

ЗДОРОВЬЕ

**ПРОДУКТЫ-МУТАНТЫ:
пища будущего
или новая угроза?**

**2 ЛЕТНИХ СПОСОБА
УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ**

СЕКС-РАЗМИНКА

ISSN 0044-1945

06328



9 770044 194003

июнь 2000

HEALTH MAGAZINE 0044-1945



**Наша кожа теряет около 1/2 л воды.
Каждый день.**

VICHY. ИСТОЧНИК

Thermal S

увлажняющее средство

Термаль С

**Увлажняет, фиксирует и удерживает влагу.
Более чем на 24 часа.**

Наша кожа нуждается в постоянной защите и увлажнении. круглый год, особенно зимой.

Термальная Вода VICHY + Серин – это уникальное сочетание двух компонентов, придающих Thermal S особые увлажняющие и защитные свойства.

Влага фиксируется «в самом сердце» клеток.

Защитные функции кожи усиливаются. Испарение влаги замедляется.

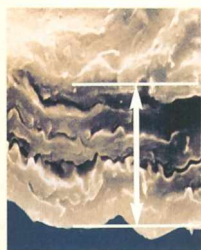
Кожа становится нежной и бархатистой.

Гипоаллергенно, протестировано дерматологами.



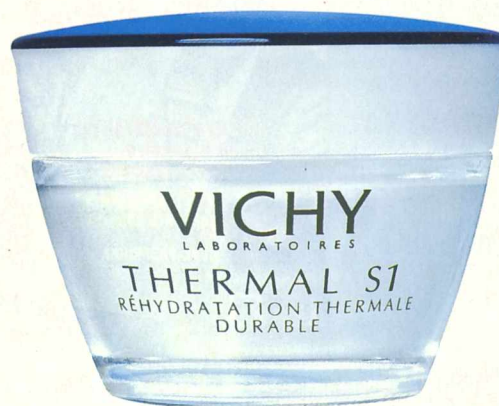
ИССЛЕДОВАНИЕ СЛОЕВ КОЖИ
ПОД ЭЛЕКТРОННЫМ МИКРОСКОПОМ

До применения Thermal S.



После применения Thermal S
влага фиксируется в слоях
эпидермиса.

Клинические исследования проводились дерматологами в жестких климатических условиях. Эффект увлажнения был достигнут в 98% случаев.



Продается исключительно в аптеках.
Подлежит обязательной сертификации.

VICHY FRANCE
LABORATOIRES

Издательский дом журнала **ЗДОРОВЬЕ**

**Единственный
научно-популярный журнал
о здоровье, детях и семье**



**В честь 45-летия
"Здоровья"
в 2000 году
все подписчики
журнала получают
"НАШ ДОМ
и мы в нем"
бесплатно!**

ВНИМАНИЕ!

После оформления подписки на журнал "Здоровье" и приложения к нему вам должны вручить

КУПОН

Вместе с ним вы получите шанс вернуть часть каталожной стоимости подписки или получить приз от редакции

15 000
выигрышных купонов

**Спешите на почту.
Количество купонов ограничено**

В дополнение к журналу вы можете выписать следующие приложения, выходящие один раз в два месяца с четными номерами журнала



приложение "НЕ БОЛЕЙ!"

Вся необходимая новейшая информация о наиболее распространенных недугах



приложение "ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЕЧИТ"

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

ИНДЕКСЫ в каталоге "Роспечать"

- | | |
|--------------|---|
| 70328 | "ЗДОРОВЬЕ" |
| 71651 | "ЗДОРОВЬЕ"
(подписка стандартными упаковками)
Подписка стандартными упаковками по 20 экземпляров с получением до востребования на почте.
Каждый экземпляр дешевле на 2 рубля |
| 72180 | "ЗДОРОВЬЕ" с приложением "ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЕЧИТ" |
| 71652 | "ЗДОРОВЬЕ" с приложением "НЕ БОЛЕЙ!" |
| 71653 | "ЗДОРОВЬЕ" с приложениями "ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЕЧИТ" и "НЕ БОЛЕЙ!" |
| 79538 | льготная подписка для студентов и медицинских работников оформляется при предъявлении студенческого билета либо диплома о среднем или высшем медицинском образовании |

Льготная подписка
для студентов
и медицинских работников

Телефоны –
редакции:
(095) 250-58-28,
250-57-48,
отдела распространения:
(095) 250-44-58,
257-33-18



Фотограф
Михаил Вылегжанин

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

ВКУС ЖИЗНИ

СО ВСЕГО СВЕТА 5

ДАВАЙТЕ ГОВОРИТЬ
ДРУГ ДРУГУ
КОМПЛИМЕНТЫ 6

ВИКТОРИЯ ТОКАРЕВА:
"ЖИЗНЬ ПЛОТИ
И ЖИЗНЬ ДУХА ИДУТ
ПО ОДИН ЗАКОНАМ" 8

КРАСОТА & ФИТНЕСС

КОМПРОМИСС
С СОЛНЦЕМ 12

ФИТНЕСС-КЛУБ 18

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

ТРАНСГЕННАЯ ПИЩА.
Вопросы, на которые
пока нет ответов 20

ПЕРВЫЕ РАДОСТИ ЛЕТА 25

ХЛОР – НА ЛЮБУЮ
РАБОТУ СКОР 28

БОЛЬШЕ,
ЧЕМ ПРОСТО ПРИПРАВА 29

САМОЧУВСТВИЕ

2 СПОСОБА УКРЕПИТЬ
ИММУНИТЕТ... 32

КАК СТАТЬ
ЗАСЛУЖЕННЫМ
МАСТЕРОМ СЕКСА 36

БЕСПОКОЙНОЕ СЕРДЦЕ 38

БЕРЕГИТЕ
СВОЙ СКАФАНДР 40

БЕЗОПАСНАЯ КРОВЬ
НАЧИНАЕТСЯ С МЕНЯ 42

НОРМА ИЛИ ПАТОЛОГИЯ? 44

ТРАВЫ ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ
В ВОЗРАСТЕ 46

ЕСТЬ ПРОБЛЕМА?

ЖЕЛТАЯ УГРОЗА
Гепатит А 48

ЖИЗНЬ,
ПОМНОЖЕННАЯ НА ДВА 51

МЕДИЦИНСКИЕ
НОВОСТИ 52

МНОГОТОЧИЕ
ОТ БЛИЗОРУКОСТИ 54

ОХ, РАНА 55

ЧТОБ ДЫХАНИЕ
БЫЛО СВЕЖИМ 56

"ЗАЛЕТНЫЕ" БАЙКИ 58

МИР ДЕТСТВА

КАНИКУЛЫ
БЕЗ СИНЯКОВ
И ШИШЕК 62

КАК ПОДСЛАСТИТЬ
РАЗЛУКУ 64

ГОВОРЯТ ДЕТИ 65

ПУСТЬ ВСЕГДА
БУДЕТ СУХО 66

ТИК... И ВСЕ НЕ ТАК 67

НАШ ДОМ И МЫ В НЕМ

ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ
ТАЛАНТ 70

ПРОБЛЕМА
ПОД КАБЛУКОМ 74

ЖАЛЮЗИ. ВАРИАЦИИ
НА СВОБОДНУЮ ТЕМУ 75

ДОРОЖНАЯ ПЛЕННИЦА 76

ДЕЛАЙ, КАК Я 77

ЗДОРОВЬЕ

№ 6 (543) 2000

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

Выходит с января 1955 года

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

Т. ЕФИМОВА –
главный редактор

"Издательского дома журнала "Здоровье"

Л. ОНУЧКИНА –
первый заместитель главного редактора

Редакционная коллегия:

О. ШУСТОВА –
главный редактор журнала "Здоровье"

Д. КОСТРОВА –
заместитель главного редактора

Т. ФЕДОРОВА –
исполнительный редактор

Л. МИЛИЦКАЯ –
ответственный редактор

С. ЧЕЧИЛОВА –
ответственный редактор

В. МИРОШНИЧЕНКО –
главный художник

Художники
В. КОРОТАЕВА, А. ГРИШИН,
И. КРАСОВСКАЯ, Т. СИТНИКОВА

Фотографы
М. ВЫЛЕГЖАНИН,
А. ИЛЬЯХИНСКИЙ, М. ШАБАЛИН,
М. ШТЕЙНБОК, В. ГОРЯЧЕВ

Ю. БАЛУШКИН –
директор по развитию бизнеса

М. НЕСТЕРОВ –
исполнительный директор

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

E-mail: zdorovie@zdorovie.fips.ru
Internet: http://zdorovie.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

ЗАО "Издательский дом
журнала "Здоровье"

Отпечатано в Финляндии

Тираж 185 000 экз.

Цена свободная

При перепечатке ссылка
на журнал "Здоровье" обязательна

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

© "Здоровье", 2000

Дорогие друзья!

Конкурс на лучшее письмо месяца продолжается. Напишите, как повлиял журнал на вашу жизнь, помог изменить ее. Каким вы хотели бы видеть "Здоровье"? Как по-вашему можно сделать журнал еще интереснее и полезнее? Ждем от вас новых посланий!



Уважаемые издатели!

Мы считаем "Здоровье" семейным журналом, так как его выписывали родители и вот уже 30 лет выписывает моя собственная семья. Помним журнал тоненьким и невзрачным, знаем и любим теперешний роскошный. Подписываемся ежегодно, хотя все труднее выкроить на это деньги. Но без журнала просто нет жизни! О всех новых лекарствах и методах лечения узнаем из него, потом едем к доктору в район и советуемся. Очень часто врачи узнают о новинках от нас. А сколько людей на хуторе получили помощь из "наших" журналов!

Теперь расскажу, как спасла палец благодаря "Здоровью". Живем на Дону, часто ходим на рыбалку, варим уху. Однажды при чистке рыбы уколола палец. Ночью почувствовала, что он "горит огнем" и "дергает". Утром поехала в больницу, где хирург предложил удалить ноготь. Я не согласилась. Вернувшись домой, стала лихорадочно листать "Здоровье". В одном из номеров нашла совет, что делать в таких случаях. Поддержала палец в горячем солевом растворе, затем приложила на больное место холодную смесь из мелко натертой свеклы и меда. После нескольких процедур дело пошло на поправку. А нашему хирургу я сказала словами из анекдота: "Ох уж эти хирурги – им бы только резать!"

Р. А. Шерemet,
хутор Паньшино Гордищенского района
Волгоградской области



Здравствуйте!

Мне 15 лет, учусь в 9-м классе, занимаюсь на подготовительных курсах юного медика в медицинском университете. Журнал "Здоровье" очень давно выписывает моя бабушка. Теперь он стал и моим верным другом и помощником. Считаю, что люди должны как можно больше знать о своем здоровье, беречь этот ценнейший дар. Иногда я даже даю небольшие дельные советы родителям, друзьям – и мои одноклассники уже не считают, что интересно читать только всякие молодежные журналы.

Как-то в школе по биологии мне дали задание подготовить сообщение о работе сердца. Именно в вашем журнале я нашла исчерпывающую информацию на эту тему. И тут мне помогло "Здоровье". Спасибо!"

Лариса Устинова, Хабаровск



Здравствуйте!

Сегодня у меня хорошее настроение, потому что после многолетнего перерыва я снова встретила со "Здоровьем". Выписать журнал решила после того, как посмотрела несколько номеров у своей знакомой. На почте мне выпал приз-сюрприз – возвращение стоимости подписки за 2 месяца. Так что я продлила себе удовольствие еще на 2 месяца. Спасибо!

Читаешь ваш журнал – и страх перед болезнями отступает, появляется надежда. Особенно мне нравится, что в нем стало больше информации о том, как сохранить молодость и красоту. Почитав очередной номер, я даже перед зеркалом покрутилась. А ведь и правда, еще не все потеряно! К юбилею "Здоровья" сочинила несколько строчек:

За юбилей! За 45!
Сегодня буду выпивать.
Налью и выпью чарочку
Прохладной минералочки.



С уважением Ольга Сидоренко,
Республика Хакасия

Дорогое "Здоровье"!

Мы преданные читатели и поклонники журнала. С помощью ваших советов вырастили детей, а теперь растим и внуков. Очень по душе мне пришлось "Гимнастика Гермеса", напечатанная в "Здоровье" за прошлый год. Статья как будто специально для меня написана. Предлагаются простые упражнения с элементами спортивной гимнастики, которой занимался в молодости. Мне исполнилось 62 года. Хочу немного похвастаться: недавно выступал на концерте в районе, исполнял матросский танец – чечетку, который закончил двойным колесом. Хорошей спортивной формой я обязан своему спортивному прошлому, а теперь и журналу "Здоровье".

С пожеланиями добра и благополучия
Усман Хисматуллин Зайдуллин,
с. Авдон Уфимского района, Башкортостан

Автором лучшего
письма июня

стала Лариса Устинова

Приз – набор косметики

Поздравляем
победителя!

НАЙДЕНО СРЕДСТВО ОТ СТАРЕНИЯ



Чудесной способностью побеждать старость обладают... ягоды черники. Американский ученый из Бостона Дж. Джозеф, ведущий специалист по проблемам старения, выступая с докладом на международной конференции по выращиванию фруктов и овощей, проходившей в Новой Зеландии, сообщил, что лабораторные исследования, проведенные им, доказали: насыщенная черникой диета эффективна против таких симптомов старения, как потеря памяти, мускульной силы, зрения и нарушение координации движений.

ЕСЛИ ВАС УКАЧАЛО...

Чтобы скоротать время, путешествуя в поезде или автобусе, мы обычно берем с собой "детективчик" с захватывающим сюжетом... Но, прочитав несколько страниц, многие начинают испытывать недомогание. К дорожной скуке прибавляются симптомы укачивания: головная боль, тошнота. Доктор Род Джиллиан из Юджена в штате Орегон (США) провел обследование 600 добровольцев и выяснил, что при чтении в транспорте у 40% из них самочувствие ухудшается.

Чтобы не испытывать дискомфорт при "дорожном" чтении, воспользуйтесь советами ученого: сидьте спиной к окну, не кладите книгу на колени – держите ее на уровне глаз. А лучше откройте окно и просто наслаждайтесь свежим воздухом и пейзажем или, прикрыв глаза, помечтайте о чем-нибудь приятном.



ЗАГОРАЙТЕ ПО-НОВОМУ

Новые правила приема солнечных ванн в дополнение к хорошо известным старым предложили всем любителям понежиться на солнышке специалисты медицинского отделения Калифорнийского университета (США). Собирая их, вы уберетесь от вредного воздействия солнечных лучей.

❖ Не забывайте наносить защитный крем на область бровей, пограничную с волосами лба, на пятки, кончик носа и уши – они легко обгорают.

❖ Части тела, которые редко обнажаются, в большой степени предрасположены к солнечным ожогам. Наносите на них косметические средства с высокой степенью защиты обильно и равномерно.

МУЗЫКА ПРОТИВ НАСЛЕДСТВЕННЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Специалисты Ноттингемского университета (Великобритания) намерены создать своеобразную музыкальную терапию, которая поможет малышам появляться на свет крепкими и здоровыми, а также станет бороться с некоторыми наследственными заболеваниями еще до рождения ребенка. К этому ученых подвигли исследования, подтвердившие, что ребенок в чреве матери способен слышать музыку.

При помощи специального ультразвукового сканера они обследовали несколько десятков беременных женщин. Во время эксперимента каждые 15 секунд звучал небольшой фрагмент музыкального произведения, а прибор фиксировал усиление мозговой активности еще не родившихся малышей.

Оказалось, что они не только слышат музыку, но и проявляют свои эмоции: спокойные лирические мелодии заставляют их "грустить", а заводные – "радоваться". По данным ученых, минимальный возраст, после которого плод отчетливо слышит и реагирует на музыку, – 38 недель.

Будущие мамы, хорошенько подумайте над своими музыкальными пристрастиями, особенно когда до родов остается меньше месяца!

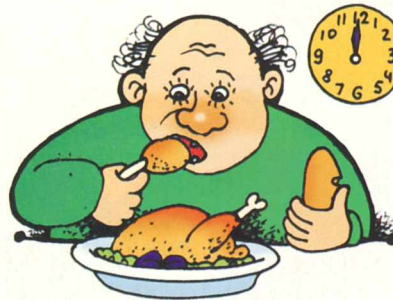
ВСЕМ – СПАТЬ!

Спите не менее 8 часов и будете отлично соображать, прекрасно выглядеть, хорошо чувствовать – так утверждает британский журнал "Ланцет". В результате проведенных исследований ученые обнаружили, что постоянное недосыпание приводит к значительным нарушениям функций жизненно важных систем организма.

Участники эксперимента – 11 мужчин в возрасте от 18 до 27 лет в течение 6 дней спали всего по 4 часа в сутки. Итог поразителен! За такое короткое время у всех произошли патологические изменения процессов обмена веществ, гормональные и эндокринные нарушения, сходные по симптомам с признаками старения. Кроме того, оказалось, что в результате недосыпания, особенно если оно приобретает хронический характер, ухудшается память, возрастает вероятность получить диабет, гипертонию и ожирение.

Успокаивает только, что угрожающие симптомы исчезли через несколько дней после того, как участникам эксперимента позволили спать по 12 часов в сутки.

НЕ ОТДАВАЙТЕ УЖИН ВРАГУ



Не отказывайтесь от ужина в стремлении похудеть. Поздняя трапеза – сама по себе причина избыточного веса. 10 лет группа немецких ученых проводила эксперименты более чем с 7 тысячами человек и выяснила:правляемся мы отнюдь не от того, что ужинаем на ночь глядя, а от того, что едим высококалорийную пищу. Так что в борьбе с избыточным весом вам совсем не обязательно вечером морить себя голодом – приготовьте легкий ужин.

По материалам
зарубежной прессы и ИТАР-ТАСС
публикацию подготовили
Татьяна ИГНАТОВА
и Сергей АНАНЬЕВ

Со всего света

Давайте говорить друг другу комплименты

— Как вам идет эта прическа!
— Что вы! Я уже неделю голову не мыла.
Почему мы не умеем принимать комплименты, почему в ответ на приятные слова не можем сказать одно слово “спасибо”? Не владеем тем стародавним бабушкиным этикетом, который предусматривал, как дама должна реагировать на похвалу. Но дело не только в том. Умение приседать в книксене не пригодится женщине, если ей не по нутру лестный отзыв о ее способностях и внешности: ежится она от него, краснеет и бледнеет, ершисто обрывает собеседника и резко переводит разговор на другую тему...

Психологи считают, что мы не в силах спокойно отнестись к комплименту из-за неуверенности в себе и многочисленных комплексов, ведущих начало из детства. В автобиографиях знаменитых музыкантов и актеров можно встретить подобные откровения: в начале их сценической карьеры аплодисменты доводили дебютантов чуть ли не до истерики — они воспринимали овации как откровенную насмешку. И лишь спустя годы осознали собственную значимость и смогли с королевским достоинством принимать восторги публики.

Такая ссылка на авторитеты должна вас успокоить. Если чувствуете себя неуютно от комплимента, не думайте, что это только ваша проблема. “Они хвалят мои новые брюки. Наверное, в них слишком бросаются в глаза мои полные бедра...” “Начальник хорошо отзывался о моей работе. Наверное, все, что я делал раньше, было плохо и неправильно...” Узнаете эти домыслы, которые буквально “грызут” вас после услышанных лестных слов? Вспоминаете крылатую фразу: когда говорят, что девушка на выданье хорошо играет на клавесине, значит, она некрасива?

— Низкая самооценка, — считает психолог Ольга ДМУХОВСКАЯ, — как правило, формируется еще в детстве. Когда ребенок растет, его надо обязательно гладить по головке: одобрение, произнесенное отцом или матерью, — для него особый вид любви. Взрослые, постоянно критикующие свое чадо, приучают его к мысли: хвалить себя и принимать одобрение окружающих постыдно. Повзрослев, дети нередко чувствуют неловкость от комплимента, любезный отзыв не принимают за чистую монету, в ласковых речах ищут яд. “Да надо мной просто издеваются — похвалили мои старые туфли!” А столкнувшись с жестоким законом общества “Ты — мне, я — тебе”, человек и вовсе ищет корысть в комплименте. “Меня превознес коллега — жди, что попросит подежурить за него в выходной”.

“Не подлизывайся! Что тебе от меня надо?” — недоверчивый Фома обрывает на полуслове недоуменного сослуживца и даже не подозревает, как



обижает человека, упрекнув его в неискренности.

Всякая женщина может и должна нравиться, считал Жан-Жак Руссо. Наверное, поэтому любая представительница слабого пола легче справляется с комплиментом, произнесенным мужчиной, а не женщиной. Ведь не секрет, что лестные слова, исходящие от Него, часто имеют сексуальный подтекст. И так как представители сильного и слабого пола рефлексируют по-разному, для Нее важнее знать не самое себя, а то, как видит, оценивает и что думает о Ней Он.

В старинных руководствах по ухаживаниям за возлюбленной кавалеры встречали такой совет: "Надо все время находить новые комплименты". Правда, у некоторых мужчин они льются рекой, а другие с таким трудом вымучивают из себя столь неловкую фразу, что поди догадайся, что вам хотели сказать приятное.

А вот слова одобрения, произнесенные подругой, особенно привлекательной, кажутся женщине тонкой издевкой. Одевшись в обновку и услышав похвалу от признанной красавицы, несчастная тушует и окончательно теряет уверенность в себе. Она готова сквозь землю провалиться: "И зачем я только выбрала это идиотское платье?! Эта фифа специально так сказала, чтобы подчеркнуть неуместность моего наряда". В результате общение двух женщин со стороны кажется встречей двух змей: "Оказывается, ты умеешь хорошо выглядеть!" – "Стараюсь не отставать от тебя!"

Некоторые суеверные женщины жутко боятся комплимента: "Не хочу, чтобы мне завидовали. А вдруг сглазят?" Не дай бог похвалить у такой мамы малыша в коляске. Да она невзлюбит вас на всю жизнь, если ребенок захворает на следующий день.

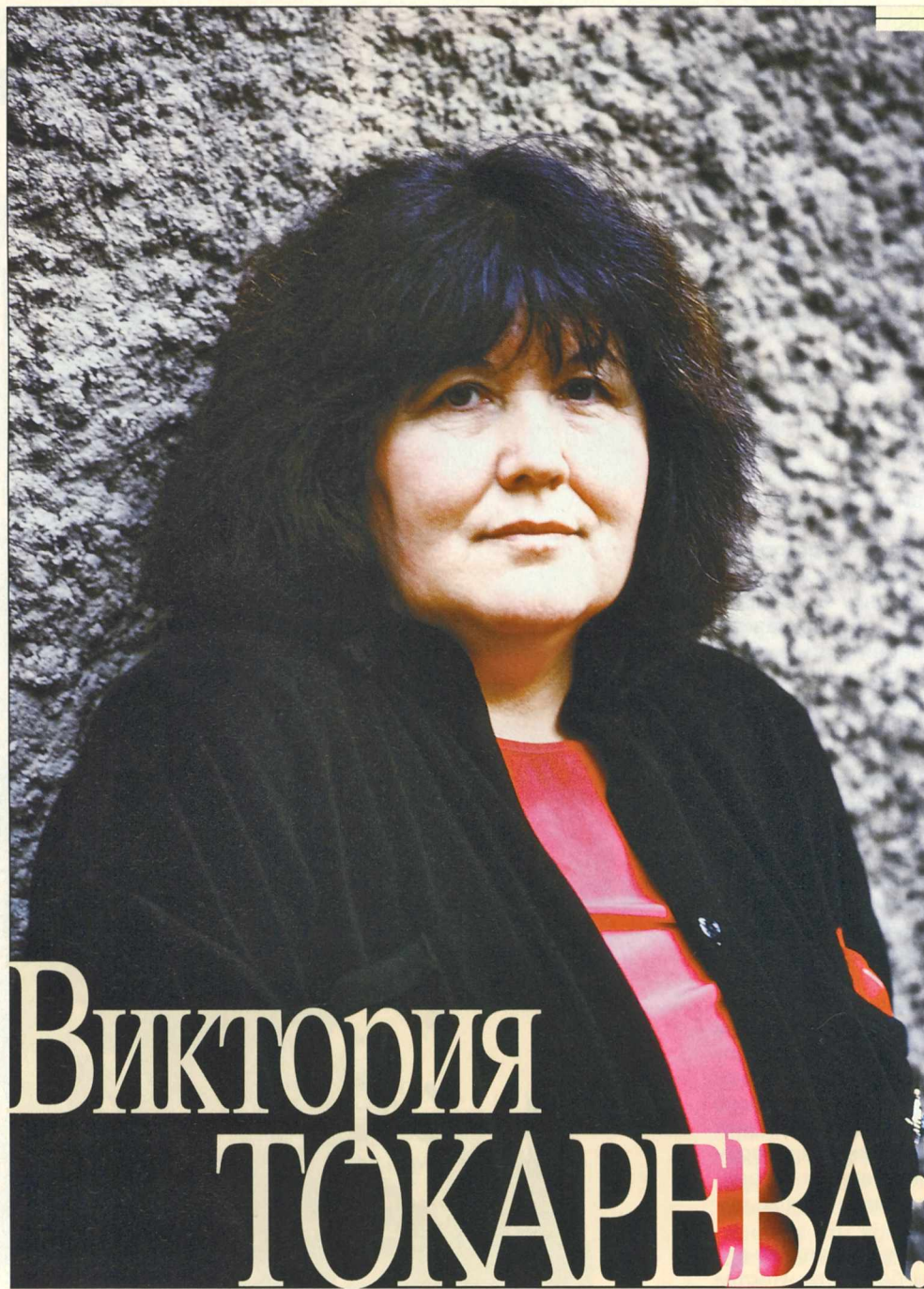
Еще смешнее вариант, когда женщина специально напрашивается на комплимент. Кокетничая, она принижает свои собственные достоинства, рассчитывая на прямо противоположную оценку окружающих. Наверное, и среди ваших подруг есть такая особа: и ругает сама себя, и постоянно осуждает свои поступки, но при этом ухо держит востро – авось товарки утешат ее: "Ты опять на себя наговариваешь. Ты чудесная жена, молодо выглядишь, работаешь за двоих..."

Искусство комплимента – в умении не только его произносить, но и принимать любезность. Постарайтесь не раздумывать долго над лестными словами, не ищите подтекста. Отвечайте буквально автоматически "Спасибо" и вскоре заметите – ваша жизнь стала легче.

Почаще одобряйте себя, хвалите за любые достигнутые результаты, находите в себе качества, которыми можете гордиться. Для начала сядьте перед зеркалом и произнесите: "Какие у меня красивые глаза, милая улыбка". Именно так можно научиться слушать комплименты, пусть даже сегодня вы делаете их самой себе.

И еще об одном. В житейской суете не забывайте – в поддержке словом нуждаются не только любезные сослуживцы, но и ваши домашние. Какую вкусную картошку купил сегодня муж, как идет новая стрижка дочери, какую высокую башню из кубиков построил сын. "Попробуй похвалить жену. Не обращай внимания, если с непривычки она испугается", – советовал прихожанам весьма остроумный американский проповедник.





