

ЗДОРОВЬЕ

**ОТПУСК:
КАК СОХРАНИТЬ
ДЕНЬГИ
И НЕРВЫ**

**ПРИПАСЫ НА ЗИМУ —
ЭТО ПРОСТО!**

**АТОМНЫЙ
РЕАКТОР
ПРОТИВ РАКА**

**РОМАН
С САМОЙ СОБОЙ**



июль-август 1999
HEALTH MAGAZINE ISSN 0044-1945

ЗДОРОВЬЕ ПРЕЖДЕ ВСЕГО

**Журнал о том,
как сделать
свою жизнь лучше**



**Масса практических советов
для всех членов семьи**

Основные разделы

Здоровый образ жизни

красота, спорт, отдых, путешествия, питание, взаимоотношения, сезонные проблемы

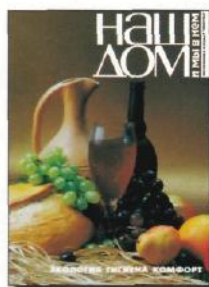
Борьба с недомоганиями и болезнями

советы специалистов по предупреждению наиболее распространенных заболеваний, адреса медицинских учреждений, использующих современные медицинские технологии, информация о новейших лекарственных и других способах борьбы с недугами

Воспитание здорового ребенка

советы по уходу за грудничком, статьи педиатров, психологов, педагогов

Ежемесячно



**приложение
"НАШ ДОМ
И МЫ В НЕМ"**

**Практические
советы
как сделать дом
экологически чистым,
уютным, комфортным**

**Один раз в два месяца
с четными номерами журнала**



**приложение
"НЕ БОЛЕЙ!"**

**Вся необходимая
новейшая
информация
о наиболее
распространенных
недугах**

Темы выпусков в 1999 году

"Гипертония", "Диабет", "Аллергия",
"Катаракта", "Астма", "Климакс"



**приложение
"ДЛЯ ТЕХ,
КТО ЛЕЧИТ"**

**Мини-справочник для врача
современные
препараты,
их аналоги,
механизмы действия,
дозы, показания,
побочные эффекты**

Темы выпусков в 1999 году

"Пиелонефрит", "Грибковые заболевания",
"Сахарный Диабет", "Заболевания щитовидной
железы", "Кардиомиопатии", "Гепатиты"

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ ЖУРНАЛА "ЗДОРОВЬЕ"



Со всего света

ЛЕТНИЕ ГОРЯЧИЕ
НОВОСТИ

2

Тема номера

НАПУТСТВИЕ ОТПУСКНИКУ
ДОКТОР, РАЗРЕШИТЕ
ВЗЛЕТ!
ОБНОВЛЕНИЕ
САНАТОРИЙ НА ДОМУ

4

8

10

13

Тест

НЕ ПОРА ЛИ ОТДОХНУТЬ?

14

Советопанорама

УЧИТЕСЬ
РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ

15

Перед зеркалом

КОЖА ХОЧЕТ ПИТЬ
УЛЬТРАФИОЛЕТ –
ВРАГ ИЛИ ДРУГ?

16

18

Другое измерение

ВЛАСТЕЛИН ОГНЯ
ДАРЫ ПРИНОСЯЩАЯ
ПЕРЕЛЕТНЫЕ ПТИЦЫ
ОСТАНАВЛИВАЮТСЯ ЗДЕСЬ

20

21

22

Modus vivendi

СВЕТЛАНА РОМАНОВА:
“СТРЕСС ДЛЯ НАС –
ДЕЛО ПРИВЫЧНОЕ”

24

Тела хранитель

“ШТРИХ”-БЕГ С ЕВРОПОЙ

28

Фитнесс-клуб

ФИЛЬТРУЙТЕ
СОЛНЕЧНЫЕ ЛУЧИ

30

31

Гурманам

ЯГОДКА МОЯ
АРОМАТНЫЕ ЛАКОМСТВА
ИЮЛЯ

32

33

ОСТАТКИ ВСЕГДА СЛАДКИ

35

ПРИПАСЫ НА ЗИМУ: БЫСТРО,
ПРОСТО, ЭКОНОМНО

36

Минералы – витамины

ПОКРОВИТЕЛЬ
ВЛЮБЛЕННЫХ И ПУТНИКОВ

38

Вещь в себе

ВОТ ЭТО СТУЛ.
НА НЕМ СИДЯТ

40

Intim island

РОМАН С САМОЙ СОБОЙ

42

Сезон

НЕ БУДИТЕ СПЯЩУЮ
СОБАКУ
ОТДЫХ ЛЕТОМ С ДИАБЕТОМ
КИЛЛЕР ИЗ БАНКИ
КАТАРАКТА –
“СЕРАЯ ЗВЕЗДА”

46

52

54

56

Инструменты и методы

НЕВЕРОЯТНО:

ЛЕЧИТ АТОМНЫЙ РЕАКТОР

58

Неотложка

ОЖОГ. ПРАВИЛО ЛАДОНИ

62

МУДРЫ – ЗДОРОВЬЕ

63

НА КОНЧИКАХ ПАЛЬЦЕВ

Отвечают профи

ГОРИЗОНТЫ

64

ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИИ

Предупрежден –

значит вооружен

ГРОЗИТ ЛИ ВАМ

66

ОСТЕОПОРОЗ

68

ПОЛОВАЯ ЛИХОРАДКА

Лечитесь с умом

ВЫ ПЕРЕНЕСЛИ ВИРУСНЫЙ

72

ГЕПАТИТ

74

ЦИСТИТУ ВОЗРАСТЫ

76

ПОКОРНЫ

78

ГИМНАСТИКА ГЕРМЕСА

МАССАЖ ДЛЯ

79

РАССТРОЕННОГО ЖЕЛУДКА

Из копилки Флоры

РАСТЕНИЯ ЗАБОТЯТСЯ

79

О СОСУДАХ

Удивительная история

СВЕТ ВХОДЯЩЕМУ

80

Грудничок

3 СОВЕТА К СЕРЕДИНЕ ЛЕТА

84

От 1 до 3

КИШЕЧНЫЕ НЕПРИЯТНОСТИ

85

От 3 до 6

МАЛЫШИ-НОВОБРАНЦЫ

86

Говорят дети

87

О мальчике, о сыне

ГИПОСПАДИЯ

88

Детские болячки

СТРИГУЩИЙ ЛИШАЙ

89

Сезон

ПО ПОВОДУ РАЗБИТЫХ

90

КОЛЕНОК

Спортландия

КАК С ВОДОЙ ПОДРУЖИТЬСЯ

91

Хочу добавки!

ЯБЛОЧНЫЕ ПЕРЕПРЯТУШКИ

92

Мама шлет письмо

СИРОП ПРИВЕРЕДЕ

93

ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА –

ТОЛЬКО ПОСЛЕ ЕДЫ!

94

Школа Айболита

94

ЗДОРОВЬЕ

№ 7-8 (532-533) '99

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. КОСТРОВА –

заместитель главного редактора

Т. В. ФЕДОРОВА –

исполнительный редактор

Л. А. МИЛИЦКАЯ –

ответственный редактор

С. К. ЧЕЧИЛОВА –

ответственный редактор

В. Я. МИРОШНИЧЕНКО –

главный художник

Художники

В. ЖИГАРЕВ,

И. КРАСОВСКАЯ, Л. НАСЫРОВ,

А. ПЕСТРЕЦОВА

Фото

М. ВЫЛЕГЖАНИНА,

А. ИЛЬЯХИНСКОГО, М. ШАБАЛИНА

М. Г. НЕСТЕРОВ –

исполнительный директор

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

101454, ГСП-4, Москва,

Бумажный проезд, 14

E-mail: zdorovie@ns.fipc.ru

Internet: http://zдорovie.ad.ru

ТЕЛЕФОНЫ:

Для справок – 250-58-28

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

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 200 000 экз.

Цена свободная

При перепечатке ссылка
на журнал “Здоровье” обязательна

“Здоровье” предупреждает:

лечение любыми препаратами

допустимо только

после консультации с врачом!

© “Здоровье”, 1999

ЛЕТНИЕ *горячие* НОВОСТИ

САМЫЙ МОДНЫЙ КУПАЛЬНИК ИЗ... ЯНТАРЯ

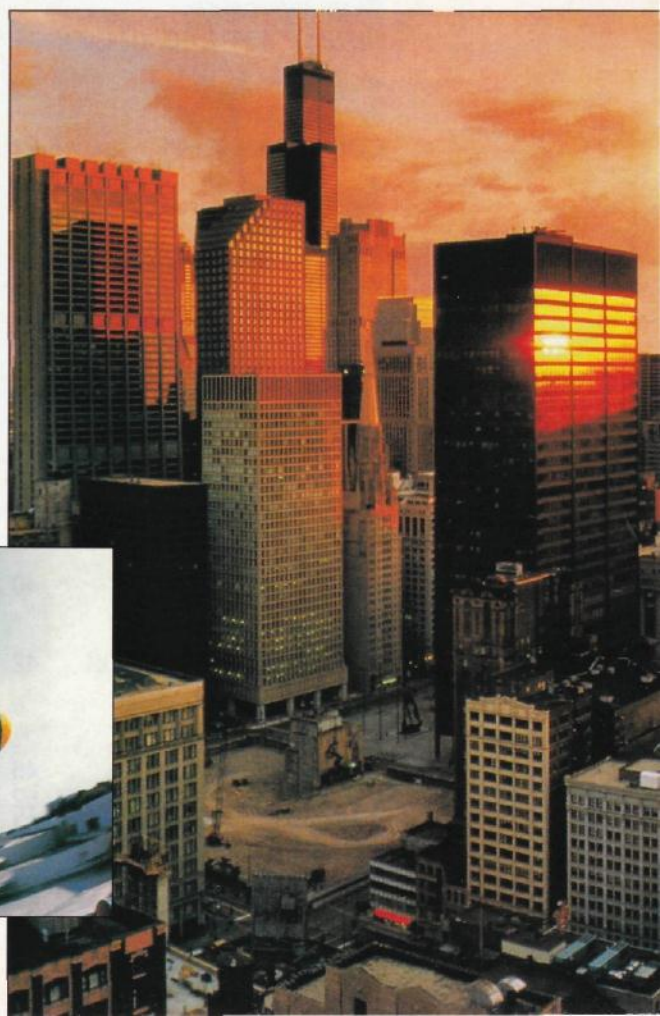
Знаете, какие купальники скоро войдут в моду? Классические закрытые, спортивные, смелые бикини? Это неважно, утверждают польские специалисты, главное, чтобы они были... янтарными. И похоже, местные текстильщики уже в ближайшем будущем порадуют модников и модниц удивительной обновкой. На фабриках Лодзя налаживают производство купальников, плавок, топов, спортивных маечек, а также нижнего белья из особой ткани, изготовленной с примесью янтарного порошка.

Издревле существует поверье, что "слезы" сосен – капли смолы, попавшие в море, отшлифованные волнами и выброшенные на берег, приобретают магические свойства, заряжают энергией, врачуют ревматизм. От того-то во все времена ценился янтарь. Украшения из него нередко становились счастливыми талисманами для своих хозяев. Недавние исследования ученых из Японии подтвердили, что полудрагоценный камень действительно обладает целебными качествами. При трении янтаря о тело возникает электростатическое напряжение. Оно благотворно влияет на состояние кожи и организм в целом, способствует укреплению мышц, улучшает самочувствие. Сотрудники института химических волокон из Польши (Балтийское

побережье которой изобилует чудесным камнем), вдохновленные изысканиями японских специалистов, задумались, как увеличить площадь соприкосновения янтаря с телом, чтобы как можно полнее использовать его исцеляющие свойства. И нашли отличный выход: включить янтарь, истертый в порошок, в состав ткани, из которой будет шиться одежда, плотно прилегающая к коже. Кстати, польские специалисты утверждают, что выглядеть янтарные купальники и трусики будут потрясающе красиво и сексуально.

ГОРОД, ГДЕ РАЗБИВАЮТСЯ СЕРДЦА

если когда-нибудь вам доведется попасть в США, проложите свой маршрут подальше от Нью-Йорка – так советуют ученые Калифорнийского университета. Исследование, проведенное ими недавно, показало: у туристов, посещающих "город контрастов", шансов умереть от инфаркта на 34% больше, чем у гостя любого другого американского города. Еще хуже приходится ньюйоркцам: они страдают от сердечных недугов в 2 раза чаще, чем жители других городов. "Виновники" – характерные для мегаполисов суета, вечная спешка, нервозность, стрессы, быстрая смена эмоций от восторга до подавленности. Конечно, если вы молоды и здоровы, острые ощущения в умеренных дозах вам не повредят, а вот людям в возрасте и со слабым сердцем гораздо безопаснее отправиться в Лос-Анджелес, Чикаго или Хьюстон. Особенности климата и образа жизни в этих городах идут на пользу сердечно-сосудистой системе.

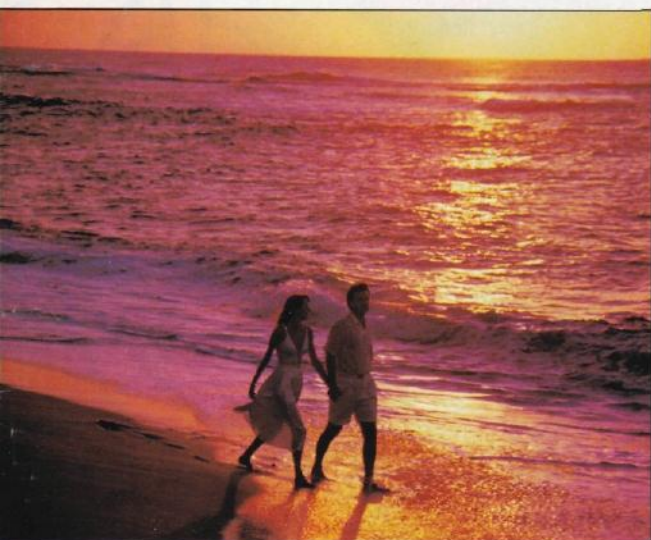


В ОБЪЕКТИВЕ – ВЕСНУШКИ

Загорать или не загорать, защищать кожу от солнца или это вовсе не обязательно? Подобные сомнения легко поможет разрешить особый прибор, установленный во многих кабинетах американских дерматологов и напоминающий по внешнему виду и принципу действия фотоаппарат. Щелчок – и па-

тологические изменения, предвестники серьезных кожных заболеваний, скрытые до поры до времени от взора, станут явными благодаря специальному ультрафиолетовому фильтру, укрепленному на объективе. Как признаются специалисты, пациенты поначалу испытывают страх, а то и шок.

Но потом, порадовавшись, что их столь своевременно предупредили, послушно соглашаются придерживаться определенного щадящего кожу режима – бывать на солнце только в утренние и вечерние часы, перед выходом на улицу наносить солнцезащитный крем. Кстати, исследования показали: чем меньше кожа подвергается воздействию солнечных лучей, тем лучше. У груп-



пы ирландцев – участников любопытного эксперимента, согласившихся в течение 10 лет вообще днем не выходить из дома, полностью исчезли все следы и отметины, которые солнце оставляло на коже до этого, – веснушки, пигментные пятна. Впрочем, ученые не требуют от нас такой жертвы. Можно немножко и на солнышке понежиться без огорчительных для своего здоровья последствий, если не нарушать щадящий кожу режим.

Публикацию по материалам ИТАР-ТАСС
подготовила Елена ЯГУНОВА

Планируя расходы на... беспокойство,



вы покупаете карточку “БИ ПЛЮС”

Знакомые всем летние проблемы. Дети, бабушка и собака отправлены на дачу, папе и маме удастся увидеть их лишь в конце недели. А остальные пять рабочих дней кормильцам семьи приходится нервничать и теряться в догадках: как дачники справляются одни, хватило ли еды, не простудилась ли дочка, не скачет ли давление у бабушки, не ездит ли поздними электричками старший сын, не гуляет ли породистая Джильда с поселковыми дворнягами...

Потеряв сон, наглотавшись успокоительных таблеток, родители наконец не выдерживают своих самых страшных подозрений и в середине недели несутся на ночь глядя в далекую Покровку...

Вот тут семья прозревает: спасти папины нервы и мамино беспокойное сердце может лишь сотовый телефон. Но как объяснить бабушке, что по нему не стоит узнавать рецепт малинового варенья у приятельницы, и как вразумить сына, что своим трепом о достоинствах “Харли Дэвидсона” он хотя и завоевывает авторитет у одноклассников, но вместе с тем наносит ощутимый урон семейному кошельку?..

Знаете ли вы, что загородная жизнь просто невысказима без новшества, которое представляет абонентам сотовая связь “БИ ЛАЙН”? Купив карточку “БИ ПЛЮС”, можно будет в любой момент дозвониться до дачников и при этом нисколько не опасаться непредвиденного счета от сотовой компании. Карта “БИ ПЛЮС” на 20, 50 или 100 долларов обеспечивает абоненту предоплату 43, 109 или 219 минут местного эфирного времени, которых вполне хватит на то, чтобы узнать, не случилось ли чего. Выйти за отведенный лимит не удастся ни разговорчивой бабушке, ни компанейскому подростку. А если звонки приходятся на льготные часы, это время увеличивается. Все остальные расходы абонента будут связаны лишь с покупкой новых карт в одном из центров продаж “БИ ЛАЙН” или у дилеров компании. Кроме того, пакет услуг “БИ ПЛЮС” предоставляет прекрасную возможность приобрести с минимальными затратами еще один сотовый телефон в семью.

С. ЧЕЧИЛОВА

Напутствие ОТПУСКНИКУ



По данным социологических исследований, примерно половина российских отпускников, потративших на отдых свои кровные, прямо скажем, для большинства немалые сбережения, остались им не вполне удовлетворены. Почему? И как не оказаться среди этих недовольных 50%?

ПЛЯЖНЫЙ ТЕНТ КАК СРЕДСТВО ОТ СТРЕССА

Прежде всего попробуем ответить на простой, казалось бы, вопрос: что означает отдых для современного человека? Если задать его сотне случайных прохожих, их ответы едва ли будут отличаться разнообразием. Естественно, отдых – это прежде всего возможность отключиться от повседневных забот, профессиональных и бытовых. Нам ежедневно приходится приспосабливаться к условиям, которые диктует многообразный и не всегда доброжелательный мир. Вся наша жизнь – сплошной адаптационный синдром, неотъемлемая часть которого – сильный стресс. Именно от него мы стремимся “укрыться” под пляжным тентом. Насколько это удастся?

Ученые из университета города Инсбрук изучали психологическое самочувствие отпускников, приезжающих из-за рубежа на этот знаменитый горный курорт. Выяснилось, что многие отдыхающие начинали проявлять склонность к меланхолии и даже агрессии. Психологи считают: большинство людей испытывают чрезмерную психологическую нагрузку от резкой смены образа жизни, от столкновения с новой средой, чужими нравами и языком.

Приняв к сведению этот факт, а также учитывая особенности своего характера, хорошенько подумайте, вложив в наше непростое время львиную долю своего бюджета в заморский вояж, получите ли вы то, на что рассчитываете, найдете ли отдохновение, как вы его понимаете.

Вот пример Татьяны В. С острова Родос она вернулась крайне недовольная. Местные жители, включая гидов и обслуживающий персонал, поразили ее своей развязностью и бесцеремонностью. Общение с ними крайне “напрягало” Татьяну, мешало наслаждаться отдыхом. Впрочем, ее впечатление имеет реальную основу, на что обратил внимание американский исследователь Э. Хилл. Дело в том, что греческая культура, как и другие средиземноморские, относится к так называемым контактным. Здесь принята короткая дистанция общения, прямой контакт взглядов, допускаются взаимные прикосновения, богатая мимика. Россиянину это, действительно, может показаться развязностью, а все дело лишь в различии культур и темпераментов. Узнай Татьяна об этом раньше, она, возможно, иначе воспринимала бы поведение греков или отправилась в отпуск в другое место, где люди нордически спокойны и выдержаны, тогда ничто не омрачило бы ее отдых.

Это нелишне иметь в виду тем, кто мечтает исколесить весь свет. Видимо, не только

для физического здоровья (учитывая высокие требования, которые предъявляют к нашему организму перемена климата, акклиматизация, смена часовых поясов), но и для душевного равновесия полезнее все-таки не слишком часто менять место проведения отпуска, отдавая предпочтение родным краям.

Россиянину же необходимо помнить еще и о своеобразной “клаустрофобии” – внутреннем дискомфорте в малом пространстве. Судя по последним социологическим опросам, широкой русской натуре с ее пространственной манией величия противопоставлен отдых на крошечных островах. Подобная автотомность сильно давит на наше “масштабное” сознание.



СТОИТ ЛИ ВЕРИТЬ КРАСОТКЕ С ПЛАКАТА?

Но главная проблема российского туриста даже не в этом. Ее он сам любовно лелеет и культивирует в предвкушении отпуска и непременно включает в свой багаж, отправляясь на курорт. Эта проблема – расхождение объективной реальности и уровня ожиданий. Все мы волей-неволей свыклись с бытовым хамством и тотальным бескультурьем, деловой необязательностью и всеобщим пренебрежением к человеческому достоинству, столь удручающе характерными для нашей действительности. И до боли хочется ве-

ритель, что где-то в пределах досягаемости существует другой мир, лишенный всех проблем и наполненный только радостью. В формировании этой иллюзии свою небескорыстную роль играет реклама. Проспекты туристических фирм пестрят красочными пейзажами и фантастическими обещаниями, в которых вы не найдете ни намека на возможные неудобства. И взглянув на плакат, с которого томно улыбается красотка в бикини, мы уже готовы поверить, что, отдав за путевку часть своих сбережений, враз окажемся в ее объятиях.

Своими впечатлениями о поездке на знаменитый Солнечный берег делится москвич Алексей Ц. Прислушаться к его мнению небезынтересно, потому что из многих зарубежных стран именно Болгария все еще остается доступной для россиян благодаря сравнительно невысоким ценам на путевки. Отдохнул Алексей совсем не так, как предвкушал, столь долгожданный отпуск разочаровал его. Уплатив за проживание в трехзвездочном отеле, он не обнаружил в своем номере не только телевизора и кондиционера, но даже ванны. Традиционное болгарское радушие показалось ему сильно преувеличенным: на все вопросы болгары отрицательно качали головой, а несколько раз, указывая дорогу, послали в противоположном направлении. К тому же было очень знойно, хотя Алексей специально тянул с поездкой до августа (ближе к бархатному сезону), несколько раз от жары, которую он очень плохо переносил, у него «шалило» давление.

Чтобы избежать этих разочарований, надо было, наверное, заранее разузнать, на что стоит рассчитывать. Особенности климата таковы, что в августе и сентябре на болгарском побережье может быть намного жарче, чем в разгар лета. Большинство отелей здесь строилось довольно давно в расчете на непритязательных туристов из стран СЭВ. Поэтому три звезды на Солнечному берегу – вовсе не то же самое, что в Ницце. А чтобы объясняться с местными жителями, надо было запастись разговорником. Ведь древнее родство наших славянских языков может и подвести. Например, «направо» по-болгарски означает «прямо». Не говоря уже о том, что выразительные движения в этом краю очень своеобразны: качать головой из стороны в сторону здесь принято в знак согласия. Вот и выходит, что в своих огорчениях Алексей виноват сам.

Нами неосознанно движет наивная вера в райское наслаждение. Однако всякое упоминание о земном рае – это скорее всего рекламное преувеличение. Мы же, уплатив п-ную сумму в долларах за зарубежный во-яж, ожидаем получить комфорта и услуг минимум на полмиллиона и бываем разочарованы, скажем, небогатым шведским столом или тесноватым гостиничным номером. Морской курорт хорошо отрезвляет иного Леню Голубкова, рассчитывающего получить миллион за копейку. Здесь вы получите все, за что заплатите. Но если хотите земного рая, уверены ли вы, что его можно купить?

Конечно, совсем неразумно экономить на отдыхе, ибо хороший и недорогой отдых – понятия плохо совместимые. Но и превращение отпуска в купеческий загул удовлетворения не гарантирует.

Супруги Валерий и Ирина К. рассказали о том, как после двух недель пребывания на известном курорте весь следующий месяц «приходили в себя». Во-первых, сказалась непривычная физическая нагрузка: десяток морских купаний в день, долгие утомительные экскурсии не легче работы. Но самое тяжелое – «ночная жизнь». Любой курорт нашпигован всевозможными клубами, дискотеками, варьете. Ну как упустить возможность поразвлекаться? Через неделю такой жизни Валерий и Ирина стали засыпать на пляже, и в результате Валерий сильно обгорел. От ежедневных трапез со спиртным ему потом долго пришлось отвыкать во избежание беды, а Ирина, перепробовавшая все «жгучие» блюда местной кухни, по возвращении домой «маялась» желудком и избавлялась от лишних килограммов, которые быстро набрала не в силах устоять перед соблазнами богатого шведского стола.

Резкое несоответствие привычного уровня жизни и отдыха чревато последующим стрессом. Простейшая рекомендация – планировать масштаб своего отдыха соразмерно бюджету, а не «натягивать» его на нереалистичные отпускные планы. В году 52 недели, и если две из них разительно отличаются от остальных, 50 рискуют превратиться в унылую каторгу.

Лучше всего чувствует себя на курорте тот, кто не преувеличивает значение этого «праздника жизни», не слишком резко противопоставляет его «унылой череде будней». Недаром говорили древние: «Нигде не найти покоя тому, кто не нашел его в самом себе». Можно уехать на край света, но тяготящие нас проблемы контрабандой прокрадутся в багаж, а по прибытии и новые не замедлят появиться. Поэтому суть полноценного отдыха – не обязательно шезлонг под пальмами в экзотической стране, на фешенебельном курорте. Это наша внутренняя готовность радоваться жизни. Счастливы те, для кого отдых на подмосковной даче может превратиться в подлинное удовольствие, прогулка по грибы – в настоящее приключение, а кружка пива с друзьями – в маленький праздник. Вне сомнения, такие люди и на Канарах, и на Багамах почувствуют себя отлично. И дело тут не в уровне доходов и не в образе жизни, а в умении глядеть на мир спокойно и незлобно – причем круглый год, а не только в отпускную пору.

Сергей СТЕПАНОВ,
психолог



НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ

АВГУСТ

ЕВРОПЕЙСКАЯ ЧАСТЬ РОССИИ

2 с 22 до 24
5 с 22 до 24
8 с 10 до 12
10 с 20 до 22
13 с 21 до 23
20 с 21 до 23
24 с 19 до 21
30 с 21 до 23

УРАЛ

5 с 8 до 10
9 с 11 до 13
11 с 5 до 7
19 с 8 до 10
21 с 19 до 21
23 с 19 до 21
25 с 20 до 22
30 с 21 до 23

ЗАПАДНАЯ СИБИРЬ

3 с 22 до 24
8 с 10 до 12
12 с 13 до 15
16 с 21 до 23
19 с 22 до 24
24 с 11 до 13
30 с 21 до 23

ВОСТОЧНАЯ СИБИРЬ

3 с 22 до 24
6 с 9 до 11
8 с 11 до 13
9 с 11 до 13
17 с 22 до 23
20 с 7 до 9
25 с 12 до 14
30 с 21 до 22

ДАЛЬНИЙ ВОСТОК

6 с 22 до 24
8 с 10 до 12
10 с 11 до 13
17 с 21 до 23
20 с 7 до 9
22 с 18 до 20
25 с 18 до 20
30 с 20 до 22

СЕНТЯБРЬ

ЕВРОПЕЙСКАЯ ЧАСТЬ РОССИИ

2 с 6 до 8
4 с 18 до 20
6 с 10 до 12
14 с 20 до 22
17 с 6 до 8
21 с 18 до 20
25 с 19 до 21
29 с 20 до 22

УРАЛ

4 с 18 до 20
6 с 19 до 21
13 с 20 до 22
16 с 20 до 22
18 с 18 до 20
21 с 18 до 20
26 с 7 до 9
30 с 20 до 22

ЗАПАДНАЯ СИБИРЬ

3 с 18 до 20
6 с 10 до 12
12 с 20 до 22
16 с 20 до 22
18 с 18 до 20
21 с 10 до 12

26 с 19 до 21
29 с 20 до 22

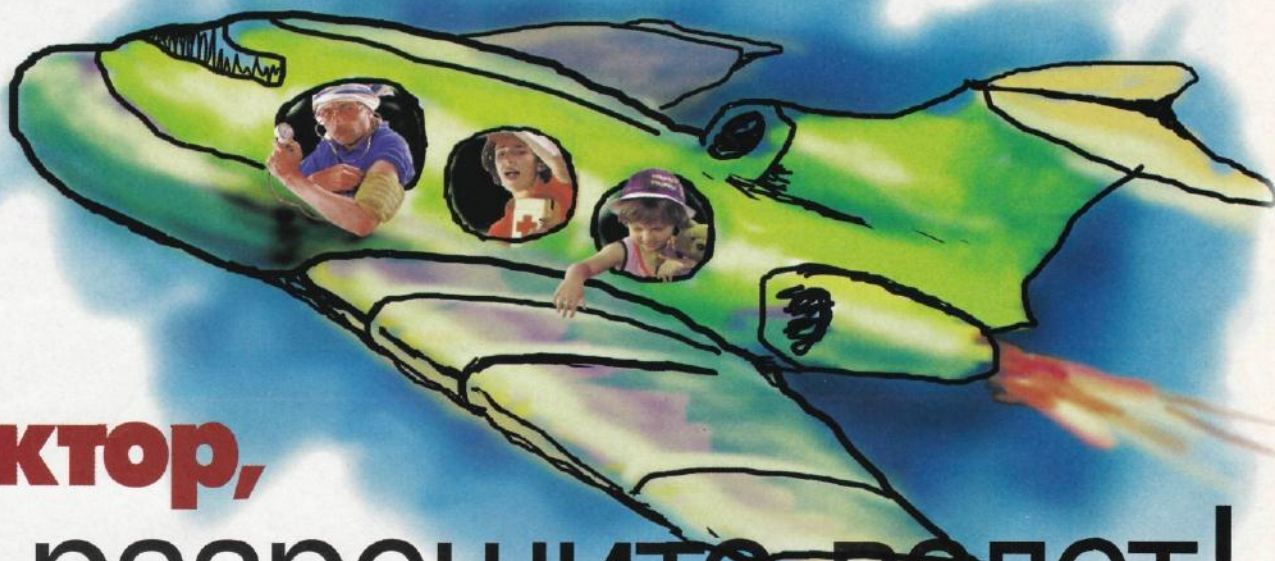
ВОСТОЧНАЯ СИБИРЬ

3 с 22 до 24
6 с 10 до 12
12 с 20 до 22
15 с 21 до 23
18 с 18 до 20
22 с 18 до 20
26 с 19 до 21
29 с 21 до 22

ДАЛЬНИЙ ВОСТОК

3 с 22 до 24
6 с 17 до 19
12 с 19 до 21
16 с 20 до 22
18 с 20 до 22
21 с 17 до 19
26 с 18 до 20
29 с 19 до 21

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



Доктор, разрешите взлет!

Один современный философ как-то заметил, что время, которое мы экономим в самолете, вычитается из жизни. Вероятно, он имел в виду некий высший, мистический смысл бытия. Но если послушать врачей, даже на уровне простой физиологии полеты действительно не прибавляют нам здоровья. О "морской болезни" и сбое биологических часов при дальних перелетах достаточно много написано. Существуют и другие проблемы. Поэтому заранее основательно подготовьтесь к предстоящему путешествию.

ЛЕТАЮТ ВСЕ

Не все знают о существовании официального перечня противопоказаний к полетам, а жаль. В этом документе изложены основные заболевания, при которых подниматься на борт самолета, мягко говоря, не рекомендуется. Вот этот перечень.

- ❖ **Стеноз гортани с нарушением дыхания**
- ❖ **Обострение сахарного диабета**
- ❖ **Приступ стенокардии с признаками предынфарктного состояния**
- ❖ **Гипертонический криз**
- ❖ **Острое нарушение сердечного ритма**
- ❖ **Глаукома в стадии субкомпенсации, отслойка сетчатки.**

Небезопасны заоблачные дали и для практически здоровых пассажиров. Так, серьезными неприятностями может обернуться банальный насморк (по-научному – ринит). Дело в том, что при взлете и посадке, когда резко меняется давление, через носоглотку и слуховую трубу идет постоянная циркуляция воздуха в области среднего уха. Если нос заложен, "вентиляция" прекращается, возникает сильнейшее давление на бара-

банную перепонку, вплоть до ее надрыва. Медики называют это баротравмой среднего уха и придаточных пазух носа. Последствия – от непереносимой боли в ушах и надбровных дугах до осложненного отита. Поправить положение способны сосудосуживающие капли (галазолин, санорин и тому подобные). Воспользуйтесь ими за 20–30 минут до начала полета, лекарства помогут снять неприятные ощущения.

Меры предосторожности надо принять тем, кто страдает какими-либо хроническими заболеваниями. Например, больным бронхиальной астмой имеет смысл сесть подальше от мест для курящих, взять с собой ингалятор и медикаменты, купирующие приступ удушья.

Склонным к аллергическим реакциям полезно перед взлетом выпить 1–2 таблетки антигистаминного препарата – супрастина, медролола или того, что прописал врач.

"Сердечникам" необходимо не только принять лекарства, назначенные врачом, и запастись в дорогу нитроглицерином, но и вежливо (на всякий случай!) предупредить соседей и стюардессу о своем недуге.

Подстраховаться нужно тем, у кого есть проблемы с артериальным давлением. Кроме подходящего вам лекарства, не полнитесь положить в дорожную сумку прибор для измерения давления, чтобы контролировать свое состояние.

Немало неприятностей может доставить "медвежья болезнь", или синдром раздраженной прямой кишки. Чаще всего ей подвержены люди с неустойчивой нервной системой, страдающие различными фобиями, чутко реагирующие на перемену погоды, женщины в климактерическом периоде. Если вы входите в группу риска, накануне полета приготовьте себе народное средство "от страха".

Возьмите 4 части вереска, по 3 – пустырника и сушеницы, 1 часть валерианы. 4 столовые ложки смеси залейте 1 л кипятка, дайте настояться. Принимайте по 4–5 глот-

ков через каждый час в течение дня. За 2–3 дня до полета начните принимать валериану в таблетках или другое успокаивающее средство. Не забудьте взять имодиум или примите 3–4 таблетки активированного угля.

Специалисты утверждают: важно заблаговременно настроиться на прогулку по “воздушному мосту”. Перед полетом отдохните, хорошенько выспитесь. За 1,5–2 часа до отлета съешьте что-нибудь легкое и необременительное для желудка – йогурт, бутерброд с сыром и чай. 30–50 минут до вылета – оптимальное время для приема любых лекарственных препаратов. В этом случае их эффективность повышается в 2 раза, так как к моменту взлета концентрация препарата в плазме крови достаточна, чтобы предупредить появление многих неприятных симптомов.

ЧЕМ МЫ ДЫШИМ?

Вы еще не взлетели – только вошли в салон лайнера, а вам уже нехорошо? Возможно, это от воздействия химических веществ, которыми, как правило, обрабатывают внутреннюю обшивку самолета, а вовсе не от страха или предчувствия “морской болезни”. Те, кому приходится по роду службы много летать, рискуют даже “заработать” себе аллергию, тем более что регулярно “проветривать” крылатую машину практически невозможно.

Во многих самолетах лишь половину поступающего воздуха составляет свежий, а вторую – рециркулированный из того же салона, пропущенный через простейшие фильтры.

Это влечет за собой недостаток кислорода и повышенную сухость воздуха: показатели влажности опускаются до 20% и ниже. В обычной жизни мы почти никогда не сталкиваемся со столь сухим воздухом. В таких условиях слизистая становится очень уязвимой для болезнетворных бактерий, а ведь вам предстоит провести несколько часов в замкнутом пространстве в обществе десятков и даже сотен незнакомцев, каждый из которых выдыхает свои микробы.

Укрепите иммунную систему

Речь идет о так называемой “скорой помощи” иммунной системе. Примите перед полетом один из препаратов эхинацеи, 2–3 суток точные дозы витамина С и бета-каротина. Хорошо помогают адаптогены типа женьшеня, элеутерококка, золотого корня (если к ним нет противопоказаний – например, гипертонической болезни).

Больше воды

Сухой воздух не только увеличивает риск подхватить инфекцию, но и создает условия для общей дегидратации (обезвоживания), которая ведет к повышенной утомляемости, сухости кожи, рези в глазах, головокружению или головной боли. Самый простой способ избежать обезвоживания – взять с со-

бой побольше простой питьевой воды. Газированные, тем более сладкие напитки менее предпочтительны. Они могут вызвать жажду, ощущение дискомфорта и даже так называемый высотный метеоризм, особенно при изменении самолетом высоты.

Специалисты советуют брать воду из расчета 1 л на 2 часа полета и совсем отказаться от алкоголя и кофе, так как они способствуют выводу жидкости из организма, чем лишь ухудшают самочувствие.

Если вы плохо переносите сухой воздух, попробуйте время от времени класть на лицо влажный носовой платок.

БЕЗ ДВИЖЕНИЯ

Отсутствие движения в течение длительного времени – другая серьезная проблема. Конечно, она возникает не только в самолете, но здесь стоит особенно остро. Путешествуя в машине, вы можете в любой момент остановиться и выйти. Да и на своем рабочем месте всегда есть возможность “размяться”.

Продолжительное сидение в неудобном кресле исключительно неблагоприятно отражается на системе кровообращения. Гулять же по салону во время полета не принято.

Между тем физиологи считают, что сидеть неподвижно можно 1–1,5 часа, после чего резко повышается риск образования тромбов.

Физзарядка в кресле

Удивительно, как просто бороться с нарушением кровообращения во время полета и как мало людей это делает!

Эти упражнения можно выполнять не вставая с места, не беспокоя соседей, почти незаметно для окружающих.

* Для начала разуйтесь (кстати, опытные путешественники всегда берут с собой сменную обувь, а если сезон позволяет, летят в легких удобных сандалиях). Теперь 20 раз подожмите пальцы ног – это простейшее упражнение приводит в движение множество мышц и хорошо “разгоняет” кровь. Выполняйте его хотя бы раз в полчаса.

* Вытяните ноги как можно дальше вперед. Положите ладони чуть выше колен и слегка надавливайте ими на ноги, одновременно пытаясь поднять их вверх. Это движение улучшит кровообращение во всем теле.

Почувствовали себя плохо? Непременно скажите об этом стюардессе. Как правило, один из членов бригады имеет медицинское образование, а на борту всегда есть аптечка.

Наталья КОРШУНОВА,
Ольга АДАЕВА

P. S. Редакция выражает искреннюю благодарность за предоставленные материалы профессору Николаю Александровичу РАЗСЛОВУ, заведующему кафедрой авиационной и космической медицины Российской медицинской академии последипломного образования Минздрава РФ.

Обновление



Распространено мнение, что в санаторий пора ехать после первого инфаркта или когда уже руки-ноги плохо слушаются. В общем, это такое богоугодное заведение. Чисто советская идея. Во всем остальном мире санатории существуют не для самых больных, а для самых богатых. Граница проходит как раз по кошельку.

Большинство из нас даже не представляет, какая разница там, у них, между просто отдыхом и санаторно-курортным лечением. У нас она небольшая, а с учетом льгот и профсоюзных дотаций... Одним словом, тут совсем другая картина. Я этого тоже не представляла, пока не отправилась однажды по "горящей" путевке в Испанию и не увидела своими глазами (через забор), как отличаются санаторная жизнь и публика от обычного отдыха и просто туристов.

Последние жарились на пляже, жевали всякую дрянь, мотались в автобусах на разные экскурсии и стояли в очередях за сомнительными развлечениями. Санаторная публика занималась своим здоровьем, берегла аристократическую бледность кожи от жаркого солнца и избегала людных мест. В целом такой образ жизни больше соответствовал моим представлениям об отдыхе, поэтому я навела осторожно справки, нельзя ли отдохнуть вон за тем забором.

Почему нельзя? Все можно – согласно преискуранту.

Преискурант-то меня и добил. Никогда-никогда-никогда не отдыхать мне за тем забором! Нужно срочно изучить все возможности такого отдыха в своем Отечестве, пока это не стало модным и безумно дорогим, пока доходы позволяют хотя бы раз в 2 года сделать себе такой подарок...

ИСТИННАЯ РОСКОШЬ

Она заключается, как известно, не в размере апартаментов и даже не в дивных видах из окна, а в количестве внимания к твоей персоне, когда врач готов выслушать историю всей твоей жизни, а процедурные сестры возьмутся с тобой как с младенцем. Все происходит точно в назначенное время, никаких очередей.

И никаких дискотек, громкой музыки, шумной публики. Только отдых, только забота о

здоровье. Прогулки, купание, сон. Тренажерный зал, массаж. Кабинет психологической разгрузки, йога, медитации...

Душа и тело расслабляются и нежатся, и заживают раны... И все за какие-то две недели. Уже через несколько дней, поймав ритм этой жизни, войдя в него, начинаешь слышать себя.

В обычное время мы не только себя не слышим – мы себя принципиально не слушаем. Не до того. Сквозь суету до нас доносятся

только самые громкие, отчаянные крики: замученное тело и душа кричат болью. Но и на нее есть управа: пара таблеток – и вот уже боль перестала отвлекать нас от важных дел.

Здесь ты учишься слышать не крик отчаяния, а доверительный шепот. Ты заводишь дружбу с собственным телом и собственной душой. Какая приятная неожиданность: они оказались умными, интересными собеседниками. У них своя жизнь, о которой ты очень мало знал. У них свои, очень сложные отношения, как у любящей супружеской пары со стажем. Душа переживает, когда ты обижаешь тело, но не знает, как тебе об этом сказать. Тело страдает и болеет, когда у души проблемы.

Ты поражен своим открытием и даешь слово впредь ежедневно встречаться и общаться с самим собой – хотя бы 15–20 минут в день, по самым неотложным вопросам.

SPA

Это не аббревиатура, а нормальное слово, обозначающее курорт (часто с минеральными источниками). Во всем мире санатории не столько лечебные, сколько профилактические учреждения. На воды ездят, чтобы набраться сил, заняться собой, снять стресс. Для тех, кто побогаче, spa может быть просто салон красоты или средство от скуки.

Если вспомнить литературу, и у нас на воды посылали вовсе не разбитых параличом. Разбитое сердце – это да. Несчастливая любовь, семейные неурядицы, разочарование в жизни, хандра – вот веские причины для такой поездки... Воды, виды, перемена места и образа жизни – все это врачевало душу, укрепляя попутно тело.

Вот эту-то разницу уловили и культивируют санатории всего мира. Когда мы употребляем отечественный термин, перед глазами встает картина профсоюзной здравницы. Spa – несколько другое. Эти заведения не обязательно находятся при целебных источниках или даже у моря. Главное – чтобы было тихое живописное уединенное место и все условия для разнообразной физической активности. Чистый воздух, хорошие прогулки. Спортивные и тренажерные залы, бассейн, бани-сауны. Какой-то набор физиотерапевтических процедур: массаж, лечебные ванны, грязи, ароматерапия. Если все перечисленное есть, это будет уже довольно солидное заведение, где вам понравится все, кроме стоимости.

Одно отличие от наших санаториев сразу бросается в глаза. Там отдыхают от своей напряженной жизни и работы сравнительно молодые хорошо обеспеченные люди. Пенсионеры как раз собираются шумной стайкой и катят в туристических автобусах на поиски впечатлений и развлечений. Выкладывать 2–3 тысячи долларов за недельку в санатории готовы те, кому надо быстро и эффективно восстановить силы – поддерживать хорошую форму для успешной карьеры.

Не исключено, что наши санатории тоже постепенно перестроятся. Многие уже сегодня отказались от обязательных 24-дневных путевок – деловые люди не могут себе позволить целый месяц отдыхать. Во всем мире минимальный срок – неделя, но есть заведения, предлагающие восстановительные уик-энды. Кое-что подобное стало появляться и у нас.

Однако в нашей советской жизни существовало – и даже кое-где еще уцелело – уникальное изобретение, которое, похоже, не имеет аналогов в мире. Это так называемые санатории-профилактории при предприятиях – место, где проходишь курс лечения-восстановления-профилактики без отрыва от производства. Живешь там под наблюдением врачей, ходишь на работу, получаешь необходимые процедуры, лечебное питание, физические нагрузки. Плюс эффект перемены



места, плюс отсутствие бытовых забот, семейных проблем... И при этом ты отпуск свой драгоценный не тратишь – вот что замечательно.

Сама идея курортного лечения имеет многовековую историю. Если брать конкретно нашу страну, первый курорт в России основал еще в 1714 году царь Петр – наш знатный первопроходец. Как человек экстравагантный, основал он его не на юге, а как раз на севере – возле Петрозаводска. Курорт этот, названный Марциальные Воды, действует и поныне. Он славен своей замечательной минеральной водой и лечебными грязями.

Вообще же наше Отечество щедро одарено целебными источниками. И что особенно замечательно: они равномерно и справедливо распределяются по всей стране – от Выборга до Владивостока. Так что вовсе не обязательно ехать в Пятигорск или Мацесту, а тем более в Виши, Баден-Баден или Карловы Вары. Ничего страшного, если отпуск у вас в этом году планируется осенью или зимой.

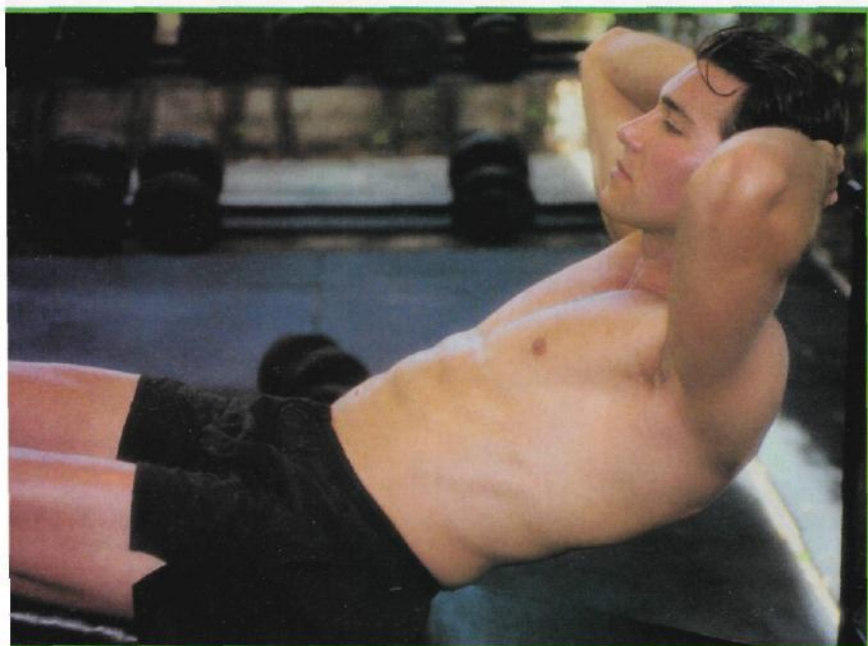
Вода из скважин поступает постоянно, процедуры проводятся круглый год, а зимнее лечение имеет даже свои преимущества. Ведь летом у вас и так есть возможность принимать солнечные и воздушные ванны, делать гимнастику, например, на грядках, попутно проводя арома- и витаминотерапию.

ТРИ СОСТАВЛЯЮЩИХ ХОРОШЕГО ОТДЫХА

а

если вообще не получается выбраться в отпуск? Тогда придется проводить оздоровительную кампанию прямо в городе, без отрыва от производства. Возможно ли такое? Оказывается, да.

Собственно вариантов всего два: либо мы едем туда, где солнце и море, целебные воды и живительный воздух, либо...



Солнце

Летом его в избытке даже на Севере. Может не хватать тепла, но ультрафиолета вполне достаточно. Главное – его поймать. Это тоже задача. Ведь ловить солнце надо не тогда, когда вам удобно, а тогда, когда оно действительно полезно. Для южан это раннее утро, для жителей Севера – время до полудня и после 16 часов.

Медики установили: для здоровья следует в год проводить под открытым небом в общении с солнцем не менее 50 дней. Известно также, что попытка получить ту же дозу ультрафиолета за 2 недели отпуска за счет интенсивного облучения приносит куда больше вреда, чем пользы.

Итак, запомним: 50 дней. Не на пляже (лучше вообще специально не загорать), а в океане солнечных лучей. Например, на огороде или во время игры в волейбол, на прогулке или хотя бы в обеденный перерыв. Много ли в наших широтах солнечных дней? А много ли из них выходных? Так вынесите свой пакет кефира и

бублик в скверик, сядьте на скамеечку в кружевной тени и получите свою порцию ультрафиолета прямо сквозь одежду. Нам ведь важны не загар, а тонус, витамин D и иммунитет.

Если лето холодное и дождливое, а осенью не получается выбраться в теплые края, придется прибегнуть к услугам искусственного солнца.

Воздух, который лечит

...должен быть чистым – это очевидно. В нем также должно быть достаточное количество заряженных частиц – аэроионов.

Еще не так давно приборы для ионизации воздуха в помещениях были редкостью – их делали из патефонных иголок домашние умельцы. Сегодня в свободной продаже несколько типов и множество видов ионизаторов – от люстр Чижевского до воздухоочистителей с принудительной либо отключаемой ионизацией.

При выборе ионизатора нужно внимательно прочесть инструкцию – там указано, на какую кубатуру он рассчитан. Некоторые приборы для получения эффекта должны находиться в 30 см от вашего носа. Другие способны оздоровить воздух больничной палаты на 20 коек, но близко приближаться к ним не рекомендуется.

Если же вы просто хотите дышать более качественным воздухом, чтобы лучше себя чувствовать, можно обойтись совсем простыми средствами.

Свободно текущая или мелко распыленная вода увеличивает содержание в воздухе полезных отрицательных ионов. Комнатный фонтанчик и даже регулярное опрыскивание из пульверизатора сделают ваш домашний климат намного лучше. Наконец, здравый смысл подскажет, когда включать прибор, а когда лучше просто открыть окно. В солнечный день после грозы даже в городе воздух насыщен полезными ионами. В воскресные и праздничные дни, когда резко сокращается транспортный поток и выбросы промышленных предприятий, обычная прогулка по городу – уже оздоровительная процедура.

...и, наконец, вода

Бальнеотерапия – весьма обширная область медицины. Если бы вдруг завтра из аптек исчезли все лекарства, а врачи и фармацевты позабыли, как их делать и как ими пользоваться, у медицины остался бы все же впечатляющий арсенал лечебных и профилактических средств. Едва ли не большая часть их относится к лечению водой, то есть к бальнеотерапии, когда вода окружает вас со всех сторон.

Вы не смогли поехать к морю – что ж, поправьте здоровье купаниями в собственной ванне.

Не переживайте, если в этом году вам не удалось выбраться в отпуск. Вставьте в свой плеер кассету с криками чаек и шумом волн, приклейте на кафель ванной морские виды – и смело входите в воду. Результат, как говорится, превзойдет ожидания.

Наталья СОКОЛОВА



ПРИМИТЕ ВАННУ!

Чтобы устроить у себя дома почти настоящее море, возьмите 30 г поваренной соли на 1 л воды (4–6 кг на 200 л), насыпьте ее в холщовый мешок, который аккуратно подвесьте на кран, и пустите горячую воду. Дождитесь полного растворения соли и только потом долийте в ванну холодную воду. Идеальная температура – 36–37°C. Продолжительность процедуры – 10–20 минут, курс – до 15 ванн (замечательно, что обойдется он вам совсем недорого).

Солевые ванны – отличная профилактика гипертонической болезни. Они также хорошо помогают при начальном проявлении этого недуга, артритах, многих заболеваниях сосудов, хронических воспалениях женских половых органов.

Для приготовления йодобромной ванны возьмите 250 г натрия бромид и 100 г натрия йодида (аптечные формы), залейте их 1 л воды, перемешайте, а потом перелейте в темную стеклянную бутылку. Хранить раствор можно 7–10 дней.

Перед процедурой приготовьте ванну, предварительно растворив в ней 2 кг поваренной соли и добавив 100 мл готового раствора. Идеальная температура – 36–37°C. Продолжительность процедуры – 10–15 минут, курс – 10–15 ванн через день.

Они помогают наладить обмен веществ и «смыть» лишние килограммы. Необходимы при ишемической болезни сердца, заболеваниях суставов. Противопоказания – индивидуальная непереносимость йода, некоторые заболевания щитовидной железы.

Углекислые ванны делают простейшим способом. В воду, постоянно помешивая, добавьте натрий гидрокарбонат (600 г) и сернокислый натрий (810 г) – их вы найдете в любой аптеке. Идеальная температура – 35–36°C, продолжительность процедуры – 8–15 минут, курс – 12–15 ванн через день.

После них ваше сердце в полном порядке. Такие ванны полезны при нейроциркуляторной дистонии по гипотоническому типу, неврозах, хронических бронхитах.

Если раздражены, плохо спите, нервничаете даже без повода и по любому пустяку, попробуйте расслабиться в хвойной ванне.

Возьмите 50–70 г хвойного экстракта в порошке на 200 л. Идеальная температура – 36–37°C. Продолжительность процедуры – 10–15 минут ежедневно, курс – до 15 ванн.

ЗАГАДОЧНАЯ ПСАММОТЕРАПИЯ

Оригинальное слово «псаммотерапия» обозначает не что иное, как лечение на-

гретым песком. Для этой процедуры вполне подойдет чистый речной песок, просеянный через мелкое сито, промытый и подсушенный. Если мучит ревматизм, подогрейте его в духовке до 115–120°C, остудите, пересыпьте в чистый холщовый мешочек и используйте в качестве сухих припарок, грелок, прикладывая на 20–40 минут к больному месту.

Можете делать необычные песочные ножные «ванночки». В деревянный ящик засыпьте слой песка не менее 15–20 см (температура 40–46°C) и погружите в него ноги на 20–30 минут. Курс – 12–15 «ванн». После него суставы обретут прежнюю подвижность, которую, увы, с годами все мы утрачиваем.

Учтите: любые физиопроцедуры имеют определенные противопоказания, например, острые воспалительные процессы, выраженные заболевания сердечно-сосудистой системы, кровотечения, доброкачественные и злокачественные опухоли. Если вы обременены каким-то недугом, не поленитесь посоветоваться с лечащим врачом, что именно вам пойдет на пользу.

В остальных случаях при соблюдении дозировки и правильном применении получите отличный результат. Ведь оздоровление с помощью песка и воды, если вдуматься, – это оздоровление силами природы. Вот мнение руководителя отдела Российского научного центра восстановительной медицины и курортологии МЗ РФ, доктора медицинских наук, профессора Майи Алексеевны ХАН: «Методы физиотерапии исключают синтетические и химические препараты с их побочными эффектами, а значит не вызывают токсической реакции, аллергии и не оказывают повреждающего действия».

