только врач.

Операция и послеоперационный период всегда связаны с волнениями, тревогой. У многих больных появляются бессонница, повышенная возбудимость. В таких случаях не обойтись без седативных препаратов. Многим хорошо помогает настой корня валерианы, пустырника. Если фитотерапия недостаточно эффективна, врач может назначить седуксен, терален, беллоид и другие препараты, при бессоннице – имован или эуноктин по 0,5–1 таблетке незадолго до отхода ко сну.

Из-за значительных нарушений некоторых функций органов желудочно-кишечного тракта большое значение уделяется заместительной терапии. Пищеварение облегчают препараты соляной кислоты с пепсином, абомин, панкреатин, панзинорм, фестал, креон (1–2 таблетки во время еды 2–3 раза в день). Хороший эффект дает но-шпа (по 1 таблетке 2, а потом и 3 раза в день): стихает боль, замедляется эвакуация пищи из культи желудка.

Даже если вы чувствуете себя хорошо, зимой и весной не забудьте о поливитаминах. Можно принимать дуовит (2 драже в день), гендевит, ундевит (1–2 драже 3 раза в день) или олиговит (1 драже в день).

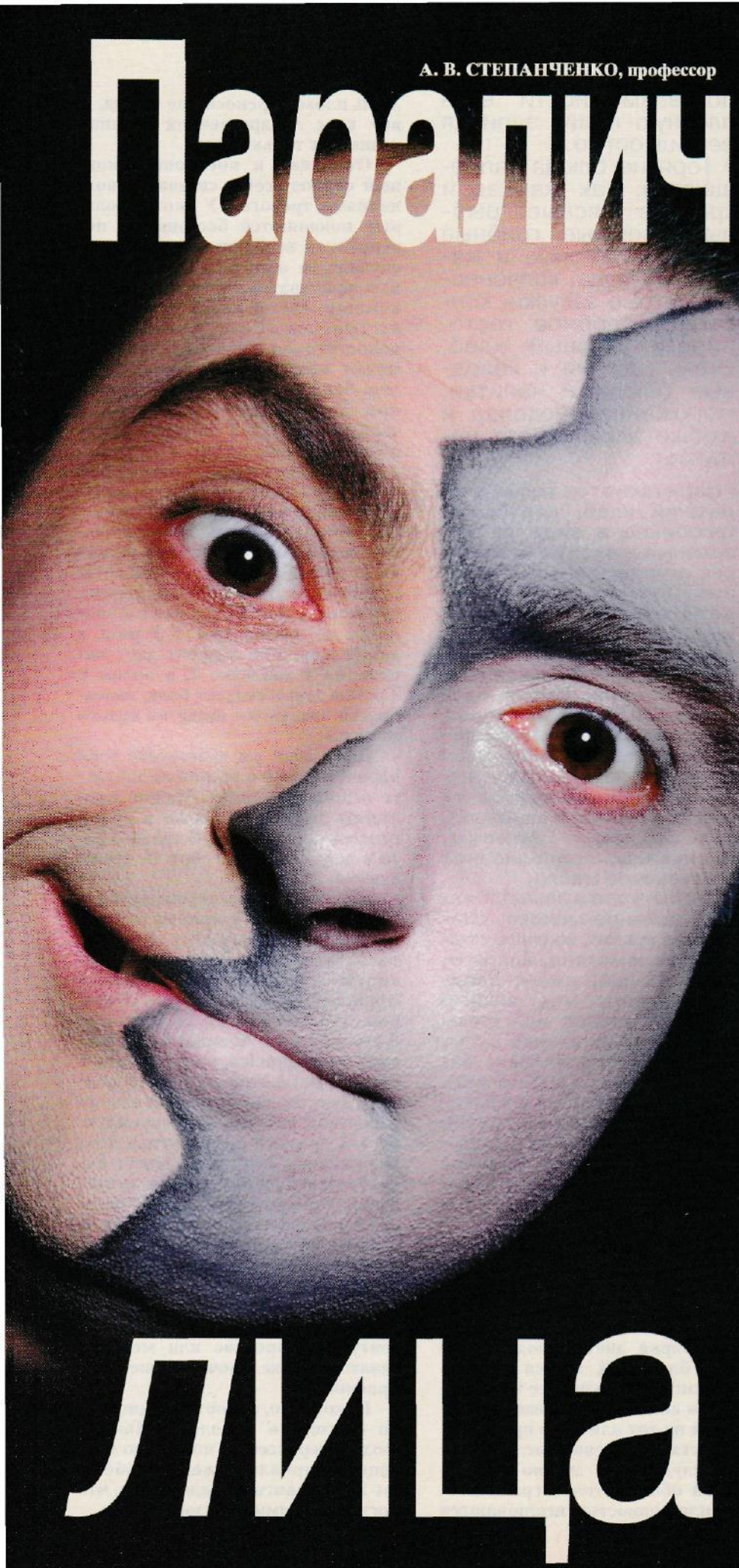
Всех пациентов, перенесших резекцию желудка, ставят на диспансерный учет. Приходя к врачу, не забывайте рассказывать ему о своем самочувствии. Вас беспокоят слабость, головокружение, быстрая утомляемость? Это может быть сигналом анемии. Если диагноз подтвердился, врач назначает прием препаратов железа (сорбифер, дурулес за полчаса до еды по таблетке 2 раза в день, ферроплекс по 1–2 драже 3 раза в день). При выраженном похудании могут потребоваться анаболические стероидные гормоны (к примеру, ретаболил). Опасаться принимать их не следует, они хорошо переносятся и не вызывают побочных эффектов.

Через полгода после операции советую отдохнуть и полечиться в Железноводске, Пятигорске, Ессентуках, Дорохове или местных санаториях желудочно-кишечного профиля.

И, конечно, самое последнее дело – "уходить" в болезнь. Тысячи людей, перенесших подобную операцию, нормально живут, работают и уже почти забыли о том, что когда-то с ними произошло.

А. В. СТЕПАНЧЕНКО, профессор

Паралич лица



Диагноз написан у таких больных на лице. Лоб не наморщивается. Бровь не поднимается и не сдвигается. Глаз не закрывается, видна белая полоска склеры. Угол рта зафиксирован словно вопросительный знак, лежащий горизонтально. Да еще и слезы текут из глаз сами собой

ДВИЖИТЕЛИ НАШИХ ЭМОЦИЙ

Движениями мимических мышц обеих половин лица управляют лицевые нервы. Каждый из них из ствола головного мозга по специальному каналу проходит височную кость и выходит из полости черепа за мочками уха через шило-сосцевидное отверстие. Пронизывает околоушную слюнную железу и раздваивается. Одна часть заканчивается в мимических мышцах верхней, а другая – таких же мышцах нижней половины лица.

Их отличие в том, что они не прикрепляются через сухожилия и суставы к двум различным костям. Одним своим концом мимические мышцы связаны с костями лицевого скелета, а противоположным вплетаются в другие мышцы лица. Они тонки и нежны, а движения (мимика), производимые ими, сложны и многообразны. Это с их помощью передаются наши эмоции – гнев, ярость, презрение, участие, нежность, сострадание.

Главных мимических мышц несколько. Круговая мышца глаза отвечает за все – от мигания до зажмуривания глаза. Большая скуловая оттягивает угол рта вверх, подкожная мышца шеи – вниз. Благодаря затылочно-лобной мышце поднимается бровь и сморщивается лоб.

ПРОСНУЛСЯ – "ПЕРЕКОСИЛО"

Причин повреждения лицевого нерва множество: травма височной кости или опухоль слухового нерва (он проходит рядом внутри мозга), интоксикация при сахарном диабете… Но наиболее частая – одностороннее переохлаждение лица. Отсюда и полное название болезни – "простудный паралич лицевой мускулатуры".

Среди таких "перекосов лица" есть и типичные. Один из них даже называют "железнодорожным". Помните: "Все гляжу, все гляжу я в окошко вагонное, наглядеться никак не могу..."? Особенно хочется подставить голову ветерку, когда жарко. И выходит такой пассажир на конечной станции нередко с весьма "странным" выражением лица.

Паралич новосела тоже связан с переохлаждением. Производя ремонт, человек устраивает в квартире сквозняк, незаметно, но сильно воздействующий на одну половину головы, особенно на "слабое" место – околоушную область.

Чрезвычайно опасны и умывания в жару ледяной водой.

Да и в холодную погоду риск немеьший. Обычно это длительная работа в плохо отапливаемом помещении или у окна, из которого дует, продолжительное пребывание в одной позе на одном месте без головного убора, когда ледяной ветер направлен на одну половину головы.

Не правда ли, ведь легко избежать болезни? Но сколько будущих жертв опасного заболевания разгуливает с непокрытой головой, обдуваемые декабрьским или январским ледяным ветром? Не сочтешь!

Длительное и резкое переохлаждение кожи лица и подкожной клетчатки передается на прилежащую височную кость. В ней в длинном, узком, извилистом канале располагается лицевой нерв. Слизистая канала воспаляется, отекает, затрудняется и кровоток в сосудах, проходящих рядом с нервом, который сдавливается и перестает проводить импульсы, управляющие движением лицевых мышц.

Поскольку обычно переохлаждается одна сторона, паралич, как правило, односторонний. Начинается он, как и любое воспаление, с высокой температуры и сопровождается сильной болью.

В состав лицевого нерва входит еще небольшая группа волокон, управляющих выделением слюны, слезной жидкости, влияющих на восприятие тональности звука. Поэтому паралич лицевой мускулатуры часто сопровождается сильным слезотечением одного глаза, сухостью слизистой, изменением слуха.

НЕБОЛЬШОЙ ТЕСТ

Паралич лица развивается отнюдь не у всех, а лишь у предрасположенных к нему. Если канал лицевого нерва в височной кости узкий и длинный – риск развития паралича велик, широкий – опасность значительно меньше. Определить это можно с помощью рентгенограммы пирамиды височной кости или компьютерной томографии. Понятно, что здоровому человеку делать столь сложные исследования вроде бы ни к чему.

И все же есть специальный тест, который в какой-то мере может указать на хорошую или ослабленную функцию лицевого нерва. Попытайтесь закрыть сначала правый, а потом левый глаз. Если это удается легко, функция лицевого нерва достаточно сохранная, и его повреждение возможно в меньшей степени, чем у тех, кто такое упражнение выполнить не может. Хотя, как понимаете, абсолютной гарантии нет и в этом случае.

ЗАБОЛЕТЬ ЛЕГКО, А ЛЕЧИТЬСЯ...

приходится длительно, скрупулезно. Назначая противовоспалительные, противоотечные средства и препараты, улучшающие проводимость нерва, врач старается учесть индивидуальные особенности и сопутствующие болезни пациента. Однако всего этого мало, нужна еще специальная гимнастика. Причем успех предопределен энергией и целеустремленностью больного, его желанием активно справиться с недугом.

Гимнастику назначают через 10–12 дней после начала заболевания. Она включает лечение положением, пассивные и активные движения.

ЛЕЧЕНИЕ ПОЛОЖЕНИЕМ позволяет восстанавливать симметрию лица путем сближения его "разъехавшихся" мышц при помощи лейкопластыря. Стягивать им мышцы надо ежедневно в течение 2–4 недель и держать пластырь по 1–1,5 часа.

Одновременно необходима ПАССИВНАЯ ГИМНАСТИКА перед зеркалом.

Указательный палец поместите на двигательную точку соответствующей мышцы и очень медленно воспроизводите 10–15 минут ее обычное физиологическое движение. Например, для лобной мышцы эта точка находится выше середины брови на толщину двух пальцев. Аналогично поступают с двигательными точками других мимических мышц – у внутреннего угла брови; у крыла носа; на месте пересечения линии, проведенной горизонтально от ноздри к носогубной складке; у угла рта; у подбородка.

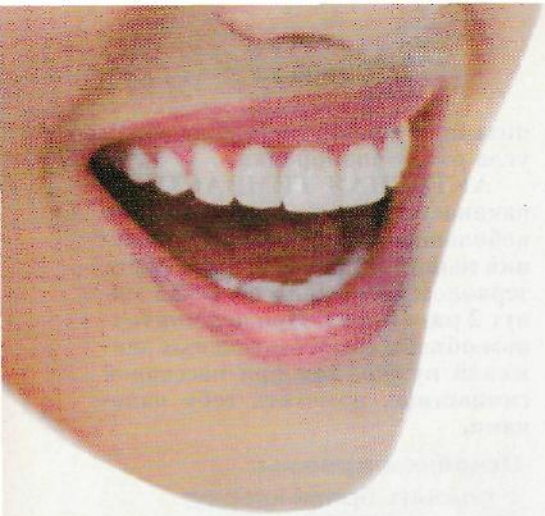
АКТИВНАЯ ГИМНАСТИКА начинается только при появлении небольших произвольных движений мышц. Ее также делают перед зеркалом ежедневно по 10–15 минут 2 раза в день. При недостаточном объеме самостоятельных движений нужно, как при пассивной гимнастике, помогать себе пальцами.

Основные приемы:

- поднять брови кверху;
- нахмурить брови;
- закрыть глаз на стороне паралича (нижнее веко при этом поднимается при помощи указательного пальца, лежащего на скуловой дуге);
- прищурить глаз;
- вытянуть губы для свиста, удерживая пальцами на нужном месте угол рта;
- надувать щеки, удерживая пальцами угол рта;
- надувать щеки, не удерживая пальцами угол рта;
- перекатывать воздушный пузырь за щеками;
- втягивать щеки;
- попеременно оттягивать углы рта то в вверх, то вниз;
- опустить нижнюю губу, обнажив зубы;
- поднять верхнюю губу, обнажив зубы;
- улыбнуться с открытым и закрытым ртом;
- произнести звуки "О-И-У-П-Ф-В" и звукосочетания "ОЙ-ФУ-ФИ", не удерживая губы пальцами.

Одновременно с гимнастикой назначают массаж – на обе половины лица симметрично. Но делать его может только массажист, имеющий специальное образование. Через 10–12 дней паралич лицевого нерва нередко принимает хроническую форму с контрактурой (спазмом) лицевой мускулатуры. Возникает это осложнение, как ни парадоксально, чаще не при тяжелых параличах, а при незначительных или средних мышечных нарушениях. Вот почему массажист-дилетант может больше навредить, чем помочь.

Лечение этого заболевания длительное, многоступенчатое и кропотливое, болезнь не всегда поддается с первой попытки. Возможны рецидивы, а потому не забывайте о том, что ее куда проще предупредить, чем лечить.



Под зубной камень вода не течет

Вы опять забыли купить новую зубную щетку? Не хватает лишних пяти минут, чтобы воспользоваться ею так, как положено?

Этого только и ждут многочисленные микробы, населяющие полость рта, а их насчитывается около 100 видов. Сначала появляется легкий зубной налет, потом зубные камни. А они – основная причина столь широко распространенных болезней пародонта (так стоматологи называют ткани, окружающие зуб). И не утешение, что страдает ими большинство взрослого населения планеты.

Из чего состоит и как образуется зубной налет? Другое его название – микробная бляшка – говорит само за себя. Огромное количество микроорганизмов, частицы слущенного эпителия и гликопротеины слюны образуют скопления, плотно прикрепляющиеся к поверхности зуба. Только в 1 г зрелого зубного налета содержится около 250 миллиардов бактерий!

Налет имеет неприятный запах. Цвет разнообразный: от желтого до коричневого и даже зеленого.

При нашем попустительстве бактерии начинают активно вырабатывать ферменты, которые разрушают круговую связку зуба, удерживающую его в зубной ячейке (альвеоле). В последующем возникают гингивиты (заболевания слизистой оболочки десен), постепенно происходит рассасывание костной ткани челюстей, заявляют о себе пародонтит, пародонтальный абсцесс...

В отличие от зубного налета, который носит название "мягкий", зубной камень – минерализованное образование. Опять же микрофлора и десневая жидкость, состоящая из слюны и выходящей из крови плазмы, принимают самое действенное участие в его формировании. Камнеобразование происходит на фоне дефицита защитных веществ: гормонов щитовидной и паращитовидной желез, активной формы витамина D_3, вырабатываемого почками, при повышении в слюне ионов кальция, хлора, магния и других. Зубные камни не всегда можно увидеть: часто они прикрыты краем десны.

Развитие патологического процесса в пародонте связано не только с зубным налетом и камнями, но и с состоянием всего организма, особенно с расстройством деятельности щитовидной, паращитовидной и поджелудочной желез, печени, почек, атеросклеротическими изменениями. При этом нарушается и обмен кальция и фосфора.