Виктория ТОКАРЕВА:

Популярность писательницы Виктории Токаревой, прямо скажем, народная. Даже те, кто никогда не читал ее многочисленных повестей и романов о любви, даже те, кто вообще никогда ничего не читал, с творчеством писательницы знакомы. Вся страна шпарит цитатами из советских киношлягеров “Джентльмены удачи” и “Мимино”, сценарии для которых написала Токарева.

Сегодня она живет на даче в Подмоскowie среди огромных елей и берез. Двухэтажный кирпичный дом. Рядом неказистая избушка-временка, которая оказалась мастерской писательницы, удобно устроенной для работы и приема деловых и праздных собеседников, но несколько тесноватой. Токарева хочет пристроить к избушке еще одну комнату. Для этого придется спиливать 5 высоченных деревьев, а жалко. Потому разговор самым логичным образом начался со “строительных материалов”...

*“Жизнь плоти
и жизнь духа
идут по одним
законам”*

– Кажется, Дюма говорил: “История – это гвоздь, на который я вешаю свои картины”. Вы в качестве “гвоздя” выбрали любовный сюжет. Почему?

– Для женщины нет ничего важнее любви. Природа ее именно для этого и держит на земле. Вся красота женщины – ее формы. Изумительная грудь, тонкая талия, бедра как ваза. Бедра нужны, чтобы вынашивать дитя, грудь – чтобы вскармливать. Природа ничего не дает просто так. Без детей жизнь противоестественна. Жить без детей – значит лишиться себя и зрелости, и старости – всего. А какая основная задача природы? Не прекращать род человеческий. Но чтобы дети рождались, нужно их зачать, а чтобы зачинать – нужно заниматься любовью.

– Это как сказать... Современные медицинские технологии позволяют репродуцировать человека не так, как установила природа – с помощью половых клеток, а из любой клетки тела, ведь в ней содержится генетический код.

– Когда я читаю о фантастических возможностях науки, всегда задаюсь вопросом: может быть, так родился Христос? Это даст объяснение непорочному зачатию, тайну которого мне так хотелось бы понять.

Но как бы там ни было, все же искусство и даже вера в Бога основаны на любви и зиждятся на ней. Когда человек влюблен, он ближе всего к Богу, потому как отдает всего себя любимому, перевоплощается, переходит в совершенно другое состояние.

Это дает смысл жизни. Потерять его – самое ужасное. Очень часто смысл оказывается ложным. Но лучше заблуждаться и ошибаться, нежели жить без ошибок и никогда не проходить эту школу.

– Вы не слышали о такой занятой теории: дескать, мужчины и женщины на самом деле каждой своей клеткой настолько непохожи друг на друга, что дарвинистам впору говорить не об одной особи, а о разных биологических видах. Причем женщины сегодня оказались живучее мужского племени – и “экстерьер” набирает баллы, и здоровье крепче, и жизненная и социальная активность повыше. Идея Новой Амазонии – прямое следствие таких “видовых” изменений.

– Вы знаете, я очень понимаю этих красивых самостоятельных женщин, которые делают блестящую карьеру. Лучше всегда опираться на себя, нежели зависеть от кого-то и ждать, пока он принесет тебе трешку в потном кулаке. Надежнее иметь собственные деньги, собственное дело, самореализовываться, чем притуляться, как тонкая рябина голову склонять. Но даже эти независимые талантливые женщины хотят любви и так же от нее зависят. А вот с тем, что мужская порода мельчает, я не согласна. Мужчины, которых я вижу вокруг себя, в своей семье: муж моей дочери, его отец – замечательные, как и мой муж. Его основное достоинство в том, что он меня не бросил.

– А что – вы давали повод?

– Давала. Он меня терпел. Человека, который весь занят творчеством, очень мало остается на семью. Мы познакомились, когда мне было 19 лет. Это тот брак, который заключается на небесах, потому что его ничто не разрушило. Что бы ни было в его и моей жизни, мы остались вместе. У нас дочь, которую мы оба безумно любим. Наташе сейчас 35 лет, а я смотрю на нее и вижу выражение ее личика таким же, каким оно было в 6 лет. Ее муж кинорежиссер Валерий Тодоровский очень талантлив. Он один из самых умных и ярких людей, с которыми мне приходилось встречаться. Общаться с ним безумно интерес-

но. Наташа – замечательная мать. Все ее интересы – в семье, и домашние без мамы не могут обойтись. Но это не помешало ей написать хороший сценарий к сериалу по книге Марининой.

У меня двое внуков. Петя – в Москве. В будущем году он уже будет учиться экстерном, готовиться в институт. А Катя живет со мной на даче. Поразительно умный ребенок. Или это время такое, когда все дети становятся удивительно продвинутыми, или она родилась такой. А может, от того, что ею занимаются.

Сейчас гуляла с подругой, она мне рассказывает о доме, где родители целыми днями на работе и ребенок с утра до ночи один. Приходит из школы, ест всухомятку, никто абсолютно им не занимается – так не должно быть! И я благодарна дочери за то, что мне не надо страдать из-за ее семьи: дети обоим жены, воспитаны.

– А чему вы сами в жизни отдавали предпочтение: любви, работе, семье?

– Для меня работа – как малая наркомания. Или немалая. Я хорошо себя чувствую только тогда, когда работаю. Если уезжаю отдыхать или в командировку и не пишу, у меня начинается депрессия. Видимо, я предназначена для того, чтобы сидеть за письменным столом.

Работа, с одной стороны, выжирает мою жизнь, потому что все остальное – потом, а с другой – украшает существование: у меня есть постоянная цель. Сейчас заканчиваю повесть. Мне осталось работы на 3 дня. Писала ее год. И вот уже все мои друзья разъехались по санаториям – здоровье холить и лелеять. А я знаю, что мне для того, чтобы хорошо себя чувствовать, нужно закончить повесть.

– Вам нравится быть затворницей?

– Это я затворница? Каждые два месяца я куда-то еду. Только с начала года была в Италии, Челябинске и Таганроге. Впереди – Цюрих, 10 городов Израиля, куда везу новый фильм – называется “Вместо меня”.

Как мне понравился одноэтажный Таганрог! Я была поражена, когда оказалась в домике Чехова. Он жил в доме размером с мою времянку. Вот в таком небольшом пространстве мне уютно. Я вообще сторонница маленьких домов. Человеку надо не так уж и много. Эта брынцаловщина – от комплексов. Зачем делать ванну на золотых ножках? Потому что он до 19 лет не знал, что такое туалет в доме?

– А на что вам не жалко тратить деньги?

– На еду, на детей, на здоровье.

Кстати, я всегда вела очень здоровый образ жизни. Никогда не пила, не курила. Никогда не проводила бессонных ночей. Мне это трудно и не кажется интересным. Если хочу спать, должна лечь и спать. Если хочу есть, значит, должна поесть. Долгое время я не обращала внимания на то, как я питаюсь. А теперь



занялась диетой и стараюсь есть только то, что полезно. И эта еда, как ни странно, кажется мне самой вкусной. Например, сейчас совершенно не могу есть свинину, колбасу копченую с огромными кусками жира – эта еда убивает. А зеленый салат – по мне.



Закончу повесть и начну худеть. Не знаю, получится ли. К сожалению, худеть, когда я вновь начинаю интенсивно работать, не могу. Перейду на овощи, фрукты, отварную рыбу, злаки. Я никогда не была полной, но и худой тоже не была. Весила рост минус 100 плюс 2–3 кг. Всегда была плотненькая шатенка, как писал Пушкин о своей жене. К тем параметрам хочу вернуться. Вот Изабелла Юрьева была худая, как засушенный цветок. Мне это не кажется элегантным. Когда увидишь такую сухость, еще подумаешь: что лучше – быть таким мумифицированным или наоборот?

Единственная беда – кофе пью. Актриса Дапкунайте не пьет ни кофе, ни чай – считает, что вредно. Выглядит она очень молодо. Но... Все обязательно когда-нибудь переходит в старость. И хотя стареют все, но если бы люди могли следить за собой, не так бы круто теряли годы.

Вы слышали о том, что в XXI веке наука продвигается вперед настолько, что станет влиять на гены, отвечающие за старение? И человек долго-долго будет молодым – 100 лет. У меня есть мечта... Вот человек живет, например, до 80 лет (хотя этого все равно мало). Но почему бы ему и в 70 лет не выглядеть так, как в 30?! А потом уже согласна на "пшик". Вам сколько лет?

– Много...

– Ну сколько?

– 40.

– Когда человек говорит, что много, значит, он молодой. Вот когда вы станете говорить: "Я еще молодая, мне всего 58", тогда будете старой.

– Пугачева придумала обратно считать. Отпраздновав в прошлом 50-летие, объявила всем, что в этом году ей исполняется 49.

– У меня тоже была такая идея, чтобы возраст шел обратно. Потом 48, доживешь до 40, начнутся бешеные романы, потом исполнится 30... Это несправедливо, что мы стареем.

– А сколько женщина должна любить – тоже до 80 лет?

– А почему нет? Некоторые вдовцы и вдовы себе на кладбище ищут спутников жизни. Специально за этим ходят. Человек не должен оставаться один. Старики женятся не для того, чтобы предаваться страстям, а чтобы заботиться друг о друге.

Когда знаешь, что тебя любят, это значит, что готовы выслушать, тебе есть кому рассказать. Вот гуляла я сейчас в лесу, увидела ужа. От испуга чуть с ума не сошла – не сразу поняла, что он безобидный. Такой красивый уж, антрацитовый. Я взяла и кинула в него легкой палочкой, чтобы посмотреть, как он отползет. Пришла домой, рассказала Кате, домработнице. А прийти – и некому рассказать? Все это копить в себе?

– Какая профессия, на ваш взгляд, родственна писательской?

– Врач, потому что жизнь плоти и жизнь духа идут по одним законам. И писатель должен их понимать. В мою профессию входит не только то, что я делаю, но и то, что делают остальные... Вообще медицину – не как науку, а как объяснение своего состояния, процессов, которые в тебе происходят, должен знать каждый культурный человек.

– Есть ли у вас какой-то собственный рецепт борьбы со стрессом?

– Я просто сама с собой разговариваю – провожу доморощенный сеанс психоанализа, как будто с кем-то беседую. Начинаю с самого страшного: "Ну что такого случилось? Ну не умрешь же ты от этого! Ну подумаешь, обиделась на тебя соседка – поговори с ней... Ну потеряла кошелек – возьмешь и заработаешь..." Даже когда сломала ногу, я себя уговорила: "В конце концов тебе немало лет. Ты никогда ничем толком не болела. Должен же человек чем-то хворать – вот у тебя будет болеть сустав..."

– Наверное, этот способ годится лишь тем, кто умеет относиться к себе с чувством юмора?

– О собственных недостатках я прекрасно осведомлена – например, злопамятна. Долго помню обиду и ненавижу того, кто меня уязвил. Если с кем-то поссорилась, мне нужно уладить с ним отношения тут же, по горячим следам. Не сделаю этого – обида опускается куда-то глубоко. И я осознанно, серьезно и долго ненавижу. Считаю, что это правильно, потому что ненависть – своего рода санитар. Человек не должен допускать до себя плохих людей.

А вот чувство зависти мне не свойственно. Очень люблю литературу и всех, кто в ней талантливо работает. Это все равно, как я люблю того человека, который моему внуку что-то хорошее подарил.

– Скажите напоследок, что все-таки делать, "когда след от гвоздя исчез" – если любовь в браке закончилась.

– Это такое дело текучее. Любовь к мужу может и вернуться. А может, женщина полюбит другого – как пищевую добавку.

Вы знаете, после родов женщина относится к мужу иначе – с элементом родственности, что ли. А для секса это очень вредно. Для секса лучше – совсем чужого. А если мужа считать полуродственником, получается как инцест.

НАША АНКЕТА

– Продолжите, пожалуйста, фразу: "Здоровье – это..."

– ...возможность не думать о нем. Тогда все остальное, что у тебя есть, счастье.

Беседу вела Светлана ЧЕЧИЛОВА

Capital Soleil™

с фильтром Mexoryl® XL

Капиталь Солей™

**Избыточная доза UVA может
привести к появлению пигментных пятен
и повреждениям на клеточном уровне.**

Все средства гаммы Капиталь Солей™ содержат Mexoryl® XL – первый фильтр, который надежно защищает от ультрафиолетового излучения: как от UVB, так и от UVA. Гипоаллергенно. Содержит Термальную Воду Vichy.

Новинка



Продается исключительно в аптеках.
Подлежит обязательной сертификации.

VICHY FRANCE
LABORATOIRES

Диагностика Вашей кожи на www.vichy.com

VICHY. ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ КОЖИ

Компромисс с солнцем

О том, что ультрафиолет вреден для здоровья, написано немало. И все же летом мы стремимся на пляж и мечтаем о нежном золотистом загаре, который по-прежнему считается главным атрибутом красоты. Попробуем найти компромисс с солнцем.



МЕРЫ ЗАЩИТЫ

В погожий летний день, выходя из дома, не пренебрегайте зонтиком или широкополой шляпой (тем более что они нынче в моде!). Отправляясь на пляж, не забудьте про солнцезащитные гели и кремы.

Они различаются по величине коэффициента, который отражает степень защиты кожи от ультрафиолетовых лучей спектров А и В. Обычно он колеблется от 2 до 30 единиц, правда, сегодня в продаже появились средства с более высокой степенью защиты – 60, 100 и даже 123. Чем выше SPF (солнцезащитный фактор), тем дольше, не боясь причинить вред своему здоровью, можно находиться под открытым солнцем. Определить, сколько именно, очень просто – умножьте коэффициент на 15 минут. Например, $8 \times 15 = 120$. 2 часа вы в безопасности! Учтите только, что защитный слой легко снимается полотенцем, смывается водой. Поэтому на пляже наносите крем как можно чаще. Средства с сверхсильным фактором защиты, конечно, не рассчитаны на то, что вы будете длительное время жариться на солнце. Они предназначены для тех, у кого на солнце аллергия.



★ Выбирайте солнцезащитные средства в зависимости от цвета кожи.

- от 2–4 SPF – для тех, у кого она от природы смуглая или уже загорелая

- от 5 до 10 SPF подойдет тем, кто загорает быстро, не обгорая, или уже несколько дней принимает солнечные ванны

- от 12 до 30 SPF – высокая степень защиты необходима детям, людям со светлой чувствительной кожей, в первые дни пребывания на солнце

Какое солнцезащитное средство лучше выбрать: крем, гель, молочко, может, лосьон или масло?

Кремы и молочко, как правило, содержат и физические, и химические защитные фильтры. При этом

★ густой крем ложится более плотным слоем и надежно предохраняет от солнечных лучей

★ молочко легко наносится (особенно на лицо), обычно содержит дополнительные увлажняющие кожу компоненты, однако и стирается довольно быстро

Если вы предпочитаете гель, лосьон или масло, учтите, что они содержат только химические фильтры, адсорбирующие УФ-лучи. Этот процесс сопровождается выделением тепла – организм может перегреться. Если фактор защиты таких средств высок, значит они содержат вещества, способные вызвать раздражение или аллергию. Масло создает на поверхности кожи пленку, которая еще больше усиливает риск перегрева.

ПЛЯЖНЫЕ ИСТИНЫ

★ Не пользуйтесь на пляже косметикой, дезодорантами, духами, в состав которых входят эфирные масла, – рискуете приобрести стойкие пигментные пятна.

★ Лучшее время для загара – с 9 до 11 часов и с 15 до 18 часов.

★ Ведущие косметологи мира рекомендуют принимать не больше 50 солнечных ванн в год, включая солярий.

★ Не загорайте в один и тот же день на природе и в солярии.

★ Загар, приобретенный в солярии, не дает достаточной защиты от солнечных ожогов. Отправляясь на пляж, обязательно воспользуйтесь солнцезащитными кремами.

★ Загар – испытание для нашей кожи: она обезвоживается, шелушится, становится сухой и требует тщательного ухода. Сразу после принятия солнечных ванн (на природе или в солярии) используйте специальные кремы, в состав которых входят такие активные ингредиенты, как экстракт алоэ, азулен, пантенол, аллантоин, бисабол, масло шиповника, жожоба, семена моркови.



Подготовила
Наталья САВИНА



Темная сторона загара



Мы так соскучились по солнцу, что при первой же возможности стараемся наверстать упущенное. Однако дерматологи предупреждают: случаи необратимых изменений в коже, связанных с пребыванием на солнце, учащаются. Вот мнение специалиста – врача-дерматолога **Лабораторий VICHY** Александры АРТЕМЬЕВОЙ.

Все ли вы знаете о солнечном излучении? УФ-лучи типа В, благодаря которым кожа загорает, часто вызывают ожоги. А УФ-лучи типа А, проникая глубоко в кожу, приводят к ее преждевременному старению, аллергической реакции. Кроме того, и те, и другие лучи, достигая ядра клетки, способны влиять на ДНК и вызывать необратимые изменения в коже.

Классические современные средства защищают прежде всего от УФ-лучей типа В. Однако для большей эффективности необходимо использовать кремы с защитой и от УФ-лучей типа А. Заботясь о сохранении нашего здоровья, **Лаборатории VICHY** разработали гамму солнцезащитных средств **КАПИТАЛЬ СОЛЕЙ** с запатентованным устойчивым фильтром **Mexoril® XL**. Это первый фильтр, который обеспечивает надежную защиту от широкого спектра УФ-излучения, как от УФ-лучей типа В, так и от УФ-лучей типа А. Средства этой гаммы гипоаллергенны и содержат **ТЕРМАЛЬНУЮ ВОДУ VICHY**.

При подборе нужного индекса защиты важно учитывать свой фототип, интенсивность УФ-излучения. Средства **КАПИТАЛЬ СОЛЕЙ** с высоким индексом защиты также рекомендуется использовать ежедневно людям с очень чувствительной, не переносящей солнце кожей или в случае риска возникновения аллергической реакции.

Даже при применении самых надежных солнцезащитных средств необходимо помнить: длительное пребывание в лучах светила опасно!



ОТ компании “Живая помощь”

Обратите внимание на продукцию отечественной фирмы “Живая помощь”. Она специализируется исключительно на создании и производстве лекарственных косметических средств, обладающих повышенным содержанием натуральных растительных компонентов.

Косметические регенерационные сливки “ПОСЛЕ ЗАГАРА” незаменимы для тех, кто любит понежиться под жаркими летними лучами. После принятия солнечной ванны нанесите их на кожу. Они повышают ее резервные возможности, активизируют механизмы естественной защиты, противодействуют пагубному влиянию ультрафиолета. Входящее в формулу му-



шкетин в сочетании с продуктами пчеловодства (пчелиным медом и прополисом) уменьшает воспалительные процессы, вызванные продолжительным пребыванием на солнце.

Сливки снимают неприятные ощущения, предупреждают покраснения и ожоги. Специальные растительные компоненты, богатые витаминами С и Е, антиоксидантами, фитоконцентрами и увлажняющими добавками, предотвращают неконтролируемый рост свободных радикалов, утоляют “жажду” кожи, длительное время поддерживая в ней необходимый уровень влаги.

И что очень важно: **регенерационные сливки “ПОСЛЕ ЗАГАРА”** имеют рН-нейтральную среду и так же, как вся продукция компании “Живая помощь”, гипоаллергенны.

Справки по тел.: (095) 196-89-70

ОТ Bioderma

Уникальную программу защиты от солнца **ФОТОДЕРМ** предлагает Лаборатория Биодерма (Лион, Франция).



ФОТОДЕРМ МИНЕРАЛЬНЫЙ ЭКРАН (крем для лица и молочко для тела) не содержит химических фильтров. В его основе – комплекс отражающих минеральных экранов (титан, цинк). Индекс защиты от ультрафиолетовых УФ-лучей типа В – 20, а от УФ-лучей типа А – 7. В условиях умеренной солнечной активности (например, в нашей средней полосе) средство надежно предохраняет нежную кожу новорожденных и малышей, а у взрослых – очень сухую или не переносящую химических фильтров. И крем, и молочко увлажняют и регенерируют кожу.

ФОТОДЕРМ МАХ – единственная в мире линия с максимальным индексом защиты 100 (!) адресована тем, кто вообще не переносит солнца. Конечно, в большинстве своем это медицинские противопоказания: фотодерматозы (полиморфный лучевой дерматит), заболевания кожи, обостряющиеся под воздействием солнечных лучей (герпес, системная красная волчанка, акне, купероз, витилиго), фоточувствительность, вызванная медикаментами, лазерной шлифовкой, дермабразией, повышенная склонность к пигментации, в том числе у беременных или женщин, применяющих оральные контрацептивы.

ФОТОДЕРМ МАХ также подойдет людям со светлой кожей и веснушками, отправляющимся, например, в горы или тропики. Он не только длительно защищает кожу от УФ-лучей типа В (индекс 100), УФ-лучей типа А (индекс 30), но и обеспечивает сохранность ДНК-клеток.

ОТ Rivoli

Летом кожа, как никогда, нуждается в увлажнении. Лаборатории швейцарской косметики **Риволи** позаботились об этом и разработали новую систему по уходу за нежной кожей лица – **НІДРАЛІФТ (ГИДРАЛИФТ)**. “Гидра”, как вода, – главный “капитал” молодости кожи. И... лифтинг: речь идет о легком косметическом ремонте, стирающем первые озорные признаки бегущего времени. **Риволи** – первая марка, говорящая о его необходимости тем, кому еще нет 35 лет.



Ведущий продукт новой гаммы **HYDRALIFT INTENSE** – многофунк-

циональный дневной крем. Он создан для современной женщины, стремящейся без лишних хлопот обеспечить своей коже эффективный уход. Удобный в использовании, легко впитывающийся **HYDRALIFT INTENSE** насыщен чистым натуральным витамином Е, хорошо известным своей исключительной способностью обновлять кожу, препятствовать образованию морщин и окислительным процессам. В крем также входят фильтры, которые защищают от вредного воздействия УФ-лучей типа А и типа В и загрязненной окружающей среды. Результат от применения крема заметен уже через неделю: кожа молодеет, приобретает красивый оттенок. Более легкая композиция, без которой летом просто не обойтись, – омолаживающий жидкий крем **HYDRAMAT FLUIDE**. В его состав входят витамин Е, гинкго билоба, убиквинон и солнцезащитные фильтры, объединяющие свои усилия в борьбе против старения, а также экстракт пшеничных отрубей, который стимулирует восстановление клеток. “Выпив” этот драгоценный коктейль, кожа приобретает удивительную яркость, и даже очень жирная кожа не блестит в течение всего дня.



ОТ Hlavin Cosmetics

Косметические средства серии **FADE AWEY** известной израильской фирмы “Hlavin Cosmetics” особенно актуальны летом. Они разработаны для устранения и предотвращения признаков старения кожи, пигментных пятен, веснушек и сохранения природной влажности. Серия включает кремы отбеливающий, увлажняющий с солнцезащитным фактором SPF-6, натуральный жидкий с солнцезащитным фактором SPF-15 и питательный.

ОТБЕЛИВАЮЩИЙ КРЕМ “ИСЧЕЗНОВЕНИЕ” создан на основе богатого научного опыта японских биотехнологов. Специально разработанный особый состав этого косметического средства, куда входят койевая кислота, масло календулы, макадамии, экстракт ромашки, гиалуроновая кислота, витамин Е, блокирует синтез меланина, из-за избыточного образования которого под лучами солнца и возникают пигментные пятна. Крем “ИСЧЕЗНОВЕНИЕ” рекомендуется использовать регулярно в комплексе с увлажняющими солнцезащитными препаратами этой серии.



УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ “ИСЧЕЗНОВЕНИЕ” С СОЛНЦЕЗАЩИТНЫМ ЭФФЕКТОМ SPF-15 производится на основе натуральных веществ. В него входят камамилль, корень кофры, календула, витамин Е. Ежедневное применение этого средства восстанавливает и сохраняет природную влажность кожи, защищает ее от разрушительного действия солнечных лучей, придает эластичность и мягкость, предотвращает появление пигментных пятен, в том числе и веснушек. Кремы этой серии рекомендуются применять курсом 3 месяца.

от Pulanna

Наступило долгожданное лето, светит яркое солнце. Однако оно приносит не только радость: из-за повышенной активности его лучей и действия свободных радикалов возникает опасность появления пигментных пятен. Позаботьтесь заранее об эффективной защите своей кожи с помощью уникальной разработки Тяньзинского НИИ косметологии.

Отбеливающий крем PULANNA Pure Crystal Whitening Cream специально создан для предупреждения и устранения пигментации. В него входят экстракт солодки – устраняет неблагоприятное воздействие солнечных лучей, способствует обновлению поврежденных ими участков кожи, препятствует скоплению меланина, экстракт ромашки – смягчает кожу, снимает раздражение, обладает антисептическим действием, экстракт сорного мятлика – осветляет кожу, подавляя действие меланина. Крем не только защищает, но и интенсивно ухаживает за кожей.



Отбеливающий крем на основе лотоса и нефрита PULANNA Whitening Cream Lotus & Jade – еще одна новинка сезона. Он содержит нефритовую пудру с комплексом минералов, в том числе таких необходимых для нормализации обмена веществ кожи, как магний, кремний, железо, кальций. Именно эта композиция предотвращает образование пигментных пятен, устраняет уже появившиеся. Экстракты голубого и желтого лотоса стимулируют активность клеток, замедляя процессы старения, делают кожу гладкой и эластичной. Подлинность и качество продукции гарантируется наличием голограммы «ВОСТОК-ЗАПАД XXI век».

от Keenwell

Косметическая линия SCULPTURE разработана специально для тех, кто хочет надолго сохранить красоту и отличную фигуру.



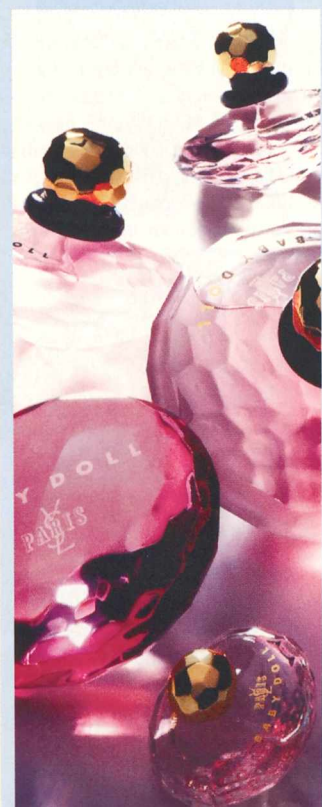
ТЕРМОАКТИВНОЕ КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ С ТЕПЛОМЫМ ЭФФЕКТОМ. Благодаря сосудорасширяющему действию этот крем стимулирует обмен веществ в тканях. Его главный компонент – богатые минеральными солями и йодом экстракты бурых морских водорослей способствуют выведению из организма избыточного количества жидкости, вредных продуктов жизнедеятельности клеток и постепенному уменьшению жировой ткани. Крем идеально подходит для корректирующего фигуру массажа, повышает восприимчивость к действию **АНТИЦЕЛЛЮЛИТНОГО ГЕЛЯ** и **ГЕЛЯ ДЛЯ ПРИДАНИЯ УПРУГОСТИ КОЖЕ ТЕЛА**, которые входят в эту косметическую линию.

КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ СРЕДСТВО ПРОТИВ ЦЕЛЛЮЛИТА С ТРОЙНЫМ ДЕЙСТВИЕМ. Быстро впитывающийся гель эффективно справляется с целлюлитом, не содержит кофеина. Входящие в него концентраты растений и бурых морских водорослей (22%) оказывают на организм комбинированное действие, повышают дренажные свойства ткани, способствуют выведению жидкости и уменьшению объема тела, существенно улучшают состояние кожи и постепенно избавляют от целлюлита. Хотите достичь лучших результатов? Сделайте легкий массаж с применением **ТЕРМОАКТИВНОГО КРЕМА**. Оставьте его на 20 минут, а затем нанесите **АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ ГЕЛЬ** или **ГЕЛЬ ДЛЯ ПРИДАНИЯ УПРУГОСТИ КОЖЕ ТЕЛА** (их можно чередовать).

Тел. для справок: (095) 150-00-06, 150-99-17, 150-22-16
Косметические средства «Keenwell» можно приобрести в аптеках «36,6» в Москве по адресам: Тверская, 23, Земляной вал, 25, стр. 11, Покровка, 1, Усиевича, 13. Тел.: (095) 797-63-66

от Yves Saint Laurent

Вы, конечно же, знаете, что новый самый актуальный аромат Парижа в этом сезоне «BABY DOLL»? В нем свежесть фруктов и цветов, неожиданная нота грейпфрута, смородины и ревеня, нежность фрезии и сладострастие дикой розы. Точно в движении находится хрустальный флакон, напоминающий игрушку юлу, – розовый внутри, розовый снаружи, с золотой шапочкой и маленьким черным воротничком. Он может быть большим (30 мл) и совсем крошечным – емкостью 7,5 мл на радость коллекционерам и обладателям маленьких сумочек.



В дополнение к духам создано шикарное прозрачное мыло «BABY DOLL». Оно словно кусок розового ограненного хрусталя также в форме юлы. Это очень красивое мыло создает нежную пену и дарит коже мягкость, придает ей чудесный аромат фруктов и цветов. Дополняют серию «BABY DOLL» парфюмированные увлажняющее молочко, мусс для душа и безалкогольный дезодорант-антиперсперант.

от Mavala

Всемирно известные своими косметическими разработками лаборатории МАВАЛА в Женеве предлагают средства по уходу за руками. Поврежденная и переросшая кутикула вокруг ногтя (кутикула) придает им неопрятный вид. Срезать ее ни в коем случае нельзя – вырастет еще быстрее да еще и с заусеницами. Что же делать?

CUTICLE REMOVER (средство от заусениц) смягчает и помогает удалить переросшую кутикулу. Прежде чем нанести его по контуру ногтя, обязательно смойте лак специальной жидкостью МАВАЛА. Через минуту приложите к средству палочкой-апликатором обработайте кутикулу – аккуратно отодвиньте ее. Удалите излишки **CUTICLE REMOVER** ватным тампоном и тщательно промойте ногти водой с мылом. После того как они высохнут, нанесите лак.

CUTICLE CREAM (крем для кутикулы) рекомендуется применять ежедневно (лучше на ночь) для смягчения и питания кутикулы. Нанесите крем на ногтевое ложе. Чтобы он быстрее проник и легче впитался в кожу вокруг ногтя, сделайте легкий массаж круговыми движениями. Удалите излишки средства ватным тампоном. Использовать **CUTICLE CREAM** можно, даже если ваши ногти покрыты лаком.



Официальный представитель – АО «РБ Трейдинг Лтд»
Адрес: 121351, Москва, ул. Молодогвардейская, 21/1
Тел./факс: (095) 417-85-55
Консультанты компании: (095) 417-55-07
E-mail: rbttrading@mtu-net.ru
http://www.russobalt.newmail.ru

МАГАЗИНЫ:
ТК «Охотный ряд», 3-й этаж, «Ярмарка», Манежная пл. • ТК «Охотный ряд», 1-й уровень, салон «Риволь», Манежная пл. • ТК «Наutilus», 1-й этаж, салон «Риволь», Лубянская пл., ст. м. «Лубянка» • м-н «Арбат-Престиж», ул. Наташи Ковшовой, 8, корп. 1, ст. м. «Юго-Западная» • ЦУМ, 1-й этаж, ул. Петровка, 2 • м-н «Парфюм-Классик», ул. Красная Пресня, 29 • ТД «Бухарест», 2-й этаж, ул. Каховская, 27 • ун-г «София», ул. Б. Полянка, 28 • ТД «Перовский», Свободный пр-т, 33

от Joko Cosmetics

Польская фирма "Joko" представляет серию шариковых дезодорантов **ROXANA**. Она включает в себя 4 линии с нежными приятными ароматами. Пользуясь ими, вы не только избавитесь от неприятного запаха пота, но и получите истинное наслаждение. "Свежесть, которая всегда с тобой!" – слова, которые вполне могут стать девизом этой продукции.



Дезодоранты очень удобны в применении: легко наносятся на кожу, быстро высыхают, одежда не липнет к телу. Все средства **ROXANA** содержат специальные бактерицидные вещества, регулирующие процесс потоотделения в течение 24 часов. Они дарят чувство свежести и комфорта весь день. Ненавязчивый запах дезодорантов позволяет, что очень важно, использовать их с любой туалетной водой или духами, не опасаясь получить "гремучую смесь" ароматов.



К сожалению, многие представители сильного пола считают дезодоранты чисто женской привилегией. На самом деле такая парфюмерия – неотъемлемая часть "джентльменского набора", без которого невозможно представить себе современного мужчину. В ассортименте фирмы

"Joko" есть 2 дезодоранта – антиперспирант и безалкогольный с тальком, разработанные специально для мужчин.

Вся продукция **ROXANA** прошла строгие дерматологические тесты.

от Лита-Цвет

Секрет эффективности косметики этой отечественной фирмы – уникальный биорегулятор "Эксалин"®, не имеющий аналогов в России и за рубежом. Этот натуральный водорастворимый экстракт (производный коллагена) содержит комплекс аминокислот, пептиды, микроэлементы, минеральные вещества и оказывает ни с чем не сравнимое действие на кожу.

ТОНИК ПОСЛЕ БРИТЬЯ Лита-Цвет деликатно восстанавливает баланс кожи после бритья. Он хорошо увлажняет и питает ее, повышает упругость, эффективно заживляет порезы, дезинфицирует, снимает покраснение и раздражение, вызванные бритьем, способствует регенерации клеток. Легкий тоник, в состав которого, кроме "Эксалина"®, входят экстракты подорожника, ромашки, мяты, чабреца, комплекс провитамина B₅, обладает свежим ароматом и позволяет сохранить заряд бодрости на весь день.



ГЕЛЬ ПОСЛЕ БРИТЬЯ Лита-Цвет также содержит "Эксалин"®, а еще экстракты шалфея, подорожника и ромашки, глицерин, пропиленгликоль и ряд других компонентов. Легкий и нежирный гель снимает раздражение кожи после бритья, восстанавливает ее естественный баланс, увлажняет, смягчает, успокаивает, дезинфицирует, предохраняет от сухости и шелушения, быстро заживляет ранки и порезы, обладает кровоостанавливающим действием. При регулярном использовании геля повышается упругость кожи, отдаленся момент появления морщинок. Нанесите его утром, и весь день вас не покинет ощущение комфорта и свежести.

Контактные тел.: (095) 965-20-38, 165-90-01

Летняя палитра "ВЕЛЕДА"



Чем лучше мы станем заботиться о коже летом, тем меньше хлопот и проблем с ней будет в осенне-зимнее холода. Недаром народная мудрость гласит: "Готовь сани летом..."

Натуральная косметика швейцарской фирмы "Веледа" располагает целым комплексом эффективных средств: "Летний крем", "Масло дикой розы", "Цитрусовое масло" и "Цитрусовый гель".

Уставшая за зиму и обедненная витаминами кожа нуждается в отдыхе и питании. Для оживления обмена веществ и очищения ее от накопившихся шлаков "Веледа" применяет натуральное **"Масло дикой розы"**. Его получают из плодов дикой чилийской розы – москета, произрастающей в долинах Анд в Южной Америке. Масло стимулирует регенерацию кожи, улучшает тканевое дыхание, насыщает практически полным комплексом наиболее важных витаминов и минеральных веществ. Нанесите масло на кожу лица и тела ежедневно после ванны. Оно подарит им божественный аромат розы.

За зиму в коже усиливаются процессы отложения жиров, омертвления и дегенерации клеток. Вот почему с приходом тепла так остро встает вопрос о **целлюлите**. В комплекс мер по борьбе с этим неприятным явлением обязательно включите регулярный массаж с натуральным **"Цитрусовым маслом"**, которое создано на основе миндального масла и масляной вытяжки из лимона.

Для ежедневного ухода за кожей **"Веледа"** рекомендует **"Цитрусовый гель"** с ариковой и термом. Известно, что лимон не только обогащает кожу витаминами, но и активно влияет на жировой обмен, тонизируя организм, устраняя дегенеративные процессы в эпидермисе и стягивая крупные поры. Процедура нанесения **"Цитрусового масла"** или соответствующего геля на влажную (!) кожу доставит вам истинное удовольствие, а ей подарит молодость и здоровье.

Еще одна летняя проблема – защита кожи от пагубного воздействия солнечных лучей и сохранение ровного загара. Воспользуйтесь для этого **"Летним кремом"** с УФ-фильтром 8. В его составе экстракты гаммелиса виргинского и моркови, плодов каштана, масло жожоба, смесь эфирных масел, защищающих кожу от воспаления, обгорания и образования веснушек. Такой комплекс не позволяет ей сохнуть и терять влагу. Кремом полезно пользоваться и в солярии.

Летняя палитра "Веледа" поможет вам ощутить целебное действие солнца и избежать многих проблем. Входящие в нее косметические средства, как и вся продукция этой фирмы, славятся своим качеством – не содержат искусственных консервантов, красителей, ароматизаторов, полностью натуральны и безопасны для организма.

Продукция "Веледы" продается, как правило, в аптеках. Контактные тел.: в Москве – (095) 369-23-01, в Санкт-Петербурге – (812) 184-86-43

Древний Восток... Тайны красоты...

音蘭娜

Мир природы – щедрый и содержащий безграничные ресурсы, основа нашей жизни. Еще в древности люди старались изучать природу, чтобы использовать полученные знания для сохранения красоты и здоровья.

Родиной косметики считается Древний Восток (Китай, Древний Египет, Ассирия). В начале своего развития косметика применялась в лечебных целях. Одной из первых стран, где по достоинству оценили действие косметики, был Китай.

В древних китайских медицинских учениях для ухода за лицом и телом описывались средства с использованием

растений и минералов. Натуральная косметика **PULANNA**, созданная на основе древних знаний с использованием достижений современной косметологии помогает сохранить и дать новый импульс вашей красоте.

Косметические серии на основе биозолота, био-серебра, лотоса и нефрита, пантов и пептидов шелка, женьшеня, целебных китайских растений, по уходу за телом, средства для проблемной кожи – препараты высшего качества, в состав которых вошли натуральные и наиболее эффективные компоненты растительного и минерального происхождения.

Все средства произведены без воздействия высоких температур, что позволяет называть **PULANNA** живой косметикой. Уникальная технология производства, разработанная в Тяньзинском НИИ косметологии, позволила минимизировать количество консервантов, красителей, ароматизаторов, которые в большинстве случаев и вызывают аллергические реакции.

Тяньзинский НИИ косметологии первым в Китае объединил в себе научно-исследовательскую работу и производство, что дает безусловную гарантию качества и оперативное внедрение новых научных разработок.



Золотая серия – эффективный набор средств, который усиливает защитные механизмы кожи против старения благодаря уникальному комплексу растительных и минеральных компонентов. С 30 лет можно думать о сохранении молодости вашего лица и применять косметику на основе био-золота.



Косметическая серия на основе пантов и пептидов шелка – сбалансированная программа ухода за нормальной и сухой кожей. Обеспечивает комфортный уход, усиливает жизненную силу и тонус. Основные компоненты этой серии – панты, пептиды шелка, экстракты женьшеня, морских водорослей, солодки, ромашки.



Серебряная серия – незаменимый комплекс средств при уходе за молодой, комбинированной, жирной, проблемной кожей лица. Он сочетает в себе био-серебро, произведенное по передовым технологиям и экстракты целебных растений (алоэ, анжелика, зеленый чай, солодка, женьшень, хвощ, конский каштан, пион, лотос).



Серия на основе целебных китайских растений дает активное питание, защиту, увлажнение и помогает справиться с различными недостатками кожи. Уникальный комплекс компонентов содержит жемчужную пудру, коллаген, эластин, экстракты женьшеня, моркови, анжелики, солодки, мятлики, морских водорослей.



Серия на основе женьшеня – идеальная гамма средств для ухода за зрелой кожей лица с признаками старения и для дополнительного очищения и восстановления кожи. Основные компоненты – экстракт дикого китайского женьшеня, ведьминог орешника, вечерней примулы, анжелики, комплекс витаминов.



Средства для ухода за бюстом содержат растительные компоненты (экстракт женьшеня, семя дикой ююбы, хмель, солодку, шалфей). Комплексное применение данных средств поможет удовлетворить различные требования при уходе за бюстом.

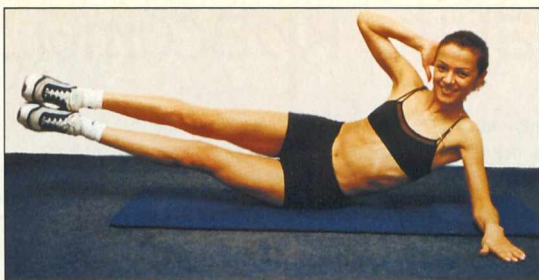


Уникальная серия на основе лотоса и нефрита – тщательно подобранные средства для ухода за нормальной, сухой, с признаками старения кожей. Активные компоненты этой серии – нефритовая пудра, содержащая магний, кремний, железо, кальций, экстракты лотоса, женьшеня, пиона, боярышника, алоэ, морские полисахариды.



Средства для ухода за телом созданы с использованием передовой биотехнологии на основе целебных растений (экстракты хвоща, вечерней примулы, зеленого чая, плюща, морских водорослей). Использование этой серии поможет сохранению и восстановлению здоровой кожи и красивой фигуры.

Подлинность и качество продукции гарантируются наличием голограммы "ВОСТОК-ЗАПАД XXI век"
www.pulanna.com.ru



ФИЗКУЛЬТУРА

ДЕЛАЕМ ТАЛИЮ!

Тонкая талия – предмет мечтаний каждой женщины одним достается от природы, другие получают ее изнурительными тренировками и соблюдением строгой диеты. Вы можете выбрать более легкий, но не менее действенный способ. Ежедневно выполняйте это упражнение – оно поможет укрепить мышцы живота и подчеркнуть линию талии.

1. Лягте на левый бок, прямую левую руку вытяните вперед и прижмите к полу (для равновесия), правую заведите за голову, ноги и спина составляют одну прямую линию.
2. Не разъединяя и не сгибая ног, поднимите их вверх высоко как сможете. Одновременно наклоните корпус к ногам.

Упражнение для вас трудновато? Сначала поднимайте только одну ногу (ту, что находится сверху), постепенно усложняйте задание. Выполните 2 серии по 12 повторений. То же, повернувшись на другой бок.



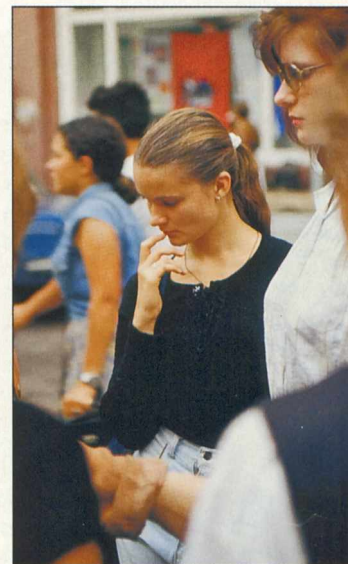
Похудеть в эту благодатную пору можно без особых усилий. Чаще бываете на воздухе – ускоряются обменные процессы в организме, активнее двигаетесь – сгорает больше калорий, вместе с потом избавляетесь от лишней жидкости и вредных продуктов обмена. Летом сам собой снижается аппетит, а пища становится менее калорийной. Все это, а также советы диетологов позволят вам быстро обрести изящные формы.

ДОСЬЕ НА САМОГО СЕБЯ

А ВЫ СЕБЯ ЛЮБИТЕ?

Этот тест, составленный американскими психологами, поможет остановиться на мгновение в суматохе будней, заглянуть внутрь себя и выяснить, уделяете ли вы себе достаточно времени и внимания. Вспомните, когда вы в последний раз

1. Гуляли без всякой цели, просто для удовольствия
2. Чуть раньше уходили с работы, чтобы отправиться в кино, театр или на встречу с друзьями
3. Ходили по магазинам, не собираясь ничего покупать
4. Ходили на званый ужин или торжество
5. Собирали у себя старых друзей, которых давно не видели
6. Читали (а не просматривали) журналы и газеты, которые выписываете или покупаете
7. Сидели на солнышке и отдыхали, забыв о делах
8. Занимались спортом
9. Перечитывали старые письма
10. Вели дневник
11. Надевали, ложась в постель, шикарное нижнее белье
12. Пробовали новые духи
13. Долго засиживались над книгой, от которой просто не могли оторваться
14. Сладко дремали после обеда, если такое желание появлялось



Если вы ответили “давным-давно” или что-то в этом роде на 7 и более пунктов, действительно вы стали забывать о себе. Может, именно в этом коренится причина неудач, недовольств и нервных срывов? Разумный эгоизм – вот что поможет! Откажитесь во встрече тем, кого не желаете видеть, уходите с работы вовремя несмотря на просьбы шефа задержаться, пораньше укладывайте детей спать – словом, выкраивайте время только для себя.

Если подобных ответов меньше, хорошо – за работой, домашними хлопотами, заботами о домочадцах вы не забываете и о себе.

МЕНЮ

ДИЕТА ПОД НАЗВАНИЕМ “ЛЕТО”

Совет 1. Овощи – только свежие! В них максимум полезных веществ и витаминов. Старайтесь есть овощи прямо с грядки, конечно, не забыв тщательно вымыть.

Совет 2. Не забудьте о приправах. Лук, чеснок, петрушка, укроп, сельдерей, а также свежевыжатый сок ягод (смородины, клюквы) улучшают вкус блюд и прибавляют им питательных свойств.

Совет 3. Экономьте масло. Перед тем как тушить или пассеровать овощи, готовить блюда из мяса или рыбы, на-

лейте в сковороду совсем немного масла, чтобы только прикрыть дно, – лишние жиры не вписываются в летний рацион.

Совет 4. Пейте травяные чаи. Напитки из мяты, душицы и других целебных трав прекрасно утоляют жажду.

Совет 5. Разнообразьте меню фруктовыми десертами. Чтобы вам не наскучили дары лета, экспериментируйте с фруктами и ягодами. Готовьте из них низкокалорийные десерты с йогуртами, салаты, муссы, кисели и прочие лакомства.



АПТЕЧКА

НЕСОВМЕСТИМЫЕ С СОЛНЦЕМ

Прежде чем отправиться на пляж, удостоверьтесь, не повредят ли вам солнечные ванны. Если принимаете какой-либо из перечисленных ниже лекарственных препаратов, придется на время отказаться себе в удовольствии понежиться на солнышке, поскольку все они усиливают чувствительность кожи к ультрафиолету и увеличивают риск солнечных ожогов.

Антибиотики: азитромицин, ципрофлоксацин, миноциклин, офлоксацин, тетрациклин.

Средства для лечения угрей: изотретиноин, третиноин.

Антидепрессанты: амитриптилин, тразодон.

Антигистаминные: дифенгидрамин.

Обезболивающие: ибупрофен, напроксен.

Свойствами усиливать действие солнечных лучей на кожу обладают особые вещества и некоторые лекарственные травы, в состав которых входят кумарины, например, зверобой и донник. Специалисты рекомендуют также на время забыть об элеутерококке и аралии – летом эффективность этих растений резко снижается. Приберегите их на осень, когда организм будет нуждаться в энергетической поддержке.

Публикацию подготовила Елена ЯГУНОВА

ОТПУСКНАЯ КОСМЕТИЧКА

Все. Вещи уложены, осталась только косметика. Чтобы чувствовать себя комфортно и не брать в поездку ничего лишнего, соберите ее по всем правилам.

НЕ ЗАБУДЬТЕ

◆ Солнцезащитные препараты с разными индексами защиты.

◆ Молочко и тоник для очищения кожи – удобнее 2 в 1.

◆ Увлажняющий крем, который можно наносить на лицо и руки утром и вечером.

◆ Молочко для тела. Пользуйтесь им на ночь – после душа или ванны, чтобы смягчить огрубевшую и шелушащуюся от солнца кожу.

◆ Дезодорант и духи, необходимые для романтического вечера, только ограничьтесь небольшими флакончиками, которые не займут много места в косметичке.

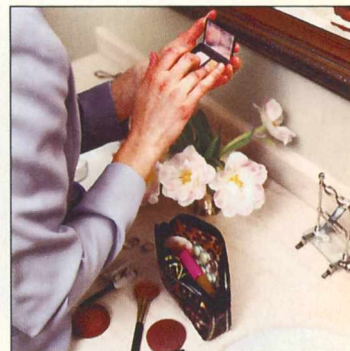
◆ Крем с антигрибковым эффектом, если собираетесь посещать не только пляж, но бассейн, сауну.

◆ После морских ванн волосы лучше мыть ежедневно. Если ваши привыкли к "своему" шампуню, возьмите его, но лучше не во флаконе, а в специальных пакетиках и столько, сколько дней собираетесь отдыхать.

◆ Маникюрные ножницы и пилочку для ногтей.

◆ Небольшую губку для тела.

◆ Упаковку ватных дисков для ухода за кожей, ватные палочки.



ПОРАЗМЫШЛЯЙТЕ

◆ Стоит ли брать бальзамы, маски? Вряд ли у вас будет время на восстанавливающие и лечебные процедуры. Предоставьте свою гриву вольному ветру. Собираетесь на отдыхе вести светский образ жизни? Сделайте исключение для средств моделирования прически – геля и лака.

◆ Специальный крем для ног нужен, только когда есть проблемы – трещины, шелушение кожи. Если сделаете перед отъездом педикюр, избавитесь от необходимости брать с собой пемзу и прочие принадлежности для ухода за ногами.

ОСТАВЬТЕ ДОМА

◆ Жирный питательный ночной крем. Создавая на поверхности кожи пленку, он может вызвать отеки, раздражение, чрезмерно увеличить активность сальных и потовых желез, и без того высокую летом.

◆ Препараты интенсивного действия – сыворотки, концентраты, ампульные средства. Под воздействием яркого солнца они могут вызвать непредсказуемую реакцию.

◆ Скрабы, которые вместе с отмершими клетками снимают и загар.

◆ Пенку для умывания – она сушит кожу.

P. S. О декоративной косметике. Сегодня в моде естественность. Помады нежного оттенка и водостойкой туши хватит на все случаи жизни. Для пляжа положите блеск для губ с солнцезащитным фактором. Откажитесь от тональных кремов – смешиваясь на поверхности кожи с потом и пылью, они часто вызывают раздражение.

Вот, пожалуй, и все. Приятного отдыха!

В отпуск собиралась
Наталья САВИНА

Будь в форме

"Собираюсь записаться в фитнес-клуб. Есть ли какие-то специальные требования к одежде для занятий?"

И. И., Московская обл.

Майка или футболка, шорты или спортивные брюки, кроссовки и носки – одежда и обувь для занятий в фитнес-клубе должны быть удобными и комфортными: не сковывать движений, не тереть, не жать.

Предпочтительнее спортивный "наряд" из хлопка или специально разработанная одежда для фитнеса с маркировкой DRY-FIT. Она позволяет телу "дышать", мгновенно впитывает пот и высыхает буквально на вас, рекомендуется для интенсивных занятий как внутри помещения, так и на улице.

Кроссовки – теннисные, беговые (специальные) или cross-training (многоцелевые) лучше всего подходят для занятий на тренажерах.

Нужны ли перчатки? Каждый второй сегодня занимается в них, и это оправдано с точки зрения гигиены и предотвращения образования мозолей. А вот тем, у кого были проблемы с поясницей, необходимо иметь специальный пояс, поддерживающий и предохраняющий от травм эту область.



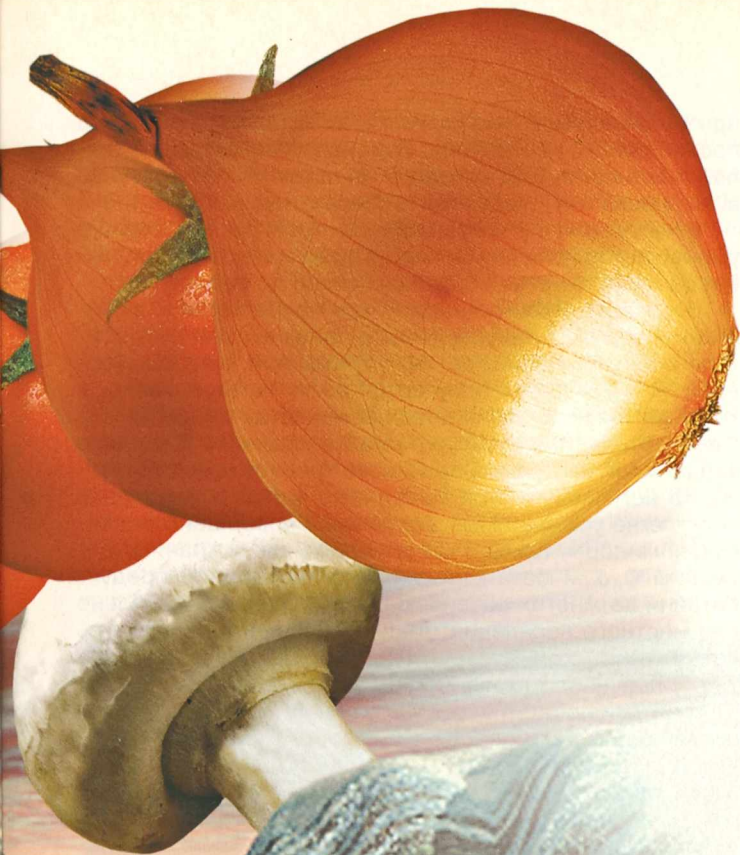
Денис СЕМЕНИХИН,
менеджер по фитнесу клуба "Gold's gym"

Трансгенная пища.

Вопросы,
на которые
пока нет
ответов



“Скрестили японцы арбуз с блохой. Разрезаешь арбуз, а из него семечки выпрыгивают”. Когда-то детский анекдот казался очень смешным. Кто бы мог предполагать, что это вполне возможно! Во всяком случае ученые уже встроили в ДНК помидора ген арктической камбалы. Правда, овощ не машет хвостиком и не уплывает от покупателя, зато столь же легко переносит холода, как глубоководная северная рыба. Любопытен же этот овощ другим – панически боятся его некоторые люди. Почему? Попробуем разобраться.