Не стоит расстраиваться, если желанной путевки в санаторий не оказалось нынешним летом в ваших руках. Естественные природные средства вернут вам бодрость и хорошее настроение даже дома.

Ольга ЗОТОВА

Не пора ли



Летом все мы подумываем об отдыхе.

А что он значит для вас и не пора ли отправиться в отпуск? Перед вами тест, который поможет ответить на эти вопросы. Только не надо относиться к нему очень уж серьезно!

1. С приближением отпуска надо бы запастись

- а) кремом для загара
- б) цветочными семенами
- в) терпением, чтобы вынести жару

2. Отправляясь в экзотическую страну, необходимо захватить с собой

- а) побольше денег
- б) разговорник
- в) аптечку

3. В жаркий летний день мечтаете

- а) искупаться в море
- б) купить кондиционер
- в) о том, чтобы поскорее наступила зима

4. Как относитесь к женским купальникам – монокини (состоящим из одних трусиков)?

- а) это очень эффектно!
- б) зависит от фигуры той, кто его носит
- в) безобразие!

5. Проходя мимо киоска с мороженым, думаете

- а) самое время порадовать себя пломбиром

б) летом доходы продавцов возрастают

в) мороженое нынче стало очень дорого

6. Мысли о жарком летнем солнце вызывают у вас желание

- а) загореть
- б) надеть темные очки
- в) избежать солнечного удара

7. Летом в вашем гардеробе появляется

- а) несколько модных обновок
- б) заранее купленный летний костюм
- в) моль

8. Представляя, как появитесь на пляже, думаете о том,

- а) как привлекательно будете выглядеть
- б) как правильно подобрать крем для загара
- в) как бы скрыть несовершенство фигуры

9. Обычно отправляетесь в отпуск с

- а) хорошим настроением и готовностью к приключениям
- б) супругом

в) 2–3 детективами, чтобы не скучать

Подведите итоги. За ответ “а” – 1 балл, “б” – 2 балла, “в” – 3 балла.

9–13 баллов. Вы жизнерадостный человек, преисполненный энергии и оптимизма. Похоже, дела у вас ладятся, что придает бодрость и уверенность в себе. Про таких, как вы, говорят: хорошо работает тот, кто умеет хорошо отдыхать. Вот и теперь вы настроены получить от летнего отдыха максимум удовольствия, чтобы с новыми силами взяться за дела. Наверняка у вас это получится.

14–21 балл. Вы здравомыслящий, рассудительный человек, живущий по принципу “Делу – время, потехе – час”. Но сейчас уже чувствуете, что этот час настал. Без сомнения, пора отдохнуть от забот. Вы хорошо знаете, что вам для этого нужно.

22–30 баллов. Кажется, вы загнали себя сверх всякой меры! Озабоченность, тревога, усталость и беспричинное беспокойство стали вашими постоянными спутниками. Отдых просто необходим! Сделайте передышку, расслабьтесь – это вернет вам вкус к жизни.



Учитесь радоваться жизни



Все мы с нетерпением ждем летнюю пору, когда сможем хотя бы ненадолго отвлечься от повседневной рутины, расслабиться и отдохнуть. Увы, далеко не всем это удастся в полной мере. Особенно женщинам, потому что по закону отпуск полагается любому работнику, а обязанности жены и матери ничего такого не предусматривают. Вот и получается, что и на Лазурном берегу, и на садовом участке под Можайском многие женщины не столько отдыхают, сколько играют привычную роль няньки и домработницы для блаженствующих членов семьи. Как добиться того, чтобы груз семейных забот стал легче в летнюю пору и отпуск по-настоящему радовал, бодрил, дарил новые силы?

Главное – не мешать себе отдыхать, настроиться на отпускной лад и не создавать лишних проблем. Вот несколько рекомендаций, которые психологи выводят из простых житейских наблюдений. Любой женщине полезно к ним прислушаться, чтобы сделать свой отдых более полноценным.

◆ Больше всего в череде будней нас утомляет необходимость решать разнообразные задачи – профессиональные и бытовые. Настоящий отдых состоит в том, чтобы полностью от этого отключиться. Отправляясь в отпуск, завершите все более или менее важные дела на работе и дома. Кто-то метко заметил: «Больше всего мы устаем от недоделанных дел». Позаботьтесь о том, чтобы решительно отсечь тяжелый шлейф незавершенных начинаний, невыполненных обязательств, иначе он потянется за вами хоть в другое полушарие и неизбежно отравит самые приятные отпускные дни.

◆ Не следует строить на отпуск слишком конкретных и четких планов. Разумеется, надо придерживаться общей идеи как провести это время. Однако необходимость следовать строгому детальному расписанию утомляет не меньше, чем профессиональная рутина. Позвольте жизни течь самой по себе. Старайтесь делать то, что хочется, и не делать того, чего не хочется. Если не очень хочется, но надо, лишний раз задайте себе вопрос: «Так ли уж это необходимо в отпускную-то пору?»

◆ Подружитесь со временем, постарайтесь превратить его из строгого начальника в доброго товарища. Пожалуй, ничто так не изнуряет, как спешка, необходимость укладываться в определенные сроки. Избавьте себя от этого хотя бы летом. Мы привыкли постоянно спешить и, даже когда нас ничто к этому не принуждает, по инерции погоняем себя сами. А ведь отпуск нам и дается ради передышки в бесконечной гонке.

◆ Прислушивайтесь к ритму своего организма. Забудьте про будильник – ложитесь и вставайте, когда хочется, а ешьте только ради утоления голода.

◆ Если вам не удалось поехать на фешенебельный курорт, где горничные меняют постельное белье и официанты подают готовую еду, все равно постарайтесь свести к минимуму бытовые заботы. В дачных условиях трудоемкие яства и разносолы совершенно излишни – размочившие на жаре домочадцы с энтузиазмом полакомятся наскоро порубленной окрошкой, мюсли, легким творожным или овощным блюдом.

◆ Особый летний ритм жизни – хороший повод для более справедливого перераспределения семейных обязанностей. Чего греха таить, мужчины весь год уклоняются от домашних дел и заботы о детях под предлогом занятости и усталости. Но в отпускную пору и времени больше, и работа не тяготит. Прозрачно намекайте на это отцу семейства.

◆ Если удалось поехать на курорт, не бегайте бесконечно по экскурсиям, будьте разборчивы в поглощении развлечений. Это утомляет хуже иной работы. А на

даче не слишком усердствуйте на ниве переустройства и земледелия: не превращайтесь в раба на собственной плантации. Конечно, если хочется на всю зиму запастись компотами и картошкой, придется потрудиться, только не надо называть это отдыхом. Так и признайтесь себе, что временно поменяли одну работу на другую, а отдохнуть по-человечески снова не удалось.

Самое главное – научитесь радоваться всему приятному, что дарит лето, и смотреть сквозь пальцы на неизбежные трудности и неудобства. Впрочем, это великое искусство помогает полноценно жить не только летом.

Сергей СЕРГЕЕВ, психолог



Кожа хочет ПИТЬ



Хотите иметь упругую и бархатистую кожу? Щедро увлажняйте ее! Делать это надо в любое время года, но с особым тщанием – летом. Тому есть несколько причин.

- Высокая температура воздуха. Чем он жарче и суше, тем интенсивнее испаряется выделяемая с потом влага.

- Прямые солнечные лучи, ускоряющие испарение.

- Ветер, вентиляторы, кондиционеры, сквозняк – они “уносят” воду прямо с поверхности эпидермиса.

- Частые водные процедуры. Учтите, чем горячее вода ванны или душа, тем быстрее она высыхает, “прихватывая” с собой капельки естественной влаги кожи.

- Морские купания. Столь полезная организму соль способствует, однако, выведению из него воды.

- Всевозможные диеты, в основе которых – искусственное обезвоживание организма.

Влага необходима нашей “мантии” так же, как воздух легким. Ведь кожа на $\frac{2}{3}$ состоит из воды, значит нужно обеспечивать ее влагой всеми доступными способами.

- Поддерживайте водный баланс организма – выпивайте в сутки не менее 1,5–2 л жидкости (вода, сок, чай, суп).

- Удерживайте естественную влагу кожи с помощью косметических средств, которые образуют на поверхности эпидермиса особую защитную пленку. К ним, в частности, относятся все кремы, содержащие **SPF** – солнцезащитный фильтр.

- Ежедневно пользуйтесь специальными увлажняющими кремами, лосьонами, молочком. Проникая внутрь кожи, они пополняют ее глубинные запасы влаги. К таким средствам относятся, например, **лосьон и молочко для тела NIVEA bodi**.

- Чтобы кожа не стала сухой, тусклой, в жаркий день регулярно сбрызгивайте ее водой (минеральной или охлажденными травяными отварами) из пульверизатора. Идеален, в частности, заключенный в баллончик спрей-вода **АВЕН** – продукт Laboratoires Pierre Fabre DermoCosmetique.

ДЕЙСТВУЙТЕ ПО ПОЛНОЙ ПРОГРАММЕ!

Не пренебрегайте ни одним этапом ухода за кожей.

Обязательно утром и вечером очищайте, увлажняйте и питайте ее.

- Примите к сведению: все очищающие лицо и шею кремы, косметические сливки, лосьоны и тоники обязательно содержат увлажняющие компоненты.

- Главный акцент – на дневном увлажнении лица и шеи. Крем, выбранный в соответствии с вашим типом кожи, защитит ее от потери влаги и вредного воздействия окружающей среды, станет хорошей основой под макияж.

- Не забудьте про ночной крем. В его составе, как правило, содержатся не только питательные, но и увлажняющие компоненты. Микроскопические капсулы доставляют их в эпидермис, не оставляя его без воды даже во время сна.

- Обязательно пользуйтесь кремом или гелем для век – они уберегут уязвимую кожу вокруг глаз, предотвратят образование предательских “гусиных лапок”.

- Приняв душ или ванну, не поленитесь – побалуйте свое тело увлажняющими лосьоном, молочком, кремом.

- Хотите сохранить кожу рук эластичной? В течение дня как можно чаще смазывайте ее специальным кремом или бальзамом.

БАБУШКИНЫ СОВЕТЫ

Приготовить домашние увлажняющие средства нетрудно. Только не забывайте наносить их летом чаще.

ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ КОЖИ полезно намазать лицо и шею на 15 минут только что выжатым **соком крыжовника, винограда, свежей капусты...**

ЖИРНОЙ КОЖЕ больше подойдут **маски из свежего творога**. Еще лучше, если вы добавите в него (1:1) мелко порезанные и ошпаренные листья свежей петрушки, укропа, любистока.

УВЛАЖНЯЮТ КОЖУ, СДЕЛАЮТ ЕЕ ШЕЛКОВИСТОЙ фруктовые и ягодные маски. К 2 столовым ложкам кашицы из **мякоти абрикосов, слив, персиков, клубники, черной смородины, киви** добавьте немного картофельного крахмала. Полученную кашицу нанесите на лицо. Через 20 минут смойте кипяченой или пропущенной через фильтр водой.

от Lierac



Эта известная французская косметическая фирма создала 3 специфических средства, которые позволят активно бороться с обезвоживанием кожи.

ANTI-DESSECHEMENT – молочко и крем для длительного увлажнения кожи. Молочко (насыщенная эмульсия) наносится на тело после душа или ванны. Оно быстро впитывается, придавая коже свежесть, эластичность, тонус. Кстати, это еще и прекрасный закрепитель загара. Крем обеспечивает усиленное увлажнение. Его рекомендуется регулярно наносить на пересушенные или наиболее уязвимые участки тела – ноги, колени, локти. Увлажняющее

масло идеально питает и увлажняет пересушенную и шелушащуюся кожу. Его наносите непосредственно на тело после ванны или душа, слегка массируя кожу, а можно растворить 2 колпачка в воде для ванны.

Новая гамма **SEQUISSIMO** – полная программа гидратации. В ее состав входят полисахариды, микроэмульсия растительных веществ, масло камелии. Мягкая эмульсия обеспечивает увлажнение нормальной и смешанной кожи. Наносить ее надо утром и вечером. Густой крем – находка для сухой кожи. Интенсивный бальзам незаменим в экстремальных случаях (жара, холод, сильный ветер) обезвоживания кожи любого типа.

SEQUISSIMO хорошо использовать как дополнение к повседневному уходу за кожей, а можно провести, если необходимо, специальный курс гидратации.

от Galenic

Эта французская лаборатория (одно из подразделений известной специализирующейся на лечебной косметике фирмы "Pierre Fabre Dermo-Cosmetique") представляет специальную **УВЛАЖНЯЮЩУЮ ГАММУ GALENIC** для обезвоженной кожи любого типа.

Опознать такую легко – выглядит шершавой, потускневшей, утратившей здоровое сияние, приобрел специфические морщинки – полоски обезвоживания. В гамму входит 4 уникальных средства.

Увлажняющий концентрат длительного действия разработан для быстрого восстановления *сильно обезвоженной как сухой, так и жирной кожи*. Он надолго восстанавливает запас воды в коже. Благодаря нежирной текстуре концентрат мгновенно впитывается, возвращая коже сияние и свежесть. Курс рассчитан на 3 недели.

Интенсивный увлажняющий крем предназначен для ежедневного ухода за *очень обезвоженной кожей*. Благодаря оригинальной трехфазной структуре обеспечивает оптимальное и быстрое увлажнение. Кожа обретает свежесть и мягкость на весь день. Подходит для любого ее типа.

Увлажняющая эмульсия для смешанного типа кожи содержит экстракты диких ягод, богатых фруктовыми кислотами. При ежедневном использовании восстанавливает водный баланс, не вызывая свойственного комбинированной коже жирного блеска. Гиалуроновая кислота и экстракты диких ягод возвращают ей сияние, свежесть и здоровый вид. Эмульсия может служить прекрасной основой под макияж.

Увлажняющий крем предназначен для ежедневного ухода за *нормальной и сухой кожей*. Насыщенный, но при этом легкий и нежный крем восстанавливает и надолго сохраняет водный баланс кожи, стимулируя деятельность клеток эпидермиса, на целый день обеспечивает оптимальное увлажнение и комфорт, а также красоту и упругость.



от Vichy

Лаборатории **VICHY** предлагают уникальные средства для увлажнения кожи.



В гамму THERMAL S входят

Термальная вода Vichy благодаря своим успокаивающим свойствам снимает раздражение, активизирует деятельность энзимов, укрепляет защитные функции кожи.

N.M.S. – натуральные гидрофиксаторы удерживают влагу не только в самих клетках, но и... в межклеточном пространстве.

Для *нормальной и сухой кожи* предназначен легкий увлажняющий крем **Thermal S1**. Для *очень сухой обезвоженной кожи* – насыщенный крем **Thermal S2**. Нежирная эмульсия **Thermal S** рекомендуется для *комбинированной и жирной кожи*. Она содержит специальный компонент для придания матовости, в котором особенно нуждаются эти типы кожи.

Для *интенсивного увлажнения кожи* тела предназначено молочко **HYDRA-PHYSIO**. Благодаря физиологически активным компонентам и легкой нежирной текстуре оно восстанавливает и поддерживает оптимальный для нашей "мантии" коэффициент увлажнения. Входящее в состав абрикосовое масло смягчает и защищает эпидермис. В результате кожа идеально увлажнена, мягка и эластична.

от Yves Saint Laurent

Неиссякаемый источник опыта и знаний, отвечающих нашему идеалу совершенства и прогресса в косметологии, – институт красоты **YVES SAINT LAURENT**. Вам, конечно же, интересны советы его специалистов?

* Если ваша кожа имеет тенденцию к обезвоживанию, каждое утро наносите под дневной крем **HYDRATANT ABSOLU**. Этот "абсолютный" увлажнитель (бархатный гель) поддержит постоянный запас влаги в коже.

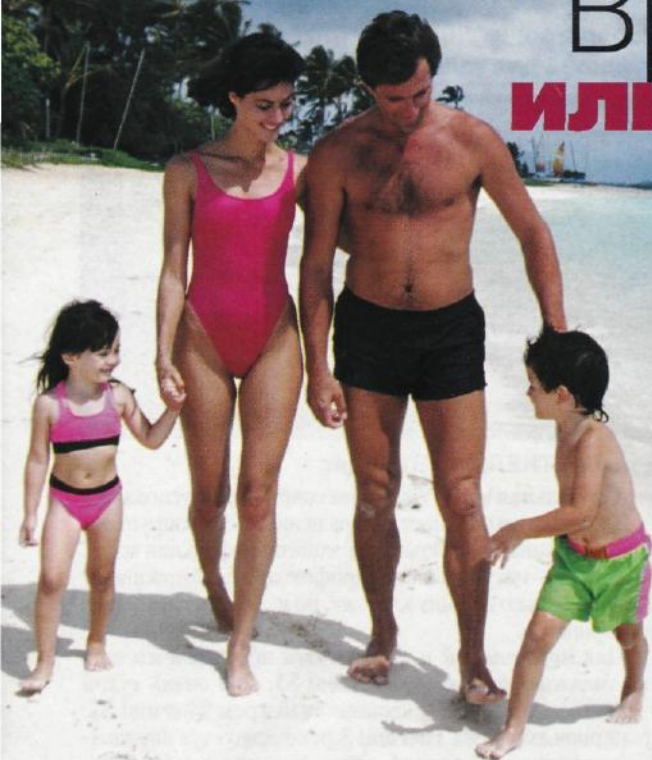
* **MASQUE CREME HYDRO ACTIF** быстро и интенсивно увлажняет эпидермис. Это настоящая водная "баня", немедленно придающая коже нежность и сияние. Избыток крема, оставшийся на ладонях, нанесите на руки и предплечья.

* **HYDRA FLUIDE** – увлажняющий нежирный крем полужидкой текстуры с высоким фактором защиты (SPF 15). Перед занятиями спортом на улице не забудьте обильно покрыть им лицо, шею и все обнаженные участки тела. Обязательно повторите эту процедуру и после душа.



Публикацию подготовила Наталия САВИНА

ультрафиолет – враг или друг?



В древности солнцу не просто поклонялись. Китайцы, например, считали его идеальным оружием против оспы, а Гиппократ – от рахита. В последние годы все нарывают защитить нас от него. Репутация светила сильно пострадала. И напрасно. Солнце – вот что нам всем необходимо! Только проверьте себя, хорошо ли вы знаете, когда ультрафиолет друг, а когда – враг.

МАГИЯ ЗАГАРА

- Солнце обладает удивительной особенностью – заставляет нас видеть жизнь в розовом цвете.

Охотясь за витамином D, не забудьте о мерах предосторожности. Никогда не “ловите” солнечные лучи с 12 до 16 часов – они самые опасные. Обязательно используйте средства защиты: с максимальной степенью – для нежной детской кожи и высокой – для нормальной кожи.

Если вы приобретаете молочко **AMBRE SOLAIRE** лабораторий **ГАРЬЕ** Париж, ориентируйтесь на показатели 35 и 25.

Оно заряжает своей энергией, поднимает настроение, вселяет оптимизм. Исследования показали: огненное светило не только воздействует на наши мозговые центры, управляющие половой и эндокринной системами, но и помогает вырабатывать “гормон счастья” – мелатонин. Даже небольшое количество ультрафиолетовых лучей способствует выделению в кровь эндорфина – химического вещества, посылающего в мозг своеобразный сигнал: в организме все в порядке.

● Ультрафиолетовые лучи локализуют и уменьшают очаги экземы.

● Солнце помогает лечить такое тяжелое кожное заболевание, как псориаз. Не случайно

страдающим этим недугом рекомендуют проводить отпуск в жарких странах.

● Витамин D, от которого во многом зависит прочность нашего скелета, синтезируется в коже под воздействием солнечных лучей. Согласно исследованиям американских ученых всем новорожденным, чтобы не заболеть рахитом, необходимы инсоляции до 3 часов в день.

Не менее важно солнце для женщин в период менопаузы – гормональная перестройка сопровождается вымыванием кальция из организма, что может привести к остеопорозу.

И НА СОЛНЦЕ БЫВАЮТ ПЯТНА

Существует ряд болезней, при которых категорически запрещается находиться на солнце. Это коронарная недостаточность, артериальная гипертония, увеличение щитовидной железы, сахарный диабет, туберкулез, эмпиема легких.

● Лучше воздержаться от приема солнечных ванн при **гипертрихозе** – ультрафиолетовые лучи вызывают усиленный рост волос и провоцируют расширение капиллярных сосудов (в том числе и на лице).

● Если вы принимаете антидиабетические и антигистаминные препараты, а также антидепрессанты, антибиотики, диуретики, сульфаниламиды, будьте осторожны с солнцем. Некоторые из этих лекарств под воздействием ультрафиолета могут спровоцировать кожную аллергическую реакцию – фотодерматит, экзему или крапивницу.

● Многие **оральные контрацептивы** также “не любят” солнце. Нелюбовь эта может проявиться, например, изменением пигментации кожи лица.

● При **варикозах** от солнечного тепла расширяются поврежденные сосуды. Защищайте их с помощью специальных кремов, больше двигайтесь, а когда отдыхаете (лежите или сидите), старайтесь держать ноги чуть приподнятыми – для этого подложите под них подушку или свернутое одеяло.

● При **витилиго** поврежденные участки кожи не способны выработать пигмент и потому сразу обгорают на солнце. В этом случае воспользуйтесь специальным тональным кремом, например, **“КОЛОР ПРУФ”**

и компактной пудрой для лица **“СИЛКИ”** косметической фирмы “Маргарет Астор” – они не только прекрасно замаскируют пятна, но и защитят кожу от солнца.

● При **герпесе**, особенно на губах и вокруг рта, зараженные вирусом клетки под действием солнечных лучей начинают быстро размножаться. Справиться с этим поможет губная помада **“КЭР ЦЕНТР ТЕРАПИ”** косметической фирмы “Маргарет Астор” с индексом **03**.

Она содержит фильтр 15, защищающий от вредного воздействия ультрафиолета.



Л. К. ПАШУК,
кандидат медицинских наук

от RoC

Руки – как часто именно они предательски выдают наш возраст! Их кожу трудно уберечь от появления пигментных пятен, дряблости и морщин, особенно летом. Французская фирма “RoC” предлагает новое решение: крем для рук с ретинолом (витамином А) – **Retinol Actif Pur Anti-Age Mains**, который делает менее заметными признаки старения. Кожа при этом становится нежной и мягкой.



Исследователям “RoC” впервые в мире (“ноу-хау” фирмы) удалось стабилизировать чистый активный ретинол, который легко проникает вглубь клеток, стимулируя их обновление, разглаживает морщинки изнутри.

Серия Ретинол от “RoC” включает также средства по уходу за лицом – дневной, ночной и крем для век. Все препараты со времени их появления (1957 год) и по сей день распространяются только через аптечную сеть.

Простые чистые, без ароматов формулы, строгий отбор ингредиентов, контроль качества на каждом этапе производства, клинические испытания, проводимые по всем действующим в фармацевтической промышленности стандартам... Все это позволяет называть продукцию “RoC” одной из ведущих парафармацевтических марок.

Справки по тел.: (095) 203-23-25.

от Hlavin

Формула увлажняющего крема **Love Line** (“линия любви”) известной израильской фирмы создана на основе новейших достижений биохимии и косметологии. В ее основе – экстракт красного дикорастущего китайского корня женьшень, специальный увлажняющий комплекс, а также прекрасно сочетающиеся с ними природные растительные вещества.

Благодаря регенерирующим, антиоксидантным, биостимулирующим способностям женьшеня замедляются процессы старения и образования морщин, активизируется собственный механизм клеточного синтеза кожи.



Нежная и легкая эмульсия легко впитывается, не оставляя жирного блеска, защищает кожу от вредного воздействия окружающей среды и нормализует на ее поверхности кислотно-щелочной баланс. Содержание влаги в эпидермисе в течение дня не только сохраняется, но и увеличивается.

Крем **Love Line** способствует быстрому заживлению солнечных и термических ожогов. Чтобы получить максимальный эффект, для каждого типа кожи – жирной, нормальной, сухой разработана своя рецептура.

На пути к совершенству с “GILLETTE”

Во все времена женщины, чтобы достичь совершенной красоты, пытались избавиться от лишних волос.

XX век подарил им уникальную систему влажного бритья. Серия продуктов всемирно известной компании “Gillette” – “3 ступени к совершенству” (так, кстати, ее и называют). Это женская бритвенная система **Gillette SensorExcel**, снабженная специальной ручкой и усовершенствованной кассетой с 5 мягкими пластинками микрогребня, и средства, используемые до, во время и после бритья, – **Satin Care**.



У каждого читателя нашего журнала есть шанс получить в подарок уникальную бритву **Gillette SensorExcel**. “ЗДОРОВЬЕ” совместно с компанией “GILLETTE” проводит викторину.

10 ПРИЗОВ

ждут тех,
кто наиболее полно,
правильно и интересно
ответит на 8 вопросов

1. Когда “Gillette” произвел первую бритву для женщин?
2. Когда появилась первая бритва для женщин с двойным лезвием?
3. Можно ли “сбрить” загар?
4. Какую воду лучше использовать при бритье: теплую, холодную или горячую?
5. Сколько компонентов содержит смазывающая полоска бритвенной системы Gillette SensorExcel: 2, 5, 9?
6. Становятся ли волосы после бритья гуще и темнее?
7. Как избавлялись от лишних волос женщины в Древнем Египте?
8. Расскажите о “домашних способах” избавления от лишних волос, которыми, может быть, пользовались вы, ваша мама, бабушка.

До 1 октября 1999 года редакция ждет писем с пометкой “Викторина **Gillette SensorExcel**”. Не только от дам, но, конечно же, и от мужчин, для которых немаловажно, насколько женственно и привлекательно выглядят их подруги и спутницы жизни. А в декабре победители получают заслуженные награды.

Желаем удачи!

Наш адрес: 101454, ГСП-4, Москва, Бумажный проезд, 14

ЛЕВ

(24 июля – 23 августа)



Согласно законам астрологии каждый из 12 дней после Соляра (возвращения Солнца в ту точку, где оно находилось в момент рождения) символически соответствует одному месяцу наступившего нового года жизни. Считается, что как человек проведет эти самые важные дни, так и сложится для него весь год. Не позволяйте обстоятельствам и недоброжелателям испортить вам настроение, засыпайте и просыпайтесь с ощущением радости и любовью к окружающим. "Постройте" свой год в полной гармонии с космосом.

Лев – знак Огня, яркого, мощного. Однако накануне дня рождения сила его несколько ослабевает, а значит слабеют энергия и жизненная сила. Поэтому хорошенько отдохните, займитесь любимым делом, позвольте себе забыть о тяготах бренной жизни и многочисленных обязанностях, словно вернитесь в детство, окунитесь в него с головой так, чтобы стало легко и радостно на сердце. Очень важно, просто необходимо подвести итоги прожитого и наметить планы на будущее. А они могут быть самыми смелыми и творческими.

1-й день. Не забывайте: Лев – настоящий царь. Окажитесь на троне в этот день, покажите свою значимость, но не эгоизм. Завоевать всеобщее признание поможет ваша способность тонко чувствовать людей и подстраиваться под них. Сейчас сердце и печень особенно уязвимы – избегайте излишних волнений, не переждайте за праздничным столом.

2-й день. Его девиз "Все, что хочу, приобрету". Это относится не только к материальным ценностям, но и духовным. А еще с этого дня полезно изменить свой рацион, сделать его более сбалансированным. Давно хотели сесть на диету? Сможете сделать это легко.

3-й день. Будьте на виду, смело заводите интересные контакты и новые знакомства – они окажутся полезными и приятными. Избегайте ссор с близкими людьми и соседями, не закидывайтесь на старых обидах и ошибках – это сохранит душевное равновесие и крепкую нервную систему.

4-й день. Посвятите его своему дому. Приготовьте вкусный обед и соберите всю семью за круглым столом – это позволит надолго сохранить лад и любовь, сделать отношения более душевными, теплыми. Контролируйте свои эмоции, иначе может повыситься артериальное давление.

5-й день. Проведите его рядом с любимым человеком, радуйтесь жизни, наслаждайтесь ею. Можно еще раз отметить день рождения. Устройте большой праздник. Уделите внимание детям, прислушайтесь к их мнению. Помните: "устами младенца глаголет истина". Самое главное – избегайте перепадов настроения. В этом вам помогут успокоительные сборы, адаптогены.

6-й день. Пора подумать о работе, тем более что ваш труд в этом году будет хорошо вознагражден. Не берите на себя слишком много обязанностей, иначе можете серьезно подорвать здоровье. Кстати, обратите особое внимание на позвоночник. Хорошо бы пройти курс общего массажа и мануальной терапии.

7-й день. Позвольте партнерам вести свою игру. Слишком сильная заинтересованность их делами и проблемами в этот день может по-

ставить вас на грань нервного срыва. Лучше займитесь собой и продумайте, как реализовать собственные способности.

8-й день. Даст богатую пищу для ума и философских размышлений. Возможно, откроются чужие тайны или вас втянут в интриги, которые плетутся в вашем окружении. В любом случае изменения в отношениях с близкими неизбежны. С осторожностью купайтесь в открытых водоемах и пейте только кипяченую воду.

9-й день. Не бойтесь ворошить прошлое. Это даст возможность избавиться от старых ошибок и открыть путь в будущее. Советы домочадцев пригодятся, родные станут вашей опорой. Будьте внимательны к здоровью. Запишитесь на прием к врачу, пройдите профилактическое медицинское обследование. Подберите подходящий комплекс физических упражнений и начните заниматься прямо сегодня, тогда тренировки будут особенно эффективны, а пользу от занятий спортом вы почувствуете очень быстро.

10-й день. Не позволяйте себе витать в облаках, спуститесь на грешную землю. Важно четко определить, каких высот вы хотели бы достичь в карьере, и постарайтесь запланировать свой успех. В этот день и соответствующий ему месяц избегайте эмоциональных и физических перегрузок, иначе небольшие проблемы с сердцем могут перерасти в заболевание сердечно-сосудистой системы.

11-й день. Вы сможете спланировать и даже изменить свою судьбу. Будьте готовы к приему друзей. Именно они помогут вам определиться с планами на этот год. Избегайте излишеств в еде, ограничьте себя в алкоголе – не стоит перегружать печень.

12-й день. Окунитесь в прошлое, побудьте в одиночестве – и вы наконец найдете ответы на вопросы, которые задавали себе в течение нескольких прошлых лет. Начните заниматься йогой, восточной оздоровительной гимнастикой, аутотренингом, медитацией – они помогают сконцентрироваться, обрести душевное равновесие, получить дополнительную энергию, что вам необходимо в наступившем новом году.

ДЕВА

(24 августа – 23 сентября)



Девы твердо стоят на земле. Символы их зодиакального месяца – сбор урожая, жатва, ярмарки, игры, соревнования, поэтому и день своего рождения они должны встречать ярко, празднично. Соберите гостей, накройте щедрый стол, причем угощение лучше приготовить из продуктов нового урожая. Устройте что-то вроде викторин, забавных конкурсов. Интересная деталь: подарок, приготовленный детскими руками, даже скромное поздравление в стихах, прочитанное для вас ребенком, станут знаком удачи на весь год.

1-й день. Найдите время для составления планов на будущее. Делайте только то, что вам приятно, приносит удовольствие. Так вы сможете избежать эмоциональных перепадов, а также скачков артериального давления. Позвольте окружающим людям заботиться о вас, и возможно, откроется тайна: узнаете, кто давно и бескорыстно любит вас. Хочется провести день в одиночестве? Все же не сидите дома – отправляйтесь в концертный зал или театр.

2-й день. Доверьтесь своему ангелу-хранителю. Взгляните на происходящие события философски, помня истину: чем больше отдаем, тем больше получаем. Можете начать диету или курс очистительных процедур – они принесут большую пользу вашему здоровью.

3-й день. Хочется не хочется, а общения с родственниками не избежать. Будьте менее критичны по отношению к ним, не придирайтесь ни к себе, ни к окружающим. Настроение могут испортить проблемы с желудком, кишечником. Откажитесь от чересчур жирных или острых продуктов.

4-й день. Поезжайте за город, отправляйтесь в путешествие или на долгую прогулку в ближайший парк. Дома в этот день может создаться напряженная обстановка с совершенно непредсказуемыми последствиями. Общение с природой даст вам возможность понять что-то важное, значительное, забыть о повседневной суете. Берегите горло, избегайте простудных заболеваний – риск «подхватить» инфекцию велик. В качестве профилактики примите дополнительную дозу витаминов С, пейте чай с лимоном и медом.

5-й день. Это день любви и творчества. Будьте щедры, искренни, доброжелательны, не требуйте слишком много от окружающих – примите их такими, какие они есть, и сумеете установить взаимопонимание и сохра-

нить любовь. Забота о близких людях, прощение своих и чужих ошибок помогут избавиться от грустных мыслей. Положительный настрой в этот день и соответствующий ему месяц заставит отступить даже хронические заболевания.

6-й день. Принесет неожиданности и сюрпризы на работе, даст возможность осуществить давно задуманные реформы. Прислушивайтесь к общественному мнению, но решения принимайте по собственному усмотрению. Избегайте перегрузок, постарайтесь сохранить гармоничные взаимоотношения с коллегами и начальством. Не берите на себя много обязательств, чтобы избежать эмоционального срыва. Следите за здоровьем, так как проявившееся в этот день недомогание грозит обернуться серьезным заболеванием. Определить точную его причину и поставить верный диагноз будет непросто. Поэтому ваш девиз: умеренность и осторожность.

7-й день. Могут раскрыться все ваши тайны. Чтобы сохранить взаимопонимание с окружающими, доверьтесь интуиции, прислушайтесь к своему внутреннему голосу. В этот день и соответствующий ему месяц мишень для различных недугов – ваши почки. Не переохлаждайтесь, откажитесь от острого, спиртного, ограничьте мясные блюда.

8-й день. Постарайтесь подобрать ключик к сердцу партнера, и перед вами откроются новые горизонты и перспективы. Возможно, поймете, кто ваш настоящий друг, а кто – враг. Не бойтесь отказаться от старого – взамен придет много нового и интересного. Женщинам Девам рекомендуется пройти профилактический медицинский осмотр, консультация гинеколога обязательна.

9-й день. Привычные обязанности, рутинная работа могут вызвать раздражение. Найдите творческий подход к тому, что вам приходится делать, или смените род деятельности, иначе есть опасность «сломаться», подорвать свое здоровье.

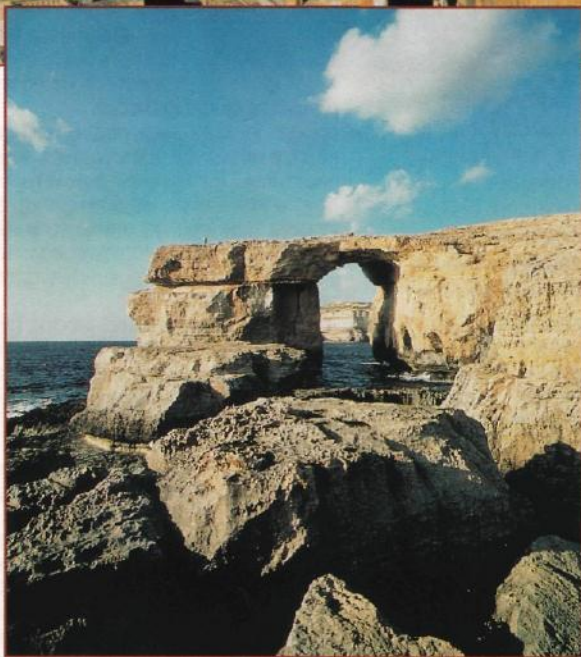
10-й день. Ваши достижения и успехи будут признаны и оценены. Воспользовавшись поддержкой тайного покровителя или примером уважаемого вами человека, сумеете добиться еще большего. Исполнятся самые сокровенные ваши желания. Продумайте свои планы, определитесь в карьерных устремлениях. Избегайте излишних сердечных переживаний и душевных волнений. В этот день и соответствующий ему месяц ваше самочувствие будет во многом зависеть от погоды – перепады атмосферного давления повлияют на артериальное. Успокоительные сборы, контрастный душ, дыхательные упражнения, долгие прогулки помогут справиться с капризами погоды.

11-й день. Очень эмоциональный – покажет, способны ли вы сохранять душевное равновесие. Пригласите в дом близких по духу людей – тех, с кем хочется поделиться самым сокровенным, и тогда весь год пройдет под знаком желанных перемен, объединения и взаимопомощи. Чтобы избежать проблем со здоровьем, не перегружайте желудок и будьте предельно внимательны к чистоте и качеству продуктов.

12-й день. День загадок, ошибок, больших перемен, способных изменить вашу жизнь. Даже самые ясные, открытые слова и поступки могут быть неправильно истолкованы окружающими. Подведите итоги 11 предыдущих дней, и все тайное станет явным (в том числе и то, что касается состояния здоровья), но только для вас!

О. СКВОРЦОВА, астролог

Перелетные птицы останавливаются здесь



СЕМЬ ТЫСЯЧ ЛЕТ МЕДИТАЦИИ

316 квадратных километров, 340 тысяч жителей. После таких микроскопических цифр принято говорить: десятки малт уместятся на карте Урюпинской области. Но вряд ли можно найти другое место на планете, где бы на один квадратный километр приходилось столько уникальных памятников архитектуры. Каждый из завоевателей, кто хотел обладать властью над всем Средиземноморьем, первым делом – для разминки – покорял Мальту. Сделать это было несложно – на острове столь удобные гостеприимные бухты. Финикийцев вытесняли карфагеняне, затем приходили римляне, их сменяли арабы, потом были норманны, рыцари ордена святого Иоанна, французы. А уж корсары наведывались на Мальту, как только кончались еда, вино и гребцы на веслах. Последними были на острове англичане. В 1964 году Мальта наконец стала независимой.

До недавнего времени древнейшими сооружениями на Земле считались египетские пирамиды, но археологи обнаружили, что святилища на Мальте старше их на тысячу лет. Храмы, возведенные из огромных каменных глыб в несколько тонн, возникли здесь еще до прихода финикийцев. В них древние предки совершали жертвоприношения, а жрецы медитировали, общаясь с неведомыми нам богами. Ученые чешут в затылке: что за древнейшие племена таинственной религии и уникальной культуры? Как 7 тысяч лет назад можно было передвигать и поднимать гигантские камни – ведь цивилизация еще не знала колеса, не говоря о других более сложных технологиях? Почему так упорно отказывались древние строители от уже известных их соплеменникам металлических орудий и обходились лишь каменными? И как всегда бывает, когда современный человек не может объяснить чудо, он прибегает к спасительным “воспоминаниям о будущем” – дескать, объект имеет потустороннее происхождение... Не потому ли так хорошо здесь медитируется?

“Зачем вы приехали на Мальту?” Анкета из газеты для туристов дотошная. “Открыть счет в зарубежном банке? Зарегистрировать международную торговую компанию? Найти партнеров по бизнесу? Купить недвижимость? Побродить по магазинам? Изучить английский язык? Устроить детей в школу или университет?..” Заманчиво, конечно, но не про меня. Так что “холодно”. А вот следующие строчки – “теплее, теплее...”. “Прогуляться под парусами по Средиземному морю? Осмотреть многочисленные мальтийские достопримечательности? Вылечить зубы (здесь дантисты берут совсем недорого)? Снять стресс и поправить пошатнувшееся здоровье?” Совсем “горячо” – именно за этим я и отправилась на крошечный островок...

РЫЦАРИ МИЛОСЕРДИЯ

А вот другой период истории оставил на Мальте свой не менее значимый, но уже внятный отпечаток. Самобытную высокоразвитую культуру принесли на остров рыцари ордена иоаннитов (они же рыцари Мальтийского ордена), они же госпитальеры, задержавшиеся здесь на 250 лет. Орден святого Иоанна, основанный еще в Иерусалиме, был братством, посвятившим себя уходу за больными и ранеными паломниками к реликвиям святой земли. Но вскоре к этим обязанностям рыцарей добавились и иные: защита тех, кто устремлялся в крестовые походы, от стрел "неверных". Так орден стал великой военной силой церкви. У рыцарей даже был свой флот. Когда в Палестину пришли мусульмане, братство покинуло святую землю. Долго бродили рыцари по Средиземноморью, пока не нашли приют на Мальте.

Остров превратился в настоящий госпиталь, окруженный мощной крепостной стеной. Сюда со всех сторон моря шли корабли с больными и ранеными: вокруг бушевали бесконечные средневековые войны. В услугах первых военных медиков нуждалось так много пациентов, что орден обязал каждого жителя острова, даже грандмагистра, проводить по 6 часов в день, ухаживая за больными. Рыцари милосердия обучили мальтийцев искусству врачевания и превратили остров в удивительной красоты музей под открытым небом. Даже варвар XX столетия Муссолини беспокоился, как бы бомбы ненароком не попали в каменные шедевры.

СТАРИКИ И МОРЕ

На Мальте я оказалась в середине мая. В отелях было полно английских и немецких старушек: для них это самый сезон – нежарко. А вот с середины июля до середины сентября температура поднимается выше 30°, вода в море – просто парное молоко. Но жары вы не почувствуете, утверждают мальтийцы, свежий бриз обдувает как хороший кондиционер. Все же солнцезащитный крем не помешает. До Африки рукой подать – каких-то 200 км, потому и останавливаются здесь перелетные птицы – набраться сил перед последним броском.

Старушки прямо на моих глазах сбрасывали годы – здесь во многих отелях есть специальные оздоровительные программы. Особенно славится заботой о самочувствии постояльцев отель "Corinthia Palace": грязи, лечебные ванны, фито-, арома- и рефлексотерапия – все назначения дают отдыхающим специально выписанные на Мальту солидные немецкие доктора. Туристы могут посещать тренажерные залы, косметические кабинеты, пройти посвящение в секреты тибетского долголетия. Но это обращение к восточным сутрам – лишнее, потому как на острове есть свои тайны prolongation жизни. Оказывается, женщины-мальтийки живут в среднем 86, а мужчины – 80 лет. Медики подозревают, что секрет долгой молодости – в особенностях климата острова. Недаром африканские страны хранят свои стратегические запасы зерна именно на Мальте. Удивительно: зерно, которое с вертолетов засыпают в сотворенные самой природой известняковые элеваторы и бункеры, совсем не портится – не горкнет и не стареет на протяжении 20 лет.

...Ранним утром я отправилась на берег моря. Песчаных пляжей здесь немного, но любители дайвинга ценят именно скалистый рельеф побережья: благодаря ему вода остается кристально чистой. И даже на большой глубине в бесчисленных гротах и разломах ны-

ряльщики могут любоваться увлекательной жизнью подводного мира. Повсюду у берега сушатся костюмы аквалангистов...

Рядом с фешенебельным пляжем рыбачил старичок. Как и положено, улова на берегу дожидалась аккуратная кошечка. Мы разговорились. Францу уже далеко за 70, но он продолжает работать – выращивает на продажу розы, гладиолусы и гвоздики. Бизнес довольно прибыльный. Только вот расстройство: пришлось отдать в чужие руки двух любимых псов – всю рассаду вытоптали.

– А собаки очень хорошие, – расчувствовался Франц. – Так любил макарон с сыром.

Какие неправильные звери, подумала я, а может, наоборот, правильные – здоровые вегетарианцы.

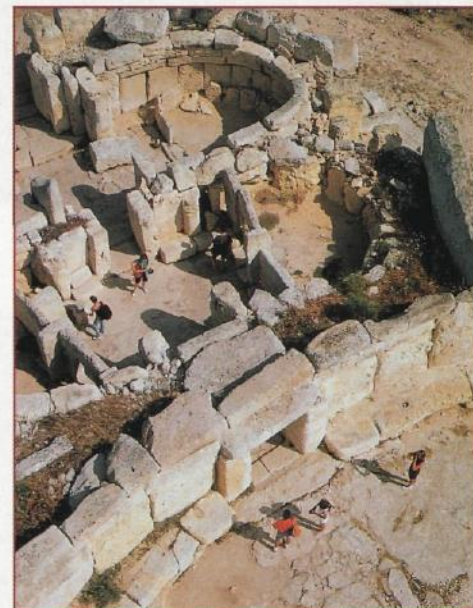
– Я обожаю животных, – признался Франц и в подтверждение своих слов бросил кошке какую-то мальтийскую кильку.

Мелкий размер сегодняшнего улова – ох как не солидно, решил Франц и побаловал меня рыбацкой байкой, как ему однажды улыбнулась удача – огромный тунец. Все выглядело, как в рассказе заокеанского Хэма "Старик и море": полтора метра, полтора центнера. Только Франц честно признался – соседи помогли ему тащить улов на борт.

– Но с тунцом в 50 кг я сам справлюсь...

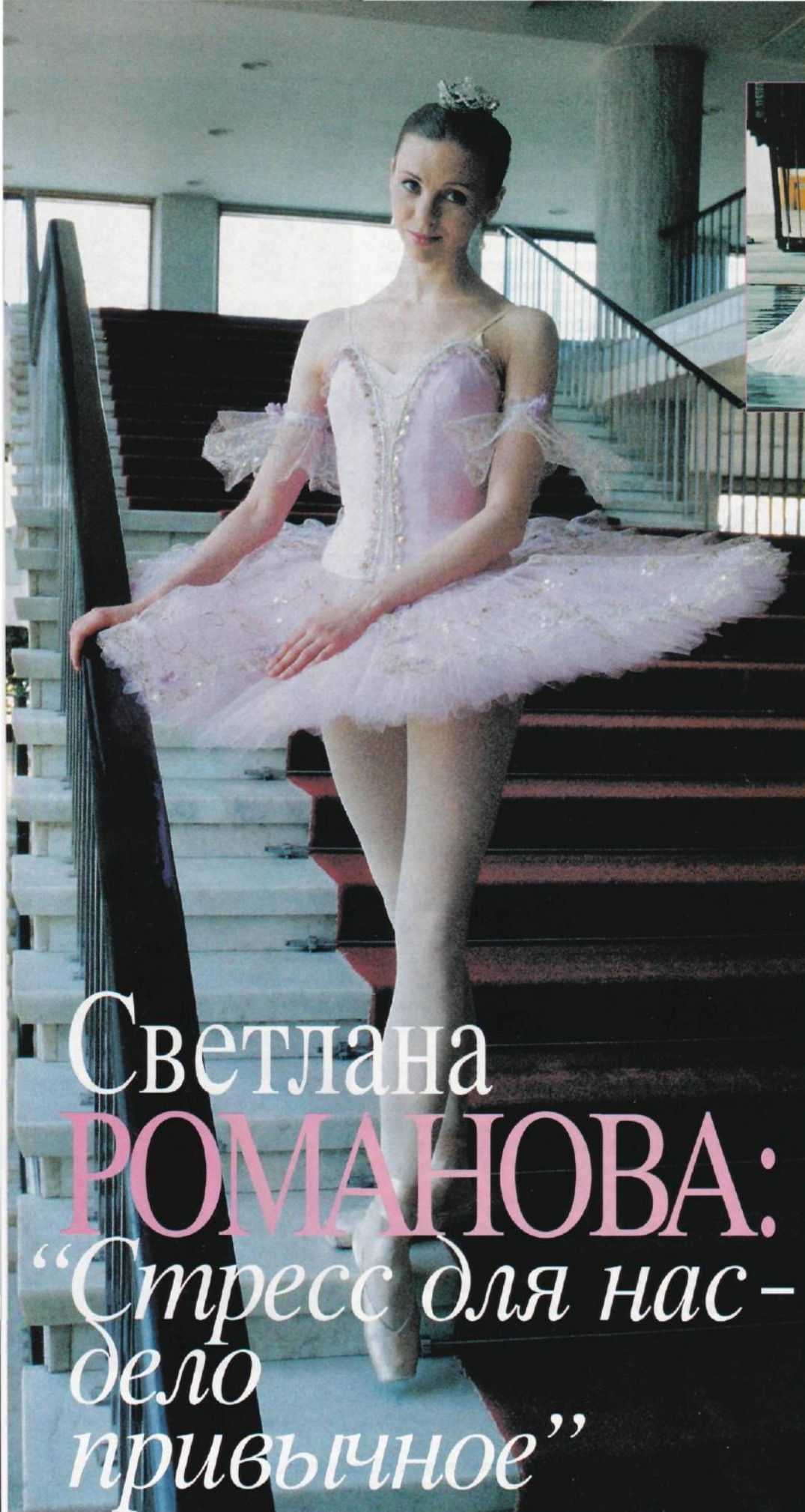
Мы еще немного поговорили. Мальтиец настоятельно советовал попробовать в ресторанчиках местную рыбку – аурат и ачолу, что я и сделала. Вкусно.

...А вечером старушки – мои соседки по отелю выглядели как-то по-особенному молодо. Глазки блестели, щечки алели. Я хотела было рассказать им про энергичного утреннего знакомого, но не стала мешать их веселому азарту. Чопорные компаньонки – теперь болтушки и мотовки с упоением резались в карты.



Светлана ЧЕЧИЛОВА

Поездка нашего корреспондента была организована Мальтийской национальной организацией по туризму. Телефон/факс: 232-64-13.



Грация, легкость, воздушность – для артиста балета синонимы мастерства. Когда танцует солистка театра “Кремлевский балет”, заслуженная артистка России Светлана РОМАНОВА, зрители, затаившие от восторга дыхание, и не думают, как даются ей сложнейшие па – кажется, без всяких усилий. Мало кто знает, что балерины иногда изнашивают по 2–3 пары пуантов за спектакль. Обувь не выдерживает нагрузки, а мышцы, связки и суставы выдерживают. К физическому напряжению добавьте колоссальные нервные перегрузки. Неверное движение, ошибка партнера или ослепляющая вспышка фотокамеры могут обернуться травмой. Как фанатично надо любить балет, чтобы посвятить ему жизнь...

Одной хрупкости и нежности мало – без огромного трудолюбия и железной воли нет смысла становиться к балетному станку.

Софья Николаевна Головкина, на курсе у которой Светлана училась в Московском хореографическом училище, говорила своим ученицам: “Балет – это искусство, в котором можно надеяться только на себя. Никакой добрый дядя не поможет. Только своим трудом вы чего-то добьетесь. Вышли на сцену и покажите, на что вы способны! А для этого надо работать и работать”. Непонятно, как ей это удается, но маленькие девочки, которых она учит, не только становятся балеринами. Каждая из них – личность, стойкий оловянный солдатик, готовый к испытаниям на прочность.

Светлана РОМАНОВА: “Стресс для нас – дело привычное”

– Светлана, людям, наблюдающим за вами из зрительного зала, жизнь балерины представляется легкой и счастливой: купание в славе, обожание поклонников, овалы, букеты цветов... Так было всегда?

– Совсем нет. Закончив училище, я уехала по распределению в Минск. Там были свои солисты, окончившие местное хореографическое училище, на них и строился репертуар. Спектакли были современные, а я привыкла к классике. Словом, поставили меня в кордебалет и благополучно забыли. Наверно, я и сама проявила тогда какую-то инертность. Из спячки меня вывела Нина Николаевна Дьяченко – новый педагог: “Способная девочка, а стоишь в кордебалете! Как ты позволяешь такое – с твоими данными?” Для меня это была хорошая встряска. Я за тот год растолстела, перестала обращать внимание на свою внешность, но в отпуске решила взять себя в руки. Недельку вообще ничего не ела, только пила – воду и соки. Потом один молодой человек пригласил меня в бар, и я выпила стакан молочного коктейля, рассудив, что это не еда, а всего лишь напиток. Затем понемногу начала есть, но ограничивала себя во всем, кроме овощей и фруктов. В результате похудела на 6 кг, а когда вернулась в театр, началась настоящая работа. Право на свое место в репертуаре надо было доказать, и в конце концов мне это удалось. Тогда появился и свой зритель, который ходил “на меня”, и цветы, и поклонники.

Когда представилась возможность войти в труппу театра “Кремлевский балет”, уезжать из Минска, честно говоря, не очень хотелось – опять придется начинать сначала, что-то доказывать... Но здесь мне невероятно повезло: в театр пришла педагогом Екатерина Максимова – я стала ее первой ученицей. Екатерина Сергеевна по сей день работает со мной, и я ей очень благодарна. Еще один человек, который сразу поверил в меня, – руководитель коллектива Андрей Петров. Доверие окрылило, вдохновило. Остальное уже зависело от характера, упорства – качества, без которых трудно чего-либо достичь не только в балете.

– “Лебединое озеро”, “Щелкунчик”, “Том Сойер”, “Дон-Кихот”, “Наполеон Бонапарт” – вы заняты почти во всем репертуаре. Это колоссальная нагрузка. Чем снимаете утомление, стресс?

– Да, спектакли иногда бывают по два дня подряд, каждый день по часу класс – специальные тренировки и 2–3 часа – репетиция. Бывает и по несколько репетиций в день. Устаю иногда очень. Порой кажется: сил уже нет никаких, не можешь пошевелить ни ногой, ни рукой, одно желание – лежать и ничего не делать. Но проходит день – мечусь как тигр в клетке. Без работы не могу – балет для меня как наркотик.

А усталость, нервное напряжение лучше всего снимает вода – ванна, душ, простое обливание. Самое же большое удовольствие для нас, артистов балета, – сауна или русская баня. Мышцы расслабляются, каждая клеточка отдыхает. Меня вообще притягивает вода, может, потому, что я выросла в Ярославле, на реке. В детстве мы много с папой путешествовали по Волге на лодке.

Стресс для нас – дело привычное, каждый спектакль – это стресс. Перед выходом на сцену всегда волнуясь, а когда закроешь занавес, в голове еще очень долго прокручивается спектакль – что хорошо получилось, а что могло быть и лучше. Чтобы успокоиться, завариваю валериану, пустырник, разные травяные чаи – отличное народное средство. А избавиться от плохого настроения мне помогает хороший фильм – не боевик и не триллер, а какой-нибудь советский, черно-белый, где герои пусть немного наивные, но необыкновенно обаятельные, а отношения искренние.

– У нас, простых смертных, и то порой к вечеру ноги гудят, что уж говорить о балеринах! Слышала –



начинающие иногда сбивают пальчики в кровь. Поделитесь, пожалуйста, профессиональными секретами, как избежать перенапряжения мышц, что делать, чтобы меньше уставать.

– Иногда после спектакля ноги буквально горят. Тогда делаю легкий массаж с кремом, содержащим ментол, – мы обычно запасаемся им, когда бываем на гастролях в Китае. Выручает и обычный меновазин, который продается в аптеках, – эффект тот же.

Основа основ, от которой зависит и осанка, и внешний вид, и здоровье, – спина. Если сутулитесь, грудная клетка сжимается, мышцы спины не работают, походка становится тяжелой, нет нормального дыхания – в результате и устаете гораздо больше.

