

ЗДОРОВЬЕ



**РОЖДЕСТВЕНСКАЯ
ИСТОРИЯ:
ТОП-МОДЕЛЬ
УСЫНОВИЛА
НАЙДЕНЬША**

**АНТИБИОТИКИ –
ВРЕД И ПОЛЬЗА**

**ВИРТУАЛЬНЫЙ
ВИЗИТ К ВРАЧУ**

**РЕЦЕПТЫ
ДЛЯ ПРАЗДНИЧНОГО
СТОЛА**

ISSN 0044-1945



12328



770004 419498

декабрь 1998

HEALTH MAGAZINE ISSN 0044-1945



Научно-популярный
ежемесячный журнал
для населения,
медицинских и фармацевтических работников

Выходит с января 1955 года

Учредители и издатели –
АО "Журнал "Здоровье",
ЗАО "Издательский дом
журнала "Здоровье"

Редакционная коллегия:

Т. Я. ЕФИМОВА –
главный редактор

"Издательского дома журнала "Здоровье"

О. В. ШУСТОВА –
главный редактор журнала "Здоровье"

Д. В. КОСТОВА –
заместитель главного редактора
Т. В. ФЕДОРОВА –
исполнительный редактор
Л. А. МИЛИЦКАЯ –
ответственный редактор
С. К. ЧЕЧИЛОВА –
ответственный редактор
В. Я. МИРОШНИЧЕНКО –
главный художник

Художники:
М. АВСЮКЕВИЧ, В. ЖИГАРЕВ,
В. КОРОТАЕВА, И. КРАСОВСКАЯ,
А. ПЕСТРЕЦОВА, Т. СИТНИКОВА

Фото:
М. ВЫЛЕГЖАНИН,
А. ИЛЬЯХИНСКИЙ, М. ШАБАЛИН

М. Г. НЕСТЕРОВ –
исполнительный директор

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
101454, ГСП-4, Москва,
Бумажный проезд, 14

E-mail: red@zdorovie.fipc.ru
Internet: http://zdorovie.ad.ru

ТЕЛЕФОНЫ:

Для справок – 250-58-28, 250-57-48

Отдел распространения –
250-44-58, 257-33-18

Рекламное агентство –
250-39-98, 251-40-81
Факс (095) 250-45-70

Дизайн-центр –
251-20-06, 257-36-60

Отдел по связям с общественностью –
251-94-49

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
ACTA PRINT OY, Финляндия

Тираж 250 000 экз.

При перепечатке ссылка
на журнал "Здоровье" обязательна

"Здоровье" предупреждает:
лечение любыми препаратами
допустимо только
после консультации с врачом!

© "Здоровье", 1998

Сезон

ТАК СЛАДКО СЛЫШАТЬ:
"ЧУДО – ЕСТЬ!"

2

Со всего света

4

Тема номера

ПТИЦА-НАЙДЕНЫШ

6

Личное дело на тело

ОЧЕЙ

МАГИЧЕСКАЯ СИЛА

10

Компас

в море косметики

МОРОЗ И КОЖА

12

Визаж

НАРИСУЙ СВОЮ УЛЫБКУ

13

Конкурс "36,6°"

15

Секреты обаяния

ВСЕГДА МОЛОДА

16

Искусство

быть с другими

ДАРИТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

18

Советопанорама

20

Тест

ДЮЖИНА
АНГЕЛЬСКИХ
ЗАПОВЕДЕЙ

21

Другое измерение

СИМФОНИЯ
ИЗ ФЛАКОНА

22

Хорошие новости

ЕСТЬ ВАКЦИНА
ОТ КАРИЕСА

25

"НЕ ЖМИТЕ РУКУ"
ПРОСТУДЕ

Есть для того, чтобы

МЕНЮ
ДЛЯ ПРАЗДНИЧНОГО
СТОЛА

26

Гурманам

НА ПЕТУШИНОМ
ГРЕБНЕ СЛАВЫ

27

ГОРОСКОП

НА НОВЫЙ ГОД

29

Минералы – витамины

ФОСФОР –

ТВОРЕЦ ВСЕГО ЖИВОГО

30

Тела хранитель

КАЛЛАНЕТИКА:

ПОДТЯНУТЫЙ ЖИВОТ
И КРАСИВЫЕ БЕДРА

34

Фитнесс-клуб

36

Вещь в себе

"ПЛАЩ" ИЗ ЛАТЕКСА

38

Зона особого внимания

ВСЕМ КРИЗИСАМ

НАЗЛО

40

В подробностях

ВИРТУАЛЬНЫЙ ВИЗИТ
К ВРАЧУ

46

Лечитесь с умом

ОТ АНГИНЫ

ДО НЕФРИТА

ТАКОЙ ГЕМОРОЙ

50

56

Отвечают профи

МИФЫ

ОБ АНТИБИОТИКАХ

54

Пир флоры

ГРАНАТ

60

В подробностях

КОЛЫБЕЛЬНАЯ
ДЛЯ БОЛИ

62

Говорят дети

64

О мальчике, о сыне

ЛЕГКО ЛИ В БУДУЩЕМ
СТАТЬ ПАПОЙ?

66

Адрес для мамы

КОРОЛЕВСКАЯ
ПОЛИКЛИНИКА

66

Седьмая нянька

МЫ – ЛЫЖНИКИ

67

Спортландия

ДЕВОЧКИ И МАЛЬЧИКИ –
"БЕЛОЧКИ"

И "ЗАЙЧИКИ"

68

Своя звездочка

СТРЕМИТЕЛЬНЫЙ
МЕЧТАТЕЛЬ

69





Так сладко слышать: “Чудо – есть!”

...Проснуться ранним зимним утром с ожиданием радости, когда вся семья только-только улеглась после новогодней ночи, попытаться нашарить ногой тапочки, не найти и босиком (никто не видит!) пробежать в столовую, где на белой скатерти накрытые салфетками “прячутся” остатки праздничных блюд. Но сейчас не до лакомств – там, в углу, поблескивая, стоит елка, скрывая в густых лапах... что? Сладостное замирание сердца, нырок в зеленую тайну, легкое позвякивание потревоженных игрушек – и в руках таинственные белые свертки, сверточки, коробки, пакеты, золотые шнурки и красные ленты. Нет никакого сомнения, что в ту минуту, когда взрослые заснули, а дети еще не проснулись, в дом являлся... Дед Мороз! Только он мог узнать страстную мечту о “Волшебнике Изумрудного города”, о кукле с зелеными глазами, настоящих перчатках, какие носят большие девочки вместо неуклюжих варежек, сливочных тянучках, потому что об этом никому-никому в целом мире – ну, может быть, только один раз маме – не было сказано... Под елкой маленькая фигурка с большим мешком, красным носом и седой бородой, в меховой шапке и шубе. Но какой он, Дед Мороз, на самом деле – никто не знает. Его нельзя увидеть, он незаметно проходит сквозь закрытые двери, когда никого нет, и творит свои добрые дела. Догадаться, что он рядом, можно только по серебряному узору на окнах, пению и пляске метели во дворе да по мерцанию звезд в холодном ночном небе. В моем детстве никогда не было до скуки реальных дедов-морозов. У нас дома никто не наряжался в алый халат с ватным воротником, не наклеивал бумажную бороду. Мои дорогие родители шестым чувством догадались, что сказка, чудо не должны иметь обыденного воплощения, которое можно потрогать рукой. Мечта, идеал, совершенство всегда чуть-чуть недоступны, неосуществимы, но только это их свойство способно зажечь и увлечь. Чудо надо оставить чудом, таинственным и непостижимым. Чуду – быть! Неестественна жизнь по одним лишь физическим законам. И новогодняя сказка есть по сути признание этого чуда, она правдива, хотя и неправдоподобна. В наше время человек проделявает такую эволюцию: от детской безграничной веры в чудесное к его столь же полному отрицанию (“Этого не может быть, потому что не может быть никогда”) и снова к неуверенной, слабой надежде на его реальность. Став взрослым и рассудительным, но слыша порой неясный зов, бродит человек в поисках утраченного чуда. Он придумывает свою сказку про исполнение желаний, загаданных в новогоднюю ночь, про то, что ночь эта предскажет его грядущую судьбу. ...Когда часы пробьют полночь, вспыхнут елочные гирлянды, а бенгальские огни будут с шипением рассыпать свои искры, когда снова, как в детстве, будешь бояться пропустить тот самый единственный миг наступления Нового года, когда сердце исполнится добра и любви и к ближним, и к дальним, никто из нас – ни стар, ни млад – не сможет удержаться, чтобы снова не загадать одно-единственное заветное желание...

Ольга ФИЛИППОВСКАЯ, психолог

Чарующий аромат хвои, снег, хрустальные брызги шампанского, веселая россыпь конфетти – такова волшебная новогодняя ночь в России. А как встречают праздник в других странах?

БРАЗИЛИЯ: ОГНИ НА ПЛЯЖАХ РИО



Вместо мороза – жара, вместо снега – песок, а новогодний костюм ограничивается купальным. Сюда, на знаменитые пляжи Рио-де-Жанейро, не опасаясь простуды, со всех концов страны слетаются и стар, и млад, чтобы встретить Новый год, а заодно и начало тропического лета. В шумной карнаваловой феерии не оставляют бразильцы и спортивных пристрастий. Здесь модно отмечать праздник заплывом в бассейне. Справить Новый год можно и во время занятий серфингом или обожаемым бразильцами футболом.

А как же елка? В прошлом году самая большая – высотой 58 м “выросла” на местном озере: украшенная гирляндами, смотрелась как живая, а на самом деле была собрана из стальных конструкций и укреплена на понтонном плоту, так что видеть ее мог каждый, а разглядеть вблизи – никто.

ВЕЛИКОБРИТАНИЯ: ГЛОТОК ВОЗДУХА... В БАРЕ



В последнее время все больше англичан предпочитают активный отдых за границей празднованию Рождества и Нового года в милой, домашней обстановке за столом, уставленным традиционными блюдами – индейкой, пудингом и пирогом. Особенно их манят Канары, побережье Испании и Португалии. Кто-то добирается аж до Флориды и островов Карибского архипелага. Горнолыжники отправляются покорять Альпы и Апеннины. Впрочем, путешествовать за тридевять земель, чтобы испытать нечто неизведанное, совсем необязательно. И в старой доброй Англии появляется иногда кое-что новенькое. В одном из баров Блэкпула, например, посетителям предлагают встретить праздник глотком не шампанского, а чистого кислорода: вставляешь в нос трубку – и через 20 минут чувствуешь прилив сил и бодрости, а огорчения и стрессы остаются в ушедшем году.

НИДЕРЛАНДЫ: ПОД ЕЛКОЙ – ЗЕЛЕНАЯ РОЗА

Голландцам в эти дни обычно не везет с погодой: вместо долгожданного снега – дождь и слякоть. Но они и не думают унывать – идут в рестораны, где уже подготовлены особое угощение и развлекательная программа, или отправляются в гости, захватив рождественские подарки и, конечно, цветы, которые в Нидерландах считаются символом здоровья и счастья. Наполняя дом благоуханием, радуя глаз



изящными формами, цветы создают атмосферу праздника, поднимают настроение, особенно если подобраны в тон... елке. Такое возможно стараниями местного цветовода Б. Стейнкса – 7 лет он трудился над выведением зеленой розы “Эсмеральда” (“Изумруд”). А в наступающем году, быть может, сбудется другая его “голубая” мечта – вывести розу небесного цвета.

ФИНЛЯНДИЯ: ЙОУЛУПУККИ НЕ РАСТАЕТ?

В Финляндии есть чем гордиться: именно у них, в Лапландии, живет единственный в мире “настоящий” Дед Мороз – Йоулупукки. Ему-то и отправляют рождественские послания, поздравления, просьбы о подарках по почте, Интернету и факсимильной связи из разных



концов Земли. Правда, в предновогодние дни привыкшему к холодам и снежным сугробам дедушке придется трудновато – начиная с этой зимы тротуары многих финских городов обогреваются изнутри проложенными под ними трубами отопления. А жители довольны: теперь они смело гуляют по сухим тротуарам без опаски поскользнуться и получить травму, промочить ноги, экономя заодно на теплой зимней обуви.

ШВЕЙЦАРИЯ: “КРАСНЫЙ НОС” – НО НЕ ДЕД МОРОЗ

Рождественские и новогодние праздники в Швейцарии, как и во всем мире, дружно поднимают тосты за благополучие, здоровье, счастье. А как быть, если предстоит поездка на автомобиле? Чтобы соотечественники не отказывали себе в удовольствии, но и не рисковали, осторожные швейцарцы вот уже 7 лет с 12 декабря по 1 января проводят операцию “Красный нос”. Достаточно набрать по телефону номер, опубликованный во всех газетах, и на помощь придут добровольцы-помощники. Доброжелательные, умеющие хранить секреты, и главное – трезвые, эти водители доставят вас на вашей машине куда пожелаете. Возможность отправиться в путь в любое время ценится здесь даже выше, чем ночной визит Деда Мороза.

Где бы вас ни застал Новый год, пусть его встреча будет радостной, необыкновенной и запомнится надолго, а ваши мечты и желания сбудутся!

По странам вместе с ИТАР-ТАСС
путешествовала Елена ЯГУНОВА



История, которую вы сейчас прочтете, удивительна. Поверить в нее трудно, так похожа она на рождественскую сказку, но от начала до конца — это чистая правда. Жила-была в Москве молоденькая мама — красавица, танцовщица, манекенщица, топ-модель. Элитная, можно сказать, женщина. Растила вместе с бабушкой сынишку. И вдруг случилось такое... Вероятно, найдутся люди, которые назовут нашу героиню ненормальной. Мы же вздохнем с облегчением и надеждой: кто сказал, что в наши смутные, не слишком добрые времена нет места милосердию — любви на деле?

ТЫ В ЭТОМ МИРЕ НЕ ОДИН

Беда пришла в выходные на подмосковной даче. Маша собирала морковь, сын Данилка носился по грядкам, радуясь осеннему солнышку. И вдруг... ни с того ни с сего рвота, озноб, потом проспал почти сутки. Пришлось вызывать неотложку и ехать в больницу.

Всего 3 дня. Но они абсолютно изменили жизнь семьи Чуйкиных. Рядом с их палатой была дверь с табличкой "Особо опасная инфекция". Маша старалась не думать, что это может быть. Но как-то вышла оттуда медсестра и попросила памперс для малыша, успокоила:

— Не волнуйтесь, ребеночек не заразный. Это мы так просто написали, а то покоя нет. Любопытных много: он у нас брошенный.

Это слово ошпарило с головы до пят.

— Мальчик? — спросила пришедшая Машина мама Елена Алексеевна. — Жалко. Была бы девочка, может, взяли бы?

— Мальчик. Не девочка, — нарочно хладнокровно констатировала Маша.

Птица- найденный

– Пойду взгляну. Я потихонечку.

– Ругаться будут.

– Да не убьют же...

Вернулась Елена Алексеевна подавленная:

– Ой, Машка, лучше бы не смотрела. Как будто ты маленькая.

На другой день Ромку увидела и Маша. Буфетчица брала малыша с собой, когда ходила в соседнее здание за продуктами, – это были его прогулки. В тот день женщину кто-то отвлек, и она дала Маше поддержать ребенка. Из пеленок смотрели черненькие глазки: не плачут, ничего не просят. Прижала Маша к себе комочек в казенном одеяле, а Данька стоял рядом, крепко держась за подол. В ту ночь она почему-то вспоминала, как в детстве ездила с отцом в собачий питомник за обещанным щенком. Выбрали толстого, прехорошенького, и уже уходили, когда увидели другого: худого заморыша. Его несли убивать – бракованный.

– Ничего, – сказал отец, – где один, там и двое.

На 3-й день в уютной больничной беседке со-



стоялся семейный совет. Мама и две ее сестры поддержали Машу – пусть будет наш. Где один, там и двое...

Врачи удивились ее решению. Судьба родителей мальчика неизвестна, а ребенок очень больной: привезли в больницу в трехнедельном возрасте синего, слабого, заморенного. И теперь девятимесячный Ромка еще даже не сидел, умел только переворачиваться со спины на живот. В толстущей медицинской карте стояли страшные слова: "остановка дыхания", "клиническая смерть". А еще оказалось у малыша достаточно редкое заболевание – из-за недостатка в организме нужных ферментов пища не усваивалась, поэтому он и не рос, не прибавлял в весе.

...Приехав домой, Маша ни есть, ни спать не могла, все о Ромке думала. В больницу бегала каждый день. И как ни пугали хождения по инстанциям, справки, объяснения, доказательства, решила – выдержит.

Когда-то в детстве у них с отцом была общая любимая сказка братьев Гримм "Птица-найденш",

они читали ее чаще других, обязательно вслух. Давно нет в живых папы. И казалось, позабыта любимая сказка, да всплыло детское заклинание из нее. "Если ты меня не покинешь, и я тебя не оставлю", – твердили друг другу девочка и мальчик, найденный когда-то на дереве в птичьем гнезде и прозванный Птицей-найденшом. Все преодолели дети, повторяя эти слова, и злая стряпуха-судьба захлебнулась в озере детской любви и надежды.

"Я тебя не оставлю", – стучало внутри каждой клеточки, когда перешагнула она первый официальный порог. Встретили доброжелательно. Правда, такой прием оказал человек временный, ничего не решающий. Но и он разговаривал с Машей 3 часа. В итоге пожал плечами: молодая, не замужем, уже есть ребенок. Показаний к усыновлению нет – одни противополоказания. На следующий день 3-часовой допрос выдержала Елена Алексеевна. Ей поверили больше. Но об усыновлении велели забыть – только опека. Они и не спорили. Думали даже: если не разрешат навсегда – поднимем на ноги, а потом найдем Ромке хорошую семью, будем дружить, ездить друг к другу в гости. А пока собирали справки, Маша перевела малыша из больницы в соседний детский дом. Думала, на 2–3 дня: больного мальчика держать там долго не могли.

Но вернулся из отпуска работник, наделенный властью принимать решения, и принял – отказать. Особенно возмутило его то, что Маша не захотела скрывать факта усыновления. Хотя как еще объяснить окружающим появление в семье почти годовалого ребенка?

Маша в отчаянии кинулась к врачам, обегала все мыслимые и немыслимые кабинеты. Это время она толком не помнит. Кормила Даньку и думала: что ест Ромка? Укладывая сына спать, рассказывала сказку и видела: худенькое тельце на большой кровати ворочается со спины на живот и никак малыш не может уснуть.

Наконец долгожданная медицинская комиссия осмотрела Ромку за несколько минут. Попросили развернуть пеленки, прослушали легкие, сказали: "Хрипов нет. К усыновлению годен". Если не считать детства, так счастлива Маша была только раз – когда после тяжелых родов, еще не отрезав пуповину, ей на живот впервые положили Даньку. Фиолетового цвета, лицо отекавшее, глаза как у китайца, на голове 3 пера...

Ромку внесли в дом торжественно. Поставили в детской еще одну кроватку. Он не плакал, казалось, смотрел с любопытством. Заорал, когда начали мыть. На теле гнойнички, нарывы: везде, где был, памперсы берегли, держали в каждом чуть ли не сутки. Несколько часов кричал Ромка, и Маша боялась: соседи подумают – издеваются. Есть ее младший сыночек еще долго мог только молотую овсянку на воде. 5 раз в день гудела кофемолка.

С Ромкой на руках пошла Маша к знакомой массажистке.

– Посмотрите – возьметесь ли?

Та не глядя согласилась. А потом несколько месяцев подряд, приходя к ним в дом, все повторяла ей и Елене Алексеевне:

– Девочки! Милые! Не обижайтесь, если не помогу. Ребеночек очень тяжелый.

Ноги у Ромки не сходились шире чем на ширину плеч, рахит II степени.

Но разве есть лекарство сильнее любви! И стал Ромка расти, поправляться, сидеть, ползать, ходить, появились зубки. Выправился!



ДОМ, ИЗ КОТОРОГО ТЫ РОДОМ

Молодым, громким, веселым был отец, когда появилась на свет Маша. Ее принесли в московскую квартирку, где на 5-метровой кухне всегда кипел чайник, толпились люди и рождались невероятные замыслы. Родители были на редкость счастливы: встретившись однажды, умудрились никогда не расставаться все 20 прожитых вместе лет.

Владимир Чуйкин закончил Московскую консерваторию, выступал в Большом театре, пел за Арамиса в любимом фильме дочери "Три мушкетера" и запомнившуюся многим песню о лошадях, утонувших в океане. Затем стал эстрадным певцом в "Коробейниках" у Галины Ненашевой, а вместе с Машиной мамой они, можно сказать, стояли у истоков созда-

ния театра песни Аллы Пугачевой. Папу Маша любила без памяти.

— Главное в человеке, Машенька, — достоинство, — говорил он. — Не бывает такой ситуации, когда можно о нем забыть.

А вскоре папа ушел из жизни. Уже мертвому мама колола ему обезболивающее, не зная, что нет уколов от боли, поселившейся теперь в их доме. Маша крепилась, куда-то звонила, что-то делала. И только когда увидела в окно — из подъезда выносят отца, накрытого белой простыней, почувствовала, что потеряла все.

— Не спеши становиться взрослой, Машка, взрослым быть приходится слишком долго, — говорил папа.



Вот и наступило ее время. Рухнул дом, в котором все они были так счастливы. А может, важен не сам дом, а то, что ты родом оттуда?

ДРУГАЯ ЖИЗНЬ

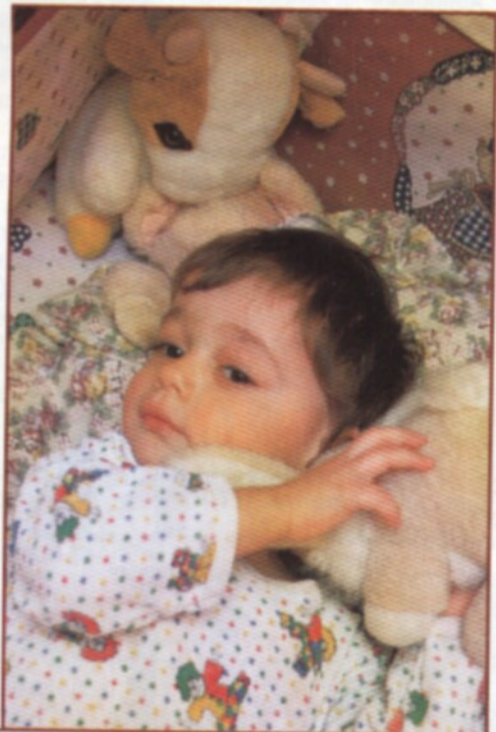
После 8-го класса Маша поступила в медицинское училище, но на практике в онкологической больнице вдруг ощутила бессилие. Ей показалось, что только боль и крики о помощи остались на Земле. Здесь не хватало обезболивающих препаратов, еды. Она таскала из дома бутерброды и апельсины, пока не получила строгое замечание:

— Ты уйдешь, а больные будут требовать. Как нам быть?

Как им быть, она не знала, но сама так работать не хотела.

Маша всегда занималась балетом, и стала танцевать: у Бориса Моисеева, в "Рецитале", потом в варьете. Так прошло 5 лет. Закончила школу моделей, работала ассистенткой на телевидении: съемки, показы, конкурсы... Ее тип красоты нравился фотографам и модельерам. Пришел успех.

О замужестве как-то не думала. Так бывает. У них в роду вообще женщины редко выходили замуж —



ждали своего единственного. Дождалась только мама. Но о ребенке Маша мечтала всегда. И когда встретила хорошего парня, хотела только одного – родить. И родила. Год сидела с Данькой. Затем вновь бросилась в дела – придумала собственный театр моды. Появились свои рекламные альбомы, свои конкурсы красоты, свои показы. Театр стал популярным, приносил доход. Не задумываясь, от всего отказалась Маша, прижав к себе Ромку в больничном коридоре.

Ей говорили – ненормальная. И только мама знала, как давно дочь поняла, возможно, самую главную истину – ты в этом мире не один. Был однажды страшный скандал, единственный в их семье. Родители очень хотели сына и решили посоветоваться с дочкой – а она уже в школу ходила. Маша решительно им отказала, да еще закричала:

– Я его на помойку выброшу!

Это был единственный случай, когда папа ее ударил. Елена Алексеевна никак не могла унять разбушевавшегося мужа и рыдающую девочку, упрямо повторявшую: "Выброшу! Выброшу!" Так и осталась она без братика. И всегда чувствовала: есть в душе место, которое должно было принадлежать ему.

БРАТЬЯ

А мальчишки, говорит Маша, подружились еще в больнице. Данилка все тянул маму к Ромочке и совсем не ревновал. Похоже, ему сразу понравилась роль старшего брата. Он-то давно считал себя взрослым. В семье принято разговаривать с ним на равных, советовать, спрашивать его мнение, чтобы с детства чувствовал свою значимость в этом мире. Данилка в свои три года не только свободно говорит, но и по-взрослому аргументирует свою речь.

– А Ромочке можно апельсин? – спрашивает он у бабушки, пристроившись к очищенным долькам.

– Нет, – говорила бабушка, – он еще маленький.

– Ну и хорошо. А то уж больно вкусно.

Маша знает английский – занималась на курсах. И первые свои слова Данька произнес на двух языках. Он считает себя старшим: должен присматривать за порядком, за Ромой да и за мамой с бабушкой тоже:

– Телевизор выключи? Чего горит?.. Мамочка, я не советую тебе наступать на люки – можешь провалиться!

Ромка слушает старшего брата затаив дыхание. На обращения к нему пока отвечает всегда одинаково: "Мама. Баба". Ему совсем не хочется быть независимым, как Данька, он рад греться в ласках и заботе близких. Он, Ромка, любит с разбега прижаться к бабушке, крепко обхватить маму за шею двумя руками, положить голову ей на плечо и вдохнуть запах ее духов.

Да, они разные. Данька спокойный: читает, возится с машинками. Ромка быстрый, стремитель-

ный: если бежит – все летит на пол, гибкий, как тростинка: когда Маша держит его за руки, может кувыркаться без остановки, как гуттаперчевый мальчик. Ему аплодирует вся семья.

Они счастливы. Вот только шепоток за спиной. "Ромка-то все за Данилкой донашивает".

Маша убирает подальше почти еще новый Данькин костюмчик и покупает им одинаковые: большой и маленький.

"Одинокая? Да приезжает все какой-то". Она не ответит им, хотя ранит каждое слово. У нее все правильно в жизни, папа бы ее поддержал. Не получилось семьи, зато с Данькиным отцом они друзья. Он



очень любит сына, как две капли воды похожего на него. Он принял и Ромку. Не стал мужем, но стал опорой, тылом для ее семьи, для двоих сыновей.

Но не только шепоток отравляет счастье. В префектуре, где оформляла Маша опеку, сменился весь состав работников. К ним зачастили комиссии. Совершенно чужие люди почему-то сочли возможным распоряжаться в ее семье, после того как 9 месяцев невероятной материнской любви сотворили чудо. Да, когда Ромка стал здоровым веселым карапузом, усыновить его захотело огромное число желающих. И женщины в строгих костюмах объясняют Маше, насколько больше у всех на него прав. Она отказывается входить в их положение, отказывается понимать их правоту. Она ни за что не отдаст сына. И все-таки с тревогой ожидает Маша суда. От его решения зависит жизнь – ее и любимых.

Я прощаюсь. Спускаясь по лестнице, все вспоминаю Машин рассказ об Аленке, что лежит сейчас в той самой – Ромкиной палате. О том, что малышку переводят в детский дом и Маша обязательно ее навестит, чтобы не было той совсем одиноко среди чужих. Да слова Елены Алексеевны: "Хочу, чтобы Машка родила дочку. Но если не получится, возьмем еще девочку".

Ирина КАНТОЧКИНА



Очей магическая сила

До чего же разумно
устроила природа око,
создав механизм
уникальный,
почти совершенный.
До сих пор ученые,
внимательно
заглядывая нам в глаза,
изучают их устройство
и возможности зрения.
А также создают к ним
“запчасти”:
искусственные
роговицу, сетчатку
и даже слезы.
Изобретают способы
устранения
“неполадок”
и “поломок”,
которые случаются
с глазами.
И делают
удивительные
открытия.
Так что живите
и радуйтесь, созерцая
этот прекрасный мир.

САМ СЕБЕ ДИАГНОСТ

Уже после 20 лет у многих начинается потихоньку развиваться дальнозоркость – признак начавшегося старения организма. С годами она все более открыто заявляет о себе, заставляя во время чтения отодвигать книгу или газету все дальше и дальше. Ну а если несмотря на возраст глаза по-прежнему зорки? В таком случае говорят, что биологический возраст человека не соответствует календарному. Хотите узнать свой биологический возраст? Вам по-

может тест, разработанный немецкими офтальмологами.

Разверните газету на расстоянии вытянутой руки. Медленно придвигайте страницы ближе к глазам, пока строчки не начнут расплываться. Можете разобрать буквы даже на расстоянии 15–17 см? Ваш биологический возраст – 20–30 лет. Если на расстоянии 18–25 см – вам за 30. В состоянии прочитать газетный текст с расстояния 26–32 см? Ваше зрение как у 40-летнего. Если для того, чтобы четко различить буквы, по-

надобилось отодвинуть газету от глаз дальше, чем на 32 см, вам перевалило за 50 лет.

ОТКРЫТИЯ

Сетчатка – самое тонкое звено в сложном глазном механизме. Ее заболевания часто грозят слепотой и прежде всего людям пожилым, страдающим диабетом, высокой степенью близорукости. Помочь 80 тысячам своих соотечественников, а также всем остальным страждущим, входящим в группу риска, взялся не-

мецкий профессор Э. Ценнер. Он открыл и разработал технологию удаления отмерших участков сетчатки и замены ее искусственной.

ЗАБЛУЖДЕНИЯ

Чем старше становимся, тем труднее нам бывает заплакать: многие полагают из-за того, что все уже повидали, ко всему привыкли, и расценивают этот факт как признак мужественности и силы. Это не так.

Причина сухости глаз – старение: с возрастом слезные железы выделяют все меньше слезной жидкости. Между тем при слезоотделении, которое, кстати, приостанавливается только на ночь, наши очи постоянно омываются, что предохраняет их от высыхания, засорения. К тому же содержащееся в секрете слезных желез бактерицидное вещество лизоцим дезинфицирует поверхность глазного яблока, защищая его от некоторых инфекционных заболеваний. Искусственные слезы – специальные глазные капли, устраняющие сухость, жжение, ощущение, что в глаза попал песок, могут исправить положение. Но лишь в некоторой степени.

Оказывается, когда мы плачем, слезные железы выделяют не только слезы, но и биологически активные вещества. Поступая в кровь, они способны ускорить заживление различных ран и оказать обезболивающее действие. Так что если станет больно, поплачьте на здоровье. А льющемся из глаз слезы непременно утрите батиновым платком. Им же воспользуйтесь, чтобы вытащить соринку или ресничку. Батист, по мнению некоторых офтальмологов, – наиболее подходящий для этого материал: он тонкий и нежный (такой не повредит роговицу), натуральный, легко впитывает жидкость.



В ЛУЧШИХ ТРАДИЦИЯХ

Народной медицине известно немало рецептов, как улучшить зрение, излечиться от глазных болезней.

На Кавказе для этого применяют тархун. Его зелень можно добавлять в брынзу, творог, подавать к сыру, сушеную приправу класть в мясные и рыбные блюда, соусы, борщи.

Русские знахари предлагают делать примочки из настоя цветов черемухи.

В китайской медицине используют корень аира (он продается в аптеке). 2 чайные ложки лекарственного растения залейте стаканом кипятка и дайте настояться 2 часа под крышкой, затем процедите. Пейте по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Арабские врачи для предотвращения развития катаракты и увеличения остроты зрения рекомендуют съедать вечером по 5 грецких орехов. Они содержат все витамины группы В и насыщенные жирные кислоты, которые способны остановить склероз.

ИЗОБРЕТЕНИЯ

Контактные линзы ночного видения для людей с безупречным зрением, а также для страдающих близорукостью, дальнозоркостью изобрел профессор Гейдельбергского университета (Германия) Джозеф Билле. Чудо оптики представляет собой микросистему особых зеркальных чешуек, или так называемых активных зеркал, которая исправля-

Женщины, как натуры тонкие, обладают более острым цветным зрением. Им доступны все краски мира – они лучше мужчин различают цвета и их оттенки.

ет погрешности отражения световых лучей человеческим глазом в сумерках. Результаты лабораторных испытаний показали: активные зеркала значительно улучшают зрение в условиях плохого освещения. Если, например, оно ниже нормы в 15 раз, глаз будет воспринимать окружающий мир как и при обычном ярком дневном свете.

Первыми достоинства линз ночного видения смогут оценить водители. Профессор Билле утверждает, что они не напрягаясь смогут ночью отчетливо разглядеть встречную машину с расстояния 100 м (без оптической поддержки – всего с 20 м). Затем настанет очередь военных, пилотов, выполняющих ночные полеты.

По предварительным прогнозам розничная цена одноразового комплекта линз не будет превышать 1 доллара.

БЫВАЕТ И ТАКОЕ

Китаец Чан Чунфа видит в темноте лучше, чем при дневном свете. Эту удивительную особенность он продемонстрировал в страшную глухую ночь, когда на его родную деревню обрушился оползень, разрушивший многие дома. В кромешной тьме Чан выискивал пострадавших и выводил односельчан в безопасное место. Может, его глаза устроены по-особенному? Это и пытаются выяснить ученые.

ФАКТЫ

* В Древнем Китае очки с затемненными стеклами использовали не только в качестве солнцезащитных. Их надевали судьи, чтобы во время процесса никто не мог видеть выражение их глаз.

* В некоторых странах донором человека при пересадке радужной оболочки становится страус. Оказывается, эта птица обладает очень развитым цветовым зрением.

Подготовила О. АНДРЕЕВА

Мороз и кожа

Коже не безразличны капризы погоды. Любая – и сухая, и жирная при понижении температуры страдает от недостатка влаги, теряет упругость, эластичность. В результате появляются зуд, шелушение, покраснение.

Бороться с подобными неприятностями привычными увлажняющими и смягчающими кожу средствами даже не пытайтесь.



❖ Ни в коем случае не пользуйтесь такой косметикой зимой перед выходом из дома. Содержащаяся в ней вода способствует охлаждению кожи. Это нарушает обменные процессы, а кожа начинает зудеть и шелушиться еще сильнее.

❖ Крем наносите на предварительно хорошо очищенное лицо вечером. Лучше, если это будет богатое витаминами и другими питательными кожу компонентами средство. Например, из серии **"Vitamin C"**/GI-GI Cosmetic Laboratories", универсальный крем **"Jojoba"**/"Hlavin Cosmetic", новинка из Франции **"Synergie C"**/"Laboratoires Garnier Paris". Перед сном обязательно снимите остатки крема, промокнув лицо салфеткой.

❖ Не пренебрегайте декоративной косметикой. Перед выходом на улицу нанесите на лицо тональный крем – он обладает защитными свойствами.

МОРОЗНЫЕ ПОСТУЛАТЫ ДЛЯ КОЖИ

...СУХОЙ

✱ Вечером очищайте ее косметическими сливками или молочком.