С зубными камнями быстро и безболезненно расстаются в стоматологических кабинетах, так как в большинстве из них для этих целей используют ультразвуковые установки. И если дважды в год вы выберете время для визита к стоматологу, он удалит зубной налет и камни, подскажет, как правильно чистить зубы.

В ряде случаев – при повышенном камнеобразовании – необходимо посещать стоматолога через 3 месяца. Это относится, например, к курильщикам. Пока же напомню о правилах индивидуальной гигиены полости рта.

*** Зубы надо чистить 2 раза в день в течение 3–4 минут (после завтрака и перед сном).**

*** Число движений щетки – около 300. Они должны быть "выметающими", вертикальными, захватывающими десневые края. Недопустимо чрезмерное давление на десны и зубы.**

*** Не реже раза в 2 месяца меняйте зубную щетку (ее щетина деформируется).**

*** При подозрении даже на незначительное воспаление десен полощите рот после чистки зубов антисептическими настоями лекарственных трав (ромашки, шалфея, зверобоя, календулы, эвкалипта, коры дуба и других). Можно использовать смеси, например, ромашку и шалфей в пропорции 1:1. Каждые 7–10 дней композиции трав надо менять, чтобы к ним не привыкала микрофлора. 2–3 столовые ложки залейте литром горячей (кипяченой) воды, кипятите на медленном огне 10 минут, настаивайте в течение 40 минут, остудите, процедите. Полощите рот 3–5 минут. Настои могут храниться в холодильнике 2 суток, перед употреблением их подогревают до температуры 25–30°.**

*** Для чистки межзубных промежутков используйте специальные нити – флоссы. Они бывают простые, ментоловые и с воском. Последние предпочтительнее, так как лучше проникают в "укромные уголки".**

*** При повышенном камнеобразовании и начинающихся заболеваниях десен эффективен их пальцевой массаж. Можно использовать с этой целью и зубную щетку средней жесткости. Вымыв ее после чистки, помассируйте десны чуть выше и ниже зубов в течение 3–4 минут. При этом не должно возникнуть ощущение боли и появиться кровь. Такой массаж "тренирует" десны, улучшает кровоток при катаральном (легкой степени) гингивите. При гнойно-некротических процессах массаж противопоказан.**

Электрощетки применять не советую, так как они оказывают слишком большое давление на костную ткань альвеолярного отростка.

Наибольшим эффектом в борьбе с камнями и налетом обладают зубные пасты, содержащие большое количество анионов пирофосфата, подавляющего рост кристаллов зубного камня, и антимикробных веществ, например, триксолана. Последний сохраняется в полости рта около 12 часов. О наличии этих веществ должны быть указания на тюбиках и коробках паст.

Существуют 2 вида жидкостей для профилактики болезней полости рта. Ими пользуются как зубными эликсирами после чистки зубов.

* Жидкости для профилактики кариеса содержат препараты фтора, укрепляющие твердые ткани зуба.

* Жидкости для профилактики заболеваний пародонта содержат антисептические и антибактериальные соединения, препятствующие образованию зубного налета.

Зубные щетки бывают 3 видов:

* мягкие – для перенесших операции на деснах и альвеолярных отростках, операции по поводу кист;

* средние – для широкого круга потребителей;

* жесткие – для молодых со здоровым пародонтом и повышенным образованием зубного камня (в основном для курильщиков).

С. М. ЯСЕНЧУК,
кандидат медицинских наук

Об остеопорозе, ФОСАМАКСЕ и стакане кипяченой воды

ФОСАМАКС снижает риск переломов шейки бедра наполовину и на 57% уменьшает вероятность так называемых болезненных переломов позвоночника у больных остеопорозом. Такие цифры были получены в специальных исследованиях, проведенных создателями ФОСАМАКСА в 11 медицинских центрах США.

ОСТЕОПОРОЗ – заболевание, при котором происходят истончение и разрежение костной ткани, грозящие переломами. 85% больных остеопорозом – пожилые люди. Особенно подвержены ему женщины. Главные "мишени" болезни – позвоночник, кости запястья, шейка бедра. ФОСАМАКС – лекарственный препарат, успешно справляющийся с остеопорозом. Он создан в научных лабораториях крупнейшей американской фармацевтической компании "Мерк, Шарп и Доум".

После публикаций о ФОСАМАКСЕ в "Здоровье" (см. №№ 8, 9 и 10 за 1996 год) у читателей появились вопросы. Мы попросили ответить на них ведущего научного сотрудника Эндокринологического научного центра, кандидата медицинских наук Людмилу Яковлевну РОЖИНСКУЮ.

– Когда ФОСАМАКС "прибыл" в Россию?

– В клинической практике мы стали использовать его полгода назад, однако знаем о нем немало. Достаточно информативны проведенные за рубежом всесторонние исследования, в которых анализировались результаты лечения ФОСАМАКСОМ примерно 5 тысяч больных остеопорозом. Убедительно доказано, что этот препарат предотвращает прогрессирующее снижение массы костей и даже увеличивает плотность костной ткани, значит, предотвращает переломы. А ведь именно этого добиваются специалисты, занимающиеся проблемами остеопороза.

За шесть месяцев применения ФОСАМАКСА в нашем центре впечатление о нем сложилось хорошее. Прежде всего лечащие врачи отметили: уже после приема препарата в течение месяца больные становятся более активными, увереннее двигаются, у них уменьшаются болевые ощущения. Это очень важно для страдающих остеопорозом – ведь они боятся сделать лишнее движение из-за боли и неизбывного страха, что перелом может случиться снова.

– Людям какого возраста грозит остеопороз?

– У юных и молодых он бывает очень редко. Мужчины могут, как мы говорим, терять костную ткань лет с 70, однако остеопорозу они подвержены в меньшей степени, чем женщины. А вот представительницы прекрасного пола с наследственной предрасположенностью к остеопорозу, те, у кого рано (до 45 лет) начался климактерический период либо в результате перенесенной операции удаления яичников или матки наступил искусственный климакс, угрожает опасность заболеть задолго до старости. Есть и другие факторы риска – например, хронические желудочно-кишечные расстройства (тогда в кишечнике плохо всасываются минеральные соли), длительный прием таких лекарств, как кортикостероиды, противосудорожные средства, тиреоидные гормоны.

– Возможна ли профилактика остеопороза?

– Несомненно. Прежде всего это активный, здоровый образ жизни. Малоподвижные женщины и те, кто много курит, пьет спиртное или чрезмерно увлекается кофе, тоже входят в группу риска. Важную профилактическую роль играет полноценное питание, богатое прежде всего солями кальция – тем, на чем "держится" костная ткань. Причем необходимо заботиться об этом (родители, запомните!) с детства, чтобы к зрелому возрасту набрать "пик" костной массы.

Специальное измерение плотности костной ткани позвоночника, шейки бедра или руки может "уловить" ее потерю в 2–3% задолго до того, как начнутся клинические проявления болезни. В Москве такое исследование делают в Эндокринологическом научном центре, в Институте травматологии и ортопедии, в Институте ревматологии, в Институте диагностики и хирургии и клинической больнице № 23. Вы причислили себя к группе риска? Постарайтесь найти возможность измерить плотность костной ткани. Дело в том, что другое распространенное исследование – рентгенологическое выявляет, к сожалению, уже очень большую (в 20% и более) потерю костной массы. В этом случае не о профилактике остеопороза приходится говорить, а о срочном лечении.

– Можно принимать ФОСАМАКС с профилактической целью?

– Неразумно решать этот вопрос самому. Обязательно надо посоветоваться с врачом. Лекарственная профилактика – дело непростое. Взвесить все "за" и "против" – в компетенции специалиста.

– Есть противопоказания к применению ФОСАМАКСА?

– Да, но их немного: язвенная болезнь желудка с обострениями в последние два года, язвенные поражения пищевода. Ограничением служат и тяжелые случаи почечной недостаточности. Но только тяжелые! Больным с нерезко выраженными нарушениями функции почек принимать препарат не возбраняется. Вообще мы отметили, что ФОСАМАКС прекрасно переносится. И тем не менее очень важно правильно его принимать.

СХЕМА ПРИЕМА ФОСАМАКСА

1. Одна таблетка утром, строго натощак, за 30 минут до еды.
2. Запивать только кипяченой водой (обязательно целый стакан). Соки, молоко и другие жидкости, в том числе минеральная вода, резко снижают всасываемость препарата.
3. После приема таблетки в течение получаса не следует ложиться, лучше походить. А пройдет время – можно и прилечь, и позавтракать: к этому времени лекарство пройдет первый этап всасывания, и в желудке начнется "обычная жизнь".

– Больным остеопорозом придется принимать ФОСАМАКС постоянно?

– Это сложный вопрос. Если специалист видит, что костная масса значительно уменьшилась, лечение продлится практически всю оставшуюся жизнь, хотя не обязательно без перерыва. И перерывы могут быть, и смена препарата. Это решает врач, наблюдающий пациента.

Вопросы задавала Лилия МИЛИЦКАЯ

ПИОН УКЛОНЯЮЩИЙСЯ

НЕ ЦВЕТОК – СПЛОШНЫЕ СИМВОЛЫ

Если вы интересуетесь Китаем или бывали в этой удивительной стране, без труда назовете цветок, который популярен здесь не меньше, чем хризантема в Японии или роза в Европе.

В культуру он был введен свыше 1500 лет назад, но и по сей день любим в Поднебесной. Молодые люди, желая доставить удовольствие девушкам, преподносят им пион. То же самое должен сделать и кандидат в женихи. Примет избранница цветок – согласна выйти замуж, не взяла – нет...

Выращивание пиона – символа любви всегда считалось занятием благородным, которому покровительствовали боги. У восточных народов на языке цветов пион означает обыкновенно "стыдливость и застенчивость". Отсюда, вероятно, и появилось выражение "вспыхнула как пион", если молодая девушка сконфузилась или покраснела.

Но это растение служит и символом неуклюжести, глупой гордости. Рассказывают такую легенду. Однажды богиня Флора собралась в дальнее путешествие и на время своего отсутствия решила выбрать себе замену. В назначенный час на лесной поляне собрались все цветы. Ни у кого не было сомнений в том, что заменить Флору достойна только красавица роза. Нет ей равных ни по красоте, ни по аромату, ни по изяществу. Только пион думал иначе. Он надувался и надувался, старался перещеголять розу величиной цветка и его пышностью. На всех смотрел с гордостью и презрением, ни на миг не сомневаясь, что именно его назовет Флора заместителем. И когда богиня увенчала своим венком розу, закричал: "Не согласен!" "Глупый цветок! – рассердилась богиня. – За свое самодовольство и пустоту оставайся таким толстым и пышным, но никогда пчелы и бабочки не посетят тебя. Будешь ты символом гордости, самомнения и чванства".

Действительно, если вы наблюдали за растением, наверное, заметили, что опыляют пионы не бабочки и пчелы, а муравьи и мелкие жучки, которых привлекают капли сладкой жидкости на бутонах.

Дикий родственник пионов, этих роскошных, украшающих сады и парки цветов, не так пышен, но хорош по-своему. Кроме красоты, он обладает целебными свойствами. Ведь даже латинское название цветка – Paeonia образовано от греческих слов "врачующий, целительный". А в народе зовут его Марьиным корнем. То ли потому, что с его помощью Марьюшка спасла, вылечила своего суженого, то ли саму ее успокоил да силы приумножил...

ПЕОНИЙ – ИСКУСНЕЙ НЕТ ВРАЧА

Плиний Старший так рассказывает о происхождении этого растения. У бога врачебного искусства Асклепия был ученик – врач Пеан. Как-то получил Пеан от Латоны, матери Аполлона и Артемиды, целебные корни и стал успешно лечить ими богов и людей. Даже самого грозного Аида – бога подземного царства – вылечил от тяжелой раны. Добывать целебные корни было нелегко – сторожил их пестрый дятел, выклевывавший глаза всякому, кто пытался выкопать корни. Ходили потому за чудесными корнями только ночью.

Успехи ученика не давали покоя Асклепию, зависть разъедала его душу. Приказал он отравить Пеана. Однако Аид, благодарный за спасение, не дал погибнуть целителю, превратил его в растение, корнями которого Пеан так успешно пользовался. С тех пор оно и называется "пион".

"...ПРОТИВ БЕСОВ И БОЛЕЗНЕЙ"

Древние говорили: даже злые духи исчезают из тех мест, где растет пион. Считалось, что небольших кусочков его корня, надетых на нить и повязанных вокруг шеи, достаточно, чтобы защититься от всяких дьявольских напастей.

Врач Одо из Меда в трактате о лекарственных растениях приводит рассказ Галена о том, как корнем пиона лечили восьмилетнего мальчика от эпилепсии. Если учесть, что в средние века к подобным больным относились как к одержимым злыми духами, становится понятно, почему этот тяжкий недуг "лечили" таким способом.

В армянском эпосе есть предание о теще Моисея. Она, будучи одержима бесами, отправилась на гору, где Господь указал ей на растение, их изгоняющее. Это был пион. Именно поэтому, свидетельствует французский фольклорист Роллан, выкапывание пиона из земли производится с особой торжественностью. За ним отправляется священник с крестом и евангелием. Обращаясь к растению, он сначала говорит: "Приветствую тебя, трава! – Затем читает над ним пять псалмов и добавляет: – Благословен Бог, даровавший ради праведного Моисея этому растению лечебную силу против всех болезней. Молим тебя, Господи, дай

и нашему растению ту же власть против бесов и болезней".

ОДИН ИЗ МНОГИХ

Из полутора десятков дикорастущих пионов, произрастающих на территории бывшего СССР, медицина использует только один – пион уклоняющийся. Это травянистый многолетник высотой до метра с прямыми неветвистыми стеблями, имеющими у основания кожистые чешуйки. Изящные темно-зеленые листья разделены на узкие линейные доли. Одиночные красные или розовые цветки могут достигать 13 см в диаметре. Растет пион уклоняющийся по опушкам хвойных и смешанных лесов северо-восточных районов европейской части России, на юге Сибири. Иногда поднимается на субальпийские луга в горно-лесистых районах Казахстана.

Корни его содержат эфирное масло, большое количество крахмала, дубильные вещества, микро- и макроэлементы, стронций, хром. Растение имеет своеобразный, специфический запах метилсалицилата. За острый вкус корень пиона называют еще жгун-корнем и применяют с давних времен при лечении заболеваний печени, желудка, при ревматизме, кровотечениях, подагре, эпилепсии...

Настойка из корней пиона оказывает успокаивающее действие при неврастенических состояниях, бессоннице, вегетососудистых дистониях.

Если при нервных расстройствах провести курс лечения 25–30 дней (30–40 капель настойки 3 раза в день до еды), улучшается сон, уменьшается головная боль, повышается работоспособность.

Хотя ареал произрастания пиона уклоняющегося занимает обширную территорию нашей страны, встретить его в лесах все труднее и труднее. Под безжалостными руками "любителей" красоты это растение медленно исчезает. И чтобы Марьин корень не исчез совсем, он внесен в Красную книгу.

А как же лечиться в такой ситуации? – спросите. Настойкой, которая продается в аптеке. Охраняемый государством цветок теперь служит исключительно во благо нашему здоровью!

А. А. СОРОКИНА, доцент, кандидат фармацевтических наук

Растения-диуретики

"Я гипертоник и стараюсь лечиться травами, а не таблетками, следуя рекомендациям профессора И. П. Замотаева, постоянного автора вашего журнала. Меня интересует, какие растения можно применять в качестве мочегонных средств. Расскажите, пожалуйста, о них подробнее".

Т. К., Суздаль

Выбор фитопрепаратов, обладающих диуретическим действием, специалисты проводят с учетом клинической картины заболевания. Если гипертоническая болезнь сочетается с сердечной недостаточностью, сопровождающейся отеками, рекомендуются отвары и настои листа березы, ягод и листьев земляники. При сопутствующем воспалении мочевыводящих путей (цистите, пиелонефрите) хорошее действие оказывают цветы пижмы, трава и листья пастушьей сумки, листья и ягоды брусники. Если имеются заболевания, осложняющиеся кровотечениями (геморрой, маточные кровотечения), можно рекомендовать настой хвоща полевого, при анемии – настой ягод и листьев земляники, при запорах и аллергии – корня солодки.

Но есть и противопоказания к лечению растительными диуретиками. Во время беременности, например, нельзя принимать настои и отвары пижмы и пастушьей сумки, а при нефритах и нефрозах – препараты хвоща.