Попробуйте и вы выполнить несколько наших – “балетных” упражнений, будете чувствовать себя намного лучше, и не только физически. Мышечная активность прибавляет сил, энергии, а когда ощущаешь себя не в форме, ничего не хочется делать, руки опускаются. Хорошо, когда есть возможность ходить в тренажерный зал, но можно заниматься и дома. Обычный туго натянутый резиновый бинт заменит дорогой тренажер, было бы желание работать над собой.

– Насколько же надо быть преданным искусству, чтобы ежедневно по многу часов работать, оттачивая свое мастерство, да еще и рисковать здоровьем, выходить на сцену! Ведь почти никто из артистов балета не обходится без травм...

– И каждая из них – испытание. Балет – искусство молодых. Наш актерский век короток – в 38 лет уже можно выходить на пенсию. Нельзя терять времени, а травма иной раз надолго выбивает из рабочего ритма, теряются навыки, мышцы становятся вялыми, тело “забывает” привычные движения. Поэтому главное – быстро восстановиться.

У меня было несколько травм, одна – в прошлом году. Пришлось танцевать с новым партнером, который при поддержке не учел моего высокого роста, и я ударилась об пол. Началась сильная боль. Обратилась в поликлинику. Мне поставили диагноз “миозит” – воспаление мышц, назначили уколы. Шло время, а лучше не становилось. Наоборот, перед самым гастрольным туром состояние ухудшилось. Каждый день перед выступлением муж делал мне обезболивающие уколы. Я поняла, что все гораздо серьезнее, чем казалось вначале, и, как только мы вернулись в Москву, поехала в ЦИТО. Выяснилось, что у меня выпадение диска в позвоночнике. Месяц пришлось лежать в клинике, лечиться. Настроение было скверное, и вдруг читаю в газете: я вошла в номинанты международной премии Бенуа! Думаю, быстрее



Это упражнение отлично укрепляет мышцы бедер, ног и спины. Лягте на спину, ноги согните в коленях и крутите “велосипед”. Голову при этом приподнимите, а руки вытяните вперед. Эффект будет большим, если станете выполнять это упражнение с отягощениями, взяв в руки небольшие гантели и привязав к ногам специальные утяжелители (их можно купить в магазине “Спорттовары” или сделать самим, наполнив песком мешочки из плотной ткани). Начав с веса 200 г, постепенно увеличивайте нагрузку.

Упражнение поможет сохранить или вновь обрести “осиную” талию. Лежа на боку, приподнимайте выпрямленные ноги вверх (желательно с утяжелителями). То же, повернувшись на другой бок.

Упражнение для мышц шеи, спины и ягодиц. Лежа

на животе, голова приподнята, поворачивать ее нельзя. Приподнимайте и опускайте одновременно правую руку и левую ногу, медленно считая до 4. То же – левой рукой и правой ногой.

Упражнение эффективно подтягивает мышцы ягодиц, устраняет некрасивое “галифе”. Вам понадобится резиновый бинт шириной 5–6 см и длиной 2 м (можно купить в аптеке). Неплотно свяжите ноги в области щиколоток и, лежа на животе, попытайтесь, прижав одну ногу к полу, приподнять другую вверх как можно выше. То же, поменяв положение ног.

Каждое упражнение выполняйте столько раз, сколько сможете, и еще один – через силу. Количество повторов постепенно увеличивайте. Регулярно выполняя их, вы не будете полнеть.

выздороветь мне помогла эта новость. И, конечно, упорные тренировки. Инструкторам приходилось буквально выгонять меня из зала.

– Светлана, вы такая хрупкая, изящная. Раскройте профессиональную тайну, как удается сохранять воздушную стройность. Говорят, все танцовщицы вынуждены сидеть на диете – ведь балеринам поправляться нельзя.

– Действительно, некоторым моим коллегам приходится постоянно вести “учет калорий”. Они не могут позволить себе лишней калории. Мне в этом отношении повезло – обмен веществ такой, что при большой физической нагрузке калории быстро сгорают. С точки зрения медицины, наш режим питания нормальным не назовешь. Перед работой – легкий

завтрак, обед обычно пропускаю или ограничиваюсь стаканом сока, каким-нибудь легким салатом – больше просто нельзя, потом тяжело будет танцевать. Нормально поесть можно только вечером, после спектакля. Предпочитаю, чтобы ужин был калорийным – надо ведь возместить потерянную за день энергию и запастись новой. Ложусь я не раньше двенадцати, так что нельзя сказать, что наедаюсь на ночь. Назавтра эти калории все равно сгорят. Главная тайна хорошей фигуры в том, чтобы больше и активнее двигаться. Немного поправляюсь только в отпуске, когда не танцую. Люблю борщ, блины, грибы во всех видах. Не знаю ничего вкуснее маминой жареной картошки с огурчиками.

– Вам всегда надо прекрасно выглядеть. Что вы делаете для этого – посещаете косметические салоны?

– В салон хожу редко, да и то если кто-нибудь вытащит за компанию. Разные нехитрые косметические процедуры делаю дома. Думаю, секрет красоты прост и открыт уже давно: если глаза светятся, излучают любовь, женщина прекрасна.

– Искусство забирает человека без остатка и, как известно, требует жертв. Остается ли у прима-балерины время на семью, домашние хлопоты? Планируете ли вы иметь детей?

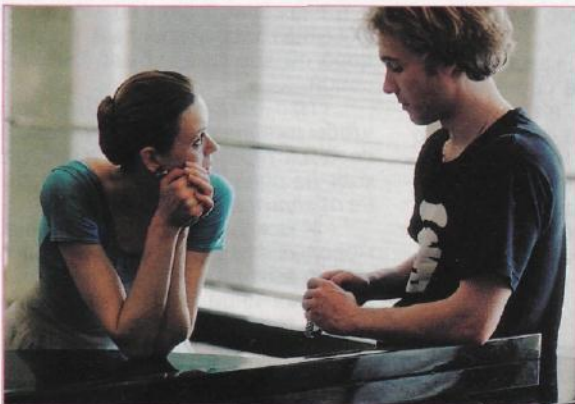
– Просто у меня семейная жизнь и работа – почти одно и то же. Мой муж – партнер по сцене. Нашему дуэту с Костей Матвеевым уже почти 4 года. Иногда приходится танцевать с другими солистами, но вместе нам проще – мы чувствуем друг друга. Если Костя видит, что я устала, он берет на себя большую нагрузку, и наоборот. То же – в хлопотах по дому. Костя прекрасно готовит и, если я занята, сварит отличный обед. Дома стараемся отключаться от работы, хотя это и не всегда удается.

Получилось так, что с 10 лет – с тех пор, как, уехав из родного Ярославля, поступила в Московское хореографическое училище и начала жить в интернате, я стала самостоятельным человеком. Может, потому, что пришлось хлебнуть “общешитской” жизни, особенно ценю домашний уют и тепло. В детстве у нас был замечательный кот, и я всегда мечтала: как только появится своя квартира, заведу кошку. Теперь она у меня есть. Руся – существо очень своенравное. Первое время спала исключительно у меня... на голове.

Конечно, мы мечтаем о детях, но я хочу воспитывать их сама, а не “подбрасывать” бабушкам. Дать жизнь человеку – это огромная ответственность. Я была поздним ребенком – у нас с братом большая разница в возрасте, может, поэтому папа и мама очень внимательно относились ко мне. И хотелось бы уделять своему малышу не меньше внимания, чем в свое время мне мои родители. Пока такой возможности нет – ведь я еще учусь на исполнительском факультете в Академии танца.

– Светлана, вы так молоды и уже столько успели: ведущая балерина столичного театра, заслуженная артистка России. О чем мечтаете?

– Чтобы близкие оставались здоровы, чтобы все люди чувствовали себя бодрее, жили как-то более радостно, не были в подавленном настроении. Мечтаю о новых ролях: хочу сыграть не сказку, а настоящую страсть.



Беседу вела
Светлана РЯБУХИНА

БУХТА радости и бодрости



Санаторий "Прометей"



Санаторий "Красная Талка"



Санаторий имени М. В. Ломоносова

Живописная бухта Черноморского побережья Кавказа. Здесь были мирные поселения греков, византийцев, славян, хозяйничали орды Чингисхана. Почти на 300 лет захватили бухту турецкие завоеватели: на ее радостных когда-то берегах устроили они торговое село, куда сгоняли для продажи прелестных девушек-горянок. Геленджик (в переводе – "белая невесточка") – отсюда и пошло трогательное и нежное название местности. Но подкова, в которую ее заключили Толстый и Тонкий мыс, прочила ей другую – счастливую жизнь.

В щедро одаренном природой Геленджике уже в начале XX века открываются первые санатории. Сегодня здесь около 200 здравниц, о процветании и благополучии которых заботится управление курортами администрации города Геленджика.

Благодаря субтропическому климату оздоровительный сезон в этом крае необычайно долг: лето наступает рано, а погожая осень длится до середины октября. Черное море, песчаные и галечные пляжи, утопающие в цветущих скверах и парках, чистый воздух с целебными запахами моря и ароматами горных лесов предопределили направление курорта. Умело сочетая природные богатства с современными методами лечения, здесь успешно справляются с заболеваниями сердечно-сосудистой и нервной систем, опорно-двигательного аппарата, верхних дыхательных путей.

Еще одно чудодейственное средство – чистейшие струи живительной минеральной воды посылает земля из недр своих для ванн, питьевого лечения и ингаляций.

Водные забавы (катание на лыжах, яхтах, катерах, виндсерфинг), теннисные корты, бильярд, экскурсии к водопадам, по историческим местам сделают ваш отдых незабываемым.

Только здесь вы всласть наедитесь ароматных яблок, груш и янтарного винограда, выращиваемых на берегу солнечной бухты. Только здесь вкусите незабываемый букет местных вин. Хотите отдохнуть и подлечиться? Смело причаливайте к бухте радости и бодрости, где вас ждут!

Санаторий имени М. В. Ломоносова раскинулся в парковой зоне на морском побережье Геленджика. Основные направления здравницы – кардиологическое, пульмонологическое и заболевания опорно-двигательного аппарата. К вашим услугам функциональная и ультразвуковая диагностика – электрокардио-, фонокардио-, эхокардиография, реовазография сосудов. Высококвалифицированные медицинские специалисты назначат и проведут климато-, бальнео-, грязелечение, психо-, физио-, иглорефлексотерапию. Приезжайте всей семьей, не пожалеете!

Санаторий "Красная Талка" стоит в центре города на берегу Черного моря. Здесь вам помогут справиться с заболеваниями сердечно-сосудистой и нервной систем, органов дыхания и движения, урологическими недугами.

Ваш ребенок ослаблен, часто болеет? Заботами и стараниями опытных врачей здравницы он быстро окрепнет, запасется силками.

Компьютерная диагностика, новейшие методы санаторно-курортного лечения, а также специальные занятия с использованием элементов восточных оздоровительных систем ушу, цигун, тайчи непременно пойдут на пользу.

В санаторно-оздоровительном туркомплексе "Прометей" можно не только отлично отдохнуть, но и укрепить здоровье, посещая лечебно-диагностический центр и спорткомплекс.

Стройные кипарисы, голубые ели, крымская и пихтундская сосна, величественный кедр ежедневно будут поить своим целебным коктейлем, дарующим силы и бодрость. Уютные номера с видом на море и волнистые горы навеют на усталую от забот и хлопот душу умиротворение и спокойствие. Шоу-представления, дискотеки, экскурсии, выступление народного хора казачьей песни и детского фольклорного ансамбля "Мечта" разнообразят досуг.

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, Сочи имени Орджоникидзе, имени Фрунзе
Геленджик: Прометей, Красная Талка, им. Ломоносова, Дружба

АНАПА
СРЕДНЯЯ ПОЛОСА РОССИИ: Решма

Закключаем договоры на обслуживание предприятий

Некоммерческий фонд

"Объединенные курорты" (095) 251-5455

251-5828

(095) 251-6031 (ф)

Лицензия № В354694. Мостурилизация № 011492
Сертификат: РОСС RV. У 053.Y00062

“Штрих”-бег



В Европе новое увлечение. Оно захватило и домохозяек, и политиков, и кинозвезд. “Штриховой” бег – это очень просто и интересно. А главное – действительно! Уже после 2 недель занятий хвори начинают отступать, общее самочувствие заметно улучшается, а вес снижается без соблюдения жестких диет.

Вы можете начать заниматься “штриховым” бегом прямо сегодня – это не зависит от состояния вашего кошелька. Чтобы стать заправским бегуном, вам понадобится 6 недель. Главное – систематичность занятий. Не стоит бегать ни на голодный, ни на сытый желудок – это сильно мешает. Хорошо иметь “под ухом” плеер или маленький приемник.

Ритмичная музыка прекрасно стимулирует. Только не переусердствуйте с громкостью – звуки окружающего мира (например, сигналы машин) должны долетать до вас. После тренировки примите душ.

Есть 7 главных правил “штрихового” бега. Если будете тщательно их соблюдать, успех гарантирован.

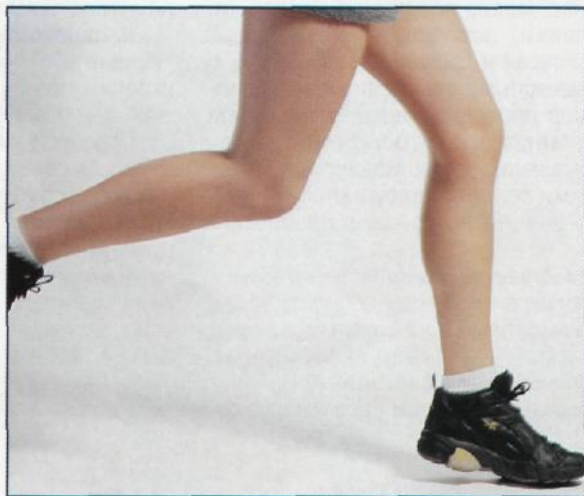
1. Не обращайтесь внимания на подтрунивания и насмешки родных или знакомых. Прочь сомнения – вы сдела-



ли решительный шаг. Пусть они тоже попробуют!

2. Бег должен доставлять удовольствие. Вы не должны чувствовать себя плохо ни во время, ни после бега.

3. Болевые ощущения – важный сигнал организма, и игнорировать их нельзя. Если



несмотря ни на что хочется бежать еще и еще, вспомните, что у ваших мышц и суставов может быть другое мнение на этот счет – оно решающее.

4. Бежать слишком долго или слишком быстро – это не то! Придерживайтесь так называемого “разговорного” темпа – вы легко можете болтать на бегу.

5. Спортивная обувь – своеобразный мост между стопой и землей. Она должна быть очень удобной. Лучше

всего подойдут кроссовки или кеды. Форма одежды – свободная, главное, чтобы в ней было комфортно.

6. Дышите правильно. Восстанавливать дыхание нужно так: 2 шага – вдох, 3 шага – выдох.

7. Научитесь радоваться свежему воздуху и погоде во время пробежек. Кстати, дождь – не повод отложить тренировку. Надевайте куртку-ветровку или дождевик – и вперед.



ПЛАН ЗАНЯТИЙ

1-я неделя: 3–4 тренировки (лучше через день) по 20 минут.

Первые 4 минуты – бег, затем чередование по 2 минуты ходьбы (в качестве отдыха) и бега.



с Европой

Секс, сон и физическая активность



2-я неделя: 3–4 тренировки по 28 минут.

Первые 6 минут – бег, затем чередование по 3 минуты бега и 2 минуты ходьбы.

3-я неделя: 3–4 тренировки по 30 минут.

Первые 10 минут – бег, затем чередование по 2 минуты ходьбы и 4 минуты бега.

4-я неделя: 3–5 тренировок по 30 минут.



Первые 12 минут – бег, затем чередование по 2 минуты ходьбы и 6 минут бега.

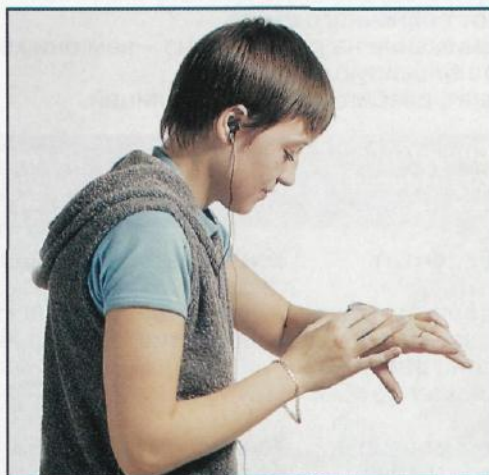
5-я неделя: 3–5 тренировок по 29 минут.

15 минут – бег, затем 2 минуты – ходьба, еще 10 минут – бег, и в конце 2 минуты – ходьба.

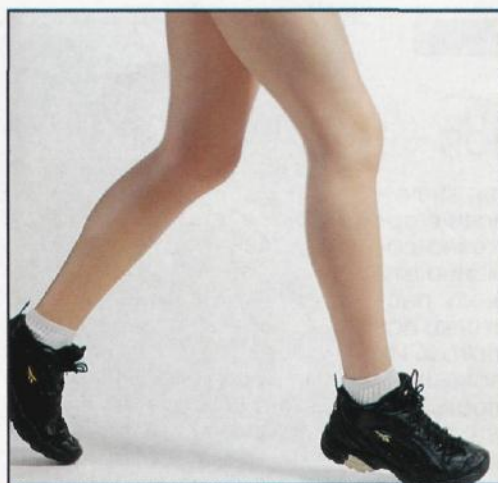
6-я неделя: 3–5 тренировок по 27 минут.

25 минут – бег, 2 минуты – ходьба.

Такого же режима придерживайтесь и в дальнейшем. “Штриховой” метод позволяет быстро приучить самого неспортивного человека к нагрузкам, безболезненно и мягко освоить бег, а как следствие – без особого



напряжения душевных сил укрепить здоровье, убрать лишние килограммы и сформировать красивую фигуру. Ну не зря же вся Европа “заболела” “штрих”-бегом. Давайте и мы попробуем!



Весомый довод в пользу подвижного образа жизни и занятий спортом привели физиологи из Чикагского университета (США). По данным проведенного ими опроса, женщины различного возраста (от 18 до 45 лет) начали испытывать большую удовлетворенность в сексуальном плане, с тех пор как стали активно заниматься бегом, аэробикой, атлетической гимнастикой. 25% женщин утверждают, что сразу после занятий спортом испытывают подъем сексуальных желаний, а более 30% отметили у себя увеличение либидо, или “сексуального аппетита”. Американские специалисты рекомендуют: чтобы в сексе вы были более активны и получали больше удовольствия от интимной жизни, 3 раза в неделю от 30 минут до часа посвятите физическим упражнениям. Нагрузки должны быть умеренными, а выбор вида спорта полностью зависит от вашего вкуса и пристрастий.

А шотландские врачи предлагают женщинам занятия спортом в качестве лучшего снотворного. Эффективность этого необычного средства подтвердили многочисленные эксперименты, в ходе которых молодые женщины под наблюдением специалистов до седьмого пота тренировались на беговой дорожке, крутили педали велоэргометра, занимались степ-аэробикой. К вечеру все участницы эксперимента ощущали сонливость, быстро засыпали. Сон был глубокий и спокоен.



Подготовила
Елена ГИРУЦКАЯ



ЭКВИПОВКА

СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ

Ваша тренировка будет проходить на залитой солнцем улице, пляже, спортивной площадке, теннисном корте? Наденьте солнцезащитные очки – уберете глаза от катаракты, а кожу вокруг них – от мелких морщин. Очки не мешают спортивным занятиям, если вы правильно их выберете.

- Проверьте, есть ли на этикетке надпись "Поглощение ультрафиолетовых А и В лучей – 100%".
- Убедитесь, что затемнение достаточно и вам не придется щуриться от солнечного света.
- Обратите внимание на размер линз – чем они крупнее, тем больше света блокируют.
- Выбирая цвет, сверьтесь с этой таблицей.

Цвет линз	Серый, коричневый, зеленый	Желтый	Голубой, фиолетовый
Особенности	Уберегают глаза от переутомления, но дают незначительное искажение	Усиливает глубину и четкость восприятия	Повышают настроение, способствуют расслаблению
Вид физической активности	Водные виды спорта, бег	Теннис, бадминтон, пляжный волейбол	Ходьба, йога, восточная оздоровительная гимнастика

Велосипедистам на заметку. Если ваш путь пролегает вдоль трассы с оживленным движением, имейте в виду: модные красный, оранжевый, а также голубой оттенки стекол не годятся для велопогулоков – делают неясными дорожные знаки, сигналы патрульных и аварийных машин.

ОСОБО ЦЕННЫЙ ПРОДУКТ

СВЕКЛА И СОЯ ОТ ЛЕТНЕГО ЗНОЯ

Жара переносится значительно легче, если в организме достаточно солей натрия и калия. Именно эти макроэлементы усиленно расходуются в знойную летнюю пору, теряются вместе с потом. Их недостаток вызывает повышенную утомляемость, вялость, отсутствие аппетита.

Компенсировать потери натрия легко – достаточно слегка подсаливать обычной поваренной солью питьевую воду. Восполнить дефицит калия помогут богатые этим минералом сыр, творог, картофель, свекла, кукуруза, шпинат, абрикосы, курага, а также соя и морская капуста.



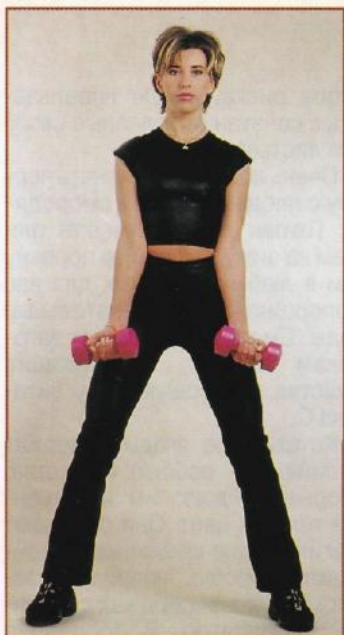
САЛОН КРАСОТЫ

КОГДА ВЕТЕР В ЛИЦО

Союз ветра и солнца для кожи губителен – она быстро обгорает, становится яркочерной, горит, как в лихорадке. Отправляясь на прогулку в ветреный солнечный день или собираясь прокатиться на водных лыжах или мотоцикле, заняться велоспортом или виндсерфингом даже в тихий погожий денек, приготовьтесь к встрече с ветром. Перед выходом из дома нанесите на кожу солнцезащитный крем, а сверху – масло ромашки, шиповника, облепихи.

Не приняли мер защиты, и кожа пострадала?

К обветренному месту приложите на 10 минут холодный компресс, затем смажьте кожу кремом с алоэ или сделайте примочку с экстрактом этого растения. Если "горит" не только лицо, но и другие открытые участки тела, примите теплую ванну с отваром овса или овсяных хлопьев. Можете добавить в воду любое ароматическое масло, содержащее минералы, которое продается в аптеке (достаточно 3 капли на ванну).



СПОРТ ДЛЯ ВАС

НЕ БОЙТЕСЬ ОБНАЖИТЬ ПЛЕЧИ

Сарафаны, топы, купальники открывают плечи и руки на всеобщее обозрение. Вам есть что показать? В меру развитые мышцы плеч и предплечий, избавиться от их дряблости, улучшить форму рук помогает такое упражнение. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч – это исходное положение (и. п.). Поднимите руки с гантелями вперед (оптимальный для женщин вес – от 1 до 2 кг в зависимости от уровня подготовленности). Несколько мгновений удерживайте гантели перед грудью, а затем разведите руки в стороны. Вы можете усовершенствовать упражнение, сделав его более эффективным. Примите и. п., но руки с гантелями заведите за спину ладонями наружу. Поднимите их на высоту плеч, разворачивая ладони к полу. Вернитесь в и. п. Ежедневно выполняйте 36 обычных подъемов гантелей, затем – 24 усовершенствованных.

Подготовила Елена ЛОМОВА

Рецепты сибирского здоровья

Высокая эффективность фитотерапии – древнейшего способа лечения препаратами на основе целебных трав – получает все более глубокие научные подтверждения. Именно она и опыт сибирских целителей лежат в основе коллекции препаратов «Ольхон», выпускаемых компанией «Живая помощь». Бальзамы, кремы, гели, средства гигиены, косметические масла и шампуни приготовлены на основе натуральных масел, минералов, экстрактов из трав растений, выращенных в естественных условиях и не содержащих пестицидов, нефтепродуктов, тяжелых металлов...

Бальзамы «Ольхон» борются с отложениями солей в организме и ревматизмом, помогают при боли в мышцах и суставах, ушибах и гематомах. Различные гели снимают боль, воспаление, эффективно удаляют косметические дефекты кожи.

Косметическое молочко с сибирскими травами сохраняет красоту и молодость кожи в условиях жаркого лета и суровых зим. Фитошампунь с повышенным содержанием растительных экстрактов делает волосы сильными и здоровыми. Концентрат для лечебных ванн помогает при простуде, переутомлении, стрессах и расстройствах сна.

Натуральные масла – идеальная основа при приготовлении домашних масок для оздоровления кожи. «ЭКЗОТИКА БАЙКАЛА» – эффективный питательный крем.

**За консультациями обращайтесь в аптеки города.
По вопросам оптовых закупок препаратов коллекции «Ольхон»,
сотрудничества и представительства в регионах звоните
по тел.: (095) 285-44-81.**



Фильтруйте солнечные лучи

Летний отпуск – долгожданная пора. Отправляйтесь на пляж, растянитесь на мягком песочке и погрузитесь в сладкую истому. Только не обгорите!



Западные специалисты недавно приступили к разработке новых материалов, содержащих солнцезащитный фактор (SPF). Их единственный недостаток в том, что уже после нескольких стирок они теряют свое замечательное свойство. Когда от этого досадного изъяна специалистам удастся избавиться, сарафаны, платья и рубашки из чудо-ткани, не пропускающей опасные УФ-лучи, появятся в магазинах. А пока определите, насколько спасает от ультрафиолета ваша повседневная летняя одежда. Сделать это не трудно – достаточно посмотреть ее на свет: пропускает солнечные лучи – тогда лучше заменить наряд на другой, из более плотной ткани.

Еще одна новая радикальная разработка – солнцезащитные таблетки. Стоит только принять их, и вашей коже ожоги не страшны. Но это дело будущего. Отправляясь на пляж сегодня, облачитесь в закрытый купальник (они опять в моде) и воспользуйтесь рецептами наших бабушек.

❊ Чтобы уберечь лицо от вредного воздействия солнечных лучей, протрите его крепкой чайной заваркой или свежим желтком, растертым в ладонях (когда он подсохнет, сполосните кожу теплой водой). И в том, и в другом случае на лице образуется своеобразная защитная пленка. Чтобы не обгорел нос, слегка смажьте его цинковой мазью. Губы лучше покрасить жирной светлой помадой, содержащей УФ-фактор. Не забудьте про темные очки и хит сезона – шляпу!

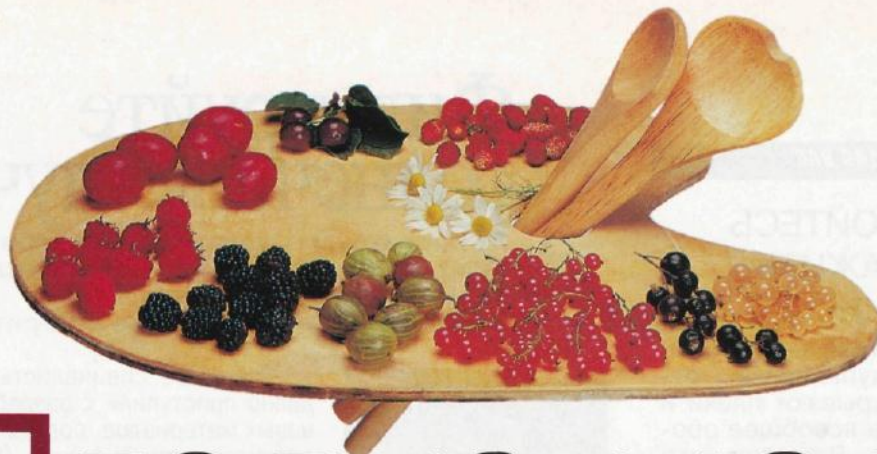
❊ Собираясь в отпуск, обязательно возьмите с собой флакончик с эфирным маслом лаванды или цветков герани и розмарина. Ежедневно наносите несколько капель на постельное белье, одежду. Аромат этих масел успокаивающе действует на разгоряченное тело, снимает неприятные ощущения. Подобные свойства приписывают и некоторым камням – аметисту, аквамарину, хризопразу, целестину.

❊ Косметологи утверждают, что в настоящее время проблема солнечных ожогов постепенно теряет свою актуальность. На прилавках магазинов появилось огромное количество предохраняющих от чрезмерного загара средств – фотозащитные кремы, гели, молочко. Главное – правильно пользоваться ими.

Но если вы все же обгорели, неприятные ощущения снимут аэрозоли «Аивит», «Пантенол». Можно приложить к обожженному месту тертые морковь или картофель (его лучше перемешать с медом – 1/2 стакана кашицы и чайная ложка меда). Уникальное средство – сырое яйцо, точнее – наскоро взбитый белок и желток, обильно нанесенные на кожу.

Фильтруйте солнечные лучи, и тогда они не принесут вреда вашему здоровью!

Ольга ЗОТОВА



Ягодка моя

До недавнего времени считалось: ягоды слишком вкусны, чтобы быть полезными!

Они не более чем приятное разнообразие в нашем рационе.

Теперь врачи и диетологи задают пациентам почти риторический вопрос: "Где еще вы получите столько здоровья в такой привлекательной упаковке?"

Расчетливые хозяйки отказывают себе и домашним в лишней порции ягод, стараясь максимум законсервировать на зиму. Неразумный подход! Больше всего пользы вы получите, если будете есть летом ягод вволю – сколько сможете. Ведь это не только вкусный десерт, но и курс лечения всех накопившихся за зиму недугов. Полный оздоровительный летний курс включает разные ягоды. Все они заслуживают самого нежного и почтительного отношения.

ЗЕМЛЯНИКА

Кроме прекрасного вкуса и аромата, земляника – и садовая, и лесная – содержит впечатляющий набор органических кислот, которым медики отводят важную роль в профилактике сердечных заболеваний. Это одна из первых ягод, которую начали применять в лечебных целях. Она превосходит едва ли не все другие по содержанию фолиевой кислоты, по количеству и разнообразию макро- и микроэлементов (особенно богата железом, медью и марганцем). Душистая красавица полезна при малокровии, поможет и тем женщинам, которые планируют в ближайшем будущем завести детей.

Земляника (свежие ягоды и сок из них) – прекрасное средство при гастритах, язве желудка, болезнях печени, десен. Эта ягода выводит песок и камни из почек. При диарее она не только не повредит, но, напротив, может быть использована как лекарство. Особенно хорошо действует чай из листьев и ягод лесной земляники.

Не раздумывайте и не тратьте время на подсчет калорий, когда представляется случай съесть чашку-другую земляники с молоком или сливками. Не забудьте

отложить 1–2 столовые ложки этой волшебной смеси для косметических целей. Выигрыш будет тройным: удовольствие, красота, здоровье.

ЧЕРНИКА

Эта неприметная, темная с сизым налетом ягода – не соперница землянике по красоте, аромату и сладости, зато она смело может соперничать с ней по сложности состава и целебной силе.

Черника – чемпион по содержанию марганца, который участвует в кроветворении. Значительное количество дубильных веществ позволяет использовать эту скромницу в качестве эффективного средства при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта. Она полезна воспаленным деснам и больному горлу.

Ягода – естественный антибиотик, не дающий побочных эффектов. Черника обладает кровоостанавливающим действием.

Каждому известно, что эта ягода улучшает зрение. Школьникам, а также взрослым, чья работа связана со значительными зрительными нагрузками, есть ее следует не только в сезон, но по возможности круглый год, особенно в конце зимы и ранней весной. Сделать это несложно: черника содержит природные консерванты и хорошо сохраняет свои свойства в домашних заготовках.

Есть у нее еще одно качество, столь же ценное, сколь и редкое: благодаря содержанию гликозида миртиллина черника понижает содержание сахара в крови. В ее листьях есть неомиртиллин – вещество, обладающее еще более выраженным гипогликемическим действием. Больным диабетом 2 типа и тем, кто относится к

группе риска, лучше использовать в сочетании полезные свойства листьев и ягод.

Очень хорошо соединять чернику с плодами черной смородины. Готовя летний кисель или джем на зиму, смешайте поровну (или в любых приятных для вас пропорциях) эти замечательные ягоды. Смородина придаст заготовкам аромат, желирующие свойства и хорошую дозу витамина С.

Кстати, обе ягоды содержат антоцианы – особые вещества, которые придают им насыщенный темный цвет. Они обладают многими замечательными свойствами: хорошо, например, зарекомендовали себя как сердечный стимулятор. В последнее время во всем мире активно изучают противораковые свойства растительных пигментов, в первую очередь антоцианов.

МАЛИНА

Ягода настолько душистая и вкусная, что вошла в поговорку "Не жизнь – малина", и настолько целебная, что у многих прочно ассоциируется не с летом и лесом, а с зимой и простудой. Жар, кашель, боль в горле, малиновый чай...

Именно в малине найдена салициловая кислота, благодаря которой эта ягода действует так же, как таблетка аспирина, но с одним существенным отличием. Аспирин, как известно, при частом приеме может повредить слизистую желудка, а малина как раз на органы пищеварения действует благотворно.

Сегодня врачей особенно интересуют антисклеротические свойства этих замечательных плодов. В малине, не только в ягодах, но и в листьях, цветах, обнаружены особые вещества – ситостерины, обладающие антисклеротическим действием.

Для лечебных целей лучше всего подходит свежая и сушеная малина. Однако все виды домашних заготовок на ее основе тоже очень полезны, особенно конфитюры и джемы из малины с красной смородиной. Содержащиеся в последней пектины хорошо желируют и придают заготовкам приятный вид, а малина добавит аромата и целебных свойств. Летом и зимой ягоды будут дарить вам здоровье и радость.

Наталья БОЛОТОВА

Ароматные лакомства июля

Лето, лето! Пора налитых соком фруктов, румяных да синеглазых ягод. Отложим до зимы надоевшие макароны и крупы.

Да здравствует летнее застолье: аппетитное, ароматное и низкокалорийное!

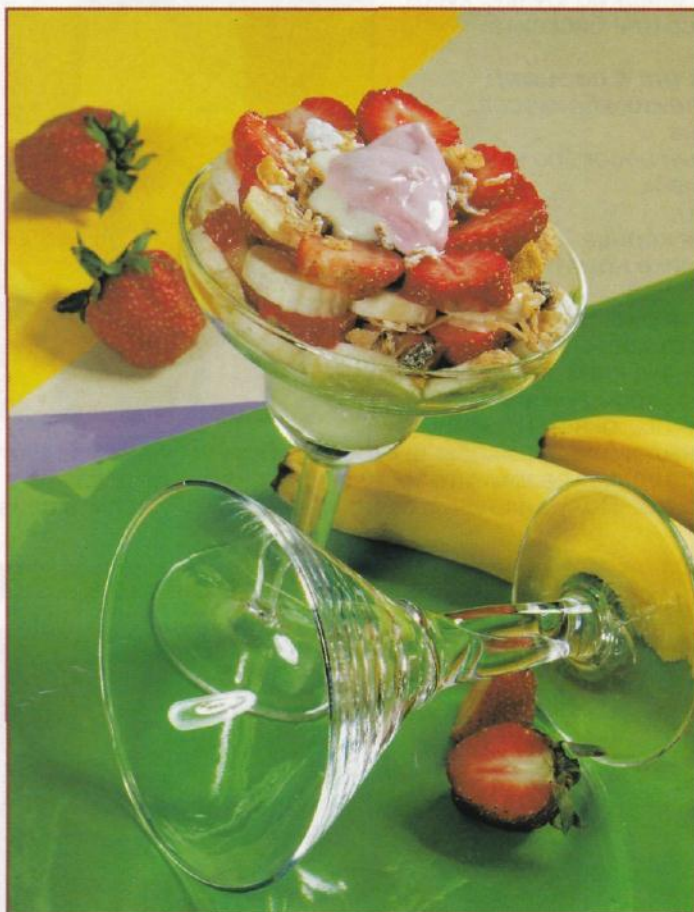
ЗАКУСКА "КЛУБНИЧКА"

Славная утренняя "заправка" для всей семьи – она зарядит вас на весь день энергией и отличным настроением. Для клубничного лакомства отберите созревшие ягодки – в них больше витаминов, чем в недозревших или перезревших.

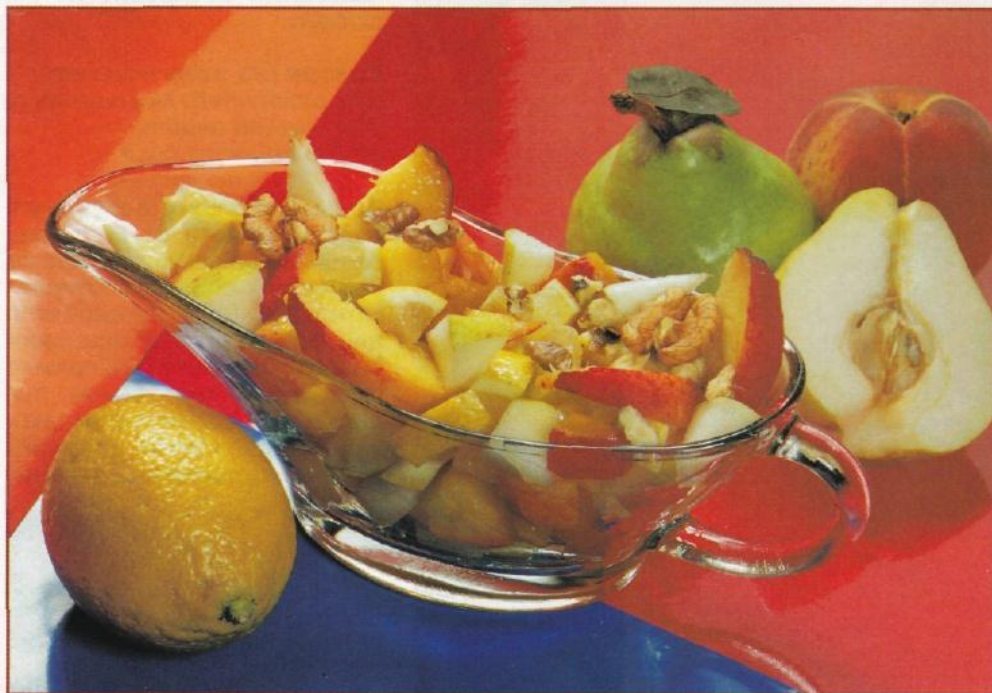
Состав (на одну порцию):

200 г свежей клубники,
400–500 г натурального
без наполнителя йогурта,
банан,
столовая ложка кукурузных
или любых других хлопьев
(мюсли),
по чайной ложке лимонного
сока и сахарной пудры

Очищенный от кожуры банан нарежьте кружочками и выложите в креманку. Сбрызните "банановое поле" лимонным соком и залейте йогуртом. Сверху разложите промытую и разрезанную пополам клубнику. "Припорошите" ягодки хлопьями и сахарной пудрой.



САЛАТ "ВОЗДУШНЫЙ"



Это блюдо воздушное и столь приятное на вкус, словно дуновение ветерка в знойный полдень. Легкий летний салат можно подать и в качестве закуски, и на десерт.

Состав (на 4 порции):

150 г персиков,
200 г груш,
100 г грецких орехов,
средний лимон,
сахарная пудра (по вкусу)

Вымытые и очищенные от сердцевин груши, персики и лимон (вместе с кожурой) нарежьте кубиками и тщательно перемешайте. Сверху фруктовую смесь посыпьте ядрами грецких орехов и сахарной пудрой.

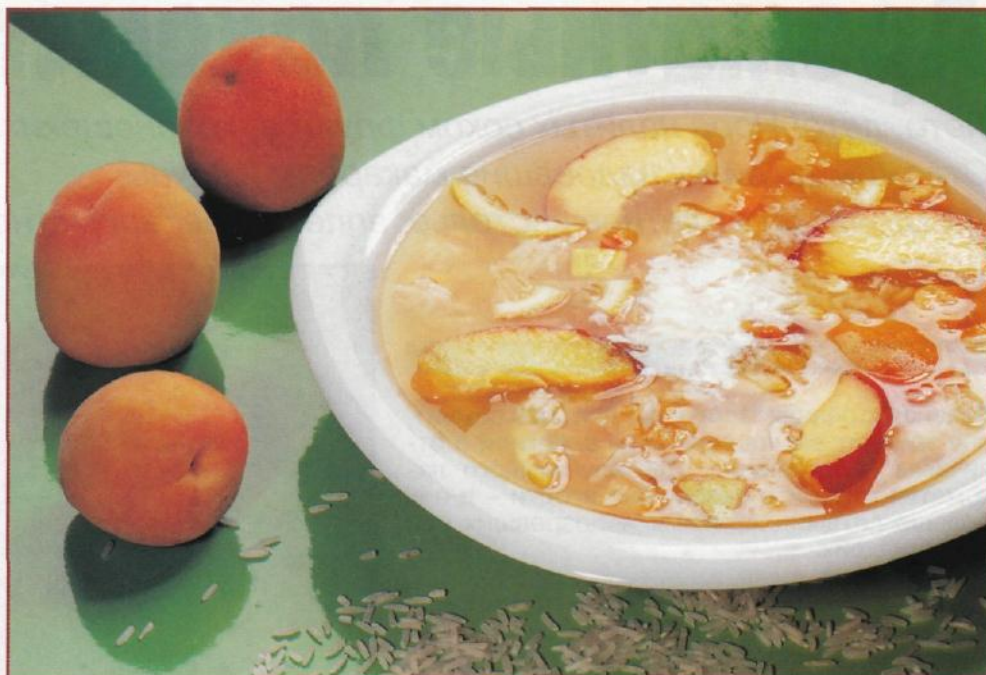
СУПЧИК "ОРАНЖЕВОЕ НЕБО"

В летний жаркий день он вас и освежит, и подкрепит. К фруктовому супчику можете подать сладкую булку, кусочек кекса или бисквита.

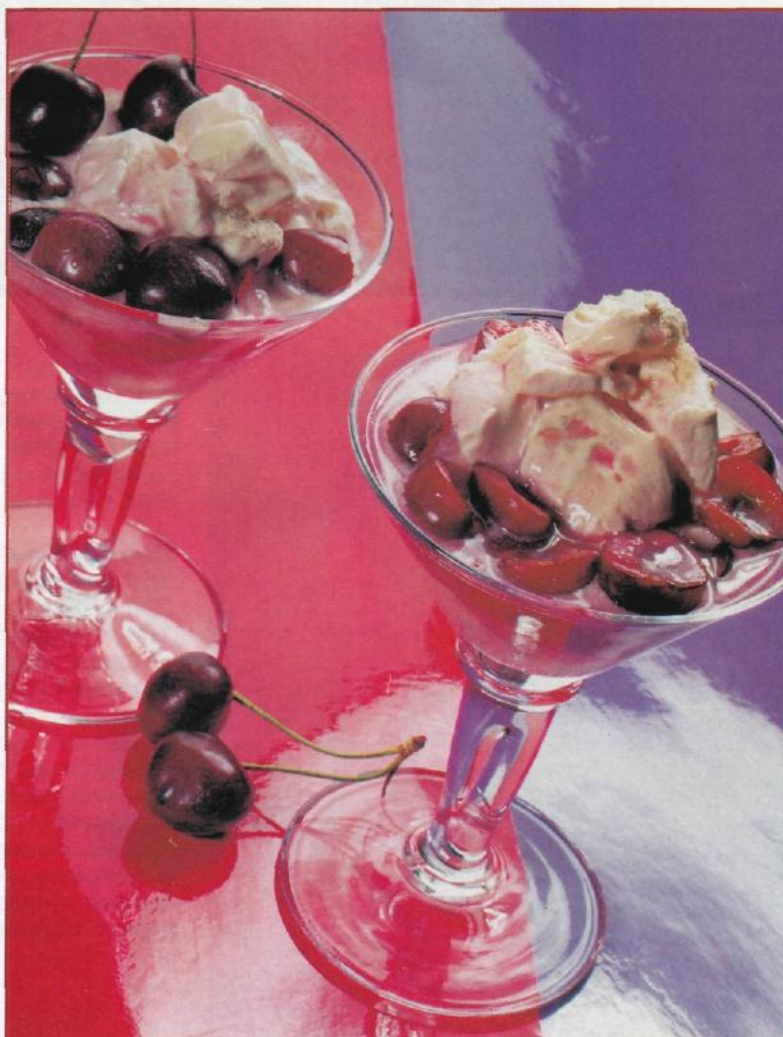
Состав (на 4 порции):
250 г свежих абрикосов,
50 г риса,
сахарный песок (по вкусу),
50 г сливок,
1 л воды,
молотая корица
(на кончике ножа)

Отварите рис. Чистые и отделенные от косточек абрикосы залейте 1 л кипятка, добавьте сахар, корицу и варите на умеренном огне 10 минут. Затем выловите абрикосы шумовкой. Остудив на тарелке, разомните их или протрите через сито. Получившееся пюре вновь со-

едините с отваром и доведите до кипения. Подавайте к столу охлажденным, заправив рисом и сливками.



НАПИТОК "ВИШНЕВЫЙ САНДИ"



Санди (в переводе с английского – "воскресенье") – густой напиток из мороженого, сока или сиропа, свежих или консервированных ягод и фруктов изобрели находчивые американцы из штата Массачусетс в те далекие времена, когда по всей стране в воскресный день запрещали алкогольные напитки. Легкий прохладный витаминный санди "воскресит" летом любого.

Состав (на одну порцию):
50 г сливочного мороженого,
50 г свежей вишни,
30 г вишневого сока

Промойте вишню в холодной воде, отделите от косточек, разомните толкушкой, кроме 2–3 самых спелых и привлекательных (они понадобятся для украшения). В широкий бокал (креманку) выложите подтаявшее мороженое, поверх него – размятую вишню, залейте все соком. Увенчайте санди целыми вишенками.

Ирина БЕЛОУСОВА

Остатки всегда сладки



Еще недавно полезность тех или иных плодов и ягод определялась исключительно содержанием в них витаминов, главным образом аскорбиновой кислоты (витамина С). В черной смородине ее в 5 раз больше, чем в крыжовнике? Стало быть, черная смородина в 5 раз полезнее крыжовника. В груше аскорбинки всего ничего, значит, этот фрукт – просто забава, пользы от него мало.

Понадобилось время, чтобы понять: другие витамины, а также минералы в составе плодов очень важны. А пока мы разбираемся, что полезнее – медь или железо и для чего нам кремний и молибден, внимание ученых привлекли совсем специфические компоненты растений – те, что практически не перевариваются и не усваиваются организмом. Оказалось, они не менее полезны и необходимы для нашего здоровья, чем витамины.

ОСТРОМОДНЫЕ ПЕКТИНЫ

Ягоды – важнейший источник пектинов. Их много в красной и черной смородине, крыжовнике, малине, землянике, клюкве.

До недавнего времени это слово было лучше известно хозяйкам, готовящим джемы на зиму, чем врачам-кардиологам и их пациентам. Пектином называли особый вид заготовки плодов – что-то среднее между повидлом и мармеладом.

На самом деле пектины – вещества, входящие в состав межклеточного сока растений. Они состоят из высокомолекулярных углеводов и придают желе и джемам приятную консистенцию.

Пектины поглощают и выводят из организма массу лишних и вредных веществ – от тяжелых металлов и радионуклидов до излишков холестерина. Улучшают пищеварение, замедляют гнилостные процессы в кишечнике, обезвреживают яды – и те, что попадают в организм извне, и те, что являются продуктами его жизнедеятельности, способствуют росту полезной микрофлоры.

Многие исследования подтверждают: пектины снижают уровень “плохого” холестерина в крови, уменьшая риск сердечно-сосудистых заболеваний. Никто не знает в

точности, как это происходит. Известно, что печень расщепляет холестерин на составляющие – жирные кислоты, которые делают в организме свою работу: помогают усваивать жиры. Возможно, пектин захватывает эти кислоты и выводит их наружу. В результате печень вынуждена забирать из крови и расщеплять новую порцию холестерина. Это пока наиболее вероятная гипотеза. Верна она или нет, но сам результат не подлежит сомнению. Неопровержимая статистика свидетельствует: чем выше содержание пектинов, а также клетчатки в рационе, тем ниже риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Даже люди с высоким потреблением животных жиров (безусловная группа риска) реже жаловались на здоровье, если в их пище было достаточно много этих неусвояемых веществ.

Большинство ягод поставляют нам и пектины, и нерастворимую клетчатку. Это не одни и те же вещества, хотя задачи их во многом совпадают, но приемы работы, так сказать, разные. И то, и другое служит на пользу здоровью, но не заменяет друг друга.

КЛЕТЧАТКА: БРИЛЛЯНТ ПОЧТИ НЕ ВИДЕН

Нерастворимая клетчатка ягод содержится главным образом в семенах. В тех маленьких семечках на поверхности земляники, которые застревают в зубах. И в тех семечках внутри смородины или черники, которые мы норовим отцедить, готовя кисель или морс. Казалось бы, смешно учитывать такие пустяки – ну сколько там этих зернышек? На самом деле клетчатка во всех остальных растительных продуктах тоже содержится в очень незначительном количестве. Говоря словами поэта, в грамм добыча – в год труда. Чтобы получить дневную норму, составляющую согласно рекомендациям специалистов 20 г, нужно хорошо пора-

ботать челюстями. 5 г из большой порции салата, еще 5 г – из овощного супа. На этом фоне 4 г нерастворимой клетчатки, которые содержатся в стакане черной смородины, выглядят очень внушительно.

О ХОРОШЕМ ОТНОШЕНИИ К ЖМЫХУ

Многие кулинарные и промышленные приемы построены на пренебрежении к клетчатке. Мы отжимаем, протираем через сито, процеживаем – и выбрасываем то, что представляется нам ненужными отходами. Делаем так по неведению. Ведь никто не говорил нам, что это неправильно, и уж тем более не объяснял, как сделать правильно. Между тем многие традиционные кулинарные приемы показывают: в старину люди интуитивно догадывались о том, к чему сегодня приходит наука.

На Севере летом хозяйки часто угощают домочадцев “быстрым” киселем: красная смородина перетирается толкушкой с сахаром, смешивается с крахмалом и заваривается крутым кипятком. После перемешивания получается густой горячий кисель, который едят ложками с хлебом и холодными сливками.

В Сибири в чести необычное блюдо – пироги с черемухой. Готовить его можно в любое время года, поскольку для него используют сушеные и размоченные ягоды. Черемуха – ягода незавидная, соку мало, “кожа да кости”. С непривычки трудно понять, зачем вообще с ней возиться, сушить, молоть, замешивать в тесто. Однако теперь, узнав кое-что о клетчатке, мы можем догадаться, для чего предприняты все эти усилия. Ведь кусок такого пирога потянет чуть ли не на дневную норму полезной клетчатки.

Если уж вы не используете ягоды целиком, а непременно хотите их отжать, процедить, протереть, возьмите хотя бы сито пореже, чтобы через него проходила и мякоть. Жмых используйте для начинки пирогов, приготовления летнего варенья, непрощенных киселей.

Отходов много? Разложите их на листках бумаги и высушите на солнце. Зимой ими можно будет заправлять овощные супы – такая оригинальная приправа придаст первому блюду пикантный кисло-сладкий вкус, а также использовать в качестве начинки для блинчиков, предварительно отварив жмых в небольшом количестве воды и добавив сахар по вкусу.

Припасы на зиму: быстро, просто, экономно

Из всех бесчисленных способов заготовки ягод на зиму рачительных хозяек, заботящихся к тому же о здоровье – своем и домочадцев, скорее всего заинтересуют те, где не используются консерванты: сахар, уксус, спирт.



СУШИМ В БАНЕ

Наиболее простые варианты – замораживание и сушка. Причем последний более экономный. Ведь холодильник – довольно энергоемкий прибор. Чем дольше вы храните в нем продукты, тем дороже они обходятся. А сушите вы свои ягодные заготовки в течение одного дня в печах, духовках, протопленных банях, а то и просто на жарком летнем солнышке. Потом храните в пакетах или коробках при комнатной температуре. Этот способ заготовки, прежде очень распространенный, был затем вытеснен вареньями и компотами, заморскими джемами. Не пора ли к нему вернуться? Напитки из правильно высушенных ягод, будь то малина, вишня, черная смородина или лесная земляника, вкусны и ароматны. Многие ягоды (чернику, черемуху, рябину, боярышник) можно использовать при некоторых заболеваниях вместо лекарств.

Сушить надо мелкие ягоды – они высыхают быстро и равномерно. Отличный способ сушки – в протопленных осыхающих печах. Если у вас есть баня – еще лучше. Протопите ее, а потом оставьте ягоды там на всю ночь – утром они будут практически готовы. Пользуетесь для сушки духовкой (причем не зажженной, а предварительно хорошо нагретой и выключенной – только в такой ваши припасы не превратятся в черные ломкие несъедобные сухарики)? Выберите жаркий день, поскольку в духовом шкафу ягоды завялятся, а досушивать их придется на солнце. Без предварительного завяливания ягоды сушат только в очень сухие жаркие дни – тогда нет риска, что потом заготовки забродят или заплесневеют.

В продаже бывают сетчатые противни для сушки грибов. Размер их соответствует стандартной духовке. На них удобно заготавливать и ягоды, только не забудьте подстелить плотную белую бумагу. Для сушки в печах и банях подойдут самодельные деревянные рамки с натянутой на них марлей или частой сет-

кой. Их ставят на чурочки или любые другие подставки, чтобы воздух мог свободно проходить снизу.

С непривычки сушка припасов может показаться делом хлопотным. Зато потом, когда все заготовки легко поместятся на полке буфета в нескольких пакетах, а здоровья в них будет на целую зиму, ваши хлопоты и старания окупятся сторицей.

КОНСЕРВЫ... БЕЗ КОНСЕРВАНТОВ

Некоторые ягоды можно сохранить без сахара – достаточно тщательно их перебрать и залить кипяченой водой. Такие заготовки простоят до весны. Это брусника, клюква и даже черника. Только черника должна быть отборная, прямо из леса, абсолютно сухая, сохранившая в целостности свой дымчатый налет. Это достигается при самом нежном ручном сборе, а ягоды на продажу собирают совочками. Придется потрудиться самим.