✱ В увлажняющие средства обязательно должны входить лецитин, гиалуроновая кислота, сквален.

✱ Если в течение дня не покидает ощущение стянутости кожи, значит вы увлажнили ее недостаточно. Прежде чем наносить тональный крем (обратите внимание: "OIL FREE", то есть свободный от жира, для вашего типа кожи зимой не подходит), сбрызните лицо водой. Идеально – спреем Авен, но можно и из пульверизатора – кипяченой или пропущенной через очистительный фильтр водой.

...НОРМАЛЬНОЙ ИЛИ КОМБИНИРОВАННОЙ

✱ Забудьте про лосьоны и тоники, которые так выручали летом и осенью. Для жирных участков кожи приобретите средство для снятия макияжа без масла (OIL FREE), для сухих – содержащие жир или косметические сливки.

...ЖИРНОЙ

✱ Откажитесь от спиртовых лосьонов. Для очищения лица используйте только безалкогольные тоники и мягкие гели.



Если несмотря на все ваши ухищрения кожа остается сухой и раздраженной, необходима "скорая помощь" – например, крем **Weather Everything Environmental Cream SPF-15**, новинка американской косметической фирмы "Clinique". Уже через несколько дней ваша кожа забудет про все неприятности, связанные с морозом и сильным ветром.

БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ

Почему бы ими не воспользоваться в трескучий мороз? Они хороши для любого типа кожи.

Перед выходом на улицу не пожалейте 20 минут и нанесите на лицо и руки маску

- из растопленного на пару гусиного жира
- из смеси – 2 десертные ложки цинковой мази, десертная ложка растопленного свиного или гусиного жира, 1 г спирта, растертого с половиной чайной ложки салол (и салол, и цинковую мазь можно купить в аптеке)

В МОРОЗНЫЙ СОЛНЕЧНЫЙ ДЕНЬ спасет такая маска

- к 2 чайным ложкам растопленного свиного жира и чайной ложке оливкового (или любого другого растительного) масла добавьте чайную ложку смеси крахмала с тальком.

Маски наносите тонким слоем на очищенную кожу. Лучше всего это делать с помощью ватного тампона. Если кожа сухая, предварительно смочите ватку теплым растительным маслом. Через 15 минут промокните лицо бумажной салфеткой.

Никакой косметики, кроме рассыпчатой пудры, наносить после этого не стоит.

Наталья САВИНА



Правильно и умело наложить макияж – целое искусство. Владеете ли вы им? Да, если, делая по утрам make-up, неукоснительно выполняете следующие рекомендации косметологов и визажистов

● Для того чтобы сделать глаза выразительными, обычно используют тени 3 цветов: первая – базовая подбирается под цвет кожи, вторая близка по насыщенности к цвету волос (если волосы черные, тени могут быть темно-коричневыми), третья – либо в тон цвету глаз, либо контрастна ему.

● Чтобы лицо не выглядело угрюмым или излишне строгим, все "нарисованные" линии должны стремиться вверх. Чуть приподнимите карандашом уголки губ, выведите на несколько миллиметров обводку верхнего века в сторону бровей – таким образом слегка изменив форму рта и глаз, на вашем лице появится милая легкая улыбка.

● Верхняя и нижняя губы должны быть примерно одинаковы. Для того чтобы сравнять их, верхнюю, которая обычно немного тоньше, обведите карандашом или помадой на миллиметр выше естественного контура.

● Чтобы глаза выглядели большими, "распахнутыми", не замыкайте их в сплошную обводку контура или карандаша для век, не соединяйте линии у внешних и не доводите их до внутренних уголков глаз. Нижнюю обводку вообще лучше "оборвать" примерно на середине века.

Наталья МИХАЙЛОВСКАЯ

“Красная заря” – утренняя и вечерняя КОЛЛЕКЦИЯ УЮТНОГО БЕЛЬЯ

Прошли те времена, когда о необходимости иметь в гардеробе приличный комплект нижнего белья мы вспоминали, лишь готовясь к визиту в поликлинику. Привыкли к европейскому качеству и изыску. Спешим вас обрадовать: в Москве есть фабрика, производящая на современном оборудовании с применением итальянских технологий белье экстра-класса по разработкам талантливых дизайнеров. А приятные на ощупь трикотаж, вискоза, шелк, прошедшие серьезную экспертизу, ничуть “не кусаются”, как, впрочем, и цены на продукцию фабрики “Красная заря”.

Это белье не только практичное и долговечное, но и здоровое: благодаря мягкой обработке натурального сырья изделия из него, следуя рекомендациям врачей, могут носить аллергики, астматики и люди с чувствительной кожей. В одежде из экологически чистых материалов – хлопка и вискозы кожа легко дышит, а швы на белье сделаны так искусно и незаметно, что их не почувствует даже самая взыскательная неженка.

Не секрет, что, отправляясь на рынок, вы рискуете – покупаете одежду, которая “не сдала” экзамен на качество в стране-производителе. А приобретая белье с ярлычком “Красная заря”, можете быть уверены: перед вами товар, досконально проверенный на всех этапах производства и получивший гигиенический сертификат. А это значит, что каждый в таком белье ощутит себя комфортно.

“Красная заря” позаботится обо всей семье. Новорожденному здесь можно подобрать комбинезончик с аппликацией. Дочке – комплект белья с кружевом и бантиками, пижамку и наряд для садика – яркую водолазку и модный клетчатый сарафанчик. Сыну-школьнику – трусы и майку, копии солидных взрослых моделей, а также футболку с забавным рисунком. Папе – спортивный комплект, а еще свободные трикотажные трусы с пуговицами. Бабушке (и о ней не забыли на “Красной заре”) – ночную рубашку и милую ее привязанность – теплые панталоны. Но даже этот предмет туалета модельеры обновили кружевом и лайкрой. Здесь же могут решить многие свои проблемы обладатели фигур больших размеров. А уж мама и днем, и ночью сможет носить продукцию этой московской фабрики. Из 900 наименований изделий большая часть делается для прекрасных дам.

Вы давно искали для дочери, занимающейся танцами, гимнастический купальник? Не синтетический, в котором кожа не дышит, а хлопковый, с небольшим добавлением лайкры? Теперь знаете адрес. “Красная заря” выпускает и всевозможные спортивные комплекты, охотно выполняет заказы команд, клубов.

На фабрике весьма предупредительны и к мужскому здоровью. В холодную российскую зиму модельеры предложили мужчинам новинку – утепленные “боксеры”: в сочетании с высокими носками они позволят иногда отказываться от традиционных кальсонов.

Предмет особой гордости “Красной зари” – столь модное сегодня шелковое белье для женщин. Тонкое, невесомое, струящееся, с деликатной отделкой, с кружевами, вышивкой, в разнообразной цветовой гамме – как сдержанное, так и экстравагантное. Дамские трусики, сорочки, ночное белье, пижамы, пеньюары, халатики, всевозможные комплекты, навевающие уверенность в собственной неотразимости и мечты о красивой жизни. Такой шелковый гарнитур может стать прекрасным подарком к свадьбе, юбилею, любому семейному торжеству. А еще на фабрике появилась новинка – ласкающее кожу белье. Оно сшито из трикотажного с так называемым персиковым эффектом. Сны в такой пижаме – самые сладкие.

Сегодняшняя мода относится к белью демократично: его можно не таясь надеть под пиджак или жакет. Модели из комфортных материалов – майки с аппликациями и нарядными бейками, с успехом заменяющие дороговозлюбленные блузки, без больших расходов разнообразят гардероб. И буквально каждый предмет из интимной коллекции сделан таким нарядным, что хочется не прятать его под одежду, а наоборот – откровенно демонстрировать.

Светлана ЧЕЧИЛОВА

За покупками вас приглашает салон-магазин, работающий при фабрике (ст. м. “Семеновская”, ул. Малая Семеновская, д. 30, телефон 963-15-44). Здесь можно купить продукцию по ценам предприятия. Телефон отдела продаж: 963-14-55, 963-17-79.

“Красная заря” предоставляет белье в специализированные секции и салоны московских магазинов – ГУМ, ЦУМ, “Весна” на Арбате, “Первомайский”, “Краснопресненский” и другие, а также в универмаги многих городов России. По указанным ниже телефонам жители этих городов могут справиться в местных магазинах о поставках того или иного белья, а также получить точные сведения о составе материалов, из которых оно изготовлено.

Белгород (31-91-35),
Благовещенск (42-00-93),
Брянск (74-68-92),
Владимир (34-47-38),
Вологда (72-24-63),
Воронеж (52-64-19),
Екатеринбург (51-85-21),
Ижевск (51-85-24),
Казань (32-01-22),
Киров (67-39-88),
Липецк (24-03-33),
Новгород (7-34-11),
Орел (5-55-60, 5-72-99),
Самара (33-55-03),
Саратов (13-61-80),
Тамбов (22-03-62, 72-16-60),
Томск (25-97-29),
Тюмень (36-15-43),
Уфа (32-62-00),
Челябинск (33-09-33),
Ярославль (25-67-57).

КРАСНАЯ
ЗАРЯ

Шведки, приближающиеся и уже вошедшие в "осень жизни", перестали сокрушаться по поводу своего возраста после того, как в ходе опроса, проведенного среди представителей сильного пола популярной газетой "Экспрессен", выяснилось: и безусым юнцам, и убеленным сединами шведам нравятся женщины-"ягодки". Не беда, что уходит очарование ветреной молодости – взамен приходит обаяние зрелости: жизненный опыт, умение прощать, такт, особый шарм. Главное в этом возрасте – не подпустить к себе болезни и увядание. Чтобы годы не оставляли своих "зарубок" и здоровье было в порядке, шведские специалисты – психологи, психотерапевты, диетологи, инструкторы по фитнесу приготовили несколько ценных подсказок для женщин, которым чуть за 30 и старше. Не спешите воспользоваться сразу всеми. Прислушайтесь к подсказке на один месяц и следуйте ей в течение этого времени. Затем постепенно прибавьте и другие. Шведские специалисты обещают: через год вы будете чувствовать себя лет на 25, не больше.



Всегда молода

Подсказка на январь: поменьше стрессов

Чтобы воплотить этот совет в жизнь, запомните 3 несложных правила.

1. **Дышите ровно.** Переживая сильные эмоции, мы непроизвольно сдерживаем дыхание или начинаем дышать учащенно и поверхностно, что только усиливает стресс.

2. **Следите за осанкой.** Стресс заставляет нас сутулиться, вызывая скованность и излишнее напряжение в мышцах. Выпрямитесь, словно сбрасывая груз с плеч.

3. **Контролируйте свои действия.** Даже если кажется, что все безнадежно плохо, помните: только вы сможете изменить ситуацию к лучшему.

Подсказка на февраль: не вскакивайте с постели

Пролетевшись, несколько раз потянитесь, лежа на спине, встав на четвереньки, прогибайте и выгибайте спину. Дайте позвоночнику время "проснуться". Вы избежите боли в пояснице, сохраните хорошую осанку и будете начинать каждый день в отличном расположении духа.

Подсказка на март: избегайте лифтов и эскалаторов

6 минут в день ходьбы по лестницам вверх и вниз продлевают жизнь на 3 года.

Подсказка на апрель: ходите спиной вперед

Отличное упражнение, которое можно выполнять дома или во время прогулки в парке. Оно помогает сохранить фигуру. Вы сожжете вдвое больше калорий, если будете иногда так двигаться.

Подсказка на май: чаще мойте руки

Микроорганизмы, которые вызывают желудочно-кишечные инфекции, ослабляющие организм, "просыпаются" и особенно вольготно чувствуют себя в теплое время года. Чтобы избавиться от них, не поленитесь лишний раз тщательно вымыть руки с мылом – и обязательно перед приготовлением пищи и едой.

Подсказка на июнь: поменьше жирных продуктов в рационе

Для своего стола выберите постное мясо, рыбу, обезжиренные или 1%-ной жирности молоко и молочные продукты. Каждую трапезу начинайте с салатов, блюда готовьте на растительном масле.

Подсказка на июль: выполняйте в течение дня обязательный физкультурный минимум

25–50 (в зависимости от уровня физической подготовки) потягиваний, прыжков, неглубоких приседаний (или наклонов вперед – выпрямленные руки и корпус параллельны полу, можете опираться на спинку стула), махов руками в стороны и вверх. Упражнения, сделанные с полной отдачей, помогут поддерживать хорошую форму, улучшат кровообращение.

Подсказка на август: убирайтесь на кухне

Не садитесь и не ложитесь отдыхать сразу после еды. Вымойте посуду, приберите со стола, найдите для себя другие неотложные дела, которые заставят вас двигаться хотя бы в течение 15 минут. Вы израсходуете примерно 40 калорий. Это еще один простой и доступный способ поддерживать стабильный вес.

Подсказка на сентябрь: разводите цветы

Воздух в вашем доме станет чище. Насыщенный кислородом, он будет весьма полезен коже и легким.

Подсказка на октябрь: не сидите истуканом перед телевизором

Увы, многие вряд ли смогут отказаться от бдений у голубого экрана. Попробуйте в это время выполнять нехитрые упражнения (можно даже не вставая с любимого дивана). Не старайтесь докричаться до человека, находящегося в другой комнате, – подойдите к нему.

Подсказка на ноябрь: больше общайтесь

"Компанейские" люди болеют вдвое реже, чем нелюдимы.

Подсказка на декабрь: смейтесь чаще

Смех обладает удивительным свойством укреплять иммунную систему, "сжигать" калории и улучшать общее самочувствие.

Подготовил А. САФОНОВ

Нужно ли худеть Снегурочке?

Приближается Новый год, а с ним и приятные заботы – мы выбираем подарки дорогим и близким людям. В новом году мы желаем самого лучшего себе и своей семье – и это прежде всего здоровье.

Подарить здоровье, к сожалению, нельзя. Но если в новогоднюю ночь вы под елкой обнаружите красивый плоский предмет с блестящими пластинами в форме ступней ног, яркими кнопками и жидкокристаллическим экраном, вам сильно повезло – в вашем доме появился электронный доктор третьего тысячелетия. Японская фирма "Tanita" изобрела уникальный диагностический прибор – весы-жироанализаторы. Оказывается, что измерение микроколебаний объема жировой ткани в организме человека позволяет контролировать развитие многих болезней, эффективность физических нагрузок, диет и оздоровительных программ. До сих пор не существовало столь простых, точных и дешевых методов диагностики.

Принцип действия жироанализаторов состоит в том, что во время взвешивания через ступни человека пропускаются низкочастотные микроток (50 кГц, 200 мкА) для анализа биоэлектрического сопротивления тела. Разные ткани нашего организма имеют различную электропроводимость. Встроенный микрокомпьютер за 7 секунд проведет все измерения и вычислит содержание жира в вашем теле с точностью до 0,1%! Кроме бытовых моделей японские специалисты разработали профессиональные, которые определяют всю структуру внутренних тканей тела и выдают распечатку, где фиксируется:

- количество жировой ткани (% , кг)
- количество костно-мышечной ткани (кг)
- количество воды (кг)
- рекомендуемый диапазон содержания жира (% , кг)
- общий вес (кг)
- индекс массы тела



Теперь, чтобы определить эффективность воздействия любой оздоровительной программы, достаточно встать на измерительную платформу весов-жироанализаторов TANITA – вы увидите, как стремительно развиваются те незаметные для глаза изменения, которые воодушевят вас на новые подвиги на пути к здоровому образу жизни!

Одной из таких оздоровительных программ является сбалансированное питание. Немецкая фирма "Soehnle" изобрела кухонные весы – диетический компьютер. Стоит на чашу весов положить что-нибудь съестное, как на экране тут же отразится вес, калорийность, количество холестерина, жиров, белков, углеводов и хлебных единиц, которые вам предстоит поглотить. Диетический компьютер запоминает все эти показатели и выдает сумму съеденного за любой период.

Обе новинки стали пользоваться большой популярностью в Европе, США и Японии. Их покупают миллионы семей, спортклубы, больницы, оздоровительные центры. Люди стремятся войти в третье тысячелетие здоровыми. Такая возможность появилась и у наших соотечественников. Московская фирма "ФИЗТЕХ", официальный дилер "Tanita Corporation", уже начала продажу 6 бытовых и 2 профессиональных моделей жироанализаторов (в том числе специальных моделей для спортсменов), а также весов-диетических компьютеров. Учитывая великолепный дизайн этих приборов, более полезного подарка к Новому году вам не найти.



С 15 ноября в фирме "ФИЗТЕХ" начинают действовать рождественские скидки – до 20%! Рекомендуем совместить приятное с полезным.

Дополнительная информация по телефону (095) 423-8401.

Дарите на здоровье

в любом случае именно родные люди не будут шокированы и озадачены подарком "не по средствам".

Среди своих возможны и даже желательны коллективные поздравления (в любой другой ситуации предпочтительнее индивидуальные подарки). Например, дети могут порадовать одним подарком обоих родителей, и наоборот. На этот случай целесообразно подумать о приобретении "люстры Чижевского", чтобы воздух в доме всегда был чист и целебен, аппарата инфракрасного излучения "Хелпер", стимулирующего работу иммунной системы, ингалятора, тренажера, которым могли бы пользоваться все члены семьи. И хотя лекарства дарить не совсем тактично, именно среди родственников возможен компромисс. Если кто-то в вашей семье нуждается в дорогостоящем препарате, а у вас есть счастливая возможность его купить, заготовьте на Новый год любой пустячок – хотя бы ручку с открыткой. А вручив сувенир и отдельно упакованное в красивую коробочку или пакет лекарство, скажите так: "Случайно увидел в аптеке нужные тебе таблетки. Конечно, взял..."

Смело можете дарить друзьям и знакомым тонометры – сейчас масса моделей на все вкусы и доходы. Каждого из нас порадуют поливитамины, укрепляющие здоровье пищевые добавки, а любую женщину – средства по уходу за волосами, кожей. Пожилым родственникам наверняка придутся кстати лечебные колготки. Учительнице ваших детей подойдет набор целебных чаев. Если в семье, куда вас пригласили на Новый год, недавно появился малыш, не ошибетесь, подарив грудничковые весы, на которые у молодых родителей никогда нет денег, и памперсы – много их не бывает. Для шефа заготовьте набор тонизирующих бальзамов – он по достоинству оценит вашу заботу.

Пусть ни один близкий и дорогой вам человек не останется без подарков – им всегда рады, они свидетельство внимания и заботы, как ничто другое настраивают на хорошие взаимоотношения, любовь и дружбу. А те, которые я перечислила, укрепляют и самое дорогое – здоровье.

И. Н. КУРОЧКИНА,
доцент кафедры педагогики
и психологии МГПУ

асто бывает: что-то нужно, но готов и обойтись, хочется купить, но нет денег. Вот если бы подарили... Так, может, стоит подумать о том, чтобы новогодний подарок не только порадовал душу, но еще и укрепил здоровье ваших друзей и близких?

Прошлый Новый год я справляла у друзей. Нарядившись в самодельный костюм Снегурочки, немного смахивавший на врачебную униформу, каждому члену семьи преподнесла подарок: отцу семейства – целебный бальзам, их сыну-школьнику – гантели, 5-летней дочке – забавный безопасный градусник, на котором красовалась табличка "всегда 36,6!", лучшей подруге, внимательно следящей за фигурой, вручила напольные весы с надписью "Вы само совершенство". Все были в восторге! Кстати, мой метод не запатентован, им вполне можете воспользоваться и вы. Но если маскарад – не ваш стиль, к полезному для здоровья подарку приурочьте викторину, в которой призы станут лечебная косметика, модное средство для отбеливания зубов, поливитамины, массажеры...

Не стесняйтесь заранее обговаривать подарки – в этом нет ничего предосудительного. Намного хуже, если вы преподнесете человеку абсолютно не нужную вещь. Еще одно правило – соразмерность. Помните: любое поздравление предполагает ответные действия. Вы должны попытаться заранее в зависимости от доходов ваших друзей спрогнозировать, насколько уместно то или иное подношение. Согласно этическим нормам стоимость презента не должна превышать $\frac{1}{10}$ месячной зарплаты того, кому он предназначается. Исключения составляют подарки родственникам. Кто, как не они, снисходительно отнесется к "сущему пустячку по безденежью", и уж во

Возвращение в сказку



«е-душ-ка Мо-ро-з! При-не-си, по-жа-луй-ста...» Помните, в детстве просили мы сказочного волшебника выполнить наше самое заветное желание. А в новогоднюю ночь непременно под елкой (момент этот всегда оставался неуловимым) появлялись волшебная железная дорога, кукла, настоящий футбольный мяч...

Увы, все таинства давно разгаданы, да и ритм современной жизни не оставляет времени на сантименты. Однако есть в году замечательный день, когда каждый из нас не только склонен верить в сказку, но сам готов стать добрым волшебником.

В декабре главная забота всех от мала до велика – новогодний подарок. Такой, чтобы доставил радость, согрел сердце, чтобы, получив его, человек ощутил нашу любовь и заботу.

Почему-то особенно трудно выбрать подарок самым близким, самым дорогим людям – родителям, бабушке, дедушке... А ведь именно они, всегда готовые прийти на помощь, дать добрый совет, помнящие до мелочей наши детские «горести и болячки», год от года все больше пуждаются во внимании.

А если положить под елку флакон Бальзама Биттнера? Он принесет им здоровье. Может ли что-либо большее пожелать любящее сердце!

Столь необычный, дарующий энергию и целительную силу подарок продлит рождественскую сказку. Всякий раз, когда мама или бабушка будут добавлять Бальзам Биттнера в свой ежедневный чай, лицо их осветит добрая улыбка, в глазах, словно отблески праздничной елки, встухнут счастливые огоньки. Право, ради этого стоит постараться.



Р.С. Непременно дополните подарок словами **“Желаю здоровья и долгих лет жизни”.**

Традиционные для новогоднего поздравления, в данной ситуации они обретут необыкновенно искреннее звучание и обязательно исполнятся.





НЕЖНОСТЬ КАК ЛЕКАРСТВО

Оказывается, наша кожа имеет собственную иммунную систему, способную надежно оградить организм от вирусов и бактерий. Ласковые же прикосновения к ней любимого человека во много раз увеличивают защитные способности эпидермиса. Врачи-иммунологи убеждены: нежность действует как лекарство и способна даже уберечь от гриппа. К ласкам, поцелуям не остается равнодушным и мозг: начинает активно вырабатывать гормоны счастья – эндорфины. Они помогают бороться со стрессами, омолаживают, придают силы – словом, прибавляют здоровья. Вот почему, утверждают медики, тот, кто ежедневно страстно целуется, не скупится на ласки и объятия, живет дольше. Например, неизменно награждая мужа, уходящего на работу, поцелуем, вы продлеваете его жизнь как минимум на год.

СМЕШИНКА-ВИТАМИНКА

Улыбка ничего нам не стоит, но как много дает! Убежденные в этом и, видимо, очень веселые люди взяли да и придумали особый праздник "Скажи незнакомцу 'Здравствуй!'". В этот день нужно приветствовать совсем незнакомых людей и улыбаться каждому встречному. Создатели праздника стараются сделать его всемирным. Теперь уже в 137 странах проводится подобный день. Среди его активных сторонников президент США Билл Клинтон и папа римский Иоанн Павел II, известный путешественник Тур Хейердал и актер Роберт Рэдфорд, многие политики, законодатели. И это не случайно. Ведь доброй улыбкой так просто смягчить человека, поднять себе и ему настроение.

Улыбка снимает нервное напряжение – это уже доказано медициной. Вот почему в ряде американских клиник практикуется смехотерапия. Эта новинка привлекла внимание предпринимателей. Например, в США в штате Иллинойс появилась компания, которая делает на "смешном" бизнесе совсем несмешные деньги, поставляя в больницы видеокассеты с записью комедий, способных рассмешить любого скептика. Телевидение Лос-Анджелеса постоянно показывает юмористические программы, специально подготовленные для пациентов клиник и санаториев. В Нью-Йорке появились кружки здорового смеха. Занятия в них проходят под наблюдением врачей.

Американские специалисты рекомендуют чаще общаться с жизнерадостными людьми, подмечать смешное и делиться своими веселыми наблюдениями с друзьями, собирать разные курьезы, анекдоты и не терять чувство юмора в любых ситуациях.

Это полезно каждому из нас. Между прочим, еще Гоголь советовал соотечественникам: "Ради Бога, смейтесь. Ведь это единственное надежное средство от всех болезней".

Тамара МИХАЙЛОВА



Дюжина ангельских заповедей

Калифорнийские медики разработали специальный тест, позволяющий узнать, проявляете ли вы заботу о своем здоровье. Отметьте те высказывания, которые в полной мере можете отнести к себе.

1. Стараюсь вести здоровый образ жизни и поддерживать хорошую физическую форму.
2. Я оптимист и считаю: любые жизненные неурядицы – не повод для уныния!
3. Могу работать каждый день с полной отдачей.
4. Стремлюсь жить насыщенной духовной жизнью: много читаю, часто бываю в театрах и на художественных выставках.
5. Отличительная черта моего характера – отзывчивость по отношению к людям.
6. Мой организм легко адаптируется к любым изменениям в окружающей среде.
7. С удовольствием занимаюсь спортом и физической работой.
8. Легко "восстанавливаюсь" после стрессов и болезней.
9. Умею анализировать свои чувства и поступки, не колеблясь принимать решения.
10. Быстро забываю плохое и прощаю обиды.
11. Стремлюсь сделать хоть что-нибудь на благо общества.
12. Чувство юмора – мой лучший помощник.

Если вы согласны по крайней мере с половиной из этих заповедей, ваше здоровье – в надежных руках. Вы сумеете на долгие годы сохранить хорошее самочувствие. Так держать! На 7 и более высказываний вам пришлось ответить отрицательно? Постарайтесь исправить ситуацию. Изменив свое отношение к здоровью, научитесь сохранять его и укреплять, иначе в недалеком будущем вас могут одолеть многочисленные недуги.



“Даже самому изысканному наряду необходима хотя бы капля духов. Только они придадут ему законченность и совершенство, а вам добавят шарма и обаяния”, — сказал однажды Ив Сен-Лоран. Французам можно верить — кто лучше них разбирается в мире красоты!

Годами, веками, тысячами создавались букеты запахов. Менялась мода, а вместе с ней и ароматы, то чуть отставая, то немного опережая, но всегда потакая ее ветреным капризам. Запахи становились тоньше, изысканнее, нежнее, чтобы наполнить нашу жизнь воздушными “мелодиями”.

Огромен и разнообразен мир ароматов. В одном только французском банке данных о парфюмерных средствах (а там хранятся сведения с 1880 года!) насчитывается более 8 тысяч названий духов. Как найти в этом ду-

Симфония из флакона

* С некоторых пор молодую девушку стали мучить бессонница, головная боль, депрессия. Между тем все анализы были в норме, а лечение, назначаемое то одним, то другим врачом, облегчения не приносило. Страдания несчастной, которая оказалась совсем не одинокой в своей беде, продолжались до тех пор, пока она волею случая не попала на прием к офрологу — специалисту по запахам.

Тот после непродолжительного обследования дал весьма удивительный совет: “Поменяйте духи”. Всего через несколько дней самочувствие девушки действительно улучшилось.

* После опытов, проведенных американской студией сексуальных исследований “Мастер и Джонсон”, выяснилось, что у 80% пациентов, обращающихся к специалистам по поводу сексуальных расстройств, недостаточно развито чувство обоняния. Они просто не чувствовали (не чуяли) своего партнера. При этом оказалось, что достаточно нанести на кожу 10–12 г такого сильнодействующего средства, как мускус, чтобы здоровый инстинкт вернулся.



Аромат не должен отталкивать, раздражать. Привлекать, притягивать, пленять, располагать, поднимать настроение – вот его предназначение.

шистом океане СВОЙ запах, соответствующий стилю, возрасту, времени суток, состоянию здоровья?

Выбор подходящих духов – настоящее искусство.

Между вами и ароматом должна возникнуть взаимная симпатия. Не покупайте опрометчиво так понравившиеся духи, которыми пользуется ваша подруга. Совсем не обязательно, что запах, прекрасно "звучащий" на ней, будет созвучен и вам.

Не определяйте запах, вдыхая его прямо из флакончика: впечатление будет ошибочным. Духи – это симфония. Когда вы открываете пробку, "пленники хрустальных стен", так называл духи Шекспир, спешат вырваться наружу в полном беспорядке. Вместо единой композиции вы "услышите" какофонию.

Придя в магазин, возьмите пробный флакончик (бумажные и поролоновые пробники не дадут истинного представления о запахе) и нанесите каплю духов на запястье. Не раньше чем через 20 минут гармония аромата восстановится, все "звуки" сольются в прекрасную мелодию – вы почувствуете истинный запах духов и поймете, ваш ли он.

Духи, пропитывая одежду, "поселяются" в квартире, наполняя ее своим ароматом. Проверьте, не вызовет ли выбранный запах неприятных симптомов у вас и у домочадцев. Распылите парфюм в комнате либо оставьте на туалетном столике смоченную духами салфетку, кусочек ваты. Если в течение дня аромат ни у кого не вызовет раздражения, головокружения, головной боли, рези в глазах, спада настроения, а наоборот – поднимет его, вы наверняка сделали правильный выбор.

Заметьте: духи всегда выпускаются в небольших



флакончиках с хорошо притертой или плотно накручивающейся крышкой? Это наиболее концентрированное парфюмерное средство, экстракт. Содержание душистых веществ в нем – от 15 до 25%. Поэтому не пользуйтесь духами днем, тем более утром. Их стойкий насыщенный аромат может "одурманить" вас и ваших коллег на работе. Еще труднее окружающим будет выдержать ароматный "натиск" в тесноте транспорта.

Отправляясь с утра по делам, воспользуйтесь туалетной водой. Она имеет абсолютно тот же запах, что и духи, но менее резкий, ненавязчивый (содержание душистых веществ в ней всего 10–15%). Воду можно распылить на тело, одежду, волосы. Духи же оставьте для вечернего торжества, свидания. Вполне достаточно будет лишь нескольких капелек ароматной жидкости.

То же самое и в мужской парфюмерии. Туалетную воду, содержащую до 10% душистых веществ, надо использовать в вечернее

время, а одеколон как наименее концентрированное парфюмерное средство (3–5%) можно применять в течение дня.

Чтобы духи раскрылись полнее, нанесите их на те части тела, где проходят вены. Кожа здесь самая теплая и дольше удерживает запах. Поставьте несколько душистых точек на нижнюю часть шеи и яремную ямку (подушив верхнюю часть шеи, вы сами будете сильно ощущать запах, и через некоторое время он начнет вас нервировать), за уши, на локтевой сгиб и запястья, в подколенную ямку, а также на мочки ушей с внешней стороны, плечи и кисти рук, окутав себя соблазнительным ароматом с ног до головы.

Туалетную воду, духи можно нанести на одежду (которая не соприкасается с телом: пальто, свитер, шарф), но лишь из темной ткани (на светлой останутся невыводимые пятна), а еще лучше слегка подушить подкладку или швы с изнаночной стороны.

Помните: более гармонично аромат проявится на натуральных тканях – шерсти, льне, хлопке.

Не пользуйтесь парфюмерными средствами перед выходом на солнце, посещением солярия. Это может спровоцировать появление пигментных пятен.

Хотите сохранить любимый аромат как можно дольше? Держите духи в темном месте, с плотно закрытой пробкой, в футляре (испарение спирта и окисление происходят значительно медленнее), а еще лучше – в холодильнике. Обычно парфюмерные средства сохраняют свои качества 1,5 года.

Любимым духам подберите достойное окружение. Сейчас выпускают парфюмерные линии: духи, туалетная вода, мыло, пена для ванны, дезодорант, кремы, тальк. Только тогда они, сочетаясь, дополняя, усиливая и полнее раскрывая друг друга, окутают вас восхитительным ароматным облаком приятных эмоций.





Вы и ваши духи

Какие запахи больше подходят тому или иному типу женщин?

Мечтательница. В обыденной жизни вы пытаетесь быть реалисткой, но в душе все равно остается романтиком. Часто уходите в мир фантазий и грез, стараясь тем самым оградить себя от действительности, которая не всегда приятна. Вы нежны и легко ранимы.

Вам подойдут чуть сладковатые легкие цветочные ароматы с примесью южных фруктов и специй ("Анаис-Анаис", "Армани", "Рэд", "Айсберг", "Венеция", "5 авеню", "Скарлетт", "Ку-ку", "Шалунья").

Женщина-вамп. Вы знаете себе цену, активны, легко справляетесь с трудностями, как правило, окружены поклонниками, склонны к авантюрам, слегка эксцентричны и экстравагантны. Друзья считают вас интересным собеседником, душой компании.

Смело пользуйтесь яркими, выразительными композициями. Выбирайте запахи, содержащие экстракты амбры, пижмы, тяжелые ароматы цветов и корней ("Опиум", "Пуазон", "Самсара", "Джаз", "Трезор", "Черный ларец", "Красавица ночи").

Дама. Вы всегда спокойны и сдержанны, элегантны и уверены, но под холодной внешностью может скрываться вулкан страстей. Шумные люди и сборища раздражают, в собеседниках цените такт и сдержанность.

Покупая духи, ищите классические композиции, основу которых составляют ароматические смолы, экзотические цветы и растения ("Шанель № 5", "Фиджи", "Давидофф", "Сальвадор Дали", "Красная Москва", "Кузнецкий мост").

Оптимистка. Вас считают гармоничной личностью. Ваши спокойствие, приветливость и дружелюбие успокаивающе действуют на окружающих. Здроаво смотрите на вещи и столь же здраво решаете свои проблемы, ощущение гармонии с собой и миром редко покидает вас.

Остановите свой выбор не на духах, а на туалетной воде, выбирая свежие легкие лесные или цветочные запахи ("Шанель № 19", "Живанши", "Кензо", "Дюна", "Цветы зла", "Скандал").



ИЗ АРОМАТНОЙ ИСТОРИИ



♦ Еще древние постигли великие целебные тайны ароматов. Душистые вещества не только считались предметом роскоши, способным соблазнять, внушать иллюзии, но и рекомендовались в качестве лучшего гигиенического средства и панацеи от всех болезней. Знаменитый французский врач Мишель Нострадамус лечил цветочными запахами даже... чуму. С тех давних времен дошла до нас настоящая антология ароматов лечебных растений.

Так, считалось, что запах бензола и гераниола улучшает остроту слуха, а индола ухудшает ее. Декорум пьянит и возбуждает, поэтому его аромат, как правило, сопровождал помолвки и свадьбы.

Запах жасмина, лаванды, розы, бергамота стимулирует работу мозга, а мяты и ландыша поддерживает устойчивое внимание, что важно в работе и учебе. Аромат моря – йода, водорослей, соли – создает прекрасную атмосферу для деловых переговоров.

♦ В Древнем Риме перед приемом гостей столы натирали листьями мяты, в Индии их украшали розами и гвоздиками, полагая, что аромат этих растений укрепляет физические и духовные силы.

Но алхимики и парфюмеры прошлого прекрасно знали и составы ароматов, которые не лечили и соблазняли, пробуждая нежные чувства, а напротив – вызвали агрессивность, раздражительность, безразличие.