вставлять их в живые клетки другого растения. В результате новый хозяин гена приобретает необходимые полезные свойства. На то, что у мичуринцев уходили десятилетия, теперь требуются буквально минуты.

Первое трансгенное растение было получено в 1983 году в Институте растениеводства в Кельне. В 1992 году в Китае начали выращивать трансгенный табак, который нисколько не портили насекомые-вредители. А в 1994 году на прилавках американских супермаркетов появился первый генетически модифицированный овощ – помидор, который не боится транспортировки и долго сохраняет товарный вид. Ученые поколдовали над полезным для поставщиков свойством – замедленным созреванием. Следующим чудом биоинжиниринга стала картошка, о которой просто мечтают российские огородники. Ее не может одолеть колорадский жук – в картофель вмонтирован ген бактерии, которая вырабатывает смертельный яд для вредителя. Кстати, обитает это неумемное насекомое только в странах бывшего социалистического лагеря – самым странным образом граница ареала проходит как раз по Восточной Германии.

Сегодня разработано более 120 видов генетически измененных растений – соя, кукуруза, рис, хлопок, тыква, огурец, перец, дыня... Многие из этих культур в промышленных объемах выращивают в США, Аргентине, Канаде, Австралии, Китае, Мексике, Испании, Франции, Южной Африке, Португалии и Румынии. Если в 1996 году под посевы генетически модифицированных растений отводилось всего 1,8 миллиона га, то в 99-м – уже 40 миллионов га. Сорты, полученные в результате биотехнологий, дают урожай больше, чем обыкновенные культуры.

Но по-прежнему генетически измененные продукты составляют в рационе землян всего-то 1% (из них 99% – соя). Производители столкнулись с тем, что продвижению этих культур на рынок мешает консерватизм покупателей. Потребители настороженно относятся к новым чудо-растениям и не торопятся переходить на “пищу Франкенштейна” – так окрестили продукты, созданные в результате манипуляции генами.

● КАК НАСЛЕДНЫЕ ПРИНЦЫ ЗАБОТЯТСЯ О СОБСТВЕННОМ ГЕНОФОНДЕ

Никто из ученых не может пока достоверно сказать, существуют ли отдаленные последствия употребления в пищу трансгенов, несут ли эти культуры мутагенный и канцерогенный эффект, не отразится ли сегодня съеденный человеком помидор на здоровье его внуков и правнуков. Сколько лет понадобится науке, чтобы точно выяснить – вредно или полезно пичкать себя достижениями генетиков, тоже неизвестно. Одни медики предлагают: давайте введем пятилетний мораторий на трансгенную продукцию, а потом посмотрим. Другие исследователи считают, что и 50 лет недостаточно, чтобы понять, как поведут себя смодулированные гены в нашем организме, не вызовут ли генетических мутаций в клетках. Эксперты ВОЗ уже сегодня предполагают, что существует потенциальная опасность переноса встроенных генов от растений в бактерии, то есть ген может перебраться в микрофлору кишечника. Вероятно, риск увеличивается многократно, если почву, на которой вырос овощ, обрабатывали пестицидами. В некоторых странах уже начались клинические испытания на от важных добровольцах, которые решились питаться лишь генетически измененными продуктами.

В Англии страсти вокруг безопасности “новых” растений и продуктов разгорелись не на шутку. Это и понятно – именно здесь генетика добилась самых больших результатов, здесь появилась овечка Долли, здесь же ведутся

**И сказал Бог: вот,
Я дал вам всякую траву,
сеющую семя, какая
есть на земле, и всякое
дерево, у которого плод
древесный, сеющий семя:
вам сие будет в пищу.**

Ветхий Завет

● РЕЦЕПТЫ “ПИЩИ ФРАНКЕНШТЕЙНА”

Прежде над выведением нового сорта трудились целые поколения селекционеров. Растения с полезными свойствами бережно и кропотливо скрещивали, прививали, пока не получался улучшенный сорт. Семена, рассаду или черенки его тут же приобретали огородники и садоводы, а мы с удовольствием съедали урожай без всякого подозрения. Так продолжалось до тех пор, пока ученые не открыли ферменты, которые позволяют выделять микроскопические участки ДНК, отвечающие за тот или иной наследственный признак организма, расшифровывать гены и

скрупулезные лабораторные испытания на безвредность вживляемых генов. Скептиков и сторонников новых продуктов, похоже, поровну. В то время как принц Чарльз резко настроен против трансгенов – на королевскую кухню не может затесаться ни один измененный продукт, премьер-министр страны Тони Блэр заявляет, что ничего не имеет против “пищи Франкенштейна” и просто не представляет без нее рациона своей семьи.

В английских супермаркетах открыты специальные “зеленые” прилавки – на них выставлены продукты, которые снабжены наиподробнее этикетками, гарантирующими, что эта пища выращена самым естественным способом. Правда, стоит такая продукция дороже обыкновенного товара. Особенно внимательно читают этикетки аллергики. Если, например, человек не переносит рыбу, он должен быть предупрежден, что, потребляя овощ, в который вмонтирован ген камбалы, он рискует получить аллергическую реакцию. Теперь даже в меню английских пабов обязательно указывается, включены ли генетически измененные продукты в состав того или иного блюда. Несоблюдение этого правила грозит заведению внушительным штрафом. В стране введен запрет на имплантацию женщине искусственных молочных желез, изготовленных с использованием масел, полученных из сои с генетически измененной структурой. В Великобритании уже есть судебные прецеденты – покупатели предъявили иск фирме, производящей соевые бобы. Их внешне невозможно отличить от натуральных – значит по логике потребителя возможно плутовство...

Достоянием гласности в Англии стало некоторое опасение, прозвучавшее в специальном правительственном докладе. Например, британские ученые всерьез тревожатся, что результатом некоторых генетических изменений, направленных на борьбу с вредителями растений, может стать резкое сокращение корма для насекомых. Цепочка последствий выстраивается тут же: больше трансгенных посевов – меньше насекомых – исчезновение птиц и других животных... Нарушается экологическое равновесие.

Высказываются и другие сомнения: вдруг в результате естественного скрещивания, например, перекрестным опылением встроенные гены смогут проникнуть в ткани дикорастущих растений и через них в организм травоядных животных, что чревато появлением неизвестных болезней и ядов?... И тут уж к человеку совсем легко подобраться, причем удар будет нанесен с той стороны, откуда его никто не ждет.

Оппоненты считают: наступление эпохи трансгенных продуктов – не шанс накормить всех голодных, а приближающаяся генетическая катастрофа, угроза для homo sapiens как для биологического вида.

● ЕЗДА ПО ТЕМНОМУ ТУННЕЛЮ СУЛИТ БЕЗДНУ УДОВОЛЬСТВИЙ

Но послушаем защитников новых достижений генетики. Они убеждены: поднявшийся сегодня шум вокруг трансгенных культур – на самом деле не что иное, как борьба за рынки сбыта сельскохозяйственной продукции, очередная экономическая война. Дескать, сытой Европе не нужна дешевая продукция американских фермеров, вот она и использует любую зацепку, чтобы поставить заслон товарам из Нового света.

На самом деле плюсов у новых сортов немало.

Во-первых, трансгенная продукция, отличающаяся высокой урожайностью, способна спасти все увеличивающееся население планеты от неминуемого голода. Удвоение или даже утроение количества продовольствия

при уменьшаемой с каждым годом площади земли под посевы просто невозможно без внедрения открытий генной инженерии. Еда высокого качества станет доступна всем, поскольку будет стоить совсем недорого.

Во-вторых, при выращивании трансгенных культур уменьшается количество гербицидов и пестицидов, чей вред на человеческий организм давно доказан.

В-третьих, биоинжиниринг уже прибавил в сельскохозяйственные культуры немало полезных для потребителя свойств. Например, из улучшенной кукурузы, соевых бобов и рапса получается растительное масло, в котором снижено количество насыщенных жиров. В “новых” картофеле и кукурузе больше крахмала и меньше воды. Такой картофель при жарке требует немного масла, из него получаются воздушные чипсы и картофель фри, легче усваиваемые желудком. Усовершенствованные помидоры, тыква и картофель лучше сохраняют витамины С, Е и бета-каротин. Рис – основной продукт питания во многих развивающихся странах специально для местного населения модифицирован: в нем теперь есть витамин А и железо, что несет избавление от тяжелых болезней, порожденных их дефицитом.

Генетики предсказывают, что уже в ближайшее время нам и нашим детям будет легче придерживаться низкокалорийной и здоровой диеты – мы попробуем “новые” злаки, овощи и фрукты с высоким содержанием витаминов и минералов. Каторжный труд на земле превратится для фермеров в сплошное удовольствие – растения сами будут справляться со своими болезнями, вирусами, научатся отражать атаки насекомых-вредителей.

Вместо укола с вакциной от какой-нибудь опасной инфекции врачи будут рекомендовать пациенту принимать в пищу, скажем, листья специального выращенного для этого зеленого салата, который укрепит иммунную защиту нашего организма. Растения-вакцины, в геном которых встроены гены вирусов, смогут заменить человеку некоторые прививки. Съешь, например, банан, над разведением которого уже сегодня работают генетики из Мельбурна, и не заболеешь корью. Просто, дешево, эффективно, вкусно.

Пытаясь убедить сомневающихся, генетики вспоминают, что в начале минувшего века существовало предубеждение: если вы выезжаете на автомобиле в туннель, вас неминуемо ждет сотрясение мозга. Сегодня эти страхи кажутся совершенно беспочвенными.

● “РУССКАЯ РУЛЕТКА”

А вот канадскому профессору молекулярной микробиологии Джону Фейгану принадлежит такая метафора: “Использовать сегодня трансгенные продукты в пищу – все равно что играть всем миром в “русскую рулетку”.

Кстати, о русских. Играть в эту рулетку мы не собираемся. Конечно, Россия, которая половину сельхозпродукции импортирует, не может объявить экономический бойкот продуктам-“мутантам”. (Зато на Украине известен случай, когда по высокому распоряжению был уничтожен весь завезенный из-за кордона в Малороссию генетически модифицированный картофель, который отказался есть колорадский жук.) Что прикажете делать, например, с товарами из США, где нет разграничения между обыкновенными и трансгенными продуктами? Там не разрешено продавать лишь те овощи и фрукты, в которые добавлен искусственно синтезированный ген, а естественные гены могут переключиваться из ДНК одного растения в другое безо всяких ограничений.

Тем не менее с 1 июля этого года по примеру европейских стран Россия вводит маркировку генетически модифицированных продуктов (в Европе их снабжают лейблом

с буквами "GM"). Люди будут информированы о том, что они покупают. Реализация населению полученной из трансгенных источников пищевой продукции и медикаментов в России без соответствующей этикетки на упаковке будет запрещена. Товар не требует маркировки, если каждый из его компонентов содержит менее 1% продуктов биоинжиниринга. Пока что регистрационное свидетельство получила только генетически модифицированная соя, поставляемая фирмой "Monsanto". Еще 3 товара проходят необходимые исследования для регистрации.

Таким образом, "до выяснения всех обстоятельств" покупатель получает право самому выбирать – употреблять в пищу столь спорные продукты или нет. А критики этого нововведения уже видят существенные препоны. Не все ясно с тестированием продуктов питания на содержание генетически измененных компонентов. Как зарубежные, так и российские лаборатории, которые делают подобную экспертизу, сетуют, что гарантировать их полное отсутствие почти невозможно.



Кроме того, при анализе нельзя выявить содержание ингредиентов с измененным участком ДНК в прошедших тщательную переработку пищевых добавках.

Или другой трудноразрешимый вопрос. Как, например, маркировать батон в крошечной хлебопекарне далекого российского городка, куда позавчера завезли сою трансгенной структуры, а вчера – нормальную, но дядя Вася, понимаешь ли, уже не помнит, из какого мешка он сыпал ее в тесто? Кстати, соя, как и кукуруза, сегодня добавляется во множество полуфабрикатов, кулинарных и кондитерских изделий. По неофициальным подсчетам, из всей производимой в мире сои 60% трансгенная. Причем, как правило, поставляют ее, смешивая с обыкновенной.

Поспешность хороша лишь при ловле блох. Это уже не про тот анекдотический арбуз. Ведь понадобились годы, за которые случились катастрофы в Челябинске и Чернобыле, чтобы понять: чудеса науки оборачиваются порой большим злом, нежели пользой. Чем выше технология, тем выше риск. Цивилизация подарила нам множество открытий и... страхов. Мы боимся (и не без оснований!) атомного реактора, озоновых дыр, канцерогенного солнца, бежим от толпы, вездесущей техники, опасаемся пить воду из-под крана, есть мясо (а вдруг оно от бешеной коровы!) и... овощи. Если раньше человек боялся: не много ли в них пестицидов, теперь – нет ли в купленной им картошке или помидоре искусственно встроенных генов? "Трансгенофобия" – за первых пациентов с этим пока еще экзотическим диагнозом уже принялись зарубежные психоаналитики...

Сегодня генетика – не продажная девка империализма, а уважаемая дама. Но вот активисты "Гринпис" по-прежнему относятся к ней с подозрением и утверждают: авантюристка она. Конечно, "зеленые" погорячились – заслуг перед человечеством у генетики все же гораздо больше, чем прегрешений. И не ее вина, что эта наука одной из первых ступила за черту, где рушатся ветхие заветы и перед человеком стоят одни вопросы. Не будем торопиться решать их. Здоровый российский консерватизм известен всему миру. Уж как мы старорежимны по части чревоугодия – подавай нам свое, веками проверенное! Так что проявим осторожность: подождем результатов новых исследований.

Светлана ЧЕЧИЛОВА

При подготовке материала использованы выступления академика РАСХН К. Г. Скрыбина, академика РАМН В. А. Тутельяна, членов-корреспондентов РАМН В. А. Княжева, В. Н. Ракитского и Ю. И. Кундиева, заместителя начальника отдела гигиены питания департамента Госсанэпиднадзора Минздрава РФ А. И. Петухова, прозвучавшие на международной конференции "Генетически модифицированные источники пищи: настоящее и будущее", проходившей в Москве, а также сообщения ИТАР-ТАСС и информация, представленная на сайте EUFIC (European Food Information Council).



Примет наступившего лета немало. Одна из них не столь заметна глазу, зато о ней отлично осведомлен наш организм. Потеплело за окном – значит, ухудшилось качество водопроводной воды. Пожалуй, все мы привередливы в еде – не станем есть продукты с просроченным сроком хранения, неприятным вкусом или с душком, а вот удивительно безразлично относимся к воде, которой ежедневно выпиваем не менее 2 л. О низком качестве воды из-под крана нам постоянно напоминают запах хлора, буквально бьющий в нос, муть, слегка желтоватый цвет, кисловатый металлический привкус, накипь на дне чайника или на его спирали, маслянистая пленка на поверхности чашки с чаем и заварочного чайника, изменение привычной окраски круп, овощей и фруктов при варке...

Чистая правда о водопроводной воде

Возможно, вы не задумывались о существовании такого природного феномена, как осмос, но именно благодаря ему клетки нашего организма, так же как и все клетки животных и растений, получают воду и полезные вещества. В течение многих десятилетий человек пытался обратный осмос поставить себе на службу. Он искал способ получить идеально чистую воду и нашел его.

Так была создана полупроницаемая перегородка – мембрана, через поры которой проходят лишь молекулы воды, но не проникают растворенные в ней вещества. Метод мембранного разделения, или обратный осмос, принципиально отличается от других способов очистки воды. Во-первых, здесь не используются ни химические, ни электрохимические реакции, то есть примеси действительно удаляются из воды, а не принимают другую форму. Во-вторых, в отличие от привычного нам фильтрования, где извлекаемые из воды соединения остаются в самом фильтрующем элементе, все примеси сильным потоком воды смываются с мембраны в канализацию. И, наконец, принцип обратного осмоса позволяет очищать воду на уровне молекул и ионов. Ни один другой метод не дает такого уровня очистки воды!

В воде, полученной после такого фильтра, нет вредных веществ и очень низкое содержание солей. Она обладает высокими вкусовыми качествами и по составу приближается к талой воде ледников, которую диетологи всего мира считают самой благоприятной для здоровья.

Напитки, приготовленные на основе этой уникальной по

своим качествам воды, удивят вас натуральным вкусом и стойким приятным ароматом. Кубики льда из этой чистой воды сделают непревзойденным любой коктейль.

Вода, очищенная этим методом, придает изумительный вкус любимым блюдам, наполнив их не запахом хлора, а ароматом овощей и специй.

Полезна ли вода с низким содержанием солей?

Одни считают, что в воде должно содержаться оптимальное количество микроэлементов. Другие утверждают, что человеческий организм усваивает только вещества органического происхождения, то есть из животной и растительной пищи, а вода служит лишь растворителем и должна быть максимально чистой. Если предположить, что мы получаем из воды полезные вещества, то элементарный расчет показывает, что их количество не превышает 10% от необходимой суточной дозы. Выпив стакан сока или минеральной воды, легко восстановить "недостачу". А вот справиться с губительным действием вредных веществ, которые непременно останутся в воде при менее глубоком методе очистки, нашим почкам очень тяжело.

Известные всему миру кавказские долгожители отличаются отменным здоровьем. И при этом всю жизнь пьют талую воду с ледников (из горных рек), в которой, как известно, очень мало минералов. Наблюдение за состоянием здоровья космонавтов, моряков подводных лодок, употреблявших подобную воду, подтверждается заключением врачей, что такая вода исключительно полезна.

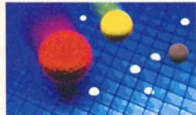
ДОМАШНЕЕ ХОЗЯЙСТВО ЛЕЖИТ НА МНЕ: Я ТАСКАЮ ВОДУ..

ВЫХОД ЕСТЬ!

ATOLL
REVERSE OSMOSIS SYSTEM



СИСТЕМА ОБРАТНОГО ОСМОСА
ФИЛЬТР ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ



ДИАМЕТР ОТВЕРСТИЙ МЕМБРАНЫ
В 200 РАЗ МЕНЬШЕ РАЗМЕРА ВИРУСОВ
И В 4000 РАЗ – РАЗМЕРА БАКТЕРИЙ

Экология Дома
ПРИЕМ ЗАКАЗОВ ПО ТЕЛЕФОНАМ:
213 15 58, 214 99 98

Товар сертифицирован.

090600

ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ РЕКЛАМЫ
БЕСПЛАТНАЯ
ДОСТАВКА И УСТАНОВКА

ТД «НОВОАРБАТСКИЙ», М. «АРБАТСКАЯ», ул. Новый Арбат, д. 13; «ДЕТСКИЙ МИР», М. «ЛУБЯНКА», Театральный пр., д. 4; УНИВЕРМАГ «МАРЬИНСКИЙ», М. «САВЕЛОВСКАЯ», ул. Октябрьская, д. 59/46; ТЦ «ПЛАНЕТА», М. «МАРКСИСТСКАЯ», ул. Марксистская, д. 3; ГАЛЕРЕЯ «ВОДОЛЕЙ», М. «ТИМИРЯЗЕВСКАЯ», ул. Тимирязевская, д. 13; М. «ДОМОДЕДОВСКАЯ», ул. Ореховый б-р, д. 15; МАГАЗИН «ТОВАРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ», Р-н «ЖУЛЕБИНО», ул. Пронская, д. 8/4; МАГАЗИН «ГУЛЛИВЕР», М. «ВДНХ», Ярославское шоссе, д. 115; МАГАЗИН «ДОМ ДЛЯ ДОМА» М. «ПОЛЕЖАЕВСКАЯ», ул. Зорге, д. 1

Первые радости лета

Отодвинем в сторону тарелку с надоевшими макаронами и кашей, приготовим на обед аппетитные блюда из летних овощей и фруктов.

СУПЧИК "СВЕЖИЙ И НЕЖНЫЙ"

Состав:

3 средних огурца,
400 г йогурта
(без наполнителя),
2 столовые ложки
свежей мяты
(или чайная сухой),
пучок зеленого лука,
пучок укропа,
100 г ядер
грецких орехов.



Огурец – один из немногих овощей, за свои полезные свойства заслуживший упоминания в Библии. В огурчике средних размеров не больше 10 ккал. И хотя на 95% овощ этот состоит из воды, вкус и аромат у него отменные. Он улучшает пищеварение, нормализует функции желудочно-кишечного тракта, а благодаря достаточному содержанию калия – работу сердца. В теплый денек побалуйте себя незатейливым легким огуречным супчиком.

Огурцы мелко нарежьте и выложите в кастрюлю, добавьте йогурт, мяту, мелко нарезанные лук и укроп. Все тщательно перемешайте. Супчик поставьте на час в холодильник. Перед подачей на стол посыпьте измельченными грецкими орехами.

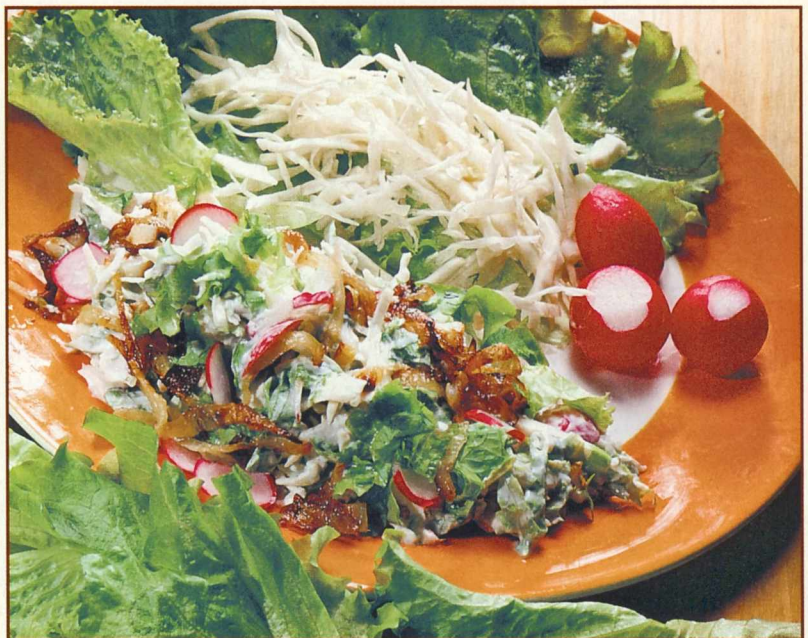
ЗАКУСКА "ПИРАМИДА"

Состав:

по 200 г редиса,
зеленого салата,
белокачанной капусты,
луковица,
150 г йогурта
(сметаны, майонеза),
соль по вкусу

Древнеегипетские источники свидетельствуют: редиска появилась на столе египтян едва ли не раньше, чем были воздвигнуты величественные пирамиды. Аппетитно хрустящая крепкая круглая редиска отлично возбуждает аппетит, к тому же выводит из организма лишнюю жидкость. В редисе много железа и витамина С, поэтому блюда из этого овоща тонизируют, улучшают кровообращение, повышая гемоглобин.

Тщательно вымойте овощи. Нарезанную тонкими кружочками редиску смешайте в глубоком блюде с нашинкованной капустой и порезанным салатом. Лук колечками обжарьте на растительном масле до золотистого цвета, остудите и перемешайте с остальными овощами. Пикантную закуску посо-



лите. Заправьте йогуртом, если придерживаетесь низкокалорийной диеты, или

сметаной (майонезом). Выложив в салатницу горкой, подавайте на стол.



Состав:

4 яйца,
пучок листьев щавеля
и зеленого лука,
3 средних помидора,
несколько веточек
укропа,
соль по вкусу

ОМЛЕТ “РАДУЖНЫЙ”

В начале июня луга покрываются неприхотливым щавелем. Не пренебрегайте этим растением. Его листья – настоящее “хранилище” аскорбинки, де-

фицит которой в начале лета чувствует каждый из нас.

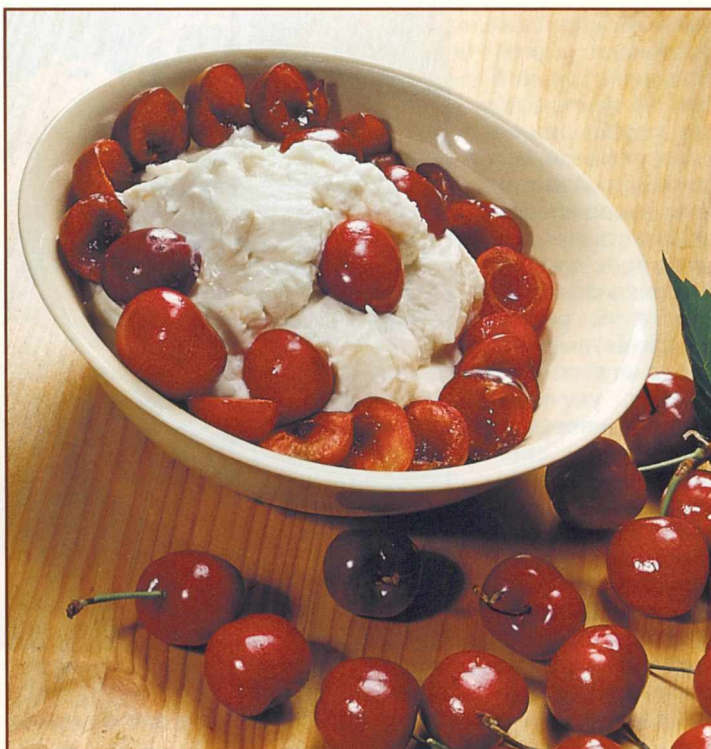
Вымытые листья щавеля, лук, помидоры мелко нарежьте и перемешайте. Полученную смесь обжарьте на рас-

тительном масле на сковороде, затем залейте взбитыми яйцами, посолите. Омлет украсьте порубленной зеленью укропа.

ДЕСЕРТ “БУСИНКИ”

Состав:

300 г творога,
150 г свежей черешни,
2 столовые ложки
сметаны (йогурта),
сахар по вкусу,
корица
(на кончике ножа)



Желтыми, розовыми, красными и бордовыми ягодами черешни открывается новый фруктовый сезон. Эта сочная “южанка” хороша собой, к тому же содержит в достаточном количестве глюкозу – неиссякаемый источник энергии, органическую яблочную кислоту, стимулирующую работу желудочно-кишечного тракта, а еще пектины, клетчатку, витамины – все на пользу. Отправляясь на рынок за ягодой, не закупайте ее впрок: черешня неженка и ненадолго сохраняет цветущий вид и замечательные свойства.

Разотрите творог со сметаной, сахаром и корицей. Придайте творожной массе любую форму и украсьте промытой и очищенной от косточек и плодоножек черешней.

Ирина КЛИМОВСКАЯ



Норвежская семга. Когда хочется праздника...



Семга на гриле с пастой и сметанным соусом

Чистые и холодные воды северных морей — идеальная среда обитания для семги, которую так легко и быстро приготовит любая хозяйка. Ее невозможно испортить. Изучите наш рецепт — и вперед! Устройте праздник для себя и своих близких.