Заранее надо выжарить на солнце чистые банки, осторожно наполнить их крепкими спелыми ягодами, залить кипятком и закрыть герметичными стеклянными крышками либо закатать жестяными. В темном прохладном месте черничные припасы прекрасно хранятся. Из слитой жидкости зимой можно приготовить полезное питье, а ягоды есть как свежие – с сахаром, мороженым, творогом. И даже испечь под Новый год летние ягодные пироги и ватрушки.

Черную смородину консервируют не только без сахара, но и без воды. Для этого нужен погожий солнечный денек – лучше после прошедшего накануне дождя, но можно загодя “выкупать” кусты смородины из шланга или лейки. Когда ягоды хорошо просохнут и прогреются на солнце, наполните ими стерильные бутылки темного стекла, но только так, чтобы совсем не касаться ягод руками. Возьмите в левую руку бутылку, в правую – маникюрные ножницы, прокаленные на огне или протертые спиртом. Подставляйте горлышко бутылки под ягоду и срезайте

ее, постепенно наполняя посуду до самого верха. Затем заткните прокипяченной пробкой, залейте сургучом и уберите в погреб. В процессе дыхания ягоды выделяют углекислый газ и сами себя консервируют. На такие аппетитные фруктовые консервы вы вообще ничего не потратите, кроме сургуча или парафина для заливки горлышка.

Но это все заготовки. А чем порадовать домашних сейчас?

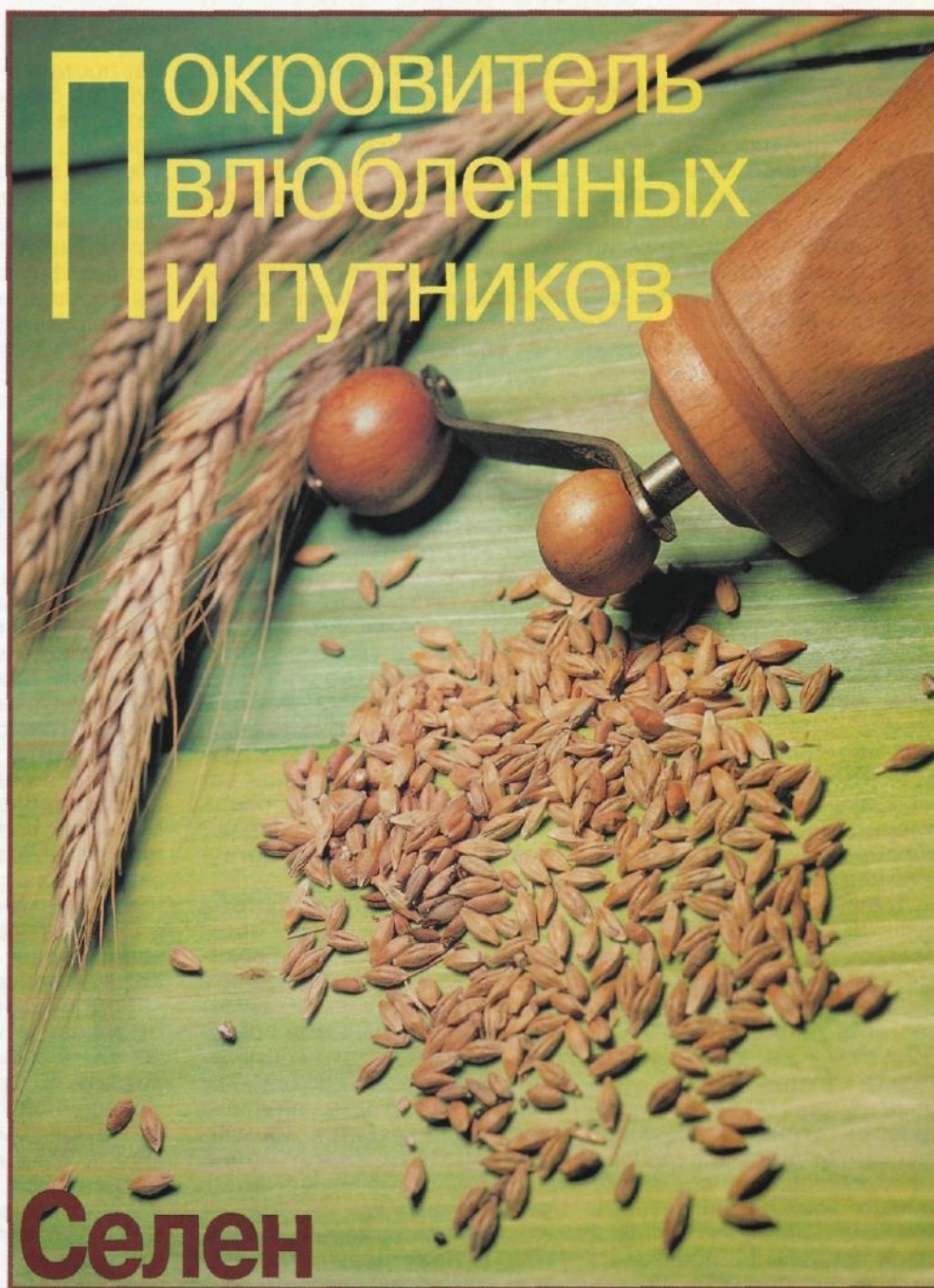
ЯГОДНЫЙ НАПИТОК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ – ПРОЩЕ НЕ БЫВАЕТ

У врачей вызывает серьезную озабоченность пристрастие детей да и многих взрослых к сладким газированным напиткам. Даже летом на даче льем покупные напитки ягодных оттенков. Не лучше ли приготовить полезное домашнее ягодное питье? Это настолько просто, что не займет много времени. Отведите для приготовления напитка эмалированную кастрюльку – и уже не пытайтесь каждый раз оттирать ее добела. Некоторые ягоды содержат очень сильные красители.

1–2 стакана любых ягод – от ранней земляники до поздней калины тщательно разотрите с сахарным песком деревянной толкушкой, залейте крутым кипятком, накройте крышкой и остудите. Питье готово. Перелейте его в непрозрачный кувшин – витаминный напиток в отличие от крашеных газированных вод боится прямых солнечных лучей – и время от времени балуйте себя и детей чудесным летним напитком.

Кстати, его можно “подправить”. Плоды со слабым запахом вроде красной смородины хороши с душистыми травами: мятой, мелиссой. Недостаточно кислые ягоды (например, землянику) неплохо сочетать с лимоном, ревенем. Можно даже использовать аскорбиновую кислоту в порошке, которая продается в аптеках в упаковках по 2,5 г (такого пакетика хватит на 2 л питья). Порошок лучше всыпать в уже остывший напиток.

Наталья ЕВГЕНЬЕВА



Открытый в 1817 году шведским химиком Я. Берцелиусом и названный им в честь древнегреческой богини Луны (Selene) – покровительницы влюбленных и путников селен охраняет наше пребывание на Земле.

Сильный пол Великобритании вдруг стал слабеть и терять способность к продолжению рода. Обеспокоенные проблемой бесплодия британцев специалисты по вопросам питания провели ряд исследований и выявили “недостачу” селена в их дневном рационе. Оказалось, что средний британец получает не более 34 мкг микроэлемента в сутки, а некоторые и того меньше – всего 10 мкг. Как известно, основная часть этого минерала в мужском организме сосредоточена в яичках и выводится со спермой. Расшевелить “вялые” сперматозоиды, сделать их

активными и способными к оплодотворению яйцеклетки удалось, увеличив норму селена до 100 мкг в день. Многие ученые полагают, что проблема бесплодия англичан обострилась после прекращения ввоза в страну канадской пшеницы, которая в несколько раз превосходит европейские сорта злаковых по содержанию селена.

Круг его обязанностей

❖ Неустанно борется с онкологическими заболеваниями (по исследованиям немецких специалистов, тот, кто в достатке получает селен с продуктами пита-

ния, может наполовину уже считать себя защищенным от смертельно опасного недуга).

- ❖ Укрепляет иммунную систему.

- ❖ Обеспечивает тканевое дыхание клеток и в этой роли незаменим.

- ❖ Способствует выводу из организма радионуклидов.

- ❖ Обеспечивает эффективное действие витамина Е.

- ❖ Нормализует работу щитовидной железы.

- ❖ Благоприятно влияя на нервную систему, заряжает нас энергией, улучшает самочувствие и настроение.

Минерал-норма

Для женщин – 55 мкг, для мужчин – 75 мкг в день. Для тех, кто всерьез занимается спортом, а также вегетарианцев, исключаящих из рациона мясные и рыбные блюда, норма несколько выше.

Минерал-вопрос

Где накапливается микроэлемент в нашем организме?

Он откладывается в волосах и ногтях пальцев ног. По их состоянию – здоровому блеску, гладкости можно определить, достаточно ли организму селена. Много минерала также в плазме крови.

Основные источники

Рыба, мясо (особенно курятина и свинина), сыр, яйца, лук, томаты, капуста брокколи, арахис, грецкие орехи. Если эти продукты – нечастые гости на вашем столе, отличным источником минерала могут стать обогащенные селеном дрожжи и соль, которые появились в последнее время во многих магазинах.

Кладовая селена

В 100 г тунца – 130 мкг, бразильских орехов (кешью) – 100 мкг, пшеницы – 50 мкг, цветной капусты и соевых бобов – 18 мкг.

Минерал-подробности

“Селеновое благополучие” растительных продуктов зависит от содержания минерала в почве, на которой они произрастают. “Передовые” по микроэлементу – земли Северной Америки и Австралии.

Минерал-кухня

Селен почти не боится кулинарной обработки, но значительная часть его теряется при промывании, размораживании и замачивании мяса, рыбы и растительных продуктов.

- ❖ Замороженные овощи жарьте и варите, не оттаивая.

- ❖ Мясо размораживайте на нижней полке холодильника, положив его в глубокую кастрюлю с крышкой.

- ❖ Чтобы рыба и мясо сохранили как можно больше сока – ценного источника минерала, при готовке пользуйтесь острым ножом.

Дефицит и избыток минерала

По данным обследования Института питания РАМН, почти треть населения России испытывает нехватку этого минерала, а в регионах, пострадавших от аварии на Чернобыльской АЭС, дефицит селена составляет 95–100%.

Его недостаток больно бьет по сердечно-сосудистой системе, приводит к развитию прогрессирующего атеросклероза и практически неизлечимой кардиомиопатии (болезни Кешана). Ее симптомы – увеличение размеров миокарда, аритмия и сердечная недостаточность.

Селеновая интоксикация (эндемический селеноз) встречается в основном только у жителей тех мест, где содержание минерала в почве повышено.

Минерал-новости

Китайские специалисты, изучающие полезные свойства зеленого чая, решили обследовать почвы, на которых издавна выращивалось это целебное растение. Оказалось, его знаменитые лечебные сорта, поставляемые еще в императорские дворцы Древнего Китая и дарующие здоровье, долголетие, высаживались только в тех горных провинциях, где в настоящее время найдены залежи селена.

М. М. ГУРВИЧ,
кандидат медицинских наук
Публикацию подготовила
И. КЛИМОВСКАЯ

Трио витаминов и селен

Свободные радикалы – единственный естественный источник энергии для организма. Обычно радикалы образуются в низких концентрациях и нейтрализуются имеющейся в организме системой защиты. Однако этот баланс чрезвычайно хрупок. На него весьма отрицательно воздействуют психические и физические нагрузки, стресс, работа с компьютером, повышенная радиация, загрязнение атмосферы, сигаретный дым, алкоголь, некоторые лекарственные препараты, нерациональное питание, длительное пребывание на солнце.

Увеличение свободных радикалов лежит в основе развития атеросклероза, ишемической болезни сердца и мозга, возникновения злокачественных новообразований, бронхиальной астмы, профессиональных и некоторых других недугов.

Многочисленные научные исследования подтвердили: эти болезни во многом предопределены дефицитом в крови витаминов-антиоксидантов – С и Е, β-каротина (провитамина А), а также микроэлемента селена. Эти незаменимые пищевые вещества организм сам не производит и должен получать с едой или в виде фармацевтических препаратов.

Капсулы **ТРИОВИТ** фирмы “KRKA” (Словения) – это уникальный комплекс витаминов-антиоксидантов **С, Е, β-каротина**, подавляющих активность свободных радикалов на клеточном уровне, и естественного защитника клеток – **селена**. Каждый из этого квартета обладает удивительной особенностью усиливать и дополнять действие друг друга.

Принимать **ТРИОВИТ** рекомендуется взрослым по 1–2 капсулы в день обязательно после еды, запивая небольшим количеством воды, 2 месяца. Если есть возможность, повторяйте такой профилактический курс 2–3 раза в год. Препарат, который продается, кстати, без рецепта, практически не имеет противопоказаний (кроме редко встречающейся индивидуальной непереносимости его ингредиентов).

ТРИОВИТ могут принимать под наблюдением врача беременные и кормящие грудью женщины.

Для одних он царственный трон, для других – скамья подсудимых...

Утомительная вертикаль и возделенная горизонталь. Казалось бы, золотая середина – присесть, прислониться спиной, дать отдых ногам. В конторе – на стуле, в транспорте – на трясущемся сиденье, перед телевизором – в кресле... И получается – многовато будет. А ведь когда природа придумывала человека, стульев не было и в помине. Наш позвоночник не проектировался с расчетом на столь долгую серьезную нагрузку.

БЛАГОВОСПИТАННАЯ СПИНА

Даже в позапрошлом и прошлом веках люди не так много времени проводили сидя. И векселя писать, и романы сочинять полагалось стоя за конторкой. Благовоспитанные господа никогда не присаживались в присутствии дам. Чиновники докладывали столоначальнику, почтительно шаркая ножкой, а не рассевшись в зале заседаний на очередном совещании.

Вспомните картину одного из передвижников "Устный счет". Ученики сельской школы разбрелись по классу, стоя решают в уме задачки, подходят с ответом к учителю. Сегодняшние первоклассники на полдня усажены на стулья. Выдержит ли молодой позвоночник такие нагрузки? Эх, где та дореволюционная бравая выправка кадетов и безукоризненно ровные спинки гимназисток!

А уж ежедневное многочасовое сидение за компьютером – настоящая беда для организма. Это только кажется, что сидя мы отдыхаем. На самом деле нагрузка на нижнюю часть позвоночника у сидящего человека на 40% больше, чем у того, кто стоит. Ведь в положении стоя позвоночник сохраняет свой естественный изгиб, а в положении сидя утрачивает. Как и любая гибкая конструкция, позвоночные диски приспособлены к неравномерным нагрузкам, но не по 8 (а то и более!) часов в день. При этом затрудняются кровообращение и отток лимфы, нарушается обмен веществ в мышцах. Вынужденная неподвижная поза ведет к заболеваниям позвоночника. Нарушение кровообращения внутренних органов, чаще всего в области таза, – причина серьезных недугов. Геморрой и простатит – неразлучные спутники компьютерных фанатов.

Старайтесь как можно чаще устраивать перерывы в работе – не ленитесь вставать со стула, чтобы размяться. Если возможно, некоторую часть служебных обязанностей выполняйте стоя. И коль ваше рабочее место неразлучно со стулом, постарайтесь дома как можно больше времени проводить в вертикальном и горизонтальном положении. Не забывайте о гимнастике. Самый полезный вид спорта



Вот это
СТУЛ.
На нем
сидят

Мой приятель-журналист, которого как-то раз прихватил жестокий приступ люмбаго, не отказался от стула и компьютера, а просто внес в свою жизнь определенные... неудобства. Недаром стул – легко передвигаемый предмет мебели. Теперь он вместе с компьютерным столиком перекочевал подальше от книжных полок. Чтобы справиться в энциклопедии насчет какого-то факта, моему другу приходится “отклеиваться” от стула. Папки с архивом теперь тоже расположились не под рукой – за каждой опять-таки приподнимись. Телефон на кухне – на каждый звонок встань да ответь. Бумага для принтера – в соседней комнате. О радикулите мой приятель давно не вспоминает.

для вас – плавание. И еще одна хитрость – на кухне откажитесь от табуреток: это самая вредная “сидячая” мебель – у спины нет опоры. Замените их стульями или просторным “уголком”. Втиснувшись в автобус или вагон метро, не торопитесь занять свободное место. Так уместно иногда вспомнить о хороших манерах – с пользой для своего здоровья уступите место пожилому попутчику или даме.

ХОРОШО СИДИМ?

“Милая девушка, – неожиданно сказал Остап, – продайте мне этот стул. Он мне очень нравится”.

И. Ильф и Е. Петров “12 стульев”

Как выглядит идеальный стул для работы? Специалисты в области эргономики (так называется наука, которая занимается безопасностью для здоровья нашего рабочего места) утверждают: наиболее оптимальные для человека параметры стула до сих пор не найдены. Но все-таки посмотрите, прежде чем усесться на стул, соответствует ли он некоторым основным требованиям. С ними знакомит вас доктор биологических наук профессор Г. Г. ДЕМИРЧОГЛАН.

Во-первых, стул-кресло должен быть оснащен устройством, регулирующим высоту сиденья и спинки, а его конструкция – предусматривать изменения наклона спинки. Регулировка легко осуществляется, и каждый параметр надежно фиксируется. Для рабочего кресла подлокотники обязательны.

Сиденью полагается находиться на высоте 40–50 см. Его ширина – не менее 40 см, глубина – не менее 30 см. Высота опорной поверхности спинки – также не менее 30 см, а ширина – не менее 38 см. Угол наклона спинки должен изменяться в пределах 90–110° к плоскости сиденья.

За таким стулом, подогнав его под свой рост и высоту стола, человек принимает комфортное положение. Спина немного наклонена назад для увеличения угла между туловищем и бедрами, усиления кровообращения и уменьшения давления на позвоночник. Руки расслаблены и свободно опущены, предплечья и кисти расположены параллельно полу. Бедра находятся под прямым углом к туловищу, колени согнуты под прямым углом к бедрам. Спинка стула повторяет линию изгиба нижней части спины. Сюда можно подложить небольшой валик. Сиденье слегка наклонено вперед для переноса давления с позвоночника на бедра и ноги. Край подушки сиденья загнут вниз для ослабления давления на бедра.

Хорошо, когда рабочий стул обит тканью, которую можно легко очистить от грязи. Лучше, если

поверхность сиденья и спинки сделана из полумягкого, нескользящего, неэлектризующегося и воздухопроницаемого покрытия. Рядом со стулом – особенно людям небольшого роста – надо держать подставку для ног (оптимальные длина – 40, ширина – 35 см). Уперев ноги в это нехитрое приспособление, вы сможете отказаться от вредной привычки сидеть нога за ногу.

Выполнив все эти правила, сидя за столом, примите непринужденную спокойную позу. Мышцы и позвоночник не будут напряжены, и вы не так быстро утомитесь.

ПРИДАЕТ ВЕСЕЛЫЙ ВИД, ПОВЫШАЕТ АППЕТИТ

При выборе стула прислушайтесь и к совету психолога. Оказывается, учитывать надо не только дизайн и удобство модели, но и то состояние, которое вы невольно испытываете, опустившись на стул.

Психолог Ольга Дмуховская рассказала историю про одного хитроумного бизнесмена, в кабинете которого стоял особый стул. Когда кто-то из партнеров просился к нему на прием, он быстро убирал все стулья, кроме одного, на который и был вынужден садиться посетитель. Весь секрет заключался в том, что сиденье на нем, покрытое довольно скользким материалом, было на 2° наклонено вперед. В результате собеседник бизнесмена начинал медленно сползать вниз, как с горки. Думая постоянно о том, как бы не свалиться со стула, он напрягал мышцы ног, путался в ответах, чувствовал себя неуютно... Переговоры заканчивались всегда одинаково: партнер подписывал очень невыгодный для него контракт.

Как платье может заставить женщину чувствовать себя раскрепощенно или скованно, в амплу инженю или вамп, так и стул порой меняет внутреннее ощущение человека.

Если ложбинка в стуле сделана ближе к задней части сиденья, а спинка чуть глубже отклонена назад, на нем очень хорошо мечтается. Наверное, поэтому легкое романтическое настроение тут же посещает нас, когда мы опускаемся в пляжный шезлонг. И совсем маниловские идеи осеняют плюхнувшегося в дачное кресло-качалку или гамак: “Вот здесь крыжовник посажу, а там устрою поле для гольфа...” И куда исчезают головокружительные планы, стоит лишь встать?

Даже аппетит может поднять обыкновенный стул – перед обедом надо сесть на конструкцию, у которой спинка чуть подпружинена вперед. С хитрым умыслом и тронное место делалось жестким, с прямой спинкой – королевская особа вынужденно принимала царственную позу и выслушивала доклады министров и придворных с сарказмом, подчеркивая каждое слово суровой критике. Недаром и кресло судьи, выносящего приговор, устроено подобно трону: состояние отстраненного наблюдателя обеспечено. Такого же эффекта можно добиться, если усесться на стул-кресло с одним подлокотником: вы тут же примете позу человека “над схваткой”. А вот семейные споры, советуют психологи, лучше решать сидя в глубоких мягких креслах – вы сможете благодушно, не кипятясь, выслушать собеседника.



Когда я готовила этот материал, моя мама, взглянув на экран компьютера, пришла в ужас: “Боже мой, как можно об этом писать? Ты что – другую тему выбрать не могла?!” Уверена: не одна она так думает. Да и само слово “мастурбация” (в буквальном переводе с латыни – “пачканье рук”) до сих пор многие боятся даже произнести вслух. А вот, например, в древних Греции и Риме удовлетворение самого себя считалось таким же естественным занятием, как сон, еда и питье.



Роман с самой собой

По данным статистики, около 90% мужчин время от времени прибегают к онанизму.

А женщины? Примерно 72% представительниц прекрасного пола хотя бы раз пробовали заниматься мастурбацией. Однако, если мужской онанизм уже давно всеми признан и “разрешен”, почему-то право женщин на самоудовлетворение вызывает у большинства мужчин крайнее раздражение (кстати, согласно психологическим опросам женщины весьма лояльно относятся к подобным мужским занятиям).

Так что не удивительно, что папа римский причислил женский онанизм к разряду смертных грехов.

О современном взгляде на проблему женского онанизма рассказывает профессор, научный руководитель Московского городского центра по вопросам сексопатологии, врач-психиатр высшей категории, врач-сексопатолог высшей категории, кандидат медицинских наук Ростислав Васильевич БЕЛЕДА.

– Мастурбация – это патология?

– Нет, суррогатная, то есть низшая форма полового удовлетворения. Это норма, физиологически обоснованное действие, хорошее средство для снятия полового возбуждения – очень сильного нервного, психического и физического напряжения. Причем в отличие от антидепрессантов оно не обладает побочными эффектами. Более того, девушкам мастурбация даже на пользу – помогает изучить собственное тело, полюбить его – познав и полюбив себя, человек лучше понимает свои потребности и знает свои возможности, ему легче совместить их с интересами партнера. К примеру, было проведено такое исследование. Специалисты протестировали 2 группы молодых женщин. В одной они касались своих половых органов только во время совершения туалета, а в другой активно занимались мастурбацией. Последние, выйдя замуж, начинали испытывать оргазм раньше и чаще, чем первые.

– Нет ли опасности, что женщина предпочтет мастурбацию нормальному сексу?

– Таких женщин, к сожалению, немало. Обычно им не везет с партнером – либо они не достигают с ним оргазма, либо что-то в поведении мужчины их не устраивает. И тогда дамы рассуждают примерно так: “Зачем ему готовить, стирать и заниматься с ним сексом? Я в состоянии сама о себе позаботиться и удовлетворить все желания”.

“Женщины, занимающиеся мастурбацией, ничего не могут в постели, они боятся жизни да и вообще склонны к однополрой любви” – таково распространенное мнение представителя сильного пола. Причина столь негативного отношения мужчин к женскому онанизму не только в ханжеском “это неприлично”, но зачастую в страхе, что женщины могут обойтись без них.

Несмотря на то что вреда от онанизма нет никакого, удовлетворение от секса с партнером несравнимо выше. Ведь при половой близости между мужчиной и женщиной происходит взаимный обмен энергией. Согласно учению тантрической йоги, женская грудь имеет положительный “заряд”, а мужская – отрицательный, женские половые органы – отрицательный, а мужские – положительный. Получается как бы двойной “магнит”. Во время занятия любовью такие “магниты” работают довольно сильно – происходит мощный биоэнергетический обмен между партнерами. И при ряде заболеваний врачи даже назначают лечение сексом.

– Значит мнение, что все женские “болячки” – из-за половой неудовлетворенности, справедливо?

– Действительно, нередко вагиниты, эндометриты, сальпингиты, сальпингоофориты, другие дамские недуги появляются в том числе и от того, что женщина не испытывает оргазм. Дело в том, что при половом возбуждении усиливается прилив крови к половым органам, и слизистые выделения – не что иное, как плазма крови, просочившаяся сквозь сосуды стенок влагалища. Если женщина не испытывает удовлетворения в момент половой близости, у нее может возникнуть застой крови в области малого таза, что нередко приводит к различным недугам. Есть два выхода: первый – регулярный секс с партнером, который удовлетворяет, второй – желание помочь себе самой. Мастурбация – это своего рода предохранительный клапан, помогающий выпустить пар.

Известно, что после нескольких лет совместной жизни у большинства партнеров снижается сексуальное влечение. Ученые объясняют это банальным течением биохимических процессов. И многим подобные утверждения нравятся, ибо так просто свалить свою неудачу в постели на какой-то таинственный биохимический процесс, творящийся в моз-

гу, или сбой в гормональном фоне. Однако это также означает, что человек сам в состоянии влиять на свои сексуальные способности. Ведь широко известно, что с помощью аутотренинга можно повышать или понижать содержание половых гормонов в крови. То же самое и с сексуальными желаниями, а как следствие и возможностями. Фантазия открывает нам все новые и новые берега любви. Ни для кого не секрет, что самая важная эrogenная зона – наш мозг.

– А еще в каких случаях вы рекомендуете пациенткам мастурбацию?

– Я как-то читал лекцию морякам о вреде воздержания и посоветовал им заниматься онанизмом, пока они в плавании. Так вот женам моряков можно посоветовать то же самое. Это же относится к тем женщинам, у кого нет постоянного сексуального партнера. Что плохого, если женщина приведет в порядок свои нервы, не прибегая к услугам подчас сомнительного партнера “на одну ночь”?

Особо хочу сказать о дамах “бальзаковского” возраста. Женщины за 40 лет обычно тяжело переносят отсутствие интимных отношений. Во время “бабьего лета” они нередко предъявляют претензии к пониженной половой активности своего партнера. Прежде чем навсегда захлопнуть перед женщиной дверь в материнство, природа щедро одаривает ее повышенной сексуальностью. Но как быть, если мужчина, который рядом, не в состоянии удовлетворить женщину? Конечно, лучше найти того, кто способен это сделать. А если подобной возможности нет, не стоит пренебрегать мастурбацией как способом разрядки.

Кстати, замечено, что с возрастом мужчины занимаются онанизмом реже, чем в молодые годы, а представительницы прекрасного пола – чаще.

– Почему же долгие годы считалось, что онанизм чрезвычайно опасен для здоровья?

– В этом большую роль сыграла церковь. С точки зрения религии, секс и мастурбация – непристойные занятия. Раньше, в эпоху викторианства, в ходу было выражение “порядочные леди не двигаются”. Имелось в виду в постели. А мы говорим женщинам, что чем больше она будет “двигаться” и заботиться о своем удовлетворении, тем лучше. Пора пересмотреть устаревшие постулаты. И, пожалуйста, гоните прочь глупые мысли. Женщина не должна испытывать чувство вины за то, что она занимается мастурбацией. В этом нет ничего плохого! Не зря же знаменитый актер и режиссер Вуди Аллен метко сказал в одном из своих фильмов: “Самоудовлетворение – это секс с человеком, которого я люблю больше всех на свете”.



Во все времена женщин, созданных природой согласно законам очарования и соразмерности, представители сильного пола провожали долгими томными взглядами. Секрет успеха, оказывается, в соотношении объемов груди и бедер. В идеале коэффициент близок к единице. А если природа пожадничала и обделила вас женственностью или, наоборот, перестаралась? «Это не повод для огорчения, — считает пластический хирург Республиканского центра репродукции человека Станислав Станиславович САВИЦКИЙ. — В наше время несложно достичь желаемого очарования с помощью эстетической хирургии. Современные методики усовершенствования прекрасных форм безукоризненны.»

Коэффициент очарования

ДЕЛО ВКУСА...

Уверенность в себе могут подарить женщине специалисты эстетической хирургии.

Благодаря современным методикам пластический хирург может уменьшить или увеличить бюст, подтянуть грудь, вернув яблочкам Венеры былые упругость и соблазнительность, утраченные после родов. Врачу, словно скульптору, подвластно моделирование женских форм, создание волнующей гармонии. Конечно, дело вкуса, но, как правило, дамы стремятся к «золотой» середине — хотят иметь грудь, соответствующую 2–3-му номеру бюстгалтера.

ГЛАВНОЕ — БЕЗОПАСНОСТЬ!

Чтобы увеличить бюст, под ткань молочной железы «подсаживается» имплантат. Он представляет собой контейнер, заполненный, например, силиконовым гелем. Кстати, многократные исследования

ученых всего мира показали: этот искусственный материал никак не влияет на возникновение новообразований в молочной железе. Именно благодаря ему удастся создать естественную — каплевидную форму груди. Если вы все же с предубеждением относитесь к силикону, идеально подойдут другие наполнители: физиологический раствор или соевое масло. С их помощью легче сформировать бюст в виде прекрасных полусфер. Многие дамы выбирают их еще и потому, что подсадка имплантата в этом случае осуществляется через небольшой надрез в подмышечной области или вокруг соска. Контейнеры заполняются содержимым прямо во время операции и надежно закрываются клапаном. Готовые же имплантаты с силиконовым гелем попадают «по адресу» только через разрез под грудью. Но в принципе не имеет значения, где пройдет косметический шов. Ведь через несколько месяцев он станет практически незаметным.

КОЕ ЧТО ЕЩЕ...

Подтянуть грудь обычно приходят женщины, ставшие мамами. Как правило, они не собираются наращивать объем, а хотят лишь вернуть былую форму. 2–3 аккуратных надреза (вокруг сосков, вниз от них и под грудью), сделанные пластическим хирургом, помогут придать бюсту прежнюю упругость.

Каждая 5-я представительница слабого пола, которую не устраивает собственная грудь, прибегает к услугам эстетической хирургии, чтобы уменьшить ее объем. Слишком большая грудь может приносить неудобства: больно тянет вниз, старит кожу шеи, становится причиной венозного застоя крови и даже искривления позвоночника. Тем, кого смущают чересчур пышные прелести, пластический хирург уберет часть молочной железы, а потом сделает подтяжку.

И НИКАКИХ ПРОБЛЕМ!

Операция проходит под общим наркозом. Приблизительно месяц сохраняется небольшая отечность. В это время нельзя носить бюстгалтеры с косточками. Неделю (у тех, чьи формы стали пышнее) может сохраняться чувство распирания. В течение полугода после операции возможно снижение или, наоборот, увеличение чувствительности груди, например, к ласкам. Месяц-другой лучше не плавать в бассейне и в открытом водоеме. Потом можно все: загорать, ходить в сауну, бегать, страстно обниматься — в общем жить, как всегда. Ни беременность, ни кормление «усовершенствованной» груди не противопоказаны. Если вдруг по тем или иным причинам имидж супер-женщины надоест, в любое время можно изъять маленькие контейнеры. Но вряд ли истинная леди разрушит коэффициент очарования — с ним-то лучше!

Анна МАЕВА (фото автора)

КУПОН
читателя журнала «Здоровья»

Предъявителю — **15%-ная скидка** на услуги эстетической хирургии груди и бесплатная консультация в Республиканском центре репродукции человека.
Телефоны: (095) 190-00-90, 193-52-98.

Отцвели сирень, черемуха в саду

Перевалило через макушку лето. Так хочется надеяться, что и крапивница, и вазомоторный ринит, и прочие недуги, отравляющие жизнь многочисленной армии аллергиков, остались позади. Однако наворачивающиеся слезы никак не связаны с сентиментальной радостью: мучениям конец! Увы, это лишь продолжение, реакция на августовскую пыльцу полыни, лебеды, других сложноцветных. Вносят свою лепту дыня, тыква, подсолнечник... Да мало ли еще активных для чувствительных людей аллергенов витает в предосеннем воздухе!

Пыльца разносится ветром на огромные расстояния, достигая аллергика даже вдалеке от огородов, полей и лесных полян. Только на высоте 5000 метров над уровнем моря да в районах вечной мерзлоты воздух гарантированно чист от нее. И приближающаяся осень – не спасение. Специалисты отмечают вспышки поллинозов при бурном листопаде, особенно в сухую теплую погоду. Стоит лишь поворошить лежащий на земле золотистый ковер из листьев, как выступают жгучие красные пятна на коже рук, шеи, закладывает нос. Иногда повышается температура, появляются резь в глазах, першение в горле, ощущение разбитости – состояние, мало чем отличающееся от типичной простуды.

Но не спешите избавляться от нее домашними средствами. Немедля отправляйтесь к терапевту, а лучше к аллергологу. Исключив простудное заболевание, проведя обследование и выяснив группу аллергенов, на которые реагирует ваш организм, он назначит специальное иммунологическое лечение, которое позволит благополучно (без обострений или с минимальными «неприятностями») встретить и провести следующие весну, лето и осень.

А пока, учтя индивидуальные особенности вашего организма, врач обязательно порекомендует принимать какой-либо антигистаминный препарат. Их в настоящее время немало. Все они, блокируя рецепторы биологически активного вещества – гистамина, который играет в аллергической реакции роль пускового механизма, помогают справиться с недугом.

Появление примерно 50 лет назад подобных средств стало настоящей революцией в медицине. К сожалению, «первенцы» не были лишены недостатков: воздействовали не только на гистаминные, но и на серотонино-

вые, и ацетилхолиновые рецепторы. От этого расширялся спектр фармакологических (а по сути, побочных) эффектов лекарства – изменялась частота сердечных сокращений, проявлялось седативное и снотворное действие.

Многие годы люди стояли перед выбором: хлюпать носом, изнывая от жжения кожи, с глазами «на мокром месте» продолжать работу (в поликлинике при диагнозе «аллергия» больничного не дают) или, принимая, как положено, по несколько таблеток в день, дремать за компьютером или письменным столом... Вождение автомобиля, работа диспетчером и многие другие виды деятельности, для которых немаловажна острота реакции, не совместимы с таким лечением.

Новое поколение антигистаминных препаратов практически не обладает седативным действием. Выделяется среди них ТЕЛФАСТ® (фексофенадин), разработанный фармацевтами компании «Хехст Марион Руссель». Это, как утверждают специалисты, истинно неседативный препарат – не дает успокаивающего эффекта, не угнетает психомоторные функции даже при превышении рекомендуемой дозы. Действует же он очень быстро. В течение часа после приема всего одной капсулы уменьшаются слезотечение, насморк, зуд кожи. Для поддержания стабильного состояния такого количества ТЕЛФАСТА достаточно на сутки. И совершенно безразлично, когда принимать лекарство: до еды или после, утром или вечером, активность его от этого не снижается. Важно, чтобы препарат всегда был под рукой и при появлении самых первых признаков «болезни века» не позволил ей расцвести.

ТЕЛФАСТ – в этом его уникальность – не метаболизируется в печени. В течение суток он полностью и практически в неизменном виде выводится с желчью через желудочно-кишечный тракт. Клинические исследования показали, что его можно спокойно, не корректируя дозу, прописывать обремененным «букетом» недугов пожилым людям, а также всем, у кого имеются нарушения в работе печени и почек (естественно, не носящие патологического характера).

ТЕЛФАСТ не взаимодействует с другими лекарственными, в том числе антибиотиками и противогрибковыми препаратами. Он не влияет подобно многим антигистаминным средствам на калиевые каналы, которые определяют сердечный ритм и очень медленно восстанавливаются при малейших сбоях. Именно поэтому специалисты говорят, что ТЕЛФАСТ – настоящая находка для аллергиков, страдающих сердечно-сосудистой недостаточностью.

К препарату нет привыкания. Длительный прием его не сказывается на эффективности. Начав лечение, не приходится беспокоиться о том, как усмирить болезнь, если организм вновь прореагирует на те же аллергены через 2, 3, 4 месяца. Поможет все тот же верный ТЕЛФАСТ.

Кстати, и противопоказаний у него, кроме индивидуальной непереносимости, практически нет. Но ведь гиперчувствительные люди и сами рисковать не будут, не правда ли? Что же касается детей до 12 лет и кормящих матерей, им ТЕЛФАСТ не рекомендуется пока только потому, что еще не закончены клинические испытания для этих групп пациентов.

ТЕЛФАСТ – безрецептурный препарат. Его свободно можно купить в аптеке. А самое главное – не надо ломать голову, размышляя, какая доза нужна именно вам. Выпускается он в двух формах: страдающим аллергическим ринитом рекомендуется капсула 120 мг, крапивницей – 180 мг. Такая забота вызывает еще больше доверия к производителю лекарства, столь важного для поддержания качества жизни практически одной пятой населения Земли.

М. АЛЕКСЕЙКИНА

Бешенство – одно из немногих заболеваний, общих для человека и “братьев наших меньших”. Попадая в кровь из слюны больного животного, вирус поражает центральную нервную систему. Летальность – 100%.

Уберечься от напасти можно только одним способом: своевременно сделать прививки. Рекомендация ВОЗ врачам коротка и ясна – вакцинировать пациента при малейшем подозрении на бешенство.

К сожалению, 80% пострадавших от укусов собаки или другого животного вообще не обращаются к врачу.

Давайте же не будем погибать от собственного невежества, тем более что за последние 2 года наметилась тенденция к увеличению числа больных животных. Особенно неблагополучными считаются Уральский, Поволжский, Центральный районы и Северо-Кавказский округ.

В странах Западной Европы регулярно проводится вакцинация диких животных, а Швейцария поставила цель – уничтожить очаги природного бешенства к XXI веку. Мы же, у кого не редкость непривитые домашние собаки, можем об этом только мечтать (кошкам, кстати, если их выпускают на улицу, тоже необходимы прививки от бешенства). Парадокс, но в большинстве случа-



Не будите спящую собаку

ев в последнее время именно домашние шарик и тузик становятся переносчиками смертельного заболевания.

Из диких животных лидерство за лисицами. К сожалению, случаи лисьего бешенства зарегистрированы в Московской области. Вслед за рыжими кумушками идут собаки, затем различные дикие животные – волки, енотовидные собаки, еноты, хорьки, зайцы, ежи. За рубежом бывают случаи заражения бешенством от других животных, например, от летучих мышей. Заболевший зверь становится агрессивным, кусает окружающих сородичей и всех, кто попадает к нему на пути, распространяя вирус.

Если вы из тех, кто с удовольствием проводит время на природе, будьте очень осторожны с дикими животными – их необычное поведение может быть вызвано вирусом бешенства. Вот несколько случаев из практики.

Василий Филиппович К. удили на озере рыбу. Неожиданно из-за деревьев появилась лиса и подошла к нему совсем близко. "Будет о чем рассказать внукам", – обрадовался дед и, решив угостить рыбку, протянул ей рыбку, а та вместо благодарности укусила его за палец. Только благодаря своевременно проведенным прививкам рыбака удалось спасти.

Другая история закончилась трагически. К Ивану Петровичу С. на дачу забежал хорек и спрятался в сарае. Хозяин поймал его, но перед тем как непрошенный гость был выдворен, хорек укусил обидчика. Иван Петрович не придал значения пустяковой ранке. Самочувствие ухудшилось, но он ничего не рассказал о случившемся врачу. Его лечили от банального гриппа, а когда все проявилось, было уже поздно. Больного спасти не удалось.

Укусы диких плотоядных животных особенно опасны: в их слюне содержится фермент, способствующий быстрому проникновению вируса в ткани. Если укусило дикое животное или беспризорная собака либо кошка, прививки значающе обязательно! Вакцинация необходима, если укусы пришлись на область лица, го-

ловы, кистей и пальцев рук – эта локализация открывает вирусу наиболее короткий путь к головному мозгу.

Когда у животного – виновника происшествия есть хозяин, пострадавшему вводят вакцину, затем в течение 10 дней за животным наблюдает ветеринарный врач. Если оно оказалось здоровым, считайте, что вам повезло, если нет – придется пройти полный курс прививок.

Бешенство – заболевание коварное. В последние 10 дней инкубационного периода (продолжительность его чаще всего 1–2 месяца), когда животное внешне здорово, слюна его уже может быть заразна. И у людей, и у животных заболевание иногда протекает в стертой форме, без таких явных признаков, как агрессивность и гидрофобия (водобоязнь).

Те, кому пришлось пройти курс прививок от бешенства, знают, как они болезненны – 21 укол подкожно в область живота. Сегодня появилась более современная антирабическая вакцина – концентрированная.

НЕСКОЛЬКО ПРАКТИЧЕСКИХ СОВЕТОВ

- ❖ Не ищите дружбы с дикими животными. Не стоит близко подходить к ним, пытаться погладить, взять на руки, даже если звери ведут себя дружелюбно.
- ❖ Если решили пригнать бездомную собаку или кошку, сначала покажите ее ветеринару и обязательно сделайте прививку от бешенства.
- ❖ Вас укусило какое-нибудь животное? Не теряя времени обратитесь к врачу. При укусах опасной локализации (лицо, голова, кисти и пальцы рук) вакцинация в первые сутки необходима. Организм успеет выработать иммунитет до начала развития заболевания.
- Помните:** вирус может проникнуть в организм и в том случае, когда больное животное лизнет вам кожу, на которой есть хотя бы небольшие царапины или порезы. Укусы через одежду тоже опасны, если ткань при этом повреждается.
- ❖ До обращения к врачу по возможности обильно промойте рану водой с мылом или перекисью водорода, обработайте спиртовым раствором йода, бриллиантовым зеленым или спиртом – это может способствовать механическому удалению вируса.
- ❖ Если назначен курс прививок, не принимайте во время лечения алкоголь, не переохлаждайтесь и не перегревайтесь, не подвергайте свою иммунную систему дополнительным нагрузкам.
- ❖ При подозрении на заражение бешенством обращайтесь в травматологическое отделение поликлиники или больницы.

На курс лечения обычно достаточно 6 инъекций, к тому же назначаемых не подкожно, а внутримышечно. Противопоказаний к прививкам практически нет – их можно делать даже беременным. Кстати, был случай, когда женщина заразилась бешенством на 7-м месяце беременности, родила здорового малыша и вскоре погибла от смертельного недуга, так как вакцинация, которая могла бы спасти ее, не причинив вреда ребенку, не была проведена.

Адреса московских клиник, где могут оказать квалифицированную помощь при укусах животных:

НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского. Б. Колхозная пл., 3;
городская клиническая больница имени С. П. Боткина. 2-й Боткинский пр., 5;
городская больница № 56. Павелецкая наб., 6;
городская клиническая больница № 6. Новая Басманная, 26;
детская городская клиническая больница имени Н. Ф. Филатова. Садовая-Кудринская, 15;
детская городская больница № 20 имени К. А. Тимирязева. Б. Полянка, 20.

Специальные адреса:

для беременных – инфекционная клиническая больница № 1. Волоколамское ш., 63;
новорожденных – Морозовская детская городская клиническая больница. 4-й Добрынинский пер., 1;
страдающих аллергическими заболеваниями – городская клиническая больница № 24. Страстной бульвар, 15/29.

Подготовила Светлана РЯБУХИНА

Благодарим за помощь в подготовке материала заведующую городским консультативным кабинетом по вакцино-сыровоточной профилактике бешенства, кандидата медицинских наук И. Р. ЛЕБЕДЕВУ. Врачи могут получить консультацию по тел.: (095) 235-32-82.



Семья "ЗДОРОВЬЯ" для здоровья семьи

Что такое семья "Здоровья"?

Это сам журнал "Здоровье", который в будущем году отметит свое 45-летие, и приложения к нему "Не болей!" и "Для тех, кто лечит" – их вот уже 3 года с успехом выпускает "Издательский дом журнала "Здоровье".

Для кого они предназначены и что из себя представляют?

Приложение "НЕ БОЛЕЙ!"

рассчитано на простого читателя, то есть на каждого из нас. Его девиз: "Не жди, пока твоим здоровьем всерьез займутся врачи. Сделай все, чтобы его сохранить".



Множество практических советов, правила первой помощи, сезонные рекомендации, народные рецепты, комплексы физических упражнений и модные диеты, способные заменить подчас медикаментозное лечение, эффективные способы профилактики, испытанные и самые прогрессивные методы лечения наиболее распространенных недугов, открытия и сенсации – в приложении к журналу "Здоровье" "Не болей!".

Все необходимые, порой жизненно важные сведения о том или ином заболевании, включая адреса, по которым вы можете получить

добрый совет, консультацию, квалифицированную помощь, изложены в удобной и доступной форме.

Каждая брошюра из серии "Не болей!" – настоящая мини-энциклопедия для всех, кто хочет сохранить здоровье и бодрость на долгие годы, и тех, кто мечтает жить активно несмотря на недуг, ничуть не теряя в качестве жизни.



"ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЕЧИТ" – специальное приложение для медицинских работников

Даже специалистам непросто разобраться в стремительно меняющемся мире лекарств и методов лечения. Именно для вас – новейшая и самая точная информация о давно апробированных и только что появившихся в аптеках лекарственных препаратах, их аналогах, механизме действия, противопоказаниях к применению, впервые публикуемые данные о новейших методах диагностики и лечения наиболее распространенных недугов.

В 1999 году в серии "Для тех, кто лечит" вышли брошюры "Заболевания щитовидной железы", "Сахарный диабет", "Грибковые заболевания", "Гепатиты".

Каждая из них – уникальный справочник, своеобразное научное пособие, которое обязательно поможет лечащим врачам в их работе.

Во II полугодии 1999 года выйдут в свет брошюры о кардиомиопатиях, пиелонефрите.

В 2000 году будут выпущены брошюры о нарушениях мозгового кровообращения, бронхиальной астме, инфекционно-воспалительных заболеваниях глаз, венерических заболеваниях, ревматизме, дерматитах.

Как часто выходят приложения?

1 раз в 2 месяца с четными номерами журнала "Здоровье".

Как получить заинтересовавшее вас приложение?

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

В свободную продажу приложения "Не болей!" и "Для тех, кто лечит" практически не поступают.

В 1999 году в серии "Не болей!" вышли брошюры:

"120/80 – формула жизни"

Узнайте, грозит ли вам болезнь века – артериальная гипертония, подчерпните максимум полезной информации о том, как ее не допустить, как с ней бороться и победить.

"Аллергия от А до Я"

Неприятное открытие: все мы аллергики! Брошюра – незаменимая помощница в борьбе с коварным недугом. Самая полная и достоверная информация, какой только располагает на сегодняшний день мировая наука, о различных проявлениях заболевания – аллергическом рините, поллинозах, бытовой аллергии, atopическом дерматите, крапивнице и способах их усмирить.

"Астма. Секреты свободного дыхания"

Собранные в брошюре сведения – от старинных народных рецептов до новейших научных разработок – помогут здоровым людям держать астму на расстоянии, а больным – контролировать свое состояние, не допускать обострений – словом, управлять болезнью.

"Долгие лета без диабета"

Благодаря этой брошюре вы выработаете индивидуальную декларацию независимости от недуга и сможете вести такой же образ жизни, как и здоровые люди.

Во II полугодии выйдут в свет брошюры о климаксе, наиболее распространенных заболеваниях глаз, в том числе катаракте, глаукоме.

В 2000 году планируется выпуск приложений об остеохондрозе, грибковых заболеваниях, варикозном расширении вен, заболеваниях щитовидной железы, а также о том, как поддержать и укрепить иммунитет, справиться с болью любого происхождения.

Уже вышедшие в свет брошюры в любом количестве и комплектации вы можете заказать непосредственно в редакции журнала "Здоровье", выслав в ее адрес подписной купон и квитанцию об оплате. Купон, бланк почтового перевода, а также необходимую дополнительную информацию и подробные разъяснения вы найдете на 49-й странице этого номера журнала. Заказанные вами брошюры получите по почте. Таким же образом вы сможете заказать и заинтересовавшие вас приложения, которые будут опубликованы до конца этого года и в 2000 году. Их доставят на ваш адрес по мере выхода из печати.

На журнал "Здоровье" и приложения к нему вы также можете подписаться в любом отделении связи по каталогу "Роспечати", выбрав наиболее подходящий вам индекс.

ПОДПИСНОЙ КУПОН

У вас есть возможность подписаться на журнал "Здоровье" поквартально, а также получать приложения к нему в любом наборе

Ф.И.О. _____ Название организации _____ Город _____

Почтовый индекс _____ Улица _____ Дом _____ Корп. _____ Кв. _____ Телефон _____

Я выбираю один из двух вариантов подписки:

☐ журнал "Здоровье" ☐ журнал "Здоровье" с приложением-вкладкой "Наш дом и мы в нем"

(отметьте нужный вариант)

Я подписываюсь на следующие ежеквартальные комплекты журнала за 1999 год

☐ №№ 1-3 ☐ №№ 4-6 ☐ №№ 7-9 ☐ №№ 10-12

(отметьте выбранные вами ежеквартальные комплекты)

Я заказываю _____ ежеквартальных комплектов и оплачиваю _____ рублей

Подписка на один ежеквартальный комплект журнала "Здоровье" стоит **60 рублей** (с доставкой).

Подписка на один ежеквартальный комплект журнала "Здоровье" с приложением-вкладкой "Наш дом и мы в нем" стоит **72 рубля** (с доставкой).

Удобно,
просто
и надежно
**Доставка
бандеролью
на указанный
адрес**

**Заполните
подписной купон
и бланк почтового
перевода.**

Оплатите стоимость подписки почтовым переводом или через сбербанк. Затем отправьте купон и квитанцию об оплате (или ее копию) по адресу:

**101454, Москва,
Бумажный проезд, 14,
ЗАО "Издательский дом
журнала "Здоровье"**

Министерство
связи РФ

№ _____
(по реестру ф. 11)

№ _____
(по реестру ф. 10)

П Р И Е М

ИСПРАВЛЕНИЯ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ
Отправителю рекомендуется оплачивать
доставку денег на дом адресату

Наименование предприятия связи, к-гербовая печать	Календ. шт. места подачи	№ по ф. 5	Сумма, вид услуги, подпись оператора
--	-----------------------------	--------------	---

ПОЧТОВЫЙ ПЕРЕВОД на _____ руб. _____ коп.

(рубли прописью, копейки цифрами)

Куда **101454, ГСП-4, Москва, Бумажный проезд, 14**

Кому **ЗАО "ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ ЖУРНАЛА "ЗДОРОВЬЕ"**
ИНН 7714125400. Р/с 40702810000000000384 в КБ "С - ВИБ"
К/с 30101810000000000700. БИК 044585700.

От кого _____

Адрес _____
(почтовый индекс и подробный адрес)

(шифр и подпись)

ЛИНИЯ ОТРЕЗА

Министерство
связи РФ

ТА Л О Н

к почтовому переводу
на _____ руб. _____ коп.

От кого _____

Адрес _____
(почтовый индекс и подробный адрес)

Министерство
связи РФ

№ _____
(по реестру ф. 11)

ИЗВЕЩЕНИЕ

о почтовом переводе № _____
(по тетр. ф. 5)
На _____ руб. _____ коп.

Куда **101454, ГСП-4, Москва,
Бумажный проезд, 14**

Кому **ЗАО "ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ ЖУРНАЛА "ЗДОРОВЬЕ"**

ИНН 7714125400.
Р/с 40702810000000000384 в КБ "С - ВИБ"
К/с 30101810000000000700. БИК 044585700.

от _____ до _____
(куда явиться за получением и время)

Обведенное жирной чертой заполняется отправителем

Прошу выслать мне приложение **“ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЕЧИТ”**

(1999 г.) ЭКЗ.

(1999 г.) _____ экз.

(1999 г.) ЭКЗ.

“Сахарный диабет” (1999 г.) _____ экз.

“Пиелонефрит” (1999 г.) экз.

“Грибковые
заболевания” (1999 г.)

«Корпусинтезит» (1000 т) — 1000

Кардотомията ми (1999 г.) _____ екс.

Тепатит (1999 г.) _____ экз.

ЭКЗ.

Один номер приложения стоит **12 рублей** (с доставкой)

рублей

(дата)

КОП.

ОПЛАТА

(подпись)

Наименование
предприятия

Дата

Homer

Сумма

Расписка получателя

Сумма _____ (рубли прописью, копейки цифрами)

Получил «_____» _____ 199 г. _____
(дата) (подпись)

Оплатил _____
подпись оператора

Отметки (о досылке, возвращении и причинах неоплаты)

(календ. шт. места получения
или дня перечисления)

ЛИНИЯ ОТРЕЗА

Для получения денег предъявите это извещение и документ,
удостоверяющий личность.
На извещении предварительно укажите сведения
об этом документе

На извещении предварительно укажите сведения
об этом документе

Предъявлен _____
(наименование документа)

Серия _____ № _____
выданный « _____ » _____ 19 ____ г.
(дата)

кем _____
(наименование учреждения,
выдавшего документ)

Паспорт прописан *) _____
(где, когда и по какому адресу)

Получатель _____ (подпись)

*) Сведения о прописке паспорта заполняются только при получении переводов, адресованных «до востребования»

Оплатил _____ (дата)

(календ. шт.
места получен.)

(ПОДПИСЬ)

Для письменного сообщения

ЛИНИИ ОТРЕЗА

**Издания
1999 года
будут
доставляться
на ваш адрес
по мере
выхода
из печати**

ВНИМАНИЕ!
На указанный
адрес придет
извещение о том,
что на ваше имя
получена
бандероль.
Вам нужно будет
получить ее
на почте
в течение
ПЯТИ дней.
За каждые сутки
сверх этого срока
почтовое
отделение
взимает плату
за хранение
вашей
корреспонденции

Анкета

журнала ЗДОРОВЬЕ

Уважаемые читатели!

Ответив на вопросы нашей анкеты,

вы станете участниками лотереи, которую проводит Издательский дом журнала "Здоровье", а также сможете сделать журнал более интересным, увлекательным и полезным для себя.

Вас ожидают призы:

Путевка на неделю на Кипр

Путевка на неделю в Сочи

50 косметических наборов французских фирм "Clément", "RoC"

Сувениры: фирменные майки и авторучки журнала "Здоровье"

1. Как вы приобрели этот номер журнала?

- ☐ купили ☒ я подписчик

2. Покупая журнал, в первую очередь обращаете внимание (распределите баллы по значимости от 4 до 1, где 4 – самый важный параметр):

- ☒ на цену ☒ на содержание
☒ на обложку ☒ на оформление

3. Как часто читаете журнал?

- ☒ каждый номер ☐ время от времени
☐ это первый номер, который попал мне в руки

4. Сколько человек, кроме вас, прочтут этот экземпляр "Здоровья"?

- ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☒ более 5

5. Если вы приобрели "Здоровье" в розницу, купите ли следующий номер?

- ☐ да ☐ не знаю
☐ нет (укажите почему) _____

6. Вам нравится читать статьи

- ☐ большие на 3–4 страницы
☐ средней величины на 2 страницы
☐ небольшие на страницу
☒ главное – не объем, а содержание

7. Материалы каких рубрик вам понравились, запомнились, оказались наиболее полезными

- | | |
|--|---|
| ☐ Со всего света | ☐ Хорошие новости |
| ☐ Тема номера | ☐ Между нами, женщинами |
| ☐ Перед зеркалом | ☐ Сезон |
| ☐ Советопанорама | ☐ Неотложка |
| ☐ Другое измерение | ☐ Отвечают профи |
| ☐ Modus vivendi | ☐ В подробностях |
| ☐ Фитнесс-клуб | ☐ Предупрежден – значит вооружен |
| ☐ Тела хранитель | ☐ Инструменты и методы |
| ☐ Гурманам | ☐ Алгоритм помощи |
| ☐ Витамины – минералы | ☐ Лечитесь с умом |
| ☐ Вещь в себе | ☐ Из копилки Флоры |
| ☐ Интим island | ☐ Тест |
| ☐ Личное дело на тело | ☐ Материалы детского раздела |

8. С кем бы хотели встретиться в рубрике "Modus vivendi"?

9. О чем хотели бы прочитать в следующих номерах "Здоровья"?

10. Что не нравится в журнале?

11. Оцените оформление по 5-балльной шкале _____

12. Что не нравится в оформлении?

13. Как относитесь к рекламе в "Здоровье"?

- ☐ вызывает интерес ☐ раздражает
☐ покупаю товары после того, как вижу их рекламу в "Здоровье"
☐ не покупаю рекламируемые товары

14. Ваш пол: ☒ Ж ☐ М

15. Ваш возраст и дата рождения: _____

16. Семейное положение

- ☐ замужем/женат ☐ не замужем/не женат
☐ разведена/разведен

17. Если у вас есть дети (внуки), укажите их возраст

- ☐ до года ☐ 1–3 года ☐ 4–6 лет
☐ 7–12 лет ☐ 13–15 лет

18. Род вашей деятельности

- ☐ работаю ☐ учусь
☐ домохозяйка ☐ на пенсии

19. Образование

- ☐ среднее ☐ среднее специальное
☐ неоконченное высшее ☐ высшее
☐ специальное медицинское

20. Ваш семейный доход

- ☐ менее 1 тысячи рублей ☐ от 1 до 3 тысяч
☐ от 3 до 6 тысяч ☐ от 6 тысяч и выше

ФИО: _____

Адрес: _____

Редакция журнала обязуется не разглашать ваши адресные и другие данные. СПАСИБО!

Подробно заполненную анкету вырежьте и пришлите по адресу:

101454, ГСП-4, Москва, Бумажный проезд, 14.

Тираж лотереи будет проведен 15 ноября. А уже в декабрьском номере журнала ищите свою фамилию в опубликованном списке победителей.

Удачи вам!

Отдых летом

с диабетом

Эксперты комитета ВОЗ по сахарному диабету полагают: к 2010 году жертвами заболевания станут 230 миллионов жителей Земли.

Эти расчеты заставили врачей пересмотреть свое отношение к сладкому недугу.

Многие специалисты теперь считают диабет не столько болезнью, сколько особенностью обмена веществ, диктующей определенный образ жизни.

Мечтаете поколесить по белу свету? Любите активный отдых? Хотели бы провести летний отпуск у моря? Если хорошо себя чувствуете, умеете контролировать уровень сахара в крови и управлять болезнью, не отказывайтесь от увлекательной поездки, но при этом строго соблюдайте в пути технику безопасности.

В ПУТИ

❖ На весь период отдыха запаситесь набором необходимых медикаментов и средств самоконтроля.

❖ Попросите у врача свидетельство (на русском и английском языках, если собираетесь за рубеж) о том, что вы больны инсулинзависимым диабетом. Это поможет беспрепятственно пронести шприцы и флаконы с лекарством через контрольный пункт в аэропорту и таможню.

❖ Не сдавайте набор для введения инсулина в багаж – он может понадобиться в самолете. Всегда держите его при себе – в кармане брюк, куртки, поясной сумке.

❖ Учтите, что в полете уровень сахара в крови, как правило, повышается. При длительных перелетах с востока на запад день становится длиннее, и потребность организма в инсулине возрастает, а при путешествии в противоположном направлении – наоборот.

❖ При смене часовых поясов, особенно в ночное время, проверяйте уровень сахара в крови каждые 3 часа.

❖ Всегда имейте при себе 2–5 кусочков сахара или конфеты. Они спасут вас при внезапном снижении уровня сахара в крови – гипогликемии, сопровождающейся слабостью, потливостью, дрожью в руках, острым чувством голода, головной болью, головокружением и возможной потерей сознания.

❖ Положите в нагрудный карман или сумочку специальный вкладыш со своими данными, диагнозом и алгоритмом помощи в экстренных ситуациях. Эти сведения могут пригодиться вдали от дома.

У МЕНЯ ДИАБЕТ!

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Если я потерял(а) контроль над собой, похож(а) на пьяного или нахожусь без сознания:

* дайте мне что-нибудь сладкое;

* вызовите "Скорую".

Мой адрес _____

Мой телефон _____

ЗА СТОЛОМ

❖ Дорвавшись до фруктов и овощей, не забывайте подсчитывать их калорийность и ХЕ (за 1 ХЕ принимается количество продук-

тов, содержащее 10–12 г углеводов). Это в первую очередь относится к клубнике, смородине, моркови, свекле, персикам, абрикосам, винограду, дыням и яблокам. Арбузами, кабачками, баклажанами и зеленью можете угощаться, не утруждая себя расчетами.

❖ Ешьте на здоровье ежевику, чернику, голубику, лесную землянику, малину, шелковицу (тутовую ягоду), гранаты, груши, плоды шиповника и кизила: они снижают уровень сахара в крови и уменьшают другие симптомы диабета – жажду, сухость во рту.

❖ Если вам предстоит провести на ногах не меньше 30 минут, а также перед пробежкой или занятиями физкультурой съешьте дополнительно 1–2 ХЕ в виде хлеба, фруктов, сока.

❖ Проведя день в непрерывном движении, а вечер за танцами, съешьте за ужином добавку – хотя бы бутерброд, чтобы восполнить израсходованный мышцами запас глюкозы.

НА ПЛЯЖЕ

❖ Прячьтесь от прямых солнечных лучей под деревьями, тентом или зонтиком. Принимайте воздушные ванны по 20 минут за час до еды или через 1–1,5 часа после нее при температуре не выше 25°.

❖ Не ходите босиком по пляжу, даже если он устлан шелковистым песком. Вы можете обжечь или поранить стопы, не почувствовав этого. Особенно часто такие неприятности случаются со страдающими довольно распространенным осложнением заболевания – “диабетической стопой”. Обзаведитесь пляжными шлепанцами из мягкой резины. Массажные тапочки и магнитные стельки – не для вас!

❖ Вернувшись с пляжа, смойте с ног песок и ополосните теплой водой с мягким мылом (следите, чтобы мелкие частицы не остались между пальцами). Бережно промокните стопы мягким чистым полотенцем, но ни в коем случае не растирайте – можете повредить сухую, истонченную диабетом кожу, а затем внимательно осмотрите ступни.

❖ Обнаружив покраснение или потертость, тем более – трещину или царапину, сразу же обработайте большое место перекисью водорода или раствором фурацилина (2 таблетки на стакан холодной кипяченой воды). Но только не спиртовым раствором йода, одеколоном или марганцовкой! Эти дезинфицирующие вещества могут вызвать ожог тканей. И никаких мазей! Заклейте поврежденный участок антисептическим пластырем.

В ВОДЕ

❖ Общая продолжительность купания – 20–25 минут. Чередуйте плавание (по 1,5–3 минуты) с игрой в мяч или бадминтон на берегу (по 3–4 минуты).

❖ Купайтесь только у берега и желательно в компании. Ни в коем случае не заплывайте на глубину! Если возникнет гипогликемичес-

кое состояние (а его испытывают практически все страдающие диабетом, причем каждый пятый раз в год переносит тяжелую гипогликемию с потерей сознания), вы можете отключиться.

В ПОХОДЕ

❖ Самое оптимальное – пешие экскурсии, прогулки до 3 км, не нарушающие ваш режим. Воздержитесь от альпинистских восхождений и посещения пещер – они вам противопоказаны.

❖ Отважились на многочасовую прогулку пешком или на велосипеде? Чтобы не произошло чрезмерного понижения уровня сахара в крови, утреннюю дозу инсулина уменьшите вдвое.

❖ Носите свободную закрытую обувь из хлопчатобумажной или льняной ткани типа теннисок с широким носком и невысоким устойчивым каблуком. Ее внутренняя поверхность должна быть гладкой, без малейших складок, рубцов и тем более грубых швов. У такой обуви 3 преимущества: в ней удобно ходить, ноги не потеют, и песок внутрь не набивается.

❖ Если все-таки натерли ногу, не вскрывайте иголкой или булавкой мокрую мозоль или волдырь – можете внести инфекцию, которая при диабете нередко приводит к развитию гангрены. Заклейте этот участок кожи бактерицидным пластырем и наденьте обувь попросторнее.

❖ Не бойтесь вести активный образ жизни! Американец Бобби Халл страдал диабетом с раннего детства, что не помешало ему стать одним из лучших нападающих в истории мирового хоккея и почти до 40 лет играть в ведущих клубах НХЛ. Необходимость ежедневного введения инсулина не погасила актерскую звезду Сильвестра Сталлоне и не стала помехой для профессиональных занятий туризмом. Давно замечено: сочетание инсулинотерапии с физическими упражнениями приводит к более эффективному снижению уровня сахара в крови. От физической нагрузки следует отказаться, если содержание глюкозы выше 15–16,5 ммоль/л. Приведите показатель в норму и приступайте к тренировкам.

Живите активно и радостно!

И. В. КОВАЛЕВА, врач

Сегодня в мире насчитывается более 150 миллионов больных сахарным диабетом, и их число удваивается каждые 15 лет. Хотите знать, угрожает ли вам это заболевание и как обезопасить себя от него? Вашим медицинским консультантом и советчиком станет брошюра из серии “Не болей!” – приложение к августовскому номеру журнала “Здоровье”. Больные диабетом найдут в ней исчерпывающие ответы на самые важные вопросы и советы, которые пригодятся в любых жизненных ситуациях. Прочитав эту брошюру, вы научитесь контролировать свое состояние, выработаете индивидуальную декларацию независимости от недуга и сможете вести такой же образ жизни, как и все другие люди.



Киллер из банки

Многие хозяйки, наслушавшись страшных историй о ботулизме – опасном заболевании, вызываемом бактерией *Clostridium Botulinum*, которая вольготно себя чувствует, например, в различных домашних консервах, стали опасаться делать заготовки на зиму. Действительно, микроскопическая доза токсина, вырабатываемого зловредной бактерией, – всего 0,0000003 г! – смертельна для человека.

По сравнению с ним яд гремучей змеи или паука каракурта – детские шалости. Но как же обойтись без припасов?

А знаете ли вы, что страшный ботулизм – не что иное, как типичное пищевое отравление?

Предотвратить его совсем несложно – надо только знать как.

В 70% случаев заболевания повинны консервированные в домашних условиях грибы. Отравления ботулиническим токсином, содержащимся в соленой, копченой, вяленой рыбе кустарного производства, составляют 15%. Особенно опасна пресноводная – в основном лещ, плотва, красноперка.

К сведению любителей пива: в вяленой воoble возбудитель ботулизма с его смертоносным продуктом жизнедеятельности в последнее время не обнаруживается.

10% отравлений падают на овощные консервы, в первую очередь томатную пасту, остальные – на мясопродукты домашнего изготовления: колбасу, сало.

В отличие от других микроорганизмов бактерия, вызывающая ботулизм, может процветать лишь без доступа кислорода – в анаэробной среде. Чтобы сохраниться и при благоприятных для нее условиях продолжить свой род, она капсулируется, превращаясь в чрезвычайно устойчивую ко всем внешним воздействиям спору. Ей нипочем ни холод; ни жара. Даже 6-часовое кипяче-

ние ее не убивает. Спора может сохраняться в почве и воде как угодно долго, дожидаясь своего часа.

К человеку она, как правило, не попадает. Но если и залетит случайно с грязью или пылью в рот, ничего страшного не произойдет. Пропутешествовав по желудочно-кишечному тракту, спора преспокойненько выйдет наружу – условия в нем из-за наличия кислорода ее не устраивают. Другое дело, если спора оказалась в кишечнике убитого животного, рыбы. В не вовремя обработанной туше бактерия пробуждается, покидает спору, быстро внедряется в мышцы и, размножаясь там, выделяет токсин. Последующее солечение, копчение или вяление домашними способами такого мяса или рыбы токсин не уничтожают.

С грибами и овощами дело обстоит иначе. Закатывая банку с аппетитными дарами природы, всегда рискуешь занести с мельчайшими частичками почвы споры опасной бактерии. Для нее в герметически закупоренной банке созданы все условия: наличие белка (опасные бактерии не брезгуют растительным белком) и отсутствие кислорода. Причем ни соль, ни уксус, применяемые при консервировании, не помеха, а температура кипения, при которой пастеризуются домашние консервы, споры не уничтожает – их убивает только автоклавирование (120,6°C) в течение 30 минут. Наоборот, домашняя пастеризация, убивая все другие микробы, создает особенно благоприятные условия для жизнедеятельности возбудителя ботулизма, устраняя всех его «конкурентов».

Заготовка маринованных, соленых овощей и грибов в бочке под гнетом также не защищает от прорастания попавших в нее спор. Причина в том, что кислород в этой таре присутствует лишь до глубины 10–15 см, а далее царит анаэробная среда.

Продукты, содержащие ботулинический токсин, не отличаются от нормальных ни цветом, ни вкусом, ни запахом. А закатанные банки если и вздуваются, то под действием других бактерий.

КОГДА ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА НЕ ПОМОЖЕТ

Проявления ботулизма у человека весьма специфичны. В первую очередь токсин поражает желудочно-кишечный тракт, центральную и периферическую нервную систему. Как быстро – зависит от дозы попавшего в организм яда. Обычно с момента заражения до первых признаков болезни проходит от 2–3 часов до 2–3 суток. Вначале могут появиться тошнота, рвота, понос, боль в животе. Одновременно или несколько позже нарушается зрение – больной жалуется на «туман», пелену, двоение в глазах. Он хорошо видит вдаль, а вблизи не в состоянии рассмотреть стрелки на ручных часах. Возникает сухость во рту, голос становится гнусавым и хриплым, речь – невнятной, нарушается глотание вначале твердой,

а затем и жидкой пищи, даже воды. Если развивается парез дыхательной мускулатуры, человек в полном сознании умирает от того, что не может дышать.

Как только появятся первые симптомы заболевания (пусть они ограничиваются рвотой, поносом и болью в животе, что бывает в 50% случаев), надо немедленно вызвать «Скорую». А до ее приезда промыть желудок, выпив 1 л чуть теплой воды, в которой растворено 50 г (примерно 2 столовые ложки) пищевой соды, или 1 л слабо-розового раствора марганцовки и вызвав рвоту. Прибывшему врачу следует обязательно рассказать, что больной ел, не упустив из виду мелочи. Ведь даже один маринованный грибок или ломтик домашней колбасы может привести к трагедии.

При подозрении на ботулизм больного немедленно госпитализируют в стационар, где ему вводят противоботулиническую сыворотку, подключают к аппарату искусственной вентиляции легких, чтобы предупредить последствия пареза дыхательной мускулатуры.

Успех лечения зависит во многом от того, насколько быстро оно начато.

“НЕ ПОДОРВИТЕСЬ” НА ЗАКУСКЕ!

❖ Не консервируйте дома грибы! Лучше посушите их на зиму. А уж если невтерпех полакомиться солеными или маринованными, купите в магазине баночку промышленного производства, где грибы подвергаются автоклавированию.

❖ Овощи и фрукты перед консервированием хорошо промывайте. Особенно тщательно – со щеткой те, что имеют негладкую, шероховатую поверхность и растут низко над землей или стелются по ней, например, огурцы.

❖ Всего 10 минут тепловой обработки достаточно, чтобы обезвредить ботулинический токсин! Прежде чем подать на стол, проварите или прожарьте в течение этого времени консервированные зеленый горошек, баклажанную или кабачковую икру, стручковую фасоль – их вкусовые достоинства от этого не пострадают.

❖ Никогда не покупайте с рук консервы, вяленую, копченую, соленую рыбу, колбасу, приготовленные домашним способом.

❖ Заготовленную дома томатную пасту используйте только для приготовления различных блюд (борща, щей, маринадов). Не готовьте из нее томатный сок, разводя пасту водой.

❖ Для домашних консервов лучше использовать пластиковые крышки. А продукты пастеризуйте в несколько этапов. Кипятите на водяной бане без крышки по 20–30 минут в течение 2–3 дней.

❖ Заготавливайте на здоровье дома квашеную капусту – в ней никогда не бывает возбудителя ботулизма, поскольку молочнокислое брожение создает неподходящие для него условия.

В. В. НИКИФОРОВ, профессор



Американский профессор Шейла Уэст утверждает: какие-нибудь лишние 30 минут в день, проведенные на солнце, увеличивают вероятность возникновения катаракты почти на 10%. Под действием солнечных лучей триптофан – вещество, содержащееся в хрусталике, претерпевает изменения и вступает в реакцию с белком, образуя нерастворимую окрашенную субстанцию. В любой момент ультрафиолет может нанести удар по вашим глазам. Но от него легко защититься: шляпа с широкими полями снижает уровень воздействия УФ-лучей на 30%, а солнцезащитные очки – на 90% и более.

Катаракта – “серая звезда”

“Серой звездой” называют иногда катаракту. Почему? Хрусталик – оптическая линза глаза, прозрачный в норме, при этом заболевании становится мутным, сероватым, и под микроскопом его очертания напоминают звезду. Но ее обладателю не до лирики – зрение ухудшается, а прогрессирование катаракты может привести к слепоте. Как свидетельствует мировая статистика, это заболевание стало в последнее время основной причиной потери зрения.

Из-за чего возникает катаракта, доподлинно неизвестно. Есть предположения, что помимо беспощадных к глазам солнечных лучей ее развитию способствует нарушение обменных процессов между хрусталиком и окружающими тканями. Это может быть связано с различными эндокринными заболеваниями, например, сахарным диабетом. Ухудшаются процессы метаболизма с возрастом, поэтому катаракта часто возникает у перешагнувших 55-летний рубеж. В группе риска – и работающие на вредных производствах: на хрусталик неблагоприятно влияют различные интоксикации, особенно таллием, динитрофенолом и близкими к нему азотистыми соединениями – тринитротолуолом, нитро-красителями. Повреждающее действие оказывает ионизирующее и рентгеновское излучение.

Катаракту могут вызывать механические повреждения – травмы, контузии. Иногда в практике бывали случаи, когда инородное тело долго находилось в глазу без ведома его обладателя. Например, один из моих пациентов чинил машину, и мельчайшая частичка металлической стружки попала в глаз, а он ничего не почувствовал. Между тем вторжение не прошло бесследно: оболочка хрусталика нарушилась, начались необратимые изменения. Такие частички хорошо видны в микроскоп, но удалить их не всегда удается.

Делаете ли вы ремонт в квартире, чините ли автомобиль, пользуйтесь защитными очками с прозрачными стеклами.

СКАЛЬПЕЛЬ ИЛИ КАПЛИ?

В начальной стадии, когда, как правило, беспокоит лишь некоторое затуманивание зрения, а при осмотре на хрусталике видны небольшие точки, обычно эффективна консервативная терапия. Глазные капли (катахром, витафакол, тауфон, квинакс, каталин) улучшают процессы метаболизма в хрусталике, замедляют развитие катаракты.

Если вам назначены капли, летом сделайте перерыв в лечении, так как содержащиеся в них витамины можно получить естественным путем – ешьте больше зелени, овощей, фруктов. В них содержатся витамины-антиоксиданты – А, С, Е, β -каротин, которые играют важную роль в обменных процессах, укрепляют иммунную систему.

Если “серая звезда” сочетается с обменными заболеваниями – сахарным диабетом, гипокальциемией, препараты дадут эффект, лишь когда удастся добиться улучшения в лечении основного заболевания.

Начальная стадия может продлиться от нескольких лет до десятилетий. Учтите: ухудшение состояния здоровья, стрессы провоцируют быстрое развитие катаракты.

Следующая стадия – так называемая незрелая катаракта, когда острота зрения значительно снижается. На этом этапе можно применять и консервативную терапию, и хирургию.

При зрелой катаракте, когда произошли белковые изменения в хрусталике, консервативная терапия бесполезна. Хрусталик становится более плотным, его не представляет сложности удалить.

Операция по удалению катаракты – одно из самых древних хирургических вмешательств. К ней стали прибегать более 2000 лет назад. Древнеримские врачи действовали при этом одним острым инструментом, похожим на тонкий нож, индусские использовали иглу и шпатель. Сначала хрусталик просто прокалывали, и мутная жидкость из него вытекала, что, впрочем, было малоэффективно. Затем научились вскрывать глазное яблоко и удалять хрусталик. Год за годом совершенствовались инструменты, техника ведения операции, наложения швов.

Раньше оперировали только зрелую катаракту, сейчас благодаря новейшим микрохирургическим технологиям проводят хирургическое вмешательство и при незрелой. Среди наших пациентов есть художники, композиторы, ученые, для кого ухудшение зрения означает профессиональный крах. Успешная операция дает им возможность нормально работать.

В недавнем прошлом после удаления катаракты назначали специальные корректирующие очки – очень тяжелые и неудобные. К тому же необходимо было иметь две пары – для дали и для чтения. Сейчас на место удаленного имплантируют искусственный хрусталик (интраокулярную линзу) – ИОЛ.

Одно из последних достижений микрохирургии глаза – ультразвуковая и лазерная факоэмульсификация. Проводят такие операции, наименее травматичные, щадящие, только при незрелой катаракте. С помощью специальной высокоточной микрохирургической аппаратуры (она есть во многих крупных городах, областных центрах) делают минимальный разрез – 2–3 мм, через него удаляют хрусталик и вводят ИОЛ.

Через 2–3 часа после операции уже разрешается вставать, а 5–6-й день пациента выписывают из больницы, а через 2–3 недели он может выйти на работу. Во многих странах такую операцию делают амбулаторно. Разумеется, после хирургического вмешательства необходимо соблюдать некоторые ограничения. Минимум 3 месяца нельзя поднимать более 10 кг, передвигать тяжелую мебель, заниматься силовыми видами спорта.

Следует предупредить: после этой операции существует риск осложнений. Через 6 месяцев после нее задняя капсула хрусталика нередко уплотняется, и возникает вторичная катаракта. Избавиться от нее несложно: лазером делается несколько насечек, после чего зрение восстанавливается.

Часто пациенты задают вопрос “Как я буду видеть после операции?”. Если еще недавно 30–40%-ное зрение считалось хорошим результатом, сейчас можно добиться гораздо большего. Конечно, вернуть 100%-ное зрение удастся не всегда. Например, если есть другие офтальмологические заболевания, в частности, глаукома, это просто невозможно. Степень остроты зрения после операции зависит и от состояния сетчатки, стекловидного тела, зрительного нерва. Чтобы определить эти показатели, проводят предварительное обследование.

Конечно, не все можно предугадать. Любая операция – в какой-то степени риск. Это заставляет ученых искать новые, более эффективные терапевтические средства от катаракты. Да и те, что есть на сегодняшний день, способны значительно замедлить прогрессирование заболевания.

Будьте внимательнее к себе: если заметили, что стали хуже видеть, появилось затуманивание зрения, обратитесь к окулисту.

Г. Ш. САБУРОВА,
кандидат медицинских наук

Консультации ведущих офтальмологов и операции по новейшим методикам по поводу катаракты и других офтальмологических заболеваний проводятся в московской офтальмологической клинической больнице. Адрес: Москва, пер. Садовских, 7. Тел.: 299-30-20 (жители Москвы обслуживаются бесплатно).

ВИТАМИН С ПРОТИВ КАТАРАКТЫ

Недавнее исследование, проведенное учеными Гарвардского университета, показало, что риск развития катаракты у женщин старше 55 лет, принимавших витамин С ежедневно в течение 10 лет, на 77% меньше, чем у дам, не заботившихся о достаточном поступлении в организм столь полезной аскорбинки. Ведущий специалист университета ученый Пол Джескус считает, что оптимальная доза, предотвращающая это серьезнейшее заболевание глаз, – прием около 400 мг витамина в день. Чтобы выполнить “аскорбиновую норму”, нужно выпить 3 стакана апельсинового сока.

Замечательный источник аскорбиновой кислоты – свежие овощи и фрукты, которых сейчас – летней порой в изобилии, а также поливитаминные комплексы.

КАРАПУЗЫ В ТЕМНЫХ ОЧКАХ

Врачи из стран Латинской Америки всерьез встревожены: катаракта, всегда считавшаяся возрастным заболеванием, все чаще диагностируется у детей. Полагая, что основная причина этого – солнце, ставшее особенно злым из-за озоновых дыр, офтальмологи настойчиво рекомендуют родителям обязательно надевать на прогулку детям (даже малышам, которых вывозят на улицу в колясках) солнцезащитные очки. Они способны уберечь глаза от опасного для них избытка ультрафиолета.



Невероятно: лечит атомный реактор

В этой статье речь пойдет
о действительно новой радиационной
технологии лечения: ядерный реактор
помогает ученым побороть самое коварное
заболевание XX века – рак.

Известно, что опухолевая клетка отличается от здоровой лишь отсутствием регуляции: биохимические процессы, происходящие в нормальной ткани за час, в раковой свершаются за минуту или секунду, что приводит к бурному росту больных тканей в ущерб остальным. Именно эту паразитическую способность раковой клетки – в первую очередь получать питательные вещества использовали исследователи.

В организм внутривенно вводят препарат, который накапливается в злокачественных клетках в несколько раз быстрее, чем в других тканях. Он содержит бор, гадолиний или другие химические элементы, обладающие одной особенностью – высоким сечением поглощения тепловых нейтронов. В результате этого взаимодействия возникает вторичное излучение, которое и поражает раковые клетки. Образно говоря, этот сложный процесс можно сравнить с процедурой, применяемой в косметических салонах для удаления бородавок с помощью жидкого азота. Самое большое достоинство нейтронозахватной терапии (НЗТ) злокачественных новообразований в том, что человек не получает дополнительной дозы облучения – поражается лишь опухоль.

Впервые метод НЗТ успешно применил японский хирург Хатанака: из 40 его пациентов с опухолью мозга 13 были живы и через 5 лет (а ведь обычно больному, которому ставят страшный диагноз и проводят традиционное лечение, врачи отпускают в лучшем случае 8–10 месяцев жизни). Хатанака добился того, что половина пациентов с мультиформной глиобластомой остались живы спустя 5 лет, причем сохраняя ясность рассудка. А сложнейшие многочасовые операции, до недавнего времени считавшиеся наилучшим методом лечения, доступные таким больным в США, отпускали 5 лет жизни лишь 3% из них, и при этом врачи констатировали существенную умственную и психическую деградацию пациентов.

Результаты, полученные японским хирургом, вдохновили ученых во всем мире. Сегодня лечение опухолей методом НЗТ развивается во всех странах, которые имеют исследовательские ядерные реакторы, – в США, Японии, Германии, Швеции, Финляндии, Таиланде, Аргентине, Словении...

В Японии метод НЗТ применяют уже 12 медицинских бригад в 5 центрах. Жизнь спасена 215, казалось бы, безнадежным больным с опухолью мозга и меланомой – этим людям уже не помогло бы никакое другое лечение. Европа более осторожно подходит к терапии возле атомного реактора и до недавнего времени ограничивалась лишь опытами на животных. Но после того, как был создан Европейский центр НЗТ злокачественных опухолей на базе ядерного реактора в Нидерландах, облучению были подвергнуты 10 больных.

В 1993 году при поддержке Берлинского института диагностики начались и российские исследования в этой области. Немцы были заинтересованы в оценке эффективности для НЗТ своего гадолиний-содержащего препарата – магневисто. В результате экспериментов на ядерном реакторе Московского инженерно-физического института (МИФИ) была подобрана нужная концентрация препарата и установлено оптимальное время облучения.

После проведенного лечения у 80% крыс с экспериментально вызванной саркомой опухоль... просто рассосалась – на ее месте осталась лишь соединительная ткань. Успех подтвердили и гистологические анализы.

А в 1997 году был наконец сформирован российский проект по разработке НЗТ злокачественных опухолей, который финансировал Российский фонд технологического развития. Сегодня, используя действующий реактор МИФИ, специалисты уже создали экспериментальную базу с выводом пучка тепловых нейтронов. И отечественные ученые готовы приступить к опытам над крупными лабораторными животными – собаками, пораженными меланомой.

НЗТ СМОЖЕТ...

...БОРОТЬСЯ С МЕТАСТАЗАМИ

– Перспективность этого метода и в том, что он позволяет успешно бороться с метастазами, – говорит **руководитель проекта профессор Института биофизики В. Ф. ХОХЛОВ**. – Даже если не предполагаем их локализацию, вводя препарат, мы обнаружим его в метастазах и узнаем место их распространения. Облучая пациента широким пучком тепловых нейтронов, врачи будут выжигать именно метастазы, не повреждая нормальных тканей. Например, если они проникли в глазное яблоко (с такими случаями достаточно часто сталкиваются онкологи), НЗТ – единственно возможный метод, потому как успешную операцию в таких случаях сделать нельзя. Чрезвычайно важно для излучения – верно оценить концентрацию препарата и его распределение в опухоли. К сожалению, зарубежные приборы подобного назначения стоят несколько миллионов долларов. Недавно нашими специалистами проведены первые исследования по нейтронографии – она позволяет получить контрастное изображение на экране дисплея. На такой картинке хорошо видны участки с различными поглощающими свойствами. Теперь ученые смогут оценить концентрацию препарата непосредственно при проведении облучения, узнать динамику выхода химического соединения из организма.



...ПОБЕЖДАТЬ РАК ГРУДИ

— Одна из самых важных проблем в этих экспериментах — целевая доставка лекарственного средства к мишени, — считает **доктор химических наук В. Н. КУЛАКОВ**. — Нами разработаны отечественные бор- и гадолинийсодержащие препараты для НЗТ. В будущем мы предполагаем синтезировать различные модификации борсодержащих препаратов с природными органическими соединениями. Это позволит онкологам адресно направлять вещество к гормонозависимой опухоли. И тогда станет возможно лечение методом НЗТ больных раком предстательной и молочной желез.

...СПАСТИ ЖИЗНЬ РЕБЕНКА

Доктор медицинских наук А. О. КОРОТКЕВИЧ находит, что новый метод очень гуманный и имеет большие преимущества перед обычными средствами лучевой терапии. Особенно это касается лечения детей. Ведь НЗТ позволяет целенаправленно воздействовать только на опухоль, которая порой у маленького ребенка занимает 30–40% поверхности, и не затрагивать здоровые ткани. Когда малыши поправятся, у него не останутся никаких последствий от перенесенного заболевания.

...СПАСТИ ЖИЗНЬ РЕАКТОРА

Инженеры реактора МИФИ рассуждают о методе НЗТ со своей точки зрения, весьма неожиданной и прагматичной. Оказывается, переделка ядерного реактора, на котором прежде работали лишь военные и ученые-физики, под медицинские цели (хотя бы нескольких каналов) — единственный путь сохранения его “жизнедеятельности”. По расчетам Международного агентства по атомной энергии, заглушить реактор, вывести его из строя обойдется в несколько десятков раз дороже, нежели реконструировать его и продолжать работать на нем вместе с медиками. Поэтому МИФИ так заинтересован в сотрудничестве с исследователями проекта — только на действующем реакторе институт сможет продолжать готовить специалистов по атомной энергетике. Конечно, облучение людей — не столь простая процедура, которая была возможна при лечении крыс и собак. По строгим медицинским требованиям для человека необходим специальный бокс. Понятно, что на ядерном реакторе МИФИ такого помещения нет — его нужно проектировать, строить.

...ПРИНОСИТЬ ДОХОД

— К сожалению, те деньги, которые были заложены в проект, сегодня обесценились, — говорит **О. Н. ДЕЙНЕКО**, исполнительный директор Ассоциации инвалидов радиационных катастроф и аварий (ИИ-РАД), которая объединила усилия российских ученых различных направлений в работе над методом НЗТ. Она же взялась за сбор средств на продолжение исследований. — Каждый из моих друзей по несчастью понимает, что именно над нами в первую очередь висит угроза заболеть страшным недугом. Мы готовы взять большой кредит и можем обосновать реальность его возврата, как только приступим к клиническим испытаниям. Если японские ученые один курс лечения оценивают в 50 тысяч долларов, в наших условиях он обойдется пациенту как минимум в 10 раз дешевле. Выходит, Россия сможет составить серьезную конкуренцию странам — обладателям редкостной технологии терапии.

...ВЕРНУТЬ АВТОРИТЕТ АТОМНОЙ ДЕРЖАВЕ И УЖЕ СЕГОДНЯ ДАЕТ НАДЕЖДУ ОТЧАЯВШИМСЯ

Конечно, всех волнует главный вопрос: когда ядерный реактор МИФИ примет первых пациентов? Ученые — а исследовательские работы ведутся на стыке 9 научных направлений — считают, что при самых благоприятных условиях финансирования можно будет подготовить медицинскую базу в 2000 году и сразу начать первые предклинические испытания. А это значит, что провести нейтронозахватную терапию первым больным возможно уже в 2001 году. Сначала авторы проекта планируют заняться лечением меланомы — во всем мире число пациентов с этим диагнозом неуклонно растет.

А пока... Ждать и надеяться — в который раз больные раком находят утешение в этих словах.

Светлана ЧЕЧИЛОВА

Для проведения предклинических испытаний новой технологии лечения и создания медицинской базы на реакторе МИФИ разработчикам требуется около 800 тысяч долларов. Сложная финансовая ситуация заставляет участников проекта обратиться ко всем, кто заинтересован в успешном его осуществлении.

Адрес Ассоциации инвалидов радиационных катастроф и аварий “ИИ-РАД”:

123182, Москва, ул. Живописная, 46.

ИНН: 7734016832.

Расчетный счет: 40703810900000000001

в КБ “ИНТЕРКРЕДИТ” к/с 30101810600000000957

БИК 044583957.

Контактный телефон исполнительного директора ассоциации Олега Николаевича Дейнеко:

(095) 193-11-02, 190-54-21.

“Статус” ваших зубов

Человек, к сожалению, теряет зубы всю жизнь. Вроде совсем недавно выпал первый молочный... И вот уже зубной врач выносит безапелляционный приговор – необходимо протезирование. Увы, это сопровождается целым рядом неудобств, связанных прежде всего с присутствием “чего-то чужеродного” во рту. Да и абрис лица не всегда сохраняется.

А ведь все начиналось вроде бы с пустяка: лечить зуб некогда или уже невозможно – проще удалить. Эта операция, пожалуй, самая частая в жизни каждого человека. Мы ее и за операцию считать не привыкли. Каждый может поведать свою собственную историю о столь “приятной процедуре”.

Совсем недавно в такой ситуации иной перспективы, кроме как обзавестись зубозамещающим протезом, не существовало. Но теперь появились новые возможности.

Представьте, удалив разрушенный зуб, врач предлагает вам немного задержаться в стоматологическом кресле. Что ни говори, а чувствуешь себя в нем неудобно! Поневоле начинаешь ерзать. А тут еще из соседнего кабинета, куда, забрав выдернутый зуб, удалился доктор, слышатся непонятные и настораживающие звуки. Вернувшись, врач устанавливает на место удаленного точно такой же по форме зуб. Больше никаких проблем! Вашему удивлению нет конца? Кажется это фантастикой?

Если пользоваться медицинской терминологией, была произведена немедленная (в одно посещение) операция по установке на место удаленного зуба БИО-ДИЗАЙН-ИМПЛАНТАТА. Совершается она в определенной последовательности. Сначала убирается нежизнеспособный зуб. Специальный лазерный сканер “считывает” его поверхность и форму, а современный компьютер позволяет получить идентичную математическую модель, по которой из специального медицинского

(сверхчистого, не отторгаемого организмом и не ломающегося под давлением) титана делается точная копия удаленного зуба – БИО-ДИЗАЙН-ИМПЛАНТАТ. После специальной очистки и стерилизации его устанавливают в опустевшую лунку десны. С небольшим временным перерывом на БИО-ДИЗАЙН-ИМПЛАНТАТ устанавливается керамическая коронка. Соседние зубы при этом не используются.

Как утверждают люди, перенесшие эту уникальную операцию, по ощущениям ее ничем не отличишь от обычного удаления зуба. Порой появляется легкая опухоль, но уже через 1–2 дня от нее не остается и следа. Имплантаты (их может быть несколько) не требуют привыкания, не вызывают искажения речи. Они прочно зафиксированы в челюсти – не соскальзывают, а напротив – улучшают фиксацию рядом стоящих зубов. Операция возможна в любом возрасте. При этом рот не будет выглядеть запавшим, форма лица не изменится – никто даже не догадается, что зубы не собственные, а имплантированные. Долговечны ли они? Это зависит от того, как ухаживать за полостью рта. Чем лучше гигиена, тем дольше прослужит имплантат.

Здорово, правда? Ведь только в Москве ежедневно, по самым скромным подсчетам, удаляют около 3 тысяч зубов. Стоит ли подпитывать эту “черную” статистику, когда есть возможность держать свой зубной “статус” на уровне?

Более 4 лет по этой уникальной технологии немецких медиков интенсивно работает, постоянно совершенствуя и делая ее более доступной, коллектив стоматологической клиники “Статус”. Десяткам пациентов БИО-ДИЗАЙН-ИМПЛАНТАТЫ помогли вернуть уверенность в себе, красоту и вторую молодость.

Вы давно мечтаете избавиться от неудобных съемных протезов, но не знаете, как это сделать, или только решаетесь удалить больной зуб? В любом случае обратитесь в клинику “Статус”. Квалифицированные специалисты всегда придут вам на помощь.

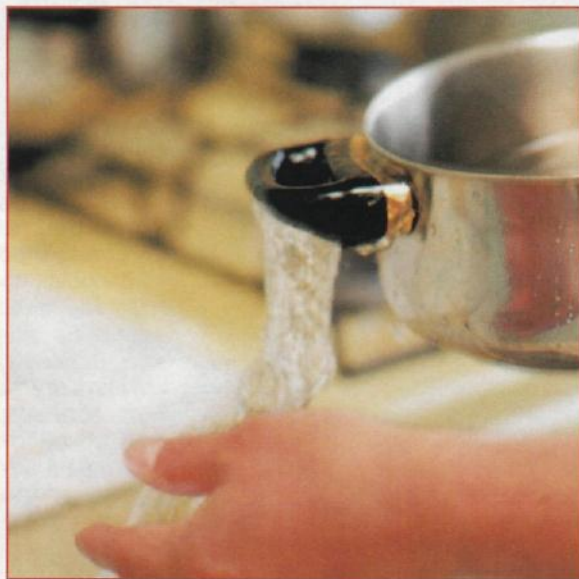
В. П. ПОПЕЛЬНЫХ,
главный врач
стоматологической клиники
“Статус”

Наш адрес:
Москва,
ул. Народного
Ополчения, 48,
корп. 1
(ст. м. “Октябрьское
поле”)
Тел.: (095) 198-41-90,
198-76-17
Internet:
<http://www.impla.com>
e-mail: stat@east.ru



ОЖОГ

ПРАВИЛО ЛАДОНИ



Люди с завидным постоянством хватаются руками за раскаленные сковороды, опрокидывают на себя кастрюли с горячим супом, обжигаются, неловко пытаются развести костер, обвариваются паром... В любом случае действовать нужно по одной схеме, быстро и правильно. От этого будет зависеть процесс заживления раны. Прежде всего решите для себя, можно ли оказать помощь самим или же необходимо вызвать "Скорую". Ответ определяется степенью, то есть глубиной ожога и величиной площади поражения.

Как определить степень ожога

При ожоге **1-й степени** страдает только поверхностный слой кожи – эпидермис. Обожженный участок краснеет, появляется небольшая отечность.

Для ожога **2-й степени** характерно поражение не только эпидермиса, но и расположенного под ним слоя кожи. Помимо покраснения и отека образуются пузыри, заполненные светлой жидкостью, которые со временем лопаются и подсыхают. Ожоги 1-й и 2-й степени называются поверхностными.

Ожог **3-й степени**, при котором страдают все слои кожи (появляются крупные пузыри с интенсивно желтым или красным кровянистым содержимым), тем более – ожог **4-й степени**, вызывающий глубокое поражение не только кожи, но и подлежащих тканей, наиболее тяжелы и требуют хирургического лечения.

Как определить площадь поражения

Для этого есть удобное и простое **правило ладони**. Ладонь составляет примерно 1% площади тела человека. Если участок ожога соответствует 10 или 15 ладоням, значит поражено 10–15% тела.

При **ожоге 1-й степени** (без появления пузырей на обожженной коже) с **поражением не более 10% поверхности тела** можно обойтись собственными средствами. Подержите обожженное место 15–20 минут под холодной проточной водой или положите на него на то же время лед из морозильника.

При **ожоге 2-й степени** на такой же площади с **образованием пузырей** после охлаждения пострадавшего участка наложите на него сухую по возможности стерильную повязку из марли или проглаженного утюгом полотенца, чтобы предохранить ожоговую рану от инфекции (по этой же причине ни в коем случае не прокалывайте пузыри) и покажитесь врачу. Если беда произошла за городом и к специалисту быстро обратиться невозможно, охладив обожженную поверхность, наложите на нее повязку с мазью. Для этого подойдут антибактериальные мази типа левосина или левомеколя. Эти средства обязательно должны быть в походной аптечке. В качестве первой помощи можно использовать аэрозоль наксол. Препарат приготовлен из лекарственных трав на основе спирта, который, улетучиваясь, создает эффект дополнительного охлаждения раны.

Ни в коем случае не следуйте советам доморощенных медиков и не мажьте обожженное место растительным маслом или густыми растворами крахмала, мыла. Не смазывайте его зеленкой, крепким раствором марганцовки. Облегчения это не принесет, а врачу будет трудно определить степень поражения тканей.

Если боль в области ожога сильна, примите таблетку анальгина, баралгина или другого обезболивающего средства. Поднялась температура? Начинайте принимать любой антибиотик широкого спектра действия, на-

пример, ампициллин или линкомицин по таблетке 4 раза в день 5 дней.

При **распространенных ожогах 1-й и 2-й степени, поразивших более 30–40% поверхности кожного покрова**, срочно вызывайте “Скорую”. Как показывает практика, при таких ожогах может развиваться шок из-за нарушения функций гормональной, сердечно-сосудистой систем, печени, почек. Вывести из него пострадавшего под силу только специалистам. До приезда “Скорой” охлаждать место ожога водой или льдом не следует, так как может возникнуть спазм сосудов, который еще больше нарушит кровообращение в пораженных тканях. Заверните пострадавшего в чистую простыню, чтобы предотвратить попадание инфекции. Дайте ему выпить не менее 2 л минеральной воды или приготовленного раствора (на 1 л кипяченой воды чайную ложку пищевой соды и 2 чайные ложки поваренной соли). Так же следует поступать и при обширных глубоких ожогах.

Если ожог 3-й или 4-й степени поразил более 10% (а у пожилого человека и меньше 10%) поверхности тела, немедленно вызывайте “Скорую”. Уже в машине пострадавшему начнут проводить протившоковую терапию – сделают обезболивающую инъекцию, поставят капельницу.

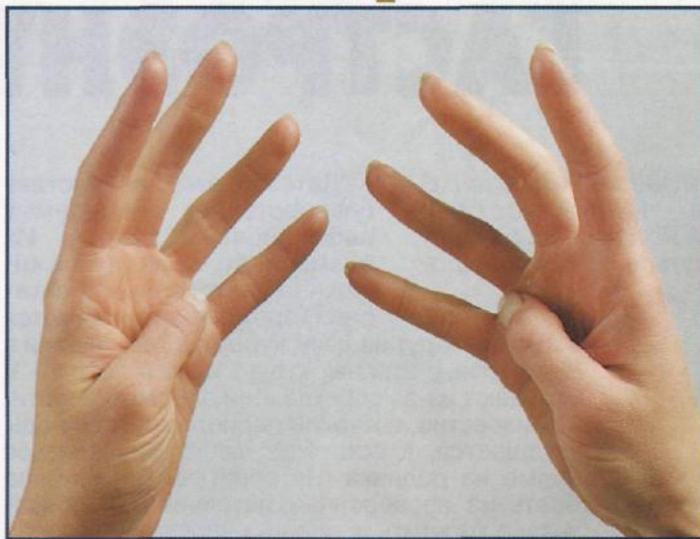
Ожоги кожных покровов могут сочетаться с термоингаляционными поражениями. При этом происходит не только ожог дыхательных путей, но и отравление организма продуктами горения. Последние десятилетия эта травма стала наблюдаться чаще из-за того, что для внутренней отделки помещений все шире используют синтетические материалы. Во время пожара они выделяют ядовитые вещества, вызывающие отравление даже при недолгом пребывании человека в задымленном месте. Ожог дыхательных путей можно получить во время пожара в квартире, гараже, при взрыве газового баллона, что, к сожалению, нередко случается на садовых участках.

По тяжести он приравнивается к глубоким ожогам, поражающим 10–15% поверхности тела, при которых развивается шок. К тому же велика опасность спазма бронхов, а затем и отека легких, что очень опасно для жизни. Если у пострадавшего есть симптомы, позволяющие заподозрить такую травму, – **ожоги кожи лица, шеи, обгоревшие спереди волосы, опаленные ресницы, брови, осипший голос, немедленно вызывайте “Скорую”**.

Самое же лучшее и разумное – быть всегда внимательным и осторожным, когда имеете дело с огнем.

А. А. АЛЕКСЕЕВ, профессор, руководитель Научно-практического центра термических поражений Минздрава РФ Института хирургии имени А. В. Вишневского РАМН

Мудры – здоровье на кончиках пальцев



После длительного пребывания на солнце появились красноватые высыпания на открытых участках кожи, сильный зуд? Похоже, у вас фотодерматоз – аллергия на солнце. Снять неприятные ощущения помогут антигистаминные препараты типа супрастина. А если в вашей походной аптечке их не оказалось? Не беда. Попробуйте выполнить одно из специальных упражнений, которое делали еще йоги в Древней Индии – мудры. Это просто и эффективно.

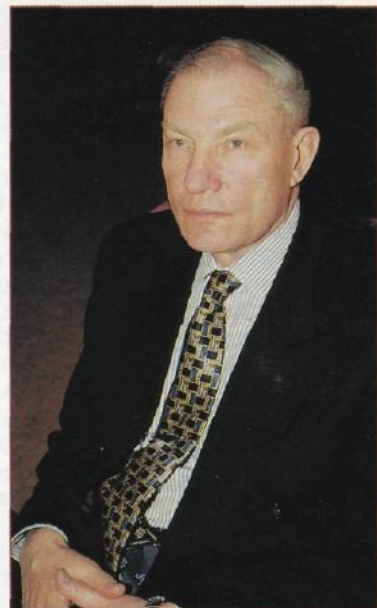
На ладонях расположено множество биологически активных зон, воздействие на которые благотворно влияет на те или иные системы и органы, нормализует их работу, улучшает самочувствие, помогает избавиться от многих недугов и неприятных состояний.

Буквально на несколько минут оторшитесь от всех проблем, сосредоточьтесь на том, что делаете. Ладони лучше предварительно разогреть, потерев друг о друга.

Большими пальцами упритесь в основания безымянных пальцев. Сохраняйте положение 5 минут. Почувствовали приятное тепло или легкое покалывание? Передохните. Упражнение выполняйте 5 раз в день с минимальным интервалом в 3 минуты. Если аллергия ярко выражена, длительность упражнения можно увеличить до 12 минут и делать его 10 раз в день с интервалом не менее 10 минут. И, конечно, в тяжелых случаях обязательно надо обратиться к врачу.

Е. ГИРУЦКАЯ, врач

В редакцию приходит большое количество ваших писем, дорогие читатели. Во многих из них – вопросы о том или ином заболевании органов желудочно-кишечного тракта. Вы просите также дать информацию о новостях и достижениях в области гастроэнтерологии. Мы выбрали наиболее часто встречающиеся вопросы и попросили ответить на них академика РАМН, профессора Владимира Трофимовича ИВАШКИНА, возглавляющего специализированную комиссию по препаратам, применяемым в гастроэнтерологии.



ГОРИЗОНТЫ

ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИИ

– В разгаре летний сезон. С какими неприятностями каждый из нас сейчас может столкнуться и как их одолеть?

– Летом резко возрастает опасность так называемых инфекционных диарей. Их вызывает большая группа кишечных патогенных бактерий. Горожане отправляются в отпуск – едут на дачу, курорт, в том числе и в зарубежные страны, кто-то идет в поход – и страдают из-за собственной опрометчивости. Как известно, в жаркий период качество воды ухудшается, а есть еще любители напиться прямо из родника. Не советую! Воду нужно брать из проверенных источников и обязательно кипятить, а овощи и фрукты – даже со своего огорода – мыть, иначе неприятностей не миновать. Недуг не заставит себя ждать: проявится частым жидким стулом, возможно, рвотой.

Неприятно, но пугаться не следует. Как правило, инфекционные диареи имеют самоограничивающий характер: через 3–5 дней заболевание само проходит, самочувствие нормализуется. Задача занемогшего – помочь организму справиться с обезвоживанием.

Нужно приготовить специальный раствор (на 1 л кипяченой воды по щепотке соли и сахара) и пить по 1–2 л в день. Промывать желудок марганцовкой не стоит – это ничего не даст. Необходимо ограничить себя в еде.

Если заболел ребенок, немедленно обращайтесь к врачу: последствия обезвоживания детского организма могут быть очень серьезными.

– Сегодня на аптечных прилавках множество препаратов, продающихся без рецепта. Как сориентироваться в этом море лекарств?

– Человек должен иметь возможность выбрать безопасное для себя средство с уверенностью – препарат, помогающий избавиться от одного недомогания, не вызовет другого. С одной стороны, радует, что в любое время суток мы без лишних хлопот можем ку-

пить в аптеке препарат, который, к примеру, быстро избавит от головной боли, но с другой – колоссальный и все разрастающийся спектр безрецептурных лекарств начинает всерьез беспокоить врачей. Ведь потребитель получил право на выбор, не обеспеченный необходимой консультацией. Безрецептурная продажа оправдывает себя, если человек получает краткую справку о выбранном лекарстве от фармацевта (такое правило действует за границей повсеместно) и правдивую (рассказывающую не только о плюсах, но и о минусах) аннотацию фирмы-производителя.

Чаще всего в аптеку нас гонит боль. Ученые всегда искали универсальный анальгетик. Ближе всех к нему парацетамол – он снимает головную боль и уменьшает боль, вызванную тем или иным заболеванием позвоночника и суставов, а главное – не обладает (если нет передозировки) значительными побочными эффектами. Считаю, этот препарат идеально подходит для первой атаки на боль. Если он не помогает, придется обратиться к врачу: причина нездоровья может оказаться нешуточной.

Хочу предостеречь читателей, особенно страдающих заболеваниями органов пищеварения, от приема аспирина (ацетилсалициловой кислоты) и нестероидных противовоспалительных средств (индометацина, диклофенола и других). Они даже у здорового человека могут вызвать язву желудка и двенадцатиперстной кишки. 20% случаев язвы желудка и 12% – язвы двенадцатиперстной кишки обусловлены бесконтрольным приемом обезболивающих, противовоспалительных средств, преимущественно тех, что я перечислил. Относительно недавно стало ясно: эти препараты блокируют выработку в нашем организме простагландинов – веществ, представляющих собой своеобразный защитный барьер против язвенной болезни.

Сейчас многие увлекаются травяными чаями, покупают сборы в аптеке, экспериментируют. Читайте аннотацию! Проявите осторожность, если вам поставлен диагноз "хронический гепатит", "язва желудка или двенадцатиперстной кишки", "хронический панкреатит".

У вас бывают неприятности, о которых "неудобно говорить"? Не торопитесь бежать за слабительным. Недомогание часто вызывают малоподвижный образ жизни, неправильное питание (когда в рационе практически нет овощей и фруктов), отсутствие рефлекса к дефекации (последнее часто бывает у "торопыжек"), недостаточное количество выпиваемой жидкости. Если стул не чаще 3 раз в неделю, постарайтесь исключить перечисленные факторы. Попробуйте пить по утрам кофе с молоком или сливками, включите в рацион пшеничные отруби, добавляйте их в каши. А если не помогает? Идите к врачу – причин запоров много, и сначала нужно разобраться, чем они вызваны, а потом лечить. Бывают случаи, когда слабительное противопоказано. Например, при новообразованиях в толстой кишке прием такого препарата не только не дает желаемого эффекта, но и ухудшит ситуацию. Перечислю симптомы, при которых ни в коем случае нельзя самостоятельно принимать слабительное: помимо отсутствия стула это боль в животе, вздутие, повышение температуры, кровь в кале, снижение массы тела, ухудшение аппетита. В таких случаях необходима консультация специалиста.

– Можно ли делать прививку от гепатита В тем, кто переболел гепатитом С? Будет ли создано лекарство для страдающих вирусным гепатитом с прогрессирующим течением?

– Если человек переболел гепатитом С, разумеется, ему можно делать прививку от гепатита В. А что касается больных хроническим вирусным гепатитом, перенесших заболевание в острой форме и продолжающих носить в себе вирус, который нарушает функцию печени, лечебная тактика сводится к тому, чтобы вирус из активной формы перевести в фазу, при которой он останавливает свое воспроизводство. Пока что окончательно его уничтожить, а значит полностью излечить пациента не удается. Ученые работают над созданием так называемых лечебных вакцин, предназначенных для борьбы с хроническим гепатитом. Суть исследований сводится к производству генно-инженерным методом абсолютно безопасной для человека комбинированной молекулы. Одна ее часть – определенная антигенная составляющая вируса, другая – искусственно созданная компонента, призванная усилить свойства первой. Таким образом предполагается достичь необходимого для уничтожения вируса иммунного ответа.

– Если УЗИ показывает камни в желчном пузыре, их нужно немедленно удалять?