Вот как следует готовить и принимать настои и отвары трав-диуретиков.

БЕССМЕРТНИК. 3 столовые ложки цветков залить стаканом горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и нагреть на водяной бане, помешивая, в течение получаса. Охладить при комнатной температуре 10 минут, процедить.

Принимать по $^1/_2$ стакана в теплом виде 2–3 раза в день после еды.

МАТЬ-И-МАЧЕХА. Столовую ложку листьев залить стаканом горячей кипяченой воды, нагреть на водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить.

Принимать по $^1/_2$–$^1/_3$ стакана 2–3 раза в день за час до еды.

ЛИПА. 3 столовые ложки цветков залить стаканом горячей кипяченой воды, нагреть на водяной бане 15 минут, охладить в течение 45 минут, процедить.

Принимать по стакану 2–3 раза в день после еды.

СОЛОДКА. Столовую ложку измельченного корневища залить стаканом горячей кипяченой воды, нагреть на водяной бане в течение 15–20 минут, охладить, процедить.

Принимать по столовой ложке 3–4 раза в день.

БЕРЕЗА. 2 чайные ложки листьев залить стаканом кипятка, настоять в течение получаса, охладить, процедить и добавить на кончике чайной ложки пищевой соды.

Принимать по 2 столовые ложки 3–4 раза в день с интервалом 3–4 часа или по $^1/_2$ стакана 2 раза в день.

ЗЕМЛЯНИКА. Ягоды – 2 столовые ложки залить стаканом кипятка, настоять в течение получаса. Принимать по $^1/_2$ стакана 3 раза в день.

Листья – столовую ложку залить стаканом кипятка, охладить в течение 10 минут, процедить. Принимать по 2–3 столовые ложки 3 раза в день.

КУКУРУЗНЫЕ РЫЛЬЦА. 3 столовые ложки сырья залить стаканом горячей кипяченой воды, нагреть на водяной бане в течение получаса, охладить 10 минут, процедить.

Принимать по $^1/_4$ стакана за 3–4 часа до еды.

БРУСНИКА. 2 столовые ложки листьев и ягод залить стаканом горячей кипяченой воды, нагреть на водяной бане 30 минут, охладить в течение 10 минут, процедить.

Принимать по $^1/_2$–$^1/_3$ стакана 2–3 раза в день.

ШАЛФЕЙ. 2 столовые ложки листьев залить стаканом горячей кипяченой воды, нагреть на водяной бане 15 минут, охладить в течение 45 минут, процедить.

Принимать по столовой ложке 3 раза в день.

ХВОЩ. 4 столовые ложки травы залить стаканом горячей кипяченой воды, нагреть на водяной бане в течение получаса, настаивать 20 минут, процедить, охладить.

Принимать по $^1/_2$–$^1/_3$ стакана 2–3 раза в день через час после еды.

ПИЖМА. $^3/_4$ столовой ложки цветов залить стаканом горячей кипяченой воды, нагреть на водяной бане в течение получаса, процедить, охладить.

Принимать по столовой ложке 3 раза в день.

ТОЛОКНЯНКА ОБЫКНОВЕННАЯ. Столовую ложку листьев залить стаканом горячей кипяченой воды, нагреть на водяной бане в течение получаса, охладить, процедить.

Принимать по столовой ложке 3–5 раз в день через 40 минут после еды.

ПАСТУШЬЯ СУМКА. 2 столовые ложки травы залить стаканом горячей кипяченой воды, нагреть на водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить.

Принимать по столовой ложке 4–5 раз в день после еды.

Объем всех полученных отваров и настоев надо довести до 200 мл, добавив кипяченую воду.

Травы-диуретики не вымывают из организма минеральные соли в отличие от лекарственных препаратов в таблетках, поэтому принимать их можно в течение продолжительного времени и даже постоянно.

И. П. ЗАМОТАЕВ, профессор

Раздел ведет доктор медицинских наук, профессор В. М. СИДЕЛЬНИКОВА

Пятый месяц беременности

ПОЗДРАВЛЯЕМ! ВЫ УЖЕ ЧУВСТВУЕТЕ ДВИЖЕНИЯ СВОЕГО МАЛЫША!

Вот и наступил долгожданный момент: ребенок подает явные признаки своего существования – толкается изнутри. Мамы "со стажем" почувствуют это в 17–18 недель, а первородящие – позже, в 20 недель.
К началу пятого месяца матка значительно увеличена, ее дно находится на 17–18 см выше лонной кости. Изменилась ваша походка: увеличился живот, и теперь, чтобы поддерживать равновесие, приходится несколько откидывать верхнюю часть туловища назад. Такая походка настолько характерна, что даже имеет свое название – горделивая походка беременной.

Особенности месяца

- *Женщины, имевшие ранее аборты, выкидыши или преждевременные роды, разрывы шейки матки в предшествующих родах, должны обязательно посетить врача, чтобы проверить, нет ли такого осложнения, как истмико-цервикальная недостаточность.*
- *Увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую и выделительную системы.*
- *Не пренебрегайте назначаемыми анализами крови: важно не пропустить развития анемии.*

ИСТМИКО-ЦЕРВИКАЛЬНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Шейка матки состоит в основном из волокнистой соединительной ткани, а приблизительно на 15% – из так называемой плотной мускулатуры, выполняющей архиважную задачу: ближе к внутреннему зеву шейки мышечная ткань играет роль сфинктера-зажима. В норме у здоровой женщины сфинктер замкнут и вместе со слизистой пробкой, заполняющей шеечный (цервикальный) канал, не позволяет микроорганизмам проникать из влагалища в матку.

Но все обстоит иначе у женщин с инфантильной маткой, пороками ее развития и особенно – перенесших аборты, имевших ранее выкидыши, преждевременные роды, разрывы шейки матки. После любого вмешательства, при котором расширялся цервикальный канал, повреждается и сфинктер. Мышечная ткань замещается рубцовой, а она не в силах выполнить положенные "запирательные" функции. Изменяется и шейка матки: укорачивается, размягчается, а самое главное – слизистая пробка, которой положено находиться в цервикальном канале и охранять матку от инфекции, не удерживается больше в нем. За счет повышения внутриматочного давления плодный пузырь потихоньку начинает проникать в шейку, а та – приоткрываться. Тут уж любая микрофлора, всегда присутствующая во влагалище, "заселяет" нижний отдел полости плодного пузыря. В результате оболочки его инфицируются, вскрываются, и происходит выкидыш.

Врач легко может определить, есть ли у беременной истмико-цервикальная недостаточность. При влагалищном исследовании и осмотре в зеркалах хорошо видно: шейка мягкая, дряблая, а ее канал приоткрыт. Если вам сообщили такой диагноз – не пугайтесь: на этом сроке есть время для коррекции. Патологию цервикального канала "убирают" и хирургически, и консервативным путем. Какой способ подойдет именно вам, определит врач. И ребенок будет спасен!

19–20-я НЕДЕЛИ – "ПОЛОВИННЫЙ" РУБЕЖ

Завершается первая половина беременности. Самое время определить, как перестроился ваш организм.

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

Нагрузка на нее возросла, и это понятно: в вашем организме появился новый круг кровообращения. В связи с этим значительно (на 40%) увеличился так называемый сердечный выброс. Учащается пульс – в состоянии покоя до 80–90 ударов в минуту. Не пугайтесь, если артериальное давление тоже окажется выше обычного на 5–15 мм ртутного столба. Это нормально, ведь объем циркулирующей крови возрос почти на 500 мл.

КРОВЬ

Ее параметры существенным образом изменяются. Увеличивается количество лейкоцитов, значительно ускорена СОЭ. Поэтому сейчас анализы крови будут отличаться от результатов тех, что были сделаны в начале беременности, и это нормально. Возрастает объем плазмы крови (по сравнению с массой эритроцитов) – она как бы "разжижается". Этот процесс называется гемодилюцией и может сопровождаться снижением гемоглобина в крови. Это физиологический процесс и сам по себе не представляет опасности. Однако важно не пропустить начала так называемой истинной анемии. Поэтому наряду с анализом, определяющим уровень гемоглобина, врач назначит вам биохимическое исследование крови, чтобы выявить содержание в ней сывороточного железа.

А вот когда и этот показатель окажется ниже нормы, надо принимать экстренные меры. Во-первых, вам сразу назначат железосодержащие препараты и поливитамины. Последние принимайте обязательно, потому что усвояемость железа на фоне гиповитаминоза резко снижается. Во-вторых, в рацион теперь нужно включить говяжью печень, арахис, томатный сок, гречневую кашу, яблоки (лучше антоновские, в которых содержание железа гораздо больше, чем в других сортах).

ПОЧКИ

Через них из организма выводятся конечные продукты обмена веществ – и матери, и плода. Гормон прогестерон, который вырабатывается сейчас в огромных количествах, способствует расширению мочеточников и почечных лоханок. А растущая матка может сдавливать мочевой пузырь и устья мочеточников, нарушая отток мочи.

А это уже предпосылка к очень распространенному осложнению – пиелонефриту беременных. Застой мочи и неполное опорожнение почечных лоханок создают условия для внедрения и развития инфекции. При такой патологии могут мучить частое и болезненное мочеиспускание, боль в поясничном отделе справа или слева, лихорадка, слабость. Если почувствовали что-то похожее – немедленно отправляйтесь к врачу. Нарушение выделительной функции грозит благополучию ребенка: ухудшится поступление питательных веществ, его станут отравлять неудаленные из крови шлаки.

Для профилактики пиелонефрита полезно несколько раз в день становиться на четвереньки – эта поза очень физиологична и способствует лучшему оттоку мочи.

РАСТЕМ, ДВИЖЕМСЯ!

Первые движения ребенка в материнском лоне... Сейчас они еще, может быть, не так активны, какими будут совсем скоро – через несколько недель. Но и теперь вы можете судить, комфортно или не очень чувствует себя ребенок. Интенсивные толчки вряд ли выражают радость. Это скорее сигнал: мама, мне не хватает кислорода, наверное, ты давно не гуляла, не двигалась? А может быть, наоборот, занимаешься тяжелым физическим трудом? Если в такие минуты вы выйдете из помещения на воздух или приляжете отдохнуть, почувствуете, как умиротворится, успокоится ребенок. Вскоре научитесь "понимать" и другие его движения.

А вот полное их отсутствие должно стать сигналом тревоги – и не сигналом даже, сиреной! Если ребенок не подает признаков жизни – немедленно к врачу. Ведь движения его, сильные или слабые, теперь свидетельствуют: он живет, развивается, чувствует!

Вот и подошел к концу ваш пятый месяц совместной с ребенком жизни.

Через четыре месяца вы узнаете, на кого он похож.

17–20-я недели: ОН ПРИОТКРЫВАЕТ ГЛАЗА

К концу пятого месяца внутриутробной жизни тельце ребенка "одевается" нежнейшими пушковыми волосками, особенно густыми и хорошо различимыми на голове.

Эндокринная и центральная нервная системы "руководят" всеми функциями маленького организма, "курируют" его рост и развитие. Продолжает расти, совершенствоваться и усложняться головной мозг.

17-я неделя. Ребенок приоткрывает глаза, жмурится. Движения его перестают быть беспорядочными. Теперь они все больше и больше становятся реакцией на его внутреннее состояние, взаимоотношения с организмом матери.

18-я неделя. Продолжается формирование иммунной системы. Организм плода уже способен синтезировать вещества, помогающие справляться с инфекциями, – интерферон и иммуноглобулин.

19–20-я недели. Практически включились в работу все эндокринные железы. Их гормональная продукция оказывает колоссальное влияние на обмен веществ в детском организме и, конечно, на его дальнейший рост. В это время начинает исполнять свои прямые обязанности селезенка. Именно она становится "фабрикой" лимфоцитов и моноцитов, осуществляющих в организме защитные функции. Селезенка плода следит и за качеством эритроцитов, вырабатываемых красным костным мозгом. Словно строгий контролер, она отсортировывает дефектные эритроциты и разрушает их.

Ребенок активно движется, реагируя, например, на недостаток кислорода.

Может быть, он пока не понравился бы вам внешне: интенсивно-красная кожа, вся в морщинах, да еще покрытая особым веществом – первородной смазкой... Это творожистое вещество беловатого цвета представляет собой смесь секрета сальных желез и чешуек эпидермиса. Особенно густо покрывает она волосистую часть головы, лицо, за ушками, складки и сгибы ручек и ножек. Первородная смазка обладает бактерицидными свойствами и защищает нежную, тонкую, ранимую кожицу плода от микроорганизмов, неблагоприятных воздействий и повреждений.

Его рост к концу пятого месяца – 20–25 см.

Ветрянка

"Ветер, ветер на всем белом свете" раздувает не только паруса кораблей, вертит мельницы, с которыми сражается Дон Кихот, приносит долгожданную Мэри Поппинс, но и разносит воздушно-капельные инфекции. К ним относится всем известная – редкий человек не переболел ею в детстве! – ветрянка. Ее еще называют ветряной оспой.

ВНИМАНИЕ: СИМПТОМЫ

* **Сыпь: от красных пятнышек до мелких пузырьков всевозможной величины – от булавочной головки до крупной горошины. Она появляется в течение 2–5 дней на лице и волосистой части головы, на теле, в полости рта, реже на руках, ногах.**

* **Возможно повышение температуры – одновременно с появлением ветряночных пузырьков или на несколько часов позже. Как правило, она не поднимается выше 38°, а в легких случаях остается в норме.**

Возбудитель болезни так летуч, что легко разносится обычным сквозняком в соседние комнаты и даже квартиры. А вот через игрушки, посуду, полотенце, постельное белье инфекция не передается. Совсем крошечные малыши до 2 месяцев обычно ветрянкой не болеют, зато от 6 месяцев до 7 лет – очень часто. Дети старше 10 лет и взрослые заболевают ветряной оспой редко. Обратите внимание: эта инфекция обычно "гуляет" в холодное время года.

Между тем у взрослых, которых ветрянка миновала в детстве, ее вирус может вызвать совершенно другое заболевание – опоясывающий лишай. Такому больному в период обострения ни в коем случае нельзя общаться с детьми: велик шанс заразить малыша ветрянкой.

ЗЕЛЕНКА, МОРС, ЯБЛОЧНОЕ ПЮРЕ И УМЫВАНИЕ

Заболевшего малыша обычно изолируют от других детей. Если в семье есть не болевшие ранее ветрянкой братья или сестры, лучше на это время их отправить к бабушке или другим родственникам.

Лечат ветрянку, обрабатывая пузырьки водным или спиртовым 1–2%-ным раствором бриллиантового зеленого. Если имеются высыпания в полости рта, обязательно полоскание дезинфицирующими растворами, например, фурацилина или риванола.

В тяжелой форме болезнь протекает редко. Врач может тогда назначить антибиотики в таблетках, а нагноившиеся пузырьки, возможно, посоветует обрабатывать синтомициновой эмульсией, эритромициновой, тетрациклиновой мазями.

Лучше – особенно при высокой температуре – соблюдать постельный режим.

Если зуд от корочек досаждает, надо помочь ребенку отвлечься. Чем он младше, тем чаще берите его на руки, играйте, пойте песенки. Ребенок постарше может рисовать, читать, решать головоломки.

При температуре выше 38° допустимо дать аспирин или анальгин. Показаны ли эти лекарства

вашему ребенку и в какой дозе, скажет врач. Не исключено, что он порекомендует обойтись домашними средствами. Отличное лекарство против жара – 2 ложки сухих ягод малины, залитые стаканом кипятка и настоянные не менее получаса. Детям младше 3 лет достаточно столовой ложки настоя 3 раза в день. Старшим можно пить по $^1/_3$ стакана.

Полезны клюквенный подслащенный морс, брусничная вода, компот из сухофруктов, настой шиповника, различные соки. Напитки малышу давайте теплыми, но ни в коем случае не горячими. А если у него тошнота – охлажденными до комнатной температуры. А вот от "Фанты", "Пепси", других газированных напитков лучше отказаться, чтобы не вызывать раздражение слизистой полости рта.

Специальной диеты не требуется. Чтобы не травмировать слизистую, пища не должна быть острой, соленой, кислой, сухой и жесткой. Не давайте ребенку сухого печенья, сушек, твердых яблок. Яблоки, как, скажем, и морковь, надо натереть на терке. А вот бананам отдайте предпочтение: ведь они мягкие.

Готовьте малышу любимые блюда. Включите в ежедневный рацион мясо или рыбу, йогурты, другие молочные продукты, овощи, фрукты – в жидком, полужидком, пюреобразном виде. Кормить ребенка лучше чаще – примерно каждые три часа. Если нет аппетита, не настаивайте.