♦ Гиппократ и Авиценна использовали ароматические свойства растений в медицинских опытах. Специальный набор нюхательных солей применялся для успокоения нервов, снятия головной боли. От заболеваний сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нервных расстройств рекомендовались ароматы лавра благородного, розмарина, душистой герани. Результат был очевиден: у больных поднималось настроение, восстанавливался сон, улучшалось самочувствие.

Занедужившему человеку могли прописать... аромат фиалки по 15 минут перед едой 3 раза в день, а на ночь – запах розы по полчаса. Их хворь отступала. Согласитесь, такой метод лечения куда приятнее, чем горькие пилюли и различные врачебные процедуры. Многие "душистые" открытия древних сегодня подтверждены результатами научных исследований и активно используются в мировой медицине, парфюмерии и косметологии.

♦ Мадам де Помпадур, Мария-Антуанетта, Жозефина Богарне, Сара Бернар – все они имели собственные рецепты ароматных парфюмерных композиций, способных привораживать мужчин. Не потому ли эти женщины были столь соблазнительны и желанны? Магическую силу запахов использовал создатель богатейшей коллекции ароматов Жан-Поль Герлен. В его Доме парфюмерии в Париже хранятся лишь те духи, которые действуют особенно возбуждающе на мужчин и женщин. В этой коллекции нет ни одного похожего запаха.

Наталья МИХАЙЛОВСКАЯ

Дезодорант на все случаи жизни

"Сбылась моя мечта – в подарок получила французские духи. Их аромат – сама свежесть. Хочу надуться ими в новогоднюю ночь. Смущает лишь одно: без дезодоранта не обойтись. Как подобрать такой, чтобы не "убил" чудный запах?"

Татьяна Т., Санкт-Петербург



ЕСТЬ ВАКЦИНА ОТ КАРИЕСА

"НЕ ЖМИТЕ РУКУ" ПРОСТУДЕ

Открытие, способное оставить без работы миллионы дантистов и зубных техников, сделали Том Линер и Джулиан Ма – специалисты из лондонской больницы "Гейс Хоспитал". Более 25 лет потратили ученые на то, чтобы создать вакцину, способную предохранить зубы от разрушительного кариеса.

Антикариесное чудо синтезировано методами генной инженерии. В его основе – особые антитела, аналогичные тем, что вырабатывает иммунная система человека. Вакцина – бесцветная жидкость наносится на зубы кисточкой, после чего бактерии, вызывающие кариес, теряют способность "селиться" на поверхности наших 32 жемчужин. Препарат надежно защищает зубы в течение 6 месяцев – как раз до следующего планового посещения стоматолога, когда процедуру следует повторить.

Опыты, проведенные на добровольцах – пациентах "Гейс Хоспитал", по утверждению ученых, дали самые положительные результаты.

С наступлением дождей и холодов каждый из нас хоть раз да и "подцепит" простуду. Кажется, от хвори уберечься невозможно. С этим не согласились биохимики из Университета штата Индиана (США). Они создали компьютерную трехмерную модель клеточного рецептора, через который вирусы проникают в организм. Оказалось, что каждый рецептор напоминает руку с 4 пальцами. Если вирусам, атакующим организм, удавалось "захватить" сразу 3 пальца, человек заболел. Теперь ученые озабочены тем, чтобы найти способ помешать "рукопожатию" враждебно настроенных чужаков. Тогда, по мнению специалистов, можно будет предотвратить до 70% простудных заболеваний. А пока, почувствовав первые признаки недомогания: озноб, кашель, боль в мышцах, воспользуйтесь старыми проверенными средствами: пейте больше жидкости, старайтесь пропотеть, не вставайте без необходимости с постели и обязательно вызовите врача.

По сети Интернет
и сообщениям зарубежных
научно-популярных изданий
О. АНДРЕЕВА



Крем-дезодорант ЛАВИЛИН, разработанный израильской фирмой "Hlavin Cosmetics", решит все ваши проблемы. Создание его формулы стало настоящей сенсацией XX века.

Достаточно одной капли крема под каждую подмышку, чтобы предупредить появление неприятного запаха на 5, 7, 15 (!) дней. Ни занятия спортом, ни танцы до упаду, ни плавание в бассейне, ни мытье с мылом не влияют на его эффективность. Она определяется лишь индивидуальными особенностями организма. Однако с уверенностью можно сказать: не только на новогоднюю ночь – на целую рождественскую неделю такой защиты хватит!

Уникальность ЛАВИЛИНА этим не исчерпывается.

Он не имеет абсолютно никакого запаха, поэтому прекрасно сочетается с любой парфюмерией. Подходит всем – и мужчинам, и женщинам, и взрослым, и подросткам. ЛАВИЛИН создан на основе натуральных экстрактов лекарственных растений, действие которых направлено на уничтожение бромобактерий – микроорганизмов, виновных в том, что от наших подмышек порой исходит неприятный запах пота. Крем-дезодорант не содержит спирта и соединений алюминия, а потому не раздражает кожу, не препятствует нормальной работе потовых желез, подходит для кожи с любой чувствительностью. Срок действия ЛАВИЛИНА, если им пользоваться регулярно, удлинится до 2 недель.

В продаже вы найдете отдельные его расфасовки – для тела и для ног. А самое приятное – одной баночки хватит примерно на год. Экономив на дезодоранте, вы сможете сделать себе еще один подарок к празднику.

Наталья САВИНА

❄ Меню ★ для праздничного стола

Не бойтесь изменить гастрономический сценарий новогоднего вечера.

31 декабря накройте легкий ужин в привычное для вас время. Закончив последние хлопоты на кухне, продолжите праздничные приготовления: нарядите елку, развесьте гирлянды, а затем немного отдохните, прогуляйтесь по морозцу. Стрелки часов движутся к 23? Пора накрывать стол. Полагается, чтобы он был готов за час до прихода гостей. А между делом (примерно минут за 30 до начала пиршества) по совету гастроэнтерологов не забудьте принять 2–3 таблетки активированного угля с таблеткой фестала или панзинорма, запейте лекарство ароматным, вкусным, а также улучшающим работу желудка отваром шиповника. Ваша пищеварительная система не испытает стресса от обильного приема пищи в неурочное время.

Не опьянеть после первых же рюмок поможет чашка крепкого чая с лимоном, выпитая за несколько минут до прихода гостей. Кстати, не смешивайте несколько сортов алкоголя. Пригубив по традиции шампан-

**По восточному календарю
хозяин наступающего
1999-го – Кот.**

**Пушистым котенком
свернулся под елкой
год Васька – большой
любитель вкусно поест.**

**Он внимательно высматривает,
что вы поставите
на праздничный стол и будет ли
ему чем полакомиться
за вашим застольем.**



ского, затем выберите "свой" напиток, и новогодняя ночь не превратится в фантасмагорию.

Откажитесь от традиционных салата "оливье" и селедки "под шубой". Обильно приправленные майонезом, в котором много уксуса, способного вызвать обострение многих хронических заболеваний печени и почек, они содержат минимум витаминов, а углеводы и белки – в самых неудачных сочетаниях. Лучше подайте легкие салатики из сырых овощей, фруктов с зеленью, натуральным йогуртом либо обезжиренной сметаной, соком лимона или граната, поразив воображение домочадцев и гостей их разнообразием. Дайте волю фантазии – она подскажет множество рецептов.

На горячее вместо "тяжелых" для желудка гуся, утки, мяса приготовьте запеченную рыбу – любимое яство хозяина года Кота. Сдобренное специями и соусом, блюдо из любой, даже самой дешевой рыбы выйдет восхитительно аппетитным.

Не спешите подавать десерт. Начали зевать? Не старайтесь пересилить себя – пойдите на поводу у инстинктов: удобно устроившись в кресле, спокойно посмотрите телевизор. Полны сил? Тогда танцуйте! Через 1–1,5 часа фрукты, мороженое, мед, орехи, шоколад достойно увенчают трапезу.

Пусть праздничное застолье не омрачится недомоганиями из-за переедания и чрезмерных возлияний.

**Новогодний стол накрывали
А. МАЕВА,
Н. ПОКРОВСКАЯ**



Тороскот на новый год

29

На пороге 1999 год – беспокойный, богатый на события и сюрпризы. Сохраняйте спокойствие и постарайтесь быстро адаптироваться ко всем переменам, которыми он будет насыщен. Проявляйте больше жизнелюбия и искренности в отношениях с любимыми и друзьями. Это поможет вам сохранить и укрепить здоровье.



ОВЕН (21 марта – 20 апреля)

Некоторых Овнов ждет страстная судьбоносная любовь. Вы давно мечтали о малыше? Ваше желание может исполниться именно в этом году. Не допускайте резких перегрузок и эмоциональных переутомлений, иначе нарушится обмен веществ, в частности жировой. Чтобы не "обрас-ти" лишними килограммами, жестко придерживайтесь режима питания, не перекармливайте себя, побольше ешьте продуктов, содержащих железо, витамины С, А и группы В: нежирное белое мясо, овощи и фрукты.



ТЕЛЕЦ (21 апреля – 21 мая)

Основное внимание уделите домашним проблемам. Возможны серьезные противоречия с партнерами как в браке, так и на работе. Берегите горло, велика вероятность острых и обострения хронических болезней: фарингитов, ларингитов, ангины. Обязательно посетите стоматолога, залечите "дырки", иначе можете потерять зубы. Чтобы снять эмоциональное напряжение, больше двигайтесь. Найдите возможность пройти курс лечебного массажа. На пользу пойдут занятия в бассейне и регулярные посещения сауны. По-чаще включайте в рацион морскую рыбу, свеклу, капусту, салат, яблоки.



БЛИЗНЕЦЫ (22 мая – 21 июня)

Этот год принесет новые интересные контакты. Можете рассчитывать на поддержку друзей. Постоянная нагрузка чревата частыми головокружениями, слабостью, поэтому чередуйте работу с отдыхом, причем активным: прогулками на свежем воздухе, занятиями физическими упражнениями. Курите? Немедленно бросайте! В наступающем году курение особенно разрушительно для вашего здоровья. Наиболее полезны блюда из рыбы, цветной капусты, а также орехи и кисломолочные продукты.



РАК (22 июня – 23 июля)

Возможно, вас ждет большая любовь или в вашем окружении появится могущественный покровитель. Чтобы избежать хлопот с детьми, прислушивайтесь к их мнению и дайте им побольше свободы. Женщинам-Ракам следует нанести визит врачу-гинекологу – возможны проблемы в половой сфере, есть вероятность неожиданной беременности. Слабое место – желудок. Не садитесь на строгие диеты – голодание вам противопоказано, но и не перекармливайте. Периодически устраивайте разгрузочные дни. Напиток года для Раков – чай. Сыр, каши (особенно овсяная), разнообразные фрукты и овощи – основа меню.



ЛЕВ (24 июля – 23 августа)

Не рискуйте – велика вероятность обманов и разочарований. Выберите свой способ борьбы с резкими перепадами настроения, возможными из-за домашних неурядиц. Не исключено, что вы начнете излишне остро реагировать на перемены погоды. Наиболее уязвимые органы – сердце и позвоночник. Закаливание, физкультура, избавление от вредных привычек, здоровое питание – любой способ хорош, чтобы укрепить их. Минералы года для Львов – фосфор и магний, а витамины – С и Е. Ими особенно богаты орехи, плоды шиповника, цитрусовые, молоко, творог.



ДЕВА (24 августа – 23 сентября)

Вас ждут серьезные испытания, возможны тайные препятствия в осуществлении планов. Скрасят жизнь интересные встречи. Могут обостриться хронические заболевания, поэтому заранее примите профилактические меры. Чтобы поддержать здоровье, воспользуйтесь советами народной медицины, попробуйте придерживаться вегетарианства или сведите к минимуму употребление мяса. Обрести душевное равновесие помогут занятия йогой.



ВЕСЫ (24 сентября – 23 октября)

Изменится круг общения, придется менять или отстаивать свои жизненные позиции. Позвольте себе в этом году побольше отдыхать, иначе из-за постоянного эмоционального напряжения могут начаться неприятности со здоровьем. Берегите почки – ваше слабое место, избегайте переохлаждений. На столе у Весов весь год не должны переводиться продукты, содержащие витамины А и Е: овощи, фрукты, бобовые, растительное масло.



СКОРПИОН (24 октября – 22 ноября)

1999 год – напряженный во всех отношениях. Особое внимание уделите здоровью – может открыться целый букет новых болезней, обострятся хронические недуги, высок риск отравлений. Ваше состояние прежде всего будет зависеть от собственного желания сохранить здоровье. Постарайтесь простить все обиды и не занимайтесь самокопанием. Ограничьте жидкость (не более 1,5 л в день) и алкоголь.



СТРЕЛЕЦ (23 ноября – 22 декабря)

Удачный год! Большие возможности для новых перспективных дел, творчества. Неожиданные встречи или поездки, тайная романтическая любовь могут изменить вашу жизнь. Новые начинания потребуют большой активности. Но не забывайте о расслаблении. Особенно полезны массаж и водные процедуры. Неплохо заняться туризмом. Избегайте излишеств в еде, иначе возникнут проблемы с печенью. Придерживайтесь малокалорийной фруктово-овощной диеты, почаще ешьте ягоды и сухофрукты, блюда из капусты, тыквы, кабачков.



КОЗЕРОГ (23 декабря – 20 января)

Непростой для вас год. Готовьтесь к серьезным эмоциональным перегрузкам. С помощью витаминов и закаливания укрепляйте иммунитет, иначе не будете вылезать из простуд. Регулярно проверяйте состояние зубов. Не поддавайтесь меланхолии (это верный путь к многим психосоматическим заболеваниям), больше общайтесь с жизнерадостными людьми. Попробуйте раздельную систему питания. Самые нужные вам минералы – кальций и железо.



ВОДОЛЕЙ (21 января – 19 февраля)

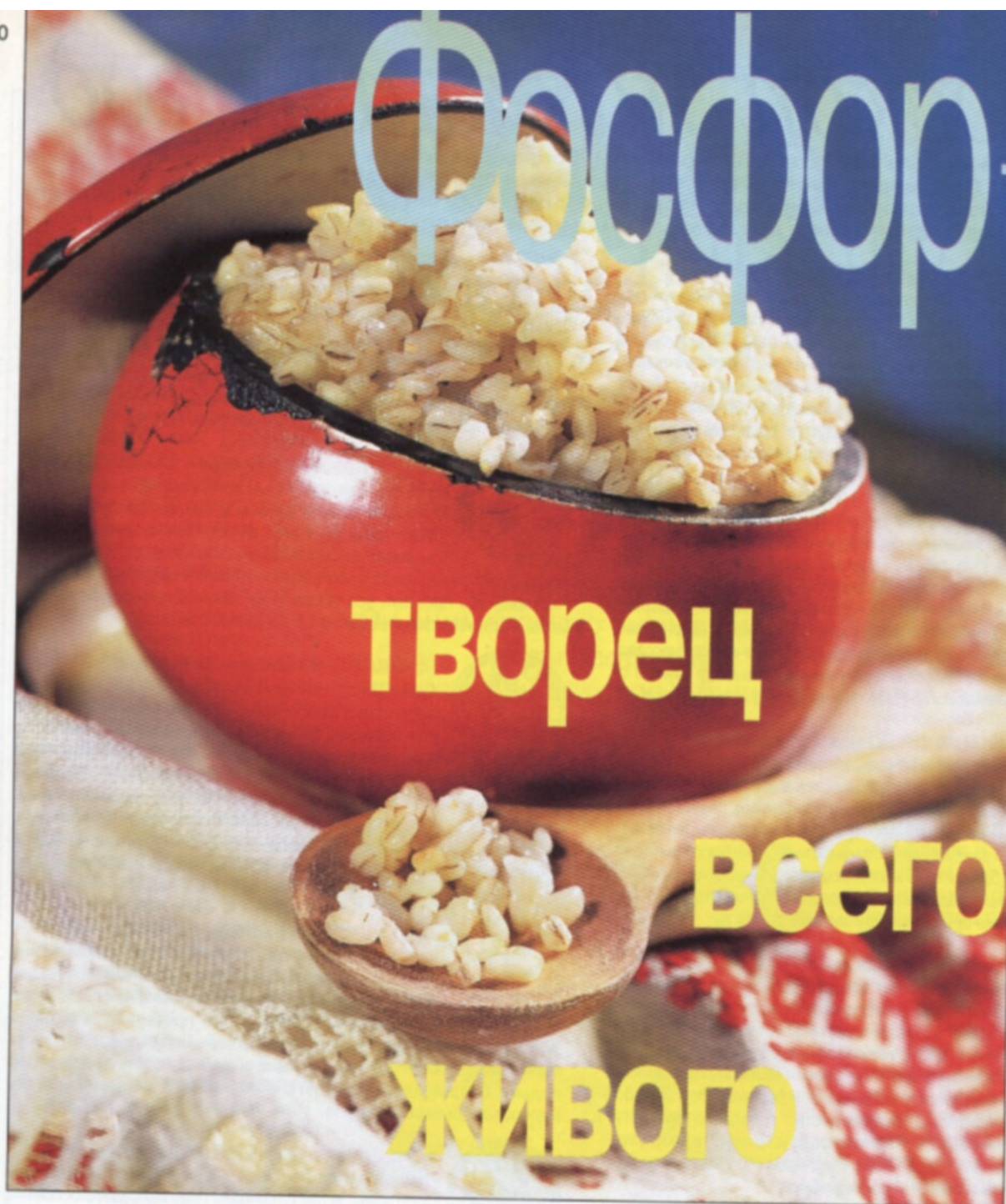
Придется отдавать старые долги, утрясать домашние проблемы. В наступающем году вы будете особенно чувствительны к перепадам атмосферного давления и температуры. Возможно появление аритмии и сердечно-сосудистых заболеваний. Эмоциональные перегрузки не лучшим образом отразятся на нервной системе. К невзгодам относитесь философски – все они пройдут. Займитесь йогой или иной восточной оздоровительной системой. Время от времени переходите на вегетарианство. Вам полезны все молочные и кисломолочные продукты, каши.



РЫБЫ (20 февраля – 20 марта)

Запутанные истории, интриги – вам нужно находиться в курсе всех событий, быстро принимать решения. Чтобы год сложился удачно, ведите здоровый образ жизни. Возникшие недуги будут трудно поддаваться диагностике и лечению. Лучше их предотвратить: не перегружайте печень, по утрам и вечерам массируйте ступни ног. Лучший отдых – работа на даче, приусадебном участке. Ешьте больше продуктов, содержащих кальций, железо, йод и серу.

Ольга СКВОРЦОВА,
астропсихолог



Долгое время одни ученые мужи считали, что основой жизни на земле был белок, другие "прародительницей" всего живого называли нуклеиновую кислоту. Не так давно китайский академик Чжао Юйфень обнародовал новую теорию происхождения жизни на нашей планете, главным действующим лицом которой стало соединение фосфора с аминокислотами – фосфоаминоальдегид.

Круг его обязанностей

* Вместе с другими минералами строит костную систему.

* Оказывает благотворное действие на функции нервной системы и мозговую ткань.

* Это источник энергии, необходимой для работы мышц.

* Обеспечивает нормальную деятельность печени и почек.

Минерал-норма

Для взрослого она составляет около 1,5 г в день. При больших физических нагрузках, заболеваниях ор-

ганов дыхания и костной системы суточная потребность организма в минерале возрастает.

Основные источники фосфора

Им богаты рыба, говядина и баранина, гречневая и пшенная крупы, зеленый горошек, зерна ржи и пшеницы, отруби.

Кладовая фосфора

В 100 г сыра голландского — 544 мг, фасоли — 541 мг, грецких орехов — 500 мг, плавленого сыра — 470 мг, овсянки — 360 мг, перловой крупы — 323 мг.

Минерал-подробности

Вкус перловой каши сегодня, наверное, не всем знаком. А в старину это кушанье было в почете и часто украшало обеденный стол. Перловкой заправляли щи и похлебки, веря, что

ВИТРУМ®

13 витаминов и 17 микроэлементов, содержащихся в каждой таблетке прекрасно сбалансированного американского биокомплекса ВИТРУМ®, повысят сопротивляемость организма гриппу, простудным и инфекционным заболеваниям, действию стрессогенных факторов, помогут быстрее справиться с последствиями болезни, предупредить осложнения.



эта крупа придает не дюжинные силы, укрепляет здоровье. В русской печи готовили рассыпчатую

кашу. Без нее не обходились старинные обряды: ею встречали новорожденного, дымящийся горшочек с разваренными крупинками, похожими на бусинки жемчуга (отсюда и название — перловая), подавали к свадебному столу. Современные ученые пришли к выводу, что по содержанию различных полезных веществ эта крупа занимает отнюдь не последнее место. А фосфора в ней в 2 раза больше, чем в рисе и манке.

Минерал-кухня

Фосфор почти полностью усваивается нашим организмом из продуктов животного происхождения, а вот из растительных и крупяных — только наполовину. Чтобы повысить усвояемость этого минерала, перед готовкой замачивайте крупы и бобо-

вые на 2–3 часа в холодной воде.

Дефицит и избыток фосфора

Плохой аппетит, снижение умственной и физической работоспособности, апатия, слабость, резкое похудание — так ваш организм отреагирует на недостаток фосфора и постепенно начнет черпать его из костной ткани. Это может привести к остеопорозу и остеомалации — опасным заболеваниям костной системы. Чтобы этого не случилось, почаще включайте в меню пищу, богатую этим минералом и витамином D, который необходим для всасывания фосфора из кишечника. Не злоупотребляйте продуктами, содержащими кальций (он затрудняет усвоение фосфора), то есть сделайте свое питание рациональным и сбалансированным.

М. М. ГУРВИЧ,
кандидат медицинских наук
Подготовила И. КЛИМОВСКАЯ

ICN Pharmaceuticals, Inc.



(FERRO-GRADUMET)

Препарат железа для лечения и профилактики малокровия при кровотечениях, беременности, заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

ТАБЛЕТКИ

Европейский центр корпорации
ICN Pharmaceuticals, Inc. Россия, 119048,
Москва, ул. Усачева, 24;
тел.: (095) 232-6600, факс: (095) 234-3187

Калланетика:

ПОДТЯНУТЫЙ ЖИВОТ и красивые бедра

Эти 12 упражнений – заключительная часть комплекса калланетики (см. №№ 10, 11 “Здоровья”).

Занимаясь 2–3 раза в неделю по часу, вам удастся довольно быстро избавиться от недостатков фигуры, сбросить лишние килограммы, приобрести обворожительные формы. Тренируйтесь регулярно и с удовольствием. Ведь каждое занятие, напоминает Светлана ПЯТНИЦКАЯ, тренер-хореограф Федерации шейпинга России, приближает вас к заветному идеалу.

ДЛЯ МЫШЦ ЖИВОТА

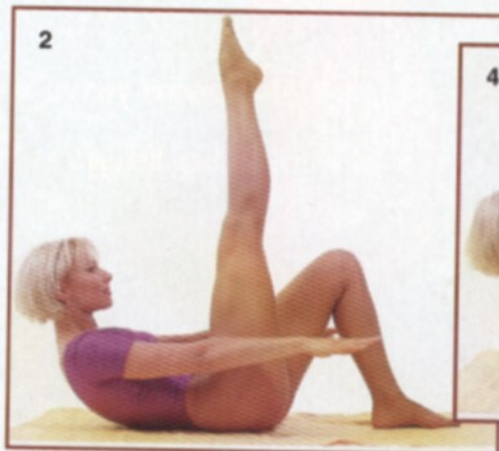
Первые 4 упражнения выполняйте лежа на спине.

1. Поднимите одну ногу вверх под углом 90°, другую – на 5–10 см от пола. При этом обе ноги выпрямлены, а носки вытянуты.

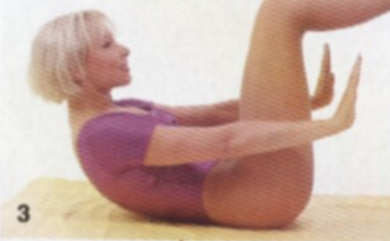
Руки вытяните вперед, как будто хотите дотянуться до чего-то. Постарайтесь оторвать лопатки от пола. Сохраняйте позу 60 секунд. То же, поменяв положение ног.



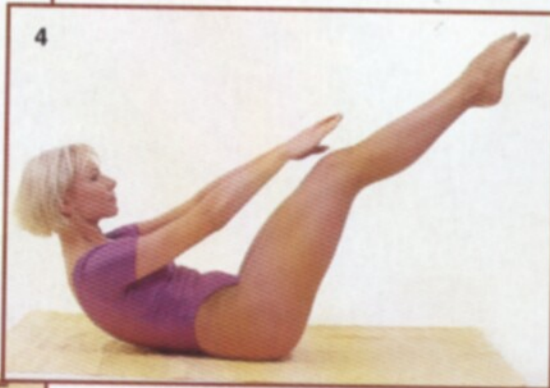
2. Примите то же положение, что в упражнении 1, только ногу, которая располагалась параллельно полу, согните в колене. Ступня упирается в пол. Удерживайте позу 60 секунд. То же, поменяв положение ног.



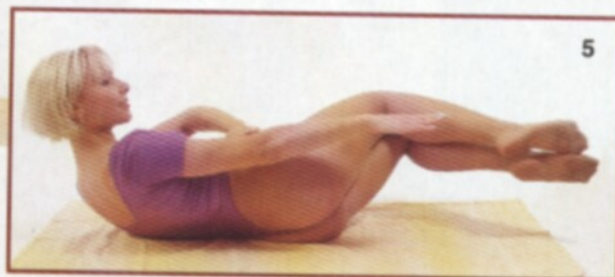
3. Ноги, согнутые в коленях, поднимите вверх. Руки вытяните вперед параллельно полу, ладони согнуты, точно вы упираетесь в стену. Приподнимите корпус. Задержите на 60–100 секунд.



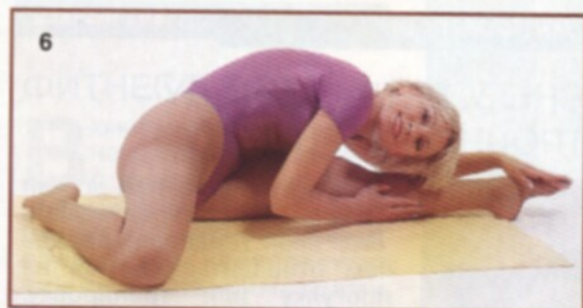
4. Ноги, слегка согнутые в коленях, поднимите вверх. Носки вытянуты. Выпрямляя руки перед собой, постарайтесь приподнять корпус. Пальцами вы словно пытаетесь дотянуться до носков. Сохраняйте это положение 60 секунд.



5. Лягте на бок. Поднимите ноги, согнутые в коленях, вверх. Приподнимите корпус, руки вытяните вперед. Одной из них вы как будто хотите дотянуться до пятки. Удерживайте позу 60 секунд. После краткого отдыха повторите упражнение. То же, повернувшись на другой бок.



ДЛЯ МЫШЦ БЕДЕР



6. Сядьте на пол. Одну ногу согните в колене позади себя, другую вытяните в сторону (носок также вытянут) и наклонитесь к ней корпусом как можно ниже. Руками постарайтесь обхватить эту ногу. Сохраняйте позу 60–100 секунд. То же, поменяв положение ног.



7. Сядьте правым боком к опоре (ею может служить обычный стул), ноги согните в коленях. Вес тела – на правом бедре. Правой рукой возьмитесь за стул, левую положите на бедро правой ноги. Спина прямая. Немного приподнимите левую ногу над полом (не больше, чем на 5–10 см). Плавно покачивайте ею вверх-вниз. Обратите внимание: голень располагается параллельно полу. Выполняйте упражнение 60–100 секунд (если оно дается с трудом, то в 2 подхода по 30–50 секунд каждый). Затем повторите его. То же, повернувшись к опоре другим боком.

Сделайте это же упражнение, покачивая в течение 30 секунд вперед-назад поднятой над полом то одной, то другой ногой.



8. Полулежа на согнутой опорной ноге и опираясь руками о пол, покачивайте другой ногой, выпрямленной в колене (носок вытянут, пятка обращена вверх), 100–120 секунд. То же, поменяв положение ног.



10. Сядьте, широко разведя ноги в стороны, вытянув носки. Наклоните корпус к левой ноге, стараясь коснуться ее грудью. Сохраняйте положение 60–100 секунд. То же, развернувшись корпусом к правой ноге.



11. Не меняя исходного положения, плавно наклоните корпус вперед. Руки сложите перед собой на полу. 60–100 секунд покачивайте туловищем вверх-вниз.



12. Стоя на коленях, прямые руки вытяните над головой, живот втяните, спину держите прямо. Выполняйте мягкие пружинящие полуприседания, не касаясь ягодицами пяток, 60 секунд.

“Счастливая дюжина” упражнений обеспечит вам плоский подтянутый живот и придаст бедрам красивую форму, уменьшив их объем.

Центр красоты и здоровья приглашает всех желающих независимо от возраста пройти курс обучения калланетики под руководством профессионального тренера. К вашим услугам – массажный кабинет, солярий, парикмахерская. Адрес: 1-я Владимирская, д. 10, ДК “Пржектор”. Тел.: (095) 176-06-20

ДОСЬЕ НА САМОГО СЕБЯ

СПОРТИВНЫЙ ПРОГУЛЬЩИК

Вы снова пропустили тренировку. А может, и не начинали заниматься спортом? вспомните, что служит постоянной отговоркой, оправданием ваших прогулов, узнайте, к какому типу спортивных прогульщиков вы относитесь и как исправить положение.

Отговорка. Вдруг я сделаю что-то не так, и окружающие станут надо мной смеяться.

Ваш тип – застенчивый.

Выход из положения. Занимайтесь дома под руководством телеведущего или разучив комплекс упражнений, опубликованный в журнале. Появилась счастливая возможность посещать тренажерный зал? Не отказывайтесь от нее. Ставьте цель и думайте только о ней. Тот, кто не новичок в спортзале, наверняка возьмет над вами шефство.

Отговорка. Тренировки монотонны и однообразны, поэтому занятия мне быстро надоедают.

Ваш тип – скучающий.

Выход из положения. Занятиям в одиночку предпочтите коллективные спортивные игры – это то, что вам нужно. Они непредсказуемы, динамичны, а значит нескучны.

Отговорка. Я все равно не буду выглядеть как суперзвезда – зачем стараться?

Ваш тип – максималист.

Выход из положения. Ставьте перед собой реальные задачи. Ни к чему соревноваться с недостижимым идеалом. Укрепляйте свое здоровье и совершенствуйте тело.

Отговорка. Когда-нибудь я займусь своим здоровьем и фигурой.

Ваш тип – мечтатель.

Выход из положения. Оставьте пустые разговоры – письменно обозначьте цель, строго придерживайтесь спортивного расписания. Вы нуждаетесь в контроле: поддержка друга или помощь тренера будет нелишней.

Отговорка. Я не могу выкроить время для занятий спортом – у меня слишком много работы.

Ваш тип – деловой.

Выход из положения. Главное – ваше физическое состояние. Если оно будет отличным, вы сможете сделать гораздо больше.

Отговорка. Зачем годами изнурять себя занятиями физкультурой? Появится необходимость, приду в хорошую физическую форму за 2 недели.

Ваш тип – авральщик

Выход из положения. Спешка может только навредить здоровью. За короткий срок невозможно наверстать упущенное за годы, поэтому занятия спортом должны быть регулярными – только они по-настоящему полезны и эффективны.

ЭКИПИРОВКА

СНЕГУ, ВЕТРУ, ХОЛОДУ – ТРОЙНОЙ БАРЬЕР



Вам не придется всякий раз заново продумывать свой гардероб, прежде чем отправиться зимой на прогулку или тренировку. 3 слоя одежды, подобранной по советам спортивных врачей, – и вы полностью защищены от любых капризов погоды.

Нижний – основной: длинная футболка с рукавами, трико, носки синтетические или из ткани с большим содержанием синтетики. Специалисты по фитнесу утверждают: хлопок не подойдет – впитав пот, он становится влажным, а чтобы сохранять тепло, одежда должна быть сухой.

Средний – теплый, изолирующий. Это шерстяные носки и свитер или пуловер с высоким воротом – тонкий, плотной вязки, но не объемный – такой замедлит и затруднит движения.

Верхний – непродуваемый, водонепроницаемый и легкий. Прекрасно подойдут ветровка или куртка и спортивные штаны из полиэстера.

Если, выйдя из дома, вы сначала слегка озябли, но очень быстро согрелись в движении, значит оделись по погоде.

КРАСОТА

МАСКА К НОВОМУ ГОДУ

Подходит к концу хлопотливый предпраздничный день. Пора заняться собой. Чтобы выглядеть особенно хорошо, сделайте маску из клюквы.

“Зимняя” ягода сохраняется долго, свою свежесть она передаст и вашей коже – сделает ее гладкой, атласной, очистит, смягчит, поможет побороть сезонный стресс.

Клюквенную маску полезно делать раз в неделю.

Из пригоршни ягод выжмите сок, смочите в нем хлопковые косметические салфетки и положите их на лицо. Полежите 10 минут в темной комнате, полностью расслабившись. Затем снимите салфетки, лицо сполосните прохладной водой, смажьте увлажняющим кремом, наложите макияж. Вы прекрасны!



ФИТНЕСС-КЛУБ

ДОБРЫЙ СОВЕТ

ФИТНЕСС-БАР

В хмельную новогоднюю ночь так важно помнить о чувстве меры! Алкогольные напитки очень калорийны. Их перебор может обернуться несколькими лишними сантиметрами талии, а также утренним похмельем. Чтобы праздничное настроение не испортилось, запаситесь минеральной водой, соками, фруктами, льдом и пуститесь на маленькие хитрости.



Напиток (порция 200 г)	Калорий- ность	Как уменьшить калории, а заодно и градусы
Красное или белое вино	155	Наполовину разбавьте вино минеральной водой – калорийность сократится вдвое
Пиво	85	Выберите светлое пиво – сэкономите 45 калорий
Сангрия	145	На дно бокала положите свежие консервированные фрукты, чтобы вытеснить напиток
Шампанское	200	Разбавьте апельсиновым соком – выиграете 20 калорий
Водка, виски	155	Побольше льда и совсем чуть-чуть крепкого напитка

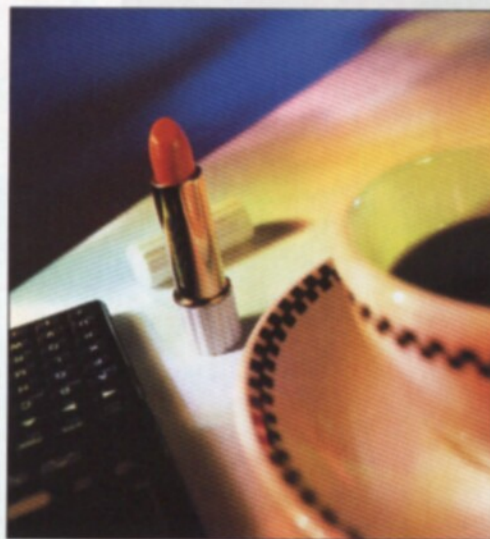
МЕНЮ

ДИЕТА ПОСЛЕ ПРАЗДНИКА

Н е смогли удержаться от многочисленных соблазнов праздничного стола? Ничего страшного. Начните новый год с разгрузочного дня. Молочная или творожная диета поможет вернуть хорошую форму.