– Отношение к болезням желчевыводящих путей коренным образом изменилось. Мы выяснили, что после первого приступа желчной колики вероятность ее повторения в течение года очень невелика – приблизительно 2%. Довольно часто после

первого приступа заболевание протекает бессимптомно. Поэтому сейчас мы не рекомендуем с первым "звонок" бежать к хирургу. А вот если случился рецидив, надо довериться специалисту.

– Что такое идиопатический панкреатит?

– Как недавно стало ясно, идиопатический панкреатит обусловлен особой формой желчнокаменной болезни, когда мелкие камни периодически блокируют общий желчный проток. Потом они проскакивают в кишку, но периодическая блокада желчных путей и панкреатического протока приводит со временем к панкреатиту. При таком течении недуга УЗИ не обнаруживает желчнокаменную болезнь, и врачу бывает трудно поставить диагноз, особенно если у пациента нет алкогольной зависимости и наследственной предрасположенности к заболеванию. Сейчас идиопатический панкреатит лечат малоинвазивными эндоскопическими методами: хирург расширяет отверстие большого дуоденального сосочка, через которое желчь и панкреатический сок попадают в двенадцатиперстную кишку. После несложной операции пациент может жить спокойно.

– Какие успехи достигнуты в гастроэнтерологии?

– Их немало. Например, совсем не

давно научились надежно диагностировать и лечить гемахроматоз – довольно распространенное генетическое заболевание, связанное с избыточной перегрузкой организма железом. При этом недуге достаточно скоро развивается цирроз печени. Ученые "выследили" белок, отвечающий за перенос железа в клетку и из клетки. Наблюдая за ним, обнаружили болезненные мутации, которые определяют изменение структуры и функций транспортера железа у больных гемахроматозом. На основании исследований был разработан метод генетической диагностики заболевания. Недооценить этот шаг в развитии медицинской науки невозможно. Ведь лечение недуга не составляет труда. Сложнее поставить диагноз. Пациенты с темной окраской кожи жаловались на слабость, в их крови обнаружилось избыточное количество глюкозы и порой годами их лечили от сахарного диабета, пока не развивался цирроз печени.

– И традиционный вопрос: над чем работают ученые?

– Нам предстоит продолжить выявление причинных факторов, вызывающих развитие болезней желудочно-кишечного тракта и печени, на молекулярном уровне расшифровать последовательность патологических процессов, а также разработать новые лекарственные и эндоскопические лечебные технологии, эффективные и безопасные для больных. Это очень нелегкие задачи, но, я уверен, разрешимые.



Грозит ли вам остеопороз

“Безмолвная” эпидемия охватила мир – эпидемия остеопороза. Он характеризуется уменьшением плотности костей, повышением их хрупкости и высоким риском переломов. Эксперты ВОЗ считают, что подобно инфаркту миокарда и раку это заболевание обусловлено образом жизни. Причина недуга – в исподволь происходящем снижении минеральной массы костей, которое зачастую диагностируется у пациента лишь после перелома той или иной кости. Людей, страдающих этим опасным заболеванием, немало. В США, например, снижение минеральной массы костей обнаружено у 18,6 миллиона человек. В этой стране остеопорозом страдают более 8 миллионов женщин и 2 миллионов мужчин.

Исследования российских ученых показали, что остеопороз – удел не только американцев. Измерение минеральной плотности кости (показатель по критериям ВОЗ) у 213 москвичей выявило печальные и настораживающие факты: 28% из них уже имеют остеопороз. При этом у 50% женщин и 48% мужчин выявлена остеопения – предстадия болезни. Каждую минуту рискуют получить перелом бедра 17% дам и 6% представителей сильного пола. Ведь при остеопорозе масса кости уменьшается настолько, что человек с легкостью может сломать ногу, получить перелом не только при падении, но и совершая какие-либо обычные движения, например, наклонившись, чтобы завязать шнурки, или перепрыгивая через ступеньки.

Вы задумались о своем будущем? Тогда позаботьтесь, чтобы ваши кости были крепкими и здоровыми. Прежде всего им нужен кальций. Но чтобы организм усвоил этот минерал, необходим также витамин D в достаточном количестве.

Если не уверены, что в вашем рационе содержится нужная вам доза кальция (скажем, не любите или не переносите молочные продукты), посоветуйтесь с врачом. Возможно, он порекомендует 2 раза в день после еды принимать мультивитаминную добавку. Обратите внимание на то, чтобы каждая доза содержала не менее 500 мл нужного костям макроэлемента.

К сведению

Рекомендуемое потребление кальция для подростков и взрослых до 25 лет — 1200–1500 мг, женщин 25–50 лет — 1000, беременных и кормящих матерей — 1200–1500, женщин после прекращения месячных — 1500, мужчин 25–65 лет — 1000, мужчин и женщин старше 65 лет — 1500 мг в сутки.

Кальция содержится в стакане молока или кефира — 200 мг, в 100 г творога — 100 мг, в 30 г твердого сыра — 200 мг, в 100 г сельдерея — 240 мг, в 100 г говядины или жареной рыбы — 20–40 мг.



А теперь о факторах риска развития остеопороза. Познакомьтесь с ними, а заодно проверьте, не грозит ли вам заболевание.

❖ У вас светлые волосы, хрупкое телосложение, небольшой рост?

Ученые считают, что наиболее подвержены остеопорозу женщины европеоидной расы, особенно после наступления менопаузы.

❖ Масса тела меньше 58 кг?

Худые люди более склонны к остеопорозу, чем полные: именно в жировой ткани изначально происходит дополнительное образование половых гормонов — эстрогенов, естественных защитников костей.

❖ Замечаете, что стали меньше ростом, появилась боль в спине?

Есть данные, что в среднем американская женщина после наступления менопаузы каждое десятилетие «теряет» по 3 см роста. Образно говоря, остеопороз «пожирает» высоту позвонков.

❖ У вас были переломы костей, в семье есть случаи заболевания остеопорозом?

Вероятно, у вас генетическая предрасположенность к этой патологии.

❖ Вам уже за 45 лет? Наступила менопауза?

Мужчины меньше рискуют получить остеопороз: у них изначально меньшая костная масса и в их организме в отличие от женского не происходит серьезных гормональных изменений (беременность, лактация, менопауза).

❖ Ведете малоподвижный образ жизни, редко бываете на солнце?

Костная ткань при физических нагрузках уплотняется. Регулярные тренировки укрепляют и мышечный каркас, развивают ловкость и предохраняют от «неудачных» падений. Когда женщина в молодости занимается спортом, она накапливает большую костную массу к 30 годам, а значит, и потеря ее начинается с более высоких цифр. Это относится, естественно, к людям любого возраста. А солнце? Оно способствует выработке организмом витамина D, необходимого компаньона кальция.

❖ Сильно потеете, например, выполняя физические упражнения?

Последние исследования французских специалистов показали: с потом из организма уходит

много кальция. Как выяснилось, несмотря на благотворное влияние регулярных физических нагрузок баскетболисты и бегуны теряют до 3% костной массы в год. Если увлекаетесь спортом, не забывайте после каждой тренировки выпить хотя бы стакан молока.

❖ Вы курите?

Организм курильщика усваивает кальций менее эффективно. Если вы к тому же и дама, примите во внимание: у курящих женщин менопауза обычно наступает лет на 5 раньше, чем у тех, кто не имеет этой вредной привычки. Никотин препятствует нормальному образованию эстрогенов. Кроме того, доказано, что и кадмий (тяжелый металл), который обнаруживается в организме курильщика, вызывает обширное разрежение костной ткани. Стоит ли преумножать риск? Лучше откажитесь от сигареты!

❖ Увлекаетесь кофе?

Благодаря сильному мочегонному действию он активно выводит кальций. Если не можете отказаться от лишней чашки любимого напитка, добавьте в него молоко, так вы даже выиграете.

❖ Злоупотребляете алкоголем?

Специалисты Медицинского факультета Калифорнийского университета в Сан-Диего утверждают: всего 2 стакана вина, ликера или пива, выпиваемые ежедневно, способствуют падению в крови уровня фосфора — еще одного важного для крепости костей минерала. Происходит дисбаланс, который затрагивает и кальций. Все это ухудшает работу ферментов, труднее переваривается поступающая в организм пища. Человек, как правило, в такой ситуации прибегает к антацидам, а они вызывают еще большее «фосфорное голодание», которое непременно отразится и на костях. Единственный способ прервать порочный круг — ограничить потребление спиртного.

❖ Произошел сбой в менструальном цикле?

Если «задержка» длится 3 месяца подряд, без консультации врача не обойтись. Причиной могут быть стресс, сильная потеря в весе, преждевременно наступившая менопауза, заболевания щитовидной железы или другие эндокринные отклонения. В любом случае имейте в виду: потеря костной массы идет особенно интенсивно в первые месяцы и годы нарушения менструального цикла.

❖ Вы планируете стать мамой?

Во время беременности кости малыша формируются из кальция вашего организма. В период грудного вскармливания женщина также теряет 210 мг кальция ежедневно (они уходят с молоком). Однако не отчаивайтесь! Посоветуйтесь с врачом — он подскажет, как возместить неизбежные потери. Возможно, кроме богатого

этим макроэлементом рациона, порекомендует принимать препараты кальция.

❖ Страдаете анорексией (потерей аппетита, которая сопровождается сильным похуданием)?

Немедленно начинайте лечение, иначе костная система может серьезно пострадать. В организме все связано: когда из-за сильного снижения веса он испытывает стресс, падает уровень эстрогенов, прекращаются месячные. Тогда уже предотвратить разрушение костей шансов мало. Восполнить эту потерю можно только с помощью верно подобранной терапии.

❖ Страдаете хроническим заболеванием?

Увы, многие болезни (например, астма, колит и другие) требуют лечения фармацевтическими препаратами, которые со временем приводят к потере костной ткани. Периодически по совету врача корректируйте дозу лекарства, заменяйте его на аналогичные средства, не обладающие таким опасным для вас побочным эффектом. Не пренебрегайте минерально-витаминными комплексами, содержащими кальций.

❖ Пользуетесь противозачаточными таблетками и беспокоитесь, что это отрицательно влияет на крепость костной системы?

Ваши волнения напрасны. Ряд исследований, проведенных немецкими специалистами, доказывает, что прием оральных контрацептивов может даже защитить кости от потери кальция, особенно если вы принимаете современные препараты, в которых идеально сочетаются половые гормоны — эстроген с прогестинном.

❖ У вас избыточный зубной налет? Стоматолог ставит диагноз «пародонтоз»?

Это тот же остеопороз, только ротовой полости. Он виновник того, что почти у 40% людей старше 60 лет выпадают зубы и, как правило, по этой же причине снижается общая минеральная насыщенность костной системы.

Т. В. ЛАТЫШЕВА,
врач-эндокринолог

Остеопан

Минералы и витамины для профилактики и комплексной терапии остеопороза в климактерическом периоде

- * увеличивает плотность костной ткани
- * устраняет боль и судороги в мышцах
- * повышает двигательную и физическую активность



Справки по тел.: (095) 241-41-42, 241-77-72



В России
с начала 90-х годов
резко увеличилось
число венерических
больных.
Катастрофически
возросла
заболеваемость
генитальным герпесом.
Этот недуг
чаще всего поражает
молодых людей
18–28 лет.

Половая лихорадка

ОСОБЕННОСТИ ЗАБОЛЕВАНИЯ

❖ Возбудитель Herpes Simplex I и II типа (вирус простого герпеса) есть в организме практически каждого здорового человека. Однако у некоторых он мирно “спит” на протяжении всей жизни, а у других приводит к возникновению недуга. “Превратится” герпес в болезнь или нет, зависит от множества сугубо индивидуальных особенностей каждого организма, в частности от химического строения “молекул иммунитета” – антител.

❖ Проявляется на фоне снижения иммунитета, после частых простуд и гриппа, физических и эмоциональных перегрузок, при переохлаждении, интоксикации, в том числе алкогольной.

❖ Иногда сопутствует ВИЧ-инфекции.

КАК МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ

Принято считать, что заражение происходит при половом контакте (обычный секс, орально-генитальный, анально-генитальный) с партнером, у которого есть герпетические высыпания (активная стадия заболевания). По данным же американских исследователей, наибольшее количество заражений происходит в продромальном периоде, то есть когда никаких видимых проявлений болезни нет и человека может беспокоить только зуд в области половых органов.

ВНИМАНИЕ. Воздерживайтесь

от орально-генитальных контактов в то время, когда у вас бывают герпетические высыпания (зудящие пузырьки) на губах.

Во время ласк можно “наградить” своего партнера этим неприятным заболеванием.

ПРИЗНАКИ БОЛЕЗНИ

У женщин герпес появляется на наружных половых органах и сопровождается зудом, другими неприятными ощущениями. На месте высыпаний образуются пузырьки с прозрачной жидкостью, которые на 2–3-й день превращаются в болезненные язвочки, заживающие приблизительно на 7–8-й день. При этом могут увеличиться паховые лимфатические узлы, повыситься температура, появиться головная боль, герпетический цистит – частые и болезненные мочеиспускания. Если герпес “обосновался” на шейке матки, болезнь протекает бессимптомно.

У мужчин заболевание имеет те же признаки, только высыпания появляются, как правило, на головке полового члена и крайней плоти. Следствием недуга может стать инфекционный простатит, вызывающий боль в промежности и затруднение мочеиспускания.

Болезнь чаще всего носит приступообразный характер: после того как язвочки проходят, начинается так называемый период мнимого благополучия, который через

определенное время (от нескольких недель до нескольких лет) сменяется новым обострением. Это связано с тем, что в скрытый период вирус словно спит в клетках нервной системы, а под действием ряда факторов внешней среды (стресс, переутомление, простудное заболевание, механическое раздражение гениталий, менструация) “покидает” нервные клетки и по нервным окончаниям перемещается в различные отделы мужских и женских гениталий. Герпес “ищет” у человека наиболее слабое и уязвимое место на слизистых или коже, чтобы “обосноваться” там в виде различных высыпаний, при этом он крайне редко меняет локализацию.

ЧЕМ ОПАСНА БОЛЕЗНЬ?

На проходившей в декабре 1998 года в Онкологическом научном центре имени Блохина РАМН европейской школе онкологов ведущие отечественные и зарубежные специалисты сошлись во мнении, что герпес представляет значительную угрозу для здоровья человека. Английскими учеными было доказано, что этот распространенный недуг может спровоцировать рак шейки матки и простаты. Заболевание часто становится причиной невынашивания беременности, врожденных уродств и тяжелого поражения глаз у новорожденных. Многие дерматовенерологи в отношении пациентов с герпетической инфекцией половых органов употребляют термин “страдалец”, а не “больной”. Частые рецидивы болезни от 2–3 раз в год до ежемесячных высыпаний в значительной степени нарушают социальную адаптацию пациентов: они имеют определенные трудности в создании семьи, работе. Болезнь провоцирует развитие неврозов, приводит к депрессии.

ЗАЩИТИ СЕБЯ САМ

Если у вас более одного полового партнера, обязательно пользуйтесь барьерными средствами контрацепции (прежде всего презервативами). Многие фирмы, производящие изделие № 2 (к примеру “Дюрекс”), используют специальную спермицидную смазку, наносимую изнутри и снаружи. Она содержит ноноксинол-9 – вещество, которое, по заверениям производителей, приводит к гибели сперматозоидов и может инактивировать (уничтожать) вирусы иммунодефицита и герпеса. Кроме того, существуют специальные антисептические препараты – хлоргексидина биглюконат и мирамистин. Их производят в удобной полимерной упаковке по 100 мл. Предназначены они для профилактики венерических заболеваний, таких, как сифилис, гонорея, трихомоноз, хламидиоз, оказывают губительное влияние и на вирус герпеса. Эффективны в течение 2 часов после полового акта. Препараты эти доступны по цене. Однако прежде чем начать пользоваться одним из них, проконсультируйтесь с лечащим врачом или фармакологом!

ЕСЛИ ВЫ УЖЕ БОЛЬНЫ

При первых симптомах заболевания (зуд, слабость) воздержитесь от половой близости или используйте презерватив. Специалисты рекомендуют в таких случаях применять презерватив в течение 4 недель после окончания рецидива болезни. Немедленно обратитесь за помощью к специалисту.

ПОЧЕМУ НАДО ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ

Чем раньше начать лечение, тем легче будет протекать болезнь, тем меньше рецидивов. Не нужно ложной скромности! Обязательно при первых же симптомах заболевания обратитесь к дерматовенерологу или гинекологу-инфекционисту либо урологу-инфекционисту! Никогда не пользуйтесь советами дилетантов – это лишь осложнит лечение. Кроме того, человек, не сведущий в дерматовенерологии, может принять сифилис за генитальный герпес, и наоборот.

Только квалифицированный специалист окажет психологическую помощь, моральную поддержку, назначит адекватное лечение, выпишет подходящее именно вам лекарство.

ГДЕ ЛЕЧИТЬСЯ

БЕСПЛАТНО в рамках программы ОМС (обязательного медицинского страхования) – в любом кожно-венерологическом диспансере по месту жительства.

Если вы живете в Москве, обратиться за помощью можно в клинику кожных болезней Московской медицинской академии имени И. М. Сеченова. Здесь за весьма умеренную плату консультируют доценты, профессора и доктора медицинских наук, есть диагностический центр.

Еще одно профильное учреждение – Московский противогерпетический центр. Тел.: (095) 921-98-65.

Диагностируют болезнь в КДМ МНИИЭМ имени Г. Н. Габричевского, там же назначают лечение.

СООБЩАТЬ ЛИ ПАРТНЕРУ О ТОМ, ЧТО ВЫ БОЛЬНЫ ГЕНИТАЛЬНЫМ ГЕРПЕСОМ?

Единого мнения по этому поводу нет. Казалось бы, искренность – залог крепких отношений, но большая вероятность быть брошенным, если партнер узнает о вашем заболевании, заставляет многих молчать. Это сообщение не обязательно вызовет немедленный разрыв отношений. Но учитывая, что генитальный герпес пока неизлечим, реакция может быть непредсказуемой. На Западе, пропагандирующем ценность здоровья и “здоровую” любовь, принято консультироваться с врачами еще до начала половой жизни. Так поступают приблизительно 85% пар. Еще 5% идут к специалисту, когда решают отказаться от использования барьерных средств контрацепции (в данном случае мужских или женских презервативов).

Остальные 10% скрывают свои болезни. Сожнание, что вы на всю жизнь можете “наградить” партнера инфекцией, безусловно, отвращает отношения. Естественно встает вопрос о том, как правильно подготовить близкого вам человека к принятию подобного известия.

Очевидно, до начала сексуальных отношений нет острой необходимости беседовать о ваших страданиях с предметом нежных чувств. Сделать это следует только в том случае, если вы уверены, что отношения эти “всерьез и надолго”. Важно осознать, что обсуждение столь болезненных интимных тем – не что-то непристойное и гадкое, а скорее дело житейское. Обязательно сходите вместе на консультацию к врачу – вирусологу или дерматовенерологу. Он сумеет убедить вашего партнера, что вы не ущербны и опасности заражения при соблюдении всех мер защиты нет.

АНТИГЕРПЕСНАЯ ДИЕТА

Людам, страдающим подобными вирусными заболеваниями, рекомендуется придерживаться диеты с повышенным содержанием в пищевых продуктах аминокислоты – лизина и малым – аргинина. Такая диета и курсовой прием поливитаминных препаратов в большинстве случаев препятствуют вирусной атаке, увеличивают безрецидивный период при различных формах герпетических поражений. Чем выше соотношение аминокислот, тем продукт полезнее.

Полезные продукты	Вес (г)	Лизин (мг)	Аргинин (мг)	Соотношение аминокислот
Маргарин	15	9	3	3,0
Йогурт	50	706	237	2,9
Сыр (швейцарский, эдамский, “Гауда”, “Рокфор”)	30	733	263	2,7
Масло крестьянское	15	9	4	2,2
Молоко 2%-ное	250	644	294	2,2
Мороженое	100	381	174	2,2
Абрикос	100	103	48	2,1
Кофе со сливками	15	32	15	2,1
Яблоко	150	17	8	2,1

Иван КОКОТКИН
(адрес в Интернете: home.ptt.ru/ivkoko),
Алан ГУТИЕВ, Анна МИКУШЕВИЧ,
врачи КДЦ при МНИИЭМ
имени Г. Н. Габричевского

internet: www.gabr.org



Второе рождение НИТРОГЛИЦЕРИНА

Во всем мире одно из самых распространенных и опаснейших заболеваний – ишемическая болезнь сердца. Проявляется она по-разному: у одних протекает бессимптомно и среди полного благополучия вдруг оборачивается инфарктом или даже внезапной смертью, у других, что случается гораздо чаще, заявляет о себе стенокардией – приступами боли в области сердца. Причина всех этих страданий одна – недостаточное кровоснабжение миокарда (мышцы сердца), обусловленное атеросклерозом. По разным причинам (инфекция, курение, сахарный диабет, радиация) эпителий сосудов – их тонкая внутренняя оболочка повреждается, и в этом месте образуются атеросклеротические бляшки. Они постепенно растут, стенка сосуда утолщается, а просвет все более суживается. В некоторых случаях степень сужения пораженного сосуда увеличивается за счет его спазма. В результате мышца сердца не получает необходимого ей количества кислорода и питательных веществ, особенно во время физической нагрузки, когда потребность в них увеличивается.

НАВСТРЕЧУ СИГНАЛАМ SOS

У здорового человека снабжение сердца кровью в этот период может возрасти в 5–6 раз. Но у страдающего ишемической болезнью энергетические потребности миокарда не могут быть полностью удовлетворены, поэтому развивается его кислородное голодание. Мышца сердца “взывает” о помощи приступами боли, которая чаще возникает за грудиной – “за галстуком”, реже – слева от нее и распространяется на всю область сердца, может отдавать в левое плечо, в левую руку. Боль бывает жгучая, давящая, сжимающая. Интенсивность ее тоже разная: от слабой до сильной, даже нестерпимой, когда человек не в состоянии пошевелиться.

Создано много препаратов, улучшающих снабжение сердечной мышцы кровью. Их принимают постоянно – в течение всего дня защищают миокард от энергетического голодания. Но если приступ все же возник, необходимо быстро увеличить приток крови к сердцу за счет расширения коронарных сосудов.

Более 100 лет врачи используют для этой цели нитроглицерин – вещество, известное своим взрывным характером и применяемое для изготовления зарядов к боеприпасам. Не будем вдаваться в историю и рассказывать о том, как были открыты “мирные” способности этого вещества. Скажем лишь, что до сих пор не найдено другого препарата, который мог бы так быстро и надежно до оказания квалифицированной медицинской помощи расширять коронарные сосуды, снимать сердечную боль и предотвращать катастрофу.

ВСЕ БЫ ХОРОШО, НО...

У традиционных форм нитроглицерина (таблеток и желатиновых капсул) есть весьма существенные недостатки. Примерно у трети пациентов, особенно в начальном периоде применения нитроглицерина, он вызывает побочные

явления – распирающую или пульсирующую боль в голове и чувство жара. В таких ситуациях вслед за использованием нитроглицерина приходится принимать таблетки от головной боли, а некоторым вообще отказаться от препарата.

Кроме того, при длительном хранении он быстро теряет свою активность, поскольку нитроглицерин – крайне летучее и нестабильное вещество, а под воздействием света он разлагается в течение нескольких часов. После того как флакон с таблетками неоднократно открывали, количество нитроглицерина в них быстро уменьшается, в особенности если его используют на ярком солнце. Вот почему срок хранения таблетированного препарата в фабричной упаковке – не более года, а после того как флакон хотя бы раз открыли – всего 2 месяца. К тому же таблетки со временем начинают крошиться и рассыпаться. Эти недостатки пытались ликвидировать, заключив нитроглицерин в желатиновую оболочку. Но она со временем высыхает, что чревато большой опасностью: при боли в сердце человек может оказаться без лекарства.

ПРЕПАРАТ XXI ВЕКА

Учитывая все эти обстоятельства, венгерская фирма “ЭГИС” создала новую аэрозольную форму нитроглицерина – НИТРОМИНТ. Герметичность баллончика предупреждает его потери от испарения, а дозирующий клапан распылителя обеспечивает высвобождение при каждом нажатии ровно 0,4 мг лекарства. И еще одно важное преимущество НИТРОМИНТА. В аэрозольном препарате нитроглицерин находится в виде раствора и, попав на слизистую оболочку полости рта, сразу начинает всасываться в кровь, в то время как таблетка или капсула должна прежде раствориться в слюне. Поэтому эффект НИТРОМИНТА проявляется в 2 раза бы-

стрее по сравнению с действием привычных форм нитроглицерина.

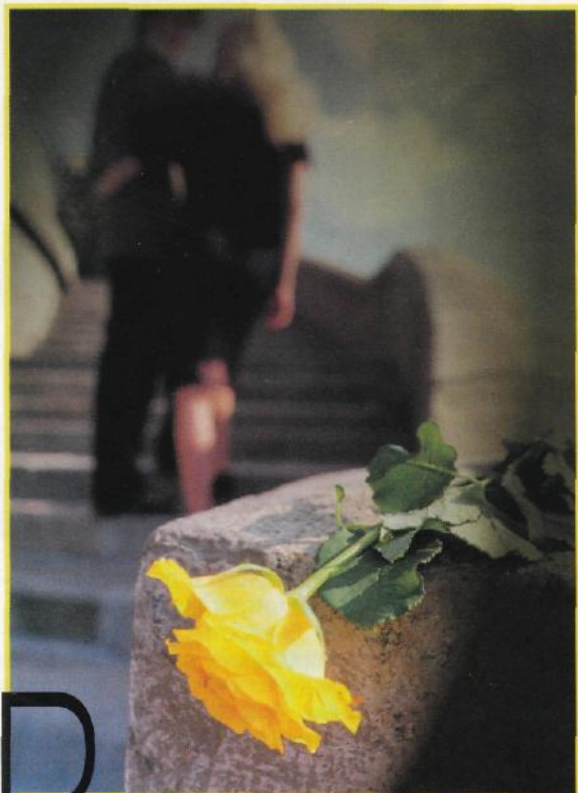
Помимо быстроты действия и стабильности препарата (срок его хранения 3 года) следует отметить и удобство в применении. При необходимости принять таблетку нитроглицерина надо открыть флакон, высыпать несколько штук на ладонь, взять одну (а ее размер – всего 3 мм в диаметре и для пожилых людей с плохим зрением и нарушенной координацией движений сделать это непросто). Получается много манипуляций – и это в момент загрудинной боли, когда каждое движение дается с великим трудом. А чтобы принять НИТРОМИНТ, достаточно снять колпачок флакона и нажать на дозирующий клапан. Для купирования приступа стенокардии обычно требуется 1–2 дозы препарата. В баллончике их 180. Металлическая аэрозольная упаковка НИТРОМИНТА обеспечивает его сохранность даже при падении, а поскольку она непрозрачна, нитроглицерин надежно защищен от разрушающего действия света.

Больные, использующие НИТРОМИНТ, отмечают, что головная боль если и возникает после его применения, проходит намного быстрее и самостоятельно – без приема каких-либо лекарств. НИТРОМИНТ можно и должно использовать не только для снятия приступа стенокардии, но и для его профилактики – за несколько минут до предстоящей физической нагрузки. Речь идет о распылении дозы препарата под язык перед выходом на улицу, особенно в морозную и ветреную погоду, перед подъемом по лестнице, в гору, перед волнующими событиями. Препарат удобен пациентам с зубными протезами.

Все преимущества НИТРОМИНТА делают его препаратом выбора для снятия приступов боли в сердце и дают ему право называться нитроглицерином XXI века.

А. Л. КОМИССАРОВ,
кандидат медицинских наук





Вы перенесли вирусный гепатит

Вирусный гепатит, тем более сочетанный В+С, – заболевание крайне опасное и, увы, очень распространенное. Исключительно высока перспектива стать хроником. У 20% заболевших гепатитом В и более чем у 80% – гепатитом С болезнь переходит в хроническую форму, которая нередко осложняется циррозом и раком печени. Однако в ваших силах такое развитие событий предотвратить. Выработайте для себя определенную тактику поведения. Ваша цель – не допускать ничего, что могло бы повредить печени:

- ❖ по возможности, особенно в первые месяцы, старайтесь больше лежать: для печени это самое физиологичное и “любимое” положение;

- ❖ не переутомляйтесь – в первые 2–3 месяца после выхода из больницы не занимайтесь физической работой, физкультурой, особенно вредны наклоны туловища;

- ❖ солнцу и зною предпочтите прохладу и тень;

- ❖ не поднимайте тяжестей весом более 1–2 кг;

- ❖ в восстановительном периоде постарайтесь оградить себя от всяческих инфекций – они увеличивают

нагрузку на печень, вынужденную нейтрализовать токсины, выделяемые их возбудителями;

- ❖ принимайте только жизненно необходимые назначенные врачом лекарственные средства. Дело в том, что большинство препаратов выделяется через печень, а это дополнительная нагрузка на нее, и немалая. Существует даже такое заболевание, как лекарственный гепатит – вызванный неумеренным приемом лекарств;

- ❖ не менее чем на год со дня выписки забудьте об алкоголе во всех его видах, в том числе о пиве;

- ❖ непременно пейте сборы лечебных трав – они очищают организм, снимают интоксикацию. В любой аптеке вам предложат целый букет – около 20 противовоспалительных, желчегонных, мочегонных, успокаивающих трав. Возьмите 3–4 наименования, например, мяту, лист березы, мать-и-мачеху в равных частях, заварите кипятком, как указано на упаковке, смешайте и перелейте в термос. Пейте как чай, лучше с медом. Через неделю поменяйте травы на другие;

- ❖ ешьте в определенные часы 5–6 раз в день небольшими порциями, чтобы не перегружать печень.

Свое меню теперь вам нужно составлять с не меньшим тщанием, чем в лучших ресторанах. Только подход несколько иной: в ресторане вы заказываете то, что вкусно, а для больной печени – что полезно. Прекрасно, конечно, когда эти требования совпадают. **Полезны** постные, отварные или приготовленные на пару мясо и рыба, блюда из круп и макаронных изделий, сливочное масло и растительные жиры, овощи, некислые фрукты и ягоды. Особенно “нравятся” печени творог в разных видах (200–300 г в день) и натуральный мед (можно до 100 г в день, но при этом исключите из рациона все другие сладости). “Любит” печень инжир, курагу, финики, изюм, чернослив, бананы. А вот красные и желтые овощи – помидоры, морковь, тыкву, красный болгарский перец следует ограничивать, поскольку они содержат каротин, из которого в печени синтезируется витамин А, а этот процесс – дополнительная нагрузка на больной орган. Свою норму этого витамина получайте с аптечными витаминами.

Вредны все жареное, жирное, копченое, соленое, маринованное, грибы, холодные блюда и напитки, пряности, лук, чеснок, горчица, хрен, консервы, в том числе компоты фабричного изготовления, горячие изделия из сдобного теста, шоколад, из напитков – кофе, газированная вода, неразбавленные соки.

Этих рекомендаций следует придерживаться не менее года. А иногда так хочется чего-нибудь остренького или солененького. На этот случай есть поговорка: “Если нельзя, но очень хочется, то можно”. По чуть-чуть и не каждый день – раз в 1–2 недели можно съесть, например, кусочек селедки.

Режим достаточно суров, но спасителен для переболевшего гепатитом. Только он позволит восстановить функции печени, ослабленной борьбой с вирусом.

Не навредить близким – не “наградить” их гепатитом, который чрезвычайно заразен, поможет соблюдение двух простых правил:

- ❖ не допускайте, чтобы принадлежащие вам предметы туалета – зубную щетку, бритву, маникюрные принадлежности брал кто-либо из домашних;

- ❖ при сексуальных контактах пользуйтесь презервативом.

Однако самая надежная защита от гепатита В – вакцинация. Всем членам семьи больного или вирусносителя необходима прививка. Для этого надо пойти в районную поликлинику и узнать, где ее можно сделать. Сегодня в распоряжении врачей имеются надежные и высокоочищенные вакцины, которые легко переносят даже дети.

Распорядитесь своим здоровьем как цивилизованный человек.

Е. П. СЕЛЬКОВА,
кандидат медицинских наук,
главный эпидемиолог Москвы

Уважаемые читатели!

Вышла в свет очередная брошюра – приложение к журналу “Здоровье” “Для тех, кто лечит”. На его обложке изображена желтая роза – эмблема гепатита В. Но не только этому заболеванию посвящена брошюра. В ней представлены современные методы диагностики и лечения всех известных сегодня острых и хронических гепатитов. Автор – доктор медицинских наук, профессор Э. П. ЯКОВЕНКО.

Приложение предназначено для врачей разных специальностей: инфекционистов, гастроэнтерологов, терапевтов – всех, кому приходится в своей практике встречаться с диффузными воспалительными заболеваниями печени.

По вопросам приобретения брошюры обращайтесь по тел.: (095) 257-33-18.



МИРОВАЯ СЕНСАЦИЯ в медицине и косметологии

"ВИВАТОН" – единственная российская фирма на медицинском и косметических рынках Южной Кореи и Китая. Совместно с американской фирмой **"KIMBERLIN"** осуществляет торговлю лечебной косметикой **"Виватон"** на территории Германии, Австрии, Англии и других стран.

"ВИВАТОН" – это оздоровление организма по методике, разработанной академиком Российской народной и международных академий наук А. М. Савеловым-Дерябиным.

"ВИВАТОН" – это препарат растительного происхождения на основе экстрактов лекарственных растений.

"ВИВАТОН" – это мощный иммунокорректор.

"ВИВАТОН" – это более 20 лет признания на отечественном и международном рынке. 11 ведущих медицинских научно-исследовательских институтов страны, проводивших испытания препарата **"Виватон"**, дали свое положительное заключение.

"ВИВАТОН" – это отечественный производитель серии уникальных лекарственных и косметических средств, пищевых добавок и ветеринарных препаратов на основе препарата **"Виватон"**.

Благодаря **"Виватону"** стало возможным не только продлить молодость, но и не допустить самой возможности старения.

ЗАО "ВИВАТОН" – ЦЕНТР ТОРГОВЛИ

(оптовая и розничная продажа)

Москва, ст. м. "Кропоткинская", Пречистенский пер., 12, офис 9. Тел.: (095) 291-55-55, 203-94-65, 201-79-56, факс: (95) 201-40-36, E-mail: vivaton@aha.ru.

Приглашаем на выгодных условиях юридических и физических лиц к СОТРУДНИЧЕСТВУ по реализации препаратов серии **"Виватон"** и открытию оздоровительных центров в странах СНГ и дальнего зарубежья. Скидки начинающим, консультации, обучение, рекламная поддержка. ОБУЧАЕМ специалистов-медиков по уникальным методикам **"Виватон"**.

УСЛУГИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕНТРОВ "ВИВАТОН"

* прием врачей-консультантов по системе академика А. М. Савелова-Дерябина **"Продлите молодость свою"**

* продажа всех видов (21) препаратов серии **"Виватон"**

МОСКОВСКИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЦЕНТРЫ "ВИВАТОН"

1. Центр в МИД РФ (ст. м. "Смоленская"), пл. Смоленская-Сенная, 32/34. Тел.: 244-92-50.
2. Центр **"ВИВАТОН"** (ст. м. "Маяковская"), ул. Красина, 16, стр. 2. Тел.: 254-71-91.
3. Центр **"ВИВАТОН"** (ст. м. "Парк культуры"), Фрунзенская наб., 12. Тел.: 245-04-38.
4. Центр **"ВИВАТОН"** (ст. м. "Аэропорт"), ул. Усиевича, 23. Тел.: 151-04-93.
5. Центр **"ВИВАТОН"** (ст. м. "Ботанический сад"), ул. Сельскохозяйственная, 12. Тел.: 181-86-53.

ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ ЦЕНТРЫ СНГ

1. ЗАО **"ВИВАТОН"** – Минск, ул. Гикало, 1, поликлиника 3-д "БЕЛВАР". Тел.: (017) 284-39-95.
2. Краснодар, тел.: (8612) 53-05-25
3. Челябинск, тел.: (3512) 61-59-70

"Продлите молодость свою"

Это название не только книги известного целителя А. М. Савелова-Дерябина, но и комплексной, основанной на опыте народной медицины многих стран системы гармоничного оздоровления человека. Основной ее тезис: люди по природе своей запрограммированы на здоровье. Любая болезнь противоестественна. Долгожительством должно стать правилом. Главное – необходимо уверовать в то, что сохранение и возвращение здоровья (физического и духовного) реальны в любых, даже экстремальных условиях, в любом возрасте.

Все эти идеи нашли практическое воплощение в оздоровительно-профилактическом центре **"Виватон"**. Его организовал и возглавил академик 3 международных академий, лауреат международной премии Альберта Швейцера, одной из высочайших наград ЮНЕСКО в области медицины, А. М. Савелов-Дерябин. Сотни тысяч людей, прошедших здесь (таких центров сегодня свыше 150 – и в России, и за рубежом) курс лечения, не просто благодарны специалистам, вернувшим им красоту и надежду, научивших "жить не болеть". Все они стали апологетами, яркими приверженцами дерябинского учения. Для тех же, кто с ним не знаком, учитывая многочисленные просьбы читателей, постараемся рассказать об этой не имеющей аналогов в мировой практике методике на страницах нашего журнала.

циями... Всего же в препараты **"Виватон"** (лекарственный сбор, концентрированное масло, водно-спиртовой экстракт, капсулы и таблетки, шампуни, мыло, зубная паста...) входит более 200 составляющих. Это полный комплекс микро- и макроэлементов, витамины, заменимые и незаменимые аминокислоты, дубильные вещества, эфирные масла и другие ингредиенты. По своему составу они близки к плазме крови. В мировом фармацевтическом банке аналогов **"Виватону"** нет.

Об уникальности предложенной А. М. Савеловым-Дерябиным формулы свидетельствуют и клинические испытания. 11 ведущих научно-исследовательских институтов, клиник, лабораторий, научных центров успешно апробировали препарат и дали ему самую высокую оценку. Сегодня он запатентован и используется практически во всех странах мира.

вание в нем сильнейшего антисептика – лизоцима. А самое главное – идеально корректирует иммунную систему. Как известно, ослабление именно этого звена приводит к нарушению обменных процессов и развитию всевозможных заболеваний.

Препараты **"Виватон"** удостоены золотой медали и знака качества ВВЦ за экологическую безопасность, получили гран-при "Европа-98". Лекарственный сбор **"Виватон"** и водно-спиртовой экстракт **"Виватон"** (тот, что и называют эликсиром жизни) официально признаны лекарством.

Однако любая, самая фантастическая жизнотворная сила препарата бессильна без здорового образа жизни. Понятие распычатое? Возможно, но только не у Савелова-Дерябина. Его система образа жизни опирается на семь (библейское число) столпов. Александр Михайлович формулирует ее основные принципы в следующих правилах. Все они, кстати, так или иначе связаны с культурой.

Это культура питания, культура дыхания, культура сна, культура водных процедур, культура физических нагрузок, культура траволечения и, наконец, духовная культура.

Система исключает крайности – голодание, обливания ледяной водой, уринотерапию... Придерживаться ее по силам любому работающему человеку. И все же чтобы принять предлагаемый образ жизни, необходимо подготовить себя психологически, пропустить все положения системы через свой разум. Вот тут на помощь придут специалисты оздоровительно-профилактического центра **"Виватон"**. Они помогут каждому пациенту познать свой организм, а познав, разумно руководить его работой, регулировать происходящие в нем процессы. В этом залог успеха. Ведь еще Гиппократ утверждал: "Природные силы внутри нас – истинные врачеватели процесса".

Е. Н. СОТНИКОВА,
профессор,
доктор медицинских наук

Александр Медведь (трехкратный олимпийский чемпион): *"Почему я так хорошо сохранился? Я раскрою секрет. Благодаря **"Виватону"**, который я много лет использую для массажа. Он мне помогает продлить молодость".*

Людмила Зыкина (заслуженная артистка России) на робкий вопрос своих поклонников, не прибежала ли она к пластическим операциям, чтобы сохранить естественную красоту и молодость кожи, заявила: *"Это исключительно заслуга уникальных специалистов фирмы **"Виватон"** и их чудодейственного растительного препарата. Я счастлива знакомству с ними".*

И таких отзывов множество.

Начало всех начал – базовый препарат серии – экстракт **"Виватон"**. Он вообрал в себя **жизненную силу** (кстати, это и есть дословный перевод названия) лекарственных растений из золотого фонда, отобранного тысячелетним опытом наших предков. Это долгожители среди деревьев – липа и эвкалипт, привносящие в препарат свою способность продлевать жизнь, бессмертник и зверобой, наделяющие экстракт бактерицидной силой, почки сосны и березы, цветки липы и бессмертника, помогающие справиться с золотистым стафилококком, дизентерийной палочкой Зонне, хламидийной и другими инфек-

Экстракт **"Виватон"** выводит из организма токсины, соли тяжелых металлов, радионуклиды, останавливает рост опухолей, замедляет старение, нормализует вес, заживляет раны, снимает боль, отеки, понижает температуру тела, подавляет болезнетворную микрофлору. Растительный антибактериальный препарат **"Виватон"** губителен для широкого круга микробов и вирусов. Однако сам по себе он не убивает всевозможные стрепто-, стафило-, энтеро- и прочие кокки. Действие его поистине уникально: нормализует показатель кислотности крови (pH) и активизируя собственные защитные силы организма, он стимулирует образо-



Циститу возрасты покорны

Воспаление слизистой оболочки мочевого пузыря, или цистит, — заболевание распространенное. Анатомические особенности женщины и мужчины создают (в разные периоды) для существования и размножения болезнетворных микроорганизмов “оптимальные” условия. В детском, молодом и зрелом возрасте болезнь почти всегда “женская”, в пожилом — “мужская”. И хотя исключения не единичны, связь между количеством прожитых лет и отметкой в графе истории болезни “пол”, как говорится, налицо.

ПРОЯВЛЕНИЕ ГРЕХА

Впервые к урологу родители приводят девочек в возрасте 1–2 и даже 5–6 лет с жалобами на частое мочеиспускание. И это не только результат переохлаждения. В моче ребенка обнаруживают трихомонады, хламидии, другую совсем “не детскую” микрофлору. Откуда она взялась у особы столь юного возраста?

Причина — в анатомии. Во время продвижения по родовым путям матери половые органы новорожденной успевают “подцепить” те самые микробы у не подозревающей, что она заражена, мамы. До какого-то времени патогенные микроорганизмы никак себя не проявляют, а потом родители вынуждены вести ребенка к специалисту.

Инфицирование вполне может быть обусловлено и неправильным подмыванием девочки.

Лечение цистита у детей не всегда проходит легко — он часто рецидивирует, поэтому требуется длительный курс специально подобранного антибактериального средства.

В РЕЖИМЕ МЕДОВОГО МЕСЯЦА

Женский мочеиспускательный канал короткий и достаточно широкий. Рядом с его наружным отверстием находятся влагалище и промежность, нередко инфицированная кишечной флорой. Банальная нечистоплотность, особенно в период интенсивной половой жизни, и пожалуйста — появляются симптомы цистита: частое, болезненное мочеиспускание небольшими порциями.

Существует даже понятие “цистит медового месяца”. Впрочем, сейчас, когда сексуальные контакты начинаются в большинстве случаев задолго до брака, это выражение можно было бы изменить на “цистит девушек, начинающих половую жизнь”.

Заболевание неприятное, заставляющее часто бегать в туалет, и в то же время интимное — пациентка стесняется с кем-то посоветоваться, вовремя не обращается к врачу, пытается лечиться сама, что может привести к осложнениям.

Иногда под маской цистита скрываются другие заболевания, например, гинекологические или аппендицит с тазовым расположением отростка. Тут уж медицинская помощь должна быть неотложной.

Воспаление слизистой оболочки мочевого пузыря — самое распространенное урологическое заболевание женщин между 20 и 40 годами. В США, например, регистрируется 4–6 миллионов случаев цистита в год. Молодые мужчины болеют крайне редко — у них это почти всегда осложнение других заболеваний мочеполовой сферы. Нелишне знать, что инфицирование может произойти за много лет до начала заболевания.

Частое мочеиспускание — обычное явление при поздних сроках беременности, когда плод давит на мочевой пузырь. Следует неукоснительно выполнять назначения врачей женской консультации и сдавать анализы мочи, потому что такой симптом может быть проявлением и цистита (благоприятное для него время развития), и пиелонефрита.

КАКОЙ ПАССАЖ!

У мужчин цистит обычно возникает в пожилом возрасте и связан с уже имеющимся нарушением оттока (пассажа) мочи. Это больные с аденомой или раком предстательной железы, а также с камнями и опухолями мочевого пузыря.

Развитию воспалительного процесса способствует сама моча, постоянно остающаяся в мочевом пузыре из-за неполного его опорожнения. Она становится питательной средой для размножения микроорганизмов. Чтобы излечить цистит, необходимо устранить первопричину, то есть бороться с основным заболеванием.

В пожилом возрасте цистит диагностируют и у женщин. Прежде всего он связан с выпадением женских половых органов, которые увлекают за собой мочевой пузырь.

НЕДЕРЖАНИЕ И НЕУДЕРЖАНИЕ

Многим из нас наверняка приходилось бывать в очень неловкой ситуации. Где-нибудь в центре зала на собрании или концерте вы вдруг ощущаете сильный позыв сходить "по-маленькому". И времени-то остается до окончания массового действия всего ничего, а хочется все сильнее и сильнее. Терпеть или не терпеть? Вопрос звучит едва ли не по-гамлетовски. В конце концов вы встаете, пробираетесь между рядами и еле-еле "дотягиваете" до туалета, испытывая перед этим чувство, определяемое как "вот-вот мочевой пузырь лопнет".

Сразу хочу успокоить: не лопнет. Конечно, были единичные случаи, когда переполнение мочевого пузыря совпало с резким падением, травмой и (как следствие) его разрывом. Но скорее не выдержат мышечные сфинктеры, и вы намочите, что называется, "штаны".

Такое недержание – симптом как острой фазы цистита, так и других заболеваний мочеполовой сферы. При этом мочи в пузыре может быть всего несколько миллилитров.

Не надо путать недержание с недержанием, когда мочеиспускание происходит бесконтрольно и никак предварительно о себе не "сообщает". Человек даже не чувствует самого процесса, разве что по мокрой одежде. Это не цистит. Недержание – признак цистоптоза, опущения мочевого пузыря, связанного с ожирением, миомой матки, опущением женских половых органов в результате тяжелых родов, после операции на предстательной железе и так далее.

Любое, даже самое безобидное инструментальное исследование мочевого пузыря может осложниться циститом, причем с привнесением в орган не обычной, а госпитальной флоры, чрезвычайно устойчивой к антибактериальным средствам, прошедшим "огонь, воду и медные трубы". Недаром за рубежом специально выделяют цистит, появившийся после хирургических вмешательств и исследований на мочевом пузыре. Поэтому решаться на такие манипуляции следует в исключительных случаях.

ДО ПЕРВОЙ ТАБЛЕТКИ

При самых начальных симптомах цистита желательно обратиться к урологу. Кроме специфических жалоб, врача интересует исследование мочи, в которой отмечается ложная протеинурия. Это примесь белка, не связанная с поражением почек. В ней присутствуют также постоянные спутники воспаления – лейкоциты. Чтобы правильно оценить ситуацию, **важно сдать мочу для бактериологического исследования. Это делается до принятия первой антимикробной таблетки.**

Необходимо ультразвуковое исследование органов мочевыводящей системы, чтобы отличить цистит от других за-

болеваний. Например, когда в устье мочеточника находится камень, он вызывает частые позывы к мочеиспусканию. То же бывает и при опухолях.

Эндоскопические методы исследования применяют в тех случаях, когда есть подозрение на скрывающиеся под маской цистита опухоли, туберкулез мочеполовой системы, дивертикулы мочевого пузыря (мешковидное выпячивание стенки), эндометриоз у женщин.

Кроме антимикробного лечения, используют физиотерапевтические методы (тепло на низ живота, УВЧ, парафин, озокерит и так далее) и продолжают их до тех пор, пока не станут нормальными анализы мочи – обычно 7–10 дней.

Неправильное или несвоевременное лечение может привести к осложнениям – поражению почек (признак начинающегося пиелонефрита – повышение температуры тела и боль в пояснице), распространению инфекции в глубоко подслизистый слой, переход в хроническую форму. Последняя требует еще и местного лечения – введения в мочевой пузырь раствора колларгола, масла облепихи, шиповника. Иногда лекарственные вещества вводят в окружающую мочевой пузырь клетчатку. Применяют и иглорефлексотерапию.

СОВЕТЫ УРОЛОГА

- ❖ Ежедневно пейте не менее 2 л жидкости. А через 5 дней после приема антибактериальных препаратов неделю делайте следующее. Ежечасно в течение 8 часов выпивайте по стакану жидкости. Это будет препятствовать прикреплению бактерий к стенкам пузыря и промоет мочевые пути.
- ❖ Приготовьте содовый коктейль (чайная ложка пищевой соды на 1½ стакана воды) и выпейте. Это поможет в острую фазу заболевания уменьшить жжение при мочеиспускании. Процедуру повторяйте 2–3 раза в день. Еще проще использовать для этих целей Боржоми.
- ❖ Исключите из рациона раздражающую пищу (пряности, копчености, соус, кетчуп, маринад) и алкоголь. Показаны растительные антисептики – клюква, черника, брусника. Листья последней, толокнянку, чистотел следует заваривать как чай (столовая ложка на стакан воды) и пить по 1½ стакана 3 раза в день.
- ❖ Во время лечения необходим режим частого мочеиспускания: перерастяжение мочевого пузыря ухудшает кровоснабжение в его стенке.

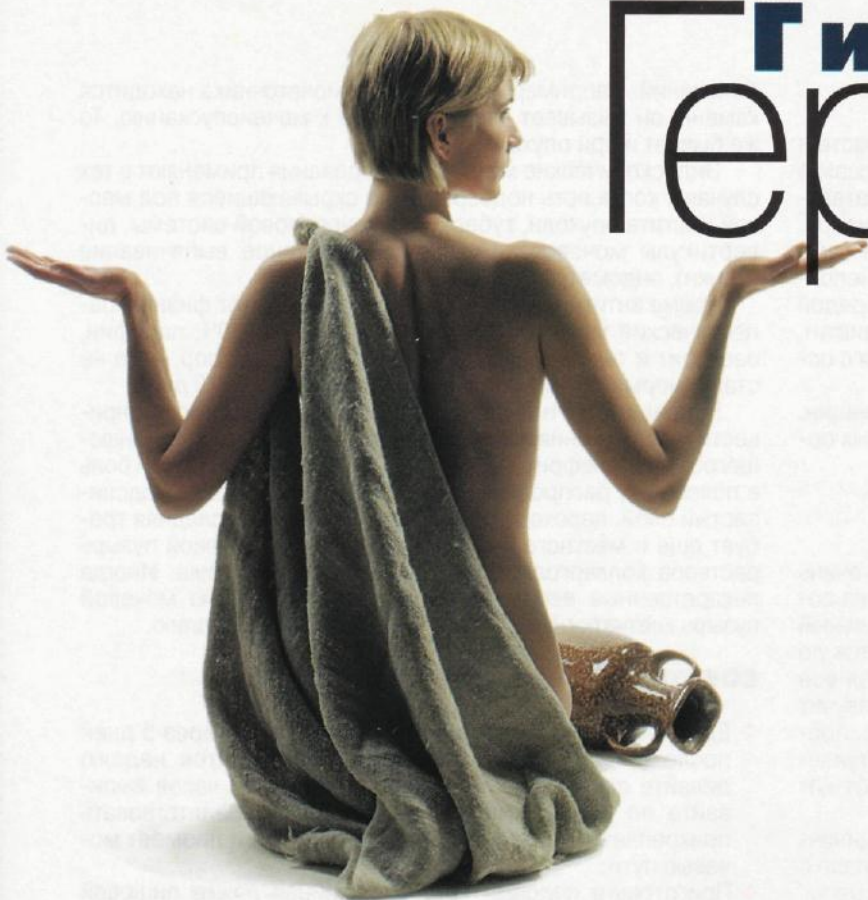
А что может предотвратить возникновение цистита?

- ❖ Своевременное опорожнение мочевого пузыря – долго терпеть и задерживать мочеиспускание вредно!
- ❖ Женщинам настоятельно советую не следовать слепо моде: не носить тесные джинсы – по словам итальянского профессора-уролога, "если женщина надевает джинсы на размер меньше, у нее начинается цистит, если на два – гинекологические заболевания".
- ❖ Вы любите водные виды спорта или обожаете просто плескаться на мелководье? Выходя на берег, обязательно переодевайтесь в сухую одежду!
- ❖ После каждого опорожнения кишечника и (по возможности) мочевого пузыря женщине надо подмыться с мылом спереди назад, чтобы не занести инфекцию в мочеполовые пути.
- ❖ Любовью лучше заниматься с пустым мочевым пузырем. Очень полезно после полового акта помочиться. Для женщин это профилактика цистита, для мужчин – в какой-то степени предупреждение инфекций, передающихся половым путем.

М. В. КОРЯКИН, кандидат медицинских наук

Телефоны Республиканского центра репродукции человека: (095) 193-52-98, 190-00-90, 190-44-22

Гимнастика Гермеса



Возможно, это самая древняя из известных зарядок. Ее разработал более 2 тысяч лет назад древнеегипетский врачеватель и жрец Гермес Трисмегист. Он сам и египетские фараоны, неуклонно исполнявшие ее, отличались прекрасным здоровьем. Современные исследователи, обнаружив папирус Трисмегиста с описанием гимнастики, были поражены физиологической обоснованностью и высокой эффективностью упражнений. Некоторые ученые считают, что однократное их выполнение превосходит по тонизирующему и оздоровительному воздействию месяц занятий по системе хатха-йоги. Движения, входящие в комплекс, очень просты. Каждый, даже обремененный многочисленными недугами и плохо физически подготовленный человек сможет их освоить. Регулярное выполнение этой гимнастики фараонов укрепляет нервную систему, повышает сопротивляемость организма инфекциям и простуде, улучшает работу органов дыхания и кровообращения, нормализует сон, а у многих – и массу тела. Вы почувствуете бодрость и заметите, что стали гораздо выносливее. Упражнения в равной степени полезны мужчинам и женщинам.

Внимание! Оптимальный возраст для выполнения комплекса – 23–70 лет. В более “нежном” возрасте и старости резкое напряжение, задержка дыхания могут вызвать перегрузки в работе организма. Заниматься зарядкой Гермеса не стоит и тем, кто страдает гипертонической болезнью (3–4-й степени), другими тяжелыми (декомпенсированными) заболеваниями сердца, легких. Впрочем, подход здесь строго индивидуальный. Мне приходилось наблюдать выраженный лечебный эффект гимнастики Гермеса при атеросклерозе, бронхиальной астме, гипотонии и многих других болезнях. В подобных случаях определить, можете ли именно вы упражняться по системе фараонов, поможет врач лечебно-физкультурного диспансера или

физкультурного кабинета вашей поликлиники. Разрешение получено? Тогда приступайте к занятиям (мужчины, раздевшись по пояс, женщины – в легкой спортивной одежде).