Во время болезни повышается потребность в витаминах. Посоветуйтесь с доктором, какие давать ребенку поливитаминные препараты.

Регулярно проветривайте детскую комнату, 2 раза в день делайте влажную уборку. Ежедневно меняйте пижамку или ночную рубашку.

Заблуждаются мамы, полагающие, что умывать малыша нельзя. Нужно! Только не травмируя пузырьки. Неплохо раз в день осторожно протирать лицо и тело слабым раствором марганцовки. А если температура нормальная, даже искупать в нем.

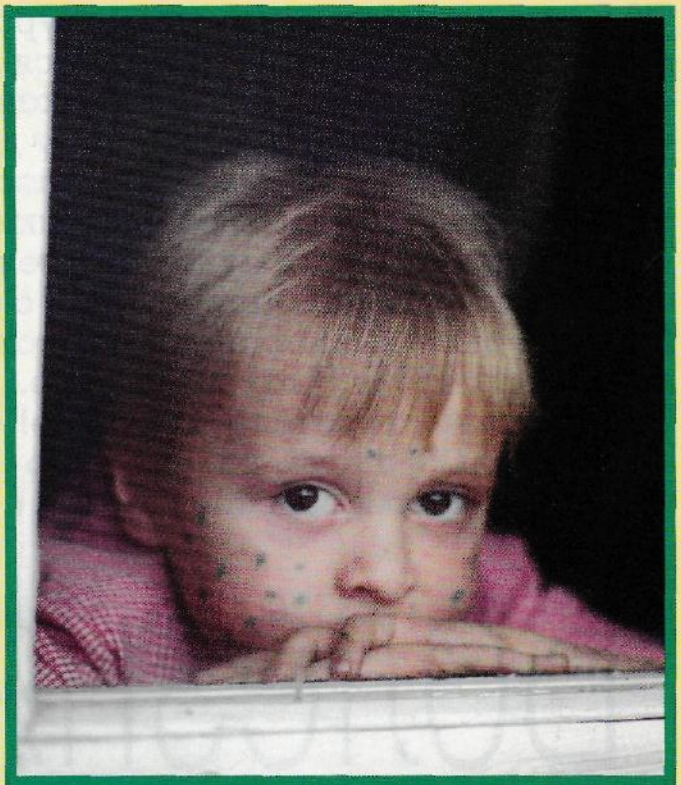
КАРАНТИННАЯ АРИФМЕТИКА

Уважаемые мамы, внимательно считайте – и для этого вовсе не нужен компьютер или калькулятор – дни болезни. Ваш малыш может спокойно отправляться в детский сад или играть с друзьями на 10–11-й день после начала заболевания. Обычно это совпадает с 5-м днем после появления последних пузырьков. Засохшие и неотпавшие корочки вовсе не свидетельствуют о заразности ребенка. К моменту полного выздоровления они могут и не отпасть.

А вот вам еще одно задание. Если оказались в гостях, где ребенок болен ветрянкой, или случай ветряной оспы зафиксирован в группе детского сада, опять считайте: ваш малыш может заболеть и представлять опасность для других детей на 10–11-й день после нежелательного контакта. С этого момента по 23-й день он должен оставаться дома и не общаться с другими детьми.

Будем надеяться, что ребенок все-таки не заболеет! Единственное, что может чуточку утешить: ветрянка в отличие от Мэри Поппинс прилетает только раз в жизни.

В. П. ТИМИНА, профессор



СОВЕТЫ ФИТОТЕРАПЕВТА:

* Значительно облегчает зуд травяной настой. Смешайте в равной пропорции траву и цветки тысячелистника, календулы и ромашки аптечной, траву череды и шалфея, корни лопуха. Столовую ложку смеси залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 30–40 минут, процедите. Настоем можно умывать ребенка несколько раз в день, протирать им тело и даже купать, если температура не повышена.
* Когда ветряночные пузырьки образовались в полости рта, полоскание этим настоем проводите 3 раза в день.
* Его можно пить и по $^1/_3$ стакана 3 раза в день, особенно тем, кто не умеет еще полоскать рот. Если напиток покажется малышу горьким, исключите шалфей.
* Снять зуд поможет старинное средство: смешайте по столовой ложке 3%-ного уксуса, водки и 2 столовые ложки воды. Протирайте этой жидкостью лицо, руки, тело ребенка 3 раза в день. Это к тому же еще и снизит жар.
* При высыпаниях в полости рта избавит от неприятных ощущений настой лепестков розы. Приготовить его просто. Столовую ложку лепестков залейте стаканом крутого кипятка, настаивайте полчаса и поите ребенка по столовой ложке 3 раза в день или пусть он полощет рот. Детям обычно очень нравится этот душистый напиток.
* Есть и другой старинный способ облегчить зуд. Уговорите малыша чуть-чуть подержать во рту ложку варенья из лепестков роз. Варить самим варенье не обязательно, сгодится и покупное.
* Неплохо обрабатывать полость рта облепиховым маслом. Оно и корочки смягчает, и витаминами организм ребенка насыщает.
* Улучшит самочувствие овсяный отвар с медом. Его готовят так: столовую ложку овса заливают стаканом воды и на медленном огне варят примерно час. Мед – по вкусу.
* Полезен сок белокочанной капусты с медом. Капусту пропустите через соковыжималку, мед добавьте по вкусу. Этот напиток давайте малышу сразу после приготовления, поскольку хранить его нельзя.

Наталья КОВАЛЕВА, фитотерапевт

"У Антона поднялась температура, и он на несколько дней останется дома!" – ах, какой красивый ролик мелькает на наших экранах зимой, в пору детских простуд и ангин. Еще минуту назад малыш не мог поднять головы от подушки – и вдруг после ложки чудодейственного средства пустился наперегонки с собакой! В жизни дети выздоравливают совсем не по волшебству, как в рекламе. Но играть им хочется не меньше! Нужно только знать, как и во что играть во время болезни.

Болезням – время и потехе – час

И ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ НЕ ПОКИНЕТ БОЛЬШЕ ВАС

В романе Набокова "Дар" есть интересные строки. У маленького Володи – тяжелейшее воспаление легких: он бредит и мечется в жару. Желая ускорить его выздоровление, мать уговорила хозяина магазина продать с витрины огромный – метр величиной! – зеленый карандаш, о котором давно тайком мечтал ее мальчик. Володиной радости не было предела, и он быстро пошел на поправку.

Специальные эксперименты психологов показали, что невосприимчивость к инфекциям и способность сопротивляться им выше у бодрых и жизнерадостных детей, а игра – лучший способ поддержать хорошее настроение. Если заболевший малыш давно вынашивал мечту о заветной игрушке – самое время сделать ему подарок.

Но учтите: это должна быть та самая, вымечтанная им игрушка, одна-единственная. И если даже вам очень хочется доставить ему удовольствие и вы в силах сделать это – не скупайте с прилавка все подряд! Большое количество новых игрушек быстро истощает нервную систему захворавшего ребенка.

Особый запрет психологи наложили на конструкторы, лабиринты, головоломки и тому подобные новинки, требующие умственных усилий. Дело в том, что во время болезни интеллектуальные и творческие возможности ребенка временно снижаются. Это заметно по рисункам: больные дети начинают рисовать мелко, не раскрашивают, а просто наносят на бумагу несколько штрихов цветным карандашом. Не беспокойтесь, утраченные способности вернутся с

выздоровлением, а пока не перегружайте ребенка новой информацией и впечатлениями.

В ПОСТЕЛИ ЛЕЖИМ – СОБЛЮДАЕМ РЕЖИМ

Врач сказал, что придется несколько дней провести в кровати. Ничего, играть можно и лежа! Пусть рядом с малышом "поболеет" любимая кукла или мягкая игрушка. Он охотнее выпьет невкусное лекарство, если сначала "полечит" с ложечки пупса, а поколдовав с пипеткой над ухом плюшевого зайца, скорее согласится закапать капли в свое собственное.

Ребенку будет удобнее, если для игры и еды вы сделаете небольшой переносной столик, который ставят на кровать.

Какие игрушки выбрать? Лучше неяркие, бесшумные, легкие и не очень большие. Стрекочущие автоматы, машинки с рычащими моторами, рыдающих во весь голос кукол, ярких и громоздких гигантов из плюша, гудящую и сверкающую огоньками юлу уберите подальше. Когда самочувствие неважное, хочется притушить свет, сделать звук потише, а насыщенные "кричащие" краски причиняют боль глазам.

Не давайте ребенку много игрушек сразу. Если они в беспорядке разбросаны на кровати и то и дело валятся на пол, постельного режима не получится. На этот случай неплохо иметь фигурки на магнитах и металлическую доску – они не станут падать и не затеряются в складках постели.

Играть не хочет? Все равно не уносите игрушки – это может огорчить малыша до слез. Пусть просто подержит свои "сокровища" в руках, уложит рядом. Интерес к ним остался, просто сил играть пока нет.

Ни с того ни с сего раскапризничался посреди спокойной игры? Ничего страшного, просто переутомился. Отвлеките его рассказом или почитайте вслух. Слушать сказку – это в значительной степени мысленная игра, она освобождает воображение и заставляет забыть о вынужденном бездействии. А вот просмотр телепередач желательно свести к минимуму. Мерцание голубого экрана быстро утомляет глаза и нервную систему, и без того уже ослабленную болезнью.

Чем еще помимо игрушек можно занять лежащего в постели ребенка? Пусть вырезает и наклеивает в альбом картинки из старых журналов, рисует или раскрашивает, нанизывает бусы, мастерит с вашей помощью елочные украшения к Новому году. Занятий немало – есть из чего выбрать развлечение по душе и по силам.

ИГРЫ ПО РЕЦЕПТУ

Игру, как и лекарство, нужно подбирать в зависимости от проявлений болезни.

Чтобы ребенка меньше беспокоили приступы мучительного кашля при **КОКЛЮШЕ, КРУПЕ** или **БРОНХИТЕ**, он должен быть все время чем-нибудь занят. Увлеченные игрой, дети забывают о кашле. Если у ребенка нет высокой температуры, приготовьте небольшую ванночку с теплой водой. Пусть моет кукол, стирает, пускает кораблики. Учитывая, что сухой воздух (а именно таким он бывает зимой в наших квартирах из-за горячих батарей) раздражает дыхательные пути и может вызвать приступ, а увлажненный, напротив, благоприятно влияет на дыхание и успокаивает кашель, игры с теплой водой поистине целебны для больного ребенка.

При **ГРИППЕ, ОРВИ, БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ** и любом другом заболевании верхних дыхательных путей и легких не разрешайте детям играть на полу, даже если он застелен шерстяным ковром и в комнате нет сквозняков. Ведь во время этих игр они обычно сидят на корточках, скрючившись и сжав грудную клетку, – такая поза затрудняет дыхание, нарушает кровообращение и вентиляцию легких, препятствуя выздоровлению.

Если малыш жалуется на боль в горле при **ФАРИНГИТЕ, АНГИНЕ** или **СКАРЛАТИНЕ**, а полоскать его еще не умеет, обучение тоже можно превратить в игру. Дайте папе, бабушке и другим членам семьи по стакану теплой воды, и все вместе полощите горло вокруг тазика, запрокидывая голову. Копируя действия взрослых, ребенок быстро и с охотой научится этой процедуре.

При **ВЕТРЯНОЙ ОСПЕ, АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ДИАТЕЗАХ**, когда не дает покоя сильный зуд кожи, а расчесывать ее никак нельзя, пригодятся игрушки, которые могут занять руки ребенка. Пусть вырезает, мастерит теремок из деревянного конструктора, выкладывает узоры из мозаики или устраивает домашний спектакль с помощью наручных кукол – бибабо. Входя в роль, ребенок не только забывает о зуде, но и учится правильно излагать свои мысли, а заикающиеся дети начинают говорить без заминок.

Отвлечь ребенка от расчесов и занять его руки можно лепкой. Если у вас нет пластилина, используйте соленое тесто. Готовят его так: смешать 2 части муки с 1 частью соли, для цвета добавить капельку акварели, очень осторожно развести теплой водой (лучше не долить, чем перелить). Тесто должно быть очень пластичным. Чем меньше фигурка, тем больше вероятность, что она не растрескается при выпечке. К тому же большие вертикальные формы быстро оплывают из-за того, что тесто слишком мягкое. Слепив фигурки, ставим их на противень, а затем "закаляем" в духовке при самом слабом нагреве. Не позволяйте игрушкам подрумяниваться! Такие фигурки в отличие от пластилиновых не будут пачкаться и сминаться, а значит, с ними можно играть или повесить на елку. Но самое главное – за всеми этими занятиями ребенку не придется скучать во время болезни!

А. Ю. СВИРИДОВ,
кандидат психологических наук,
руководитель Международной
программы охраны
психического здоровья детей

Детское счастье

Мама и папа собрались в театр. Случается такое нечасто, потому сборы обставлялись торжественно. Папа решал, какой галстук надеть. Мама сосредоточенно подкрашивала перед зеркалом ресницы. Катя, стоя рядом, наблюдала за ней, время от времени принимаясь похныкивать и просить:

– Возьмите меня! Я хочу с вами!

Мама не слушала, папа раздраженно прикрикнул:

– Сказано же тебе – маленьких на вечерние спектакли не пускают! Нельзя – значит нельзя!

Катя ушла в ванную и нарочно открыла оба крана, чтобы на нее обратили внимание. Но родители этого и не заметили.

Уже с порога мама крикнула:

– Молоко выпей! И слушайся бабушку!

Молока Катя пить не стала, весь вечер была мрачной и, уже лежа в постели, заявила бабушке:

– А я знаю, почему они меня не взяли. Совсем не потому, что я маленькая, а потому, что я им чужая. Меня подкинули...

Бабушка только руками всплеснула:

– Господи, откуда ты взяла? Это ж надо такое придумать!

А "такое" дети придумывают не столь уж редко. Детский психиатр и психотерапевт Елена Вроно считает, что опасения, подобные Катиным, "переживаются практически каждым чувствительным ребенком, нередко приобретая навязчивый характер, а то и вовсе становясь болезненными: развивается "бред чужих родителей".

Первое зерно сомнения может посеять чья-то неумная шутка: "Ты в кого это такая черноглазенькая? Ни в папу, ни в маму... Наверное, тебя цыгане подкинули". Неосторожно, вскользь брошенное слово нередко приобретает в сознании ребенка грозное звучание, переосмысливается, толкает на неожиданный поступок.

Мама, уставшая от очередных шалостей пятилетнего Димы, сказала ему то, чего ни при каких условиях детям говорить не следует:

– Пойди погуляй, я хоть часок от тебя отдохну. Будешь так себя вести, возьму себе у тети Нади ее послушную девочку Любочку, она будет моей дочкой, а ты иди к тете Наде жить.

Через час пошли звать Диму домой – ребенка нет. Вне себя

от волнения обегали соседние дворы и обнаружили Диму сидящим на куче снега за каким-то гаражом.

– Ты что здесь делаешь? Зачем сюда забрался?

– Вы меня не любите... Я пошел сюда замерзать...

Или вот ситуация, к сожалению, нередкая. Родители разошлись, мама воспитывает сына одна. В ней все еще кипят обида, горечь, оскорбленность. И в мальчике ее начинает раздражать все, что напоминает непрощенного мужа, – не поддающийся расческе вихор, манера пожимать плечами, походка...

– Весь в папочку! – восклицает она в минуты гнева.

А ребенок уже понял, что папа – нелюбимый, слышал, что мама говорила подруге: "Вздумает прийти – выгоню! На порог не пущу!" Слышал, запомнил и боится, что его тоже разлюбят, выгонят, не пустят на порог...

Мы даже представить себе не можем, насколько важен для ребенка вопрос – любят ли его мама и папа? Дети нас об этом не спрашивают, но раздумывают, приглядываются, прислушиваются, испытывают. И, если трехлетний малыш замахивается на маму, кричит: "Ты – плохая, не люблю тебя!" – это крик отчаяния, это горестное "ТЫ меня не любишь!"

Ребенок, конечно, не в состоянии оценить нашу вечную тревогу о его здоровье, наши бессонные ночи, заботы о его благополучии, трудности. У него другие критерии: многое ли ему запрещают, часто ли ругают, как реагируют на его просьбы и слезы, как с ним разговаривают – спокойно, ласково или нервно, сердито...