Молочный день: через каждые 2 часа выпивайте по стакану нежирного молока или кефира (всего 6–8 стаканов за день).

Творожный день: съешьте в течение дня, разбив на 5–6 приемов, 400–600 г обезжиренного творога, запивая отваром шиповника или травяного чая (всего 6–8 стаканов). Утром побалуйте себя чашечкой кофе (можно с молоком, но без сахара).



Подготовила
Елена
ЯГУНОВА

ICN Pharmaceuticals, Inc.

ICN

ОЛИГОВИТ[®]



**Витамин,
но не один –
прекрасная
комбинация!**

(OLIGOVIT)

**Поливитаминовый комплекс с макро-
и микроэлементами**

Европейский центр корпорации
ICN Pharmaceuticals, Inc. Россия, 119048,
Москва, ул. Усачева, 24;
тел.: (095) 232-6600, факс: (095) 234-3187

Если в презерватив налить воды, он может служить вместо фляги. Если во время наводнения положить в него документы, они наверняка сохранятся сухими. Можно использовать его и по прямому назначению...

“Плащ” из латекса

И

стория этого предмета теряется в веках. Давным-давно мужчинам пришло в голову, что неплохо было бы обезопасить себя от венерических заболеваний. Ведь в средние века нередки были эпидемии сифилиса, косившие народ не хуже чумы. Тогда-то и возникли первые презервативы, представлявшие собой просто... рыбы пузыри.

Итальянский анатом Габриеле Фаллопий, живший в XVI веке, предложил своим пациентам для защиты от сифилиса полотняный чехол. В результате из 1100 мужчин, воспользовавшихся изобретением, ни один не заразился. В XVII веке во Франции придумали презервативы из слепой кишки ягненка. А с конца прошлого столетия для изготовления кондома стали применять тонкую резину.

Да что там далеко ходить: на наших глазах с презервативом произошли разительные перемены. Рыбьих пузырей и полотняных мешочков нам, конечно, видеть не довелось, зато мы прекрасно помним “изделие № 2”, уныло пахнувшее резиной, по цене 2 копейки за штуку. Оно постоянно пропадало с прилавков по причине дефицита и отсутствия конкуренции. Знаете, кстати, откуда взялся этот порядковый номер? Существовала класси-

ИЗОЛЕНТА, КОТОРАЯ НЕ РВЕТСЯ 27% американских мужчин по-прежнему стесняются покупать презервативы, а 75% считают, что они ухудшают вкус любовных утех. Все они заблуждаются! Пора забыть высказывание наших ироничных бабушек, которые использование тогдашних презервативов сравнили с манерой “принимать друга в дождевом плаще”. Сегодня для изготовления кондомов больше не используются материалы, напоминающие по толщине изоляционную ленту. Современный латексный материал исключительно тонок и в то же время достаточно прочен для того, чтобы развеять другой миф, веру в который сохраняют, по данным того же опроса, 64% мужчин: “презервативы рвутся”. И, наконец, последний аргумент скептиков: “презервативы соскальзывают”. Как показывают исследования, это происходит тогда, когда мужчины неправильно ими пользуются. Если вы оставили небольшой зазор на конце презерватива, не развернули его до основания, не извлекли сразу же после эякуляции – пеняйте на себя. Кстати, 20-летние юноши в 2 раза чаще пользуются презервативами, чем 30-летние и 40-летние участники опроса, проведенного в США.

фикации резиновых изделий, по которой № 1 был присвоен противогазам, а № 2 – презервативам.

Предметы разнообразных форм и цветов, которые можно увидеть на витрине аптеки или секс-шопа сегодня, имеют лишь отдаленное сходство с “изделием № 2”. Презерватив совершил головокружительную карьеру. Из чисто утилитарного средства контрацепции, защиты от СПИДа, гепатита В и целого букета инфекций, передающихся половым путем, он превратился в элемент любовной игры.

Скука и привычка – вот две вещи, которые делают интим-

ную жизнь монотонной и неинтересной. Почему бы не внести разнообразие в минуты близости? Сегодня – зеленый презерватив, завтра – оранжевый, послезавтра – рельефный. Есть и такие – с пупырышками, колечками, "усиками"... По мнению сексопатологов, они вносят новизну в ощущения женщины, способствуют максимальной настроенности на близость. Привыкания не вызывают.

МОЙ ЛЮБИМЫЙ РАЗМЕР. Первое, чему надо уделить внимание при выборе презерватива, – его размеру. В России легче всего найти презервативы европейского стандарта – диаметром 33 мм. Но для первой брачной ночи лучше запастись кондомом чуть большего размера: с ним легче будет управиться. Непременно обращайте внимание на дату выпуска и срок годности, которые обычно проставлены на упаковке, – просроченные презервативы теряют прочность.

Сторонники естественности выбирают ультратонкие. Все импортные изделия выпускаются со смазкой. Состав ее может быть различным: одна представляет собой дополнительный элемент контрацепции, другая способствует продлению полового акта.

Презервативы со вкусовой смазкой, ароматизированные предназначены для орального секса, а для самых темпераментных выпускают те, что можно просто съесть.

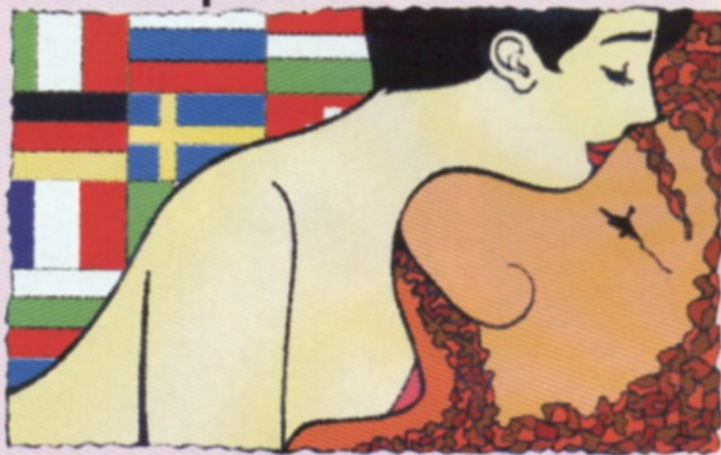
Многоразовые кондомы (имеются и такие!) изготавливают из более плотного латекса: они помогут тем, у кого появились небольшие проблемы с эрекцией. Под них рекомендуется надевать обычный презерватив – для контрацепции. После использования он будет выброшен, а многоразовый еще пригодится. Его надо вымыть, высушить и присыпать тальком – только и всего.

КОФЕ – В ПОСТЕЛЬ. На Французской Ривьере во всех барах и ресторанах вместе с чашечкой кофе гостям подают презерватив. Так осуществляется общенациональная программа по борьбе со СПИДом, в ходе которой предполагается распространить миллион кондомов. Сейчас в Европе проводится широкая кампания по применению так называемого голландского дубля – одновременного применения гормональных контрацептивов и презерватива с целью достижения безопасного секса.

Среди разнообразия форм и цветов каждый волен выбрать то, что ему нравится. Но покупать презервативы надо только в аптеках или специализированных салонах – можете быть уверены, что приобретаете продукцию, изготовленную в стерильных условиях, прошедшую апробацию и сертификацию. "Самопальные" подделки под фирму, которые продаются с рук, опасны для здоровья: "усики" и "шипы" у них могут отпадать, "теряться", что вызовет воспалительные заболевания у женщины. Да и нельзя быть уверенным, что они выполняют свою прямую функцию.

С. РЯБУХИНА, С. ЧЕЧИЛОВА

Ляг, расслабься и думай об Эйфелевой башне



Эту известную фразу вспоминаешь, когда знакомишься с результатами Глобального сексологического исследования Durex 1998.

◆ Список самых романтических городов в мире возглавляет Париж. Далее следуют Рим, Лондон. По мнению влюбленных, Варшава, Берлин, Торонто практически лишены романтического ореола.

◆ Занятия любовью – самый популярный способ провести время у наших соотечественников. 40% россиян предпочитают секс загородной поездке, вечеринке с друзьями, спортивным развлечениям.

◆ Страстные и предприимчивые любовники, они раскованно чувствуют себя и далеко за пределами спальни. 6 из 10 взрослых жителей России занимались сексом в ванной, 4 из 10 – в душе, каждый третий – на кухне.

◆ Любовным усадьям россияне предаются в среднем 131 раз в год (более активны лишь французы – 141 и американцы – 138 раз), но в среднем не более 12 минут. Наиболее выносливы американцы – 28,1 минуты.

◆ Исследование Durex констатирует: свидание требует серьезной подготовки – по крайней мере презерватив должен быть в нужный момент под рукой. В первый же вечер к решительным действиям готовы перейти 10% россиян, а четверть опрошенных – в течение первой недели знакомства.

◆ Наши соотечественники на редкость ветрены и непостоянны. По количеству измен уступают только американцам: 43% признают,

что имели 2 и более сексуальных партнеров одновременно.

◆ Молодые люди в России начинают половую жизнь, как правило, позже своих зарубежных сверстников. Средний возраст потери невинности – 18 лет.

◆ Однако "первый раз" не оправдал ожидания многих: почти половина опрошенных оказались разочарованы первым сексуальным контактом.

◆ "Науке страсти нежной" большинство учится у друзей, однако авторитет их как советчиков в этой области имеет самый низкий рейтинг. По данным опроса, молодые люди хотели бы получить ответы на самые сокровенные вопросы от родителей, особенно матери.

◆ В "чемпионате контрацептивов" бесспорную победу одержал презерватив. Неудивительно: он доступен, недорог, легок в обращении, способен защитить не только от нежелательной беременности, но и от венерических заболеваний, СПИДа. Больше всего "кондомания" распространилась среди 16–19-летних.

◆ Французам, с незапамятных времен носящим титул лучших любовников в мире, в нынешнем году пришлось потесниться на пьедестале. В когорту отменных женских угодников также вошли американцы и австралийцы, набрав максимальное количество очков за выносливость, заботу об удовольствии партнера, умение с толком использовать время и демонстрировать так часто свои способности.

**Материал подготовила
Наталья САВИНА**



Кризис, неизвестность, нестабильность... Каждое слово, как обухом по голове, — наводит тоску, вызывает приступ мигрени. Как справиться с мрачными мыслями и дурным настроением накануне Нового года?

Обратимся к специалисту.

Валентина ГОРЯНИНА — доктор психологических наук, профессор, консультант по проблемам семьи и бизнеса. В беседе с нашим корреспондентом Кларисой Пульсон она попыталась сформулировать некоторые общие правила.

Всем кризисам назло

Правила поведения в периоды экономических потрясений

● Как в условии задачи из школьного учебника – дано: “Экономический кризис, финансовая нестабильность, проблемы с работой, неопределенные перспективы, тревога, подавленное состояние, апатия”. Вопрос: “Как вести себя в подобной ситуации, как не поддаться панике?”

– Главное – сохранить равновесие. Я нашла такой образ: когда человек идет по канату, ему ни в коем случае нельзя смотреть вниз, иначе закружится голова, задрожат колени, ослабнут ноги – и тогда все, конец...

Испугавшись, поддавшись панике, человек теряет самое важное – способность трезво и реально оценивать ситуацию. В таком состоянии он не может принимать верные решения, правильно действовать.

● А если паника нас уже охватила?

– Даже если все вокруг воспринимается как полная катастрофа, скажите себе: “Чтобы остаться живым, мне необходимо находиться в точке покоя и равновесия независимо от того, что происходит”. Здесь нам пригодится еще один образ: как бы ни был силен и страшен смерч, внутри него всегда есть достаточно большое пространство покоя, тишины, спокойствия. Ваша задача – почувствовать себя в этой нише.

В Нью-Йорке покончил с собой преуспевающий бизнесмен, причина – в результате неудачной финансовой операции он потерял две трети состояния. А оно, между прочим, ни много ни мало 5 миллионов долларов.

Несложно прикинуть: оставшихся денег хватило бы на вполне приличную жизнь и послужило бы солидной материальной базой для начала нового бизнеса. Невольно задумываешься и о том, сколько людей, обладая даже мизерной долей подобной суммы, чувствовали бы себя редкостными счастливицами. Получается, дело не в цифре с многими нулями, а в чем-то ином.

● Будем считать, что первый шаг сделан: панику мы остановили, страхи преодолели и даже, кажется, успокоились. Что дальше?

– Теперь закрепите достигнутое – устройте себе праздник. Вы достойны его хотя бы потому, что сумели сохранить равновесие. Праздником может стать все, что подскажет фантазия и доставит удовольствие. Годится любой повод. Между прочим, наступающий Новый год – как нельзя кстати.

● А не напомним ли это “пир во время чумы”?

– Только от вас зависит, считать себя на пиру или, пируя, ожидать чуму и очуметь от этого ожидания. Не ищите символов и подтекстов, примите праздник как просто данное: “Я получаю удовольствие, и больше ничего меня сейчас не интересует”. Вы, возможно, и сами удивитесь, когда вскоре почувствуете, что к вам вернулись радость жизни и внутренние силы, которые помогут двигаться дальше.

● Попировали, повеселились, развлеклись. Просыпаемся на следующее утро – вместо праздника снова сплошные проблемы. Возможно, контраст будет даже сильнее, чем раньше. Не исключено, что первый же выпуск новостей, попавшая в руки газета сведут на нет наши душевные усилия.

– Не смакуйте дурные новости, не читайте кошмарные прогнозы, отсекайте негативную информацию. Я этот способ испытала на себе. Как-то окупившись в очередную информационную истерику, неожиданно для себя поняла, что практически все “люди в телевизоре” говорят о СВОИХ проблемах, сетуют, как ИМ плохо, рисуют чудовищные картины, рожденные ИХ подсознанием, и поймала себя на мысли: “Это им плохо, я-то здесь при чем?” И выключила телевизор.

Нужную информацию вы все равно получите, но умейте отличить необходимую от грязного потока негатива. Лучше читать хорошие книги и продолжать делать свое дело.

● Как его делать, если ситуация, в которой многие находятся, неопределенная?

– Пока она непонятная и непредсказуемая, воспринимайте ее как смерч за окном. Реагировать надо так же: бушует непогода – мы ее переживаем. Бороться со стихией бессмысленно. Набраться терпения и спокойно ждать – самый разумный выход.

● Ожидание может и затянуться...

– А мы не станем тратить время зря и предаваться унынию, будем искать верный выход из сложившейся ситуации. Паниковать, суетиться, создавать иллюзию бурной деятельности гораздо легче, чем, сохраняя внутреннее и внешнее спокойствие, методично и целенаправленно искать правильное решение.

Еще один важный момент: не бойтесь стресса – он в данном случае помощник и союзник. И именно в тупиковом положении оказываются задействованными все наши резервы, мозг начинает лучше работать. Мы неожиданно для себя выдаем такое блестящее, парадоксальное решение, до которого никогда не додумались бы в повседневной течучке и суете.



Оказывается, в китайском языке иероглиф, означающий понятие "кризис", имеет еще одно значение – "возможности". Язык донес до наших дней мудрость, усвоенную древним народом: испытания, которые выпадают на долю человека, могут открыть перед ним и новые перспективы.

● По моим наблюдениям, мужчины и женщины неодинаково воспринимают кризисные ситуации. А что думают по этому поводу психологи?

– По природе своей женщина более спокойна, а мужчина реагирует бурно, остро, сильно, даже истерично. Но здесь есть один существенный момент: реакция зависит не столько от половой принадлежности человека, сколько от того места, которое он занимает в семье. Если женщина – добытчик в доме и семейное благополучие держится на ее плечах, она может ответить на кризис по "мужскому типу" – сорваться, запаниковать. Однако даже из этого состояния она выходит быстрее, чем мужчина. Представительница прекрасного пола легче приспосабливается к изменившимся обстоятельствам, спокойнее идет на компромисс: соглашается на менее оплачиваемую работу, смену профессии. Мужчина, особенно руководитель, "белый воротничок", управленец, держится за статус до последнего. Женщину, особенно когда она отвечает за материальное положение домохозяев, волнует не статус, а выживание!

● С женщинами-«кормильцами» все понятно. А как вести себя тем, в чьих семьях добытчик – мужчина?

– Начнем с того, как не надо себя вести. Ни в коем случае не пишите мужчину, если обстоятельства складываются не в его пользу. Еще хуже, если жена обзывает подруг, рассказывает им про неудачи мужа. Не надо впадать и в другую крайность: вслух жалеть мужчину. Побалуйте его вниманием, вкусным обедом, массажем, ароматной ванной. Не только словами – всем своим поведением говорите: переживем, справимся, ты все можешь, я верю в тебя.

● Психологи предлагают нам воспринимать кризисные ситуации (не только экономические потрясения, но и любые жизненные перипетии) как благо. Это что – психологический прием, помогающий людям пережить тяжелые времена, или вы действительно находите в кризисе что-то хорошее?

– Я искренне воспринимаю кризис как благо. Давайте проанализируем, что дал нам этот. Он показал поразительную вещь: мы ныли, жаловались на жизнь, ругали законы, цены, но оказалось – несмотря на все это нам есть что терять, а значит, мы вынуждены быстро соображать, как удержать нажитое, как сохранить его и как преумножить. Кризис нас всех очень многому научил. Мы получили уникальный опыт.

● Возьмем самый реальный локальный кризис: человек с трудом заработал значительную для него

сумму на квартиру, машину, обучение ребенка – да мало ли на что еще. А теперь деньги обесценились или вовсе пропали, планы рухнули. Какой тут позитив?

Как обычному человеку это пережить?

– Потеря уже произошла, время вспять не повернешь. Можно горевать, ныть, скулить, чувствовать себя жертвой, а можно твердо сказать себе: я недостаточно хорошо разобрался в ситуации, моя нынешняя потеря – плата за понимание, в следующий раз сумею распорядиться своими накоплениями более удачно. И не жалеете пропавших денег – просто взгляните на ситуацию по-другому.

Способов поменять точку зрения много. Скажем, одна моя знакомая, у которой в автобусе вытащили кошелек с зарплатой и отпускными, поплавав, начала вспоминать, на чем она сэкономила в последнее время.

У подруги купила дубленку за полцены, удачно приобрела хорошую косметику – почти по себестоимости, сосед привез овощи с дачного участка... На круг получилось, что сэкономленная сумма даже превышает украденную.

● Откуда взять силы на положительный настрой?

– Силы надо искать в себе: пока человек жив, у него есть физические и душевные резервы. Семья, друзья, коллеги, единомышленники – тоже источники силы. Даже если все потеряно, мы при желании можем найти точку, с которой станем подниматься, посчитав, что кризис нам во благо. Дальше начнется удивительное. Вы сказали себе: "Хочу и могу найти выход, силы на подходе, они у меня есть". И – о чудо! – придет решение, и вы обретете силы. Ваша мысль найдет материальное воплощение.

Замечательная штука – внутреннее состояние везения. Вот когда я знаю, что фортуна мне улыбнется, когда уверена в этом, даже если через 3 шага не повезет, то уже через 5 шагов повезет обязательно!



И еще одно утешение тем, кто подавлен и не может согнать с лица печаль. Один канадский психолог призывает бизнесменов: если вам при приеме на работу предстоит сделать выбор между нахмуренным кандидатом и улыбчивым весельчаком, принимайте первого – не ошибетесь. Согласно концепции ученого люди, у которых что-то не ладится в жизни, стремятся отвлечься от беспокоящих их проблем и вкладывают в выполняемые ими обязанности всю душу и энергию. А вдруг и ваш работодатель читал эти рекомендации?



ВИРТУАЛЬНЫЙ ВИЗИТ К ВРАЧУ

ТЕЛЕМЕДИЦИНА: ЛЕЧЕНИЕ НА РАССТОЯНИИ

Конечно, спору нет, лучше личного осмотра пациента врачом ничего быть не может. Ну а если в городе, где живет больной, или даже в областном центре нет квалифицированного специалиста? Ехать в Москву? При нынешней дороговизне это не каждому по карману. Или же, допустим, деньги есть, но человек находится в тяжелом состоянии и попросту не выдержит долгой дороги, а местные врачи, что называется,

зашли в тупик? Как быть? На помощь может прийти телемедицина. Она обеспечит виртуальный визит врача к больному, преодолев расстояние в десятки тысяч километров. Современная техника позволяет ввести в компьютер и передать по каналам связи практически любую медицинскую информацию: выписки из истории болезни, рентгенограммы, томограммы, снимки УЗИ, электро- и эхокардиограммы, вплоть до снятых с микроскопа изображений препаратов крови, костного мозга или срезов ткани. Специалисты ведущих медицинских центров, изучив присланные материалы, опять же через компьютер дают свое заключение и лечебные рекомендации. Вот как можно наблюдаться у столичного профессора, так и не встретившись с ним лично.

Российскими инженерами и медиками осуществлено уже несколько телемедицинских проектов. В этой статье мы расскажем о двух из них.

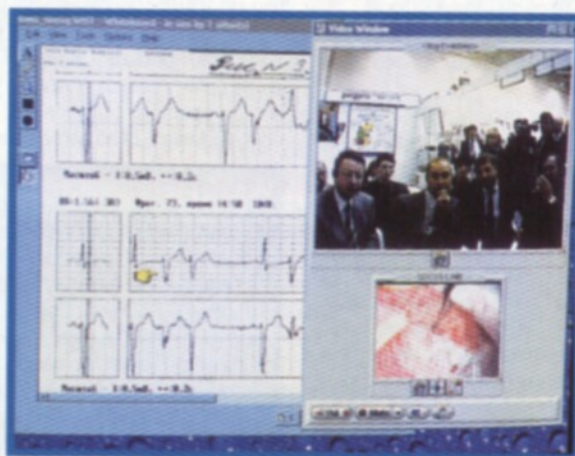
"ВКЛЮЧАЮ УСТАНОВКУ..."

Помните, в прошлом году над Иркутском потерпел катастрофу и упал на жилые дома самолет? Несколько детей получили серьезные ожоги. Местные врачи оценили их состояние как критическое, транспортировка в столичный ожоговый центр была невозможна. Тогда в больнице, где находились пострадавшие, и включили установку: срочно заработал телемедицинский консультативно-диагностический пункт, который в течение нескольких часов обеспечил прямой контакт с

Слыхали вы о райцентре Ковылкино, что в Мордовии? А вот знаменитый хирург Лео Бокерия о существовании маленького городка отлично осведомлен, потому что там живет его пациентка. Но настоящая сенсация в другом: Лео Бокерия ни разу не бывал в Ковылкине, а женщина из мордовской "глубинки" не приезжала в Москву на консультацию к профессору...

детским ожоговым центром в Москве. В столицу медики направили все анализы, рентгенограммы и видеоизображения ожоговых поверхностей ребенка, пострадавшего больше других. Совместными усилиями провинциальных и столичных врачей удалось добиться стабилизации состояния ребенка и отправить его в Москву. Без помощи Центра детской телемедицины и новых информационных технологий, созданного в 1995 году в рамках программы конверсии НИИ судостроительной промышленности и ведущими медицинскими учреждениями Москвы, спасти малыша не смогли бы.

С 1995 года проведено более 100 телеконсультаций. Все случаи – сложные: речь шла не только о здоровье, но и жизни детей из Владивостока, Анадыря, Омска, Архангельска, Калининграда, Пятигорска, Черкесска, Ставрополя, Липецка. В Москве их консультировали специалисты лучших медицинских центров: кафедры педиатрии и детской хирургии РГМУ, республиканской детской клинической больницы, НИИ педиатрии и детской хирургии МЗ РФ, Института детской онкологии, детской городской клинической больницы имени Филатова. И всегда заключение московских консультантов оказывалось верным.



Файл из Центра детской телемедицины

У 11-летней Яны Т. серьезное заболевание почек. Состояние тяжелое: анурия, интоксикация, носовое кровотечение, затрудненное дыхание. Врачи ивано-материнской городской клинической больницы лечили девочку антибиотиками, преднизолоном. Улучшения не наступало, и они послали запрос по телемедицинской консультативной системе специалистам отделения нефрологии больницы имени Филатова. Те порекомендовали проводить ежедневный гемодиализ, отказаться от преднизолона, назначить новые лекарства. В результате состояние Яны стабилизировалось, ее удалось перевезти в московскую клинику, где и было проведено специальное лечение в особых условиях.

У 10-летней Тани Х. сильно болела нога. Ночами и при перемене погоды ей особенно нездоровилось. Врачам из Ставрополя удалось снять боль, но ходить нормально девочка так и не могла. Тогда лечащий врач решил обратиться за консультацией к московским специалистам. В компьютер были введены рентгеновские снимки и результаты клинических анализов. По ним доцент кафедры детской хирургии РГМУ Дмитрий Выборнов поставил точный диагноз – первично-хронический остеомиелит верхней трети большой берцовой кости. Дал необходимые рекомендации по лечению.

"НУ ХАУ" ДЛЯ ПРОГРАММИСТА И ЭКОНОМИСТА

Обычно телемедицинский пункт открывают в областных, краевых, республиканских детских клиниках. А вот архангелогородцы установили оборудование не только в областной, но и в 7 районных больницах. Набор техники обычный: компьютер, сканер, видеокамера, и обслуживание простое – после небольшого обучения любой врач справится. Особая проблема – каналы связи, по которым передается устойчивый цифровой сигнал. Можно использовать глобальную сеть Интернет, но предпочтительнее иметь свой, специально выделенный канал, идеально, но дороговато – спутниковый телефон. Современные цифровые оптоволоконные кабели отвечают запросам телемедицины больше всего, но не во всех регионах есть средства на их прокладку.

Сколько стоят подобные телеконсультации? Установка оборудования и программного обеспечения – около 140 тысяч рублей. Региональные центры перечисляют в Москву 2 тысячи рублей в квартал – на обслуживание центрального диспетчерского пункта, работающего круглосуточно. Плюс оплата канала связи – раз в полгода (но уже без поминутной оплаты разговора, а в среднем телеконсультации идут

от 10 до 40 минут). Деньги выделяются из местных бюджетов либо помогают спонсоры. Все телемедицинские консультации для пациентов детских стационаров проводятся бесплатно. Могут ли получить консультацию амбулаторные больные? Да, но только если родители убедят врача в поликлинике, что их ребенку необходима более квалифицированная помощь. За пределами СНГ (например, в Баку) телемедицинские консультации с московскими специалистами платные. Стоимость каждой – от 30 до 90 долларов.

ВЫБИРАЛИ МЕЖДУ УФОЙ И ЧИКАГО

Несколько иное техническое решение найдено в Научном центре сердечно-сосудистой хирургии имени А. Н. Бакулева. Компьютер "пришел" сюда 15 лет назад, когда там была создана первая в России система автоматизированной истории болезни. Как минимум вдвое сократилась бумажная писанина, исчезли полки с карточками в регистратуре. Вся информация центра хранится в электронном досье и без проблем извлекается в нужный момент. Не стоит объяснять, как это облегчило работу медиков. Но инженеры и программисты из информационной

лаборатории под руководством кандидата биологических наук Валерия Столяра уже задумались о новом деле – проведении медицинских видеоконференций. Если телемосты, сеансы видеосвязи устраивают политики, космонавты, журналисты, почему нельзя наладить обмен мнениями ученых-медиков, тем более что в Бакулевском центре работают уникальные кардиохирурги, специалисты мирового уровня. Им есть чем поделиться с коллегами, и самое главное – они готовы это делать! Так родился проект медицинских видеоконференций "Москва – регионы России".

Валерию Столяру удалось привлечь к участию в нем ряд ведущих западных компьютерных фирм, таких, как "Intel", "Epson", "PictureTel", "Dell". Пусть и в своих рекламных целях, но главное – бесплатно эти компании предоставили необходимую аппаратуру: компьютеры, видеокамеры, аудио- и видеоконтроллеры, сканер, видеомагнитофон. Чтобы обеспечить хорошее качество изображения и звука при сеансах видеосвязи, нужна высокая скорость передачи сигнала. И московские связисты из ММТ, оценив значимость проекта, протянули в Бакулевский центр цифровой оптический кабель.

Год назад начались регулярные сеансы связи. Сначала выходили на дальнее зарубежье. Академики и профессора центра общались со своими коллегами из Англии, Германии, Франции, Израиля. Установив контакт с кардиохирургами из детского госпиталя в Чикаго, московские врачи обсудили одну из труднейших операций при врожденном пороке сердца – операцию Росса, которую у нас делают редко. Общение с иностранными медиками оказалось полезным, но также выявило определенные трудности – языковой барьер и различия в диагностике, технологиях операций. Гораздо важнее и актуальнее консультировать больных из российских регионов – решили москвичи.

"САРАНСК, Я – МОСКВА, ЗДРАВСТВУЙТЕ!"

Я на видеоконференции в Научном центре сердечно-сосудистой хирургии имени А. Н. Бакулева. В небольшом помещении лаборатории установлен комплект оборудования видеосвязи. Сегодня инженер-программист подготавливает очередной сеанс с Саранском. Заранее оттуда переданы все необходимые сведения о пациентах – текстовые файлы с историями болезни и распечатки электрокардиограмм, так что заместитель директора центра профессор Юрий Бузиашвили, проводящий консультацию, уже предварительно ознакомлен с каждым конкретным случаем.

На большом мониторе компьютера сразу несколько "окон". В первом – медицинская информация. Это могут быть как статические изображения (рентгеновские снимки, кривые ЭКГ, схематические изображения пороков сердца), так и протяженные во времени видеоматериалы: эхо- и ангиокардиограммы, съемки, сделанные во время операции (для большей наглядности они демонстрируются в замедленной скорости – 3 кадра в секунду).

В следующем "окошке" – люди на "том конце провода". Сегодня с коллегами из Москвы встречаются заведующий кафедрой госпитальной терапии Мордовского университета профессор Алексей Александровский и его ученики. Их хорошо видно и слышно.

Изображение людей, находящихся перед глазом видеокамеры здесь, в Москве, высвечивается в третьем "окошке" монитора. В принципе этот тип связи напоминает видеотелефон, если бы не первое "окно", позволяющее обеим сторонам одновременно обсуждать проблемы пациента.

До начала консультации еще несколько минут. Есть время, чтобы узнать у профессора Александровского, что дают медикам из регионов подобные сеансы видеосвязи.

– Это для нас прорыв к медицине XXI века. Мы, периферийные врачи, имеем возможность услышать мнения светила медицинской науки – академика Лео Антоновича Бокерия, уникального специалиста по врожденным порокам сердца профессора Владимира Петровича Подзолкова и других первоклассных кардиологов. Такой консилиум помогает в особо трудных случаях утвердиться в диагнозе, найти правильный подход к лечению. И главное – открывает доступ больным из регионов в столичные клиники. Не секрет, что на местах больницы и даже областные медицинские центры оснащены слабо. Зачастую единственная возможность спасти жизнь пациенту – отправить его на операцию в Бакулевский центр. В каждом конкретном случае мы обговариваем все детали на видеоконференциях и находим понимание со стороны московских коллег. Они никогда не отказывают нам в помощи. Видите, сколько молодых врачей и студентов здесь присутствует? Для провинциальных медиков видеоконференция – первоклассная школа профессионального роста. Москвичи планируют, что вскоре они смогут транслировать нам демонстрационные лекции. Раньше об этом можно было только мечтать.

Тем временем профессор Бузиашвили начинает консультацию. Больного ему представляет совсем еще молодой саранский врач-кардиолог Светлана Офицерова. Даже на экране видно, как она волнуется – общение с московским профессором для нее своего рода экзамен. У больного Николая Б. целый букет болезней: ишемия, прогрессирующая стенокардия, недостаточность кровообращения I стадии. Поступил в стационар с острой болью за грудиной и обмороками. Состояние пациента не улучшается, поэтому саранские врачи просят уточнить тактику лечения. Больной присутствует тут же, в зале конференции. Юрий Иосифович задает ему ряд вопросов, а затем советует, какие лекарства принимать, какому образу жизни следовать в ближайшее время. С саранскими коллегами Бузиашвили единомышлен: необходимо провести коронарографическое обследование.

"ОКНА" РОСТА

В тот же день двух больных со сложными пороками сердца консультировал сам Лео Бокерия. Несмотря на огромную занятость он всегда находит время на проведение видеоконференций с коллегами.

Авторы проекта "Москва – регионы России" считают, что такие видеоконференции должны перейти из разряда сенсаций в обычную практику. На сегодняшний день в Бакулевском центре проконсультированы более 80 больных из 14 регионов России и ближнего зарубежья. Второе "окошко" распахивается все шире. Свое намерение участвовать

в проекте изъявили Воронеж, Ростов-на-Дону, Новгород, Сыктывкар...

Видеоконференции не могут оставаться только кардиологическими, поскольку в регионах телемедицинские пункты расположены в основном на территории многопрофильных республиканских, краевых, областных больниц. К регулярным телеконсультациям по проблемам маленьких пациентов приступает Московский НИИ педиатрии и детской хирургии Минздрава РФ. Готовы участвовать в сеансах связи медики из Института хирургии имени Вишневского, МНТК "Микрохирургия глаза".

Затраты этого проекта не так высоки: оборудование – от 3 до 5 тысяч долларов, прокладка линии связи – от 700 до 1500 долларов, плюс расходы на оплату сеанса, которые лишь немного превышают тарифы обычных междугородних телефонных разговоров. И есть надежда, что столь перспективное дело сегодня не застопорится.

WEB-НОВОСТИ

♦ За рубежом телемедицина развивается стремительно, особенно в странах, которые, как и Россия, могут похвастаться большими территориями. Проблемы таких государств похожи на наши: в крупных городах – лучшие специалисты, в маленьких – единственный на всю округу врач и роды принимает, и зубы дергает. Например, на Аляске телемедицинские консультационно-диагностические пункты установлены в дальних селениях и на многочисленных военных базах. Местный врач общего профиля вводит в компьютер данные обратившегося к нему больного и получает консультацию по лечению пациента из центральных клиник. В Калифорнии действует телемедицинская нейрохирургическая связь для оказания помощи в экстренных случаях. Там соединиться с офисом или домом врача-нейрохирурга можно в течение часа. В Джорджии телемедицинское обслуживание есть даже в тюрьмах. Все консультации оплачиваются медицинской страховкой. Что-то, а деньги там считать умеют. Медицинская страховая компания с помощью телеконсультации иногда контролирует правильность лечения своих клиентов на местах: если болезнь затягивается из-за неверно выбранной врачом тактики, это приводит к перерасходу средств.

♦ В Квинсленде (это уже Австралия) существует служба психического здоровья, и жители 80 районов имеют возможность напрямую из дома через компьютер получить консультацию психиатра Королевского госпиталя Брисбена.

♦ Развита телемедицина и в Аргентине, Бразилии, ЮАР, Саудовской Аравии. Из европейских стран лидерство в этой области принадлежит Норвегии, где на обширных северных просторах мало врачей. Центральный телемедицинский госпиталь в Осло проводит около тысячи консультаций в год.

♦ Телемедицина во многих странах – дело государственное. Правительство Таиланда, например, выделило около 5 миллионов долларов на проект спутниковой связи центрального госпиталя в Бангкоке с 6 провинциальными клиниками.