на 4 персоны:

800 г филе семги
паста "гаглиятелле"
2-3 ст.л. крупно помолотого перца (зеленого, черного и красного)
1 ст. л. соли
1 ст. л. сахара
400 г свежей капусты брокколи
12 томатов "черри" (маленьких помидоров)

Сметанный соус:

1 ст. л. перца различного вида
3 ст. л. мелко нарезанного лука-шалота
рыбный бульон
сметана

Семга маринуется в смеси из соли, сахара и перца в течение суток. После этого снимите смесь с рыбы, порежьте семгу на медальоны, обваляйте их в луке и поджарьте на гриле.

Для приготовления сметанного соуса обжарьте на растительном масле перец и лук-шалот, добавьте сметану, рыбный бульон, и дайте смеси повариться 12-15 минут. Посолите и процедите соус. Сварите пасту. Брокколи варить в подсоленной воде до размягчения. Помидоры слегка обжариваются в масле.

Хлор –

на любую работу СКОР

Хлор иногда называют нашей “внутренней прачкой”. Он участвует в образовании особых веществ, способствующих расщеплению жиров, которые “засоряют” организм.

Круг его обязанностей

- ◆ Участвует в образовании соляной кислоты (основного компонента желудочного сока), необходимой для пищеварения и уничтожения проникших в организм микробов.

- ◆ Регулирует водно-солевой обмен.

- ◆ Способствует формированию и росту костной ткани.

- ◆ Заботится о выделении почками мочевины.

- ◆ Стимулирует работу половой и центральной нервной систем.

Минерал-норма

Для взрослого – около 7 г в день. Интенсивно занимаетесь спортом или вам изрядно приходится потеть на работе? В этих случаях потребность организма в хлоре увеличивается. Несколько больше нужно этого минерала всем нам в жару. Минеральная или слегка подсоленная питьевая вода, томатный сок, хлебный квас восполняют “утечку” хлора с потом.

Минерал-подробности

Хлор откладывается в кожных покровах, мышцах и хрящах. Его удельный вес в организме достигает чуть ли не 1 кг.

Основные источники

Свежие овощи и фрукты – баклажаны, свекла, шпинат, редиска, салат, помидоры, зеленый горошек, манго, мясо – говяжье, куриное, рыба – морской окунь, палтус, молочные продукты – коровье и козье молоко, кефир, простокваша, сливки, сыр, крупы – овсяная, рисовая, сухофрукты – финики, изюм, а также хлеб, яйцо куриное, поваренная соль.

Кладовая минерала

В 100 г хлеба ржаного – около 1 г, сельдерея – 0,2 г, петрушки и бананов – по 0,1 г.

Минерал-кухня

Щадящая кулинария сохранит в продуктах большую часть этого полезного вещества.

- ◆ Замороженные овощи жарьте и варите, не оттаивая.

- ◆ Не выливайте овощные отвары, а используйте их для приготовления супов, подливок и соусов.

Дефицит и избыток минерала

Дефицит хлора в организме может возникнуть при заболеваниях печени, недостаточности коры надпочечников, после кишечного отравления, сопровождавшегося обильной рвотой и поносом, при увлечении бессолевыми диетами.

Вялость, быстрая утомляемость, плохой аппетит, сухость во рту, мышечная слабость, пониженное артериальное давление – вот тревожные сигналы, посылаемые организмом о недостатке хлора. Вывести вас из минерального кризиса под силу лишь лечащему врачу.

Его избыток, проявляющийся патологическим изменением кровеносных сосудов, чрезмерной раздражительностью и возбудимостью, повышенным артериальным давлением, может свидетельствовать о начавшемся серьезном заболевании. Заметив у себя подобные симптомы, обратитесь за советом к доктору.

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

БОЛЬШЕ, чем просто приправа

“Это лучший из всех существующих пищевых жиров и, если бы его не было, его следовало бы выдумать”, – сказал об оливковом масле специалист по вопросам питания Ансель Кейз в докладе, представленном сенатской комиссии США. Впрочем, любое растительное масло не просто приправа, а незаменимый продукт питания. В чем же его ценность?

МИНИ-ЭНЦИКЛОПЕДИЯ РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ, НЕОБХОДИМАЯ ВСЕМ БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ

Растительные жиры чрезвычайно полезны, поскольку содержат много простых ненасыщенных и полиненасыщенных жирных кислот. Они дарят нам энергию. С их помощью организм лучше усваивает такие витамины, как А, D, Е и К.

Витамин А необходим нам для сохранения хорошего зрения. Витамин Е защищает от анемии, способствует профилактике атеросклероза, повышает физическую работоспособность и выносливость. Витамин К улучшает свертываемость крови, играет значительную роль в обмене веществ. Витамин D помогает организму усваивать кальций и фосфор, требующиеся для формирования костей и зубов.



Две основные полиненасыщенные жирные кислоты – линолевая и линоленовая снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, укрепляют наши сосуды, активно участвуют в обмене веществ, способствуют росту организма и... зачатию.

Простые ненасыщенные кислоты, среди которых самая известная – олеиновая, хороши тем, что меньше других “нагружают” органы пищеварения, особенно кишечник, и тем самым облегчают обмен веществ в организме.

Чтобы удовлетворить потребность нашего организма в полиненасыщенных и простых ненасыщенных жирных кислотах, достаточно одной столовой ложки любого растительного и одной столовой ложки оливкового масла в день.

КАКОЕ РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО ВЫБРАТЬ

Вид масла	Линолевая кислота (в % от количества жирных кислот)	Линоленовая кислота
Подсолнечное	52–73	0,3
Соевое	47–54	5–9,5
Кукурузное	32–59	2,0
Хлопковое	31–57	0,1–0,2
Льняное	8–30	28–65
Рапсовое	17–26	5–13
Горчичное	9–23	5–16
Оливковое	3–20	1,5

Растительное масло, особенно свежее, полезно вне зависимости от того, где собраны семена – в знойной Аргентине или родной Воронежской губернии. Любопытно только, что чем севернее выращен урожай, тем больше в масле, полученном из него, полиненасыщенных жирных кислот.

Льняное, рапсовое и соевое масло содержит обе полиненасыщенные жирные кислоты в наиболее удачном для нашего обмена веществ соотношении, а подсолнечное и кукурузное – чемпионы по содержанию линолевой кислоты.

Между прочим, надпись на этикетках некоторых растительных масел “не содержит холестерина” бессмысленна. Холестерина в них и быть не может – он есть только в продуктах животного происхождения.

Особая роль – у оливкового масла.

ПОЧЕМУ ОЛИВКОВОЕ МАСЛО ТАКОЕ ПОЛЕЗНОЕ?

Оливковое масло легко усваивается и оказывает самое мягкое, щадящее действие на кишечник.

Кроме того, исследования показали, что оно обладает желчегонным и легким послаб-

ляющим действием. Поэтому его рекомендуют при нарушениях функции печени, а также при запорах и высоком уровне холестерина в крови.

Оливковое масло нужно маленьким детям, когда их отнимают от груди, – содержащиеся в нем жиры обладают свойствами, аналогичными материнскому молоку. Его необходимо понемногу добавлять в каши и протертые овощные пюре. В самом деле, грудное молоко по составу жирных кислот очень похоже на оливковое масло: линолевая кислота составляет и в том, и в другом примерно 8%.

Чудо-масло замедляет процесс старения. К такому выводу пришли диетологи, обследовав несколько сот европейцев 65–84 лет. Меньше всего жаловались на старческие недуги, ухудшение памяти те, чья диета была богата овощами, фруктами и включала в себя оливковое масло.

Британские медики доказали, что это самый эффективный компонент антираковой диеты. Исследование проводилось в Испании в лаборатории университетской больницы Барселоны. Двум контрольным группам крыс “прописали” разные рационы – в один включили оливковое масло, в другой – иные растительные масла. Спустя некоторое время животным ввели канцерогенные вещества, провоцирующие рак толстой кишки. Через 5 месяцев ученые обнаружили, что среди крыс, “употреблявших” оливковое масло, заболевших животных было в 2 раза меньше, чем в группе, где его не “употребляли”. Повторный эксперимент дал те же результаты.

А какое оливковое масло лучше? Так называемое “сверхчистое” – только оно обладает лечебными свойствами. Получают такое масло после механической переработки и первого отжима оливок, то есть отделения содержащейся в ягодах жидкой массы от твердой.

Безусловно, смесь оливкового с другими видами масел полезна, но уникальными целебными свойствами не обладает.

СЕКРЕТЫ КУЛИНАРИИ

- ❖ 100%-ное оливковое масло используйте в натуральном виде, добавляя в готовые блюда – вы сохраните все его полезные свойства.
- ❖ Храните любое растительное масло в бутылках из темного стекла или в шкафу при температуре +10–15° – на свету и в тепле качество масла ухудшается.
- ❖ При покупке масла обращайтесь внимание на дату изготовления. Срок хранения растительного масла – 6–12 месяцев, оливкового в бутылках – год со дня выпуска, в металлических банках – 3–4 года.

Материал подготовили
А. МАРЧУК и И. ПОКРОВСКАЯ

Благодарим
за предоставленную информацию
профессора М. М. ЛЕВАЧЕВА,
главного научного сотрудника НИИ питания РАМН

СОЛНЦЕ В КАЖДОЙ КАПЛЕ!

МОСКВА

(095) 300-88-91, 307-2101

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

(812) 567-2312, 323-1996

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

(812) 540-0800, 298-8308

ЕКАТЕРИНБУРГ

(3432) 49-4574, 49-4584

ЕКАТЕРИНБУРГ

(3432) 62-9892, 74-0197

РОСТОВ-НА-ДОНУ

(8632) 51-83-29, 47-18-32

КРАСНОДАР

(8612) 57-4363, 45-7038

Н. НОВГОРОД

(8312) 31-7077, 68-9278

АЛМАТЫ

(3272) 41-1414, 49-6408

МИНСК

+375 (17) 259-5473



Об укреплении иммунитета мы, как правило, вспоминаем промозглой осенью и стуженой зимой. Хотя и напуганные очередной эпидемией гриппа, все же читаем рекомендации по закаливанию организма без особого энтузиазма.

От одного лишь упоминания, например, о холодном душе, когда за окном мерзкая погода – бр-р, мурашки по коже и дискомфорт на душе. Так почему не заняться укреплением здоровья, как и советуют специалисты, в теплую летнюю пору? А людям бывалым и закаленным любая погода (и даже непогода) нипочем.

2 способа укрепить иммунитет..

...ДЛЯ ЭКОНОМОВ (ДЕШЕВО И СЕРДИТО)

Один из моих друзей, крепыш и здоровяк, которого любое ОРВИ обходит стороной, признался, что тренировать свой иммунитет он начинал поневоле: необустроенная дачная жизнь заставила. Все удобства ограничивались ведром холодной воды из колодца, за которой приходилось ходить по утренней росе.

“...Босиком бы пробежаться по росе”. Об этом упоительном священнодействии, наполняющем душу щенячьим восторгом, сложены стихи и песни. Но давайте послушаем медиков. Почему столь волшебным образом подстегивает иммунитет озорная забава, возвращающая нас в босоное детство? Не пора ли зачислять атмосферную влагу, осаждающуюся при охлаждении мельчайшими водяными каплями на траве, в чудесное снадобье?

Оказывается, ходьбу по утренней росе, как и просто ходьбу по воде можно считать классической водной процедурой – сродни контрастному душу, который укрепляет защитные силы организма. Во время регулярных пробежек по росе у человека интенсивно задействованы рецепторы кожи. Воспринимая сигналы от внешних раздражителей, нервная система передает возбуждение в “центр управления” в головном мозге – гипоталамусу, который активизирует секрецию гормонов и стимулирует иммунную систему.

Но эпизодические прогулки по росе ощутимую пользу организму не принесут – укрепить его может ходьба по мокрой траве на протяжении как минимум 3 недель.

Есть у природного тренажера и другие хитрости. Во-первых, заниматься легкими пробежками по росе можно лишь до тех пор, пока ноги остаются теплыми. Во-вторых, при каждом шаге надо высоко поднимать ногу – как журавль. Ходить по воде можно и в неглубоком ручье, и в ванне

Оказывается, ходьбу по утренней росе, как и просто ходьбу по воде можно считать классической водной процедурой – сродни контрастному душу, который укрепляет защитные силы организма.

(только на ее дно положите коврик, чтобы не поскользнуться), и даже в тазу. Холодной считается вода от 12° до 18°C. Главное – при каждом шаге обязательно полностью вынимайте ногу из воды. Процедуру немедленно прекратите, как только ощущение холода станет неприятным. Теперь хорошенько вытрите ноги, много разотрите их полотен-

цем (лучше жестким, колючим) и наденьте носки. Затем немного походите или побегайте.

Терапевтический эффект этой несложной процедуры можно увеличить многократно, если при ходьбе по росе или воде вам встретятся мелкие камушки. А можно и после – уже в носках походить по неровной поверхности.

Для закалки иммунитета подойдет не только утренняя роса, но и вечерняя. Такая приятная прогулка полезна тем, кто хочет мобилизовать защитные силы организма, людям, страдающим бессонницей, расширением вен. Поможет она и при чрезмерной потливости ног. Но не следует проводить эту процедуру при заболеваниях мочевого пузыря, инфекциях мочевыводящих путей, гипертонии, ишиасе, закупорке сосудов.

Мне казалось, что ходьба по росе – наше национальное русское изобретение. Ан нет! О чудодейственности этого “народного” способа закалки, недорогого и всем доступного, отлично осведомлены и немцы. Медики из Германии даже проводили специальные исследования, как снижается частота простудных заболеваний у бюргера, вкусившего прелести простой деревенской жизни. Оказывается, почти на 100% (!), а благотворный эффект от прогулок босиком по росе проявляется примерно через 3 месяца. Начните их в июне – осенью встретите холод и сырость во всеоружии.

...ДЛЯ ТРАНЖИР (ДОРОГО И ЭФФЕКТИВНО)

Когда в XIX веке изнеженные русские дворяне отправлялись на воды лечить хандру и сплин, они и не подозревали, что на самом деле занимаются иммуномодуляцией. Ведь закалывать организм можно, не только обливаясь холодной водой. Смена климата – столь же благотворный природный стимулятор, укрепляющий организм, усиливающий его сопротивляемость хворям и нагрузкам.

Директор Государственного научного центра РФ – Института иммунологии академик РАМН профессор Р. М. ХАИТОВ объясняет принцип действия фито- и климатотерапии так.

Солнечный свет с ультрафиолетовыми компонентами, воздушные процедуры самым благотворным образом влияют на нервную систему в целом. Она соответственно

посылает сигналы в мозг, заставляя эндокринную систему вырабатывать особые вещества – медиаторы, которые перекрестно взаимодействуют с гормонами иммунной системы. Организм переживает очень полезную для него тренировку – испытываются его способности адаптироваться к определенным условиям окружающей среды.

Солнечные лучи укрепляют иммунную систему, улучшают кровообращение. Под воздействием ультрафиолета клетки начинают образовывать витамин D, столь полезный для наших зубов и костей. Но помните, что лишь дозированное кратковременное воздействие ультрафиолета будит защитные силы организма. Длительные солнечные ванны действуют прямо противоположно – подавляют иммунитет, из-за чего болячки тут же просыпаются или напоминают о себе по возвращении с курорта домой. Продолжительность пребывания на пляже нужно наращивать постепенно. Особую осторожность стоит проявлять светлокожим людям. Ни в коем случае не покидайте гостиничный номер в жаркий полдень, когда проще всего получить солнечный ожог. “Эпителиома”, “плоскоклеточный рак” и “меланома” – такой диагноз все чаще ставят врачи людям, верящим в зловерный миф об оздоровительной силе загара цвета шоколада.

Самым благоприятным для укрепления иммунитета специалисты признают морской климат типа прибалтийского (сильный ветер плюс влажный соленый воздух), а также горный и высокогорный (сухой воздух плюс пониженное содержание кислорода). Зависимость такова: чем суше климат, тем сильнее его иммуномодуляционное воздействие. Но подобная раздражающая терапия совсем не нужна людям пожилым и маленьким детям – их иммунная система может не справиться с нагрузкой, поэтому старым и малым лучше отдыхать в местах с привычным климатом.

Конечно, поступить так, как когда-то делала княжна

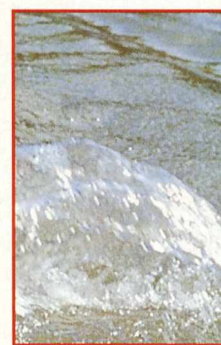
Мэри – покинуть сырой Петербург на несколько месяцев, нам не позволяет сумасшедший ритм сегодняшней жизни. Но чтобы климатические раздражители принесли ощутимую пользу и отлично настроили наш организм на тяготы родной промозглой погоды, пребывание на море или в горах должно продолжаться не меньше 3 недель.

Климатотерапия особенно благоприятна и эффективна сейчас, в летние месяцы. Торопиться в жаркие страны из зимы в лето чревато: частенько после столь разительных контрастов иммунная система не становится выносливее, а наоборот – серьезно заболевает.

Смена обстановки, свежие впечатления, новый круг общения, просто благодухный настрой на отдых – это



Солнечные лучи укрепляют иммунную систему, улучшают кровообращение. Под воздействием ультрафиолета клетки начинают образовывать витамин D, столь полезный для наших зубов и костей.



еще одно противоядие стрессу, толчок для мобилизации внутренних сил. В отпуске мы можем позволить себе то, от чего обычно отказываемся. Психологи даже советуют составить этаким список наслаждений. Побудьте транжирой. Не проходите мимо мелочей жизни, которые доставят вам радость, пусть даже небольшую. Бокал хорошего вина и вкусное блюдо в уютном ресторане, увлекательная морская прогулка с ветерком и солеными брызгами, испытание собственной смелости на крутых горках аква-парка, покупка сувениров и предвкушение того, как обрадуются им ваши друзья и близкие, – ничто так не повышает иммунитет, как ощущение счастья.

Светлана ЧЕЧИЛОВА

В февральском номере журнала за этот год уже шла речь о новом, не имеющем мировых аналогов российском изобретении – “сладком сахаре”. Этот продукт рекомендован для повседневного использования, диетического и с некоторыми ограничениями диабетического питания Институтом питания РАМН, НИИ гигиены имени Ф. Ф. Эрисмана, Московским комитетом здравоохранения.

Сладкая ЖИЗНЬ с пониженной калорийностью

На вид “сладкий сахар” ничем не отличается от обычного. Но если вы привыкли пить чай с 3 ложечками, “сладкого” потребуется всего одна – он в 3 раза слаще! А это значит, что потребление сахара (то есть калорий!) в 3 раза меньше. Благодаря уникальной технологии производства “сладкий сахар” обогащен специальными добавками, но сохраняет вид и консистенцию обычного сахарного песка. В качестве подсластителя в нем используется сахарин, который применяют в пищевой промышленности более 100 лет.

“Ню-хау” компании “Сладкий сахар” в том, что ученые не просто смешивают компоненты – каждый кристаллик сахара (для производства используется только самого высшего качества) как бы “одевается” в тончайший мономолекулярный слой сахара, что позволяет избежать не только расслаивания готового продукта при транспортировке и хранении, но и минимизировать количество сахарина. Доля подсластителя в готовом продукте всего 0,4%, остальное – натуральный сахар.

“Сладкий сахар” – продукт исключительно чистый, не содержащий посторонних примесей (волосков, ниточек). Срок же хранения определяется только сроком годности основного компонента – сахара. “Сладкий сахар” можно использовать для приготовления чая, компота, пирогов, каш. Из него нельзя готовить только карамель. Да и есть его, что называется, “ложками” не стоит – от большой концентрации он приобретает горьковатый вкус. А вот, к примеру, варенье, сваренное со “сладким сахаром”, не засахаривается и может храниться дольше обыкновенного.

Такой сахар позволяет не только в 3 раза сократить в рационе количество углеводов и калорий, но и исключить лишние материальные затраты – покупать и употреблять “сладкий сахар” гораздо дешевле.

Специалисты компании “Сладкий сахар” не останавливаются на достигнутом. Скоро начнется производство 2 новых видов “сладкого сахара” – витаминизированного и йодированного. Кроме того, для удобства покупателей его будут выпускать в новой упаковке – по 0,33 кг, что соответствует 1 кг обыкновенного сахара.

Запертая красота

“Не знаю, что делать с кожей: дряблая, с землистым оттенком, и хоть давно не подросток, прыщи замучили. Никакие кремы, косметические маски и чистки не помогают...”

А. Т.,
Ожерелье Московской области

Прежде всего ответьте: “Все ли у вас в порядке с желудком и нет ли запоров?” Они самым пагубным образом отражаются на состоянии нашей кожи. Для женщин эта общечеловеческая проблема (10% здорового населения Земли страдает запорами) стоит намного острее, чем для мужчин. Это связано и с анатомическим строением, и с более тонкой душевной организацией представительниц слабого пола. Перистальтика кишечника, его тонус чутко реагируют на любые волнения и стрессы, подстерегающие женщину в физиологически трудные периоды ее жизни – полового созревания, климакса, перед менструацией.

Многое зависит и от того, как и чем вы питаетесь. Обязательно пересмотрите свой рацион. Морковь, свекла, капуста, отруби, фрукты, растительное масло, жидкость (не менее 1,5–2 л в день), простокваша, инжир, курага должны быть в вашем меню ежедневно. Ограничьте острое, кислое, соленое, жирное. Не наедайтесь на ночь. Утром натощак выпивайте стакан холодной воды. Регулярно делайте массаж живота по часовой стрелке.

Не забудьте о гимнастике: займитесь плаванием, запишитесь в спортивную секцию, регулярно посещайте тренажерный зал.

Постарайтесь поменьше нервничать, не реагируйте на мелкие неприятности.

Стул должен быть ежедневным. Если же никакие принятые меры облегчения не приносят, попробуйте ЛАКСИГАЛ®. Этот уникальный слабительный препарат нового поколения в виде капель без вкуса и запаха производит фармацевтическая компания “Галена” в Чехии. Детям от 4 до 10 лет рекомендуется принимать от 6 до 12, взрослым – от 12 до 24 капель. С жидкостью или без нее – не имеет значения. Такой диапазон позволяет каждому самостоятельно определить дозу и отрегулировать время наступления эффекта, количество опорожнений и консистенцию стула. ЛАКСИГАЛ® лучше принимать вечером (на сне это никак не отразится). Утром все ваши “деликатные” проблемы будут решены, а кожа приобретет здоровый и цветущий вид.

М. АЛЕКСЕЙКИНА



Препарат зарегистрирован
в МЗ РФ № г. р. П-8-242 № 006620.



Как стать заслуженным мастером секса

То, что секс – тот же спорт, только менее утомительный и более приятный, подтверждают такие цифры. Когда человек занимается любовью, пульс увеличивается с 70 до 200 ударов в минуту, а частота дыхания возрастает в 3 раза – примерно такие же показания замеряют тренеры у бегуна на стометровке. Получая удовольствие, мы вместе с тем испытываем и немалую физическую нагрузку, тратим большое количество энергии – подобное сочетание само по себе полезно. Но готовы ли вы к полноценной близости – хватит ли выносливости, если в обычной жизни не можете похвастаться хорошей физической формой? Представьте себе ситуацию, когда обыкновенный человек без ежедневных тренировок в один прекрасный день возьмется бежать стометровую дистанцию. То, что он ее одолеет, мы не сомневаемся. Но результат будет, увы, настолько же далек от олимпийского рекорда, насколько вялые неповоротливые движения дряблого непривлекательного тела, тусклые объятия, охи, кряхтение, одышка и таблетка валидола под язык не похожи на эротические сцены в исполнении голливудских “звезд”... А ведь благодаря некоторым нехитрым упражнениям можно стать более искусным в любви. Для подражания прекрасно годятся кумиры экрана.

МИШЕЛЬ ПФАЙФФЕР: **упражнения для гибкости**

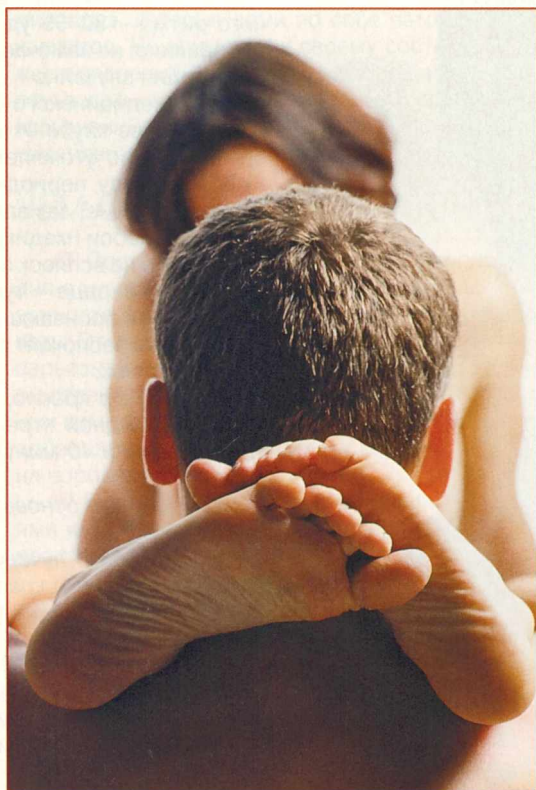
Встаньте прямо. Наклоните туловище вперед, чуть сгибая колени. Выпрямитесь. Теперь наклонитесь назад, поддерживая поясницу руками. С каждым разом увеличивайте амплитуду наклонов. Затем делайте их влево и вправо (рука при этом скользит вдоль ноги). О пользе этих упражнений вы вспомните в спальне, когда в самый важный момент безукоризненно точно сможете управлять своим послушным телом – гибким, как у знаменитой актрисы.

МАЙКЛ ДЖЕКСОН: **упражнения для тазовых мышц**

Встаньте у стены. Плотно прижмитесь к ней пятками, ягодицами и затылком. Втяните живот. Теперь сделайте резкое движение тазом вперед и вверх. При этом ягодицы

должны скользить вниз по стене, а поясницу от нее не отрывайте. Потом обратное движение. Прогнитесь в пояснице – ягодицы скользят по стене вверх. При этом таз движется назад и вверх. Иными словами, вращайте тем, что находится ниже пояса, так, как это делает в своих клипах Майкл Джексон.

Это упражнение можно выполнять и в положении ноги на ширине плеч или лежа на спине либо сидя на крае стула. Сначала медленно, а потом увеличивая скорость и амплитуду движения.



Помните, что в обычной жизни мышцы таза работают нечасто – лишь в интимной жизни да на дискотеке, поэтому они быстро теряют упругость и способность координировать сокращения. А ведь по признанию и мужчин, и женщин, ничто так не “заводит” во время полового акта, как встречные движения партнера, выполненные нижней частью тела. Они сильно стимулируют мужчину, а женщине помогают достичь оргазма. Вот почему так важно поддерживать тазовые мышцы в хорошей “любвонной форме”.

ШЭРОН СТОУН: **упражнения для вагины**

Выполняя сокращения столь важных в сексе мышц, вам придется вспомнить шокирующие сцены из “Основного инстинкта”, когда Шэрон Стоун пленяла сидящих напротив нее детективов. Делать это упражнение можно в любое время в любом месте и не только сидя, как героиня фильма, но и лежа, и стоя. При этом вряд ли кто догадается, что вы активно готовитесь к сексу. Сконцентрируйте свое

внимание на вагинальных мышцах, как можно сильнее напрягите их. Через 10 секунд расслабьте. Такая тренировка придает им силу, которая в минуту близости увеличивает удовольствие обоих партнеров.