Давайте поставим маленький эксперимент, вспомним и просчитаем, что чаще слышал от нас ребенок в течение дня – похвалу, ласковое слово или что-нибудь вроде "Не мешай!", "Не лезь!", "Перестань сейчас же!", "Что ты там копаешься?", "Не слоняйся без дела!".

Вероятнее всего баланс будет не в нашу пользу – выйдет, что к ребенку мы обращаемся преимущественно тогда, когда он нас раздражает, плохо себя ведет, а его маленькие успехи оставляем без внимания. Теперь представим себе, что бы мы чувствовали и в каком пребывали настроении, если бы самый любимый, самый дорогой для нас человек только и делал, что осыпал порицаниями, замечаниями, понуканиями...

Конечно, реакция ребенка на истинные или пусть даже только воображаемые обиды зависит от темперамента, характера, особенностей личности. Порывистый, склонный к фантазированию придумает себе легенду "чужого", "подкидыша" или что-нибудь вроде замерзания, более флегматичный будет искать способ утешиться, успокоиться.

Если ваш ребенок упорно сосет палец или край воротника, грызет ногти – знайте: ему плохо!

Ту же первопричину – внутреннее беспокойство имеет и столь пугающий родителей детский онанизм. Заметив за своим ребенком такое, не браните его, не стыдите, не устраивайте слежку – подумайте, в чем его печали, чего ему не хватает.

А не хватает нашим детям прежде всего тесного, радостного общения с родителями. "Эмоциональное сиротство" – так называют психологи постоянный дефицит положительных эмоций. У ребенка есть мама и папа, он растет в благополучной семье, родители, конечно, любят его, но он этой любви не чувствует, она не передается ему в ощущениях, на самом доступном ему уровне восприятия – эмоциональном. А без этого он становится тревожным, неуравновешенным, подозрительным. У него не создается уверенности в том, что он любим, что он не чужой, что его не разлюбят, никогда не бросят, никому не отдадут.

Американский детский психиатр Росс Кэмпбелл в своей книге "Как надо по-настоящему любить детей" пользуется термином "эмоциональный резервуар", понимая под ним степень насыщенности ребенка положительными эмоциями, некий их необходимый уровень, даже резерв. "Давайте осознаем, – пишет Кэмпбелл, – что этот резервуар всегда должен быть полон и что только мы, родители, можем добиться этого. Если он полон, ребенок может быть счастлив, ему удается достичь своего наивысшего потенциала в развитии и соответствующим образом реагировать на требования дисциплины".

Ученый считает, что заполняется этот резервуар прежде и лучше всего прямыми физическими контактами – когда мы обнимаем ребенка, гладим по голове, по спине, прижимаем к себе, целуем. Частота таких нежных прикосновений имеет, по его мнению, огромное значение. И, пожалуй, с этим стоит согласиться.

В отношении новорожденных и грудных младенцев давно уже доказано целебное воздействие контакта с матерью "кожа к коже". В хороших медицинских учреждениях матерям ослабленных и недоношенных детей рекомендуют почаще держать их на руках "методом кенгуру", то есть практически у себя за пазухой.

На первом году жизни ребенку достается достаточно теплых материнских прикосновений – при пеленании, купании, кормлении. Но вот он становится старше – все реже и реже берут его на руки, сажают к себе на колени. Воспитание и даже уход становятся все более дистанционными.

Впрочем, нежность родители могут передать и на расстоянии – взглядом. "Когда вы впервые задумаетесь о контакте глаз, – пишет Кэмпбелл, – это покажется вам не слишком существенным для вашего ребенка. Однако когда мы, профессионалы, работаем с детьми, наблюдаем взаимоотношения детей и родителей, изучаем данные, полученные исследователями, мы осознаем, насколько существенную роль играет контакт глаз. Открытый, естественный, доброжелательный взгляд прямо в глаза ребенку существенно важен не только для установления хорошего коммуникационного воздействия, но и для удовлетворения его эмоциональных потребностей. Чем чаще родители смотрят на ребенка, стараясь выразить ему свою любовь, тем больше он пропитан этой любовью, тем полнее его эмоциональный резервуар".

И снова спросим себя: часто ли мы пользуемся этой уникальной возможностью? Нет, потому что разговариваем с ребенком как-то на ходу, бегло, не отрываясь от телевизора, от каких-то кажущихся более важными дел или мыслей.

С девочками обращаются все-таки нежнее, ласковее, чем с мальчиками. Считается, что мальчику "эти телячьи нежности" не нужны. Между тем, как показали наблюдения психологов, мальчики в дошкольном возрасте, в период наиболее интенсивного эмоционального разви-

тия, даже более привязаны к матери, чем девочки, труднее переносят разлуку с ней, например, при поступлении в детский сад.

Среди пациентов детских психоневрологических больниц мальчиков всегда намного больше, чем девочек. Полного объяснения этот факт пока не имеет. А не может ли быть одной из причин, что мальчиков воспитывают жестче, что их эмоциональный резервуар чаще пустует?

До 6–8 лет у мальчика тоже есть потребность в том, чтобы родители его обнимали, гладили, целовали. Позднее это уже перестает ему нравиться, он начинает смущаться, уклоняться от ласк, больше тяготея к сдержанным, мужским проявлениям симпатии. И как же он бывает счастлив, если отец затеет с ним шутливую борьбу-игру, разговаривая дружески, полуобнимет за плечи, шлепнет по колену, по спине!

Ласка, прикосновение особенно необходимы ребенку в трудные для него минуты – когда он заболевает, чем-то огорчен, расстроен, утомлен.

Может, и Катя не размышляла бы о том, что она "чужая", если бы перед тем как уйти мама приласкала ее, посидела с ней хоть минутку, пообещала рассказать, что увидит интересного, а в воскресенье пойти вместе на утренний спектакль...

Мысль о том, что он "чужой", может мелькнуть у ребенка и быстро забыться, а может возникать снова и вновь.

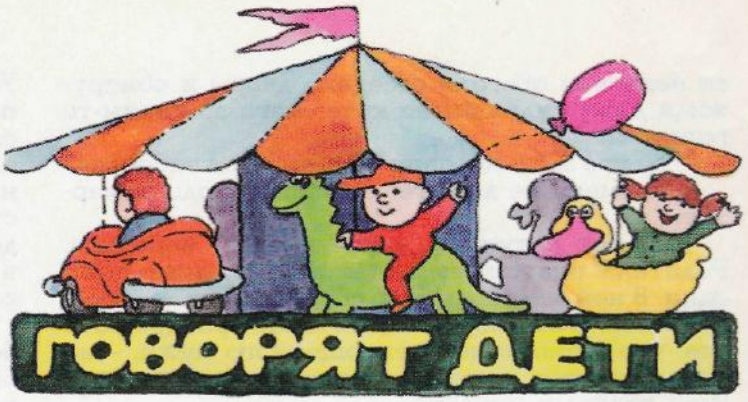
Как будет у Кати? Утром мама сделала ей почти выговор за "дурацкие мысли", перечислила все, что ей за последнее время купила, добавила, что родители только на нее и работают... А лучше, наверное, рассказать, как все в доме радовались, когда она родилась, рассмотреть вместе первые фотографии, вспомнить, что с ней случалось, когда она была маленькой...

Ребенку необходимы минуты какой-то интимности – посидеть с мамой рядышком, наедине, поговорить о чем-то для него интересном, важном, послушать или даже посочинять вместе сказку, придумать какой-то общий секрет, сюрприз для папы, старшего брата.

Вы скажете: некогда, нет терпения, не до того. Да, трудно растить ребенка в сегодняшнем суматошном, дышащем тревогами мире! Да, нашу жизнь не назовешь безоблачной. Да, мы устали от нестабильности, финансовых проблем, разговоров о политике, даже от телесериалов... Но неужели позволим себе перекладывать на плечи ребенка нашу собственную напряженность? Неужели не догадаемся в один прекрасный час, что именно он, ребенок, и есть наш спаситель? Что, нуждаясь в нашей нежности, он учит нас самих становиться нежнее, добрее, спокойнее. Что погрузиться, пусть ненадолго, в мир ребенка – значит обрести радость, успокоиться, укрепиться в вере и силах.

Ваш малыш сейчас дома? Подойдите к нему, поцелуйте. И на душе просветлеет...

Дина ОРЛОВА



Двухлетней Аленушке случайно дали неостуженный чай. Отхлебнула и кричит:

– Вода сердится!

Она же в три года. Заходит в комнату, где на столе лежит большое красивое яблоко, а по радио в этот момент передают зажигательную музыку:

– Мама, давай возьмем яблочко за ручку, потанцуем!

* * *

Алена надевает колготки и никак не попадет ножкой в нужную "штанинку". На вопрос, скоро ли оденется, отвечает:

– Нога не лезет, я ее уговариваю.

* * *

Четырехлетний Дима зашел на кухню и увидел на столе горячую дымящуюся кашу:

– Мама, мама, каша курит!

Он же смотрит в зеркало, задрав футболку:

– Как я себе живот-то напузатил!

* * *

Трехлетняя Саша сидит в очереди в детской поликлинике и ждет отлучившуюся в регистратуру маму. Чья-то бабушка по соседству спрашивает:

– Как тебя, деточка, зовут?

Саша насупилась и молчит, потому что твердо знает: с незнакомыми разговаривать нельзя – это крепко-накрепко внушили дома. Даже отвернулась. Но соседка не унимается:

– Такая хорошая девочка и не умеешь говорить? Как же так? А язычок у тебя есть?

Саша крепится, молчит.

– Ну не хочешь отвечать, на конфетку. Любишь конфетки?

Саша видит возвращающуюся маму и кричит ей с возмущением и великой обидой:

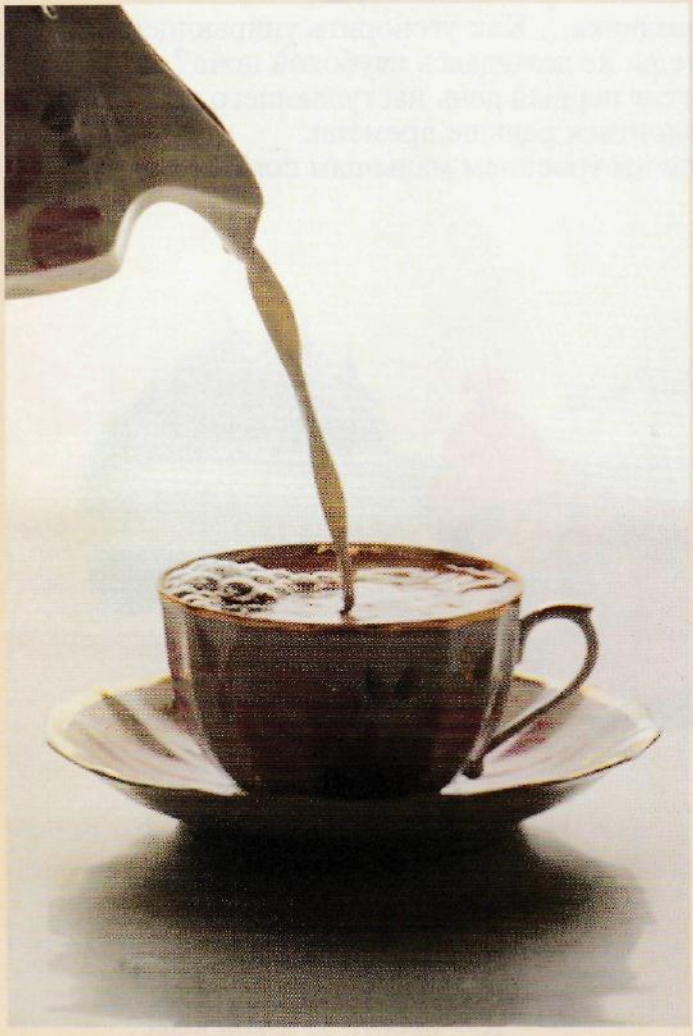
– Ну ведь я же – не разговариваю?!

Спасибо Лидии ЛАСЬКОВОЙ (Касли Челябинской обл.), Марине Юрьевне КОЗЛОВСКОЙ (Нижний Новгород), Елене КИРСАНОВОЙ (Москва).

КОФЕ – НЕ ДЛЯ РЕБЕНКА

"Привыкла начинать утро с чашки растворимого кофе. Сынишке 4 года, и он разделяет мою привязанность к бодрящему и ароматному утреннему напитку. Но вот одна моя знакомая, увидев, что я наливаю кофе ребенку, пришла в ужас. Она говорит, что дошкольникам пить его нельзя. Очень вас прошу ответить, так ли это".

Людмила ИВАНОВА, Тамбов



Ваша подруга совершенно права. Дело в том, что с каждой чашкой кофе, заваренного по стандартному рецепту (чайная ложка порошка на стакан воды), организм получает до 200 мг – то есть 2 таблетки! – кофеина (напиток из молотых зерен по сравнению с растворимым кофе менее концентрированный).

Даже в лечебных целях (например, при ночном недержании мочи) кофеин разрешается давать детям старше 2 лет и в дозе, меньшей в 4 раза той, что содержится в чашке кофе.

Большие дозы этого вещества неблагоприятно влияют на нервную систему ребенка: поначалу возбуждают и вызывают бессонницу, а затем истощают нервные клетки, из-за чего малыш становится вялым, сонливым, быстро утомляется. Кофеин учащает дыхание, увеличивает нагрузку на сердце, заставляя его биться в усиленном ритме, на почки, повышая выделение мочи, стимулирует избыточную секрецию желудочного сока.

Выходит, что, приучив четырехлетнего сынишку к "бодрящему" напитку, вы, сами того не подозревая, заставили растущий организм работать на износ!

Если чашка кофе по утрам уже стала потребностью, отучить от нее ребенка непросто. Ведь зависимость от кофеина формируется на молекулярном уровне! Он вытесняет из рецепторов мозга аденозин, который нервная система вырабатывает, чтобы успокоиться. И если человек внезапно отказался от кофе, он чувствует себя утомленным.

Чтобы "отлучение" от кофе прошло по возможности безболезненно, поите вашего малыша по утрам сваренным на молоке какао. Нервная система гораздо менее чувствительна к аналогу кофеина – теобромину, содержащемуся в какао-порошке, а входящий в его состав магний снимает усталость, нервное напряжение, способствует лучшему усвоению из молока столь необходимого детям кальция. Еще учтите: чем меньше в напитке сладости, тем лучше – добавленный в какао сахар препятствует усвоению полезных минеральных веществ.

Черный кофе можно заменить лишенным кофеина желудевым или цикориевым: чайную ложку порошка залейте стаканом горячей воды, доведите до кипения, снимите с огня и дайте отстояться, а затем вскипятите полстакана молока, слейте в него через марлю кофейный отвар, добавьте 1–2 столовые ложки сахара и вновь доведите до кипения, охладите.

И не забывайте о чае! По обычаю англичан, лучше давать его с молоком, нейтрализующим отрицательное влияние кофеина, который хотя и содержится в некрепком напитке, но в минимальном количестве – он не возбуждает, а регулирует деятельность нервной системы, дыхания, работу сердца и кровеносных сосудов.

Е. В. ШТЫКУНОВА, педиатр

С Новым годом!

Аромат хвои, ощущение праздника… Как уговорить упирающегося ребенка отправиться в постель, не дожидаясь глубокой ночи? Не выспится – значит встретит первый день наступающего года хмурым и вялым. Но не стоит беспокоиться раньше времени. Начать новый год с хорошим настроением малышам поможет наша "ПОЧИТАЙКА"!

Елка

Там, в лесу, одни иголки
Украшали лапы елки.
В нашем доме, посмотри,
Стайкой сели снегири –
Как живые, но игрушки!
Есть петарды и хлопушки,
И бенгальские огни,
Только трогать их – ни-ни!
Вдруг получится пожар
Или разобьется шар?

Сугроб

Выпал снег – не видно троп.
Вырос под окном сугроб.
Как пройти за елкой в лес?
Саша на сугроб полез,
Чтоб еловые макушки
Разглядеть с его верхушки.
Провалился по пути –
Как же в лес теперь идти?
Снега полные сапожки,
И уже промокли ножки!
Нужно выбраться отсюда,
Попросить у мамы мед,
Чтобы не пришла простуда
Вместо елки в Новый год!

Подарки

Зимний праздник на пороге.
Спит медведь в своей берлоге,
Лапу сладкую сосет,
Смотрит сны про Новый год,
Про игрушки, снег и марки.
Мишка встанет по весне,
Спросит: "Где мои подарки?
Я ведь видел их во сне!"