Алла АЛЕШИНА



OMRON
ЯПОНИЯ

Официальный спонсор Всемирной лиги гипертонии
Мировой лидер по производству измерителей артериального давления
Всемирная лига гипертонии рекомендует регулярно измерять свое давление

В Москве вы можете приобрести продукцию фирмы "OMRON":

1. Аптека № 1 "Феррей", тел. 921-49-42.
2. Аптека № 280 "Новый Арбат", тел. 291-01-07.
3. Аптека "Старый Арбат", д. 25, тел. 202-49-20.
4. Аптека № 98, тел. 249-98-25.

5. Аптека № 87 "Фармакон", тел. 292-03-01.
6. Магазин "Медтехника" № 1, тел. 192-15-11.
7. ВВЦ павильон "Здоровье", тел. 216-10-52.
8. "Медтехника" № 2 (Медлабор), тел. 125-15-68.

Региональные представительства "OMRON":

1. Санкт-Петербург, тел. 329-81-53.
2. Иркутск, тел. 34-73-34.
3. Новосибирск, тел. 18-09-84.
4. Смоленск, тел. 52-87-00.

5. Нижний Новгород, тел. 67-17-66.
6. Красноярск, тел. 55-70-97.
7. Ростов-на-Дону, тел. 65-22-92.
8. Краснодар, тел. 37-96-45.

9. Екатеринбург, тел. 74-06-99.
10. Казахстан, тел. 33-97-03.
11. Уфа, тел. 50-85-85.
12. Беларусь, тел. 276-84-44.

Официальный представитель "OMRON" в России – ЗАО "Комплектсервис", Москва, тел. (095) 209-37-31, 299-40-64.
Вся продукция фирмы "OMRON" зарегистрирована в Министерстве здравоохранения РФ, имеет сертификат Госстандарта РФ, сертификат типа средства измерения Госстандарта РФ, инструкцию на русском языке, гарантийное и послегарантийное обслуживание.

Герпес и иммунитет:

можно ли разрубить гордиеев узел?

Вас расстроила проступившая на губах "простуда"? Примите наше сочувствие. Увы, теперь и вы солдат многомиллионной армии людей, страдающих от вируса герпеса. Эта инфекция – одна из самых распространенных в мире. Она уступает первенство только сердечно-сосудистым и онкологическим заболеваниям. Более 10 миллионов россиян регулярно подвергаются атаке этого возбудителя болезни, каждый пятый из них – от 2 до 10 (!) раз в год. Высыпания могут возникать многократно через короткие промежутки времени, как правило, на одном и том же месте. Они сопровождаются зудом, почесыванием, иногда болью. Словом, причиняют массу неудобств, особенно прекрасной половине человечества. Герпес – необычное заболевание. Исчезновение высыпаний не означает, что с инфекцией покончено. Пропали пузырьки, успокоился зуд, но вирус остается. Ведь заражаемся им мы (более 90% населения планеты) в раннем детстве, и с тех пор он

прием некоторых лекарств – вот далеко не полный перечень факторов, бывших по нашему иммунитету и провоцирующих появление высыпаний. У людей с ослабленными защитными силами новые пузырьки возникают, когда не исчезли старые, а вирус с привычных мест перемещается на те участки, которые раньше оставались нетронутыми.

Взаимоотношения организма человека и вируса напоминают бег по кругу. С одной стороны, тяжесть заболевания, срок выздоровления и частота рецидивов определяются тем, насколько крепок наш иммунитет, с другой – герпетическая инфекция сама наносит тяжелый удар по иммунной системе. В такой ситуации выход только один, признают ведущие клиницисты мира, – бороться с вирусом, одновременно восстанавливая и укрепляя защитные силы организма.

До недавнего времени единственными, успешно позволяющими решать обе эти задачи, считались препараты интерферона – аналоги естественного человеческого интерферона, который принимает активное участие в защите клеток от вирусов и в регуляции сложной иммунной системы.

И все же это аналог, копия, поэтому при всех достоинствах искусственные интерфероны не лишены существенных недостатков. Прежде всего они вызывают множество побочных реакций (от лихорадки и тошноты до снижения полового влечения и выпадения волос), а также "неподъемную" для большинства наших сограждан стоимость (до 27 долларов за ампулу).

Но вот на смену искусственным интерферонам пришли индукторы интерферонов. Под воздействием нового поколения лекарств в организме человека вырабатываются собственные интерфероны. В отличие от чу-

жеродного – привнесенного извне белка они не вызывают побочных эффектов и обладают большей биодоступностью: быстрее проникают и начинают "работать" в тканях, даже тех, которые для искусственных интерферонов остаются вообще недостижимыми. Немаловажно, что такие собственные интерфероны более живучи, устойчивы и не взаимодействуют с нейтрализующими их антителами.

НЕОВИР – одна из самых интересных разработок отечественной науки за последние годы в этом направлении. Обладая всеми достоинствами индукторов интерферонов, препарат не токсичен и очень быстро в неизменном виде выводится из организма. Он показан для лечения различных форм герпетической инфекции, включая герпетический энцефалит и генитальный герпес. Его используют как монотерапию, но чаще в сочетании с противовирусными препаратами.

В остром периоде герпетической инфекции НЕОВИР ускоряет выздоровление. Уже после первой инъекции не образуются новые пузырьки, исчезает боль. К концу курса лечения (длительность его определяет врач) большинство пациентов чувствуют значительное облегчение.

Чтобы исключить рецидивы, в спокойный период рекомендуется провести профилактический курс НЕОВИРА. Это позволяет в 2–2,5 раза увеличить промежутки между обострениями заболевания, а когда они и возникнут, будут протекать не так тяжело.

Кстати, и с экономической точки зрения иммунокоррекция НЕОВИРОМ более оправдана, чем, например, искусственным интерфероном, – цена лекарства ниже, а при сокращении рецидивов заболевания оно не так часто требуется.

И все же не занимайтесь самолечением. При появлении малейших признаков герпетической инфекции обязательно обратитесь к врачу.

Д. Е. ПРОКОФЬЕВ,
врач СПбГМУ
имени И. П. Павлова

Санкт-Петербург



ли не каждый месяц? Оказывается, заразившись приобретает специфический иммунитет против "своего" вируса, но иммунная система сдерживает напор возбудителя болезни и не дает ему вырваться из-под опеки только до тех пор, пока сама находится в тонусе. Грпп и другие инфекции, менструация, стресс, неполадки с желудочно-кишечным трактом,

Квалифицированные консультации по применению НЕОВИРА всегда можно получить в компании "Фармавит" по телефонам: в Санкт-Петербурге – (812) 113-17-04, 113-23-71, 112-54-94 в Москве – (095) 912-31-79, 912-79-17

От ангины

Внезапно накатило чувство слабости и полной разбитости, подскочила температура, разболелась голова, а в горле так саднит, будто наждаком по живому, — ангина. Сколько раз ни болей, иммунитет к ней не вырабатывается, потому-то так прочно ангина удерживает 2-е место среди острых респираторных заболеваний после гриппа.

до нефрита



“ЦВЕТУЩИЙ МИНДАЛЬ”

Даже самая “легкая” ангина таит в себе скрытую опасность и не терпит легкомысленного отношения. Хочешь не хочешь, а придется 3–5 дней полежать в постели, выполняя то, что доктор прописал, и еще неделю не выходить на улицу, соблюдая домашний режим.

Поскольку ангину вызывают стафилококки, вирусы, а в подавляющем большинстве случаев стрептококки, врач непременно назначит антибактериальные средства — антибиотики, сульфаниламиды. Принимайте их четко по заданной схеме, и они справятся с возбудителями болезни.

А частые — через каждые 2–3 часа полоскания помогут санировать горло и удалить гной и ядовитые токсины, вы-

рабатываемые микроорганизмами, скапливающиеся в белых и серых налетах, видных, что называется, невооруженным глазом на покрасневших миндалинах. Кстати, они названы так за сходство с миндальным орехом.

Полоскают горло теплыми дезинфицирующими или щелочными растворами — содовым (чайная ложка пищевой соды на стакан кипяченой воды) или раствором фурацилина, грамицидина.

На пользу пойдет полоскание с яблочным уксусом (чайная ложка на стакан теплой кипяченой воды) или лимоном (немного свежевыжатого сока на стакан кипяченой воды).

Если горло сильно болит, а лимфатические узлы увеличены и болезненны, сделайте согревающий компресс из водки, разведенной водой 1:1. Марлю, сложенную в 2–3 слоя, или хлопчатобумажную тряпочку смачивают раствором водки и, отжав, накладывают на горло. Поверх кладут кусочек полиэтилена и оборачивают шею шерстяным шарфом или платком.

Врач, желая поддержать слабеющие защитные силы вашего организма, скорее всего назначит витамины — аскорбиновую кислоту (по 0,05 г 3 раза в день) или поливитамины. По его рекомендации следует принимать также десенсибилизирующие средства: димедрол, супрастин, диазолин или кларитин.

Еда тоже должна стать лекарством, поэтому исклю-

чите из рациона все, что раздражает слизистую глотки: острое, соленое, маринированное, а также очень горячее и холодное. В это время надо есть теплую мягкую пищу: бульон из курицы или индейки, протертые овощные супы, паровые котлеты, кнели, суфле, отварную рыбу, овощные пюре, каши, творог, молоко, сливки, йогурт, печеные яблоки. И как можно больше пейте. Кисель из черной смородины, компот из сухофруктов, клюквенный морс, отвар шиповника, чай с лимоном, зеленый чай прекрасно промывают почки, выводя вместе с мочой токсичные продукты, накапливающиеся в организме при заболевании.

Если станете изо дня в день полоскать горло водой, постепенно снижая ее температуру, устойчивость слизистой оболочки глотки к охлаждению повысится, и закаленные миндалины не будут так остро реагировать на малейшее переохлаждение. Только помните: закаливание должно быть систематическим и постепенным. Закаляет и укрепляет слабое горло и рыхлые миндалины вода с натуральной морской солью (столовая ложка на стакан кипяченой воды). Полоскать надо ежедневно утром и вечером, особенно в сырое и холодное время года. Но не тогда, когда вы уже заболели!

Е. М. ЗЕЛЕНКИН,
кандидат медицинских наук

Удар по почкам

"Переболела ангиной. А через 2 недели оказалась в нефрологическом отделении больницы. Почему болезнь дала осложнение именно на почки?"

И. В. Князева, Челябинская область

Дело в том, что в ответ на появление антигенов (специфических веществ белковой природы, входящих в состав болезнетворных микробов и продуктов их жизнедеятельности) иммунная система нашего организма отвечает выработкой антител. Это нормальная защитная реакция. Но крупномолекулярные комплексы "антиген – антитело", которые при этом образуются, не могут пройти через базальную мембрану – основной структурный элемент стенки капилляров почечного клубочка. Они оседают на ней, вызывая иммунно-воспалительный процесс. Так развивается острый гломерулонефрит.

ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ:

Через 10–12 дней после того, как проявления ангины практически исчезли, может вновь подняться температура (иногда она остается в норме). Изменяется цвет мочи: она становится бурой, так как из крови в нее начинают проникать красные кровяные клетки – эритроциты. Попадает и белок. Обнаруженные при анализе мочи белок и эритроциты – важнейшее свидетельство неблагополучия.

Поскольку измененные воспалительным процессом почки начинают меньше выделять воды, количество мочи снижается, а жидкость задерживается в организме, образуя отеки. Обычно отекают ноги и лицо – оно становится одутловатым. Жидкость может скапливаться в плевральной, брюшной полостях, даже в сердечной сумке – перикарде.

Почки также плохо выделяют и соли натрия, обладающие способностью притягивать к тканям воду. Это в еще большей степени увеличивает отеки.

Из-за того что вода задерживается в организме, увеличивается объем циркулирующей крови и повышается артериальное давление (АД). Патологический процесс в почках сопровождается выделением в кровь ряда прессорных (повышающих АД) веществ, еще более усугубляющих гипертензию.

Если не принять своевременных мер, острый нефрит может перейти в хронический. По статистике так и случается у 30% взрослых и у 16% детей. **Вот почему в остром периоде болезни нужна обязательная госпитализация в нефрологическое отделение больницы, где помощь будет оказана в полном объеме.**

* Самое главное – подавить стрептококковую или иную инфекцию и ликвидировать воспалительный процесс. Этим целям служат антибиотики. **Лучше всего действуют на стрептококки полусинтетический пенициллин, амоксициллин, ампиокс, цефалоспорины. А вот такие антибиотики, как мономицин, канамицин, неомицин, гентамицин, принимать нельзя, поскольку они нефротоксичны.**

* При отеках назначают диуретики (мочегонные средства): фуросемид, гипотиазид. Они хороши тем, что выводят из организма не только воду, но и натрий и снижают АД. Но поскольку эти препараты вымывают с мочой и столь необходимый калий, его потери надо восполнять продуктами, богаты-

ми этим элементом: курагой, бананами, картофелем, сваренным в мундире. Что касается препаратов, содержащих калий, их может назначить только лечащий врач после определения содержания этого элемента в крови.

* При значительных отеках следует сократить потребление жидкости до 600–800 г в сутки.

* Строго ограничивайте соль. Ее добавляют уже в готовую пищу – не более 3 г (около 1/3 чайной ложки) в день. Из рациона исключают соленые блюда и закуски, а также все консервы, кроме фруктовых и ягодных. Хлеб лучше есть специальный – бессолевой.

* Нельзя пить минеральные воды, поскольку в них содержатся соли натрия.

* Белковые блюда (мясо, птицу, рыбу) можно есть раз в день и желательно в вареном виде (при варке из них выходит соль). 2–3 раза в неделю разрешается съесть яйцо. От колбас, сосисок, сарделек лучше отказаться совсем: они слишком соленые, а в копченостях, кроме того, много перца и других приправ, раздражающих мочевые пути.

Основная пища в этот период: разнообразные блюда из овощей (салаты, запеканки, рагу, котлеты, вегетарианские супы), фрукты, ягоды, приготовленные из них кисели, компоты, муссы, а также каши с добавлением масла.

При соблюдении всех рекомендаций острый нефрит, как правило, проходит через 25–30 дней. Однако после перенесенного заболевания на протяжении 2 лет пациент должен находиться под наблюдением нефролога и раз в квартал сдавать мочу на анализ, чтобы окончательно убедиться, что все в полном порядке.

И еще хочу обратить ваше внимание: **острый нефрит часто развивается незаметно, в стертой форме.** К нам в отделение нередко поступают больные с хронической почечной недостаточностью, которые даже и не подозревали, что у них когда-то был острый нефрит. **Чтобы не попасть в их число, настоятельно рекомендуем всем, кто перенес ангину: спустя 2 недели после заболевания пройти самое элементарное обследование – сделайте анализ мочи. И если в ней будут обнаружены белок, эритроциты, немедленно обратитесь к нефрологу.**

В. М. ЕРМОЛЕНКО,
доктор медицинских наук, профессор

Не забудьте СТРЕПСИЛС

Зима всегда считалась временем простуд. При нашем же "испортившемся" климате, когда мороз чередуется с оттепелью, а иммунитет "на нуле", простудиться совсем нетрудно. Когда болезнь "возьмет" за горло, попробуйте СТРЕПСИЛС. Он быстро избавит от першения, снимет боль и приостановит развитие инфекции.

Этот эффективный комбинированный препарат более 30 лет производится компанией "Boots Healthcare International" в Великобритании в соответствии с высокими стандартами GMP (Good Medical Practice). В состав СТРЕПСИЛСА входят 2 антисептика, подавляющие возбудителей респираторных заболеваний, и натуральные компоненты, которые устраняют першение, уменьшают воспаление полости рта и глотки.

Каждый из 4 существующих вариантов СТРЕПСИЛСА разработан так, чтобы оказать наиболее эффективную помощь при различных симптомах простуды. Составные части родоначальника семейства – СТРЕПСИЛСА ОРИГИНАЛЬНОГО анисовое масло и масло мяты перечной устраняют першение в горле. Приятный на вкус МЕДОВО-ЛИМОННЫЙ СТРЕПСИЛС снимает боль, оказывая смягчающее действие на воспаленную слизистую горла. СТРЕПСИЛС С ВИТАМИНОМ С эффективно помогает организму справиться с ОРЗ и восстановить жизненные силы. А вот СТРЕПСИЛСУ С МЕНТОЛОМ И ЭВКАЛИПТОМ стоит отдать предпочтение, если появился насморк: он уменьшает заложенность носа и прекращает начинающийся кашель.

Выпускают СТРЕПСИЛС в форме леденцов. Это удобно, к тому же продлевает время местного воздействия препарата. Одна таблетка облегчает, а порой и снимает боль в горле на 2–3 часа. С таким интервалом (но не более 8 штук в день) их и надо рассасывать.

Принимать препарат могут взрослые и дети, если они уже "умеют сосать" леденец. Нет противопоказаний для лечения СТРЕПСИЛСОМ страдающим язвой желудка или гастритом. Больным сахарным диабетом следует учитывать, что каждая таблетка содержит 2,6 г сахара.

СТРЕПСИЛС продается в аптеке без рецепта врача. Эффективность лечения во многом определяется тем, как быстро после появления первых симптомов простуды оно было начато. Очень важно всегда иметь препарат под рукой – в вашей домашней аптечке. Однако не увлекайтесь самолечением. Если симптомы заболевания через 3–4 дня сняты не удалось, обязательно обратитесь к ЛОР-врачу.

В переходный возраст — с надежной поддержкой

«Говорят, в 45 — баба ягодка опять, а у меня все наоборот. Если раньше даже в летнюю жару сильно не потела, сейчас и зимой по 10 раз на дню в жар бросает, пот прошибает. Никогда не страдала бессонницей, теперь часами ворочаюсь в постели — не могу уснуть. Изматывают головокружение, слабость, стала рассеянной, несобранной, дома и на работе все из рук валится... Чувствую: что-то неладное происходит, а сделать ничего не могу».

Галина Н., Ярославль

Успокойтесь, ничего страшного не происходит, просто вы вступили в критический период, именуемый климаксом. Эту жизненную «ступень» приходится преодолевать каждой женщине, перешагнувшей 40-летний рубеж. У некоторых счастливиц (примерно у 2 из 3) климактерический синдром выражен нерезко и проявления его сглажены. Им удастся миновать этот сложный переход относительно легко. Тем же, кому патологические проявления климакса всерьез отравляют жизнь, в состоянии помочь современная медицина, в частности, гормональная заместительная терапия. Ведь все неприятности, беспокоящие вас и многих других женщин «переходного возраста», связаны с кардинальной перестройкой работы эндокринных желез, в первую очередь яичников.

Повинуясь законам физиологии, эти половые железы после 35–40 лет постепенно начинают «сворачивать» производство женских половых гормонов — эстрогенов и гестагенов. Это исключительно важные гормоны. Эстрогены наиболее активно работают в первую половину менструального цикла — подготавливают матку, придатки, молочные железы к возможной беременности. После овуляции, которая приходится примерно на середину цикла, к ним подключаются гестагены. Под их воздействием матка готовится принять в свое лоно оплодотворенную яйцеклетку. Если оплодотворения не произошло, эндометрий отторгается и выводится с менструальной кровью. И так из месяца в месяц, из года в год женский организм беспрекословно подчиняется гормональному ритму.

Но вот начинается возрастная перестройка, и чем меньше яичники вырабатывают эстрогенов и гестагенов, тем больше неполадок возникает в организме. Ведь влиянию этих гормонов подвержены не только матка, ее придатки, молочные железы, уретра, влагалище, но и сердце, сосуды, кости, кожа... Эстрогензависимые рецепторы присутствуют практически во всех органах, и когда продукция

гормонов снижается, нарушается не только менструальный цикл. Разбалансируются обменные процессы в костной ткани: соли кальция вымываются, кости становятся пористыми, хрупкими — развивается остеопороз.

Страдают сердце и сосуды, которые до этого находились под защитой эстрогенов. Вот почему после 50 лет ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда наступают женщину столь же часто, как и мужчину.

Дефицит эстрогенов нередко провоцирует урогенитальные расстройства: недержание мочи, сухость и зуд во влагалище. Интимные контакты становятся болезненными, либидо постепенно сходит на нет.

К счастью, сегодня врачи с помощью современных антиклимактерических средств имеют возможность помочь буквально каждой женщине нивелировать различные осложнения, связанные с неизбежным возрастным дефицитом половых гормонов. Восполнить недостаток эстрогенов и гестагенов позволяет, в частности, климонорм — один из наиболее оптимальных препаратов в этой области. По нашим наблюдениям, уже через 4–6 недель он снимает тяжелые проявления климакса: уменьшается частота приливов и приступов учащенного сердцебиения, нормализуется артериальное давление, улучшается самочувствие, восстанавливается концентрация внимания, а значит, и работоспособность.

В критический период климонорм служит надежной и эффективной поддержкой, а главное — снижает риск развития атеросклероза и связанных с ним сердечно-сосудистых заболеваний, остеопороза, урогенитальных нарушений. Клинические данные убедительно свидетельствуют, что препарат также снижает риск развития злокачественных и доброкачественных новообразований матки и яичников.

Этот препарат мы рекомендуем применять в течение нескольких лет. Как правило, женщины переносят его хорошо, нежелательные побочные проявления бывают достаточно редко. Многие пострадавшие от климактерического синдрома отмечают, что климонорм полностью изменил качество их жизни: вместе с хорошим самочувствием вернулась уверенность в себе, восстановилась гармония супружеских отношений. Одна из пациенток даже призналась, что гормонозаместительная терапия подарила ей вторую молодость: в 53 года она встретила любимого человека, удачно вышла замуж... А чему, собственно, тут удивляться: по сути эстрогены и есть тот заветный эликсир молодости, о котором мечтает каждая женщина.

Мы настоятельно рекомендуем всем женщинам, вступившим в критический период и испытывающим трудности, связанные с возрастной перестройкой организма, пройти всестороннее обследование у терапевта, гинеколога, эндокринолога, кардиолога и, опираясь на объективные данные, вместе со специалистами выработать тактику наступления на климакс, подобрать те препараты гормонозаместительной терапии, которые помогут без сердечных катастроф, переломов костей предплечья, бедра, позвоночника и прочих неприятностей миновать «лестничный марш» под названием климакс.

Если вы не встретили должного понимания этой проблемы у своего гинеколога, у вас всегда есть возможность получить консультацию в центре «Здоровье женщины после 40»: тел.: (095) 438-34-01.

А. В. ЛЕДИНА,
кандидат медицинских наук,
врач научно-поликлинического отделения
Научного центра акушерства, гинекологии
и перинатологии РАМН

“Сын страдает псориазом с подросткового возраста. Болезнь особенно обостряется в холодное время года. Слышала, что существует эффективный метод лечения – ПУВА-терапия. Расскажите о нем, пожалуйста”.

Мария Волкова, учительница, Новгород

Псориаз

Долгое время по установившейся традиции считалось, что псориаз – дерматологическое заболевание. Однако ученые выявили системное поражение всего организма псориатическим процессом, который особенно сильно проявляется на коже. Есть основания считать, что в развитии болезни имеет значение и ослабление иммунитета.

Обычно псориаз заявляет о себе чешуйками, обильно покрывающими тот или иной участок кожи. Отсюда и второе название болезни – чешуйчатый лишай. Чаще всего он проступает на коже, под волосным покровом, почти у всех больных страдают ногти. Иногда это совсем небольшие пятнышки, но когда болезнь прогрессирует, псориатические папулы, сливаясь, могут покрывать значительную часть тела. Это заболевание не связано с какой-либо инфекцией и не заразно.

Современная наука не выявила досконально, под влиянием каких факторов возникает псориаз. Однако с уверенностью можно сказать, что некоторые люди предрасположены к этой болезни генетически.

Проявиться чешуйчатый лишай может в любом возрасте. За последние годы возросла заболеваемость среди детей и молодых людей. В различных странах псориазом страдают от 2 до 5% населения. Именно страдают, поскольку болезнь считается неизлечимой. Современные методы лечения позволяют лишь продлевать ремиссию – светлый промежуток между ее обострениями до нескольких лет.

Обострение недуга в холодное время специалисты объясняют тем, что в этот период прекращается воздействие солнечных лучей на кожу. Ведь ультрафиолетовая радиация существенно стимулирует защитные

силы организма, купирующие течение болезни. Эта особенность заболевания стала серьезным аргументом для использования ультрафиолетового облучения в лечении чешуйчатого лишая.

Сегодня весьма эффективен метод фотохимиотерапии, или ПУВА-терапии. Она сочетает облучение кожи пациента длинноволновыми ультрафиолетовыми лучами спектра А (их выделяет специальный ПУВА-аппарат) с применением фотосенсибилизирующего препарата – оксорален-ультра, который в десятки раз увеличивает чувствительность кожи к ультрафиолету. Но ожогами это не грозит – лучи спектра А их не вызывают. За 1,5–2 часа до облучения пациент принимает фотосенсибилизирующий препарат, а сама процедура длится несколько минут. Как правило, курс лечения не превышает 30 сеансов.

Простота и возможность амбулаторного применения обусловили большую распространенность ПУВА-терапии в разных странах. В России во многих городах имеются дерматологические центры, где осуществляют лечение этим методом. Его эффективность – 70–95%. Причем ни оксорален-ультра, ни ультрафиолет по отдельности такого эффекта не дают, их нужно использовать только вместе. Хорошо зарекомендовал себя этот метод и в качестве поддерживающей терапии.

Наибольший эффект достигается при комплексном лечении. Например, сочетание ПУВА-терапии с иммуностимулирующими препаратами, очисткой крови (гемодиализ) увеличивает ремиссию до 3–5 лет.

Сами больные по возможности должны беречь себя от рецидивов псориаза. Обострение могут спровоцировать любые повреждения кожи, например, ожоги, раздражающее действие некоторых косметических средств и другие факторы. Лекарственные препараты тоже нередко становятся причиной обострения. Чаще других – бета-адреноблокаторы, широко применяемые при заболеваниях сердца, препараты лития, помогающие при психических нарушениях. Даже врачи не всегда знают о конфликтных отношениях между некоторыми лекарствами и псориазом, поскольку инструкции к препаратам об этом умалчивают. Не рискуйте, при малейшем обострении псориаза немедленно обращайтесь за помощью к опытным специалистам.

В. А. ВОЛНУХИН,
кандидат медицинских наук,
зав. отделением физиотерапии ЦНИКВИ
Минздрава России

ICN Pharmaceuticals, Inc.

ПРОХОДОЛ®
ПРОХОДОЛ

ICN



**Тепло семьи
вместо жара.
Любовь -
вместо боли!**

(PROHODOL)
**Анальгезирующее,
жаропонижающее средство для
взрослых и детей**

Европейский центр корпорации
ICN Pharmaceuticals, Inc. Россия, 119048,
Москва, ул. Усачева, 24;
тел.: (095) 232-6600, факс: (095) 234-3187

МИФЫ

Революцией в медицине смело можно назвать создание в начале 40-х годов нашего века новых лекарственных препаратов — антибиотиков. Они помогли победить многие инфекционные болезни, раньше считавшиеся неизлечимыми. Но одновременно с положительным эффектом вызывали у некоторых больных негативные побочные реакции, такие, как аллергия и дисбактериоз. Все это и послужило поводом для создания мифов об антибиотиках.

об антибиотиках

Миф первый: не стоит принимать антибиотики, даже если их назначает врач, потому что они обладают побочными действиями и вредны для здоровья

Есть целый ряд заболеваний, которые можно вылечить только с использованием антибиотиков. Это микоплазменная инфекция легких, хламидиоз, инфекционный эндокардит и многие другие.

Специалисты уверены: без этих лекарств не обойтись и при пиелонефрите, ангине, пневмонии, отите, гайморите, абсцессе, флегмоне, сепсисе.

Если пациент отказывается от приема антибиотиков, болезнь затягивается, нередко возникают серьезные осложнения, например, из острой формы пневмония и гайморит переходят в хроническую, ангина "превращается" в ревматизм или нефрит.

Не надо бояться побочных действий — есть препараты, позволяющие существенно снизить риск возникновения аллергии (супрастин, тавегил) или дисбактериоза (бификол, ацилакт) при приеме антибиотиков.

Разумеется, назначая лекарства, врач взвешивает все "за" и "против", чтобы положительный эффект был макси-

мальный, а риск осложнений — незначительный. Один из методов исследований, который помогает специалисту правильно подобрать препарат, — посев крови, мокроты или мочи на чувствительность к антибиотикам. К сожалению, провести такое исследование возможно не всегда.

Миф второй: антибиотики лечат любую инфекцию

Не стоит обольщаться. Такие распространенные болезни, как ОРВИ, грипп, не лечат антибиотиками (ампициллином, эритромицином, оксациллином и тому подобными), как, впрочем, и другими антибактериальными и сульфаниламидными препаратами (бисептолом, бактримом, септрином). Вышеназванные недуги вызваны вирусами, победить которые эти лекарства не в силах. При гриппе, краснухе, герпесе, ветряной оспе, гепатитах, ОРВИ помогут иммуноглобулиновые, интерфероновые (КИП, интрон А, интерферон) и противовирусные (ремантадин, ацикловир) препараты. Антибиотики же назначают в дополнение к ним только при бактериальных осложнениях.

При хронической инфекции (например, пиелонефрите) антибиотики прописывают в период обострения, затем реко-

мендуют синтетические антибактериальные средства (фурагин, нитро-
колин, палин...).

Миф третий: один антибиотик способен победить все болезни

Это заблуждение. Разные бактерии чувствительны к разным антибиотикам. При стафилококковой пневмонии может помочь пенициллин, а при воспалении легких, вызванном микоплазмой, он неэффективен.

Иногда антибиотик теряет свою терапевтическую активность при повторном назначении или когда его принимают в течение длительного времени, так как бактерии адаптируются к действию лекарства. Поэтому врачи при лечении пациентов, страдающих одной и той же болезнью, рекомендуют разные антибиотики.

Миф четвертый: антибиотики можно принимать без назначения врача по своему усмотрению

Самолечение недопустимо! Выбор препарата, его дозировка, курс приема, назначение сопутствующих лекарств – дело специалиста. Только он на основании анамнеза, осмотра, анализов, своего опыта может определить, что подходит в каждом конкретном случае. Иначе возможны осложнения и побочные реакции.

Часто пациенты самостоятельно отказываются от антибиотиков после 1-2 дней лечения, едва почувствовав улучшение. Между тем принимать препараты надо точно в соответствии с назначениями врача, иначе болезнь может возобновиться, а принимаемые ранее антибиотики окажутся неэффективными.

Миф пятый: все антибактериальные препараты – антибиотики

С научной точки зрения, настоящими антибиотиками считаются препараты, образуемые микроорганизмами, или так называемые полусинтетические. Сульфаниламиды (бисептол, фурацилин, фуразолидон, а также метронидазол, палин, нитроколин, невидимон) к антибиотикам не относятся. Они отличаются иным механизмом и иной эффективностью воздействия на бактерии и организм человека.

Миф шестой: антибактериальные препараты лучше и безопаснее антибиотиков

В некоторых случаях злоупотребление сульфаниламидами (бисептолом, сульфадимезином), другими антибактериальными средствами приводит к аллергической реакции или дисбактериозу значительно чаще: в ряде случаев они более токсичны и отрицательнее воздействуют на печень, почки, чем антибиотики.

Миф седьмой: аллергия на антибиотики передается по наследству

Научных данных, подтверждающих это утверждение, нет. Однако если у вас или у кого-то из близких есть предрасположенность к аллергии на продукты питания, шерсть домашних животных, возможна негативная реакция и на антибиотики. Прежде чем принимать те или иные препараты, обязательно посоветуйтесь с врачом. Возможно, он назначит вам другое лечение. Если без антибиотиков все же не обойтись, одновременно с ними он порекомендует принимать антигистаминные препараты (фенкарбол, тавегил).

Миф восьмой: чем дороже антибиотик, тем он эффективнее

Это одно из самых распространенных заблуждений. Цена на лекарства зависит в первую очередь от страны-производителя и того, когда они были разработаны и появились в продаже. В определенных случаях антибиотики первого поколения, к которым относится, например, пенициллин, весьма эффективны. Многие бактерии уже «забыли», как сопротивляться этому лекарству. Оно действует ничуть не хуже, чем дорогие рулид и сумамед, принадлежащие к четвертому поколению антибиотических средств.

Относитесь к антибиотикам, как к любым другим лекарственным препаратам, принимайте их только по назначению и под контролем врача с учетом показаний и противопоказаний. И тогда они помогут справиться с болезнью и не повредят вашему здоровью.

Ю. А. КОПАНЕВ, А. Л. СОКОЛОВ,
врачи Консультативно-диагностического центра
МНИИЭМ имени Г. Н. Габричевского

Тел. регистратуры: (095) 452-05-79, 452-18-04, 452-18-25
Internet: www.gabr.org

ВАШ ВОПРОС – НАШ ОТВЕТ

“В сентябрьском номере “Здоровья” прочитал статью “Что так сердце растревожилось...”.

Возник вопрос: чем отличается Тромбо АСС от обычного аспирина, который используют при простуде. Разъясните, пожалуйста”.

А. Усов, Калужская обл.

Тромбо АСС представляет собой препарат ацетилсалициловой кислоты в специальной кардиологической дозировке, созданный для профилактики и лечения таких грозных заболеваний, как инфаркт миокарда и инсульт. Страдающим ишемической болезнью сердца (ИБС) лечение этим препаратом нужно проводить годами. Доза Тромбо АСС (50 или 100 мг) эффективно снижает способность тромбоцитов к склеиванию и образованию тромбов. Таблетка препарата покрыта оболочкой, которая защищает желудок больного от повреждающего воздействия ацетилсалициловой кислоты. Это позволяет принимать препарат длительно и с минимальным риском поражения слизистой желудка.

Т. А. ЯППО,
кандидат медицинских наук

“Уже несколько лет страдаю стенокардией и никогда не выхожу из дома без нитроглицерина. Но вот беда: через месяц-другой таблетки начинают крошиться. Нет ли нитроглицерина в другой, более удобной форме?”

Ризанов А. Д., Хабаровск

Наиболее современная форма нитроглицерина – аэрозоль “Нитроминт”. Препарат выпускается в металлическом баллончике с дозирующим клапаном. В нем находится 10 г (180) доз 1%-ного раствора нитроглицерина.

В случае приступа стенокардии больной должен сесть и ввести под язык 1–2 дозы препарата, нажимая на дозирующий клапан.

Преимущества “Нитроминта” – скорость действия, точность дозировки, стабильность препарата и длительный срок его годности. Он лучше переносится по сравнению с таблетками нитроглицерина, значительно реже вызывает пульсацию и боль в голове, головокружение. Производит препарат венгерская фирма “ЭГИС”.

А. Л. КОМИССАРОВ,
кандидат медицинских наук

Тромбо АСС – против инфаркта и инсульта!

Это аспирин в специальной дозе для кардиологических больных и больных с нарушениями мозгового кровообращения. Тромбо АСС обладает уникальной способностью уменьшать агрегацию (склеивание) тромбоцитов и препятствовать образованию тромбов. Он безопасен при длительном приеме. Особая оболочка, устойчивая к действию желудочного сока, позволяет таблетке растворяться лишь в кишечнике и

значительно снижает риск поражения слизистой желудка. Тромбо АСС в дозе 100 мг с 1998 года входит в список льготных препаратов в Москве.