Гимнастика Трисмегиста включает в себя 4 этапа.

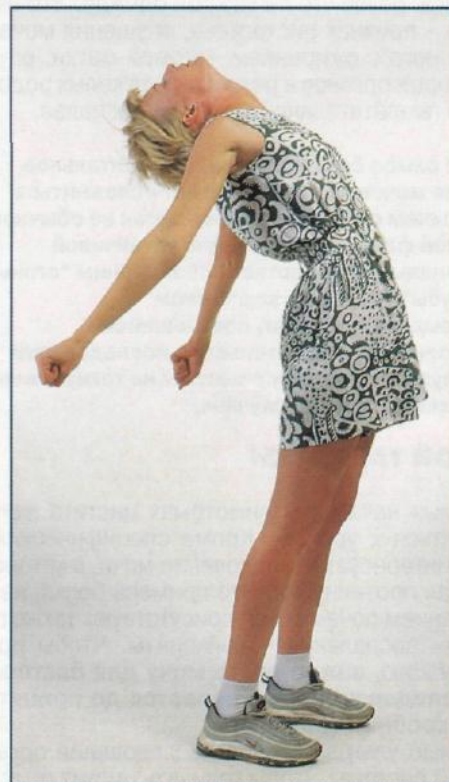
1. Разминка. Бегайте трусцой на месте не менее 5 минут, чтобы разогреть мышцы. Желательно босиком на массажном коврике с шипами. Каждый месяц продолжительность бега увеличивайте на 5 минут, максимум – 20 минут.

2. Силовые упражнения. В них ритмично чередуются максимальное напряжение и глубокое расслабление, причем переход от одного состояния к другому почти мгновенный.

При напряжении делайте резкий и короткий вдох носом так, чтобы волна воздуха ударила с силой по носоглотке. В момент расслабления делайте такой же короткий и энергичный выдох всей грудью через широко открытый рот. В моменты расслабления дыхание свободное. Продолжительность периодов напряжения и расслабления – по 4 секунды.

Чтобы полностью сконцентрироваться на дыхании и движениях, при выполнении каждого упражнения закрывайте глаза.

1. Прогиб. Исходное положение (и. п.) – встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, мышцы расслаблены. Дыхание свободное.



Делая вдох, сожмите пальцы в кулаки и поднимите выпрямленные руки в стороны на уровень плеч, отведите руки за спину, запрокиньте голову и, до предела напрягая все мышцы, прогнитесь. Замерьте в этом положении, задержав дыхание.

На выдохе энергично, словно бросая корпус вниз, нагнитесь так, чтобы вытянутые руки почти доставали пол. Легко взмахните руками крест-накрест – для снятия напряжения и возвратитесь в и. п. Расслабьтесь.

Повторите упражнение еще 3 раза.



2. Рубка дров. И. п. – ноги на ширине плеч, колени выпрямлены. Наклонитесь вперед, свесив руки почти до пола, и расслабьтесь.

Быстро сомкните пальцы рук в замок. На вдохе распрямите спину, поднимите руки вверх и за голову, как при взмахе топором, максимально прогибаясь назад и запрокинув голову. Все мышцы напряжены. Задержите дыхание.

Резко выдохните и, стремительно развернув корпус влево, вернитесь в и. п., точно опускаете топор вниз. Расслабьтесь.

Повторите упражнение еще раз, а затем выполните его дважды, возвращаясь в и. п. с поворотом вправо.

3. Метание диска. И. п. – как в упражнении 1.

Делая вдох, сожмите руки в кулаки, выбросьте вперед правую руку, а левую с воображаемым диском отведите назад, разверните корпус вправо, глаза хотя и закрыты, также обращены вправо. Замерьте в позе дискобола в момент броска левой рукой, напрягая все мышцы и задержав дыхание.

На выдохе вернитесь в и. п. и расслабьтесь. Повторите упражнение еще раз. Затем выполните его 2 раза, поменяв положение рук и делая поворот влево.

3. Упражнения, способствующие распределению тонуса в мышцах. Они помогают расслабить мышцы, которые были напряжены, и задействовать те, что пока еще не участвовали в движениях.

Внимание! Упражнения выполняются медленно и плавно, без напряжения, тело словно «перетекает» из одного положения в другое. Вдох через нос и выдох через рот, медленные и продолжительные (по 4 секунды).

1. Крест. И. п. – встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки со сложенными ладонями вытянуты перед собой.

Делая вдох, разведите руки в стороны на уровне плеч. Задержав дыхание, отводите их за спину. На выдохе вернитесь в и. п. Повторите упражнение 3 раза.

2. Распрямление. И. п. – слегка расставив ноги, наклонитесь вперед, касаясь руками пальцев ног (колени прямые!).

Делая вдох, распрямитесь и вытяните руки вперед на уровне груди. Задержав дыхание, поднимите руки над головой и прогнитесь назад. На выдохе вернитесь в и. п. Повторите это движение 3 раза.

3. Повороты. И. п. – ноги расставлены примерно на 50 см, руки разведены в стороны на уровне плеч.

Сделайте вдох. Задержав дыхание, повернитесь до упора всем телом вправо так, чтобы увидеть стену за спиной. На выдохе вернитесь в и. п. Выполните упражнение еще раз, а затем повторите движение, делая поворот влево, 2 раза.

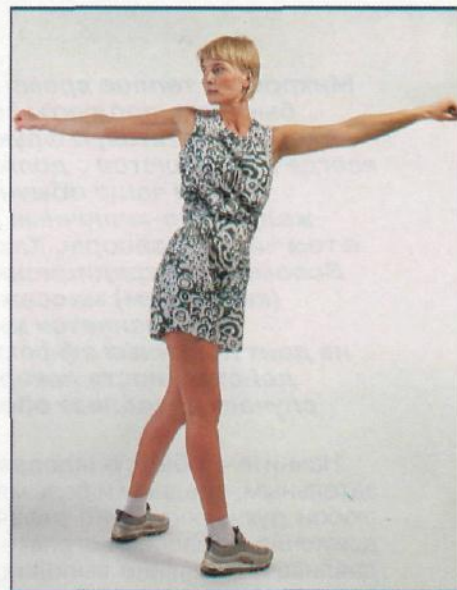
4. Вращения. И. п. – лежа на спине, затылок – на ладонях.

Делая вдох, поднимите ноги вверх. Задержав дыхание, сделайте 2 вращения ногами вправо. На выдохе вернитесь в и. п. Повторите упражнение еще раз. То же, выполняя вращения влево.

5. Заключительный этап. Помогает стабилизировать тонус в мышцах. Примите контрастный душ. Разницу температур между холодной и горячей водой и продолжительность душа наращивайте постепенно. Сначала доведите время до 2 минут под холодной и под горячей водой. Через несколько месяцев регулярных занятий увеличьте его до 3, а потом и до 4 минут. Причем начинайте всегда с холодного и заканчивайте горячим душем.

Гимнастику Трисмегиста нужно делать 2 раза в день: утром после сна вместо зарядки и вечером – для восстановления сил после работы, но не позднее чем за 1,5 часа до сна. В последнем случае выполняйте упражнения без разминки, а время приема контрастного душа уменьшите вдвое.

В. А. ИВАНЧЕНКО,
доктор медицины и философии,
профессор
Нью-Йоркского института
натуральной медицины



Микробы в теплое время года плодятся быстрее, продукты соответственно скорее портятся, а фрукты и овощи не всегда нами моются с должным тщанием.

Летом чаще обычного случаются желудочно-кишечные расстройства, в том числе и запоры. Как себе помочь? Вспомните о традиционном восточном (китайском) массаже. Он успешно применяется много столетий, не дает побочных эффектов, повышает действенность лекарств, а в легких случаях позволяет обойтись без них.

Массаж для расстроенного желудка

Начните с **общего массажа живота**. Указательным, средним и безымянным пальцами любой руки, постоянно делая вращательные движения по часовой стрелке и умеренно надавливая, медленно выполните 6–9 больших кругов по окружности живота (также по часовой стрелке).

Далее приступайте к массажу конкретных биологически активных точек.

1. Нэй-гуань* (звездочка означает, что точка имеет пару. Массировать по очереди нужно обе). Нормализуют работу органов брюшной полости, оказывают успокаивающее (седативное) и обезболивающее действие.

Располагаются на внутренней поверхности предплечья на расстоянии двух поперечников большого пальца руки (по-китайски – 2 **цуня**) от самой глубокой складки запястья между двумя сухожилиями. Большой палец положите на точку, остальными обхватите руку. Интенсивно, до терпимой боли надавливайте на **нэй-гуань** 0,5–1 минуту.

2. Цзю-вэй. Регулирует работу многих органов грудной и брюшной полости. Воздействие на нее снимает боль в верхней части живота, помогает справиться с изжогой, отрыжкой, тошнотой и рвотой.

Анатомически соответствует солнечному сплетению и находится под концом грудины. Делая выдох, интенсивно надавливайте на точку указательными, средними и безымянными пальцами обеих рук 10–20 секунд. Учтите: **цзю-вэй** болезненна.

3. Чжун-вань. Массируя ее, можно избавиться от метеоризма, поноса или запора.

Ищите точку на средней линии живота, посередине между нижним концом грудины и пупком. Когда вы чувствуете напряжение, схваткообразную боль в животе (спастический запор), интенсивно надавливайте на точку

средними пальцами рук. При тяжести в желудке, отрыжке, тошноте, возникшей после еды, при упорном, но не сопровождающемся болью запоре (атоническом), метеоризме, слегка надавливая, спокойно вращайте пальцами по часовой стрелке.

В обоих случаях воздействуйте на **чжун-вань** 1–2 минуты. В норме она не болезненна.

4. Тянь-шу*. В китайском массаже используют при запорах, метеоризме и поносе.

Расположены на расстоянии 2 **цуней** справа и слева от пупка (массировать обе одновременно). При длительном запоре, а также метеоризме надавливайте на точки средними или указательными пальцами, совершая ритмичные вращательные движения (примерно 60 в минуту) по часовой стрелке. При схваткообразной боли, спазмах и поносе интенсивно надавливайте на точки, одновременно совершая очень быстрые вращательные движения.

Время воздействия в обоих случаях – 2–3 минуты.

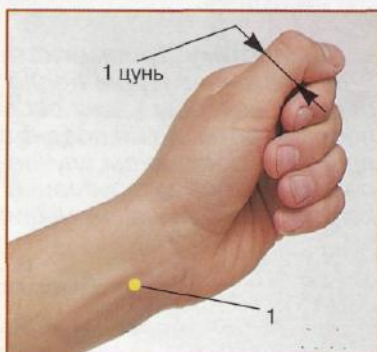
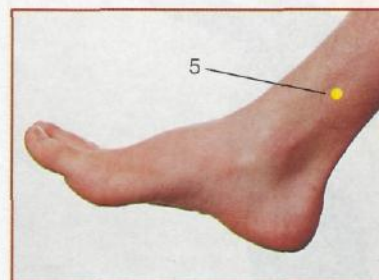
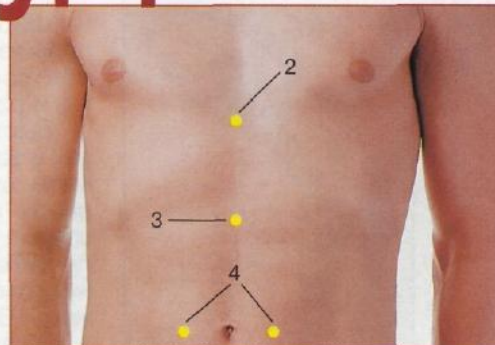
5. Сань-инь-цзяо. Массировать рекомендуется при тяжести в нижней части живота, снижении аппетита, поносе и рвоте, возникших после еды.

Находится точка на 3 **цуня** выше лодыжки с внутренней стороны. Интенсивно надавливайте на нее 2–3 минуты большим пальцем, одновременно совершая вибрирующие движения (остальные пальцы охватывают ногу).

Завершив комплекс, повторите общий массаж живота.

Кстати, воздействие на указанные точки поможет лучше себя чувствовать и при обострении самых разных хронических недугов органов желудочно-кишечного тракта, в частности, таких, как гастродуоденит, энтероколит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

А. В. ТАРАКАНОВСКИЙ,
врач-рефлексотерапевт



Растения заботятся о сосудах

Врачи не на шутку обеспокоены тем, что атеросклероз – недуг, развивающийся на фоне нарушений липидного или жирового обмена, поражающий кровеносные сосуды (чаще головного мозга, сердца, почек, ног), всегда считавшийся привилегией пожилых, вдруг резко “помолодел”. Специалисты настоятельно рекомендуют уделить особое внимание профилактике. Она не может ограничиться каким-то сроком или курсом, утверждают медики. Следить за нормальным состоянием сосудов и жировым обменом надо всю жизнь, начиная с юности. Утомительно и скучно? Воспользуйтесь для профилактики и лечения опасного недуга дарами целительницы Флоры. Это полезно, приятно и совершенно необременительно.

ЛАМИНАРИЯ, или МОРСКАЯ КАПУСТА (*Laminaria saccharina* – L.) В Китае и Японии врачи использовали водоросли, которые называли морским женьшенем, уже в VIII веке. А император Канси, могучий правитель Маньчжурской династии, отдал даже строгий приказ – каждому жителю Мукденской провинции для сохранения здоровья съедать в год по 5 фунтов морской капусты. Чем же она хороша?

Как все пищевые водоросли, богата углеводами и содержит крайне мало жиров. Особую ценность ей придают витамины А, В₁, В₂, В₆, В₁₂, С, D, а также полисахариды, макро- и микроэлементы, совершенно необходимые для регуляции сердечной деятельности, нормализации физиологических процессов в коре головного мозга. Многие из этих веществ входят в состав ферментов и гормонов, поддерживая их биологическую активность. Потому-то и рекомендуют морскую капусту при нарушениях обмена веществ, атеросклерозе, ожирении.

Целебный “аперитив”

Морскую капусту (в виде крупноизмельченного порошка она продается в аптеке) принимайте перед едой по 1/2–1 чайной ложке 2–3 раза в день, запивая 1/4 стакана остуженной кипяченой воды.

Добавляйте порошок морской капусты в различные блюда, ешьте маринованную (консервированную) ламинарию на закуску.

При желании сделайте салат “Привет от Нептуна”: 70 г морской маринованной капусты, 50 г порезанных кубиками соленых или маринованных огурцов, 50 г тертой редьки, мелконарезанную луковицу и порубленную половинку яйца хорошенько перемешайте и заправьте по вкусу майонезом (полезнее из бобов сои), сметаной или растительным маслом.

АРОНИЯ, или РЯБИНА ЧЕРНОПЛОДНАЯ (*Aronia melanocarpa* Elliott – L.) – это североамериканское растение в Европе появилось в начале XVIII столетия, а в России на век позже. Выращивали ее исключительно как декоративную культуру. Однако вскоре оказалось, что плоды аронии не только имеют оригинальный вкус, они настоящий клад витаминов и микроэлементов. Чего в них только нет! Аскорбиновая кислота, соединения, обладающие Р-витаминной ак-



тивностью и многократно усиливающие действие аскорбинки, каротиноиды, токоферолы, никотиновая и фолиевая кислоты, витамин В₂. Что же касается витамина Р, крайне необходимого для нормального функционирования кровеносных сосудов, снижающего проницаемость и ломкость их стенок... Представьте себе, человек, который съедает ежедневно всего 1 г (!) свежих ягод или столовую ложку варенья из черноплодки, удовлетворяет суточную потребность своего организма в этом уникальном витамине.

Чаевичайте на здоровье!

Противосклеротический чай, вкусный, ароматный, полезный, сделать нетрудно. Смешайте плоды аронии и шиповника (1:1) и добавьте немного листьев земляники.

Активно используйте плоды!

За 20–30 минут до еды съедайте немного ягод черноплодной рябины в любом виде: сухие, свежие, из варенья.

Из сухих ягод аронии готовьте кисели и компоты, из свежих выжимайте сок, варите варенье. Если вам не очень нравится вкус черноплодной рябины, добавляйте ее в компоты из слив, яблок, шиповника – на 1 кг 200–400 г плодов черноплодки.

Внимание! Ламинарию не следует принимать при нефрите, геморрагических диатезах и состояниях, когда противопоказаны препараты йода. Плоды же аронии (так же, кстати, как и блюда из них) противопоказаны при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с повышенной кислотностью желудочного сока. С осторожностью надо употреблять черноплодную рябину страдающим артериальной гипертонией и тромбозом.

А. А. СОРОКИНА, доцент, кандидат фармацевтических наук

ЭКСТРАХОЛМ

Издавна известны уникальные свойства травы **солянки холмовой** (*Salsola collina*), необыкновенно богатой биологически активными веществами. Она восстанавливает мембраны клеток печени, поврежденные различными заболеваниями, эффективно защищает этот орган при алкогольной интоксикации, гепатитах, желчнокаменной болезни, аллергических дерматозах, регулирует уровень холестерина при ишемической болезни сердца, обладает инсулиноподобным эффектом. В солянке холмовой много калия и кремния, что позволяет рекомендовать ее всем пожилым как геронтологическое средство.

Однако распространенная до сих пор форма лечения (отвары и настои) не всегда удобна: может не оказаться

под рукой сырья, времени для его обработки. Да и в дорогу, отпуск, командировку настоев не возьмешь! К счастью, современные технологии позволяют не просто выделять сухие экстракты растений, максимально со-

хранив полезные компоненты в легко усвояемой организмом форме, но и усилить их лечебно-профилактический эффект.

Именно так получен **ЭКСТРАХОЛМ** – быстрорастворимый гранулированный экс-

тракт солянки холмовой. Натуральный, чистый, без консервантов, красителей и других искусственных примесей, не имеющий противопоказаний препарат расфасован в пакетики. Содержимое его надо растворить в 100 г воды, и целебный напиток готов.

Производитель – НПЦ “ВИТИУС”, тел./факс: (095) 963-70-25, тел.: (095) 963-72-28



СВЕТ ВХОДЯЩЕМУ



Мудрый монах из Троице-Сергиевой лавры посоветовал ей: “Иди туда, где рождаются. Тебе надо быть рядом с детьми”.

И женщина в расцвете лет, талантливый математик, оставив привычную и престижную работу в одном из московских учреждений, открыла дверь в ближайшем роддоме. Мыть полы. И выполнять долг христианки таким, каким его видела.

Здесь, в отделении реанимации, выхаживают недоношенных и родившихся большими младенцев. Это место, где дыхание и писк комочка живой плоти – подарок судьбы, где жизнь схватывается со смертью, а побеждает, увы, не всегда.

В роддоме, куда устроилась работать Елена Александровна, почти все роженицы – “трудные” и отделение для проблемных детей никогда не пустует. Три просторных реанимационных зала, заставленных кувезами – прозрачными ящиками, похожими на аквариумы, только вместо рыбок обитают в них человеческие детеныши – жалкие и все-таки прекрасные. Впрочем, для медсестер с мамочками они все равно и рыбки, и зайчики, и лапушки. К каждому прикреплено множество датчиков с тонюсенькими проводочками от умных приборов.

Длинный-длинный коридор, по которому ходят озабоченные врачи, носятся медсестры и робко пробираются родители. Ординаторская, санитарная, компьютерная, кабинеты врачей, холл. Кому просто помещения, а кому – больше сотни квадратных метров, на которые пылинки не имеет права сесть. Теперь Елену Александровну, классного специалиста по вычислительной технике, стали волновать совсем иные вопросы – получила ли каждая половина свою порцию хлорки и все ли мельчайшие осколки разлетевшейся вчера пробирки вымечены из-под аппарата для вентиляции легких.

А кроме того...

При оформлении документов она сразу объяснила старшей медсестре: “Я устраиваюсь на работу с единственной целью помочь уходящим детям – крестить их. Помогать буду с благословения церкви, по послушанию”. Та поговорила с заведующим отделением, с научным руководителем. И медицинское начальство, надо сказать, приняло невиданные здесь прежде заботы новой санитарки очень хорошо, доброжелательно, с пониманием. Удивились только неизменно, пролистав трудовую книжку. Зачем ей это? Чем не жилось? Ну понятно, когда из грязи в князи, но наоборот?..

И вот я набираю ее телефон. Мы договариваемся о встрече. Елена Александровна даже берет благословение на нее своего духовника – отца Александра.

ДЕТСТВО

– Мама умерла, когда мне было два года, папа погиб, когда исполнилось шесть. Росла я в семье мачехи. Очень непросто, тяжело складывалась совместная жизнь с ней. Лишь на склоне ее лет наши взаимоотношения наладились. Сорокалетняя, я словно стала ей ближе, и она несколько раз просила прощения, говорила: ты пойми, ты была мне чужим ребенком, как я могла тебя любить? Она хороший человек, только не сумела что-то в себе переступить. Рассказываю об этом лишь потому, что

ее уже нет в живых. Но откровенно, так откровенно: семилетней девочкой я самостоятельно стала оформлять документы в интернат. Был скандал, мачеха, конечно, ничего такого не разрешила, бумаги изорвала, а я на этой почве надолго попала с нервным срывом в больницу. Вскоре она вышла замуж, мы переехали в другой город. И там больница стала моим домом на целый год. А когда пришлось выбирать – ехать на полгода в санаторий, или на 3 года в интернат санаторного типа, я решила: где дольше, туда и поеду. В интернате оказались прекрасные преподаватели, и мне очень понравилась математика. А еще детей там учили тому, что пригодились мне во взрослой жизни, – анализировать вечером каждый прожитый день, что хорошего сделано, что дурного.

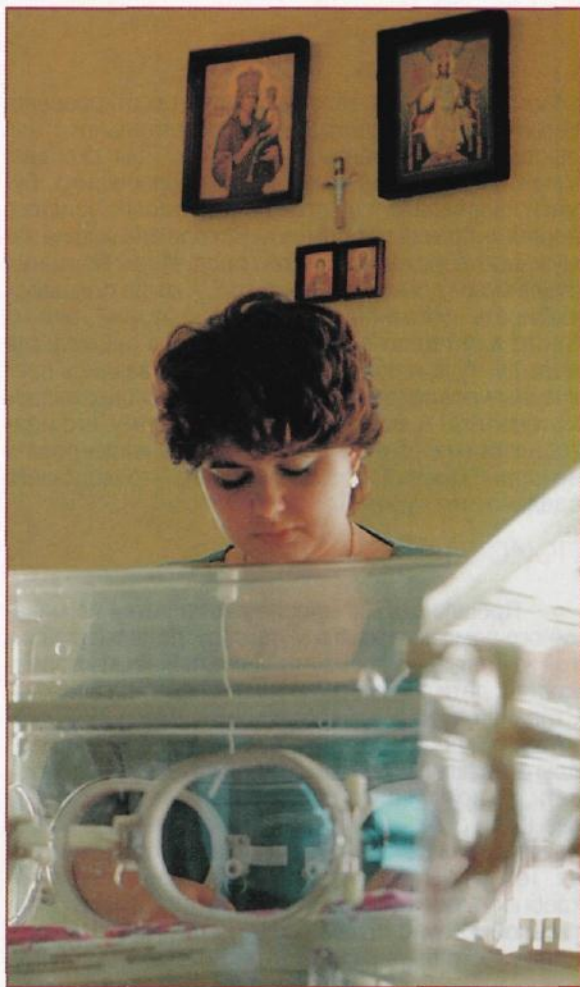
ПОИСКИ

– Прошло время – после десятилетки из мачехино дома я уезжаю в Мурманск, подальше, все с той же целью – уйти из этой семьи. Институт, замужество, дети родились... И вновь настигла болезнь. Странная, тяжелая, необъяснимая. Месяцами держится температура, один сустав начинает болеть, другой. Дальше – больше: ногу стала приволакивать, но врачи конкретной болезни не находят. Отказывали руки – висят плетями, а ведь двое детей, работа! Пять лет я мучилась и как-то стала метаться. Теперь бы сказала – появилась внутренняя потребность идти к Богу. В то время литературы религиозной днем с огнем было не сыскать. Попался Коран – его пыталась изучать. Читала о буддизме, кришнаитах, йогу – да, вроде бы что-то есть, но не истина. Перешла на потустороннюю литературу – нет, не то. Нет чувства успокоения, знаете, когда приходишь и чувствуешь – твое. Вот в православный храм – потянуло. Но времена были на религию суровые. К тому же Мурманск – город небольшой, муж военный, и мне очень четко сказали: через 2 часа куда надо доложить, где ты. Что делать оставалось? Похожу рядом с церковью – да уйду.

НАЧАЛО

– По состоянию моего здоровья переехали мы в Пензу. Познакомили меня там с одной старицей, Дарьей Ивановной. А она, представляете, при первой же встрече говорит: “Ты сирота”. Не успела я поразиться, а она: “И как же тебя Господь любит!” Дарья Ивановна, отвечаю, я еле ноги по этой земле таскаю, разве так любят! Она свое – любит тебя Господь, а ты его не знаешь! Иди-ка в храм!

Надоумила исповедаться и причаститься. Ну собрала я в уме, что такого плохого в жизни сделала, и пришла на первую исповедь. Смотрю – кругом (год-то 1986-й!) одни бабульки: сгорбленные, старые, рты беззубые, сморщенные. А ложка у батюшки одна! Что ж это такое?! Не-ет, думаю, увольте, так не могу. Ушла. Но тянет в храм! Опять приду, постою, умиротворюсь как-то. Дальше думаю – ах ты гордая какая, брезгливая. Что ж, тогда тебе надо причаститься самой последней. Исповедалась, жду, прямо скрутила себя! И подошла к священнику после последней бабушки. С этого времени – как рукой сняло. Раньше стоять было тяжело, неприятно замечать что-то, иное казалось смешным, чего вообще не воспринимала, а после причастия все прошло, словно родным стало. И до сих пор так.



ПОСЛУШАНИЕ

– Как многие, поехала я однажды в Троице-Сергиеву лавру – посоветоваться о здоровье. Принявший меня монах оказался человеком пожилым, духовно опытным. Невероятно, но при той толпе народа, которая к нему в келью стояла, он беседовал со мной часа полтора. Многое говорил, проникновенное, слушал внимательно. И велел идти к новорожденным детям крестить их, лучше всего в роддом. Да что, спрашиваю, я там делать-то буду, я же не медик? Разве полы мыть? “И то дело нужное”, – отвечает.

Нет, не побежала я сразу искать новую работу. Думаю, просто решиться, когда всю жизнь работала головой, стать поломойкой? Тянула, раздумывала полгода. В эти месяцы очень много читала христианской литературы, съездили с дочкой на Валаам. И решила – Богу нужен, видно, там человек.

Я молюсь за этих беспомощных малышей, беседую с родителями, чтобы они крестили детей после выписки, посылаю их в храм. В этой помощи мой христианский долг.

ПОДДЕРЖКА

– Люди в отделении у нас очень сочувствующие, доброжелательные. Я считаю это Божьей милостью. И семья у меня очень хорошая. Муж хотя все эти годы и не был религиозным человеком – ведь военный, подполковник, только спросил: “Ты это всерьез?” – и занял нейтральную позицию. Если тебе, говорит, так легче – ну и хорошо. У нас любя-

щие дочь и сын, они студенты – будущие медики. Никто меня не осудил, все поняли.

ТЕРПЕНИЕ

– Вспоминаю, как впервые пришлось мне по благословению священника крестить. Девочку считали очень тяжелой, нельзя, чтобы душа ушла некрещеной! Звоню срочно духовнику – и он благословил меня как мирянку ее окрестить: Зинаидой назвала по святцам. А она возьми да выживи! Я очень радовалась. Вот подробностей не помню, таким потрясением для меня тогда были... тряпки да швабры с ведрами. Физически же я никогда так не работала. Люди думают – раз верующая, терпеть легко. Да ничего подобного. Ужас! День мою, день лежу. Всю мебель, какая поднимается, надо поднять, промыть под ней, на место поставить. Что не сдвинешь – под то подлезать. Я жутко уставала, безумно! Периодически поднимался в душе ропот – и чего тут ползаю, копейки получаю, делать мне нечего, что ли? Голова работает по-прежнему, что пропадаю? Помню, восемь месяцев прошло, руки разболелись так, что ну ничего делать не могу. Пошла к священнику, говорю: все, батюшка, сколько могла – выполняла послушание, больше сил нет, хочу уволиться. Он уговаривать: потерпи еще немножко, подожди, будет легче.

И правда, ведь моя непонятная болезнь больше не возвращается.

РАДОСТИ

– Подобный же случай: мальчонка слабенький, жизнь на волосочке висела. Окрестила его по благословию и назвала по святцам Павлом. А когда он выкарабкался, родители ахнули – мы хотели назвать по-другому. Простите, отвечаю, не расстраивайтесь. Пойдете в церковь крестить, попросите батюшку наречь как нравится. Они ушли такие недовольные. Прошло года полтора – приехали и подарили мне фотографию своего малыша. Спрашиваю: а имя? Смеются! Павлом, говорят, выжил, Павлом и оставили.

БОРЬБА

– Было такое, что и не объяснишь. Поступил ребенок с какой-то редкой нехорошей инфекцией. Его даже определили не в общий зал, а в отдельный бокс: входить в специальном халате, перчатках. Обычно приходишь на работу и сначала делаешь “обход”: нет ли чего срочного? Потом начинаешь полы драить. Когда сказали, что в отделении совершенно безнадёжный ребенок, вот-вот уйдет, бросилась туда (даже без молитвенного слова, потому что иначе пришлось бы его сжечь – такая инфекция!). Экипировалась, захожу и начинаю читать молитвы, как положено. И только поднимаю руки, чтобы открыть кувет, как вентиляция, приборы – все отказывает! Не электричество – свет под потолком горит, а именно приборы! Я растерялась – то ли крестить, то ли кричать? Прибежала врач, взялась за них – снова заработали. Ведь как бы ни был безнадёжен ребенок, у врачей неизблемо правило делать все возможное до последних секунд. А через минуту и говорит: “О-о, все, отошел он”. Я в ответ: ну как Бог даст, окрещу.

Читаю молитву. Закончила, вышла, сбросила с себя халат и молюсь на отход души.

А потом врач выходит и ко мне: "Елена Александровна, а ведь успели вы, еще десять минуточек пожил..." Теперь его можно помянуть как христианина.

Что это было? Не знаю. Осталось острое ощущение борьбы, понимаете? И наше сознание – вечное поле брани светлых сил с темными. Во всем видишь любовь Божию...

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

– Вот был случай. У младенчика – тяжелейшее осложнение, желудочное кровотечение. Вечер, мне домой собираться, а тут такое. Врачи буквально "повисли" над кувезом и то ему делают, и это. Некрещеным уходит ребеночек, вот-вот уйдет! И этого малыша окрестила по благословию. На другой день отец меня требует. Выхожу – мужчина высокий, огромный! Кричит на весь коридор: "Вы окрестили моего ребенка?!" Мне хоть в ноги ему бросайся. А как не скажешь правды? Простите, Христа ради, говорю, окрестила. Сама обмираю – может, он баптист какой или другой веры, что-то будет? И вдруг этот великан падает на колени, целует руки: "Спасибо, спасибо!.." Оказалось, он физик из института имени Курчатова, а еще – звонарь на колокольне в храме, вот как совпало. Для него была бы огромная трагедия, если бы сын ушел на тот свет некрещеным. И радуется, что дитя с Богом ушло, и плачет – ведь ушло!.. Вот как бывает...



К "духовной" работе Елены Александровны в отделении привыкли. В реанимационных залах – по иконе. Иногда появляются крошечные образки с ликом Спасителя в уголке кувезов – защити, высвети дорожку во мраке!

Бывает здесь – долго-долго находится малыш между жизнью и смертью, в отделении консилиум собирают, места себе не находят. В такие минуты доктора иногда спрашивают – Елена Александровна, ну вы его уже окрестили, что ли? Она печально отвечает: "Нет, родители категорически против". "Ой, – вздохнул, – ну вот бабушка придет, с ней поговорите, может, бабушка помягче...". Бабушки, как правило, не подводят.

Да и саму крестильницу Бог вознаградил за терпение: теперь для Елены Александровны нашлось в отделении дело по специальности – заниматься научной статистикой. Но рядом с компьютером по-прежнему лежит молитвослов, а святцы диктуют имена.

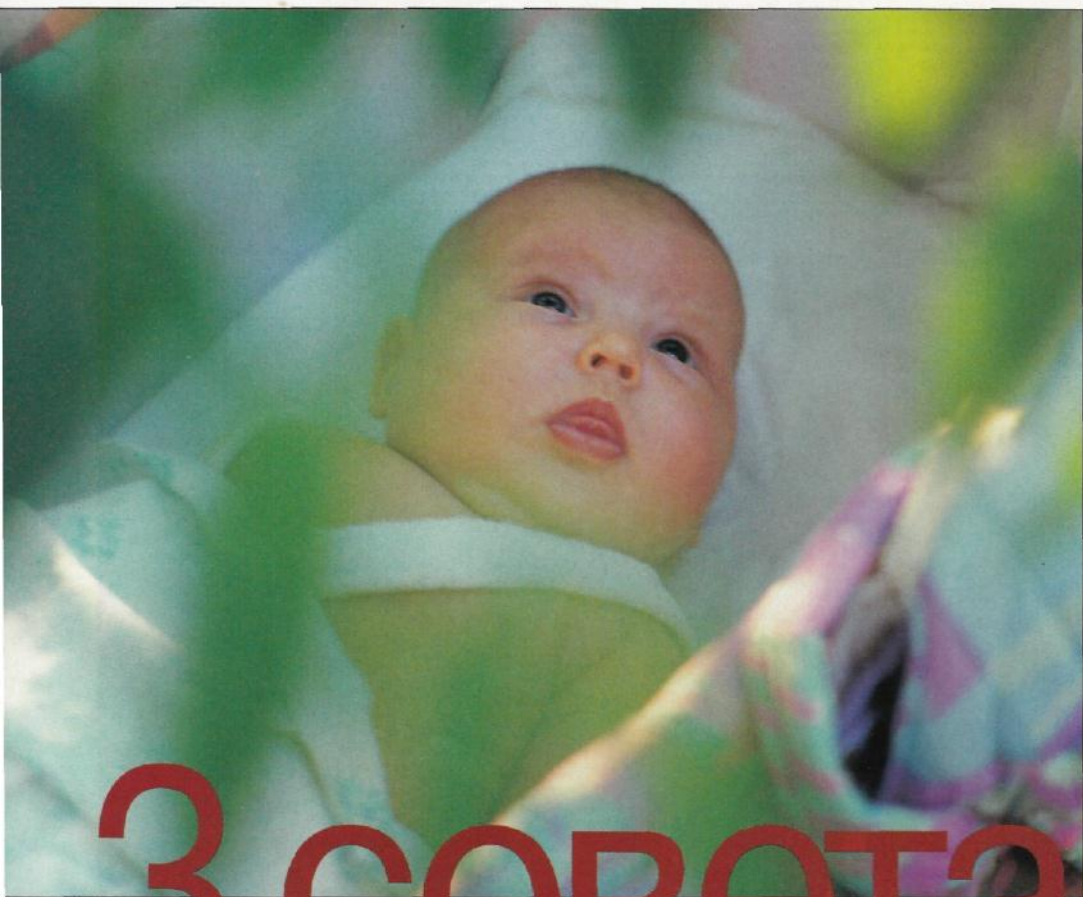
Как дать разгореться в себе искре Божьей, несущей душевное равновесие? Трудно ли изменить течение устоявшейся жизни? Елене Александровне это удалось. Печалит ее только, что большинство людей, считающих себя верующими, по законам христианским не живут. А еще она, как никто, знает: математика (да и любая другая наука) – это разум, а вера – та требует сердца.

Как нынче насчет сердец? Где нужен Бог, а значит, доброта, умение выслушать, участливость, возможная посильная материальная помощь – в ближайшем детдоме, больничной палате, собственной семье? Судить, а может, и решать – вам.

Когда мы расставались, Елена Александровна заволновалась: "Только не пишите, что все я да я... Чтобы было поменьше обо мне!"

А я и не о вас, Елена Александровна. Я – о нас.

Лилия МИЛИЦКАЯ



3 совета к середине лета

НЕ ДОПУСТИТЬ ИНФЕКЦИИ

На рынке раздолье – выбирайте какие угодно ягоды и фрукты, отжимайте свежий сок, готовьте аппетитное пюре. Но не забывайте: жаркая пора года – излюбленное время кишечных инфекций. Чистота и еще раз чистота! Неукоснительно соблюдая ее, вы сможете защитить кроху от больших проблем. Яблоки, абрикосы, персики для ребенка выбирайте без повреждений (потемневших бочков и трещин), ягоды – не мятые.

Дома тщательно вымойте фрукты проточной водой и

обдайте кипятком. С яблок, груш, персиков снимите кожицу, из вишен и слив удалите косточки. Сок отжимайте только через прокипяченную марлю, пюре протирайте через ошпаренное крутым кипятком сито. А в дорогу запаситесь детскими соками и пюре промышленного производства – диетологи считают их предпочтительнее во все сезоны года, поскольку они имеют гарантию качества.

СОЛНЦЕ – МАЛЕНЬКИМИ ПОРЦИЯМИ

Чем младше ребенок, тем хуже он переносит жару, так

что грудничкам пребывание на открытом солнце противопоказано! Коляску ставьте в мягкой кружевной тени деревьев. Инфракрасных лучей, вызывающих перегревание, в рассеянном солнечном свете меньше, а ультрафиолетовых, способствующих выработке витамина D, для младенца вполне достаточно!

При температуре воздуха не ниже 22–23° в безветренный день устройте ему здесь свето-воздушную ванну, раздев до распашонки. В первый раз – на 3–5 минут, постепенно доведите время до получаса. Пусть нежится и больше, если, конечно, малыш при этом весел, доволен и чувствует себя комфортно. И учтите: спать в жаркий день ему лучше без памперсов, прикрытым легкой пеленкой.

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

В зной всегда хочется пить. И тому есть причина: в жару организм начинает терять больше влаги. У маленького ребенка кожа тоньше, чем у взрослого, и жидкость он теряет гораздо интенсивнее, а обезвоживание для него особенно опасно. Водный баланс надо обязательно восстанавливать!

Давайте младенцу простую кипяченую воду между всеми кормлениями. Только не подслащивайте! Самые маленькие должны за день выпивать 150–200 мл. Летняя норма 5–6-месячного – 250–300 мл, а то и больше. Крохе этого возраста можно дать и несладкий ягодный морс, остывший слабозаваренный чай.

Жара повышает жажду, но понижает аппетит. Если малышу уже полагается получать “на обед” овощное пюре, фрикадельку или котлетку и эту теплую еду он глотает неохотно, перенесите кормление на 18 часов, когда станет прохладнее. А днем кроха с удовольствием съест кефир, творог, фруктовое пюре – то, что обычно приберегается к полднику.

Советы специалистов записала
Д. ОРЛОВА

Кишечные неприятности

Ни с того ни с сего у малыша появился жидкий частый стул, подскочила температура, его стало тошнить. Все это симптомы кишечной инфекции. Какой? Неважно! Первая помощь одинакова и при дизентерии, и при сальмонеллезе, и при так называемой кишечной инфекции неясной этиологии, которая нередко бывает у крох в этом возрасте – они все еще тянут игрушки и грязные руки в рот, а купаясь, легко проглатывают речную или морскую воду.

При симптомах кишечной инфекции сами НИКОГДА НЕ ДАВАЙТЕ ДЕТЯМ АНТИБИОТИКИ!

Сразу немедленно вызывайте врача – это правило непреложно. Только в дальней деревне, на даче ожидание может затянуться. В таком случае вот что вам нужно предпринять.

1. Промойте малышу желудок. Для этого дайте выпить простой кипяченой воды комнатной температуры (без перманганата калия!) – годовалому достаточно $\frac{3}{4}$ стакана, детям 2–3 лет – 1–1 $\frac{1}{2}$ стакана. Затем вызовите рвоту, нажав на корень языка чистой чайной ложечкой. Таким образом из желудка можно удалить микробов и продукты их жизнедеятельности – токсины.

2. Дайте ребенку любой адсорбент – энтеродез, смекту, активированный уголь, руководствуясь возрастными дозами, указанными в инструкции. Эти препараты «связывают» болезнетворные микроорганизмы и токсины, что облегчает ход заболевания.

3. Температуру до 38,5° сбивать не надо – с ее помощью организм успешнее борется с инфекцией. Но если ртутный столбик поднимается выше или у малыша появилась так называемая судорожная готовность (стали подрагивать кончики пальцев и подбородок), принимайте противотемпературные меры. Дайте малышу любое жаропонижающее средство для детей, а при появлении судорожной готовности – также один из антигистаминных препаратов (супрастин, пипольфен, димедрол) в дозе, соответствующей возрасту. Если судороги все же начались, не ждите участкового врача, срочно вызывайте «Скорую».

4. Примите меры против обезвоживания организма – малыш с поносом и рвотными массами теряет много жидкости. Кроме того, из кишечника в это время активно «вымываются» соли калия, натрия, хлора и других микроэлементов, необходимых для нормальной жизнедеятельности всех органов. Особенно важно, чтобы не нарушилась работы сердца и почек. Но обычное обильное питье при разгулявшейся кишечной инфекции не помогает – наоборот, часто вновь провоцирует рвоту.

Поите ребенка растворами специальных препаратов – регидрона, оралита, цитроглюкосолана: они содержат необходимые соли. Растворите содержимое пакетика в 1 л теплой кипяченой во-

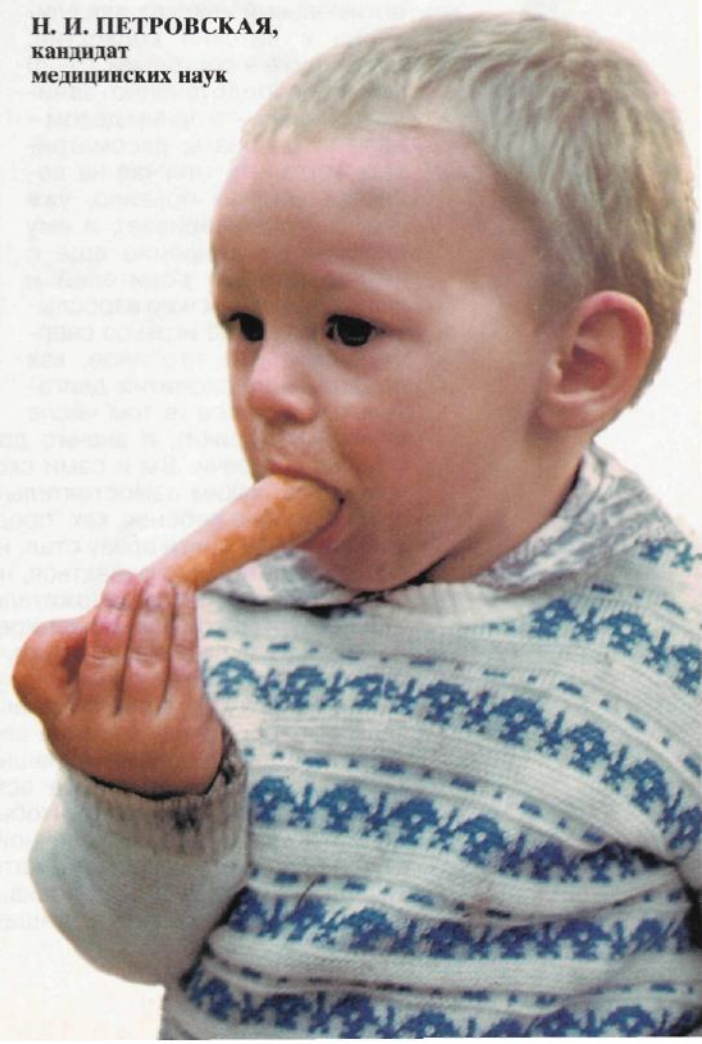
ды и давайте малышу с ложечки. Годовалому достаточно 1–3 чайные ложки раствора каждые 5–7 минут, а 2–3-летним ребятишкам – 2 столовые ложки каждые 10–15 минут.

Ваши действия, оперативные и грамотные, не дадут кишечной инфекции разгуляться, принесут облегчение малышу и помогут дождаться врача.

ДЕТСКАЯ АПТЕЧКА НА СЛУЧАЙ КИШЕЧНОЙ ИНФЕКЦИИ

1. Регидрон (оралит, цитроглюкосолан)
2. Любое детское жаропонижающее средство
3. Супрастин (пипольфен, димедрол)
4. Энтеросорбент (смекта, энтеродез, активированный уголь)

Н. И. ПЕТРОВСКАЯ,
кандидат
медицинских наук

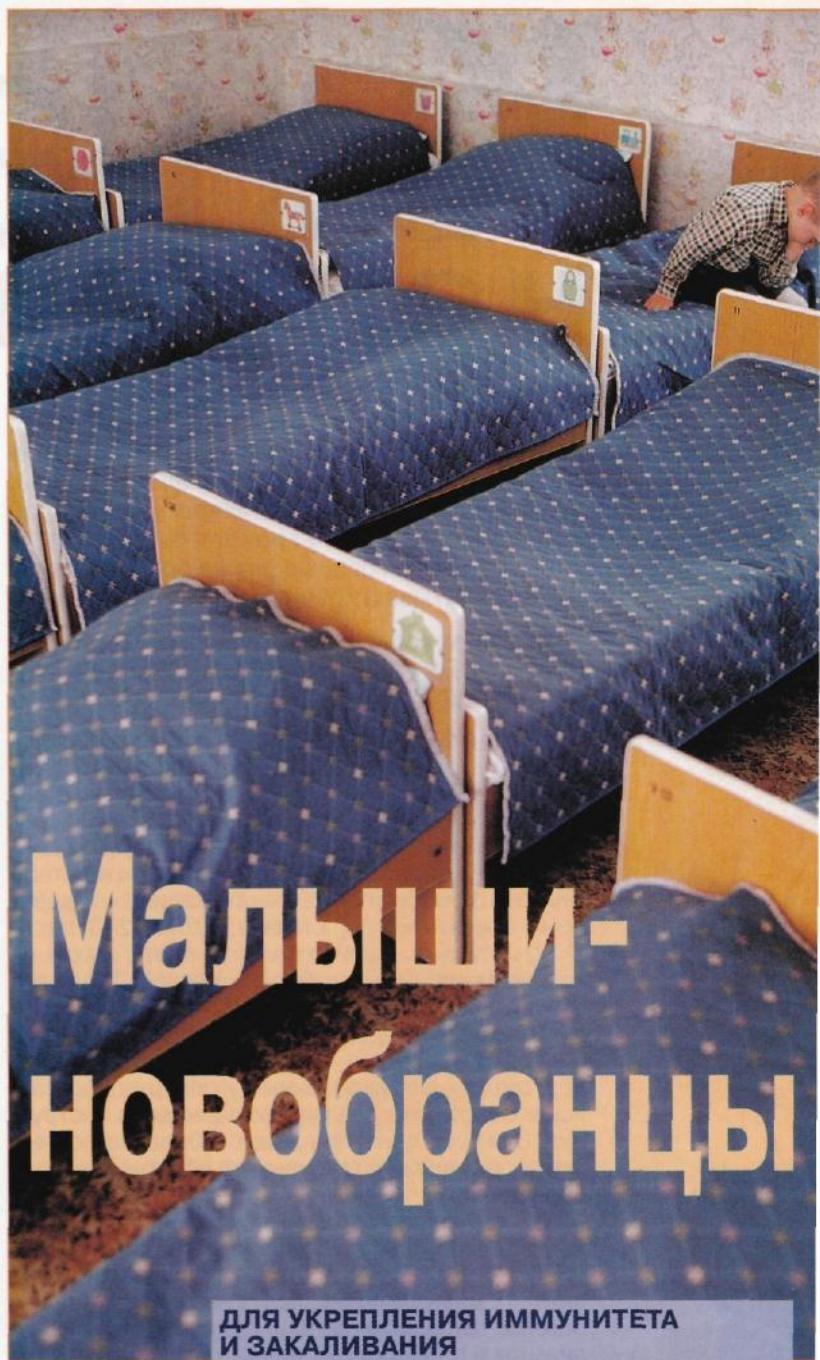


Вам надо выходить на работу, бабушка прихварывает, а няня не по карману. Итак, другого выхода нет – вы приняли решение отдать ребенка в детский сад. Конечно, переживаете. Честно говоря, одни опасения имеют под собой реальную почву, другие надуманы. Главное – не паниковать и хорошенько подготовиться к знаменательному событию! Помогут в этом кандидат психологических наук Светлана ЮДИНА и воспитатель одного из московских детских садов Татьяна ПОНОМАРЕВА.



Сначала поговорим о плюсах. Психологи считают, что 3 года – оптимальный возраст для вливания в детский коллектив. Малыш уже в состоянии 15–20 минут сосредоточенно заниматься каким-то одним делом – лепить, рисовать, рассматривать картинки, отвечая на вопросы. Он, как правило, уже неплохо разговаривает, и ему необходимо общение еще с кем-то помимо родителей – как с детьми, так и со взрослыми. Совместные игры со сверстниками – не что иное, как продолжение развития двигательных навыков (в том числе мелкой моторики), а значит, дополнительная стимуляция речи. Вы и сами скоро увидите и удивитесь, каким самостоятельным и “взрослым” стал ваш ребенок, как “продвинулся” он в развитии, как почти сразу стал, например, быстрее и тщательнее одеваться, научился завязывать шнурки, смог содержательнее рисовать – приобрел массу новых навыков, до обучения которым у вас не доходили руки. В детском саду все это идет естественно.

Минус “выхода в свет” – атаки новых и незнакомых организму малыша вирусов, циркулирующих за пределами домашнего мирка. Их действительно много, и не всякий ребенок имеет крепкий иммунитет, чтобы противостоять натиску. Однако бесконечной череды простуд и бронхитов можно избежать, если начать ежедневно закаливать ребенка. Приступайте прямо сейчас, ведь лето – лучшая пора для закаливания.



Малыши-новобранцы

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА И ЗАКАЛИВАНИЯ

❖ Каждые утро и вечер обливайте ножки малыша прохладной водой – сначала только ступни, потом ноги – до коленей. Первоначальная температура воды – 35–36°, понижайте ее на градус – в 1-ю неделю каждые 2 дня, а затем ежедневно.

❖ Примерно через 2 недели введите обтирания. Вместе с ребенком (чтобы ему было интереснее) сшейте для этой цели из старого махрового полотенца просторную рукавицу. Смочив ее водой температурой 35–36° (постепенно снижая до 16–18°), 2–3 минуты энергично обтирайте тело малыша. Затем осторожно разотрите нежную кожу сухим махровым полотенцем до легкого покраснения.

❖ Пусть ребенок как можно чаще бегает по земле и траве босиком. На ступнях расположено множество нервных рецепторов и особых с точки зрения физиологии точек, стимулирование которых улучшает кровообращение и работу всех внутренних органов. Не ужасайтесь, что земля сырая, а на траве еще не просохла роса. Тем лучше – закаливающий эффект будет сильнее.

ЗОЛОТЫЕ КЛЮЧИКИ – СОВЕТЫ К ДЕТСКОМУ САДУ

Прежде всего вы сами должны быть психологически готовы к "расставанию". Успокойтесь и не нервничайте – любое ваше внутреннее состояние сразу передается ребенку. В ваших силах сделать так, чтобы малыш преодолел адаптационный период без особых нервных затрат.

❖ Наложите суровое "вето" на домашние обсуждения будущих детсадовских проблем в присутствии главного героя. Вам кажется, что 3-летний Сашенька, который с грохотом таскает по коридору машину, ничего не слышит? Будьте уверены: не только внимает – впитывает как губка! И (пока на подсознательном уровне) усваивает: готовится что-то неприятное. Поэтому все разговоры о предстоящих переменах должны быть вынесены "за кадр".

❖ Не пугайте ребенка. Фразы типа "Не балуйся, а то отправлю в садик!" могут поселить в душе страх, который потом будет трудно побороть. Лучше заранее сводите малыша в детский сад, куда вы собираетесь его отдать, на увлекательную экскурсию. Познакомьте его с воспитателем, попросите разрешения заглянуть в группу или в зал для спортивных и музыкальных занятий, покажите игровую площадку. Такие мимолетные впечатления необходимы ребенку – это место уже не будет казаться чужим, в мыслях он начнет постепенно привыкать к нему.

Не идеализируйте детский сад, иначе он просто не оправдает надежд вашего малыша. Лучше всего в этой ситуации быть честными. Расскажите сыну или дочке, чем они будут заниматься в группе, какие требования там существуют (слушаться воспитательницу, соблюдать распорядок дня, не обижать других малышей). Узнайте режим дня и начните придерживаться его дома. Не забудьте напоминать при этом: "А сейчас детки в саду ложатся спать (идут гулять, садятся обедать)".

❖ Не обещайте ребенку вознаграждение за посещение детского сада. Дайте ему сразу понять: впереди обычная жизнь – в ней будут друзья, интересные игры, прогулки, и надо в эту жизнь включаться сразу, а не сидеть у окна в ожидании вечернего возвращения родителей.

❖ Постарайтесь настроить малыша на дружелюбное общение с незнакомыми детьми, но обязательно предупредите в мягкой форме, что все они разные – есть капризные, драчливые, непослушные, однако бояться их или подражать им не надо.

❖ Когда настанет время "Ч", не делайте из этого выдающегося события. Продумайте все до мелочей, чтобы обойтись без спешки и нервозности. Заранее подготовьте в отдельном пакете запасную одежду, чтобы малыш в случае чего мог переодеться. Все вещи – максимально простые и удобные (без замысловатых застежек и тугих пуговиц). Дайте с собой любимую игрушку – с ней ребенок почувствует себя спокойнее.

❖ Сначала оставляйте "новобранца" в саду на 1–2 часа, обязательно забирая его домой до обеда. Постепенно увеличивайте это время. Если не возникнет осложнений, за 2–3 недели можно перейти на обычный режим.

❖ А что делать, когда малыш постоянно плачет и в прямом смысле хватается за вашу юбку? Психологи рекомендуют не затягивать расставание и не "дразнить" ребенка своим присутствием. Как правило, уже через несколько минут после вашего ухода малыш спокойно включается в игру – детская психика гибка и легко приспособляется к новому.

❖ Разработайте свой собственный ритуал прощания. Например, пусть малыш помашет вам рукой из окна или пошлет воздушный поцелуй. Придумайте секретный пароль и повторяйте его, оставляя ребенка и возвращаясь за ним вечером.