Про старый и Новый год

Старый снег летит в окне,
Старый ворон на сосне.
Стрелки встали у часов
Вроде дедовых усов.
Завтра будет новый год,
Новый снег тогда пойдет,
Ворон на сосне другой
Примостится под пургой!

Сани Деда Мороза

Расписные, яркие,
Сани в лес приехали.
Радовать подарками:
Белочку – орехами,
Зайку – белой шубкою,
А Крота – фонариком,
Медведицу с Мишуткою –
Бочонком меда маленьким.

Ирина КОВАЛЕВА

Пора спать!

Во дворе метут метели,
В доме празднично и жарко.
Ждать не хочется в постели
Новогоднего подарка.
Мама выключила свет
И сказала: "Доброй ночи!"
В эту полночь – не секрет –
Спать вообще никто не хочет.
Но Сережа как-нибудь
Постарается уснуть.
Стоит только в сон войти –
Можно сразу подрасти.
И желанья в тишине
Исполняются во сне.
А подарки до утра
Подождут, коль спать пора!

Эллери КУИН

Трп вдовы

Эллери Куин – псевдоним выдающихся американских писателей детективного жанра Манфреда Ли и Фредерика Данея, а также имя героя их многочисленных произведений, знаменитого сыщика-любителя.

Обычному человеку вкус такого чересчур острого блюда, как убийство, вряд ли способен доставить удовольствие. Однако Эллери был в определенном смысле гурманом и в силу своей деятельности как никто другой мог считаться знатоком дьявольской кухни, на которой стряпаются самые изощренные преступления. Но и ему "дело о трех вдовах" запомнилось своей безусловной неординарностью.

Две из трех вдов приходились друг другу сестрами: Пенелопа, для которой деньги были ничем, и Лайра, для которой они являлись всем, а потому обеим денег нужно было как можно больше. Довольно рано похоронив своих скуповатых мужей, они, по общему мнению, с чувством облегчения вернулись на Мюррей Хилл в особняк своего отца, поскольку он был человеком богатым и ни в чем дочерям не отказывал.

Вскоре после того, как они вернулись под родительский кров, старый Теодор Худ женился во второй раз на даме пожилой, внушительной внешности и необыкновенно твердого характера. Обеспокоенные сестры объявили мачехе войну, и та их вызов не колеблясь приняла. Старый Теодор, попав между двух огней, молил воюющие стороны лишь о покое. В конце концов он обрел его, навеки покинув свой особняк, который теперь населяли исключительно вдовы.

Однажды вечером вскоре после смерти старого Худа полненькая Пенелопа и сухопарая Лайра были вызваны в просторную гостиную особняка. Там их ожидал мистер Стрейк, который вел все юридические дела старого Худа.

Даже обычные слова в устах этого джентльмена звучали необычайно веско, словно в зале суда, сегодня же, когда он произнес: "Не угодно ли вам присесть, леди", тон его был столь мрачным, что был способен напустить страх даже на людей неробкого десятка. Дамы обменялись взглядами и сесть отказались.

Через минуту высокие двери скрипнули, и в гостиную, тяжело опираясь на руку семейного врача – доктора Бенедикта, вошла Сара Худ.

Миссис Худ презрительным взглядом окинула своих падчериц и слегка покачала головой. Потом она произнесла:

– Доктор Бенедикт и мистер Стрейк сделают сейчас необходимые сообщения, а потом кое-что добавлю и я.

– На прошлой неделе, – начал доктор Бенедикт, – ваша мачеха посетила мой кабинет для медицинского осмотра, который она проходит у меня дважды в год. Как обычно, я внимательнейшим образом осмотрел ее. Принимая во внимание возраст, можно сказать, что здоровье ее находилось в отменном состоянии. Однако буквально на следующий день она неожиданно слегла, кстати, впервые за последние восемь лет. Я предположил, что виной болезни был какой-то кишечный вирус, но миссис Худ высказала иную причину своего недомогания. Сначала я счел ее фантастической, однако миссис Худ настаивала, и я проделал необходимые анализы. Они подтвердили подозрения вашей мачехи. Она была отравлена.

Пухлые щечки Пенелопы вспыхнули, бледное худое лицо Лайры, казалось, побледнело еще больше.

– Мой долг, – продолжал доктор Бенедикт, глядя не на сестер, а в какую-то точку между ними, – предупредить вас о том, что отныне я буду ежедневно внимательнейшим образом осматривать миссис Худ.

– Теперь вы, мистер Стрейк, – усмехнувшись, произнесла старая миссис Худ.

– По условиям завещания вашего отца, – отрывистым голосом начал мистер Стрейк, глядя в ту же точку, куда до него смотрел доктор, – каждая из вас получает небольшое ежегодное пособие с доходов от основного капитала. Большая часть этих доходов будет пожизненно выплачиваться вашей мачехе. После ее смерти вы в равных долях унаследуете все состояние вашего отца, которое составляет более двух миллионов долларов. Иными словами, вы единственные лица, заинтересованные в безвременной кончине вашей мачехи. Надеюсь, неудача, постигшая вас при попытке отравить миссис Худ, и то, как мягко с вами обошлись, принимая во внимание серьезность этого преступления, заставят вас раскаяться в содеянном. Со своей же стороны заявляю вам, что в случае, если этого не произойдет, я посвящу весь остаток своей жизни разоблачению ваших преступных помыслов, чтобы вы понесли заслуженное и суровое наказание. Кстати, я и в этот раз настаивал на том, чтобы вызвали полицию.

– Ну так вызовите! – воскликнула Пенелопа.

Лайра промолчала.

– Разумеется, я могу вызвать полицию, Пенни, – с той же еле заметной усмешкой ответила миссис Худ, – но вы обе слишком умны, и скорее всего это окажется напрасной тратой времени и сил. Самое лучшее, что я могла бы сделать, – вышвырнуть вас из этого дома, но завещание вашего отца не позволяет мне это сделать. О, я понимаю, как вам не терпится избавиться от меня! Вы привыкли к роскоши, и денег, которые вы теперь получаете, вам, конечно же, не хватает. Вам обеим хотелось бы вторично выйти замуж, а для этого опять-таки нужны деньги. – Старая дама слегка подалась вперед. – Но вот что я хочу вам сообщить: моя мать умерла в девяносто девять лет, а отец дожил до ста трех. Доктор Бенедикт полагает, что я могу прожить еще лет тридцать, и уж я постараюсь не разочаровать его. – Все еще усмехаясь, она не без труда поднялась. – А чтобы так оно и случилось, я собираюсь принять некоторые меры предосторожности.

И миссис Худ вышла из гостиной.

Ровно неделю спустя Эллери сидел подле огромной кровати из красного дерева. В ней возлежала миссис Худ. Здесь же присутствовали взволнованные доктор Бенедикт и мистер Стрейк.

Миссис Худ вновь пытались отравить. К счастью, доктор Бенедикт сумел вовремя принять энергичные меры по ее спасению.

Эллери склонился над изголовьем постели. Лицо старой дамы казалось совсем восковым.

– Предосторожности, о которых вы говорили, миссис Худ...

– Говорю вам, это невозможно... – прошептала старуха.

– Тем не менее это произошло, – жизнерадостным голосом возразил Эллери, – поэтому давайте припомним все меры безопасности, которые вы приняли. Вы приказали установить решетки на все окна в вашей комнате и вставить в дверь новый замок, единственный ключ к которому всегда носили с собой. Вы сами покупали продукты, сами готовили пищу и ели тут же в одиночестве. Стало быть, ясно, что яд не мог быть внесен в пищу до, во время или после ее приготовления. Вы сообщили мне, что приобрели новую посуду, хранили ее здесь и пользовались ею одна. Следовательно в нее яд нельзя было подложить. То же можно сказать и о ложках, вилках и ножах. Каким же образом яд все-таки подложили?

– В этом-то вся проблема! – воскликнул доктор Бенедикт.

– Эту проблему, мистер Куин, – заметил Стрейк, – по моему мнению, и доктор Бенединт целиком со мной согласен, вы можете решить с гораздо большим успехом, чем полиция.

– Ну что же, – ответил Эллери, – моя метода решения подобных проблем отнюдь не сложна. Все, что мне необходимо, – задать миссис Худ множество вопросов. Могу я это сделать, доктор?

Доктор Бенедикт пощупал пульс своей пациентки и кивнул. Эллери начал задавать вопросы. Миссис Худ отвечала шепотом, но очень точно и уверенно. Да, перед новым раундом боевых действий она приобрела новую зубную щетку и пасту. Она сохранила свои зубы. Испытывает недоверие к патентованным средствам и лекарствам. Не принимает наркотических и обезболивающих средств. Пьет только воду. Она не курит, не ест сладостей, не признает жевательной резинки, не пользуется косметикой...

Следовали все новые и новые вопросы. Эллери интересовало буквально все, что могло так или иначе иметь отношение к случившемуся.

Наконец он поблагодарил миссис Худ, потрепал ее по руке и вышел в сопровождении доктора Бенедикта и мистера Стрейка.

– Так каков ваш диагноз, мистер Куин? – спросил доктор Бенедит.

– Ваш приговор? – нетерпеливо воскликнул мистер Стрейк.

– Джентльмены, – заявил Эллери, – после того, как я исключу вероятность отравления питьевой водой, осмотрев водопроводные трубы и краны в ее ванной комнате, и удостоверюсь в том, что никто не подключился к ним, никаких других версий у меня не останется.

– И все-таки яд введен в организм оральным путем, – уверенно отрезал доктор Бенедикт. – Мне удалось точно установить это, и я располагаю подтверждающими медицинскими данными.

– Если все действительно так, доктор, у меня остается лишь одно объяснение происходящего, – заявил Эллери.

– Какое же?

– Миссис Худ сама принимает яд. На вашем месте я вызвал бы к ней психиатра. Прощайте!

Десять дней спустя Эллери вновь оказался в спальне особняка Сары Худ: старая дама скончалась, пав жертвой третьей попытки отравления.

Когда Эллери сообщили об этом, он уверенно заявил своему отцу, инспектору Куину:

– Это самоубийство.

Но это не было самоубийством. Самое тщательное расследование экспертов с применением новейших достижений криминалистической науки не выявило никаких следов яда. Не было обнаружено и контейнера, в котором он мог находиться. Эллери с ехидной усмешкой самым тщательным образом осмотрел спальню и ванную комнату старой дамы. Усмешка его испарилась. Он не обнаружил ничего, что противоречило бы прежним утверждениям миссис Худ и находкам экспертов. Он с пристрастием допросил слуг, а затем долго терзал расспросами Пенелопу, которая не переставая плакала, и Лайру, которая не переставая огрызалась. В конце концов он покинул особняк, но никак не мог заставить себя не думать об этом странном деле.

Измученное тело молило об отдыхе, но мозг Эллери продолжал лихорадочно работать, перебирая самые невероятные варианты. В течение сорока шести часов он не ел и не спал, почти безостановочно меряя шагами свой кабинет. Не на шутку встревоженный отец почти силой остановил его и заставил прилечь на кровать.

– Так я и думал! – через несколько минут объявил мистер Куин-старший. – Конечно же, у тебя поднялась температура. За сто один перевалило*! Что у тебя болит, сынок?

– Спроси лучше, что у меня не болит, – пробормотал Эллери.

Он согласился принять аспирин, дал поставить себе компресс со льдом на лоб.

Тем временем на кухне отец жарил для него бифштекс с кровью.

Отрезав изрядный кусок мяса, Эллери внезапно испустил крик, словно сошел с ума, и ринулся к телефону:

– Мистер Стрейк? Говорит Эллери Куин! Мне необходимо немедленно встретиться с вами в особняке Худов! Да-да, и пожалуйста, известите доктора Бенедикта. Да, теперь я знаю, каким образом была отравлена миссис Худ!

Когда все собрались в гостиной особняка, Эллери, вперив взгляд в полненькую Пенелопу и сухопарую Лайру, хриплым голосом спросил:

– Ну а теперь сознавайтесь, кто из вас собрался замуж за доктора Бенедикта? – Потом добавил: – Иначе и быть не могло. Ведь только Пенелопе и Лайре выгодна смерть их мачехи. В то же время единственный человек, который мог практически осуществить это убийство, – доктор Бенедикт. Вы спросите меня: каким образом? – любезно осведомился Эллери. – Да очень просто. Первый раз миссис Худ испытала симптомы отравления на следующий день после медицинского осмотра... произведенного вами, доктор. Затем вы объявили, что будете ежедневно осматривать миссис Худ. С чего обычно начинается осмотр пациента? – усмехнулся Эллери. – Я утверждаю, что вы ввели яд в рот бедной миссис Худ с помощью обычного градусника, когда измеряли ей температуру**.

Перевод с английского
Александра ЗУБКОВА

---

* По Фаренгейту.

** В США, как и во многих других странах, температуру измеряют с помощью градусника, вставляемого в рот.

ВПЕРВЫЕ

московская универсальная

КНИЖНАЯ ЯРМАРКА

"Книга. Медицина. Здоровье-96"

На ярмарке будет представлен широкий спектр литературы
по медицине, здравоохранению, экологии, физкультуре и спорту, туризму.

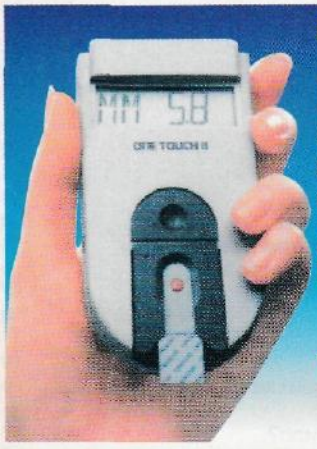
Москва, 11 – 13 декабря 1996 года
Государственная центральная медицинская библиотека, ул. Красикова, 30

А также:

- специальные и научно-популярные издания о нетрадиционных и народных методах лечения;
- энциклопедическая, справочная и учебная литература;
- специальные журналы, газеты и другие периодические издания.

Пройдут встречи с авторами, издателями, специалистами в области здравоохранения и фармацевтики. Приглашаем участников и гостей.

Дополнительную информацию можно получить в АО "Московские международные книжные ярмарки" (тел. 134-92-39, 135-01-30, факс 135-14-08) и в редакции газеты "ЛитМед" (тел. 973-14-20, факс 973-26-57)



Вниманию больных диабетом!

ГЛЮКОМЕТРЫ ONE TOUCH

фирмы Джонсон и Джонсон помогут вам контролировать уровень сахара в крови.

Доставка по Москве.
Почтовая рассылка по регионам.

МЭТТ Медикал:
109052, Москва, ул. Смирновская, 1а
361-10-85, 918-18-90, 918-02-60 (т/ф)

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 учащ. 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

Zückli® kalorienfrei

Как сладко жить без сахара!

Цюкли - сладость без калорий.
Цюкли - для тех, кто любит готовить.
Цюкли - для тех, кто ценит качество.

Цюкли - прекрасный заменитель сахара, идеальный продукт для тех, кто ограничивает себя в калориях или не может употреблять сахар. Цюкли - термостоек и для удобства хозяек выпускается в виде сиропа, незаменимого в домашней кулинарии. Цюкли - единственный заменитель сахара, зарегистрированный Минздравом РФ.

Цюкли - в ближайшей аптеке.

BERLIN-CHEMIE
MENARINI GROUP

Не просто жить, а быть здоровым

"Кремлевская таблетка", "Капсула молодости" – так называют широко известный ныне автономный электростимулятор желудочно-кишечного тракта и слизистых оболочек (АЭС ЖКТ и СО).

По наблюдениям врачей даже однократное применение АЭС дает отличный лечебный эффект при гастрите, язвенной болезни, колите, геморрое, хронических запорах, холецистите, дискинезии желчного пузыря, панкреатите, простатите.

АЭС обеспечивает интенсивную детоксикацию организма, восстанавливает гормональный баланс, липидный обмен, снижает уровень холестерина в крови. Именно этим врачи объясняют успешное применение АЭС при атеросклерозе, климаксе, хронической усталости и депрессии, бронхиальной астме.

Новая модификация капсулы – ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯТОР ПОЛОСТНОЙ (ЭСП-I) многократного применения со сменными батарейками. Помогает избавиться от хронических запоров, энуреза, цистита, простатита, геморроя, гинекологических заболеваний, усиливает потенцию у мужчин, устраняет фригидность у женщин. Может годами служить всей вашей семье.