Представительство
фирмы “Ланнахер” в Москве,
тел.: (095) 960-21-52, факс: (095) 960-21-54

ТАКОЙ

геморрой

Не учитесь жить с геморроем, не миритесь с недугом. Болезнь надо лечить. Способов избавиться от нее много.

Можете ли вы в полной мере считать себя интеллигентом? Да, если в вашей медицинской карте значится диагноз "геморрой", или "интеллигентная" болезнь, как его еще в шутку называют. Шутки шутками, но именно катастрофическое отсутствие движения, "сидячая" работа, вечные "перекусы" и как следствие такого образа жизни запоры приводят к нарушению кровотока в органах малого таза, в том числе и в артериовенозных сплетениях, расположенных в области анального канала. Кровь в них застаивается, скапливается — "завязываются" геморроидальные узлы.

У болезни 2 стадии развития: острая и хроническая. Но еще до острой стадии, когда геморрой только-только подкрадывается, человек начинает испытывать дискомфорт в области заднего прохода и замечает периодическое выделение небольшого количества крови после дефекации. В это время недуг легко предупредить — стоит наладить питание и начать больше двигаться.

А вы уверены, что у вас геморрой?

В 7–9% случаев выделение ярко-алой (артериальной) крови из анального канала может быть признаком не "интеллигентной" болезни, а иного заболевания: неспецифического язвенного колита, болезни Крона, различных новообразований толстой кишки. Поэтому при появлении этого симптома надо обязательно идти к врачу — но не к общему хирургу, а к колопроктологу, который осмотрит прямую, а если надо, то и ободочную кишку. Обычно вначале достаточно пальпирования и обследования с помощью ректороманоскопа. При необходимости специалист назначит ирригоскопию или колоноскопию.

Гимнастика бывает для всего

На счет 1–4 сжимайте сфинктер заднего прохода, на 5–8 — разжимайте. Это простенькое упражнение — весьма эффективная профилактика геморроя. Выполнять его надо как можно чаще, причем вы сможете делать это совершенно незаметно для окружающих.

Гусенок и холодная вода против

"интеллигентной" болезни

Знаменитый Пантагрюэль, герой Рабле, скорее всего не страдал "интеллигентной" болезнью. Сделав "большое дело", он вместо туалетной бумаги использовал пушистого гусенка. Но, наверное, оттого, что специальной бумаги в те времена еще просто не было. Она, а также бумажные салфетки как нельзя лучше подходят для этих целей. Ну а газетная, которой некоторые еще пользуются по старинке или из экономии, совершенно не годится: свинец, содержащийся в типографской краске, попадая на слизистую, может вызвать раздражение и другие неприятности.

Выработайте у себя привычку каждый раз после дефекации тщательно подмываться холодной водой. Это отличное профилактическое средство против геморроя.

КАКОВ СТОЛ, ТАКОВ И СТУЛ

Если диагноз "геморрой" подтвержден, перво-наперво надо избавиться от синдрома раздраженной кишки — попросту говоря, от запоров. Ими страдают 70–75% больных.

Включите в рацион побольше клетчатки, причем мягкой, чтобы не раздражать слизис-

тую заднего прохода. Таковая содержится в свекле, моркови, цветной капусте, кабачках, тыкве, абрикосах, сливах, бананах, а также соке с мякотью.

Если нет язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, желчнокаменной болезни, можно добавлять в пищу пшеничные отруби. Их заваривают кипятком, распаривают и едят в первую неделю по чайной ложке в день, в следующую — по столовой, а затем — по столовой ложке 3–4 раза в день. Отруби увеличивают объем содержимого кишечника, а их ферменты усиливают перистальтику, что и обеспечивает регулярный стул.

Существует огромное количество пищевых добавок, также позволяющих успешно ликвидировать запоры. Например, нутри-клинз фирмы "ВитаМакс" — ферментный пищевой очиститель толстого кишечника с добавлением водоросли хлореллы. Однако желательно, чтобы пищевые добавки назначил врач, и вот почему. У страдающих запорами нередко нарушаются функции печени и поджелудочной железы. В этих случаях добавки нужно сочетать с такими лекарствами, как панзинорм, фестал, мезим форте, эссенциале. Подобрать наиболее удачные сочетания может только специалист.

Геморрой очень часто выступает на пару с дисбактериозом. Тот не лечится на глазок — это может привести к непоправимым нарушениям бактериальной флоры толстой кишки. Только после обследования врач назначит наиболее подходящий больному бактериальный препарат, нормализующий флору в толстой кишке, — бификол, лактобактерин, колибактерин, бактисубтил, хилак.

Склеротерапия и инфракрасная коагуляция — самые современные и почти безболезненные методы лечения геморроя. Зачем терпеть мучения, причиняемые недугом? Всего месяца бывает достаточно, чтобы избавиться от него.

Использовать для борьбы с запорами одни только слабительные средства не рекомендую. К ним развивается привыкание, и через 1–1,5 месяца запоры возвращаются, становясь лишь упорнее. Не помогает и смена разных слабительных, так как у 70% этих средств основа одна — лист сенны.

О СВЕЧАХ, КОЛЬЦАХ И СКАЛЬПЕЛЕ

Консервативное лечение применяют в острой стадии заболевания. Его цель — снять боль, уменьшить воспаление и нормализовать кровоток в артериовенозных соединениях. Для этого назначают обезболивающие препараты как общего (любые анальгетики), так и местного действия в виде свечей. Их более 350 видов. Каждый имеет свое назначение. Например, свечи прокто-гливенол показаны при воспалении, но не действуют на кровотечение. А свечи проктоседил применяют при геморрое, осложненном трещинами. Так что правильное оставить выбор за врачом.

Для местной терапии используют и венопротекторы — комбинированные препараты, обладающие обезболивающим действием и улучшающие микроциркуляцию в сосудистой системе. К ним относятся гливенол, троксевазин, цикло 3 форт, детралекс.

Но все средства консервативной терапии лишь уменьшают воспалительный процесс, облегчая состояние больного. Увы, препарат, излечивающий от геморроя, пока еще не придуман. Запоры возобновляются, и болезнь — тут как тут.

Малоинвазивные и хирургические методы в отличие от консервативного лечения радикальны. К малоинвазивным относятся склеротерапия, инфракрасная коагуляция и лигирование геморроидальных узлов латексными кольцами. По сути все эти 3 метода не что иное, как удаление геморроидальных узлов без скальпеля и обезбо-

ливания в амбулаторных условиях.

Склеротерапия эффективна на начальных стадиях заболевания. В геморроидальный узел с помощью инъекции вводят один из склерозирующих препаратов: тромбовар, этоксисклерон, тромбовеин. Тромб, образующийся в узле, способствует его превращению в безболезненную соединительную ткань. С помощью этого метода можно достичь результата за 2–3, а иногда и за 1 сеанс.

При коагуляции тепловым потоком инфракрасных лучей прижигается геморроидальный узел, который затем склерозирован. Этот метод особенно хорош при обильно кровоточащем геморрое.

Лигирование геморроидальных узлов применяется давно и наиболее распространено. На ножку узла с помощью специального прибора набрасывается латексное кольцо. Через 8–10 дней узел вместе с кольцом отторгается, и образуется культя, покрытая соединительной тканью.

К хирургическому вмешательству прибегают при поздних стадиях хронического геморроя. В некоторых медицинских учреждениях, например в Государственном научном центре колопроктологии, операцию сочетают с пластикой анального канала. Достоинство такого метода в том, что послеоперационный период протекает относительно безболезненно, количество возможных осложнений уменьшается и сокращается пребывание больного в стационаре.

Л. А. БЛАГОДАРНЫЙ,
доцент кафедры
колопроктологии Российской
медицинской академии
последипломного образования

По всем вопросам
лечения геморроя
можно обращаться
в Государственный научный
центр колопроктологии
по адресу:
123448, Москва,
ул. Саляма Адиля, д. 2.
Тел. для справок:
(095) 199-29-63, 199-95-28.



Прокто-Гливенол®

Средство для местного лечения геморроя

Обладает местным обезболивающим и противовоспалительным действием

Улучшает венозный тонус

Не содержит кортикостероидов

Крем и свечи



Хорошо сидим!

NOVARTIS

Новартис Коллсмарк Хелс С.А.
Швейцария

Посоветуйтесь с врачом по поводу возможных рисков и противопоказаний. Подобрать оптимальную дозу и инструкцию по применению.

Номер регистрации:
П-8-242 № 008107 от 24.12.1996 г.

О воспалительных заболеваниях КИШЕЧНИКА

— Игорь Львович, как проявляются болезнь Крона и неспецифический язвенный колит, известны ли причины их возникновения?

— Симптоматика этих заболеваний во многом схожа: понос с примесью крови, боль в животе (при болезни Крона чаще справа), возможны запор, потеря массы тела, повышение температуры, боль в суставах, общая интоксикация организма.

Важно уяснить, что при появлении крови из заднего прохода необходима срочная консультация врача-колопроктолога. Промедление может привести к резкому ухудшению состояния, когда пациенту помочь очень сложно. Не исключена возможность возникновения острых осложнений, например, непроходимость кишечника, кишечные кровотечения, прободение стенки кишки.

— В каких случаях необходима операция, а когда достаточно консервативного лечения?

— К сожалению, полного излечения практически добиться не удается. И об этом мы наших пациентов обязательно предупреждаем. Но, находясь под постоянным наблюдением специалиста, выполняя его рекомендации, можно прожить до глубокой старости. Важно не упустить момент, когда консервативное лечение себя полностью исчерпает и возникнет необходимость хирургического вмешательства.

На Западе такие операции делают часто. Для нас это крайняя мера, связанная с жизненными показаниями. К хирургу попадает приблизительно каждый десятый тяжелый больной. Задача врача — удалить часть пораженной кишки, а оставшиеся соединить так, чтобы не был нарушен естественный пассаж кишечного цикла. Проще говоря, чтобы человек ходил в туалет как до хирургического вмешательства. Увы, это не всегда возможно. Больной должен быть психологически готов к выводу кишки на переднюю брюшную стенку, что естественно связано с множеством проблем.

За границей они решаются просто. В аптеках продаются небольшие функциональные калоприемники, которые помогают пациентам продолжать активную жизнь. Это компактные герметичные ароматизированные мешочки, не раздражающие кожу, совершенно не заметные для окружающих. Такие калоприемники появились в продаже и у нас в стране, но, к сожалению, очень дорого стоят.

Консервативное, или медикаментозное лечение основано на постоянном приеме некоторых лекарственных препаратов. В период обострения больные нуждаются в большей дозе, в период ремиссии — меньшей. Наши пациенты знают, что обычно обострение приходится на осенне-весенний период. Традиционно врачи назначают салицилазосульфаниламиды, стероидные гормоны, проводят иммунотерапию.

Из лекарств последнего поколения в лечении воспалений кишечника прекрасно себя зарекомендовал препарат Пентаса фирмы "Ферринг", содержащий активное вещество — месалазин. Он отличается современной технологией доставки лекарства в пораженную часть желудочно-кишечного тракта.

В отличие от других аналогичных средств препарат Пентаса не задерживается в желудке и не выводится из организма вместе с продуктами пищеварения. Его усвоение происходит последовательно от двенадцатиперстной до ободочной кишки, обеспечивая постоянную концентрацию лекарства на всех участках кишечного тракта. Месалазин усваивается постепенно вне зависимости от pH среды. Его действие более плавное и длительное. Противовоспалительный эффект препарата Пентаса хорошо

К ним относится группа болезней, самые распространенные из которых — неспецифический язвенный колит и болезнь Крона. Они не только чаще встречаются, но и наиболее тяжело протекают. А заболевают ими преимущественно горожане — люди молодого возраста от 20 до 40 лет. Воспалительные заболевания толстой кишки — это патология развитых урбанизированных стран: Канады, Англии, США, Германии, Швеции, в последние годы и России. А вот, скажем, в Африке болезнью Крона и неспецифическим язвенным колитом местные жители практически не страдают. Сегодня наш собеседник — доктор медицинских наук, заведующий отделом Государственного научного центра колопроктологии И. Л. ХАЛИФ.

предсказуем, так как увеличение скорости прохождения пищи по кишечному тракту практически не оказывает влияния на усвоение организмом месалазина.

Препарат выпускают не только в таблетках, но и в виде свечей, что очень важно для воздействия на толстую кишку при неспецифическом язвенном колите в форме проктита.

— Поскольку воспалительные болезни толстой кишки практически неизлечимы и пациентам приходится с ними существовать всю последующую жизнь, какие правила необходимо соблюдать в период ремиссии, чтобы не спровоцировать плохое самочувствие?

— Способствуют обострению воспаления психоэмоциональные срывы, стрессы. Конечно, мы живем в сложное время, и не всегда возможно сохранять спокойное состояние духа. Но я обязательно предупреждаю своих пациентов, что прежде чем вспылить, устроить скандал, подумайте, не лучше ли сдержаться, чем на следующий день оказаться в больнице.

Большое значение в развитии заболеваний имеет и питание. В нашей стране число больных увеличилось с появлением микроволновых печей, полуфабрикатов, не традиционной для нас американской еды быстрого приготовления и даже заменой сливочного масла маргарином. Между тем немецкие врачи провели специальное исследование, которое показало рост заболеваемости болезнью Крона в послевоенной Германии, когда люди использовали в пищу преимущественно маргарин: сливочное масло было тогда недоступно.

Совершенно точно известно, что из рациона больных необходимо исключить молоко и сливки. Каши лучше готовить на воде или добавив немного молока. Пациенты часто подвержены аллергическим реакциям, которые очень индивидуальны. Прежде чем отведать экзотический фрукт или незнакомый деликатес, попробуйте маленький кусочек. Не ешьте ничего острого, соленого.

Откажитесь от свежей малины, клубники, крыжовника, смородины — они часто сильно раздражают слизистую кишечника. Осторожнее с виноградом и капустой — эти продукты могут спровоцировать усиленное газообразование.

Газированные сладкие напитки, шампанское, пиво, белое вино — не для вас! Минеральную воду пейте без газа. А вот красное вино, водку, коньяк в период ремиссии пригубить можно.

Нельзя загорать и делать какие-либо тепловые процедуры в области живота. Противопоказаны большие физические нагрузки. Помните об этом, и особенно летом, работая на приусадебном участке, даче. Также следует избегать и переохлаждения.

Как показывает зарубежная статистика, женщины, использующие контрацептивы в виде таблеток, чаще страдают неспецифическим язвенным колитом.

Больные должны наблюдаться в специализированных медицинских учреждениях. Среди них — Государственный научный центр колопроктологии.

Консультации и справки по тел. Государственного научного центра колопроктологии: (095) 199-97-14, 199-39-01

За дополнительной информацией обращаться по тел.:

(095) 234-08-28, факс: (095) 956-09-61, e-mail: ferring@mosmed.ru

Адрес российского представительства фирмы

"Ферринг Фармасьютикалз": 121002, Москва, Карманицкий пер., 9

Записала Галина ЛАБЗИНА

Софринский оздоровительный комплекс



Источник здоровья и бодрости

На живописных софринских холмах раскинулась усадьба знаменитых князей Гагариных. Величественная архитектура, очарование подмосковной природы. Немало именитых гостей побывало в Софрине, созданном 2 века назад, и навсегда пленилось его красотой.



А сейчас здесь оздоровительный комплекс: круглогодичный детский сад "Колобок", спортивный лагерь "Маяк", пансионат. И его желанными гостями можете стать вы и ваша семья.

Торжественно встретят вас сохранившиеся от бывшей родовой усадьбы старинный парк с вековыми липами, каскадные пруды, звенящий родник, не замерзающий даже зимой.

Здесь царит покой, чинно охраняемый со всех сторон могучим лесом. И вы хотя бы на время забудете городскую суету и маюту. Несколько дней отдыха — и вернется бодрость, хорошее самочувствие.

Экскурсии в Сергиев Посад, Абрамцево, Жостово, Мураново, Радонеж — места славные, расположенные совсем неподалеку от Софрина, художественные выставки и поэтические вечера, которые частенько проходят в пансионате, пойдут на пользу вашему духовному здоровью.

Хотите всерьез заняться здоровьем физическим? К вашим услугам опытный и внимательный медицинский персонал, кабинет лечебной диагностики, бассейн, сауна, солярий, массажный комплекс "Арман", фитобар. Любители активного отдыха отлично проведут время в тренажерном, бильярдном, теннисном залах.

Не отказывайте себе в веселых зимних развлечениях — оставьте на время уютный номер.

В белоснежную даль уведет лыжня, вернут в детство озорные ледяные горки, закружит каток. А от катаний на лошадях, собачьих упряжках, снегоходах захватывает дух...

Проголодались на морозце? Для вас уже приготовлены по-домашнему вкусные аппетитные блюда. Непременное дополнение к обеду даже в невитаминную зимнюю пору — свежая зелень: нежные листочки салата, петрушки, стебельки укропа и перышки зеленого лука. Их доставляют в столовую пансионата работники софринской теплицы.

Понравится здесь и детям. В 5-дневном круглосуточном детском садике "Колобок" ваш ребенок окрепнет и хорошо подготовится к школе.

Для маленьких "колобков" — уютные комнаты, специализированные кабинеты для занятий математикой и иностранным языком, компьютерный класс, гимнастические и музыкальные залы, зеленый уголок и зимний сад, музей-изостудия.

Вам не придется нервничать и переживать за малыша: опытные педагоги-воспитатели и врачи окружают его теплом, заботой, неусыпным вниманием.



Долгие прогулки на свежем воздухе, спортивные, развивающие и обучающие игры, если нужно, занятия с логопедом, плавание в бассейне под наблюдением инструктора, фито- и физиотерапия, специально разработанное питание — в садике "Колобок" при Софринском оздоровительном комплексе все делается для того, чтобы ваш малыш был здоровым и жизнерадостным.

Ребят постарше (с 7 до 14 лет) ждет спортивный лагерь "Маяк" в зимние каникулы.

Откройте всей семьей двери гостеприимного Софринского оздоровительного комплекса.

Ирина КЛИМОВСКАЯ

ПУТЕВКИ

на санаторно-курортное
лечение и отдых
по ценам здравниц

ПОДМОСКОВЬЕ: Озеро Белое,
Софрино, Липки, Елочки, Дружба,
Русь, Солнечная поляна
СОЧИ: Фрегат, Весна,
имени Орджоникидзе, имени Фрунзе
АНАПА

СРЕДНЯЯ ПОЛОСА РОССИИ: Решма
Заклучаем договоры
на обслуживание предприятий.

Некоммерческий фонд
"Объединенные курорты" 1095 251-5455
(095) 251-6031 (ф)

Благодарю
администрацию комплекса
за помощь, оказанную
при подготовке материала.

“...Это чудо удивительно
простое:
Зеленую ветвей едва
прикрытая
Вдруг алеет совершенно
неземная
Розовая чаша опрокинута.
А когда о ней совсем
забудется,
Плод повиснет словно чудо
новое,
И затем рассыплется
на блюде
Солнышком рубины
напоенные”.

У КАЖДОГО СВОЯ ГРАНАДА

Задолго до А. Бузни люди восхищались красотой этого растения. Древние мавры приписывали ему божественное происхождение и считали гранат царем всех плодов. На Востоке и по сей день берут их, отправляясь в гости, – плоды и цветки граната символизируют дружеские чувства и сердечную привязанность.

Французам времен д'Артаньяна плоды гранатника напоминали небольшие боевые снаряды, которыми закидывали противника. Снаряды стали называть гранатами, а солдат – гренадерами (кстати, по-французски “гранат” – “grenadier”).

На флаге острова Гранада в коричневом овале изображена зеленая ветвь гранатового дерева. В Испании и в Никарагуа есть города, посвященные ему, – у каждого своя Гранада.

ПРОИСХОЖДЕНИЕ

Род гранат (гранатовое дерево) состоит из двух видов – сокотранского и обыкновенного. Первый растет только на острове Сокотра в Индийском океане и к происхождению известного нам граната отношения не имеет. Его плоды сухие и на вкус европейцев горьковато-деревянистые, хотя местные жители считают их довольно приятными.

Хорошо нам знакомый гранат обыкновенный растет по каменистым склонам предгорий и щебенистым осыпям, нередко поднимаясь на высоту 1000 м над уровнем моря. Может образовывать чистые заросли или смешанные – с мушмулой, ежевикой, держидеревом. В диком виде встречается в Азии, Закавказье, Дагестане...

Родиной дерева одни ученые считают Средиземноморье, другие – Иран. Спор по этому поводу не затих и поныне, возможно, оттого, что культура граната очень древняя. Достоверно известно: возделывали его еще за 5 тысяч лет до нашей эры в древнем Вавилоне.

Его латинское название – *Punica granatum* L. отражает особенность строения плодов и дает некоторую географическую привязку. Так, родовое – *Punica* образовано от



латинского “пунический, карфагенский”, а видовое – *granatum* буквально переводится “зернистый”.

О том, как следует возделывать гранат, писал еще Плиний Старший. С полным правом можно сказать: все его многочисленные сорта (сладкие, кисло-сладкие, кислые или терпкие) – результат многовекового труда земледельцев различных стран.

О ЦВЕТАХ И ПЛОДАХ

Гранат – вечнозеленое небольшое дерево или кустарник высотой 1,5–5 м с мощной корневой системой. Ветви у него гладкие, коричневато-желтые. Молодые веточки – зеленовато-серые, укороченные, часто заканчиваются колючками. Эллиптические блестящие кожистые листья скручены на коротких стеблях. Цветки расположены поодиночке или собраны в пучки на концах побегов.

У граната два типа цветков: одни похожи на кувшин и образуют плоды, другие – колокольчатые и плодов не завязывают. В цветках-кувшинчиках 4–8 ярко-пунцовых лепестков скомканы в бутоне наподобие лепестков мака. Каждый цветок недолговечен: распускается лишь на 3–4 дня. Но цветение дерева продолжается долго: оно стоит покрытое цветками с мая до августа.

В сентябре-октябре созревают плоды – крупная округлая ягода величиной с яблоко с толстой кожистой кожурой (околоплодником) красноватого или желтоватого цвета. У некоторых сортов они достигают 15–18 см в диаметре. На верхушке плода сохраняется чашечка в виде короны. Внутри в камерах (или гнездах) находятся многочисленные (1000–1200 штук) семена: угловатые, окруженные прозрачной сочной пурпурной мякотью, кисло-сладкие на вкус. Вес крупных плодов – до 400 г.

НА ВСЕ РУКИ МАСТЕР

Благодаря обильному и продолжительному цветению, блестящим зеленым листьям гранат используется в декоративном садоводстве.

Ценятся кора дерева и кожура плодов. Их используют для дубления и окраски в черный цвет. Особенно эффектно это для тонких сортов кожи, в частности сафьяна. Получают краситель и из цветков – он идет на окрашивание шелковых, хлопковых, льняных и шерстяных тканей. Но все это имеет второстепенное значение. Главное – пищевые свойства граната.

Вкусны сок и сироп из них. Гранатовые зернышки содержат витамины группы В, аскорбиновую кислоту, 15 различных аминокислот, в том числе и незаменимые, а также сахара и органические кислоты. Сок граната богат антоцианами, глюкозой, фруктозой. Лимонной же кислоты в нем больше, чем в самом лимоне.

Слегка подслащенный и освобожденный от дубильных веществ гранатовый сок из-

ГРАНАТ

вестен под названием "гренадин", который используется для производства лимонада.

Гранатовый сироп хорош для приготовления различных приправ ко вторым блюдам, необходим в кондитерской промышленности – для получения особого сорта пастилы, незаменим для изготовления мягких сухих вин, шербетов и пуншей.

ПО РЕЦЕПТАМ ДРЕВНИХ

Сок, кора ветвей и кожура плодов издавна использовались в лечебных целях.

Выдающийся врач и естествоиспытатель, один из основоположников античной медицины Гиппократ назначал сок граната при боли в желудке, а кашу плодов – при дизентерии и лечении ран. Авиценна писал: "Гранатам всех видов, даже кислым, присуще очищающее и вяжущее свойство".

Особенно популярно было это растение как лекарственное средство на Востоке. В тибетской медицине сок сладкого граната назначали при гастралгиях, почечных коликах, кислого – при сахарном диабете, сгущенный сок ("наржараб") – при цинге, как закрепляющее, жаропонижающее и жаждоутоляющее, а наружно – при ожогах, конъюнктивитах.

Арабы снимали соком граната головную боль, применяли его при расстройствах желудочно-кишечного тракта, стенокардии. Считалось также, что гранатовый сироп и густо сваренный сок помогают от похмелья.

С большим уважением относились к гранату индийские врачи, называя его "лекарственным фруктом". Они вообще считали: чтобы здоровье было крепким и жизнь долгой, нужно в изобилии есть сухие и свежие фрукты – это лучшая пища, даруемая природой, а избавиться от болезней можно с помощью фруктовой диеты. Гранат, в частности, рекомендовали для "омоложения" тела.

В наши дни индийские врачи прописывают сироп граната и (или) яблочный джем при сердечных заболеваниях. Говорят, годятся свежие гранаты и яблоки.

Отвар кожуры граната в китайской медицине использовали как антигельминтное, закрепляющее и противовоспалительное средство, а также для стимуляции обмена веществ, при кровоточивости десен. Присыпки из порошка коры рекомендовались при мокнущих язвах и трещинах.

Упоминалась кора гранатника и в российских фармакопеех первых изданий. Вплоть до 50-х годов нашего века отвар ее широко применялся как противоглистное средство для лечения ленточных инвазий. Однако из-за содержания алкалоидов он токсичен, и при приеме больших доз могут возникнуть головокружение, общая слабость, судороги, ослабление зрения, рвота.

НЕ ЗАБЫТ И ПОНЫНЕ

Современная наука подтвердила спазмолитическое и противовоспалительное действие экстрактов из различных частей граната.

Настой из листьев подавляет грамположительные бактерии, а полифенолы кожуры плодов граната – рост дизентерийной палочки.

Жирное масло, выделенное из семян, обладает гормональной активностью, оказывая эстрогенное действие.

Сок повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, обладает общеукрепляющими свойствами.

Высушенную кожуру плодов граната в народной медицине широко применяют для лечения желудочно-кишечных заболеваний, как противопонное средство и местно в виде полосканий при ангине и стоматите.

Для приготовления отвара возьмите 20 г сухих корок. Кипятите их на медленном огне в 200 мл воды 15–20 минут, процедите и принимайте по 2 столовые ложки 2 раза в день. Отвар особенно эффективен при аллергических энтероколитах. Вместо сухих корок можно взять 50 г свежего граната с семенами.

Учтите: страдающим гастритом с повышенной кислотностью желудочного сока, язвенной болезнью гранат противопоказан.

Вяжущее, бактерицидное, противовоспалительное действие дубящих веществ кожуры граната используется и в косметике: при себорее лица и головы, дерматозах, ожогах.

Отваром кожуры плодов ополаскивают голову после мытья для лучшего роста волос.

Благодаря высокому содержанию лимонной кислоты сок граната помогает избавиться от пигментных пятен, веснушек, угрей.

Маска из сока зрелых плодов граната и густой сметаны, взятых поровну, – превосходное отбеливающее и питательное средство для сухой и нормальной кожи лица.

А. А. СОРОКИНА,

доцент, кандидат фармацевтических наук

У вас заболело горло, Вам больно глотать... Сухость и резкий кашель стали настоящей проблемой...

ЙОКС® ВАМ ПОМОЖЕТ



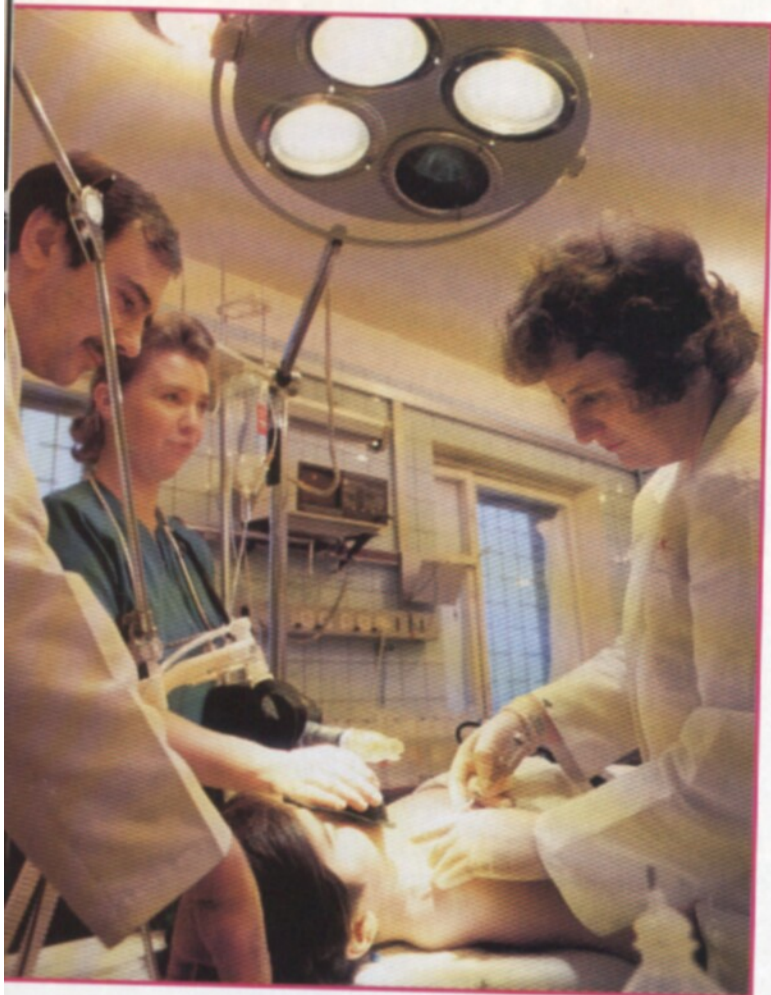
ЙОКС содержит йод в форме соединения поливидон-йода, не раздражающего стенки слизистой оболочки. Эта формула также способствует лечению острых и хронических заболеваний: ангины, фарингитов, тонзиллитов.

ЙОКС выпускается как в виде раствора для полоскания, так и в форме аэрозоля.

ЙОКС подходит для ВСЕХ членов Вашей семьи!



ГАЛЕНА ОПАВА – 110 лет на службе здоровью



В отличие от взрослых местная анестезия у детей практически не применяется: как правило, в возрасте до 14 лет операции проводят под общим обезболиванием (наркозом).

“ОЦЕПЕНИЕ” НА МАНЕР ДРЕВНИХ ГРЕКОВ

Именно так переводится с языка эллинов слово “наркоз” (“narkosis”). Не забыто оно стараниями анестезиологов, вдохнувших в старое понятие новый смысл: общее обезбоживание. Это искусственно создаваемый глубокий сон, в момент которого “отключаются” сознание пациента и восприятие боли.

В зависимости от состояния ребенка и тяжести операции анестезиолог выберет наиболее подходящий из 2 вариантов наркоза, которые применяют в детской практике:

* **масочный**, когда пациент самостоятельно дышит смесью кислорода с газом – фторотаном или этраном с закисью азота (ингаляционными анестетиками) через специальную маску, закрывающую рот и нос. Обязательные условия: ребенку полагается быть соматически здоровым, а вмешательству, выражаясь словами хирургов, “малым”, то есть не слишком травматичным и кратковременным (первичная обработка ожога или раны, вправление вывиха, удаление грыжи);

* **интубационный**, при котором медики искусственно поддерживают дыхание и подают средства для наркоза через специальную трубку, одновременно защищающую дыхательные пути от последствий возможной рвоты. Трубку устанавливают в трахею после того, как ребенок под воздействием препаратов, введенных в вену, уснул. Этот вид общего обезбоживания анестезиологи используют, когда предстоит серьезная и долгая операция (пересадка почки, замена сердечного клапана, операция на легких, удаление опухоли).

ОПАСЕН ЛИ НАРКОЗ?

В больничных палатах эта тема особенно популярна у мам. Рассказывают (разумеется, вполголоса, чтобы дети не слышали) друг другу всевозможные “страшилки” о вундеркиндах, у которых после операции напрочь “отшибло” память, юных спортсменах, вынужденных отказаться от карьеры из-за “отравленного” наркозом сердца, мальчишек из-за “отравленного” наркозом сердца, сильно поредевшими после общего обезбоживания. Не слушайте – это чистой воды вымысел! У страха, знаете ли, глаза велики...

Правда в том, что высокие дозы ингаляционных анестетиков действительно могут отрицательно влиять на так называемые паренхиматозные органы (головной мозг, печень, почки), угнетать сердечную деятельность, иммунитет и систему свертываемости крови, провоцируя кровотечения. Чтобы избежать осложнений, анестезиологи стремятся уменьшить до безопасного уровня количество средств для наркоза, которые ребенок вдыхает во время операции. А сохранить достаточную глубину сна, обезбоживания и расслабления мышц помогает сочетание ингаляционных анестетиков с неингаляционными – препаратами для внутривенного введения (кетамин, калипсолом, кеталаром, оксибутиратом натрия),

Колыбельная для **баши**

Ребенку предстоит операция. Как подготовить его к ней? Не повредит ли наркоз? Чем помочь в первые часы после хирургического вмешательства, если маме или бабушке разрешили ухаживать за ребенком? Вопросам и сомнениям нет конца.

Не держите их при себе – расспросите врача-анестезиолога, который во время операции, считайте, станет для вашего ребенка ангелом-хранителем.

наркотическими анальгетиками (промедолом, фентанилом) и миорелаксантами (тубокурарином, ардуаном, тракриумом).

Последнее слово науки, призванное обезопасить детей от нежелательных последствий наркоза, — его комбинация с так называемой региональной анестезией. При этом анестезиолог не только «выключает» болевые центры «верхнего этажа» — подкорки и коры головного мозга, но и блокирует чувство боли прямо «при входе» — на операционном поле, вводя анестезирующие вещества в места «дислокации» крупных нервных стволов, сплетений и корешков или непосредственно под оболочки спинного мозга (спинномозговая анестезия).

ВНИМАНИЕ! Хотя врачи всеми силами пытаются свести к минимуму так называемый операционно-анестезиологический риск, абсолютно безопасных вмешательств не бывает. Определенная доля риска сопряжена и с манипуляциями, которые выполняет анестезиолог: интубацией, установкой катетера в центральных венах, региональной анестезией, переливанием крови, инфузионной терапией. Недаром в последнее время медики все чаще относят их к разряду малых операций. Чтобы хирургическое лечение прошло без осложнений, как можно подробнее расскажите анестезиологу о малыше, не упустив ничего существенного.