РУДОЛЬФ НУРИЕВ: **упражнения для ягодичных мышц**

Как и тазовые мышцы, мускулатура ягодиц большей частью пребывает в праздности. Как заставить ее трудиться? Здесь пригодится прием, которому обучают начинающих балет-

БОЛЬШЕ СЕКСА – ДОЛЬШЕ ЖИЗНЬ

Сексуальная активность продлевает жизнь – к такому выводу пришли ученые из Бристольского университета (Великобритания). 10 лет они вели наблюдения за большой группой мужчин в возрасте от 45 до 59 лет. Те, кто занимался любовью регулярно (не меньше 2 раз в неделю), живут гораздо дольше тех, кто вспоминает о сексе менее раза в месяц.

А “ПОТЕХЕ – ЧАС”!

Более миллиона англичан только и делают, что работают, работают и опять работают – больше 60 часов в неделю! Радоваться бы такому трудолюбию, да вот исследования Института статистики показали, что у трудоголиков возникают серьезные проблемы с сексом. Некоторые в доверительной беседе признавались врачам, что даже во время любовных утех никак не могут расслабиться и думают только о котировках биржевых акций да росте цен. Какая женщина это вытерпит! Вот и оказались 75% из 8 тысяч опрошенных бизнесменов неженатыми или разведенными. Всех “пострадавших” от чрезмерного трудолюбия врачи убеждают серьезно подумать о семейном благополучии и непременно выделить “потехе час”.

Подготовили Светлана РЯБУХИНА и Ольга НАДЕЖДИНА

ных танцоров. Хореограф объясняет ученикам, как надо “держат спину”. Он просит напрячь ягодичные мышцы и для этого вставляет между ягодиц крупную монетку. Пытаясь удержать ее, поневоле заставишь эти мышцы работать.

Есть и другие упражнения. Например, лежа на животе, опустите голову на согнутые в локтях предплечья. Сожмите ягодицы и одновременно упритесь лбом в пол (можно подложить небольшую подушку). Около 10 секунд пребывайте в напряжении, затем расслабьтесь.

Или же сидя на полу вытяните ноги и положите ладони на колени. Чуть откиньтесь назад. Стараясь сохранить равновесие, напрягите ягодичные мышцы. Сожмите ягодицы, сосчитайте до 10 и полностью расслабьтесь. Повторите упражнение 5 раз. Прodelайте то же самое, поставив ноги на ширину плеч.

Напрягая и расслабляя ягодицы во время интимной близости, партнеры могут обогатить любовную игру новыми ощущениями.

Светлана СЕНИНА

РАВНЕНИЕ НА ПУЛЬС

От сезонной тахикардии страдают только жители средней полосы и северяне. Южанам и обитателям экваториальных широт она не грозит: в условиях тропиков организм не испытывает неизбежных встрясок в связи с переходом от затяжных зимних холодов к жаркому лету. А мы с вами вынуждены учитывать их не только в июньскую пору долгожданного тепла, но и в любое время года, когда отправляемся отдохнуть в жаркие края. В подобные моменты тахикардия может дать знать о себе.

Относительно небольшое ускорение сердечного ритма – 80–95 уд/мин здоровый человек, как правило, не замечает. Обнаруживается такая тахикардия случайно – во время диспансеризации или медицинского осмотра перед занятиями в фитнес-клубе. И выясняется: в последнее время быстро утомляетесь, раздражаетесь по любому поводу, периодически ощущаете легкое головокружение, нехватку воздуха и толчки в груди – перебои (медики называют их экстрасистолами), а на всплеск эмоций иногда реагируете болью в сердце – тупой, ноющей, колющей, давящей или пронзающей.

Если вас беспокоят подобные симптомы, посчитайте пульс.

1. Сядьте в кресло, положите перед собой часы с секундной стрелкой, расслабьтесь, закройте глаза и 10 минут думайте о чем-нибудь приятном.

2. Обхватите основание левой кисти правой рукой.

3. Нащупайте лучевую артерию на тыльной стороне наружного края запястья подушечками указательного, среднего и безымянного пальцев.

4. Сосчитайте удары за минуту.

5. Повторите измерение еще 2 раза и найдите среднюю арифметическую величину (сложите результаты и разделите на 3). Это и есть ваш пульс в покое.

60–80 уд/мин – пульс в пределах нормы.

81–95 уд/мин – ритм сердечных сокращений слегка учащен, а причин для этого несколько. Во-первых, с приходом тепла начинает активнее работать щитовидная железа, производящая гормон тироксин, который побуждает сердце биться быстрее. Во-вторых, надпочечники выбрасывают в кровь повышенное количество адреналина и норадреналина. Эти вещества, заставляющие организм встряхнуться после долгих холодов и подготавливающие его к летнему зною, ускоряют ритм нашего внутреннего метронома. В-третьих, накопившаяся перед отпуском усталость отражается на состоянии нервной системы: она становится излишне возбудимой и при малейшем волнении подстегивает работу сердца. Недаром такое состояние в прошлом веке доктора именовали сердечным неврозом или возбудимым сердцем. Современное название – вегетативно-сосудистая (нейроциркуляторная) дистония по кардиальному (сердечному) типу. Это не болезнь в сформировавшемся виде, а временное нарушение регуляции сердечной деятельности, легко поддающееся коррекции при соблюдении определенных условий. Проконсультируйтесь у не-

Беспокойное сердце

С приходом жары внутренний метроном организма – сердце у многих начинает отсчитывать 80 и более вместо положенных 60–70 ударов в минуту. Такое состояние медики называют тахикардией (по-гречески “быстрое сердце”).

вропатолога, следуйте советам, которые найдете ниже, и сердце успокоится.

Более 95 уд/мин – ваше сердце бьется в ускоренном ритме. Почему так происходит? Ответить на этот вопрос должен кардиолог. Если приступы учащенного сердцебиения беспокоят лишь изредка, а в остальном вы чувствуете себя вполне здоровым человеком, хорошо переносите физическую нагрузку, наиболее вероятный диагноз “пароксизмальная тахикардия”. Это не значит, что у вас больное сердце. В большинстве случаев пароксизмальная тахикардия связана с повышенной возбудимостью нервной системы, наложившейся на врожденные особенности строения миокарда, которые сами по себе патологией не являются. Но внимание к своему состоянию все же не повредит: 1–2 раза в год посещайте невропатолога и кардиолога, делайте ЭКГ, принимайте назначенные врачом лекарства и выполняйте рекомендации, облегчающие жизнь.

ЧЕМ СЕРДЦЕ УСПОКОИТСЯ

- Составьте приблизительный распорядок дня с учетом своих привычек и служебных обязанностей и постарайтесь во всем ему следовать. Отклонения от привычного ритма жизни – серьезная встряска для организма, на которую он отвечает усиленной выработкой уже известных вам гормонов стресса – адреналина и норадреналина, действующих на сердце, как кнут на норовистую лошадь.

- Ешьте 5–6 раз в день небольшими порциями и ни в коем случае не пере едайте – обильная трапеза провоцирует приступ тахикардии.

- Кофе и чай пейте с молоком, которое нейтрализует кардиостимулирующее действие кофеина, и не больше 2–3 чашек в день. Отдайте предпочтение натуральным сокам и какао, содержащим витамины и минералы, укрепляющие нервную систему и успокаивающие сердечную тревогу.

- Избавьтесь от избыточного веса. Чтобы прокачать кровь через мельчайшие сосуды – артериолы, капилляры и вены, пронизавшие жировые отложения, организм вынужден усиливать работу сердца и ускорять его ритм. Подружитесь с плаванием и физкультурой. Чем подвижнее будет ваша жизнь, тем крепче сердце.

- Доверьтесь водным процедурам. Начиная утро с 3–5-минутных обливаний – сначала теплой водой, постепенно перейдя на холодную (комнатной температуры). Направьте щекоочущие прохладные струйки душа на шейно-воротниковую зону – в этой области расположены рецепторы, отвечающие за регуляцию сердечной деятельности.

ФИТОТЕРАПИЯ СЕРДЕЧНОЙ ТРЕВОГИ

- Смешайте траву пустырника, сушеницы болотной, душицы, лист шалфея и плоды боярышника кроваво-красного (2:2:2:1:1). Залейте столовую ложку сбора стаканом кипятка, нагревайте на водяной бане 10 минут, настаивайте 20 минут. Остудите, процедите, отожмите и пейте по 1/2 стакана 2 раза в день на протяжении 6–8 недель. При необходимости можете возобновить

прием настоя после 2-недельного перерыва.

- Возьмите поровну цветки ромашки, плоды фенхеля и тмина, листья мяты, корень валерианы. Залейте 2 столовые ложки смеси стаканом кипятка, нагревайте 30 минут на водяной бане, охладите, отожмите. Принимайте по 1/4 стакана утром и днем и по 1/2 стакана за 30 минут до сна. Курс – 3–4 недели.

- Приготовьте заварку для сердечного чая.

Рецепт первый: корень валерианы, трава тысячелистника, мелиссы обыкновенной и зверобоя продырявленного (3:3:2:1). **Рецепт второй:** листья мяты перечной, трава пустырника, корень валерианы, шишки хмеля (3:3:2:2). 2 столовые ложки смеси залейте стаканом кипятка в заварном чайнике. 5–10 минут – и сердечный чай готов! Пейте его по 1/3 стакана 3 раза в день до еды 2–3 недели.

АЛГОРИТМ ПОМОЩИ ПРИ ПРИСТУПЕ ТАХИКАРДИИ

- ❖ Распахните окно, расстегните верхние пуговицы рубашки, ослабьте ворот и развяжите пояс.

- ❖ Сядьте в удобное кресло или ложитесь в постель, подоткнув под спину несколько высоких подушек.

- ❖ Закройте глаза и нажимайте по 10 секунд подушечками среднего и указательного пальцев обеих рук на глазные яблоки. Повторите 3 раза в течение минуты.

- ❖ Глубоко вдохните и задержите дыхание.

Повторите 5 раз, подождите 2–3 минуты и проделайте дыхательное упражнение снова.

- ❖ Примите 30, а при сильном (150–200 уд/мин) сердцебиении – 20 ландышево-валериановых или ландышево-пустырниковых капель либо 40–45 капель валокардина (корвалола) в небольшом количестве воды и обязательно таблетку но-шпы. Подождите 10–15 минут. Лучше не стало? Звоните в “Скорую”!

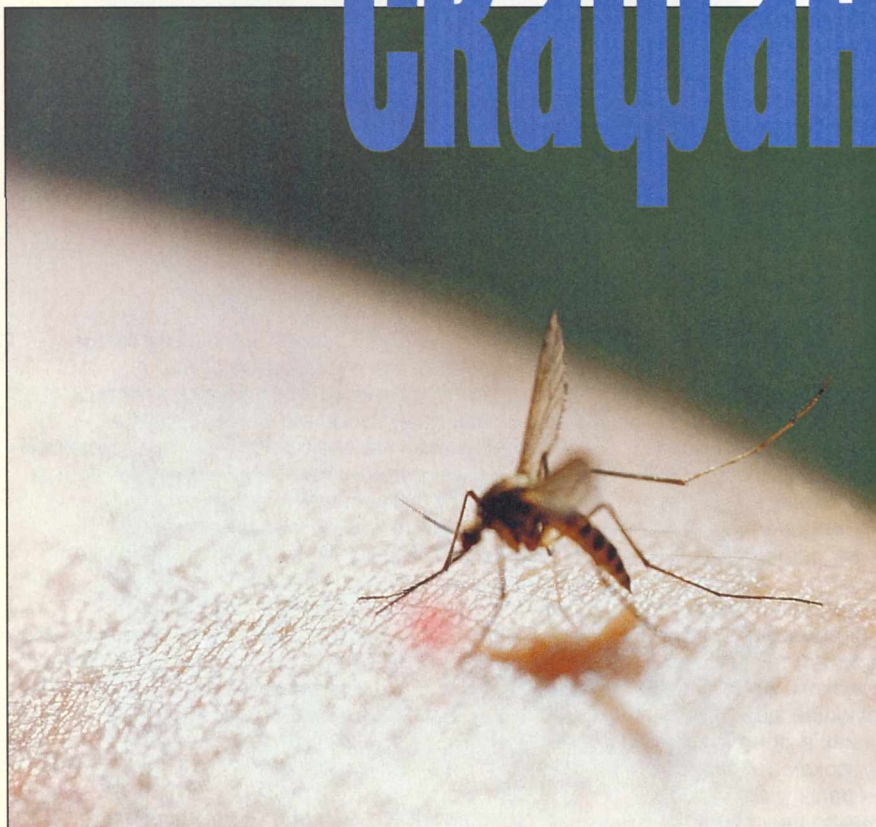
Д. В. АНДРИЕНКО, кандидат медицинских наук

НОВОСТИ НАУКИ

У российского национального конгресса “ЧЕЛОВЕК И ЛЕКАРСТВО” есть прекрасная традиция: ежегодно на его симпозиумах ученые докладывают о самых последних достижениях научной и практической медицины. Об одном из них – метаболическом синдроме и новых подходах к его лечению шла речь на последнем кворуме.

– Термин “метаболический синдром”, – рассказывает академик РАМН, профессор А. И. МАРТЫНОВ, – появился всего 10 лет назад. Он объединяет в себе такие часто встречающиеся у наших пациентов симптомы, как снижение чувствительности тканей к собственному инсулину и вследствие этого нарушение обмена углеводов, повышенное артериальное давление, изменение обмена жиров, приводящее к атеросклерозу, избыточный вес. В развитых странах метаболическим синдромом страдают около 10% населения. Больные нуждаются в индивидуальном подходе и особо тщательном подборе лекарств, чтобы, излечивая один недуг, не спровоцировать ухудшение течения другого. Один из перспективных препаратов для лечения таких больных – ФИЗИОТЕНЗ. Он не только эффективно снижает артериальное давление, но и повышает чувствительность к инсулину. Конечно, медикам еще предстоит выяснить все причины возникновения метаболического синдрома. Радует, что появились лекарства, способные помочь в подобной ситуации.

Берегите свой скафандр



Каждый из нас хоть раз в жизни обжигался крапивой или кипятком, натирал ноги, копал до пузырей на ладонях, расчесывал до крови укусы комаров, обгорал на солнце, подмораживал щеки и нос. Все эти неприятности мы, врачи, квалифицируем как дерматит – воспаление кожи и разделяем его на аллергический и простой.

Первый угрожает людям, обладающим повышенной чувствительностью к тем или иным веществам. Второй может развиваться у любого, причем очень быстро. Вспомните, как мгновенно реагирует кожа на ожог. И еще одна специфическая черта простого дерматита: он поражает кожу только на месте, подвергшемся действию раздражителя. Например, в плотной хлопчатобумажной рубашке не обгорить, сколько на солнце ни находишься. К счастью, чаще всего поражения бывают незначительными: кожа краснеет, гибнут и потом отшелушиваются клетки ее верхнего слоя – эпидермиса.

Простые дерматиты, не захватывающие значительных (более 10%) участков кожи, не входят в группу сколько-нибудь опасных заболеваний и не требуют вмешательства врача – вы справитесь с ними сами.

Солнечные ожоги

❖ Постарайтесь их не допустить. Перед тем как пойти на пляж, смажьте кожу любым фотозащитным кремом, гелем, молочком. И не слишком долго находитесь на солнце. Загорать лучше до 11 и после 16 часов. В это время солнце ласковое и не вызывает ожогов. Если же вам предстоит работать под его лучами, наденьте легкую, но закрытую одежду и обязательно что-нибудь на голову.

❖ Если кожа все же покраснела, положите на обожженные места намоченное в холодной воде и отжатое полотенце или простыню. Вода, испаряясь, будет приятно охлаждать кожу, оказывая и оздоравливающий эффект. Смажьте ее одним из кремов, специально предназначенных для этого.

❖ В случае сильного покраснения и отека кожи рекомендую примочки из 2%-ного раствора борной кислоты или настоев ромашки, шалфея, череды. Настой травы остужают, смачивают им сложенную в 8 слоев марлю – до такого размера, чтобы покрыла обожженное место, и держат, пока она не нагреется. Повторите процедуру 2–3 раза в день. Так же наносят и водные болтушки. Можно использовать и глюкокортикостероидные мази, которые вам предложат в аптеке. А вот стоять под холодным душем не стоит: его струи будут травмировать и без того пострадавшую кожу, да и простыть недолго.

❖ Если на месте солнечного ожога образовались пузыри, поднялась температура, появился озноб – вызывайте врача. И ни в коем случае сами не прокалывайте пузыри, чтобы не занести инфекцию.

Раздражения и потертости

В жару особенно тяжело приходится полным людям. И не только потому, что увеличивается нагрузка на сердце. Пот, стекая ручьями, задерживается в складках тучного тела – на шее, в локтевых сгибах, под коленями, у женщин под грудью, вызывая раздражение. Внутренние поверхности полных бедер трутся друг о друга, образуя потертости, иногда настолько сильные, что некоторым дамам даже в жару приходится носить длинные трико.

С дерматитами в виде раздражений и потертостей можно справиться с помощью так называемой индифферентной пудры – талька или окиси цинка. Пудру, которая особенно показана при раздражении в складках кожи, наносите 1–2 раза в день до полного заживления. От потертостей быстро избавиться помогают глюкокортикостероидные мази слабого и умеренного действия, обладающие антибактериальным и противовоспалительным эффектом.

Укусы насекомых и растительные ожоги

❖ Что касается растительных ожогов, к примеру, от крапивы и молочая, здесь совет

один: в крапиву не лазить, а молочай не рвать. Запрет был нарушен (а нарушители – чаще всего дети) и возник сильный дерматит? Нанесите на пострадавший участок кожи любую болтушку, мазь, примочку из рекомендованных от солнечного ожога. Хорошее отвлекающее средство сужает сосуды, успокаивает зуд и жжение.

❖ От комаров, мошек, слепней защитят репелленты в виде спрея, жидкости, карандаша. Но если от назойливых насекомых спастись не удалось, поможет, например, фенистил-гель. Намажьте им покусанные места. Он нейтрализует гистамин, выделяемый насекомыми в кожу и вызывающий зуд. Препарат быстро создаст приятное ощущение прохлады.

❖ В отличие от комаров, укус которых угрожает лишь слабым дерматитом, осы, пчелы, шершни представляют реальную опасность. И не потому, что их укус очень болезнен, а из-за возможной аллергической реакции всего организма – аллергической токсидермии. Далеко не каждый из нас знает, как отреагирует его организм на укус пчелы или осы, если раньше они его не жалили. Это усугубляет опасность.

Не трите место укуса землей, чтобы не занести инфекцию, вытащите оставшееся жало, сделайте холодный компресс и примите таблетку супрастина или димедрола.

Главное – относитесь бережно к своей коже. Ведь она не только самый большой орган, но и своеобразный скафандр, защищающий нас от агрессии внешней среды.

О. Л. ИВАНОВ,
доктор медицинских наук, профессор,
заведующий кафедрой кожных
и венерических болезней
ММА имени И. М. Сеченова

3 ВЕРНЫХ СРЕДСТВА ОТ НАСЕКОМЫХ

● Отправляясь на лоно природы, приготовьте жидкость, которая придется не по вкусу комарам и мошкам. Возьмите 5 г гвоздики на стакан воды, прокипятите 15 минут. 10 капель отвара смешайте со столовой ложкой любого одеколора и протрите открытые участки тела. 2 часа можно гулять спокойно: комары и мошки будут облетать вас стороной.

● Если не затянули окна сеткой от комаров и они успели обосноваться в вашей комнате на ночь, воспользуйтесь еще одним «бабушкиным» средством: насыпьте на горячую сковородку немного камфоры. Кровососы этого запаха терпеть не могут и тут же улетают.

● Чтобы предотвратить укусы ос, пчел, шмелей, шершней, смажьте открытые участки тела любым одеколоном, в который добавьте немного мятного масла или мятных капель

(5 капель на столовую ложку одеколора). На час, пока не выветрится запах, этого средства хватает.

● Если пчела или оса все же укусила, приложите к месту укуса кусочек сахара или лист подорожника – это способствует вытягиванию яда из ранки, предотвращает развитие отека.

● При «массированной атаке» нескольких пчел или ос из-за большого количества поступившего в организм яда может развиться токсическая реакция – повышение температуры, головная боль, рвота, в некоторых случаях даже судороги. Если нет возможности немедленно обратиться к врачу, примите 20–25 капель кордиамина, побольше пейте жидкости. Алкоголь противопоказан, так как способствует увеличению проницаемости сосудов, что приводит к усилению отеков.

Подготовила Р. СВЕТИНА



Крапивница



Солнечные ожоги



Укусы насекомых

Фенистил-гель.
Снимает зуд
и успокаивает кожу,
подобно прохладному
ветеру.



NOVARTIS

Per, уд.: П N 011663/02-2000

БЕЗОПАСНАЯ КРОВЬ НАЧИНАЕТСЯ С МЕНЯ

Таков девиз всемирного Дня здоровья-2000

Открывая новое тысячелетие, Всемирная организация здравоохранения и Международная федерация Красного Креста призывают всех нас, жителей Земли, защитить свое здоровье и бесценный его источник и символ – кровь.

Кровь сама по себе – целый мир. Каждый ее компонент выполняет свою важную работу. Красные кровяные тельца разносят кислород по всему телу, плазма доставляет клеткам энергию в виде глюкозы, белые кровяные тельца защищают организм от болезней...

Полноценное питание, в целом соблюдение здорового образа жизни, своевременная профилактика и правильное лечение болезней – залог здоровья крови. Забота о ней одинаково важна и для каждого человека, и для всего человечества. Ведь люди постоянно обмениваются этим эликсиром жизни. Каждую минуту в мире кто-то отдает свою кровь, а кто-то ее получает. Однажды она может потребоваться для спасения вашей жизни или жизни любого другого человека. Вот почему миллионы добровольцев ежегодно сдают свою кровь, даря кому-то надежду на спасение. Во многих случаях переливание крови – единственный шанс для пострадавшего.

В последнее время мир переходит к практике безвозмездной сдачи крови как более разумной и оправданной. Ведь сдача крови как средство заработка может быть привлекательна лишь для малообеспеченных членов общества, которых нельзя считать лучшими донорами. Молодые же, здоровые, благополучные граждане не только способны дать пострадавшим хорошую кровь, но легко и быстро восстановиться после этой процедуры.

Здоровый человек может сдавать кровь без всякого ущерба для себя 3–4 раза в год. Объем крови возвращается к первоначальному за 36 часов, а ее клеточный состав приходит к норме за 3 недели.

Не забывайте, однако, что сегодня все еще значительная часть полученной крови (главным образом в развивающихся странах) поступает от платных доноров. 13 миллионов порций крови не проходит тест на СПИД, гепатиты В и С. Бедные страны просто не могут позволить себе дорогостоящие анализы. Вот почему сегодня каждый человек должен иметь представление о состоянии своего здоровья и, в частности, о здоровье крови, осознавать свою ответственность за жизнь – собственную и других людей.

Отсюда девиз года: **безопасная кровь начинается с меня**. Это значит, что я в ответе не только за себя и свою семью, но и за тех, кому однажды может понадобиться моя кровь, точно так же, как они – в ответе за меня.

Наталья КОРШУНОВА



Некоторые врачи и доноры считают регулярную сдачу крови оздоровительной процедурой, стимулирующей обновление организма.

"Из телевизионных программ новостей неоднократно слышал о вспышках брюшного тифа в различных регионах страны. Насколько опасно это заболевание и как защитить от него себя и своих близких?"

Н. Самойлов, Ярославль

БРЮШНОЙ ТИФ? ЗАЩИТИТ ВАКЦИНАЦИЯ!

Брюшной тиф – тяжелое инфекционное заболевание. Его возбудитель – микроб *Salmonella typhi*. Попав в кровь, он может вызвать сильнейшую интоксикацию (вплоть до шока), а также поражение различных органов, в частности, перфорацию тонкого кишечника. Смертность от брюшного тифа достигает 1–2%.

Источник болезни – загрязненные микробами пища и вода. *Salmonella typhi* очень живуча: замораживание, воздействие всевозможных физических и химических факторов ей нипочем.

Инкубационный период заболевания длится до 3 недель. Заразившись в одном месте, человек может заболеть уже в другом и заразить окружающих. Такие случаи отмечались, в частности, на рынках Москвы среди продавцов, приехавших из Таджикистана, Азербайджана, Чечни и Дагестана.

Особую опасность массовых заражений таят в себе аварии канализационных и водоочистительных сооружений, когда сточные воды попадают в реки и водохранилища, как, например, совсем недавно было в Хабаровске.

Циркулирующие сегодня бактерии устойчивы ко многим антибиотикам. У некоторых людей они остаются в организме после выздоровления на всю жизнь, поэтому им нельзя работать в торговле, общественном питании, детских дошкольных учреждениях.

Самый надежный метод профилактики – вакцинация. Безопасный и эффективный препарат российского производства – ви-полисахаридная вакцина ("ВИАНВАК"). Он уже защитил сотни тысяч людей и не никому не навредил. "ВИАНВАК" соответствует требованиям ВОЗ. Подходит и взрослым, и детям (после 2 лет). Одна инъекция обеспечивает иммунитет на 3 года.

Есть проблемы с питьевой водой и канализацией? Проживаете во временном поселке мигрантов или в строительном городке? Собираетесь в Среднюю Азию, на Кавказ, планируете посетить страны с экзотической кухней? Отправляете ребенка на отдых и не уверены в качестве еды и питья? Стараетесь купить продукты подешевле, порой в ущерб качеству? Вы владелец кафе, ресторана и дорожите его репутацией? Связаны с торговлей продуктами питания или их обработкой и не хотите потерять работу? Ваш сын идет служить в армию?



Сделайте прививку вакциной "ВИАНВАК" себе и своим близким. "ВИАНВАК" поможет сохранить здоровье, сэкономит ваше время и деньги. Обратитесь в центральный прививочный пункт при московской городской поликлинике № 13 (ул. Неглинная, 14), Институт иммунологии МЗ РФ (Москва, Каширское шоссе, 24, корп. 2, тел.: (095) 111-83-72, 117-08-13) или в "Вакцину-сервис" (тел.: (095) 241-99-78).

В Ростове-на-Дону вам сделают прививку в больнице скорой помощи имени Н. А. Семашко (Ворошиловский пр-т, 105, тел.: (863-2) 32-73-03), в Санкт-Петербурге – в клинике НИИ гриппа РАМН (тел.: (812) 234-24-29).

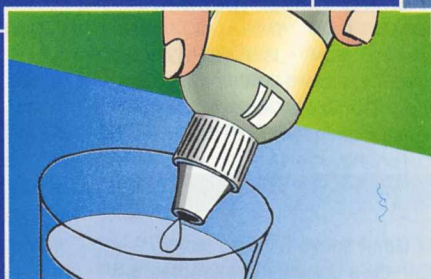
Вакцина продается в аптеке № 62 "Разгуляй" (Москва, ул. Старая Басманная, 25. Тел.: (095) 261-19-34).