Прием АЭС и ЭСП-I заметно усиливает действие медикаментов и лечебных трав. Наши консультанты подберут для вас подходящие препараты, составленные по рецептам древней восточной медицины. Это уникальные бальзамы и травяные сборы на основе экологически чистых лекарственных трав, применяемые для детоксикации организма, при заболеваниях внутренних органов, физическом и нервном истощении. Дают значительный омолаживающий эффект. Применяются для профилактики и лечения входящих в группу повышенного онкологического риска.

Наиболее эфективный способ и схему приема капсулы АЭС назначают наши врачи исходя из медицинских показаний.

Консультации бесплатно. С 1 октября 1996 года цены снижены.

Телефоны официального представительства завода-изготовителя: (095) 943-28-51, 943-29-52, 965-46-05
Возможна доставка почтой

"ЗДОРОВЬЕ" – 1996

К ВЫХОДУ 500-го НОМЕРА ЖУРНАЛА

Это было недавно, это было давно 11

ЗОНА ОСОБОГО ВНИМАНИЯ

Н. Осьминина – Алкомир 1
Я. М. Луцкий, М. Шилина – Не ешь, Иванушка, таблетки, козленочком станешь 2
Л. Макарова – Три строчки с продолжением, или Путь в мышеловку 3
А. Чижевский – Поле брани принадлежит... 9

ЧТОБЫ ТЕЛО И ДУША БЫЛИ МОЛОДЫ

ЛЮБИТ – НЕ ЛЮБИТ

В. Я. Ицков – Не стой под стрелой! 4
Зубы как жемчуга 4
Ключи к сердцу 5
Не бей по печени 6
С. Рябухина – Как зеницу ока 7
Г. Лабзина – Суставы – это судьба 8
С. Рябухина, Т. Игнатова – Эти нежные почки 9
И. Шульженко – Черная кошка в темной комнате 10
В. Коростылева – Селезенка 11
Г. Лабзина – Perpetuum mobile 12

ТЕЛА ХРАНИТЕЛЬ

В. Д. Сонькин – Толстый, тонкий и атлет 1
Н. Меньшикова – Вдыхая розы аромат... 2
А. П. Лаптев – Досье на самого себя 4
О. Анисимов – Здоровье – через пальцы рук 4–6
О. Денисова – Чтобы день задался с утра 5
О. Шустова – Зарядка на клубничной грядке 6
Физкультура под шум прибоя 7
О. Плохова – Как пушинка на воде 8
О. Денисова – Стройная фигура после родов 9
О. Денисова – Крепче за баранку держись, шофер! 10
О. Денисова – Остановитесь на бегу 11
Н. Соколова – Разминка – начало удачного дня 12

СО ВСЕХ СТОРОН

Е. А. Тарасов, В. Лазарева, В. Горбунов, М. М. Гурвич, К. В. Судаков, А. М. Вейн, В. С. Чугунов, М. М. Гурвич, О. Денисова – Вы не выше, вы длиннее 7
О. Кириш – Стресс. Мистер Икс, или маска, кто вы? 11

MODUS VIVENDI

Н. Осьминина – Валентина Теличкина. Перед зеркалом 1
Т. Харламова – Георгий Данелия: юмор может быть и грустным 2
Т. Харламова – Зиновий Гердт: поговорим о любви 3
Н. Зуев – Е. Кафельников. Победитель 4
И. Диалектова – Татьяна Миткова. Мое кредо – не навреди! 5
О. Андреева – Анатолий Швец: художник – странник по вселенным 5
О. Шустова – Игорь Моисеев. Монолог на заданную тему 6
А. Семенов – Создай себе кумира 6
Т. Харламова – Армен Джигарханян. Люблю напряжение дороги 7
И. Диалектова – Татьяна Кольцова. Бегущая по волнам моды 8
Н. Аленина – Леонид Ярмольник: "Давайте о хорошем!" 11
В. Коростылева – Русский мужик Александр Тихонов 12

ШТРИХ К ПОРТРЕТУ

Л. Макарова – Носите лысину с достоинством! 4
В. Коростылева – Под пятой у пятки 5
Л. С. Щербакова – "И думать о красе ногтей..." 6
В. Коростылева – Щекой к щеке 7
С. Рябухина – "Татуировку сделаю небесной красоты" 8
В. Коростылева – Просто НОСлаждение! 9
И. Белоусова, О. Андреева – Имеющий уши да услышит 10
И. Климовская – Ты – моя опора 11
И. Климовская, С. Рябухина – О голосе во весь голос! 12

ИНТИМ ISLAND

Р. В. Беледа – Сексоголики 1
В. М. Кучерский – Дао любви 2
З. Лев-Старович – Рыцарь и блудница 3
Кто вы? 4
Не вместо, а вместе... 4
О. Надеждина – Поцелуй меня, потом я тебя... 5
И. Петрова – Ночью все о любви говорят 6
Все цвета любви 7
И. Шульгина – Луна меда 8
Н. Кибрик, И. Покровская – Бесчувственная 9
А. Хисамов – Любим ли мы своих жен? 9
Н. И. Олейников, Е. А. Тарасов – Куда уходит либидо? 10
Вокзал для одного 12

ИМПЕРИЯ ЧУВСТВ

С. Рябухина – Оглянись во гневе 6
С. Рябухина – Не дайте страху властвовать собой 7
Е. А. Тарасов – Чудовище с зелеными глазами 10
С. Н. Ениколопов – Не обижайтесь на весь мир 11

НАШ СТОЛ

Т. А. Чистякова – Вологодский рыбник 1
Что есть в печи – все на стол мечи, или Еще раз о вкусной и здоровой пище 1
Л. Николаева – Солнце на лето, зима – на пост 2
Л. Николаева – Одним воскресным утром в апреле... 3
Н. Меньшикова – Останкинская марка гарантирует 4
Обед в беседке 7
С. Бинявский – Ушица рядовая и не только 9
А. Чижевский – Пищевые добавки: легенды и реальность 12
Гербалайф и правильное питание 11,12

ГУРМАНАМ

Л. Макарова – Лук-порей... и с чем его едят 4
Л. Николаева – Универсальная корзинка 6
С. Бинявский – Царские яства для августа-льва 8
С. Бинявский – Вариации на охотничью тему 11

ЕСТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ...

О. Андреева – Есть для того, чтобы худеть 4
Н. Осьминина – Что варится в котелке гения? 6
Л. Милицкая – Раздельно и питательно! 8

НА СКОРУЮ РУКУ

Л. Николаева – Лакомство бедного рыцаря и салаты прекрасной дамы 5
С. Бинявский – Просто, но со вкусом. Ваши козыри – бутерброды 10

ВЕЩЬ В СЕБЕ

М. Алексейкина – Любите свой камень 1, 2
Г. Лабзина – Очки от мыслящего Виняра 3
П. Суховольская – Куклы и муклы 5

И. Климовская, О. Шустова – Колыбельная для подушки 10
И. Климовская, О. Шустова – Брызги шампанского в новогоднюю ночь 12

КРУГОСВЕТКА "ЗДОРОВЬЯ"
Г. Лабзина – Потерянный рай 2
О. Шустова – Страна, купающаяся в солнце 3
И. Климовская – Гурий прекрасных танец в раю 4
Р. Панюшин – На пиру у дакотов, или Оставайтесь на бобах 5
А. В. Потапов – Вы – в команде Кусто 6
И. Климовская – "Мишки" на Севере 11
О. Любин – Суп от головной боли по-китайски 12

ПСИХОДРОМ
Ю. Захаров – Мнительны ли вы? 2
Ю. Захаров – Нашли ли вы свою "половинку"? 6
Ю. Захаров – В чем ваша "изюминка"? 10

ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ
Л. Остапенко, К. Пучков – Строй-ка тело! 8
А. Федоров – Не "железом" единым 9
Спорт и секс 9
Л. Остапенко – Нагрузка по плечу 10
Л. Остапенко – Сила с умом. Выбор анаэробной нагрузки 12

ЗДОРОВЬЕ ПО КАЛЕНДАРЮ
А. Д. Ефименко – Есть ли нашим буржуям свои ананасы? 5
В. Коростылева – Восхождение на Олимп 8
И. Климовская – Подарки старинного парка 9
В. Коростылева – Старость для невежды – зима, для умного – время жатвы 10
С. Н. Рябухина – Последняя сигарета 11
А. Д. Ефименко – Узнай "свою" погоду 11
А. Д. Ефименко – Холодно? Адаптируемся! 12
В. Коростылева – "Отрок" во Вселенной 12
А. Чижевский – СПИД – не спит! 12

КОМПАС В МИРЕ КОСМЕТИКИ
Л. В. Симонова – "Линда". Многообещающее знакомство 1
Н. Савина – Молекулы молодости 2
Новые формулы, старинные рецепты! 3
Н. Савина – "И от морщин меня убереги..." 3
Л. В. Симонова, Л. К. Пашук – С "Линдой" и солнышко нипочем! 4
Н. Савина – Больше жизненности и шарма! 4
Косметическая фабрика "Свобода": время детское 5
А. В. Панченко – Волосок к волоску 5
Л. В. Симонова, Л. К. Пашук – Фантазии моря 5
Орифлэйм: в гармонии с солнцем 5
Н. Савина – Фильтруем солнце 5
Н. Савина – Мыло? В отставку! 6
Т. Иванова – Учимся покупать косметику 6
Л. В. Симонова, Л. К. Пашук – "Линда" для самых маленьких 6
Н. Савина – Три ступеньки к красоте 7
Н. Савина – Ваши волосы выглядят просто блестяще! 7
Н. Савина – И никакой седины! 8
Для ваших волос от "Гармонии плюс" 8
Заморские чудеса 9
Н. Савина – Само совершенство 9
Л. В. Симонова, Л. К. Пашук – Все возрасты покорны... 9
М. Алексейкина – Всем ветрам назло 10
Н. Петровнова – Волшебная палитра 10
М. Алексейкина – На лезвие бритвы 11
Н. Савина – Замедлим бег времени 11
Живая вода Мертвого моря 12
М. Алексейкина – Год великолепных лиц 12
Удовольствие в подарок 12

БОЛЕЗНИ НАШИ ТЯЖКИЕ

ПРЕДУПРЕЖДЕН – ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН
В. С. Савельев – Вен коварные извивы 1
Ю. М. Крейнина – Храни меня, контрацептив 1
П. А. Щеплев – Болезнь Пейрони: когда у мужчины все вкривь и вкось 1
Г. А. Мельниченко – Когда повышен пролактин 2
А. С. Кадыков – Мозговая катастрофа 3
Г. Лабзина – Не зарекайся от сумы и... дифтерии 3
Эти "неразрешимые" проблемы 3
И. В. Раковская – Микоплазмоз 3
Н. Осьминина – Если почва нервная, самочувствие – скверное 4
И. В. Шахгильдян, Г. Лабзина – Любовь здесь больше не живет, или Как избежать участи Прометея 4
А. С. Кадыков, Л. А. Черникова – Катастрофа позади. Что дальше? 4
Б. В. Киркин – ...И примкнувшие к геморрою 4
В. А. Тумбаев – Рожать? Садитесь, пожалуйста! 4
А. С. Кадыков, Э. А. Бодарева – Раз словечко, два словечко... 5
А. Д. Пальман – Х-х-храпите – не храпите? 5
О. Ю. Олисова – Присмотритесь к тому, как вы потеете 5
А. А. Постников – Кровавый пот 5
Н. В. Перова – Атеросклероз. Убийца № 1 6
Н. Н. Полетов – Болезнь малая, а страдания большие 6
В. Т. Ивашкин – Вопросы, "сидящие в печенке" 7
А. И. Парфенов – Ирландский синдром 7
М. К. Дегтярев – Арахноидит. Не проверяйте голову на прочность! 7
В. П. Сергиев, А. М. Бронштейн – Лямблии и прочие протозойные... 8
О. И. Воробьева – Эндометриоз 8
Т. И. Колошейнова – Вы уверены, что у вас нет недостаточности железа? 9
В. В. Никифоров – Яд на праздничном столе, или Девять вопросов о ботулизме 9
Г. Лабзина – Цветы запоздалые, или Туберкулез в геометрической прогрессии 9
И. Ковалева – Кто поднимет веки Вию? 9
Н. Папакина – Хорошего понемногу 9
И. А. Долгополова – Не так страшен вирус 9
О. Надеждина – Держите вора! 9
И. В. Хамаганова – Малина вызрела 9
Р. Г. Хайруллина, А. И. Роговец – Фтор плюс и фтор минус 9
Н. Д. Львов – Не звони мне, не звони 9
Н. Чичасова – Синдром фибромиалгии 10
Д. Г. Солдатов – ОРВИ: вирусы оживают осенью 10
Н. Савина – Рак пятится назад 10
Г. Н. Минкина – Эрозия или эктопия? 10
С. А. Габрусенко – Миокардит 11
А. Ю. Старостина – Ноготок "увяз" – всей кисти пропасть 11
М. Дегтярев – Шеф-повар с характером 11
В. В. Дутов – Пиелонефрит 12
С. М. Ясенчук – Под зубной камень вода не течет 12

НА ПРИЕМЕ У СПЕЦИАЛИСТА
В. Б. Гринвальд – Зубной камень 1
О. М. Воробьева – Бактериальный вагиноз 2
С. Н. Лешко – Геморрой 2
Ю. И. Яшков – Не до жиру – быть бы живу 6

С ГОЛОВЫ ДО ПЯТ
Т. А. Сахарчук – Пневмония меняет лицо, но не нрав 6
В. А. Николаев, А. Хисамов – Проблемы... от "фонаря" 7
М. Дегтярев – Разлад в лабиринте артерий 8

ОТКРЫТЫЙ ПРИЕМ
В. П. Еричев – Все, что вы хотели спросить о катаракте 8
В. М. Лещенко – Если грибница в носке хранится 10
В. П. Еричев – Глаукома, свет уносящая 11

ПЛОДЫ ЦИВИЛИЗАЦИИ
А. М. Портнов – "А в глазах тоска такая, как у птиц..." 4
И. П. Замотаев – От НЦД не умирают, но лечить ее все равно нужно 6
И. Ковалева – Отравленное сердце 8
Г. Н. Соколова – Желудок. Хронический гастрит 9

АСТМА-ШКОЛА

А. С. Белевский – Что такое бронхиальная астма? 1
А. С. Белевский – Что вызывает астму? 2
А. С. Белевский – Как и чем расширяют бронхи? 3
А. С. Белевский – Лечение бронхиальной астмы 4
А. С. Белевский – Внимание: особые ситуации 5
А. С. Белевский – Лечение без лекарств 6
А. С. Белевский – Внимание к себе не повредит 8

СУМЕЙТЕ ПОМОЧЬ

В. П. Логинов – Из огня да в полымя 1
Н. Н. Шипков – И внезапно искра пробежала между наших встретившихся рук... 2
Р. Панюшин – Идет бычок, качается... 5
И. Ф. Бялик – Не лейте йод на рану! 7
В воде коряга, на ней бадяга 7
Р. Артамонов – Маленькая лекция про первую инъекцию 8
Кап-кап прямо в глаз 8
Миастенический криз, холинергический криз 9
В. И. Картавенко – Остановилось сердце 11
С. Л. Соков – Прерванный сон в брачную ночь 11

ОТВЕЧАЮТ "ПРОФИ"

А. В. Николаев – Вросший ноготь 1
К. Максумова – Посмотри мне в глаза 1
Е. А. Чузавкова – Фармакупунктура 1
В. И. Борисов – В борьбе за "качество жизни" 1
Д. А. Болдырева – О, помада! 3
Т. Вязникова – Старость – не сладость 3
М. К. Дегтярев – Серебряная ложка в кувшине воды 3
А. А. Коконцев – Вдруг от меня "фонит"? 5
М. С. Васильева – Косметика на пляже 7
И. Дашевский – Мюсли по-домашнему 7
В. Матов – Физкультура без травм 7
И. А. Мануилова – Мини-аборт или альтернатива? 7
Н. Белова – "Жаркие" недуги 7
А. Ф. Соколова – Прививки от столбняка 8
Р. М. Заславская – Правильно сомневаетесь 9
Л. Н. Хахалин – Зовиракс – мечта Луи XIV 9
М. П. Костинов – Черепашья кожа 9
А. С. Лопатин – Можно и без прокола 10
Т. А. Яцышина – Выеденного яйца стоит! 11
Г. В. Дворецкий – Вода, о которой можно мечтать 11
Л. С. Щербакова – Кривые ноги 11