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ АНЕСТЕЗИОЛОГУ О ВАШЕМ РЕБЕНКЕ

- ❖ Проводились ли профилактические прививки в 3 месяца, предшествовавших операции.
- ❖ Чем малыш болел в течение последнего года.
- ❖ Какие лекарства принимал перед поступлением в больницу.
- ❖ Если эта операция не первая, как прошли предыдущие. Не было ли у близких родственников осложнений, связанных с наркозом и местной анестезией.
- ❖ Вспомните, переливали ли прежде кровь малышу и как он перенес эту процедуру. Сообщите о склонности к носовым кровотечениям, частому появлению синяков, кровоточивости десен.
- ❖ В порядке ли зубы: не шатаются молочные, нет во рту зубных протезов, регулирующих прикус «замков» и «застежек».
- ❖ В норме ли зрение малыша. Если он страдает близорукостью и носит контактные линзы, обязательно предупредите врача.
- ❖ Нет ли проблем со стороны ЛОР-органов, не беспокоят ли аденоиды или хронический тонзиллит.
- ❖ Наблюдались ли у ребенка аллергические реакции и заболевания (поллиноз, бронхиальная астма). Какие продукты и лекарства вызывают аллергию.
- ❖ Лечится ли у невропатолога и с каким диагнозом. Непременно расскажите специалисту, если у малыша есть склонности к фебрильным судорогам и эпилепсии.
- ❖ Болел ли желтухой (гепатитом).
- ❖ Страдает ли хроническими заболеваниями печени, почек, легких, сердечно-сосудистой системы и мышц.

СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

Оказаться в больнице без любимых игрушек, засыпать не в своей кровати среди посторонних людей — для маленького человечка это настоящее

После гриппа и ОРВИ повремените с плановой операцией (если нет срочности по жизненным показаниям) в течение месяца, а после прививки — не менее 3 недель.



потрясение! Чтобы надолго не отрывать его от привычной обстановки и свести к минимуму возможность «подхватить» детскую или внутрибольничную инфекцию, врачи используют современный подход — многие плановые «малые» вмешательства выполняют в так называемом стационаре одного дня: утром ребенок ложится в больницу, днем его оперируют, а через 1,5–2 часа уже выписывают домой.

Получается, что подготовить малыша к наркозу и ухаживать за ним после операции родители должны сами. Да и какие руки могут быть ласковее маминых! Но одной заботы мало — нужно знать, как помочь правильно. Неважно, какая именно операция предстоит ребенку — удаление грыжи или пигментного пятна, прижигание гемангиомы, «возврат» на место яичка при крипторхизме, вскрытие гнойника, правила во всех случаях будут одни и те же.

ПЕРЕД ОПЕРАЦИЕЙ

- ❖ За несколько дней до вмешательства поговорите с ребенком о том, что ему предстоит: пусть настроится на операцию. Ученые считают: здоровый психологический настрой повышает шансы на успех, а страх обостряет восприятие боли. Нервному малышу, которому не под силу справиться с отрицательными эмоциями, в течение недели перед опера-

Служба социальных программ «ВЕРА»

ВЕРА

Лицензия № 560190 от 22 июля 1997 года

**Осуществляет лечение
Заикания
у детей и взрослых.**

Длительность курса — 5–6 дней.

Пишите: 193029, Санкт-Петербург,
ул. Бабушкина, д. 3, оф. 505.
Звоните: (812) 567-18-67.

цией 2–3 раза в день давайте в небольшом количестве воды 5–10 капель настойки корня валерианы, пустырника или новопассита, а за 15 минут до завтрака – 3–5 крупинок гомеопатического препарата “Успокой”. Не помогает? Попросите врача назначить седативные лекарства.

- ❖ Не кормите и не поите грудничка 4 часа, ребенка старше года – 6 часов перед операцией! Если попросит яблоко, жвачку или конфету, твердо скажите, что нужно немного потерпеть. Эта жесткая мера помогает предотвратить рвоту в начале наркоза, а также воспаление легких после операции.
- ❖ Постарайтесь морально подготовить ребенка к так называемой премедикации: предваряющему наркоз введению различных лекарств – успокоительных, обезболивающих, расслабляющих мышцы... Микстуры, иногда горькие, уколы в мышцу и вену, клизмы – процедуры не очень приятные, но без них не обойтись!

ПОСЛЕ НАРКОЗА

Пожалуй, самый ответственный момент – пробуждение. В большинстве случаев оно происходит на операционном столе или в палате интенсивной терапии. Раньше мамам доступ в нее был воспрещен, но в стационаре одного дня правила менее строгие: после амбулаторной операции ухаживать за ребенком предстоит родителям, и они должны своими глазами увидеть, как это делается. Все трудности уже позади, но малыш пока об этом не знает. Его мысли путаются, эмоции выходят из-под контроля, а психика чрезвычайно ранима и внушаема. Воспользуйтесь этим: скажите ребенку, какой он молодец и как вы им гордитесь, придайте заряд бодрости и оптимизма, тем самым сообщив, как говорят психологи, положительную установку на быстрое выздоровление.

Не волнуйтесь, если при выходе из наркоза ребенок покажется вам вялым и сонливым или скажет, что у него кружится голова, двоится в глазах, пересохло во рту, знобит, тошнит, руки-ноги стали будто ватные, болит рана или горло. Это не значит, что он простудился, – просто нежной слизистой оболочке гортани пришлось не “по душе” соприкосновение с интубационной трубкой, через которую ребенок дышал во время операции. Спустя несколько дней боль в горле пройдет. А чтобы уменьшить неприятные ощущения после наркоза, соблюдайте рекомендации анестезиолога.

- ❖ Если малыш еще не проснулся, внимательно присмотритесь к нему. Дышит ровно, глубоко и спокойно? Щеки и ротик розовые? Не будите – скоро сам он откроет глаза. Дыхание стало прерывистым? Побледнел, посинели губы? Немедленно зовите врача!
- ❖ Ребенок не спит и чувствует себя вполне сносно? Все равно не позволяйте ему садиться в постели и тем более вставать. Пусть 1,5–2 часа полежит в кровати без подушки.
- ❖ Пить и есть можно только через 1–1,5 часа после операции. Поите маленького пациента минеральной водой без газа и соками (лучше натуральными), наполовину разведенными кипяченой водой. В первый день не давайте овощей и фруктов – их грубая клетчатка, раздражая желудок, может спровоцировать рвоту. Поддержать силы помогут натуральный – не из кубиков! – куриный бульон (только не слишком концентрированный), картофельное пюре с паровой котлеткой или протертым кусочком отварного мяса, жидкая овсяная каша.

В. С. КОЧКИН,

заведующий операционно-анестезиологическим отделением
Российской детской клинической больницы



Папа пришел пожелать Катюше спокойной ночи и вместе щеки чмокнул в ухо:

– Ой, не туда поцеловал!

Катюша сквозь сон:

– Ну ведь везде сладко!

Она же спрашивает:

– Мама, курочка сначала сидит на сыром яичке, потом всмятку? А потом – на крутом, и цыпленок появляется?

Виталик (4 года) с папой чистят аквариум. Спихнулись: куда-то девался сачок. Виталик командует:

– Ничего, лови ручкой! Не бойся, они не кусаются!



Машенька (3 года) описывает свой маскарадный костюм в детском саду:

– ...Впереди, мамочка, пуговички пришиты. Три одинаковые, а одна – разная.

3-летняя Наташа уже умеет читать. Проходя с мамой мимо школьного здания, замечает:

– Средняя школа. А где же старшая?

Спасибо
В. Куманьковой
(Смоленск),
семье Меркушовых
(Москва),
Г. Весельцовой
(Тобольск),
Екатерине
Корюкиной
(пос. Ермолаево,
Башкортостан).



6-летняя Катюша мечтает:

– Вот, мам, хорошо было б, если бы бабушка тебя быстренько родила, а ты бы меня быстренько родила – и мы вместе стали бы играть!



Как пережить сезон простуд



Чтобы простуда не омрачила ни ребенку, ни родителям рождественских праздников и школьных каникул, прислушайтесь к советам авторитетнейшего специалиста, заведующего кафедрой и клиникой болезней уха, горла и носа педиатрического факультета Российского государственного медицинского университета, члена-корреспондента РАМН, профессора Михаила Рафаиловича БОГОМИЛЬСКОГО.

У кого из детей не заболело внезапно горло или не начинал хлюпать нос? Мама, привычно вздохнув, готовится брать в поликлинике больничный лист и идет в аптеку за лекарствами. А что собственно она собирается покупать? Из безрецептурных средств следует предпочесть те, что остановят развитие заболевания в самом начале. В первые часы недомогания вполне возможно отобрать инициативу у попавших на слизистую болезнетворных микроорганизмов и не дать им захватить новое поле деятельности. Этим требованиям отвечают, например, препараты РИНОПРОНТ и ЛАРИПРОНТ. Первый быстро избавит от насморка, причем безо всяких закапываний в нос, которые не нравятся большинству детей. Многолетняя практика применения РИНОПРОНТА свидетельствует о высокой эффективности, и что очень существенно – длительность его действия до 10–12 часов. А это значит, что ребенок будет свободно дышать весь день и спокойно спать ночью. Лекарство “упаковано” в капсулы для старших детей или “спрятано” в приятном на вкус сиропе для малышей старше года. При появлении боли и першения в горле, при затрудненном глотании в нашей врачебной практике используется препарат ЛАРИПРОНТ. В отличие от многих ранее применяемых средств он содержит не только эффективный антисептик, но и естественный защитный фермент лизоцим (кстати, содержащийся в слюне). ЛАРИПРОНТ помогает при воспалении слизистой рта и глотки: он буквально разрывает стенки микробов и вирусов, уничтожая их “на корню”. Выпускается препарат в форме рассасывающихся таблеток с приятным вкусом. Единственное ограничение к применению ЛАРИПРОНТА – наличие у ребенка аллергии к куриному белку. Покупая даже безрецептурные лекарства, никогда не ленитесь внимательно прочитать аннотацию к ним!

Еще запомните: чтобы пресечь ОРВИ в зародыше, нужно обязательно действовать в первые часы заболевания, и тогда лечение пойдет успешнее. Поэтому в сезон простуд обязательно положите в домашнюю аптечку РИНОПРОНТ и ЛАРИПРОНТ.

Ну а если болезнь разгулялась вовсю, начала ее “ухватить” не удалось, усилия

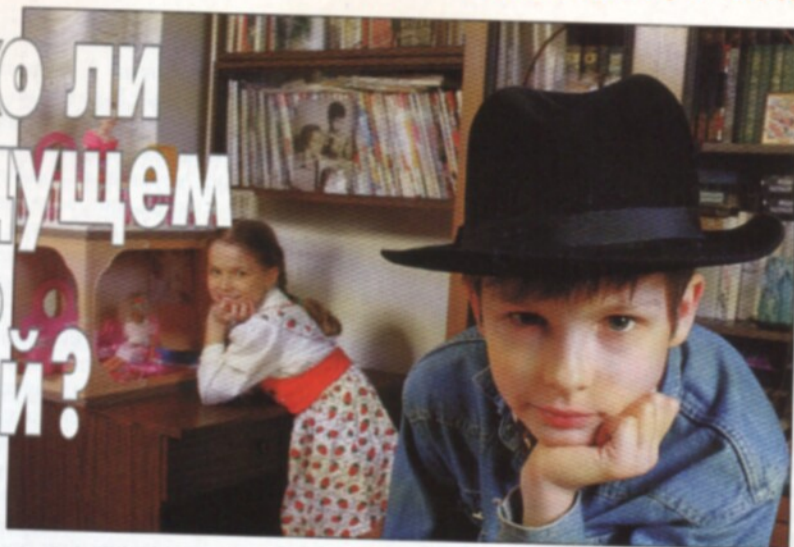
ваши остались тщетными и ко всем неприятностям присоединился кашель? Вот тут ни в коем случае не полагайтесь на собственные знания. Не назначайте лечения сами! Многие считают, что препараты, в обиходе называемые “от кашля”, обладают одинаковым действием. Нет, кашель кашлю рознь. Так же разнятся и противокашлевые препараты. Например, одни призваны заглушить кашлевый рефлекс, другие, наоборот, способствуют отхаркиванию слизистого секрета, скопившегося в бронхах. Определить, какое лекарство требуется в каждом конкретном случае, – дело врача. Поэтому при начинающемся кашле обязательно покажите ему ребенка. Возможно, понадобятся так называемые муколитики, которые применяются при “влажном” кашле. Один из эффективных препаратов этого ряда – МУКОПРОНТ. Он разжижает образующуюся мокроту и способствует ее дальнейшему удалению. Действует МУКОПРОНТ быстро и в результате не только облегчает дыхание при бронхитах, но и предотвращает бактериальную инфекцию дыхательных путей. А при кашле изнуряющем, сухом облегчение приносит КОДИПРОНТ. Этот препарат мы рекомендуем врачам выписывать и при саднящем, навязчивом ночном кашле, поскольку КОДИПРОНТ обладает надежным, быстрым и продолжительным (до 12 часов) эффектом. Эти препараты в виде сиропа назначают детям уже с 2 лет.

Простуды... Увы, педиатры и ЛОР-врачи хорошо знают, что они могут приобретать затяжной характер. Инфекция способна вызвать тяжелые осложнения: гайморит и отит. Может “спуститься” вниз, в бронхи и легкие, что обернется их воспалением. А ангина! Это острое инфекционное заболевание поражает не только горло и миндалины, как думают многие, – страдает весь организм. Для лечения таких осложнений требуются антибиотики. Беда в том, что микробы (стафилококки, стрептококки и другие) за время применения человечеством антибиотиков ко многим из них приспособились – приобрели, как говорят медики, резистентность. Теперь с бактериальной инфекцией успешнее всего воюют антибиотики нового поколения – так называемые макролиды, обладающие широким спектром антибактериальной активности. Во всем мире врачи выписывают пациентам макролиды около 10 лет, и теперь их стали применять у нас, в России. Один из лучших представителей антибиотиков-макролидов – ВИЛЬПРАФЕН, отлично зарекомендовавший себя в нашей врачебной практике в московской Морозовской детской клинической больнице. Высокая эффективность ВИЛЬПРАФЕНА обусловлена его способностью проникать через клеточные барьеры и действовать на болезнетворных возбудителей, находящихся внутри клеток. Дети хорошо переносят этот препарат – возможные побочные явления (обычно незначительные расстройства желудочно-кишечного тракта) по сравнению с другими антибиотиками выражены слабо и не требуют отмены лекарства. Его можно давать даже грудничкам с месяца жизни. Выпускается препарат в виде таблеток и суспензии.

Если врач (обратите внимание – антибиотики может назначать только врач!) выпишет маленькому больному ВИЛЬПРАФЕН, будьте уверены – инфекция отступит.



Легко ли в будущем стать папой?



Увидеть
свои черты
в детях,
внуках —
ни с чем
не
сравнимое
счастье.
Как важно,
чтобы
ниточка,
связывающая
поколения,
не прерывалась!
Внуков
любят
больше,
чем
детей, —
в этом
убедитесь
и вы,
когда
ваш сын,
который
сегодня
играет
в
песочнице,
станет
папой.

Правда, статистика свидетельствует: по крайней мере для 3 из 10 мальчиков этот вопрос остается открытым. Причина — различные заболевания половых органов, которые в будущем часто приводят к бесплодию.

Проблемы многих мужчин, сидящих в очереди к урологу или андрологу, берут свое начало в детстве. Но если вовремя обратить внимание на здоровье мальчика, в будущем он станет счастливым мужем и отцом, а вы непременно дожидетесь внуков.

СЛОВАРИК ДЛЯ МАМ И ПАП

ВАРИКОЦЕЛЕ — нарушение венозного и артериального кровообращения в яичке. Наблюдается, как правило, у детей старше 10 лет: левая половина мошонки увеличивается за счет гроздьев вен. Варикоцеле вызывает отставание в развитии больного яичка и серьезно угрожает репродуктивной функции. Лечить лучше всего сразу после выявления хирургическим путем.

ВОДЯНКА ОБОЛОЧЕК ЯИЧКА И СЕМЕННОГО КАНАТИКА — врожденное заболевание, в основе которого лежит незарращение пути следования яичка из брюшной полости в мошонку. Это маленькое отверстие пропускает незначительное количество жидкости, которая в норме находится в брюшной полости и «смазывает» петли кишечника. Водянка косвенно влияет на состояние яичка и его сперматогенную функцию. Если одна половина мошонки больше другой, а к вечеру опухает еще больше и становится напряженной на ощупь, не оставляйте это без внимания. Водянка подлежит хирургическому лечению и требует послеоперационного наблюдения.

ГИПОГОНАДИЗМ — отставание половых органов в росте и развитии от среднего возрастного критерия. Если в семье 2 мальчика, есть возможность сравнить «то» и «это» по памяти, однако лучше обратиться к детскому андрологу или эндокринологу, чтобы убедиться, что сын развивается правильно. Сделать это советуем, когда мальчику будет 10–11 лет.

ГРЫЖА ПАХОВАЯ И ПАХОВО-МОШОНОЧНАЯ — врожденное заболевание паховой области, проявляющееся асимметричностью области лобка и мошонки, что особенно заметно при выпячивании живота в положении стоя. Грыжа (как правило, она содержит петельку кишки) возникает из-за неправильного формирования и закрытия пути, по которому яичко опускается из брюшной полости в мошонку. Опасность — в ущемлении: возникает угроза для жизни ребенка. Предупредит беду своевременная операция. При малейшем подозрении на грыжу покажите мальчика детскому андрологу или хирургу. Если ущемление все-таки произошло (проявляется оно у детей до 2 лет резким беспокойством, криком, плачем, рвотой и подъемом температуры, у ребят постарше — жалобами на боль в области паха), не пытайтесь помочь самостоятельно, «вправить» грыжу. Срочно поезжайте в любую детскую больницу — надо спасать жизнь!

КРИПТОРХИЗМ — отсутствие яичка в положенном месте (более правильно было бы назвать заболевание «синдром пустой мошонки») может быть и с одной, и с двух сторон. Мошонка уменьшена в размерах, подтянута, а если ощупать ее — яичко не обнаруживается. Лучшее всего лечить крипторхизм, пока мальчику нет 2 лет, позже уже будет поставлена под угрозу репродуктивная функция. А если оставить все как есть, неопущенное яичко рискует превратиться в злокачественную опухоль.

ФИМОЗ — врожденное или приобретенное заболевание, когда головка полового члена не выводится за пределы мешочка крайней плоти. У мальчиков до 5–6 лет это норма. Если головка остается неподвижной и позже, следует проконсультироваться у уролога. Иногда назначается консервативное лечение, в других случаях требуется небольшая операция — рассечение крайней плоти.

Д. И. ТАРУСИН, заведующий детско-подростковым отделением
медицинского центра «Андролог»

Медицинский центр «Андролог»: качественное лечение и профилактика
всех «мужских» болезней — бесплодия, простатита, импотенции,
половых инфекций. Москва, ул. Трофимова, 31. Тел.: 958-93-66, 354-67-79.

Королевская поликлиника

Мамы из Подмосквы, чьим детям медики назначают более серьезные обследования, чем анализы крови и мочи, обычно обращаются в столичные консультационные центры при детских клинических больницах. А они, как правило, перегружены — туда едут с больными детьми родители со всей России, в некоторых услуги оказывают платно.

А знаете ли вы, что в самом Подмосквы, в Королеве (бывшем Калининграде), городская администрация подарила детям многопрофильную поликлинику, которая в год может принимать несколько тысяч маленьких пациентов? Ее медицинской базе, а также опыту королевских медиков (за ним они ездили в Данию и США) могут позавидовать даже педиатры детских поликлиник Москвы.

Здесь оборудован по последнему слову техники рентгенкабинет — теперь обследование детям не придется делать в поликлиниках для взрослых и больницах. В поликлинике квалифицированно сделают УЗИ, снимут электроэнцефалограмму. И главное — в Королеве находится лучшее пульмонологическое отделение в области, где все обследования ребенку сделают за один день. Маленькие пациенты нуждаются в реабилитации? К их услугам 2 тренажерного зала, кабинет гидромассажа. А когда закончится отделка бассейна, участковый врач сможет выписывать такие необычные рецепты: «Плавание по 30 минут до еды».

Галина РЯЗАНОВА

Когда этот номер верстался, мы получили сообщение: к сожалению, не хватило средств, чтобы полностью оборудовать новые кабинеты замечательной поликлиники медицинской техникой. Искусству покровительствуют меценаты. Храмы спасают жертвователи. Больницам в России всегда помогали люди состоятельные и милосердные. Уверены: немало таких и в Московской области, и в самой столице. Чем больше «умной» техники окажется в умелых руках королевских педиатров, тем скорее будут проходить диспансеризацию и лечение дети из Подмосквы.

Проезд: ст. м. «ВДНХ» авт. 392.
Телефон для справок: 512-62-08



МЫ-ЛЫЖНИКИ

У первоклассников – первая школьная зима. Теперь уроки физкультуры проходят на улице, и в следующий раз велели принести лыжи. Какими они должны быть? Сделать правильный выбор помогут советы старшего тренера московской спортивной детско-юношеской школы олимпийского резерва № 81 Юрия Михайловича КАМЕНСКОГО.

Лыжи для уроков физкультуры нужны классические, беговые. Размер их для маленьких детей определяют на начальном этапе так же, как для взрослых, – вытягивая руку вверх и дотрагиваясь кончиками пальцев до носка лыжи, но на 10 см меньше этого расстояния. На коротких лыжах проще начинать учиться, легче идти "коньковым" ходом, удобнее спускаться с горки. И немало важно "экономическое" обстоятельство – они прослужат ребенку все 3–4 года младшей школы.

Какие лыжи предпочтительнее – **пластиковые или деревянные**? Остановитесь на **пластиковых**. Они лучше скользят, им не страшна оттепель, и "коньковый" ход на пластике получается лучше.

Если же купили **деревянные**, обязательно их просмолите. Нанесите любую лыжную мазь и несколько секунд подержите лыжу над газовой горелкой или паяльной лампой, чтобы мазь разогрелась и впиталась, а остатки сотрите тряпочкой. Теперь дерево станет отталкивать влагу. Просмолить нужно не только новые лыжи, но и прошлогодние, стертые досветла, и пролежавшие несколько лет на антресолях.

Крепления сразу ставьте жесткие – для ботинок. На по-

лужестких (ремнях и резинках вокруг сапожка или валенка) чему-либо научиться трудно.

Ботинки покупайте на 2–3 размера больше того, что носит ребенок. Во-первых, это избавит вас от необходимости каждый год приобретать новые, а во-вторых, под ботинки надевается пара (а то и несколько) толстых носков. Если и после этого ботинки великоваты, набейте их носки бумагой. Импортные или отечественные ботинки предпочесть? Цена их сейчас почти одинакова, но по качеству импортные много лучше: не натирают ноги, просто и легко вставляются в крепления. Ни у ребенка, ни у преподавателя не будет хлопот, тогда как "наши" ботинки приходится помогать крепить каждому ученику: теряется по 10–15 минут урока!

Важный совет: лучше всего скооперироваться и приобрести хорошие ботинки по оптовой цене сразу на весь класс.

Палки. В некоторых школах предпочитают обходиться без них. Узнайте, какого мнения придерживается на этот счет учитель физкультуры. На мой взгляд, без палок можно только спускаться с горки, а вот разучить, например, классический ход уже не получится. Сказали, что палки нужны? Покупайте любые, откровенно плохих в современных магазинах я сейчас не встречал, но все-таки са-

мые хорошие и надежные – из стеклопластика. Высоту палок подбирайте так, чтобы "упирались" в подбородок ребенка. Ими можно будет пользоваться, пока высота не "опустится" до плеча.

Специальные лыжные мази заранее не покупайте – выбор их зависит не только от температуры воздуха, но и от влажности, состояния снега. Причем для пластиковых лыж мазь вообще не нужна, а деревянные надо смазывать, когда предстоит тренировка скользящего шага. Так что не считите за труд посоветоваться по этому вопросу с преподавателем.

Не одевайте детей на лыжные уроки слишком тепло! В сильный мороз они на улице не занимаются, а при обычной зимней температуре (от -1° до -10°) достаточно хлопчатобумажной футболки и длинными спортивными штормовыми брюками. Если он из синтетики – добавьте еще ветровку. Обязательны шерстяные шапочка и варежки, толстые хлопчатобумажные махровые носки (если ботинки не утепленные, понадобятся и шерстяные).

Красивая и удобная экипировка обязательно подбодрит маленького начинающего лыжника, придаст уверенности в себе и сделает уроки физкультуры любимыми и желанными!

Записала Марина МАТВЕЕВА



Девочки и мальчики – "белочки" и "зайчики"

"Ну что за непоседа!" – говорим мы о малыше. Действительно: бегает, вертится, ни минуты не посидит спокойно. Трудно поверить, но специалистами доказано: в обычных детских движениях "задействованы" одни и те же мышцы. Остальные, уши, работают с куда меньшей нагрузкой, чем требуется. Частенько "бездельничают" и суставы.

Займитесь с малышом специальной физкультурой! Она поможет ему стать не только сильным и ловким, укрепляя суставы и мышцы, но и умным, сообразительным, разговорчивым, развивая центральную нервную систему и мозг.

Для игровой разминки двухлетним ребятишкам хватит 10 минут 1–2 раза в день, а к 3 годам это время постепенно увеличится до 20 минут. Внесите приятное разнообразие в домашнюю игру и прогулки!

1. "Аист". Положите на пол 2–3 обруча (или нарисуйте на полу, на дорожке или на снегу круги). Объясните задание: шагать за вами из обруча в обруч (не больше минуты). Сначала обычным шагом, потом – на носках, помогая поднятыми в стороны руками сохранять равновесие.



2. "За рулем". Дайте "шоферу" в руки обруч ("руль"). Пускай побеждает 40–60 секунд в разном темпе: "Машина идет медленно, быстрее, еще быстрее, замедляет ход..."



Комплекс упражнений для детей 2–3 лет

3. "Над пропастью". Установите доску на высоте 15–20 см. Ребенок должен 2–3 раза пройти по ней туда и обратно с разведенными в стороны руками, стараясь держаться прямо.



4. "Любопытный зайка". Попросите малыша, стоя в обруче, присесть, встать с ним в руках и, подняв над головой, посмотреть вверх: "Я на крышу погляжу". Переместить обруч вперед: "Я в окошко погляжу". Положить перед собой: "И на место положить" (4–6 раз).



5. "Лягушонок Квак". Ребенок должен, стоя рядом с обручем, прыгнуть в него и из него (4–6 раз).



6. "Ветер-ветерок". Малыш стоит, широко расставив ноги и разведя руки. Затем наклоняет туловище, делая взмахи руками: "Деревья качаются" (3–4 раза в каждую сторону).



7. "Я на лодочке плыву" (гребля). Малыш, сидя на стуле, наклоняется вперед, вытягивая руки, и выпрямляется, приводя их к плечам (3–5 раз).



8. "Белочка". Ребенок влезает на лесенку чередуя шаг и спускается вниз (4–6 раз).



9. "Бросай! Лови!" Ребенок бросает мяч взрослому, стоящему от него на расстоянии 1–1,5 м, и ловит его (5–6 раз).



С 2 лет можете учить ребенка кататься на велосипеде, а к 3 годам – ходить на лыжах без палок. Вы будете приятно удивлены, заметив: малыш не только окреп, но и стал более самостоятельным, решительным, смелым и сообразительным, внимательным и настойчивым в достижении намеченной цели.

С. В. ХРУШЕВ,
доктор медицинских наук,
профессор, председатель
Всероссийского общества врачей
по лечебной физкультуре и спорту



Стрелец
(день
рождения
с 23.11
по 21.12)

Стремительный мечтатель

Дорогие мамы и папы! Когда новорожденный Стрелец будет лежать дома в кроватке, знакомые, родственники и друзья, конечно, начнут обрывать телефон. Можете смело отвечать: "У нашего малыша яркие лукавые глаза. Он будет обожать животных, не сможет жить без шумной компании, и вообще энергии хоть отбавляй. Это стремительный мечтатель! Мечты нашей крошки несутся к звездам, как легкие стрелы". Естественно, пройдет несколько лет, когда портрет станет полностью соответствовать оригиналу, но, честное слово, вы не ошибетесь ни на йоту, говоря подобное о маленьком Стрельце.

Время пролетит быстро, и вам, милые мамы и папы, придется мириться с тем, что в доме живет чрезвычайное существо, общительное и любознательнейшее. Малыш будет плакать в одиночестве, но спокойно заснет в комнате, полной гостей: компания для него, что вода для рыбы. Когда он подрастет и начнет ходить, вам покажется, что в доме обитает неукротимый смерч. Придется особенно тщательно убирать опасные предметы и бытовую химию!

Стрельцу свойственны врожденная честность и правдивость. Он не прощает лжи никому, даже собственным родителям. Чем старше становится ребенок, тем упорнее будет он рваться из родительского гнездышка. Приготовьтесь к тому, что за приготовление домашних заданий Стрельца усадить нелегко: во дворе с друзьями ему гораздо интереснее. Усидчивость Стрельцу не свойственна! Так что придется проявить много терпения, а еще изобретательности, чтобы приучить ребенка к порядку и дисциплине. Чтобы сделать из него книголюбца, используйте "обход-

ные" маневры. Имейте в виду, что его любимое чтение в дошкольном возрасте – книги про рыцарей, драконов и... спасение принцесс. Но не заставляйте читать после приготовления уроков: чередуйте умственные занятия с физическими. Ограничивать в движении Стрельца вредно!

Приготовьтесь к тому, что скорее всего ваш дорогой Стрелец не будет отличником. Зато в утешение можно сообщить следующее: он станет прекрасно учиться в подростковом и юношеском возрасте, когда поставит перед собой конкретную цель. Например, если решит стать юристом или врачом, с особым рвением начнет изучать предметы, нужные для поступления в вуз.

А если он не слишком обременяет себя учебной, нелишнее подстегнуть честолюбие – твои друзья, мол, успевают куда как лучше тебя, голубчик...

Здоровье, как правило, у Стрельца хорошее, но необходимо следить за температурой в комнате: стремительным мечтателям вредно мерзнуть или перегреваться.

Что еще? Помните о чрезмерной воинственности и обостренном самолюбии своего ребенка, о больших задатках сумасбродства и экстравагантности, авантюризма и двойственности. В Стрельце удивительно переплетаются доброта и прямолинейность. Ему трудно даются компромиссы в сложных, неоднозначных ситуациях. Его независимость и ненасытная жажда перемен порождают вечную любовь к развлечениям. Если вы не примете серьезных мер и хотя бы частично не искорените некоторые "теневые" качества Стрельца (от многих неприятных черт он полностью может избавиться лишь в зрелые годы), вас ждут бесконечные глубокие переживания и за безопасность своего дитя, и за честь семьи. Подобная нервотрепка порой продолжается, увы, многие десятилетия.

Делайте ставку на оптимизм, жизнерадостность, аналитичный ум и энергию, честолюбие и решительность юного Стрельца: максимализм и категоричность вполне можно пустить в мирное русло. Важно, чтобы этот человек с малых лет понимал: не всем людям от природы даны такие качества, как настойчивость, решительность, деловитость...

В девочке-Стрельце постарайтесь культивировать женственность, нежность, мягкость и дипломатичность, иначе вырастет воинствующая амазонка или командир в юбке. Имейте в виду: девочка обязательно должна уважать отца, чтобы не пришлось ей потом презирать мужчин.

Терпеливо воспитывайте в Стрельце снисходительность, великодушие, терпимость к чужим недостаткам и слабостям, желание защищать и помогать, сочувствовать и прощать, а не нападать и разрушать.

Но что это вы слегка загрустили? Не стоит! Ведь Стрельцами были такие люди, как Людвиг ван Бетховен, Уолт Дисней, Марк Твен, Уинстон Черчилль... Великолепная компания стремительных мечтателей, чьи мысли, идеи, дерзания и в конце концов труды с благодарностью приняты в интеллектуальную сокровищницу человечества.

А. И. АЛТУНИН,
кандидат медицинских наук, психотерапевт,
директор медико-психологического центра "Нейрон"



В новогоднюю

ночь

любой дом

превращается

в театр,

где происходит

праздничное

действие.

А художниками-

оформителями

становятся

все члены семьи.



Новогодние декорации



Особенность новогоднего интерьера — елка. Но теперь вместо живой душистой красавицы в квартирах все чаще царит ее имитация. Это не менее красиво, к тому же сторонники движения "зеленых" пожмут вам с благодарностью руку. Такой елочке подойдет забавный наряд из апельсинов или мандаринов. Фрукты перевязывают разноцветными ат-

ласными лентами, делают сверху очаровательные бантики и вешают на ветки. Последний штрих — на елку брызгают ароматическим маслом хвои или бергамота, и пусть гости удивляются, почему искусственное дерево так благоухает.

Но может, вы все-таки предпочитаете натуральную елочку? Она и о запахе сама позаботится, и раскра-

сить ее тоже можно, направив на кончики веток струю аэрозоля с золотой краской.

Перейдем к елочным украшениям. Можно развесить традиционные блестящие шары, снежинки, домики и грибки, которые целый год ждали своего часа в шкафу, а между игрушками (вспомните свое детство!) — конфеты и орехи. Кстати, тот, у кого

на елке висит золотой орех, по преданию, будет весь год счастлив. Для его золочения пригодится краска-аэрозоль или блестящая фольга.

Но не лучше ли сделать елочные украшения самим? "Совместный труд — он объединяет", — говорил Матроскин. Если и вы дружно возьметесь за самодельные игрушки для елки, наградой будет не только творчески наряженная зеленая пушистая красавица, но и счастливые лица домочадцев. Вот, к примеру, очень простое и симпатичное решение: плотная бумага разрисовывается маркерами, а сюжет может быть любой — цветочки, снежинки, бабочки, медвежата. Важно лишь, чтобы рисунок был один и тот же: либо только медвежата, либо одни цветочки. Потом из этой разрисованной бумаги вырезаются звезды и вешаются на елку. Можно сделать такие же салфетки на стол — и стиль выдержан.

А если хочется чего-то совсем особенного? Нарядите елку самодельными крошечными книжками или свитками из разноцветных бумажек, украшенных лентами. На каждом листке напишите доброе новогоднее предсказание-пожелание.

Чем зимой дом теплее, тем он уютнее. Тепло — это огонь, а огонь на Новый год — это свечи. Композиции составляют из разных по цвету и форме свечей. Их можно поставить на поднос, а между ними разложить мишуру, фрукты, еловые ветки.

Окна — прекрасное место для создания новогодней "картины". По раме пустите елочную гирлянду, на подоконник поставьте фигурку деда-мороза, насыпьте орехи и фрукты, цветы в горшках нарядите с помощью узких лент серпантина и легких игрушек. А может, вы обладатель какой-нибудь необычной вещи: старинных часов, зеркала, большой китайской вазы? Тогда сделайте ее центром композиции, подсветив елочной гирляндой.

Проявите фантазию в сервировке праздничного стола. В качестве посуды для горячего используйте тыкву (без мякоти, разумеется). Бокалы обвейте длинной спиралью апельсиновой кожуры. Края блюда с холодными закусками смажьте белком и обмакните в мелко нарезанный укроп или красный перец. Поставьте на стол прозрачные емкости с разноцветными леденцами, лед для коктейлей тоже сделайте цветным (и вкусным), заморозив всевозможные соки и морсы. А лед из "тархуна" или "кока-колы"? Экзотика!