Дополнительную информацию можно получить в Московском городском центре санэпиднадзора по тел.: (095) 287-11-29 и в местных центрах санэпиднадзора.

Гутталакс®

Пожми руку старому другу

Дозировку
капель можно
варьировать, что
позволяет
прогнозировать
действие
препарата.



**Гутталакс®
воздействует
непосредственно на
стенки кишечника
и не раздражает
желудок.**

ПЕРЕД УПОТРЕБЛЕНИЕМ ПРОЧТИТЕ ИНСТРУКЦИЮ

Показания: Гутталакс® применяется при всех видах запоров, в частности, при запорах, связанных с длительным пребыванием в постели, изменением режима питания, а также при запорах во время общих заболеваний и при необходимости опорожнения кишечника.

Противопоказания: Гутталакс® противопоказан больным с кишечной непроходимостью, острым животом, например, при остром аппендиците, острыми воспалительными заболеваниями кишечника, тяжелой дегидратацией. Гутталакс® также противопоказан больным с повышенной чувствительностью к пикосульфату натрия. Гутталакс® не следует применять при острых заболеваниях брюшной полости, требующих хирургического вмешательства, таких, как, например, кишечная непроходимость.

Специальные указания: Гутталакс®, как и прочие слабительные средства, не должен приниматься ежедневно в течение длительного времени. При ежедневной необходимости приема слабительных следует выяснить причину запоров. Длительное назначение слабительных может привести к электролитному дисбалансу и гипокалиемии, а также стать причиной "привыкания" и запоров вследствие эффекта "рикошета". Детям не следует назначать Гутталакс® без медицинских показаний.

спрашивайте в аптеках

**Гутталакс® -
современный, безопасный
и надёжный препарат с
мягким слабительным
эффектом.**



Капли 7,5мг/1 мл,
флаконы по 15 и 30 мл.



**Boehringer
Ingelheim**

117049, Москва, ул. Донская, 29/9, строение 1
Тел. (095) 788-61-40; факс (095) 788-61-41
E-Mail info@mos.boehringer-ingelheim.com

Регистрационное удостоверение: П-8-242-№002828

Норма или патология?

Отвечают профи

ТРЕЩИНЫ НА ПЯТКАХ – СЕЗОННАЯ ПРОБЛЕМА

“С началом лета на пятках появились трещины. Это доставляет массу неудобств и, боюсь, может стать причиной каких-нибудь осложнений. Почему они возникают и как с ними бороться?”

О. Н. Зубаренко, Краснодарский край

Весьма простая и наиболее распространенная причина, которая может вызвать образование трещин на пятках, – ношение некомфортной обуви без задника. Это специфически “летняя” проблема. Постепенное утолщение рогового слоя на пятках, его плохое питание приводят к расслоению кожных покровов и хроническим травмам. Чтобы исправить ситуацию, носите удобные босоножки с носочками или подследниками, не забывайте о регулярной гигиене.

Ежедневно пользуйтесь кремом, а если есть возможность, то и другими средствами, специально разработанными по уходу за ногами.

Раз в неделю делайте ножные мыльно-содовые ванночки (по 2 столовые ложки соды и любого шампуня либо геля на тазик горячей воды). Продолжительность процедуры – 30–40 минут.

Очень эффективен такой компресс. 20%-ную салициловую мазь нанесите на кожу, закройте пергаментной бумагой, зафиксируйте бинтом, наденьте носки и оставьте на ночь. Для заживления трещин можно воспользоваться специальными мазями, которые продаются в аптеках.

1–2 раза в неделю очищайте пятки пемзой или особой щеткой. Но не пытайтесь снять весь огрубевший слой сразу, тем более не срежьте ороговевшие участки. Трещины “наживаются” долго и излечиваются медленно. Однако если они глубокие, не откладывайте визит к вра-

чам: дерматологу, флебологу, терапевту. Появление трещин на пятках может быть связано с более серьезными причинами – нарушением формирования верхнего слоя кожи, кровоснабжения стопы, авитаминозом.

Не стоит пускать все на самотек, так как существует опасность осложнений – воспаление с нагноением, неправильная постановка стопы (инстинктивно мы щадим пятку, делая упор на переднюю часть стопы), дальнейшее развитие поперечного плоскостопия. Специалист назначит подходящее лечение и поможет вам избавиться от основного заболевания, а вместе с ним и от болезненных трещин.

И. Г. ГОРБУНОВА,
врач высшей категории,
заведующая отделением
Института красоты

ПОЧЕМУ БЫВАЕТ ИКОТА

“У меня часто бывает икота, причем в самые неподходящие моменты, например, перед ответственным выступлением на собрании. В чем причина и как этого избежать? Может, обратиться к врачу?”

Юрий Викторович Ч., Коломна

Икота, о которой идет речь в письме, вероятнее всего невротического происхождения. При ней может также возникать ощущение, что перехватывает горло, становится нечем дышать. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание насколько сможете и выдохните, стараясь успокоиться. Вот еще несколько проверенных “народных” способов, как избавиться от икоты.

Медленно выпейте стакан холодной воды, наклонившись вперед.

Задержите дыхание, соедините на обеих руках мизинцы с большими пальцами и немного подержите так – вскоре икота пройдет.

Можно принять таблетку глицина под язык. Накануне перед публичным выступлением примите один из седативных препаратов (бром, валериану). Не переусажайте – переполненный желудок также может стать причиной икоты.

Иногда она бывает упорной, болезненной, длится часами. Такое состояние возможно при ряде серьезных заболеваний, в том числе затрагивающих центральную нервную систему (при кровоизлиянии в мозг, инфаркте миокарда), болезни пищевода и некоторых других. В этой ситуации необходима консультация врача.

И. П. ЗАМОТАЕВ,
профессор Российской
медицинской академии
последипломного образования

ЕСЛИ ПОШЛА НОСОМ КРОВЬ

“Прошлым летом на пляже у меня пошла кровь носом. Я очень испугалась и не знала как ее остановить. Через неделю все повторилось снова. Теперь и на юг-то ехать боюсь: вдруг начнутся те же проблемы?”

Анна Степановна, Тверь

Носовое кровотечение чаще всего возникает именно летом. Возможно, вы перегрелись на солнце или слишком много ныряли – все это отрицательно действует на нежную слизистую оболочку полости носа. Вы быстро справитесь с этой ситуацией, если будете знать, что и как нужно делать.

❖ Сядьте, подложив под спину и голову скатанное валиком полотенце или надувной круг. Ни в коем случае не ложитесь и не запрокидывайте голову! В горизонтальном положении кровь приливает к голове, значит пойдет еще сильнее, только стекать при этом будет не наружу, а по задней стенке носоглотки, создавая обманчивое впечатление, что все прошло.

❖ Висморкайтесь. Если в полости носа останутся сгустки крови, они не дадут слизистой оболочке сократиться – без этого кровотечения не остановится.

❖ Закапайте в нос любой сосудосуживающий раствор – нафтизин, галазолин, отривин, тизин.

❖ Этих лекарств под рукой не оказалось? Скатайте ватный шарик, смочите его 3%-ным раствором перекиси водорода или обычной водой, маслом, слюной и введите в передний отдел носа. Затем большими пальцами прижмите ноздри к носовой перегородке.

❖ Положите на переносицу мокрый носовой платок или кусочек льда, завернутый в целлофановый пакет и тонкое полотенце. Такой же ледяной “компресс” можете поставить и на затылок.

❖ Хорошо выпить 3–5 таблеток аскорбиновой кислоты и 2–3 столовые ложки 10%-ного раствора хлористого кальция.

❖ В ближайшие сутки не сморкайтесь, не ешьте и не пейте ничего горячего, не делайте резких движений, а впредь принимайте воздушные ванны только под тентом и обязательно носите головной убор.

Кровотечение повторилось? Обратитесь к ЛОР-врачу. Возможно, жара – только провоцирующий фактор, а настоящая причина в другом: заболевании крови, гипертонической болезни, патологии печени, сердца, легких, опухоли носа или его придаточных пазух... Лучше все выяснить наверняка!

В. Р. ЧИСТЯКОВА, профессор кафедры ЛОР-болезней Российского государственного медицинского университета

РОДИНКА ИЛИ МЕЛАНОМА?

“2 месяца назад у родственницы стало расти родимое пятно на шее, и вот оказалось, что это и не родимое пятно вовсе, а рак кожи – меланома. Признаться, я не только за нее переживаю, но и за себя боюсь: у меня на предплечье тоже есть большая родинка”.

Валентина Т., Ногинск Московской обл.

Действительно, меланома – злокачественная опухоль, развивающаяся из особых клеток кожи, вырабатывающих пигмент меланин (по-гречески – “черный”). Больше всего таких клеток в родимых пятнах, поэтому в 9 из 10 случаев опухоль развивается на их месте. Но не впадайте в панику! Родимые пятна, пусть даже и очень маленькие – родинки, есть абсолютно у всех, однако перерождаются они только у 1–2 человек из тысячи.

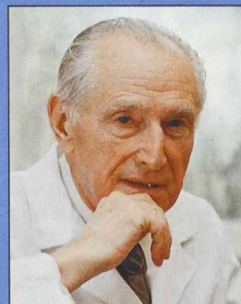
Не волнуйтесь за себя, если меланома обнаружена у кого-то из родственников. С генами эта опухоль не передается.

Кто же входит в группу риска? Замечено: женщины страдают этим заболеванием чаще мужчин, причем риск меланомы возрастает при гормональной перестройке организма – половом созревании, беременности, климаксе. Люди со светлой кожей заболевают чаще смуглых, южане – чаще северян, любители позагорать – чаще тех, кто нежится в тени. Как правило, меланома возникает на открытых участках тела, где одежда не защищает кожу от солнца. Проявите разумную осторожность: не жалея, смазывайте их солнцезащитным кремом перед выходом на улицу, прячьте лицо под широкополыми шляпами и бейсболками.

Чтобы в нормальной коже прежде родинке зародилось “зло”, в одной из ее клеток должна произойти поломка генетического аппарата (мутация), в результате которой клетка начинает безудержно делиться, а родинка – расти, менять цвет, размер, форму, становится бугристой. Типичная меланома – темное пятно, слегка возвышающееся над поверхностью кожи, с лишенной волос блестящей поверхностью, на которой не просматривается обычный кожный рисунок. Вокруг такой опухоли постепенно появляются мелкие меланомки – “спутники”. При малейшем подозрении покажите со-



И. Г. ГОРБУНОВА,
врач высшей категории,
заведующая отделением
Института красоты



И. П. ЗАМОТАЕВ,
профессор Российской
медицинской академии
последипломного
образования



В. Р. ЧИСТЯКОВА,
профессор кафедры
ЛОР-болезней
Российского
государственного
медицинского
университета



Д. В. КОВАЛЕВ,
кандидат
медицинских наук,
хирург-онколог РДКБ

мнительное пятнышко на коже врачу-онкологу. Скорее всего тревога окажется ложной, но внимание к себе не повредит.

Почти в половине случаев провоцирующим фактором служит травма, пусть и небольшая. Поэтому родинки, расположенные в местах, которые обычно натирает край одежды или обуви (на шее, запястье, стопе), лучше удалить, не дожидаясь неприятностей. Сделать это поможет лазер – косметический результат получается отличный.

Д. В. КОВАЛЕВ,
кандидат медицинских наук,
хирург-онколог РДКБ

травы для женщины в возрасте

Климакс – это слово звучит пугающе для большинства женщин бальзаковского возраста. Конечно, нельзя повернуть вспять стрелки биологических часов, но можно сделать свою осень “золотой” – забыть о головной боли, депрессии, бессоннице, приливах. Вам помогут целебные растения, которые успокаивают, тонизируют, снимают неприятные ощущения, регулируют менструальный цикл.

ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ (*Origanum vulgare* – L.). С давних времен используется это растение как лекарственное. Упоминается оно в трудах Аристотеля, Аристофана, Diosкорида. Его название образовано от греческих слов “гора” (именно там оно произрастает) и “радоваться”. За пьянящий аромат цветков окрестили это растение на Руси душицей, называют его еще духов цвет, душинка, душмянка, бабина душица и... материнка – помогает в лечении женских недугов.

Ценят душицу за ее лечебные свойства травники различных школ: славянской, арабской, индийской, тибетской, китайской. Научная медицина рекомендует ее при болезнях органов дыхания, желудочно-кишечных заболеваниях, нарушении менструального цикла и как легкое успокоительное средство.

НЕВРОЗАМ ВОПРЕКИ

◆ Настой душицы (залейте 10 г травы стаканом кипятка и настаивайте 20–30 минут) пейте по $\frac{1}{2}$ ста-



кана несколько раз в день теплым перед едой.

◆ Принимайте ванну с душицей (100–200 г травы на 2–3 л воды).

◆ При головной боли и бессоннице мойте голову настоем душицы.

ХМЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ (*Humulus lupulus* – L.). Это растение упоминается в средневековых медицинских трактатах. И все же используют его больше для пивоварения, отсюда и славянское название – хмель. Любят растение в народе, песни о нем слагают, частушки поют. Для наших предков оно было символом жизни. Однако древнегреческий врач Diosкорид, составивший описание всех известных в его время медикаментов, не случайно относил хмель к растениям Марса – горьким на вкус, ядовитым, с едким, иногда вредным запахом. При его передозировке могут появиться общее недомогание, головная боль, тошнота, рвота, одышка...

Между тем хмель обладает и удивительными лечебными свойствами – успокаивающим, спазмолитическим, противовоспалительным, противоаллергическим, спазмолитическим, мочегонным. Кроме того, он нормализует работу желудочно-кишечного тракта, сердца, улучшает аппетит, обладает активностью эстрогенов – половых гормонов, которых с возрастом женский организм вырабатывает все меньше.

НЕ ПЕРЕУСЕРДСТВУЙТЕ!

Настой для приема внутрь готовьте из шишек хмеля. 2 чайные ложки (не

больше!) залейте стаканом кипятка и настаивайте 20–30 минут. Пейте его в 3 приема за день.

“ПОСТЕЛИТЕ МНЕ...” ХМЕЛЬ

При неврастении и бессоннице положите на ночь под обычную маленькую подушку (15x15 см), наполненную шишками хмеля. Крепкий сон со сладкими сновидениями вам гарантирован.

ОДА ЕЖЕВИКЕ

У вас на даче еще не растет эта ягода? Обязательно посадите! В климактерический период каждой женщине надо есть как можно больше ежевики. В любом виде!

◆ Запаситесь на зиму соком и пейте по столовой ложке 3 раза в день до еды.

◆ Хотя бы раз в неделю готовьте себе напиток с медом, обладающий общеукрепляющим и успокаивающим действием. В 140 мл кипящей воды разведите 20 г меда, добавьте 40 г сока ежевики. Целебный нектар готов.

◆ Во время цветения соберите листья ежевики и высушите их в тени. Составьте сбор: 25 г листьев ежевики, 10 г плодов боярышника, 20 г травы пустырника и 15 г травы сушеницы. Такой травяной чай (столовая ложка на стакан кипятка) уже через 10 дней регулярного приема уменьшает приливы, снимает головную боль, улучшает аппетит, нормализует сон.

А. А. СОРОКИНА, доцент,
кандидат
фармацевтических наук

Фитотерапия

тем, кому за 40...

“Мне 51 год. В последнее время страдаю от приливов, потливости. Близкие жалуются, что стала раздражительной. Я не люблю пить таблетки. Есть ли травы, которые могут облегчить мое состояние?”

Е. В. Яковлева, Воронеж

Фитотерапия – одно из действенных средств, способных смягчить климактерические страдания женщины. В продаже есть специальные успокоительные сборы, которые выпускает ОАО “Красногорсклексредства”.

В состав **“Сбора успокоительного № 2”** входят трава пустырника, шишки хмеля, листья мяты, корневища с корнями валерианы и корни солодки. Настой из этих растений снимает чувство напряжения и рекомендуется в качестве седативного средства при повышенной возбудимости, раздражительности и невротических расстройствах, сопровождающихся учащенным сердцебиением и потливостью. Применяют этот сбор также для профилактики и лечения гипертонической болезни.

В состав **“Сбора успокоительного № 3”** входят корневища с корнями валерианы, травы донник, чабрец, душица и пустырник. Его назначают как успокоительное средство при повышенной возбудимости, раздражительности, вегетососудистой дистонии, нервном истощении, умственном переутомлении, бессоннице и повышении артериального давления. А это именно те симптомы, которые часто сопровождают климактерические расстройства. Регулярный прием такого сбора снимает их и улучшает самочувствие.

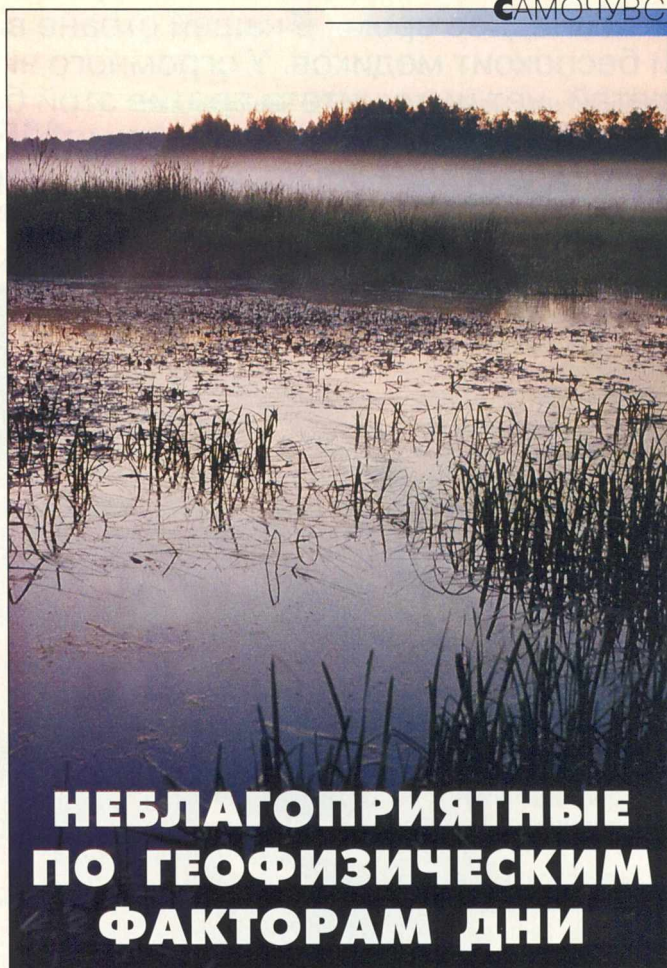
В аптеке вам предложат эти сборы в пачках по 50 г, а сбор № 3 – еще и в фильтр-пакетах (20 штук по 2,0 г), что очень удобно для использования.

Если отдельные компоненты, входящие в сборы, из-за индивидуальной непереносимости вам противопоказаны, купите отдельно траву пустырника или душицы, корень валерианы (ее хорошим заменителем могут стать листья Melissa лекарственной) и заваривайте такой сбор.

Как успокоительные средства используйте также настои травы зверобоя, цветков ромашки аптечной, листьев мяты. Для их приготовления удобно покупать сырье в фильтр-пакетах, выпускаемых ОАО “Красногорсклексредства”.

При излишней потливости в период климакса пейте настой листьев шалфея лекарственного. Его ОАО “Красногорсклексредства” выпускает в пачках по 50 г. Столовую ложку сырья залейте стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите. Принимайте по 1/3 стакана через час после еды 3 раза в день.

М. В. КАШНИКОВА,
кандидат
фармацевтических
наук



НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ

ИЮЛЬ

ЕВРОПЕЙСКАЯ ЧАСТЬ РОССИИ

1	с	12	до	14
6	с	16	до	18
9	с	9	до	11
12	с	10	до	12
15	с	11	до	14
24	с	22	до	24
27	с	10	до	12
29	с	20	до	23

УРАЛ

1	с	12	до	14
3	с	22	до	24
10	с	9	до	11
15	с	11	до	13
21	с	23	до	24
27	с	9	до	11
30	с	11	до	13

ЗАПАДНАЯ СИБИРЬ

1	с	21	до	23
3	с	14	до	16
9	с	8	до	10

12	с	10	до	12
15	с	12	до	14
25	с	8	до	10
27	с	10	до	12
30	с	20	до	22

ВОСТОЧНАЯ СИБИРЬ

1	с	19	до	21
2	с	10	до	12
6	с	22	до	24
8	с	23	до	24
15	с	10	до	12
19	с	20	до	22
26	с	8	до	11
30	с	10	до	12

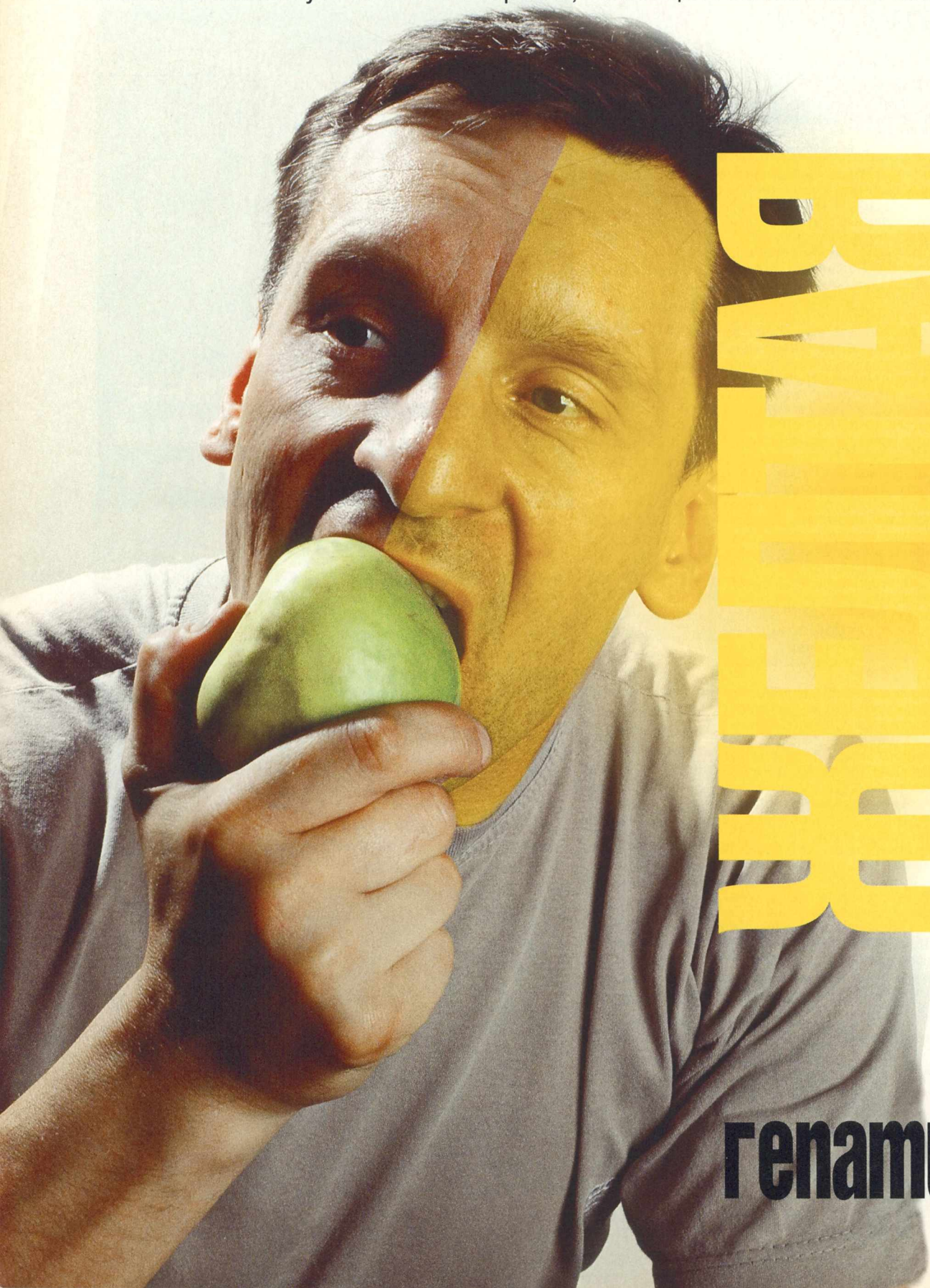
ДАЛЬНИЙ ВОСТОК

1	с	11	до	14
6	с	15	до	17
9	с	8	до	11
14	с	11	до	13
17	с	12	до	14
22	с	22	до	24
26	с	7	до	9
30	с	11	до	14

Указаны не только неблагоприятные дни, но и часы.
Время местное.

Материалы подготовил
доктор медицинских наук В. И. ХАСНУЛИН,
Новосибирск

В последнее время в нашей стране вирус гепатита А поутих. Но как раз это и беспокоит медиков. У огромного числа людей, а среди них немало детей, нет иммунитета против этой болезни. Уровень жизни в стране с каждым годом снижается, так что в любой момент надо быть готовым к взрыву. Эпидемия не за горами! К тому же вирус обычно подхватывают в теплое время года, но у него длительный инкубационный период, и симптомы могут появиться через 1,5 месяца и более после контакта.



ЖЕЛТАЯ

угроза

гепатит А

ВИРУС ОБЛАДАЕТ КРОВОЖАДНОСТЬЮ МОНСТРА

Восприимчивость к вирусу абсолютна. Это значит, что если случайно столкнетесь с ним и вовремя тщательно не вымоете руки, продукты питания, хлебнете воды из речки или из неизвестной лужи, где он обитает, заболеете непременно.

Обычно гепатит А, как и грипп, пришел – ушел, но остались осложнения. Прежде всего страдают желчевыводящие пути: развиваются холецистит, различные дискинезии, нередко переходящие в хроническую форму. Достается и поджелудочной железе – и как результат развивается хронический панкреатит. В довершение всего появляются слабость, утомляемость, снижаются тонус организма, иммунитет... Одно утешение – если уж переболели, невосприимчивость к инфекции остается на всю жизнь.

Специалисты считают, что данный вариант гепатита наименее опасен для здоровья. И все-таки это очень серьезное заболевание. Если оно наслаивается на другие виды гепатита (такой «союз» специалисты называют микстами), болезнь протекает очень тяжело, нередко заканчиваясь летальным исходом.

БОЛЕЗНЬ НЕМЫТЫХ РУК

Гепатит А – это болезнь немытых рук. Но не только. Чаще возбудитель попадает в организм человека через рот в желудочно-кишечный тракт, после чего проникает в лимфатические узлы, а затем в печень. Здесь он оказывает разрушительное действие на ее клетки – гепатоциты.

Плохо вымытая посуда, детские игрушки, овощи, фрукты, а также термически необработанные продукты питания – все это может стать источником заражения. Классический пример – устричные эпидемии. В процессе жизнедеятельности устрицы фильтруют большое количество воды, концентрируют различные микроорганизмы. Так в их мясо может попасть и вирус. Около 10 лет назад в Шанхае именно через устрицы гепатитом А заразились практически одновременно 300 тысяч человек. Переносчиками могут стать также моллюски, мидии...

Плохо вымытая посуда, детские игрушки, овощи, фрукты, а также термически необработанные продукты питания – все это может стать источником заражения.