СОВЕТЫ ВРАЧА-ГОМЕОПАТА

В. Н. Николаев – Чтобы покой не только снился 4
В. Н Николаев – Эти женские проблемы... 5
В. Н. Николаев – Болезнь движения 6
В. Н.Николаев – Малые дозы – большой эффект 7
В. Н. Николаев – Фабрикула в новом свете 10
В. Н. Николаев – "Предупреждение о болезнях, происходящих от зараженного воздуха" 11

ЛЕЧИТЕСЬ С УМОМ

Гипертоники и козаар 1
Будь готов! Всегда готов! 1
А. Осипов – Лечение горла по-французски 1
Р. Г. Оганов – На "бис" инфаркт не вызывают 2
Проскар, преследующий аденому 2
Г. Лабзина – Роман с "Ромашкой-2" 2
Г. Холмогорова, Н. Савина – Хранить не вечно! 2
Ренитек, закрыть амбразуру 3
Бета становится альфой 3
Настройщик дебридат 3
О. Надеждина – Продлите линию своей жизни 3
А. П. Юренев – Зокор, которого холестерин боится 4
Почти детективная история. Одеть, обуть и обезвредить 4
Тритаце: тройная защита 4
Таривид – победитель микробов 5
Укротитель глаукомы 5
Дебридату все возрасты покорны 5
О. Надеждина – Разорвите круг боли! 5
Г. Т. Холмогорова – Аспирин рыбу не уважает 6
Фестал – отпущение грехов 6
Н. Савина – Грибная охота 6
В. А. Орлов – Квамател, умиротворяющий язву 6
Старый друг – лучше новых двух 6
С. Петрович – Хроническая усталость – бич современности 6
Если вам не хватает энергии... 7
А. Семенов – И от ног голова болит 7
А. Семенов – Уплотните свою аптечку! 7
Г. Лабзина – Чтобы не было печали 7
Л. Макарова – Апулеин: счастливое лето 7
Н. Савина – Нимотоп. "Скорая помощь" для головного мозга 7
Ж. В. Степанова – Двойной удар 8
А. А. Кириченко – Неподдающаяся трофическая язва поддается тренталу 8
О. Надеждина – "Молчаливый вор" 8
Супрадин – врачующий витамин 9
Н. Савина – Без единого волоска 9
Г. Холмогорова – Боль вином не зальешь 9
Н. Савина – Это надо знать! 9
С. Г. Бурков – Будь готов к ЭГДС! 9
Мощь рулида не оставляет шансов хламидиозу 9
Н. М. Кряжева – Не желаете ли попрощаться с токсинами? 10
Чистая кожа – иное ощущение жизни 10
Н. Савина – Новое в лечении гипертонии 10
М. Алексейкина – В ритме вальса 10
А. Семенов – Журчит ручей, звенит ручей 10
Сургам. Всегда можете рассчитывать на помощь 10
Л. Милицкая – Фосамакс, вершитель судеб 10
В. П. Строганов – Когда на счету каждая секунда 11
Н. П. Брашина – Всех излечит, исцелит добрый, ласковый рулид 11
О. Надеждина – Вкусный... антибиотик 11
Л. Милицкая – Козаар – главное, переносится легко 11
Н. Савина – Глюкобай. Новый принцип лечения диабета 11
М. С. Васильева – Прыщавые страдания 11
Привет из Древнего Карфагена 11
И снова бетадин 11
С. Г. Бурков – Демпинг-синдром 12
То ли "до", то ли "после"? 12
Н. Савина – Спички, соль и билтрицид 12
А. В. Степанченко – Паралич лица 12
Тонзилотрен 12
Л. Милицкая – Об остеопорозе, фосамаксе и стакане кипяченой воды 12

СЛЫШАЛИ? ЧИТАЛИ?

В. П. Морозов – Твой голос для меня... 2
И. С. Тартаковский – Зверь из... кондиционера 8

БЫТЬ МОЖЕТ

Н. Осьминина – Лицом к лицу... 8–12

ПИР ФЛОРЫ

А. А. Сорокина – Клюква 1
А. А. Сорокина – Лен обыкновенный 2
А. А. Сорокина – Донник лекарственный 3
А. А. Сорокина – Пастушья сумка 4
А. А. Сорокина – Лопух большой 5
А. А. Сорокина – Черника обыкновенная 6
А. А. Сорокина – Календула лекарственная 7
А. А. Сорокина – Тмин обыкновенный 8
Эрва из Шри-Ланки 8
А. А. Сорокина – Арония черноплодная 9
А. А. Сорокина – Валериана лекарственная 10
А. А. Сорокина – Бессмертник песчаный 11
А. А. Сорокина – Пион уклоняющийся 12
И. П. Замотаев – Растения-диуретики 12

НАУКА – ПРАКТИКЕ

Н. Меньшикова – Kavteladze stent создан в Москве 1
М. Дегтярев – Лекарство из... воды 2
Исследование, приятное во всех отношениях 2
В. Н. Николаев, Н. Осьминина – Гомеопатии – 200 лет 3
М. В. Лукьянов – Укол от боли и без боли 3

Н. Меньшикова – Стыковка внутри... живота 6
И. Ковалева – Нейросонография: звук, которым можно увидеть 7
Н. Меньшикова – Пророки – в своем отечестве! 7
Н. Осьминина – Сосуды кричат SOS 9
Н. Осьминина – Зубная тема с вариациями 10
И. Покровская – Витилиго. В шкуре белого леопарда 12

ОТ ПЯТНАДЦАТИ И МЛАДШЕ

РАСТИ НЕ БОЛЕЯ

А. Г. Автандилов – Время страсти и напасти 2
И. Покровская – Первый раз в первый класс 3
Н. Савина – Заслон из двух капель 3
К. С. Ладодо – 10 плюсов грудного молока 5
И. Ковалева – Памперсы как зеркало многих революций 6
Г. Л. Ледина – Сережку – в ушко 6
И. Ковалева – Нам не страшен детский сад 7
Д. В. Ковалев – Массаж и гимнастика для младенца 8
Л. П. Пономарева – Ежедневный уход за кожей ребенка 8
И. Ковалева, А. Ямпольская – Синтетический ангел 8
Д. В. Ковалев – Массаж и гимнастика на первом году жизни 9
Купание малыша 10
М. Костинов – Прививки при аллергии 10
М. Невзорова – Вместе справимся с ОРВИ 10
О. Шустова – "Держите спину, ваше высочество!" 10
И. Ковалева – Ароматы для детей 11

ДЕТИ НА ДИЕТЕ

Т. Тюрина – У ребенка хронический гепатит 1
Е. Кутафина – У ребенка хронический гломерулонефрит 4
Н. Семенова – Дискинезия желчных путей у ребенка 10

ДЕТСКИЕ БОЛЯЧКИ

Ю. С. Смолкин – Ацетонемическая рвота 2
И. Хамаганова – Это плохо очень для ребячьей кожицы! 3
Г. М. Полухина – Осложнение: ложный круп 4
В. И. Ковалев – Рукотворное чудо второго рождения 4
М. С. Гаспарян – Болезнь из холодильника 5
И. Ковалева – Вызываю огонь на себя 5
В. П. Васильев – Пупочная грыжа 6
В. А. Новокшонова – Дизентерия: феномен айсберга на детских плечах 6
И. И. Балаболкин – Предупредить детскую аллергию! 7
Н. И. Андриенко – Мокрая постель 10
В. П. Быкова – Если миндалины существуют, значит это зачем-нибудь нужно? 11
Е. А. Григорьева – В промежутках между обострениями хронического тонзиллита 11
В. П. Тимина – Ветрянка 12

В ПОДРОБНОСТЯХ

Е. А. Чернуха – Житие по кесареву 5
Н. Петровская – Ребенок по плану 6
И. Ковалева – Токсоплазмоз 10
М. О. Гаспарян, Е. В. Штыкунова – Хламидии на тропе войны против детства 11

ЖИЗНЬ ДО РОЖДЕНИЯ

В. М. Сидельникова – Мальчик? Девочка? 8
В. М. Сидельникова – 5–8-я недели: у него есть лицо! 9
В. М. Сидельникова – 9–12-я недели: он уже умеет глотать 10
В. М. Сидельникова – 13–16-я недели: завершается формирование основных органов 11
В. М. Сидельникова – 17–20-я недели: он приоткрывает глаза 12

ЖДЕМ АИСТА

Я. Г. Жуковский – Аист обязательно должен прилететь 2
В. М. Сидельникова – Первый месяц беременности 8
В. М. Сидельникова – Второй месяц беременности 9
В. М. Сидельникова – Третий месяц беременности 10
В. М. Сидельникова – Четвертый месяц беременности 11
В. М. Сидельникова – Пятый месяц беременности 12

ВОЗРАСТ ПРЕТКНОВЕНИЯ

Е. А. Тарасов – Девчонки и мальчишки, из чего же они все-таки сделаны? 9

СЕДЬМАЯ НЯНЬКА

С. Перегудова, Л. Абрамова, И. Алексеева – Пассажир у меня на коленях 5
Н. И. Андриенко – Остров невезения 6
Я. М. Луцкий – Грибы детям не друзья, грибы детям есть нельзя 7
И. Ковалева – Не может детство без экрана... 10
Д. В. Ковалев – Ходунки, прыгунки, "кенгуру" и другие 11
А. Ю. Свиридов – Болезням – время и потехе – час 12

СИТУАЦИЯ

Д. Орлова – Устами младенца – не истина, а... 1
Д. Орлова – Один в темноте 2
Д. Орлова – Милый лжец 3
Д. Орлова – Застенчивость – ее подруга 4
Д. Орлова – "Хочу то! Хочу это!" 5
Д. Орлова – Между нотацией и розгой 6
Д. Орлова – ...и уже Отелло! 7
Д. Орлова – Транжира? Скопидом? Широкая натура? 8
Д. Орлова – Давать сдачи или убегать? 9
Д. Орлова – Восьмая заповедь 10
Д. Орлова – Отличник в школе непослушания 11
Д. Орлова – Детское счастье 12

ДЕТСКИЕ СТРАНИЧКИ

В. Горбунов – Папа и сын 1–3
Н. Осьминина – Мир, в котором ты живешь 1
В. Л. Страковская – Как курочка, речка и чурочка скуку прогнали 4
И. Климовская – Ваша золотая рыбка 5
И. Ковалева – Лесная аптека 6
И. Ковалева – Витаминовая азбука 8
И. Ковалева – С добрым утром! 9
И. Белокрылов – Зарядка для ума 10
И. Ковалева – Давай перехитрим простуду! 11
И. Ковалева – С Новым годом! 12
Говорят дети 1–12

МАМА ШЛЕТ ПИСЬМО 4, 6, 7, 10, 11, 12

СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ

И. Г. Лебедев – Любви и ежики покорны 1
Г. Сафронов – Если друг заквакал вдруг 2
С. Рябухина – Весна – пора любви и драк, полезли кошки на чердак 3
И. Г. Лебедев, С. Рябухина – Мой ласковый и нежный змей 4
С. Рябухина – Чудо в колючках 5
И. Г. Лебедев – Длинноухие идут 6
С. Рябухина – Каникулы для кошки 7
М. Ширвиндт – Хотите участвовать в "Дог-шоу"? 9
И. Г. Лебедев – Пернатая радуга 10

ДЕТЕКТИВ

Эд Лейси – Смерть оставляет синяки 1–3
С. П. Доннел – Рецепт убийства 4
А. Кристи – Шестое чувство 5–7
Г. Слезэр – Бессонница 8
А. Кристи – Цветы смерти 9
Г. Слезэр – Находка 10
Д. Сейерс – Фарфоровая пломба 11
Э. Куин – Три вдовы 12

БУМАЖНЫЙ ПРОЕЗД, 14 1, 3, 5, 7–9, 11

Наш дом и мы в нем 1–3, 8
Неблагоприятные по геофизическим факторам дни 1–11
Дайджест 2, 3, 7
Улыбнемся друг другу 3, 7, 12
Старинный анекдот 1, 3, 5

Приложения:
№ 3 – Гипертония
№ 6 – Стенокардия и атеросклероз
№ 9 – Сердечная недостаточность
№ 12 – Бронхит

Вы уже подписались

на журнал "Здоровье" с приложением

"Для тех, кто лечит и лечится"?

Современная медицина – это прежде всего многообразие методов лечения, эффективная лекарственная терапия, богатейшие знания, опыт, высокая квалификация врача.

Где об этом можно прочитать, чтобы использовать полученную информацию на практике? В приложении к журналу "Здоровье" – "Для тех, кто лечит и лечится".

Оно будет полезно всем, но особенно врачам-терапевтам. Доказательство этому – популярность уже вышедших выпусков "Гипертония", "Атеросклероз и стенокардия", "Сердечная недостаточность", "Бронхит". В 1997 году выйдут в свет четыре выпуска приложения к журналу "Здоровье" "Для тех, кто лечит и лечится": "Пневмония", "Аллергия", "Глаукома", "Эндокардит".

Раз в три месяца вы сможете получать подробную информацию о новейших препаратах, их использовании в лечении этих распространенных недугов, легко сориентируетесь в выборе лекарственных средств из всего многообразия современных медикаментов.

Подписаться на журнал "Здоровье" с приложением "Для тех, кто лечит и лечится" (выйдет с № 3 журнала) можно до 31 января 1997 года.

Жители Москвы всегда могут приобрести журнал "Здоровье" и приложения к журналу "Для тех, кто лечит и лечится" в редакции.

По вопросам подписки и приобретения обращаться в отдел распространения журнала "Здоровье". Тел.: 250-44-58; 257-33-18

Подписной индекс в каталоге Роспечать

72180

Если вы в 1996 году подписывались на журнал без ежеквартального приложения, получить интересующий вас выпуск приложения к "Здоровью" за 1996 год можно по почте.

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), № 12 (Бронхит)

Цена в зависимости от количества экземпляров		Заказываемое кол-во			
Кол-во экз.	Цена с доставкой за 1 экз.	№ 3	№ 6	№ 9	№ 12
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 _____

_____

_____

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.

ЗДОРОВЬЕ

№ 12 (501) '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. mzgvc. 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),
Е. АНТОНЕНКОВ, И. КРАСОВСКАЯ,
В. КРИВЕНКО, С. МИЛИЦКИЙ
А. ХИСАМОВ

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

DuPont представляет новую программу лицензирования

Фирмы-производители чулочно-носочных изделий, использующие эластановое волокно LYCRA®, могут размещать логотип LYCRA® only by DuPont на своих изделиях только в том случае, если их продукция соответствует стандартам качества фирмы DuPont.

У женщин всего мира торговая марка LYCRA® вызывает доверие, гарантируя высокое качество и комфорт. Но так как некоторые производители нелегально используют торговую марку LYCRA® или не соблюдают основных стандартов качества фирмы DuPont, DuPont представляет новую Программу Сертификации Качества.

Начиная с 1997 г. только производители, согласившиеся с Программой Сертификации Качества фирмы DuPont и заключившие с DuPont лицензионное соглашение, получат право использовать на своих изделиях торговое наименование LYCRA®.

Производители, подписавшие с DuPont лицензионное соглашение и получившие возможность разместить на своих изделиях логотип LYCRA® only by DuPont, дают покупателям дополнительный стимул приобретать товары высокого качества, поскольку изделия с торговой маркой LYCRA® only by DuPont обладают высоким комфортом и особым изяществом.

Фирма DuPont очень серьезно относится к своему торговому наименованию и к качеству продукции, на которой данное наименование размещается.

В случае использования торговой марки LYCRA® без подписанного лицензионного соглашения, фирмой DuPont будут предприняты все законные меры для прекращения данного нарушения.

Для получения более полной информации обращайтесь в Московское представительство фирмы DuPont:
103104 Москва
Б.Палашевский переулок 13/2
Телефон: (095) 956-3850 Факс: (095) 956-3853

DUPONT®

LYCRA® is a registered trademark of DuPont

СЕПТОЛЕТЕ

пастилки

содержат:
антисептик (хлорид бензалкония, эфирное масло мяты перечной, ментол, эфирное масло эвкалипта, тимол)

Слизистая оболочка дыхательных путей, особенно полости рта и зева, подвержена инфекциям и воздействию погодных условий. Воспаления слизистой полости рта и зева в большинстве случаев вирусного или бактериального происхождения и сопровождаются болью при глотании, кашлем и хрипотой.

Пастилки Септолете представляют собой эффективную помощь при воспалении полости рта и зева и защиту при простудных заболеваниях и гриппе.

По одной пастилке растворять в полости рта каждые 2 – 3 часа.

KRKA
SLOVENIA

© STUDIO 69