Все готово? Поднимайте занавес, то есть открывайте дверь гостям. Новогоднее веселье начинается!

Роман БОРИСОВ

КАКОГО ЦВЕТА ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ?

Как одеться в новогоднюю ночь?

Какая одежда не только украсит, но и гарантирует вам и окружающим хорошее самочувствие?

Советует доктор биологических наук,
директор московского центра "Видеоэкологии"
Василий Антонович ФИЛИН.

Треугольники, кольца, мелкие цветочки, звездочки, чаще на темном поле — вот, пожалуй, весь арсенал современных рисунков на тканях. Сегодня в моде просматривается явная тенденция к упрощению, что в свою очередь упрощает и окружающую нас визуальную среду. Из тканей изготавливают не только одежду, но и портьеры, занавески, покрывала, обивочный материал для мебели. Многократно повторяющийся рисунок создает агрессивную среду, которая отрицательно влияет на наше зрение и общее самочувствие.

К сожалению, в настоящее время не существует каких-либо стандартов, ограничивающих выпуск одежды "агрессивных" расцветок. Но не учитывать правила видеоэкологии нельзя. Скажем, если вы нарядитесь в яркое платье в черно-белую клетку, считайте, что раздражение и плохое самочувствие тому, кто окажется за праздничным столом напротив вас, обеспечены.

Очень вреден для глаз наряд "в горошек". На вечеринку с долгим застольем его лучше не надевать. Кстати, не рекомендуется носить платье с таким рисунком полным женщинам.

Не менее вредна и популярная "тельняшка" — большое количество резкоконтрастных полосок. Вам очень нравится такая ткань? Сделайте из нее отделку для платья (воротник, манжеты, вставки).

Классическому черному платью не повредит красивый шейный платок или оригинальная брошь. Эти элементы зрительно разобьют однородное цветовое поле элегантного наряда.

Такая нужная деталь мужской одежды, как галстук, приятна для

глаз: удобно фиксировать взгляд на его узле (если человек без галстука, обычно устремляют взор на глаза или губы собеседника). Собираясь в гости, продуманно отнеситесь к цветовой гамме своего галстука, стараясь избежать резкого контраста цвета и ярких полос. Самое неприятное сочетание — черно-белая полоска. Красно-черное поле — тоже не лучший вариант. Другие, более мягкие сочетания вполне приемлемы.

Руководствуясь при подборе гардероба этими нехитрыми правилами, вы всегда будете ощущать себя комфортно и почувствуете симпатию окружающих.

Галина ДЕНИСЕНА



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАМОНЦЕВОЙ

СТЕКЛЯННЫЙ "МАНИКЮР"

Наверняка каждому хозяину приходилось хоть раз менять оконное стекло. Для меня это было настоящим мучением: как ни старался, отрезать стекло ровно, без зазубрин и выступов не мог. Иногда приходилось "забраковывать" его и отрезать



новое. Теперь я научился выравнивать края стекла. Поступаю так: чтобы подровнять их после обрезки, беру плоскогубцы и, осторожно нажимая на край стекла, не отламывая торчащие кусочки, а понемногу крошу их или аккуратно раздавливаю острые выступы.

Затем опиливаю их напильником или на точильном бруске. Для толстого стекла подойдет личной напильник, для тонкого — бархатный. При работе инструмент обязательно смачивайте водой, скипидаром, керосином (лучше всего 10%-ным раствором камфоры в чистом скипидаре). Точильные бруски смачивать не нужно.

При обработке запомните несколько правил. При работе нельзя сильно надавливать на стекло. Чем оно тоньше, тем более осторожного обращения требует. Опилывая стекло надо обязательно вдоль края. Чтобы сделать его ровным, надо перемещать стекло взад-вперед по поверхности бруска.

Для такой работы лучше использовать старые напильники и бруски, потому что первые быстро тупятся, а на вторых образуются царапи-

ны. И, конечно, не забывайте о технике безопасности: обязательно надевайте хлопчатобумажные перчатки.

**В. Сидоркин, Амурск
Хабаровского края**

МЕНЮ ДЛЯ ОБУВИ

Сейчас в продаже очень много специальных средств ухода за обувью, но они довольно дороги. Тем, кто опасается экспериментировать или предпочитает экономить, подойдут "народные" способы, которые помогут сохранить обувке отличный вид. Когда башмаки прохудятся, про них говорят, что они "есть просят". Но лучше "кормить" их заранее.

Замшевая обувь "любит" кофейную гущу. Нанесите ее на залоснившуюся поверхность и как следует пройдитесь по ней щеткой — эффект не заставит себя ждать: замша "помолодеет" на глазах. Впрочем, если в вашей семье нет любителей кофе, можно обойтись и обычным ластиком. И даже



если просто поддержать замшевые сапожки над струей пара, ворс расправится.

Лакированные туфли "предпочитают" яичный белок. Конечно, их сначала надо очистить от пыли и грязи мягкой тряпочкой, а потом уже нанести белковую "яичницу". Белок даже маскирует трещинки на лакированной поверхности. Для ухода за такой обувью подойдут вазелин и касторовое масло.

Кожаная обувь "обожает" citrusовые. Даже старые сапоги или ботинки можно привести в божееский вид при помощи апельсинавой цедры. Подойдет и смесь скипидара с несколькими каплями молока.

Любая новая обувь "любит" сырую картошку. Натрите ею подошвы — вы не поскользнетесь и не упадете даже в гололед!

**Д. Сергеева,
Волоколамск**

УНИТАЗ ИГРАЕТ В ТЕННИС

Семья у нас немаленькая — 5 человек, но состоит из одних женщин. Понятно, что слесари-сантехники мы неважные. А профессионалов часто не дожدهшься либо оплатить их работу нечем. Но случаются такие поломки, с которыми вполне мы можем справиться сами.

Течь из смывного бачка, например, устраняется при помощи пластилина. Надо заполнить разогретым пластилином полость клапана и поставить его на место, легким нажатием придав форму, повторяющую форму отверстия. В воде пластилин остынет, затвердеет и будет держать заданные размеры.

Разболталась резиновая груша? Вставьте внутрь ее шарик для настольного тенниса, и она будет плотно прилегать к кромке сливного отверстия.

Как продлить век износившейся прокладки в бачке с чугунным сифоном? Возьмите кусок поролона, сделайте в нем небольшое отверстие и насадите на колокол. Заверните края поролона и обвяжите их капроновой веревочкой (можно старым чулком).

**Семья Агеевых,
Великие Луки**



НЕ ЗАБУДЬТЕ ВЕЩИ... ПОСОЛИТЬ



Издревле на Руси принято встречать гостей хлебом-солью. И, правда, без щепотки этой приправы любой деликатес кажется невкусным и пресным. А для меня соль — незаменимая универсальная помощница по хозяйству.

Она помогает всей моей семье выглядеть нарядной и опрятной. Чтобы цветные вещи при стирке в машине не линяли, добавляю в воду 2-3 столовые ложки соли. Полоскание в соленой воде одежды черного цвета здорово ее и освежает. Всего 50 г соли на 2 л воды нужно, чтобы изделия из шелка не только сохранили цвет, но и вернуть первоначальный блеск. Занавески и носовые платки избавит от желтого налета опять-таки моя помощница. Только в этом случае вещи надо не полоскать в соленой воде, а замачивать. Если подсолите воду для полоскания, белье, вывешенное зимой для просушки на балконе, не замерзнет.

Не с руки не замерзнет тяжеленный палас или ковер в химчистку. Конечно, пылесос поможет избавиться от пыли, засевшей в их ворсе, но вот былой яркости не вернет. А соль — запросто! Надо на ночь посыпать мелкой солью ковер, а наутро снять ее мокрой тряпочкой.

У нас большая семья: живем с бабушкой и дедушкой. Зимой частенько пользуемся грелкой: 1/2 чайной ложки соли позволяет ей долго не остывать.

**Н. Сергеева,
Благовещенск**



АЛЮМИНИЙ – НЕ ДЛЯ ЩЕИ!

Посуда из алюминия долгое время считалась безвредной. Однако проведенные в 80-х годах исследования показали, что даже слабые растворы многих щелочей и кислот уже при небольшом нагревании разрушают алюминий, образуя ионы и соли этого металла. Поэтому в такой посуде не рекомендуется варить щи (острые и кислые блюда лучше готовить в эмалированной посуде), тушить и жарить овощи, кипятить молоко. Даже вода при длительном хранении в алюминиевой фляге образует на ее стенках осадок – продукт взаимодействия алюминия с находящейся в воде в малом количестве кремниевой кислотой. При ежедневном применении такой посуды не исключены пищевые отравления.

НЕРЖАВЕЮЩИЙ АЛЛЕРГЕН

Посуда из нержавеющей стали прочна и удобна, поэтому пользуется спросом. Особенно популярны изделия зарубежных фирм. Однако на Западе к такой посуде охладили после обнародования проведенных в середине 90-х годов исследований, которые показали: входящий в состав нержавеющей стали никель – сильный аллерген, обладающий к тому же канцерогенными свойствами. В настоящее время в ряде европейских стран введены ограничения на использование изделий из нержавеющей стали. Для бытовых целей там начал выпуск специальных сплавов, на которых ставится пометка "nikel free" ("без никеля"). В России никель тоже считается вредным, но только когда находится в воздухе или попадает на кожу человека при производстве посуды. Изделия же из нержавеющей стали по российским

ЛЮДИ ГИБНУТ ЗА МЕТАЛЛ

Что такое с точки зрения химии столь любимые нами борщи, рассольники, солянки и прочие кислые, соленые и острые блюда? Не что иное как слабый раствор кислот и оснований. Если готовить эти блюда в металлической посуде, они при взаимодействии с ней могут образовывать вредные для человека соли, а постепенно накапливаясь в организме человека, начнут оказывать токсическое действие. Означает ли это, что хозяевам стоит напрочь отказаться от таких удобных металлических кастрюлек и мисок?

нормативам опасности не представляют. Однако случаи дерматозов, воспалений и язв на коже и слизистой оболочке у постоянно пользующихся изделиями из этого материала довольно многочисленны. Давая посуду из нержавеющей стали, соблюдайте осторожность: не эксплуатировать ее часто и не готовить в ней острые блюда. А вот пароварки безопасны, поскольку продукты в них готовятся, как правило, в неочищенном виде, что затрудняет проникновение посторонних примесей в блюдо. Вполне безвредны и прекрасно вписываются в интерьер кухни такие изделия из нержавеющей стали, как корзинки для хлеба, подносы, подстаканники, конфетницы.

КОРОЛЕВСКИЙ СПЛАВ

В последнее время усиленно рекламируется кухонная посуда швейцарской фирмы "Цептер". За красоту и изящество форм ее часто называют королевской. Хороши и ее потребительские свойства. Пища в ней сохраняет естественный вкус продукта. Но в состав стали, из которой она изготовлена, входят хром и никель, причем в том же соотношении, что и у обычной нержавеющей стали. Поэтому к ней нужно относиться с осторожностью.

И ЕСТЬ, И ПИТЬ НА СЕРЕБРЕ?

Распространено мнение о целебных свойствах посуды из серебра. При этом справедливо утверждается, что ионы благородного металла активно подавляют развитие болезнетворной микрофлоры в водных

растворах. Однако длительный прием обогащенной ионами серебра воды неблагоприятно сказывается на нервной системе человека, вызывает головную боль, ощущение тяжести в ногах, ослабляет зрение. Если годами есть и пить на серебре, могут развиться гастронтерит и цирроз печени. Впору задуматься не только обладателям серебряной посуды, но и тем, кто дома очищает воду содержащими серебро угольными фильтрами.

ТИТАНОВЫЙ СЮРПРИЗ

Сравнительно недавно в качестве материала для посуды стали использовать "металл будущего" – титан. Кастрюли и сковородки из него значительно легче посуды из нержавеющей стали, но столь же прочны. Однако мало кто знает, что титан – металл активный и с некоторыми компонентами пищи взаимодействует даже более энергично, чем нержавеющая сталь.

БЕДА ОТ БЛАГОРОДНОЙ ПАТИНЫ

Старинной посудой из меди, латуни или бронзы пользуйтесь с осторожностью из-за образующейся на ее поверхности патины – пленки окислов зеленого, синего и коричневого оттенков, которые взаимодействуют с продуктами, имеющими кислую реакцию (лимонный сок, уксус, вино...), и образуют вредные для человека соединения.

почкой, смоченной уксусом и солью, и сразу вымыть сначала теплой, а затем холодной водой.



СВИНЦОВАЯ УГРОЗА

До сих пор в ряде европейских стран выпускается посуда (чайная, кофейная), в состав которой в небольшом количестве входит чемпион "вредности" – свинец. Там она не находится в продаже, зато наши рынки ею завалены. Такой посудой пользоваться нельзя: даже малое количество свинца губительно воздействует на человека, ребенок же может отравиться, если будет получать всего по 1 мг в день. Внешне такую посуду не отличить от безвредной. Поэтому импортные сервизы лучше покупать в магазине и обязательно требовать сертификат качества.

♦ ♦ ♦

"В чем же теперь готовить?" – спросите вы. Тем, кто особенно заботится об экологической чистоте домашней пищи, советуем вспомнить про эмалированную, керамическую и стеклянную посуду, которая вполне безопасна. А поклонникам новейших технологий можно рекомендовать утварь с тефлоновым покрытием. О ней – разговор в следующих номерах.



Перед готовкой такую посуду надо обязательно чистить: протереть тря-



Взрывы в законе

Чтобы фейерверк, ракета, хлопушка сделали ваш праздник ярче, радостнее и не доставили неприятностей, покупайте их только в специализированных магазинах. Обязательное условие – инструкция на русском языке. Из нее вы узнаете, что почти все пиротехнические устройства взрываются ТОЛЬКО на улице. Во-первых, из соображений безопасности, во-вторых, по эстетическим причинам, поскольку наблюдение за фейерверком со значительного расстояния на открытом воздухе создает более сильное впечатление от световых эффектов. И чем крупнее «игрушка», тем длиннее должна быть дистанция между ней и зрителем.

Для маленькой компании (3–4 человека) подойдут небольшие наземные фейерверки-вертушки. «Полевая мышь» мечется по земле, свистит и чертит огненные фигуры. «Свистящий Джек» – фейерверк с сильным звуком разбрасывает в разные стороны огненные змейки, издавая при этом короткий свист, который заканчивается громким хлопком. «Карнавал» – усложненная конструкция в форме картонного цвет-

ка, выпускающего сноп искр и образующего на лепестках крупные огненные вертушки.

Летающие фейерверки называют по-военному кратко. «Бомбардировщик» взмывает на высоту до 15 м, разбрасывает сноп искр и разрывается на мелкие кусочки, порадовав белой вспышкой и громким хлопком. «Десант» взлетает с сильным шумом, разбрасывая круги золотых искр, а затем отстреливает огненный «парашют», отчего зрители приходят в полный восторг.

Если вы празднуете большой компанией, устройте салют. Они бывают одиночные и целыми батареями. Иногда в них доминирует цвет, а иногда – звук. Одиночный цветной салют «Две ласточки» выстреливает на высоту 15 м 2 красных шара, которые рассыпаются на золотые искры.

Батареи салютов содержат до 100 крупных стволов, способных непрерывно стрелять в течение 30–40 секунд. Одни их названия чего стоят: «Королева птиц» (90 трубок поочередно выбрасывают свистящие звезды), «Дракон и феникс» (необыкновенно эффектный сиреневый салют), «Красное знамя на снежной вершине» – красные «мохнатые» свистящие звезды, «Римские свечи» – в небо взмывают от 4 до 80 разных огненных шаров.

Только настольные фейерверки, которые взрываются не снопом искр, а сувенирами легкомысленного содержания, можно использовать в квартире. Например, «Мешок с деньгами» выбросит кучу фальшивых денежек неизвестной страны, а «Карнавал в Рио» – несколько пластиковых карточек с изображениями обнаженных дам.

Не забудьте про хлопушки с серпантинном, конфетти и петарды, которые «работают» без светового эффекта. Их задача – сильно хлопнуть.

В пылу пиротехнических забав не забывайте о технике безопасности:

- ◆ Детям можно запускать фейерверки только вместе с родителями.
- ◆ Нельзя разбирать фейерверки, носить их в карманах одежды.
- ◆ Запрещается запускать их с крыш и балконов.
- ◆ Перед использованием необходимо внимательно прочесть инструкцию.

“НАГРАДА”

“Почему меня техника не любит?”

Только прикоснись – ломается!”

Кто из нас хотя бы однажды не задавался

этим риторическим вопросом?

Но может быть, причина не в злом роке, а в нас самих?

Главное – нужно знать правила техники безопасности и причины, по которым может произойти неприятность. Покупая какой-либо бытовой прибор, внимательно рассмотрите инструкцию по его эксплуатации: в ней обязательно должны быть изложены правила техники безопасности, причем по-русски. Если же вы таковых не обнаружили или инструкция не переведена на родной язык, лучше сделать покупку в другом магазине.

Как чаще всего мстит бытовая техника за варварское к ней отношение? Бьет током. Чтобы не страдать от собственной стиральной машины, не делайте трех вещей:

- не открывайте ящик для порошка и дверцу, когда машина включена;
- не изменяйте программу во время работы агрегата;
- не кладите на машину тяжелые и мокрые предметы.

Телевизор может стать источником опасности, если будет установлен в пыльном месте или если вы попытаетесь открыть его заднюю крышку. Пылесос не любит влаги и перегрева. Микроволновая печь, кофеварка, электроплитка, чайник, утюг и прочая “мелочь” не переносят перегрузок в работе, так что давайте им почаще отдыхать.

Электрочайники, утюги, электроплитки обычно “награждают” нас ожогами за нашу же невнимательность. Совет прост: при работе с ними будьте собраны, аккуратны.

Порой возникают такие экзотические травмы, как прижатия и ушибы. Их причина – в неправильной транспортировке и установке тяжелых приборов. В первом случае нужно трезво рассчитывать свои силы и не экономить на грузчиках, во втором – надежно устанавливать технику на поверхность, с которой она не сможет соскользнуть или упасть. Например, для микроволновок и телевизоров существ-

Роман ГОЛОВИН

ЗА НЕВНИМАТЕЛЬНОСТЬ

вуют специальные кронштейны с подставками, которые крепятся на стену. Важно, чтобы они соответствовали весу агрегата.

Нередко бытовые приборы выходят из строя из-за неправильного подключения к сети.

Не хотите, чтобы телевизор или стиральная машина сломались, не начав работать? Вызовите домой мастера из магазина, где делали покупку. Он подведет заземление в вашу квартиру и установит специальные розетки, которые предохранят вашу технику от перепадов напряжения в сети и значительно понизят вредное воздействие электромагнитных полей. Кроме того, и гарантийный ремонт такой специалист сделает. А вот прибор, который включали в незаземленную розетку, не возьмется чинить ни одна гарантийная мастерская.

Определенные требования существуют к вилкам и удлинителям, используемым при подключении в сеть. Чтобы розетка и вилка не оп-

лавлялись при перепадах напряжения в сети или в результате слишком длительной работы техники, они должны быть одного размера ("вилка в гнездо"). Включайте прибор в сеть либо при помощи "родного" провода, либо через одинарный удлинитель. Сложные переходники, двойники и тройники лучше не использовать.

Однако все эти меры не уберегут от поломки, если предельно допустимое напряжение не будет соответствовать напряжению в сети. В России сетевое напряжение 220–240 В, и включать в отечественные розетки можно приборы лишь с теми же показаниями по напряжению. Сейчас в магазинах редко встречается неадаптированная (с нормой по напряжению 110–120 В) бытовая техника. Осмотрите перед покупкой заднюю стенку прибора, где указаны его технические данные.

Лилия КОРУНОВА

СЕКРЕТЫ

УКРОЩЕНИЯ ТЕХНИКИ

- ◆ не касайтесь приборов (если они включены в сеть) мокрыми руками;
- ◆ не устанавливайте бытовые приборы в ванной. Если этого не избежать, проверьте, не будет ли вода попадать на задние стенки приборов и непосредственно на штепсели;
- ◆ ставьте их подальше от кухонной плиты, если вы хотя бы изредка пользуетесь духовкой;
- ◆ для дальней транспортировки упаковывайте бытовую технику в проложенные пенопластом или поролоном коробки и старайтесь сильно не трясти;
- ◆ по окончании работы выдерните штепсель из розетки;
- ◆ не склоняйтесь слишком низко над работающей электроплитой. Жар от раскаленных конфорок может воспламенить не только волосы, но и одежду.



«КВАДРАТНЫЙ МЕТР» — оригинальный, единственный в своем роде тематический журнал о доме, укладе, домоустройстве, интерьере.

«КВАДРАТНЫЙ МЕТР» — это настоящая энциклопедия домашних искусств и ремесел.

«КВАДРАТНЫЙ МЕТР» — это максимум полезной информации на кв.м. печатной площади!

Как однокомнатную квартирку превратить в двухкомнатную? Что такое «сайдинг» и «фракталис»? Каким образом возвести стену из гипсокартона? В каких домах живут американцы, японцы, поляки, чукчи? Чем хороши пластиковые окна?... Об этом расскажут вам красочные страницы журнала.

Покупая «М²» номер за номером, вы получите исчерпывающее представление о способах оформления домашних интерьеров, проясните для себя ситуацию на рынке отделочных материалов, окините взором бескрайние горизонты домоустройства!

М²
КВАДРАТНЫЙ МЕТР

Вы можете оформить подписку в редакции

Адрес редакции: г. Москва, Потаповский пер., д. 3

Для корреспонденции: 101000 Москва, Главпочтамт, а/я 209

Тел./факс: 923-68-81, 924-20-54

Давайте дружить
домами!

Стресс “утонул” в аквариуме

“Стресс “утонул” в аквариуме”, — утверждает Американская ассоциация производителей товаров для домашних животных.

В результате исследования, проведенного ассоциацией, выяснилось, что домашний аквариум оказывает нашему здоровью просто неоценимую услугу. Владелец водных миров практически неведомы нервные перегрузки, 60% из них забыли, что такое головная боль и боль в сердце, повышенное артериальное давление. А вот тем, кто аквариумом не обзавелся, повезло куда меньше. У половины из них хотя бы один из этих симптомов да наблюдается.

Супруги, день за днем созерцающие тихую размеренную жизнь подводного царства, счастливее в семейной жизни: они гораздо реже ссорятся и закатывают друг другу сцены ревности, чем те пары, у которых аквариумов нет. Да и в целом любители гуппи, неонов и вуалехвостов ведут здоровый образ жизни.

К тому же аквариум украшает квартиру, создавая уют и умиротворение...

А если кто-то отказывается “поселить” у себя в доме маленьких водяных обитателей только потому, что пугают хлопоты — не хочется чистить стекла, менять воду, кормить рыбок, специально для “лентяев” придуман аквариум, с которым никаких забот.

Американские ученые разработали миниатюрные биологические аквасистемы: одни размером с большое яблоко, другие — с арбуз. Это своеобразные замкнутые аквариумы. В них, не требуя абсолютно никакого ухода, живут различные морские и пресноводные животные, растения, для которых их маленький мир — то же, что для нас планета Земля. Происходит смена поколений, и система живет практически вечно.

Некоторые сравнивают чудесные изобретения с ожившими тамагочи. “Игрушки” не редкость в американских домах, офисах, а в санаториях, больницах и домах отдыха их используют как элемент зоотерапии.

В одних “вечных” аквариумах воссоздан животный и растительный мир озер Флориды. Улитки трех видов, маленькие рачки гаммарусы, дафнии, циклопы, остракоды — вся эта “живность” хотя и мелковата, но весьма забавна. Интересно наблюдать, как “кружатся” стайки дафний, а гаммарусы перепрыгивают с ветки на ветку, словно крошечные обезьянки.

В других аквасистемах обитают красные гавайские креветки размером всего 1–2 см. Они исчезающий вид и в природе встречаются только на некоторых островах Гавайского архипелага в озерах с солоноватой водой, образовавшихся во впадинах застывшей вулканической лавы. Бедолаги не выдержали натиска со стороны... аквариумных рыбок, которые надоели своим легкомысленным хо-

зяевам и те выпустили некогда любимых питомцев на волю. Рыбки бессовестно поедают креветок, разрушая тем самым экосистему гавайских озер. Разведение же многострадальных малюток для “живых тамагочи” поможет сохранить их как вид. В “вечных” аквариумах они спокойно “разгуливают” по белому песочку, ракушкам и разноцветным камушкам.

Аквасистемы работают по такому же принципу, что и биосфера Земли: извне поступает только солнечная энергия, позволяющая существовать всему живому.

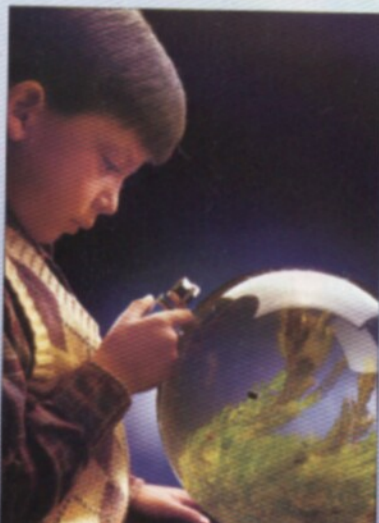
Значит, все, что нужно необычным аквариумам, — это свет (лучше естественный) и комнатная температура.

По форме изобретения весьма разнообразны: одни имеют форму шара или пирамиды, другие — декоративных бутылей из итальянского стекла и мрамора со встроенной подсветкой.

В общем вещицы весьма оригинальные и, что особенно привлекательно, ни забот, ни хлопот.

Не отказывайте себе в удовольствии время от времени смотреть через прозрачное стекло, любуясь красотой подводного мира, утешаясь и успокаивая нервную систему, укрепляя свое драгоценное здоровье.

Татьяна ИГНАТОВА



Заказать
“BIO-SPHERE”
можно,
позвонив
по телефону:
(095) 720-44-45
www.bio-sphere.com

ВЕЩИЕ СНЫ

Что может быть загадочнее и необъяснимее, чем сон? Лишь только дрема овладевает нами, как мы теряем связь с реальностью и отправляемся в путешествие по таинственному миру сновидений. Откуда берутся и что означают причудливые образы и видения?

Еще древние были уверены, что именно во сне, когда душа покидает тело и воспаряет над мирской суетой, а воля слабеет, открывается прямой доступ к духовной сути человека. В это время можно заглянуть во все потаенные уголки своего внутреннего "я" и бросить беглый взгляд на собственное будущее.

"Во сне, в ночном видении, когда сон находит на людей... он открывает у человека ухо и запечатлевает свое наставление, чтобы отвести человека от какого-либо предприятия и удалить от него гордость" (Иов, XXXIII : 15). Не случайно в Библии многие важнейшие события предсказывались в виде сновидений. Родители Христа во сне были предупреждены о намерениях Ирода и успели бежать с младенцем. Жена Пилата под влиянием сна просила мужа не распинать Христа. Голод в Египте был предсказан видением тучных и тощих коров.

Вся мировая история и культура полны примерами вещих снов. Петrarке приснилась его возлюбленная Лаура именно в тот день, когда умерла. Крез увидел во сне своего сына убитым. В ночь, когда умер Атила, императору Марциану приснилось, что сломался лук гуннского завоевателя. Не случайно Цицерон однажды заметил: "Если боги любят людей, они непременно раскроют им свои намерения во сне".

Французский астроном Фламмарин про- славился своей книгой "Вещие сны и предсказания будущего", в которой утверждал, что пророческие сновидения — это неоспоримый факт. Он был убежден: благодаря внутреннему зрению душа человека наделена способностью видеть на далеком расстоянии и знать заранее, что вскоре произойдет.

Сменяются эпохи, но людям продолжают сниться вещие сны, рационального объяснения которым ученые так и не могут найти.

Не так давно много шума в британской прессе наделал случай: жена английского капитана, служившего в Азии, увидела во сне мужа с прижатыми к груди руками и скорбью на лице. Через несколько дней военное министерство известило ее о его гибели именно в ту роковую ночь.

А вот случай из нашей действительности. Молодая женщина рождает в Твери. Горячо любящий ее муж, который в это время находится в Москве, видит сон: идет он будто бы по улице вместе с женой, и та внезапно исчезает, а потом появляется с младенцем на руках. От радости мужчина проснулся и тут же отправил телеграмму. В ответ узнал о рождении первенца.

Кто из нас хотя бы однажды не слышал от знакомых подобную историю, когда во сне видят своих суженых или будущее место жительства, получают предостережение о несчастье или весть о неожиданном богатстве? Можно ли назвать такие пророческие сны простым совпадением?

Зигмунд Фрейд, а вслед за ним и его ученик — Густав Юнг глубоко изучали природу сновидений, пытались очистить их от суеверий и предрассудков. Но даже они вынуждены были признать, что здесь речь идет о самой сложной и неведомой части разума. Каждую ночь мы в виде символов и образов получаем сигналы, но далеко не всегда можем расшифровать их послания.

Подобно тому как лишенные музыкального слуха не могут различать ноты, не наделенные особой чуткостью люди не в состоянии увидеть в своем сне элемент предвидения или предостережения. Но такую способность

можно развить, если научиться перед сном освобождаться от сора внешней жизни и полностью расслаблять свое тело и сознание. И вас посетит не пестрый калейдоскоп из случайных обрывков дневной жизни, а яркий духовный сон, который всегда имеет глубоко пророческий характер. Злые мысли предстанут в образе чудовищных призраков, добрые же помыслы пошлют вам путеводного ангела.

Поскольку мысли и поступки накладывают на нас свой отпечаток и формируют определенную ауру, сделайте свой дом свободным от эгоистических страстей, наполните его любовью. И тогда вам будут сниться вещие сны, сулящие покой и благоденствие.





ПРИЮТ УСТАЛЫМ НОГАМ

Вода лечит, заряжает, дает долгожданный отдых телу. Особенно хорошо это знают владельцы гидромассажных ванн, которые одновременно согревают мышцы и массируют их, снимают стресс. Но как быть тем, кому такая роскошь недоступна? На помощь придет гидромассажная ванна для ног, изобретенная в США. Известно, что на подошве ноги находится около 700 теплорецепторов — точек, рефлекторно связанных со всем организмом, так что такая ванночка поможет прекрасно расслабиться, отдохнуть, а заодно и здоровье укрепить. Доступная по цене почти всем, новинка появилась и в России.

ПЕРВЫЙ БЛИН НЕ КОМОМ



Жарка блинов — магический процесс. Даже самая опытная хозяйка не всегда сумеет выдержать нужный диаметр и толщину изделия. Изобретение французами специального электробытового прибора — подарок любителям блинов.

Блинницы выпускают разные: на 4, 6, 8 штук. Получаются блины одинаковыми не только по размеру, но и по степени поджаристости. А главное — никакого чада: прибор покрыт антипригарным составом: первый блин комом не получится.

ШТУЧКА С РУЧКОЙ

Даже старая дверь приобретет благородный лоск, если будет оформлена соответствующей атрибутикой. В Европе это поняли давно, поэтому объединенное общество "Европейские дверные ручки и фурнитура" с успехом реализует свой нарядный товар не только в Бельгии, Франции и Болгарии, но и в России. У вас в квартире до сих пор "живут" хромированные ручки-защелки? Одного взгляда на каталог достаточно, чтобы понять, как сильно вы отстали от времени. Нет, хром используют и сейчас, но в сочетании с ярким венецианским стеклом, красным деревом и другими материалами.

Решив обновить квартиру, можно долго выбирать, что предпочесть: ручку, по форме напоминающую запонку, ручку-завиток в стиле "модерн" или со вставкой расписного фарфора.

Популярны изделия "под средневековые" с выкованными вручную вензелями, полированные золотые львы с кольцами во рту, а также сочетание металла, пластика, стекла, дерева в стиле современных "космических" форм.



ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ДИЗАЙН

Красота и надежность — вот 2 главных критерия для производителей качественного товара. Это касается не только мебели, обоев, сантехники, но и электропроводки в доме. Провода теперь безопасно спрятаны в элегантные коробки-каналы. Долбление стен осталось в прошлом. Технически продуманная производителями Швеции и опробованная на практике во многих странах мира система монтируется

в стене, внешне напоминая плинтус, на котором как влитые "сидят" монтажные коробки с любыми розетками. Множество деталей обеспечивает любой вид проводки: горизонтальный, вертикальный, угловой.

Это идеальный вариант для тех, кто хочет быть спокоен за детей и домашних животных, а также стремится придать неотразимый вид своей квартире.





ПРИЮТ УСТАЛЫМ НОГАМ

Вода лечит, заряжает, дает долгожданный отдых телу. Особенно хорошо это знают владельцы гидромассажных ванн, которые одновременно согревают мышцы и массируют их, снимают стресс. Но как быть тем, кому такая роскошь недоступна? На помощь придет гидромассажная ванна для ног, изобретенная в США. Известно, что на подошве ноги находится около 700 теплорецепторов — точек, рефлекторно связанных со всем организмом, так что такая ванночка поможет прекрасно расслабиться, отдохнуть, а заодно и здоровье укрепить. Доступная по цене почти всем, новинка появилась и в России.

ПЕРВЫЙ БЛИН НЕ КОМОМ



Жарка блинов — магический процесс. Даже самая опытная хозяйка не всегда сумеет выдержать нужный диаметр и толщину изделия. Изобретение французами специального электробытового прибора — подарок любителям блинов.

Блинницы выпускают разные: на 4, 6, 8 штук. Получаются блины одинаковыми не только по размеру, но и по степени поджаристости. А главное — никакого чада: прибор покрыт антипригарным составом: первый блин комом не получится.

ШТУЧКА С РУЧКОЙ

Даже старая дверь приобретет благородный лоск, если будет оформлена соответствующей атрибутикой. В Европе это поняли давно, поэтому объединенное общество "Европейские дверные ручки и фурнитура" с успехом реализует свой нарядный товар не только в Бельгии, Франции и Болгарии, но и в России. У вас в квартире до сих пор "живут" хромированные ручки-защелки? Одного взгляда на каталог достаточно, чтобы понять, как сильно вы отстали от времени. Нет, хром используют и сейчас, но в сочетании с ярким венецианским стеклом, красным деревом и другими материалами.

Решив обновить квартиру, можно долго выбирать, что предпочесть: ручку, по форме напоминающую запонку, ручку-замок в стиле "модерн" или со вставкой расписного фарфора.

Популярны изделия "под средневековые" с выкованными вручную вензелями, полированные золотые львы с кольцами во рту, а также сочетание металла, пластика, стекла, дерева в стиле современных "космических" форм.



ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ДИЗАЙН

Красота и надежность — вот 2 главных критерия для производителей качественного товара. Это касается не только мебели, обоев, сантехники, но и электропроводки в доме. Провода теперь безопасно спрятаны в элегантные коробки-каналы. Долбление стен осталось в прошлом. Технически продуманная производителями Швеции и опробованная на практике во многих странах мира система монтируется

в стене, внешне напоминая плинтус, на котором как влитые "сидят" монтажные коробки с любыми розетками. Множество деталей обеспечивает любой вид проводки: горизонтальный, вертикальный, угловой.

Это идеальный вариант для тех, кто хочет быть спокоен за детей и домашних животных, а также стремится придать неотразимый вид своей квартире.