И объясните, что всегда думаете о нем, даже в разлуке!

Теперь вы проводите с малышом намного меньше времени, чем раньше, но важно другое – теплота и нежность ваших взаимоотношений, любовь к друг другу, которую ребенок должен чувствовать всегда.

Записала
И. РЯЗАНОВА



5-летний Миша страдает энурезом, поэтому иногда спит в памперсах. Смотрит по телевизору рекламу прокладок. Возмущен:
– А еще говорили – взрослые не писаются!

Лера (2 года 8 месяцев) впервые увидела петуха:

– Это петушок-папа?
– Да.
– А где мама и ляли?
– В курятнике.
– А что они там делают? Курят?

трак, с готовностью отвечает:

– Кашу!
– А какую, сынок?
– Комочками!



Юлечке 4 года. Рассматривает семейный альбом:

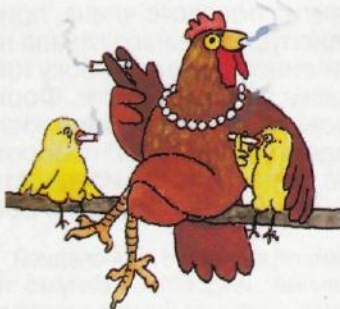
– Это мы в Крыму, это на Кавказе, это у бабушки в деревне. А вот тут ты, папочка, один, без мамы. Почему?

– Мы еще не были знакомы.

– А где же мы все перезнакомились?!

4-летний Саша уронил с окна цветочный горшок. Тот – вдребезги. Саша сначала испугался, а потом радостно закричал:

– Мама, не волнуйся, он уже был плохой – с дыркой!



Вечером Лерина мама сидит усталая. Лера недовольна:

– Ты почему испортилась?!



3-летний Саша на мамин вопрос, что давали в детском саду на зав-

Спасибо
Г. М. ТЕМАЕВОЙ (Москва),
С. В. ФЕОКОВСКОЙ (Москва),
Александре Васильевне
ТУРЕНКОВОЙ (Златоуст),
В. Л. ЖЕЛОВОЙ (Курск),
Виктории ПОЛОМОВОЙ (село Сеновое Краснодарского края).

Гипоспадия

Мальчики, страдающие этим недугом, переносили по 15–18 операций, когда стать здоровыми могли после одной.

Гипоспадия – порок развития полового члена, при котором наружное отверстие мочеиспускательного канала находится не на своем естественном месте, а сбоку или сверху, иногда в мошонке или даже в промежности. Формируется этот дефект в первые недели внутриутробной жизни плода и бывает примерно у одного из 250–300 новорожденных. Причинами недуга врачи считают наследственность и неблагоприятную экологическую обстановку.

Мальчики, страдающие гипоспадией, испытывают мучительные неудобства: кому-то приходится мочиться сидя, у кого-то брызги постоянно попадают на одежду... Но самое главное – при этом заболевании мочеиспускательный канал (уретра) растет намного медленнее, чем половой член, что постепенно приводит к его искривлению. Вот почему операция необходима, иначе в дальнейшем юноша не сможет иметь детей да и просто стать мужчиной будет не в состоянии.

О новом методе лечения недуга рассказывает кандидат медицинских наук, хирург-уролог московской детской клинической больницы № 13 имени Н. Ф. Филатова Айвар Кабирович ФАЙЗУЛИН.

– В нашей стране гипоспадию всегда было принято оперировать в несколько этапов после того, как ребенок подрастет. Между тем эти операции по устаревшей ныне методике опасны множеством осложнений. Не спасают от них ни опыт хирургов, ни точнейшие микрохирургические инструменты, ни современные шовные материалы, ни целый арсенал антибиотиков. В результате дети иногда переносят до 18 хирургических вмешательств!

А ведь во всем мире уже 30 лет гипоспадию устраняют, используя совершенно другую методику,

очень эффективную при легких формах недуга (а у 85% больных она именно такая). Лечение дает всего 1% осложнений против 55–70% при старом методе и даже в самых тяжелых случаях позволяет обойтись 1–2 операциями. Сравните: 2 и 18!

Проводят хирургическое вмешательство, когда мальчику исполняется год. В это время пропорции между длиной и шириной полового члена невелики (это очень важно для лечения), заживление идет быстрее, да и послеоперационный период протекает намного легче.

Для создания уретры используют ткань препуция (кожного мешочка, закрывающего головку члена) или со спинки самого члена. Причем кожа берется вместе с сосудами – это принципиально важно: она получает питание и, значит, растет. При многоэтапных операциях кожа оказывается отсеченной от сосудов, фактически “мертвой”, в ней нарушается процесс кровообращения. Из-за этого возникают осложнения, а главное – рост, развитие невозможны. Вот почему мальчиков оперировали в 12–14 лет – в этом возрасте половой член уже достигает размеров члена взрослого мужчины.

В России использовать новую методику стали сравнительно недавно, но уже только в московской детской клинической больнице имени Н. Ф. Филатова прооперировано больше 500 детей. Делают такие операции и на кафедре детской хирургии, которую возглавляет профессор А. П. Ерохин, в 3-м московском медицинском институте. Пробуют подобные хирургические вмешательства и в некоторых других крупных российских центрах.

Однако еще многие урологи советуют родителям младенцев с диагнозом “гипоспадия” подождать, пока детям исполнится 12 лет. И до сих пор к нам в Москву привозят мальчиков, которых консультировали более 10 лет назад и с тех пор специалистам так и не показывали. А ведь этим детям можно было давно помочь!

Скоро к нам на консультацию придет уже вылечившийся пациент. До того, как он попал в наше отделение, его оперировали 12 раз, а он все еще продолжал мочиться из мошонки. У подростка была сильнейшая депрессия. Когда мы после осмотра пообещали, что эта операция – последняя, видели бы вы выражение его лица! Несчастный уже никому не верил. И вот в 13 лет мальчишка впервые пописал как положено. Мама рыдала, а он не переставал улыбаться. Кажется, даже спал улыбаясь.

Вашему новорожденному сыну поставили диагноз “гипоспадия”? Когда ребенку исполнится 6 месяцев, обязательно проконсультируйтесь у уролога и в год прооперируйте малыша. Драгоценное время уже упущено? Все равно не ждите, пока сын повзрослеет. Операцию с успехом сделают московские хирурги, и ваш ребенок вскоре будет здоров.

Маленьким россиянам достаточно иметь медицинский страховой полис и направление из облздрава, а москвичам – из районной поликлиники. Для проживающих в СНГ операция платная.

Записала Марина МАТВЕЕВА

Адрес детской клинической больницы имени Н. Ф. Филатова: 103001, Москва, Садовая-Кудринская, 15. Тел.: (095) 254-13-64 (зам. главного врача по хирургии), 254-33-10 (комиссия по госпитализации).



Стригущий лишай

“Кругляшок” как будто нарочно ровно выстриженных волос на пышной шевелюре – особая метка сразу двух заболеваний: микроспории и трихофитии. В народе и то, и другое называют стригущим лишаем, но по наблюдениям медиков микроспория диагностируется значительно чаще. Наших жалостливых детей подводит безоглядная любовь к бродячим животным, особенно кошкам. Недаром грибок микроспориум, вызывающий это заболевание, и называется кошачьим. Рассказывает руководитель Московского городского микологического центра академик Международной академии информатизации ООН, доктор медицинских наук, профессор Василий Михайлович ЛЕЩЕНКО.

– Через 5–7 дней после общения с иным “четвероногим бомжем” на коже появляются небольшие круглые или овальные розовые шелушащиеся очажки. Они могут быть одиночными, но порой возникают рядом, сливаются, образуя причудливые формы. Чаще всего пятна располагаются на руках, но если зараженную микроспорией кошку брали в постель, то и на лице. Обычно очажков бывает 10–15, но иногда врач насчитывает на теле ребенка (отмечая их зеленой) более 200 таких контактных зон!

Не заметили вовремя, не обратились к врачу, промедлили несколько дней – и очаги появляются на волосистой ча-

сти головы. Обычно это большая зона, словно выстриженная на высоте 1 см.

Под лучами специальной медицинской люминесцентной лампы пораженное место выглядит как мозаика и сияет красивым изумрудно-зеленым цветом. Врач обязательно возьмет оттуда волосок, чтобы рассмотреть его под микроскопом. Через 10 минут диагноз ясен.

Обычный путь лечения микроспории – назначение гризеофульвина (в разных дозировках в зависимости от веса больного) и йодно-мазевая терапия. Однако препарат может вызвать нежелательные побочные эффекты и противопоказан детям с заболеваниями крови или болезнями печени либо почками. Достаточно хлопотна и йодно-мазевая терапия – волосы на голове в местах очагов сбривают, кожу смазывают йодом и серно-салициловой мазью. За 1–1,5 месяца болезнь отступает.

Наиболее современное и эффективное средство борьбы с микроспорией – тербинофин. В отличие от гризеофульвина, который не дает проникать болезнетворному грибу в слои эпидермиса и “выталкивает” его, тербинофин вызывает гибель грибковых клеток. Этот препарат в

виде крема дети переносят очень хорошо. Если волосы на голове не поражены, достаточно 2 раза в день 2 недели наносить на очажки 1%-ный крем. Если пострадала и волосистая часть головы, препарат назначают и внутрь (доза зависит от веса тела пациента).

Микроспорию устраняют в стационаре, а если позволяют условия – амбулаторно. Однако приготовьтесь к тому, что после выписки сделают еще 3 контрольных анализа с перерывом в 5 дней. Лечение проводят до первого отрицательного анализа (в котором не обнаружат болезнетворных грибов).

Борьбой с микроспорией занимаются службы санэпиднадзора. О каждом случае заболевания врач сообщает именно туда. Учтите: будут обследованы все, кто имел контакт с зараженным животным и больным.

И знайте, что на одежде и предметах обихода грибы сохраняют жизнеспособность несколько лет и могут вновь спровоцировать заболевание. Всю одежду прогладьте горячим утюгом через увлажненную ткань. Ковры, мягкую мебель тщательно пропылесосьте, сделайте влажную уборку, уничтожьте пыль даже в санузле.

С первых же проявлений заболевания (неважно, на коже или на голове) ребенок может заразить окружающих. В обязательном порядкеделите ему отдельные туалетные принадлежности, кипятите белье, полотенца. На голову (если поражены волосы) наденьте чепчик. И с друзьями на время лечения ему придется расстаться.

Добрый совет: не лечите ребенка самостоятельно, полагаясь на советы знакомых. Не всегда противогрибковые средства при микроспории эффективны, зато при неумелом самолечении могут подействовать негативно.

И, наконец, служба санэпиднадзора проведет в квартире дезинфекцию. Теперь можно быть спокойными – больной менее опасен для окружающих.

Подготовил Альберт ХИСАМОВ



Без этой неприятности не обходится ни одно детство. Главное – правильно обработать ссадины!

Проверьте домашнюю аптечку. На случай ссадин и ранок в ней должны быть

- 1. Раствор перекиси водорода либо фурацилин, перманганат калия.**
- 2. Стерильные марлевые салфетки, бинты – обычный и эластичный трубчатый.**
- 3. Зеленка.**
- 4. Мазь винилин (винизоль) либо масло шиповника (облепихи).**

Прежде всего удалите из ранок загрязнения, лучше всего – обильно поливая их перекисью водорода, слабо-розовым раствором марганцовки или раствором фурацилина, приготовленным из расчета таблетка на стакан кипяченой воды. Затем поврежденное место бережно промокните стерильной салфеткой, прикройте ранку другой – чистой салфеткой, а кусочком бинта, смоченным в мыльном растворе, оботрите пыль и грязь вокруг. Когда ранка перестанет кровоточить, смажьте ее зеленкой.

Если ткани стесаны очень сильно, после первичной обработки сукровица будет сочиться из раны. В этом случае положите на нее стерильную салфетку, смоченную раствором фурацилина, и забинтуйте. А чтобы повязка лучше держалась, наденьте на нее небольшой кусочек трубчатого эластичного бинта.

При повреждении кожи на локте или коленке, то есть в области сустава, ребенку могут достаться лишние страдания – поджившие корочки при движении будут лопаться, а ранка – болеть. Чтобы заживление шло быстрее, 2–3 дня делайте на ночь повязку с винилином, маслом шиповника или облепихи.

И тогда, как говорится, до свадьбы заживет!

Н. И. ПЕТРОВА, детский травматолог

Помогите детям увидеть мир

Сегодня в России 11 тысяч малышей имеют глубокие нарушения зрения. 3 тысячи из них – слепые. Эти печальные цифры растут с каждым годом. Между тем современная медицина позволяет выявить подобные нарушения уже в возрасте 10 месяцев. Исправлять же их надо тут же, не откладывая. Ведь чем раньше начато лечение, тем выше вероятность помочь беде.

Успешно занимаются решением таких проблем в специализированных детских садах – 80% их “выпускников” выходят в жизнь практически здоровыми. Государство, конечно, выделяет на это святое дело средства, но хватает их, увы, только на “латание дыр”. Устаевают медицинское оборудование и аппаратура, не хватает специальных книг и игрушек, оставляет желать лучшего питание...

– Без спонсоров трудно, но нам повезло, – говорит директор московского учебно-воспитательного комплекса № 1616 для слабовидящих и слепых детей Г. А. ЧИГИРИНСКАЯ. – Наши шефы – фонд “Иллюстрированные книжки для маленьких слепых детей”, созданный при поддержке ЮНЕСКО, группа компаний “ИТЕРА” и ряд московских предприятий, которые финансируют специальные печатные издания. Большое спасибо за подарки Издательскому дому журнала “Здоровье” – витамины и чай с лечебными добавками нашим детям как нельзя кстати.



К приезду спонсоров ребяташки подготовили концерт. Они (самому маленькому артисту не исполнилось еще и 2 лет) порадовали гостей песнями, танцами, чтением стихов. С каким удовольствием выступали малыши! Повезло им с директором – Галина Андреевна сумела создать для своих подопечных теплый и уютный дом, где никто не чувствует себя обделенным.

Давайте позаботимся об этих детях и мы. Для тех, кто может помочь вернуть им зрение, дать возможность стать полноценными людьми, сообщаем расчетный счет:

Государственное образовательное учреждение начальная школа – детский сад компенсирующего вида № 1616

Р/с 406 038 105 100 000 693 10

К/с 301 018 104 000 000 002 09

БИК 044 525 209

ИНН 772 812 178 0

АКБ Мосстройэкономбанк

Марина КУПРИЯНОВА

Как с водой подружиться



ВНИМАНИЕ! Перемещение ребенка в воде и все передвижения взрослого с ним должны быть только вдоль берега или в его сторону!

Весело ребятам плескаться жарким днем на речных плесах или в ласковых морских волнах! Смех, брызги!

Но отчего нерадостно на берегу мальчугану лет четырех? Мама то ласково, то сердито уговаривает его окунуться. А он пугается назад, и на его озабоченной мордашке – тревога. Папа со словами “Не трусь, Вовка, ты же мужчина!” решительно тащит орущего сынишку в воду. Обида, рев!..

Что и говорить, это не лучший способ приохотить малыша к водным процедурам. Помогите ему преодолеть страх

забавными (и полезными!) упражнениями

Вот как можно помочь ребенку подружиться с водой.

Вот как можно помочь ребенку подружиться с водой.

Вот как можно помочь ребенку подружиться с водой.

Вот как можно помочь ребенку подружиться с водой.

Вот как можно помочь ребенку подружиться с водой.

Вот как можно помочь ребенку подружиться с водой.

Вот как можно помочь ребенку подружиться с водой.



На мелководье

“Кузнечик”. Малыш подпрыгивает, сидя на мяче или надувной игрушке. Соскользнул в воду? Не беда – пусть вновь оседлает мячик.

“Летучая рыба”.

Бег по колено в воде с приседанием на корточки через каждые 3–4 шага на 2–3 секунды.



“Крабик”. Ребенок сидит на отмели, упираясь сзади в дно руками, а спереди – согнутыми в коленях ногами. Пусть покажет, как быстро может передвигаться “крабик”.



На глубине по пояс ребенку (только вместе со взрослым)

“Вратарь”. Попросите малыша расставить ноги на ширину плеч, сами встаньте сзади на расстоянии 30–40 см. Задача “вратаря”, наклоняясь вперед и погрузив в воду голову, передать вам небольшой мяч, пропустив его через “ворота”-ноги.



“Водомерка”. Ребенок, стоя к вам лицом и держась за ваши руки, вспрыгивает с вашей помощью к вам на ко-



лени и, как бы присев на корточки, с силой отталкивается, скользя по воде на спине.



“Ловим золотую рыбку”.

Широко расставив руки (это “невод”), медленно двигайтесь к малышу (“золотой рыбке”). Ребенок убеждает-

уплывает, стараясь не попасть в “невод”.

На глубине по грудь ребенку (только вместе со взрослым)

“Баржа на буксире”. Ребенок лежит животом на поверхности воды и крепко держится за ваши вытянутые вперед руки. Быстро двигайтесь назад, изображая скороходный “буксир”.



“Рыба-кит”. Игра похожа на предыдущую, но ребенок держится не за руки взрослого, а за мяч или надувную игрушку и активно работает ногами.



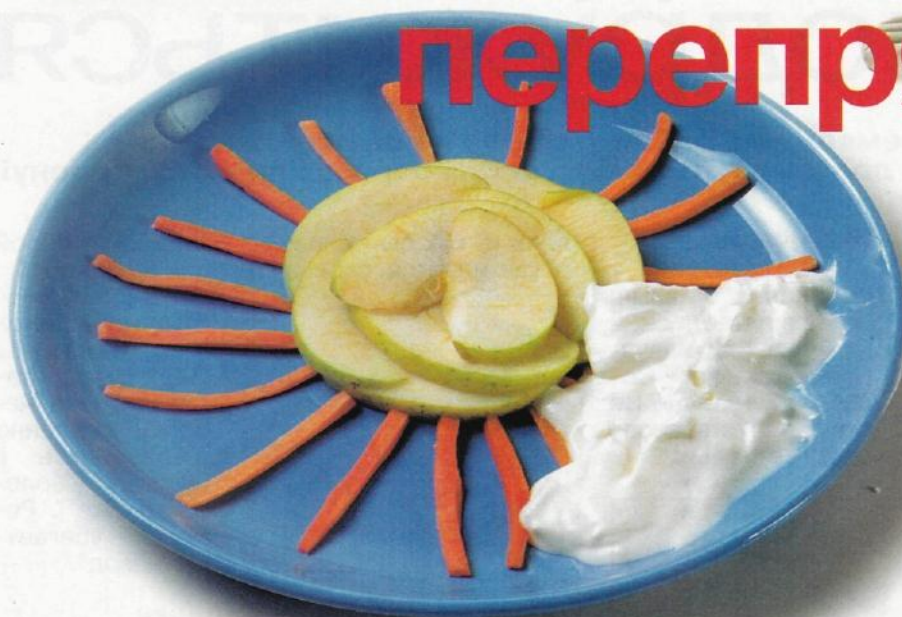
“Ванька-встанька”. Встаньте с ребенком лицом к лицу, крепко держась за руки. По вашей команде малыш должен, набрав воздуха, присесть, погружаясь в воду, и тут же выпрыгнуть вверх.



М. П. КРАТОВА,
тренер
по плаванию

Яблочные

перепрятки



Не зря говорят: “Макушка лета яблоками одета”. Самыми первыми из “своих” фруктов в средней полосе появляются именно яблоки – особенно быстро поспевает знаменитый белый налив.

Нежно-зеленые плоды – кладезь витаминов и такого важного для детского здоровья микроэлемента, как железо. Но не каждый ребенок станет с удовольствием грызть первые яблочки нового урожая – неказисты они, кисловаты. Спрячьте их ароматные кусочки-кислинки в аппетитные салаты и гарниры, взбейте в легкую пену мусса, уложите тонкие прозрачные ломтики в домашние пирожные-корзиночки.

САЛАТ “СОЛНЫШКО”

Понадобятся среднее яблоко и 3 небольшие морковки нового урожая, столовая ложка сметаны, сахар по вкусу.

Вымойте яблоко и морковь и натрите на крупной терке в салатник. Добавьте чуть-чуть сахара, столовую ложку сметаны и хорошенько перемешайте.

САЛАТ “ДРУЖНАЯ СЕМЕЙКА”

Понадобятся по половине яблока и моркови, маленькая репка, редиска, 2 веточки петрушки, листик зе-

леного салата, огурчик и помидорчик, 1½ столовой ложки сметаны, соль по вкусу.

Морковь, репу и редиску натрите на крупной терке, а яблоко, огурец и помидор нарежьте тоненькими небольшими дольками. Все тщательно перемешайте, добавьте мелко нарезанную зелень, посолите по вкусу и заправьте сметаной.

ГАРНИР К МЯСУ

Понадобятся половинка отварной картофелины, небольшое яблоко, по веточке укропа, петрушки, кинзы, перышко зеленого лука, столовая ложка сметаны или майонеза.

Сняв с яблока кожуру, нарежьте его тоненькой соломкой, а картофель – маленькими кубиками, перемешайте все с мелко нарезанной зеленью. Посолите гарнир и заправьте небольшим количеством густой сметаны или майонеза.

ЯБЛОЧНЫЙ МУСС

Понадобятся по ¼ стакана молока и воды, чайная ложка с верхом манной крупы, крупное яблоко.

Сварите густую манную кашу. Остудив, поставьте в

холодильник. Разрежьте яблоко, выньте сердцевину, очистите от кожицы и, нарезав тонкой соломкой, добавьте в холодную кашу. Затем взбейте всю массу миксером на самых быстрых оборотах 5–7 минут. Готовый мусс разложите в пиалы. Можно на 10 минут поставить его в холодильник.

ЛЕТНИЕ ПИРОЖНЫЕ

Для теста понадобятся по ½ стакана муки и картофельного крахмала, 100 г маргарина или сливочного масла, яйцо, соль.

Разбейте яйцо в чашку, посолите и тщательно перемешайте, чтобы желток соединился с белком. На чистом столе смешайте крахмал и муку, добавьте нарезанный маргарин (он не должен быть мягким) и руками тщательно перетрите все в мелкую крупу. Замесите крутое тесто на яйце (больше никакой жидкости не нужно) и поставьте на 30 минут в холодильник. Затем раскатайте тесто, подсыпав немного муки, в лепешку толщиной 0,5 см и вырежьте формочкой или фужером подходящего размера кружки. Из половины таких кружков формочкой меньшего диаметра или рюмкой вырежьте середину – получатся кольца. Из обрезков теста вновь раскатайте лепешку и вновь повторите всю процедуру.

Положите кольца сверху на целые кружки, слегка прижмите, чтобы они соединились, и выпекайте в духовке до золотистого цвета. Вот и готовы “корзиночки”. Внутрь каждой положите яблочное пюре или мелко нарезанные кусочки яблок, чуть-чуть полив любым вареньем. Пусть лакомится маленький сладкоежка!

Лилия НИКОЛАЕВА



Сироп привереде

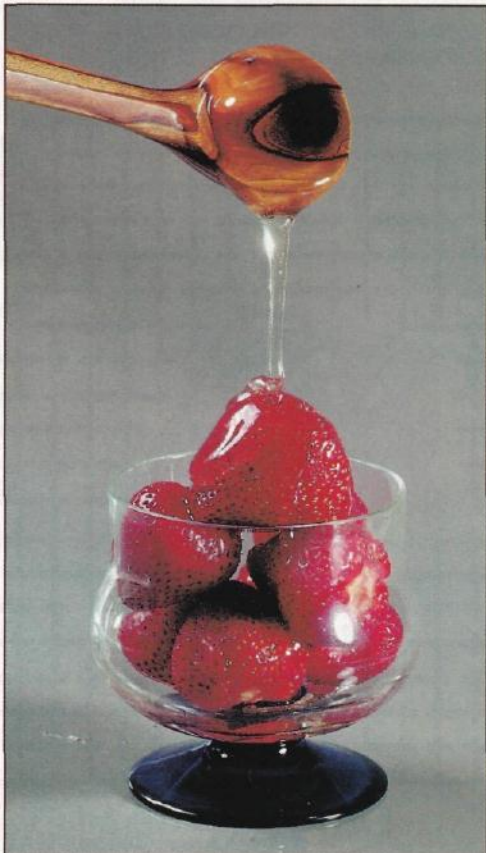
“Лето – самое время налегать на фрукты-ягоды. Но вот беда – сын в рот не берет кислого. Отказывается от клубники, вишен, смородины. Мы даже у врача проверились – желудок в порядке, просто не нравится ему кислый вкус. Соглашается есть ягоды, только если обильно посыпеш их сахаром. Врач посоветовала сластить не песком, нужное количество которого трудно проконтролировать, а всего 1–2 чайными ложками детского сахарного сиропа. У нас он не продается. Как приготовить такой сироп в домашних условиях?”

Виктория Малышева, пос. Кукушкино Тверской обл.

Сахарный сироп используют в детском питании не только для дозированного подслащивания кислых ягод – с той же целью его добавляют в кашу, фруктовое пюре, мусс.

Приготовление не составит труда: на 100 г сахарного песка понадобится 100 мл горячей воды. В маленькой кастрюльке растворите сахар в воде и на слабом огне доведите до кипения. Затем огонь еще уменьшите и, помешивая, варите 20 минут, следя, чтобы кипение было едва заметным. Перед концом варки посмотрите, как сироп стекает с ложки – капли должны быть густоватыми, но не вязкими. Сироп остудите и перелейте в бутылочку с пробкой. Храните в холодильнике.

В. Т. БЕЗРУКОВА,
врач-диетолог высшей категории



Жевательная резинка – только после еды!

“Мой 14-летний сын и его друзья-одноклассники целыми днями жуют жвачку. Объясняю, что это некрасиво и вредно для желудка, но они отвечают: “Было бы вредно, не рекламировали бы повсюду”. Кто прав?”

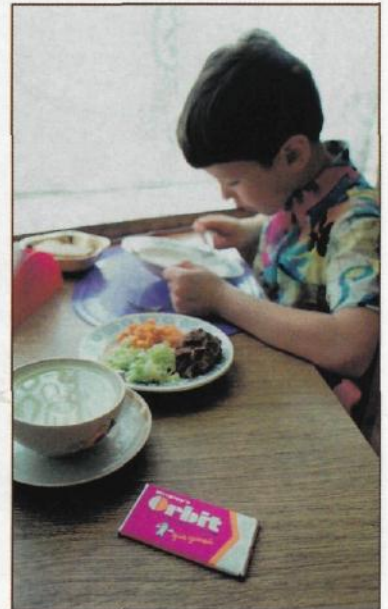
В. Селиванова, Кострома

Ребятам полезно узнать, как работает желудок. Чтобы пища переваривалась, в нем выделяется особый пищеварительный сок, в состав которого входят многочисленные вещества – ферменты, обладающие мощной способностью разжевать, растворить, расщеплять пищу. Желудочный сок начинает выделяться уже от одного вида и запаха съестного, а также во время жевания и когда пища проходит через полость рта и глотки.

Это доказал знаменитый физиолог И. П. Павлов своим опытом. Собаке, у которой был временно перерезан пищевод, позволяли жевать и глотать корм всего в течение 5 минут. Однако желудок несмотря на то, что корма в него не попадало ни крошки, выделял желудочный сок больше 2 часов! Долгое жевание резинки вполне сравнимо с этим наглядным опытом. Что происходит? Вы жуete, желудок ждет “работы” для себя и активно выделяет пищеварительные ферменты, которые, не находя пищи, агрессивно воздействуют на его собственную слизистую оболочку! Результат – сильное раздражение вплоть до таких заболеваний, как гастрит и язвенная болезнь.

Объясните ребятам, что жевательная резинка хороша ПОСЛЕ ЕДЫ для того, чтобы зубы очистились от остатков пищи и микроорганизмов, выделяющих вредную для зубной эмали молочную кислоту. Жевать ее надо не полчаса и не час, а всего 7–10 минут: пока не исчезнет вкус. Дальнейшее смакование резинового комочка не только бесполезно, но и вредно: на нем скапливается огромное количество микробов, которые нужно как можно скорее удалить!

А что касается привычки экономных молодых людей, пожевав резинку, приклеивать ее в укромное местечко “на потом” – о ней даже говорить смешно. Какие уж тут аромат и зимняя свежесть! Очищающей и освежающей способностью такая жвачка не обладает. А расстройство кишечника от поселившихся на ней микробов получить можно очень просто.



Л. А. АНИКЕЕВА, врач



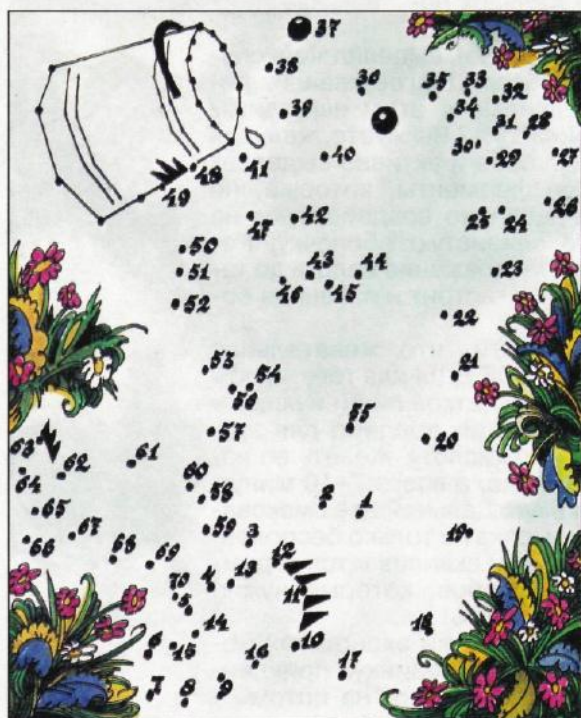
Здравствуйте, ребята!

В разгаре лето, самая веселая пора года. Но у доктора Айболита и летом есть пациенты. Если вы разгадаете сегодняшнее задание, то не попадете в их число.

ПОЧЕМУ ВСТРЕВОЖИЛСЯ АЙБОЛИТ?

Получил доктор из летнего детского лагеря рисунок-письмо от ребят. "На картинке пять опасностей, грозящих здоро-

вью детей!" – воскликнул он и тотчас собрался в дорогу. Дорогие друзья! Почему же так встревожился доктор?



КТО ПРИШЕЛ ЛЕЧИТЬСЯ?

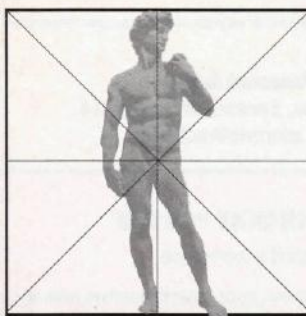
Этого больного, у которого разболелся живот от сладостей, ты обязательно узнаешь, если возьмешь в руки карандаш и аккуратно соединишь одной линией все нужные точки. Успеха тебе!

ЛАБИРИНТ

Кто первым доберется до больной девочки: ее бабушка, доктор Айболит или двое друзей? Все они одновременно войдут с трех сторон дома-дачи.



Рубрику ведет Ирина АНДРИАНОВА
Художник Леонид НАСЫРОВ



План международных медицинских выставок и научных форумов фирмы «МОРАГ ЭКСПО», Россия на 1999 г.

Тел./факс: 938 2917
938 2918
938 9211
938 9212
E-mail: olga@morag.ru
http://www.morag.ru



Кардиология-99

(28.01-31.01, 1999) Москва, ЦДХ

1-я Международная специализированная выставка и Международный научный форум по актуальным проблемам кардиологии. Проводится совместно с Минздравом РФ и Российской академией медицинских наук.

Стоматология-99

(9.02-12.02, 1999) Москва, ЦДХ

1-я Международная медицинская специализированная стоматологическая выставка. Международная научно-практическая конференция «Достижения и перспективы стоматологии». Проводится совместно с Минздравом РФ и Московским медицинским стоматологическим институтом.

Хирургия-99

(12.05-15.05, 1999) Москва, ЦДХ

1-я Международная медицинская специализированная выставка. 1-й Международный научный форум по актуальным проблемам хирургии. Проводится совместно с Минздравом РФ, Российской академией медицинских наук, Всероссийским научным обществом хирургов.

Охрана здоровья матери и ребенка-99

(01.06-04.06, 1999) Москва, Совинцентр

1-я Международная специализированная выставка по проблемам акушерства, гинекологии и перинатологии. Международная практическая конференция «Новые технологии в сохранении и восстановлении репродуктивной функции». Проводится совместно с Минздравом РФ и Научным центром акушерства, гинекологии и перинатологии РАМН.

Онкология-99

(12.10-22.10, 1999) Москва, ЦДХ

1-я Международная медицинская выставка по онкологии. Международный научный форум. Проводится совместно с Минздравом РФ, Московским научно-исследовательским институтом онкологии имени П. А. Герцена, «Клубом онкологов».

Здравоохранение-99

(30.11-04.12, 1999) Москва, Экспоцентр

9-я Международная выставка медицинского оборудования, медтехники, фармпрепаратов, приборов, средств, устройств, применяемых для охраны здоровья человека.

Фарминдустрия-99

(30.11-04.12, 1999)

(в рамках выставки «Здравоохранение-99») Международная выставка лекарственных препаратов и оборудования для изготовления различной фармацевтической продукции



ITE / IEG Solingen / L&A Выставки и конференции
Россия, 103006, Москва, ул. Долгоруковская, 18, стр. 3
Тел.: 7 095 9357350, факс: 7 095 9357351, e-mail: Healthcare@ia.ru

Компании ITE, Лондон, IEG, Золлинг и "Л и А Выставки и Конференции", Москва приглашают вас принять участие в выставках

5-я международная выставка по здравоохранению, медицинской технике, фармацевтическим препаратам, лабораторному, стоматологическому и оптическому оборудованию

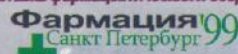
7-10 сентября – ЗДРАВООХРАНЕНИЕ ПРИМОРЬЯ'99
Владивосток, УСЗ "Олимп"

Международная выставка по здравоохранению, медицинской технике, оборудованию для клиник и больниц, стоматологическому и оптическому оборудованию



13-16 сентября – БОЛЬНИЦА '99 – Санкт-Петербург
Санкт-Петербург, выставочный комплекс на Васильевском острове

Международная выставка фармацевтических и безрецептурных средств



13-16 сентября – ФАРМАЦИЯ-Санкт-Петербург'99 – "Все для аптеки"
Санкт-Петербург, выставочный комплекс на Васильевском острове

4-я Международная выставка по здравоохранению, медицинской технике, фармацевтическим препаратам, лабораторному, стоматологическому и оптическому оборудованию



12-15 октября – САМАРАЭКСПОМЕД'99
Самара, выставочный центр Музей им. П. Алабина

За более подробной информацией обращайтесь по тел.: (095) 935-7350, факс: (095) 935-7351

ЛИГАС LIGAS



ВЫСТАВОЧНЫЙ ЦЕНТР
БАШЭКСПО

при поддержке
Министерства здравоохранения
республики Башкортостан

УФА

Республиканский выставочный комплекс



VIII МЕЖДУНАРОДНАЯ ВЫСТАВКА

Медицина-99 05.10-08.10

Медицинское оборудование и инструменты • Лабораторное и диагностическое оборудование • Фармацевтическая продукция • Стоматологическое оборудование и материалы • Оптика • Медицинская литература

Коммерческий инновационный центр "Лигас"

450005, г. Уфа, ул. Мингаева, 160
Тел./факс: (3472) 523-988, 526-719
E-mail: ligas@ufanet.ru

EXHIB '99
МЕЖДУНАРОДНАЯ ВЫСТАВКА
МЕДИЦИНА 1999



XXXI Международная медицинская выставка "MEDICA '99"

Messe Düsseldorf



БК "Медкомцентр" – официальный партнер немецкого выставочного общества "Мэссе Дюссельдорф", организатор коллективного стенда производителей России и стран СНГ

17-20 ноября 1999 года, Дюссельдорф (Германия)

По вопросам участия в выставке просим обращаться по телефону в Москве: (095) 967-08-93

ШЕСТАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ВЫСТАВКА "АПТЕКА-99"



В рамках выставки проводится
ПЕРВАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ АССАМБЛЕЯ

14 - 18 СЕНТЯБРЯ
МОСКВА
СК "ОЛИМПИЙСКИЙ"

Организаторы:
M.S.I. Vertriebs GmbH (Австрия)
совместно с
ОАО "Фарминдэк" (Россия)



M.S.I. Vertriebs GmbH
Офис M.S.I. в Москве:
Россия, 121069, Москва, ул. М. Никитская, 23
Тел.: 7/095 290-40-13, 202-93-49
Факс: 7/095 290-60-02
<http://www.mr.ru/msi>

Офис M.S.I. в Вене:
Neudeggasse 8/2 1080 Vienna/Austria
Tel.: 43/1 402-89-54 Fax: 43/1 402-89-54-54
<http://www.msi-fairs.com>
E-mail: apтека@msi-fairs.com

"НОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ"

•КАРДИОЛОГИЯ
•ПСИХИАТРИЯ, НАРКОЛОГИЯ
•ХИРУРГИЯ • УРОЛОГИЯ
•ТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

•ДЕТСТВО • МАТЕРИНСТВО
•СТОМАТОЛОГИЯ
•ОБЩАЯ ДИАГНОСТИКА
•ГИНЕКОЛОГИЯ



ОАО "Фарминдэк"
Россия, 101423
Москва, ул. Б. Дмитровка, 7/5
Тел.: 7/095 292-52-17
Факс: 7/095 292-98-89

Информационная поддержка:



НОВОСТИ • НОВОСТИ • НОВОСТИ • НОВОСТИ • НОВОСТИ • НОВОСТИ • НОВОСТИ • НОВОСТИ • НОВОСТИ • НОВОСТИ • НОВОСТИ

Французские фармацевтические компании "Санофи" и "Синтеллаб" объединили свои усилия. Теперь их интересы на российском рынке представляет новая компания – "САНОФИ-СИНТЕЛАБ". По объему годового оборота (6 миллиардов долларов) она занимает 6-е место в Европе и 19-е в мире. Столь необходимая для здоровья продукция компании представлена более чем в 100 странах 5 континентов, а штат составляет около 33 тысяч человек.

КОНКУРС "Царский подарок от Нептуна"

Дорогие друзья!

Сердечно благодарим вас за письма и теплые слова в адрес журнала "Здоровье". Очень приятно, что вы не только читаете журнал, но и активно участвуете в конкурсах, ведете здоровый образ жизни (а иначе зачем же вам бассейн?).

Победителями конкурса "Царский подарок" стали:

Кувшинникова Е. Г. (Москва)
Лукичева М. В., Петренко А. (Московская обл.)
Холоднова С. В. (Санкт-Петербург)
Дербилов А. В. (Екатеринбург)
Мамаева Г. И. (Башкортостан)

Просим победителей позвонить по тел.: (095) 251-94-49

Призер конкурса – москвичка Е. Г. Кувшинникова прислала письмо с полными и правильными ответами одной из первых. Вместе с внучками Машей и Тоней счастливая победительница приехала за бассейном в редакцию. Это блиц-интервью Евгения Георгиевна дала во время вручения приза.

– Я пенсионерка, воспитываю внучек. Ваш журнал читаю более 30 лет – и не просто читаю, а нахожу в нем много полезного. У меня масса вырезок из журнала "Здоровье", посвященных уходу за детьми, лечебным травмам, массажу... Старшую внучку с первого дня поднимала благодаря этим подборкам. Сейчас вся моя семья читает журнал с огромным интересом. А для меня "Здоровье" – близкий друг, советчик. Стараюсь, следуя его рекомендациям, вести здоровый образ жизни. Бегаю на лыжах, делаю зарядку и самомассаж. Люблю воду, много лет ходила в бассейн. Давно хотела приобрести домашний бассейн внучкам, поэтому решила попытаться счастья в этом конкурсе. И выиграла! Теперь внучки будут с удовольствием плескаться в этом замечательном бассейне, заодно укреплять здоровье. Спасибо!

Читателям, которым в этот раз не повезло, мы желаем удачи в новых конкурсах. Читайте журнал "Здоровье" и будьте здоровы!



Все представленные фирмы имеют лицензии на указанные виды деятельности.

Тел.: (095) 251-40-81;
 тел./факс: (095) 250-45-70 (Невелева Анна).
 Адрес: 101454, ГСП-4, Москва, Бумажный проезд, 14.
 http://zdorovie.ad.ru. E-mail: zdorovie@ns.fipc.ru

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ

Диагностика и лечение

● Анализ волос даст самую полную информацию о состоянии вашего здоровья, выявит причину заболевания и позволит опытным специалистам подобрать наиболее эффективный метод лечения на основе природных биологически активных соединений и минералов. Ст. м. "Пушкинская". Тел.: (095) 209-74-46.

● Биохимические анализы крови ● Гормоны ● Онкологические маркеры ● Имунный и интерферонный статусы ● Анализ крови на выявление аллергенов. Действует система скидок. Консультативно-диагностический центр МНИИ эпидемиологии и микробиологии имени Г. Н. Габричевского (КДЦ МНИИЭМ). Ст. м. "Водный стадион". Ул. Адмирала Макарова, 10. Тел.: (095) 452-18-25, 452-18-04, 452-05-79. http://www.gabr.org/

Косметология

● Медицинский центр управления делами президента РФ, "Биос". Все виды косметических операций. **Эстетическая и хирургическая косметология.** Микрошлифовка лица. Перманентный макияж. Комплексное обследование и лечение в поликлинике и стационаре. Ст. м. "Библиотека имени Ленина". Тел.: (095) 222-81-11, 796-11-45.

ЛЕЧЕБНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР "САНАМ"

Предлагает услуги:

- ♦ Современная экспресс-диагностика.
- ♦ Лечение и профилактика всех заболеваний, передаваемых половым путем и кожных заболеваний.
- ♦ Консультации по контрацепции и психологии сексуальных отношений.
- ♦ УЗИ внутренних органов.
- ♦ Лазеролечение и рефлексотерапия.
- ♦ Удаление бородавок, кондилом и папиллом с обезболиванием.

Гарантируем:
 Анонимность и конфиденциальность.
 Все лекарства – в нашей аптеке!

ул. Доватора, 13 (м. "Спортивная")
 245-47-89 (регистратура)

- Центр красоты и здоровья "Аркадия"
 - лечение целлюлита – обертывание с водорослями гуам
 - уменьшение жировых отложений в любой части тела
 - безоперационная подтяжка лица, груди, ягодиц
 - моментальное устранение морщин
 - увеличение объема губ.
- Тел.: (095) 275-33-10, 275-82-60.

Лечение осложнений диабета

● В НИИ трансплантологии и искусственных органов Минздрава РФ разработан эффективный метод лечения осложнений сахарного диабета любого типа у детей и взрослых путем трансплантации больному культуры островковых клеток, вырабатывающих инсулин. Тел.: (095) 208-89-77, 208-32-94, 190-42-66.

Лечение энуреза

● Медицинский центр "Консилиум". 4-й Добрынинский пер., 1. Тел.: (095) 230-16-37.

● Детский консультативно-диагностический центр. Проточный пер., 5. Тел.: (095) 241-37-70.

ПОЛЕЗНАЯ СТРАНИЧКА

ПОЛЕЗНАЯ СТРАНИЧКА

Медицинские центры

● **Милта-центр** – 10 лет на рынке медицинской аппаратуры и услуг. **Лечение** экологически чистыми методами МИЛ-терапии заболеваний суставов, позвоночника, мочеполовой, сердечно-сосудистой, нервной систем. Ст. м. "Динамо". Ул. Красноармейская, 12. Тел.: (095) 212-39-44, 212-26-77. Более подробно о Милта-центре – журнал "Здоровье" №1 за 1999 г.

ПОЛИКЛИНИКА МВЭС РФ
ПРЕДЛАГАЕТ ОРГАНИЗАЦИОННОМУ И ЧАСТНЫМ ЛИЦАМ
ЗАКЛЮЧИТЬ ДОГОВОР
НА МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ в 1999 году

Поликлиника осуществляет поликлинический прием врачами ведущих специальностей и комплексные диагностические исследования.

Стоматологическая помощь и зубопротезные работы осуществляются на новейшем импортном оборудовании с использованием высококачественных материалов из Германии. Стоимость одной металлической коронки – 690 рублей.

Частным лицам предлагается удобная форма медицинского обслуживания по именным пропускам (850 рублей за 3 месяца).

Возможно обслуживание по разовым расценкам. Тел. для справок: (095) 207-36-01, 207-76-21.

Ст. м. "Красные ворота", "Тургеневская", ул. Мясницкая, 47 (здание Министерства торговли РФ).

На все ваши вопросы готовы ответить

- гл. врач – 207-76-42,
- зам. гл. врача по экономическим вопросам – 207-34-07,
- гл. бухгалтер – 207-76-00,
- зав. зубопротезной лабораторией – 207-72-17.

● Комплексно ● психотерапия (д. м. н., иеромонах Анатолий Берестов) ● рефлексотерапия ● мануальная терапия в гинекологии, сексопатологии, урологии, травматологии, педиатрии, ЛОР, офтальмологии, спорте. Коррекция дисфункций черепа (в том числе носа), таза, позвоночника мягкими мануальными техниками. РУДН. Кафедра здоровья, рефлексотерапии, мануальной медицины. Тел.: (095) 434-66-38 (доб. 26), 434-66-05 (доб. 27).

Оптика

1846-1996
Carl Zeiss
150 Years
Innovation in Optics

Фирменный салон марочной оптики "Карл Цейсс"

121002, Москва, пер. Сивцев Вражек, 22 (ст. м. "Кропоткинская", "Смоленская")

Тел.: (095) 241-60-12, 241-60-93
Факс: (095) 244-06-85

● высококачественная оптика
● консультация врача и диагностика
● высочайшее качество изготовления очков и уровня оптического сервиса
● последние коллекции оправ и солнцезащитных очков

● Магазин "Оптика-8". Качественное изготовление очков для детей и взрослых любой сложности в присутствии заказчика. Оправы коллекции 1999 года. Детский высококвалифицированный врач-окулист, компьютерная диагностика. Контактные линзы. Ст. м. "Новослободская". Тел.: (095) 284-43-37, 281-65-53.

Стоматология

ВЗНСТОМ Стоматологическая клиника в центре Москвы

- лечение и протезирование
- исправление аномалий зубных рядов и прикуса у детей и взрослых
- самые современные материалы и оборудование
- программы АНТИСПИД, АНТИГЕПАТИТ

Страстной бульвар, 5 (ст. м. "Пушкинская")
Тел.: 200-13-67, 229-30-91

● Оборудование и материалы последнего поколения. Керамические вкладки. Терапия, имплантология, пародонтология, протезирование, хирургия, ортодонтия. Скидки до 50%. Стоматологический центр "Здоровые зубы". Ежедневно с 9.00 до 21.00. Москва, п-т Вернадского, 51. Тел.: (095) 431-51-91, 431-51-92, 431-04-57.

Клиника Kraftway
Ст. м. "Алексеевская". Тел.: (095) 232-27-52

Европейский уровень сервиса

Стоматология	Косметология
лечение	насыщение кожи кислородом
протезирование	лечение угревой сыпи
имплантация	коррекция фигуры
пародонтология	лечебный маникюр
исправление прикуса	педикюр

детская стоматология

СКИДКА 5%

Снижение избыточного веса

● Похудение – восстановление здоровья. Эффективно. Дорого. Тел.: (095) 284-51-48, 310-46-73; 8 (902) 684-28-32.
Предъявителю – скидка 25%.

ЛЕЧЕНИЕ В ДРАВНИЦАХ

● Обследование, лечение, операции в клиниках Германии, Израиля, Швейцарии, Литвы ● кардиология ● онкология ● урология ● ортопедия ● косметология ● роды и др. Полный пакет услуг – подбор вариантов, перевод документации, визы, авиабилеты, сервисная поддержка. "РАНТЭК". Тел.: (095) 784-70-63.

● **Лечение в Китае.** Оригинальные и высокоэффективные методы традиционной китайской медицины ● Бронхиальная астма ● Гипертония ● Сердечные заболевания ● Гастрит, язва желудка ● Сахарный диабет ● Простатит ● Ожирение ● Остеохондроз, артрит. Разнообразная культурная программа. Тел.: (095) 927-13-03, 928-91-91, 927-11-63.

● Всемирно известный бальнеологический и грязелечебный курорт Саки в Крыму. Эффективное реабилитационное лечение бесплодия, гинекологических заболеваний, импотенции и простатита у мужчин, болезней суставов, позвоночника, заболеваний кожи. Цены доступные. Представительство санатория "Полтава". Тел./факс: (095) 261-09-41.

● Лечение и отдых в Чехии и Германии (санатории и отели от ** до ****, низкие цены)
● Программа красоты в Баден-Бадене
● Экскурсии и отдых во Франции, Швейцарии, Италии, Чехии, Турции, на Кипре, в Таиланде. "Соло-тур". Тел.: (095) 955-21-66, 955-20-14, 958-56-07.

● В Подмоскovie – от \$10/сутки, по России, на Кавказских Минеральных Водах – от \$7/сутки ● За рубежом (Чехия, Словакия, Германия, Венгрия, Франция, Эстония)
● **Талассотерапия** (Кипр, Тунис) от \$ 530
● **Мертвое море** – от \$830. "КРЭЙТ". Тел.: (095) 209-40-94, 209-40-59, 743-61-66.

ТОВАРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

● Рекомендуем приобрести наложенным платежом для снятия боли в мышцах, суставах, позвоночнике и просто для хорошего самочувствия проверенный временем **"Ипликатор Кузнецова"**: из 16-30 (за 4-7,5 рубля) или 40-60-120-200 (за 10-15-25-40 рублей соответственно) пластмассовых крупных модулей на ткани единым полотном, или из частей (60+40+20-120 или 60+60+60+20=200 и т. п.) для воздействия на воротниковую зону, позвоночник, поясницу, колени, локти и т. д. Оптовикам – скидки. 249020 Обнинск Калужской области, а/я 408.

● Покажет величину сужения бронхов карманный прибор для астматиков **пикфлоуметр**. Определит возможные дни зачатия и пол вашего будущего ребенка по слюне чешский **мини-микроскоп** (надежен и прост в обращении). Эти оригинальные приборы вы можете приобрести **в розницу и оптом**. Тел.: (095) 319-11-27, 319-39-23.

Здоровое питание

● Действительно вкусные и полезные российские соевые продукты **"Флора"**: молоко, йогурт, майонез, гуляш и фарш продаются в 100 магазинах Москвы. Получить любую консультацию и узнать адрес ближайшего к вам магазина можно по тел.: (095) 129-13-36, 129-07-21.

Оптовые поставки медикаментов

● Оптовые поставки медикаментов: антибиотиков, кровезаместителей, расходные материалы. Субстанции и химические реактивы. Медицинское стекло. Доставка ж/д, авиа- и автотранспортом. Гибкая система скидок. Принимаем к оплате векселя ведущих банков. Тел.: (095) 216-62-74, 216-65-73.

Слуховые аппараты

● Подбор, настройка, ремонт, продажа слуховых аппаратов отечественного и импортного производства. Карманные, заушные, внутриушные и внутриканальные, новейшие цифровые программируемые слуховые аппараты. Консультация проводит врач-специалист. Ст. м. "Ленинский проспект". Ул. Косыгина, 5. Тел.: (095) 137-69-18.

ОБУЧЕНИЕ

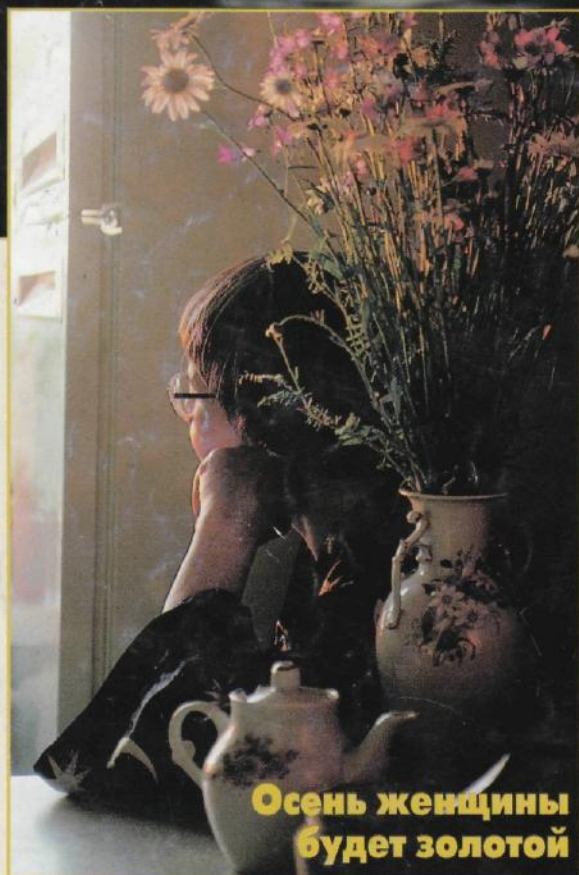
● **Психоаналитик, психолог.** Отделение очное и заочное. Обучение платное. Бакалавриат – 4 года. Дипломированный специалист и высшее образование – 3 года. Дополнительная квалификация. Институт психоанализа. МГУ, 1-й гуманитарный корпус. Тел.: (095) 939-20-45.

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

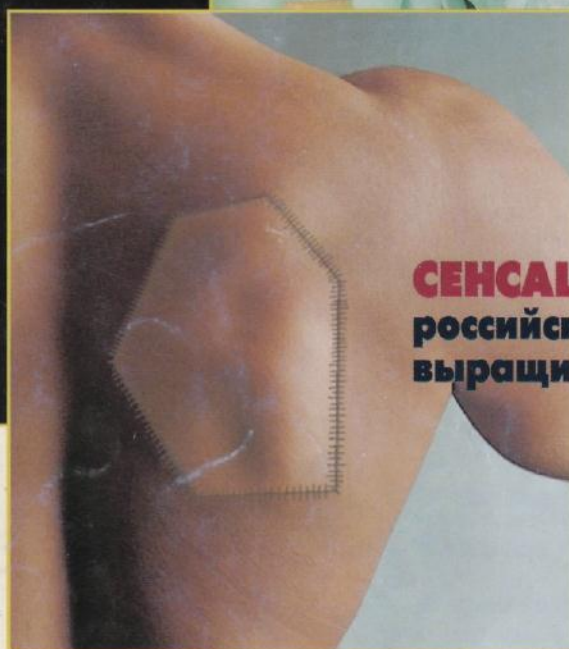
Магическая сила Луны



**Страстный,
пламенный,
упоительный –
оздоровительный**



**Осень женщины
будет золотой**



СЕНСАЦИЯ:
российские ученые
выращивают кожу

**Летают ли микробы
на мыльных пузырях?**