Пищевой и водный пути передачи инфекции, так сказать, родные, классические. Однако в нынешней эпидемиологической ситуации из-за растущего числа наркоманов, предпочитающих, как правило, общий шприц, есть случаи заражения опасным недугом через кровь, в которой вирус циркулирует во время инкубационного периода болезни. При несоблюдении элементарных гигиенических норм гепатит А угрожает любителям орального секса. Продукты крови, не подвергшиеся соот-

ветствующей обработке, приводили к вспышкам заболевания среди страдающих гемофилией.

ВЗРОСЛАЯ И ДЕТСКАЯ КИШЕЧНАЯ ИНФЕКЦИЯ

Малыши до года гепатитом А обычно не страдают – их защищают материнские антитела. В основном заболевают дети постарше, отведав немытых фруктов, схватив грязными руками бутерброд, облизав игрушку или собственные пальцы. Не так давно пик заболеваемости приходился на возраст от 3 до 10 лет. Сегодня чаще заражаются младшие школьники и неблагополучные подростки.

К счастью, современные тест-системы позволяют выявить вирус уже в начале инкубационного периода, а он, как мы уже говорили, может быть весьма длителен. Это важно, во-первых, для дифференциальной диагностики больных другими гепатитами и чтобы предсказать заранее характер заболевания, а во-вторых, чтобы исключить заражение окружающих – инфекция передается задолго до развития клинических симптомов.

Вот они: у больного повышается температура, наблюдаются слабость, утомляемость, головная боль, ломота в суставах, зуд кожи, рвота. А через 1–2 недели он становится похожим на большого цыпленка. Как только заболевший пожелтел, он уже практически не заразен и поправится недели через две, навсегда распрощавшись с гепатитом А.

Но болезнь может протекать в безжелтушной форме, и тогда даже врачи поначалу не отличают ее от банального ОРЗ.

Вот 4 особенности гепатита А, которые необходимо знать.

Первая. При ОРЗ у больного снижается температура, и он начинает лучше себя чувствовать, но этого не бывает при гепатите А. Температуры нет, а состояние не улучшается – пациент вялый, апатичный, засыпает несколько раз в день.

Вторая. При нормальной температуре отсутствует аппетит, появляется рвота. Нередко тошнит даже при виде еды. Рвота необычная – не как при отравлении, когда из человека несколько раз подряд извергается буквально все съеденное. Она необильная, редкая, но упорная и бывает несколько дней подряд.

Третья. Если во дворе, школе, детском саду, на отдыхе вы услышали, что кто-то заболел гепатитом А, будьте начеку! Даже если карантин по гепатиту А уже снят, мог заразиться другой ребенок – и у него заболевание протекает в нераспознанной безжелтушной форме.

Четвертая. Анализ мочи не выявляет безжелтушные формы гепатита А. Необходим биохимический анализ крови, который и подтвердит наличие вируса в организме. Эти анализы можно сделать в любой районной поликлинике.

НУЖНО ЛИ ЛОЖИТЬСЯ В ИНФЕКЦИОННУЮ БОЛЬНИЦУ?

Если врачи поставили диагноз “гепатит А”, современная медицина не настаивает на госпитализации, что подтверждено приказом Минздрава РФ. Пациенту требуются постоянные консультации врача-гепатолога, а также регулярные специальные серологические и биохимические исследования. Больного лучше не приводить в поликлинику – он длительное время нуждается в постельном или полупостельном режиме. Печени, которая принимает основной удар, необходимо горизонтальное положение: в состоянии покоя этот орган максимально снабжается кровью, подпитывается кислородом.

Заболевшему нужна отдельная комната. Исключите по возможности контакты, особенно с детьми. Вероятность заражения хоть и ничтожна, но все-таки существует. Сейчас на отечественный рынок выброшено и рекламируется огромное количество лекарственных средств для восстановления функций печени. В них больной абсолютно не нуждается, как бы ни навязывала их реклама. К специальной диете добавьте поливитамины, можно попить фиточаи из желчегонных трав – кукурузных рылец, зверобоя.

Разрешаются молоко, кисломолочные продукты, творог, отварное и паровое нежирное мясо – говядина, курятина, крольчатина (телятина, цыплята нежелательны), отварная нежирная рыба – треска, судак, щука, карп, сазан, блюда и гарниры из овощей – картофель, морковь, свекла, сырая и некислая квашеная капуста, свежие огурцы, помидоры (в небольшом количестве), зеленый горошек, некислые фрукты и ягоды, варенье, мед, супы крупяные, овощные, молочные, различные каши и макаронные изделия, хлеб, преимущественно пшеничный, грубого помола, выпечки предыдущего дня, печенье и другие изделия из несдобного теста.

Ограничиваются масло сливочное (до 30–40 г в день), сметана – только для заправки блюд, яичный желток – не более 1–2 раз в неделю (белок можно чаще), сыр, сосиски, говяжьих, колбаса докторская, диетическая.

Запрещаются все виды жареных, копченых, маринованных продуктов, консервы, соленья, свинина, баранина, гусь, утка, острые приправы – горчица, хрен, перец, уксус, редиска, редька, лук, чеснок, грибы, щавель, горох, фасоль, кондитерские изделия – торты, пирожные, шоколад, какао, натуральный кофе, мороженое, мясные, куриные, грибные бульоны.

Полное выздоровление наступает не ранее 6–12 месяцев после начала заболевания, поэтому для предупреждения возможных поздних осложнений необходимо соблюдать такие рекомендации:

- аккуратно являться на диспансерное обследование в поликлинику
- избегать переохлаждения и перегрева, запрещается загорать, не следует ездить на южные курорты
- соблюдать диету. Питание должно быть полноценным по калорийности и содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов. Есть надо 4–6 раз в день небольшими порциями
- детей освобождают от профилактических прививок и занятий физкультурой по общей школьной программе, участия в спортивных секциях, соревнованиях, туристических походах. А вот занятия лечебной физкультурой желательны

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГЕПАТИТОМ А

Лучшая профилактическая рекомендация на все времена – не забывать про “мыло душистое и полотенце пушистое”. В ваших силах, дорогие родители, проследить, чтобы ребенок мыл руки перед едой, после посещения туалета, полдничал только хорошо вымытыми фруктами.

Водопроводную воду обязательно кипятите!

Никогда не покупайте продукты с рук, и не только домашнего производства, но и заводские сыр, сметану, творог, колбасу – это весьма вероятный источник заражения инфекцией.

Если в семье кто-то заболел гепатитом, обработайте его вещи, посуду хлорамином, исключите общение с другими членами семьи.

Главный способ противостоять гепатиту А – своевременная вакцинация. Она необходима прежде всего малышам в яслях, детских садах, детям, выезжающим на летний отдых в оздоровительные лагеря, на дачу, загородные детские сады, на курорты Турции, Греции, Италии, Испании, Египта, Туниса и другие, а также в случае информации о появлении заболевания в детских учреждениях или ближайшем окружении ребенка.

Взрослые тоже болеют гепатитом А. К группам риска, нуждающимся в вакцине, относятся переболевшие другими гепатитами (В, С, D), страдающие хроническими поражениями печени, гемофилией. Вакцинация необходима тем, кто много путешествует, работникам медико-санитарных служб, детских садов и яслей, учреждений общественного питания, коммунальных хозяйств, обслуживающих канализационные системы, военным, особенно в полевых условиях Кавказа, Средней Азии.

С профессором
Института эпидемиологии и вирусологии
имени Д. И. Ивановского
И. В. ШАХГИЛЬДЯНОМ
и профессором ЦНИИ эпидемиологии МЗ РФ
А. Р. РЕЙЗИС
беседовала Г. ЛАБЗИНА

☛ Вирус гепатита А был впервые идентифицирован в 1973 году. Тогда же название болезни было утверждено экспертами Всемирной организации здравоохранения. До этого гепатит А был известен как инфекционный гепатит, болезнь Боткина, катаральная желтуха.

☛ Гепатит А – широко распространенная инфекция во всем мире, особенно в Африке, Юго-Восточной и Средней Азии, на Ближнем Востоке, в Южной Америке, европейских регионах Средиземноморья, Закавказье, Туве, Якутии. Это зоны с традиционно высоким порогом заболеваемости.

☛ Вирус очень стоек – без воды и на Северном полюсе он выживает в течение нескольких месяцев и даже лет, не боится воздействия химических веществ – кислот, эфира, спирта. Зато погибает при кипячении всего за 5 минут.

П

озировать перед фотообъективом на девятый день после появления на свет – задача не из легких, но маленькая Катя с ней прекрасно справилась.

– Девочка замечательная, – сказала нам заведующая отделением патологии беременности клиники гинекологии ММА имени И. М. Сеченова Е. С. ЛЯШКО. – По шкале

новый гепатит”. Несмотря на активное лечение развивался цирроз, спасти ее жизнь могла только операция. Около года ушло на ожидание подходящего органа.

– Рядовой случай удачной трансплантации печени, – лаконично охарактеризовал историю болезни своей пациентки заведующий отделени-

ный фактор. Дело в том, что обычно всем перенесшим трансплантацию назначают кортикостероидные препараты, обладающие иммуноподавляющим действием. Это необходимо, чтобы избежать реакции отторжения пересаженного органа. Во время беременности в организме происходит естественная иммуносупрессия, что позволяет снизить дозы лекарств.

Люба призналась:

– Беременности я почти не ощущала, чувствовала себя прекрасно.

Специалисты отделения патологии беременности рассказали: “Работать с ней было легко – все врачебные предписания Любочка выполняла скрупулезно”.

Наблюдали за необычной пациенткой не только гинекологи, но и хирурги, а С. В. Готье даже присутствовал при операции кесарева сечения, так что его вполне можно назвать крестным отцом Кати.

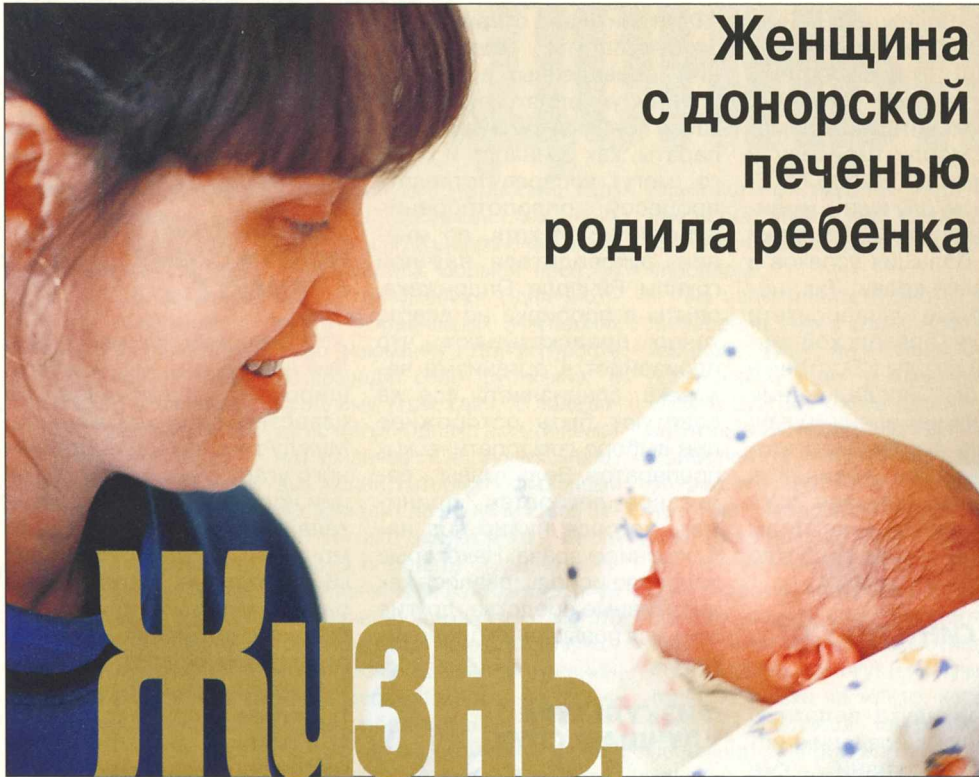
– Когда мне впервые показали дочку, это был самый счастливый миг в моей жизни, – улыбаясь, сказала Любовь.

Еще один, прямо скажем, не деликатный вопрос вертелся у меня на языке, и, извинившись, я все же задала его Любе: знает ли она, чья печень была ей пересажена? Оказалось, нет, это хранится в тайне по этическим соображениям. В США, говорят, такую информацию сообщают, но там и операции по трансплантации начали делать гораздо раньше – в 60-е годы. А у нас только в 1992 году был принят закон Российской Федерации “О трансплантации органов и тканей”, который определяет условия получения донорских органов.

В нашей стране роды после пересадки печени – вторые. Первый случай был 5 лет назад, печень была пересажена пациентке тоже в Центре хирургии, и ее ребенок, как и дочка Любы, появился на свет в клинике гинекологии ММА имени И. М. Сеченова. Можно сказать, что такие истории – это двойная победа: жизнь, помноженная на два.

Светлана РЯБУХИНА

Женщина с донорской печенью родила ребенка



Жизнь, помноженная на ДВА

ем пересадки печени Центра хирургии, доктор медицинских наук Сергей Владимирович ГОТЬЕ.

Сложнейшие операции по пересадке донорской печени (на сегодняшний день их уже сделано 40) выполняются здесь безукоризненно: с 1994 года – ни одного летального исхода.

После операции состояние здоровья Любы постепенно стало улучшаться, но все же, узнав о своей беременности, она засомневалась, можно ли ей рожать. Конечно, они с мужем всегда хотели иметь детей, но при Любином диагнозе нельзя было об этом даже мечтать. Сергей Владимирович успокоил:

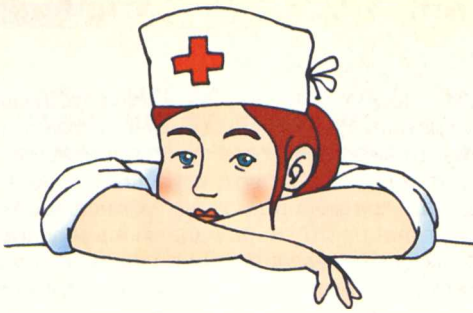
– Не волнуйся, все будет хорошо.

Оказывается, для женщин с пересаженными органами беременность – благотвор-

Апгар, которая применяется для оценки здоровья новорожденных, она получила 8 баллов. Высшая оценка – 10.

Появления на свет малышки с волнением ждали не только родители, но и сотрудники Российского научного центра хирургии РАМН, где ее маме около двух лет назад сделали пересадку печени.

У Любы Ильиной был грозный диагноз “аутоиммун-



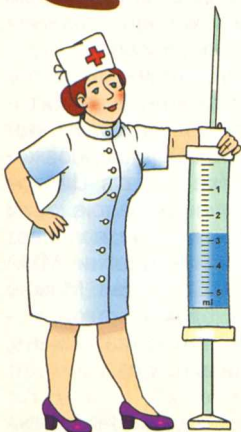
ЛЕЙКЕМИЯ: ВСЕ ДЕЛО В ГЕНЕ

Когда заболевшей лейкемией Раисе Максимовне Горбачевой понадобилось безотлагательное лечение, ее супруг обратился за помощью к Герхарду Шредеру и Биллу Клинтону. Выбор М. С. Горбачева не случаен – именно в Германии и США медики добились больших успехов в лечении рака крови. Так, недавно ученые университета Мюнхена и Гарвардской медицинской школы в Бостоне в совместном исследовании обнаружили измененный ген. По мнению экспериментаторов, именно он повинен в четверти всех случаев рака крови. Теперь специалистам будет легче найти средство от страшного недуга.

УЧЕНЫЕ СИНТЕЗИРУЮТ... ЖИЗНЬ

Мировая наука вплотную подошла к созданию искусственной жизни. Уже близки к завершению подготовительные работы по синтезу искусственной ДНК, проводимые американским профессором Крэггом Вентером. Ученый предполагает, что первое простейшее живое существо можно будет синтезировать в лаборатории в течение ближайших 5 лет.

По сообщениям специалистов, основное звено проекта профессора Вентера – создание искусственной ДНК с 300 генами. Это минимальное количество, способное обеспечить нормальное функционирование живой структуры, считает ученый. Он утверждает, что таким путем можно “вывести” бактерии с заданными свойствами и использовать их, к примеру, для переработки отходов, в том числе ядерных, а в области медицины – создать новое поколение уникальных лекарств.



ГОМЕОПАТИЯ КАК ПРИЧИНА БЕСПЛОДИЯ

Некотрые гомеопатические средства могут стать причиной бесплодия и генетических изменений спермы – такое мнение высказали американские ученые из университета Лома-Линда на страницах журнала “Фертилити энд стерилити”.

Результаты исследований, проведенных в лабораторных условиях, показали: такие популярные в США препараты, как эхинация и гинкго, могут воспрепятствовать процессу оплодотворения яйцеклетки. И хотя, по мнению руководителя научной группы Ричарда Ондрижека, опыты в пробирке не всегда точно предсказывают, что произойдет в организме человека, специалисты все же советуют быть осторожнее при выборе гомеопатических препаратов. Ведь травы – серьезное лекарство, принимать которое нужно под наблюдением врача. Некоторые издревле использовались как abortивные средства, другие же – для повышения плодovitости.

ФИЗКУЛЬТУРА УЛУЧШАЕТ СЛУХ

Физические упражнения помогают значительно улучшить слух. Профессор Эллен Алессо из университета Майами (США) наблюдала за 26 пациентами с ослабленным слухом, которые занимались физическими упражнениями по 30 минут 2–3 раза в неделю. Уже через 2 месяца они стали слышать в 2 раза лучше, чем прежде. По мнению специалистов, это происходит из-за усиления циркуляции крови в среднем ухе, состояние мембраны которого определяет степень остроты слуха человека.

ЖЕНЩИН И НАРКОЗ НЕ БЕРЕТ

“Усыпить” женщину во время операции гораздо труднее, чем мужчину – к такому выводу пришли американские ученые в результате исследований, проведен-

ных в университете Северной Каролины, массачусетском госпитале и университете Дьюка (США). При помощи специальной аппаратуры, позволяющей анализировать состояние пациента во время операции, медики установили, что оперируемые женщины зачастую приходят в сознание.

По мнению врачей, женщинам нужна более высокая доза наркоза, нежели представителям сильного пола, ведь возвращение сознания во время операции может привести к психическим травмам.

ГОРМОНАМИ ПО МУЖСКОМУ КЛИМАКСУ

О женском климаксе все слышаны, а о мужском широкой общественности известно гораздо меньше. Между тем период постепенного угасания половой функции наступает и у представителей сильного пола. Недомогания, которые приносит мужская осень, проявляются раздражительностью, депрессией, снижением интереса к противоположному полу. У дам отрицательные моменты климакса врачи устраняют при помощи заместительного лечения женскими гормонами, а вот подобная (с введением мужчинам средних лет мужских половых гормонов) терапия до сих пор с опаской воспринимается официальной медициной. Поколебать авторитеты решились специалисты лондонской андрологической клиники, применившие для борьбы с возрастными недомоганиями сильной половины человечества мужской половой гормон – тестостерон и получившие обнадеживающий результат. Другие британские врачи пока не готовы разделить энтузиазм коллег и считают, что исследования следует продолжить.

По материалам зарубежной прессы, ИТАР-ТАСС и информационного агентства ЭКСТРА-ПРЕСС подготовили Татьяна ИГНАТОВА, Светлана ПОЛТЕВА и Д. В. КОВАЛЕВ, кандидат медицинских наук



Руководитель
Центра пластической хирургии,
косметологии и эстетической
медицины "TAPIA"
доктор
В. Э. Тапия-Фернандес

Хочу нос МАДОННЫ!

Сияющие
от счастья глаза и...
неудержимые слезы:
"Доктор,
каждое утро
перед зеркалом
я пальцами пыталась
моделировать
свой ненавистный нос.
Вы сделали именно то,
о чем мечтала.
Теперь я чувствую себя
полноценным
человеком".
Для хирурга-пластика
В. Э. Тапия-Фернандеса,
только что снявшего
с носа девушки
специальную наклейку,
это "обыкновенное
чудо".
Для меня – фантастика:
всего 5 (!) дней назад
вместе с сотнями
специалистов
наблюдала весь ход
операции на экране.
Ее среди прочих
демонстрировал
Владимир Эдуардович
на III международном
конгрессе
по ринопластике,
традиционно
организованном
центром пластической
хирургии,
косметологии
и эстетической
медицины "TAPIA".
Такая школа
для врачей-
косметологов
необходима
и в первую очередь
для того,
чтобы на свете было
больше счастливых
людей.

Вздернутый, курносый, картошкой, с горбинкой... Увы, природа не всегда щедра к нам. Каждого одарила формой носа по своему разумению. Одни находят в неправильных очертаниях свою "изюминку". Другие просто не возводят свой "рубильник" в проблему, утверждая: "С лица воду не пить!" Однако есть (и немало) физически здоровых молодых людей, которых собственный нос доводит до отчаяния. Все беды, считают они, от него – место работы поменять страшно, личная жизнь не налаживается, муж постоянно подшучивает... Но это не каприз или прихоть, а психологически объяснимое явление. Когда все красиво, и по жизни идешь победителем!

К счастью, поменять форму носа сегодня можно без проблем, важно только не принимать решение сгоряча и не отдать свой горячо нелюбимый нос в первые попавшиеся руки. А солидная реклама сулит чудеса. Хирург, которому вы доверитесь, должен не только быть художником, но еще и отдавать отчет, какие важные функции возложены на столь важный орган обоняния, а потому сделать операцию аккуратно, нежно, щадяще. Никакой, согласитесь, красивый нос не сделает человека счастливым, если им нельзя свободно и естественно дышать.

А если желаемая форма не получилась? Подобный "прокол" грозит большим психологическим стрессом. Неудачник (а как еще себя расценивать!) все больше уходит в себя, появляются недоверие, страх снова обратиться к врачу, чтобы исправить положение. Да и каждый ли возьмется чужие "грехи" реконструировать? Даже для самого маститого и опытного хирурга-

пластика нет труднее задачи, чем перекаивать нос, изуродованный неизвестно кем и каким способом.

Не испытывайте судьбу! Если уверены, что с таким носом, как у вас, жизнь не в жизнь, отправляйтесь в центр пластической хирургии, косметологии и эстетической медицины "TAPIA". Наиболее благоприятный для операции возраст – от 17 (именно тогда завершается основное развитие лица) до 30 лет. Можно, конечно, и позже, однако когда стереотип человека сложился, для изменения внешности требуются очень веские мотивы. Кстати, здесь помогут и в случае травмы. Только не ждите, когда перелом срастется. Чем раньше попавший в аварию или под удар клюшки нос окажется в руках опытного хирурга, тем более щадящим и быстрым будет его восстановление.

Исторически (3000 лет технология исправления носов практически не менялась) для устранения, например, горбинки производятся два перелома. Очень жестокая операция. После нее неизбежны синяки, костные мозоли... В клинике "TAPIA", проводя глубокие научные исследования, нашли совершенно иной путь (кстати, это "ноу-хау" ее руководителя). Устранение все той же горбинки производится за счет хрящей, из которых она, как оказалось, на три четверти состоит. Оставшаяся же четверть, приходящаяся на кость, обрабатывается специальным шлифованием, никаких синяков, отеков. Желаемые формы вы обретете очень быстро. Аналогично подходят и к другим вариантам реконструкции носа.

Есть в клинике еще одно новшество. Естественно всех волну-

ет вопрос, какой нос получится, не изменится ли со временем. Компьютерное моделирование, которое применяется практически во всех аналогичных центрах мира, по мнению В. Э. Тапия-Фернандеса, хорошо только для подбора причесок. Живая ткань – не волосы и не деревянный нос Буратино. Она может преподнести сюрприз, поэтому очень редко конечный результат совпадает с тем, что пациент видел на экране перед операцией.

Спиральная компьютерная томография (чудо техники XXI века), которой оснащен центр "TAPIA", дает практически 100%-ную гарантию. Она как бы фотографирует нос изнутри и создает его виртуальную форму, в строгом соответствии с которой производится операция.

Да, отклонения бывают, но в мизерном количестве. Эти единичные случаи связаны обычно с индивидуальными особенностями строения носа и его тканей. Однако и они прогнозируются заранее, поэтому пациент об этом знает.

Попав в центр "TAPIA", будьте готовы к тому, что вам не ответят с готовностью "Да!" на любое желание, например, сделать носик Мадонны. Хирург-пластик – прежде всего художник. А здесь работают настоящие творцы. Прежде чем браться за скальпель, они обязательно проанализируют, гармонично ли то или иное решение, как соответствует оно общему типу лица. Порой предложат еще и подбородок подкорректировать или верхние нависающие на глаза веки. Все сделают за одну операцию. Перед ней обязательно надо сдать необходимые анализы, пройти обследование у специалистов.

А бывает, пациент еще к тому же плохо дышит из-за искривления носовой перегородки. Тогда к бригаде хирурга-пластика подключается ринолог. Параллельное использование эндоскопического метода хирургии позволяет убрать полипы, излишнюю слизистую оболочку... Согласитесь, красота красотой, но гораздо лучше иметь более широкой взгляд на нос, как в центре пластической хирургии, косметологии и эстетической медицины, "TAPIA", например.

Наталия САВИНА

Справки по тел.: (095) 167-24-68

Многоточие от близорукости

Ваши глаза быстро устают от яркого солнечного света, а также при чтении, работе за компьютером, медленно, но неуклонно прогрессируют близорукость или дальнозоркость? Может быть, вы просто игнорируете элементарные правила безопасности для глаз? Проверьте свою осведомленность.

Выберите из трех вариантов ответа на вопросы правильные.

1. Каким должно быть расстояние от глаз до книги и тетради, до компьютера?

- а) 10–15 см
- б) 30–40 см
- в) 50–60 см

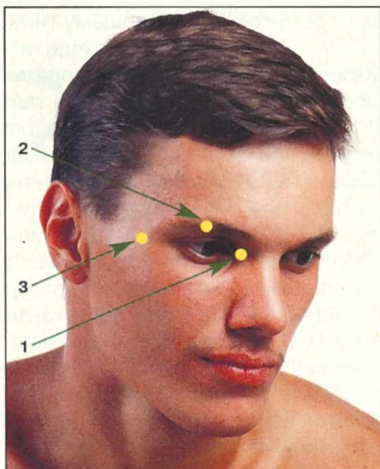
2. Спустя какой промежуток времени нужно делать перерыв при чтении, при работе за компьютером?

- а) каждые 45 минут на 5–10 минут
- б) каждый час на 5–10 минут
- в) каждые 2 часа на 20 минут

3. Сколько времени может проводить за компьютером ежедневно ребенок до 15 лет?

- а) 1 час
- б) 2 часа
- в) 3 часа

Правильные ответы: **1 – б, в, 2 – а, б, 3 – а.**



Вы верно ответили на все вопросы, но в жизни поступаете иначе и видите все хуже? Не миритесь с этим. Существует немало способов сохранить остроту зрения. Традиционная медицина предлагает специальную гимнастику и современные лекарства. Ученые изобретают искусственные «запчасти», знахари и целители пропагандируют травы и особые диеты.

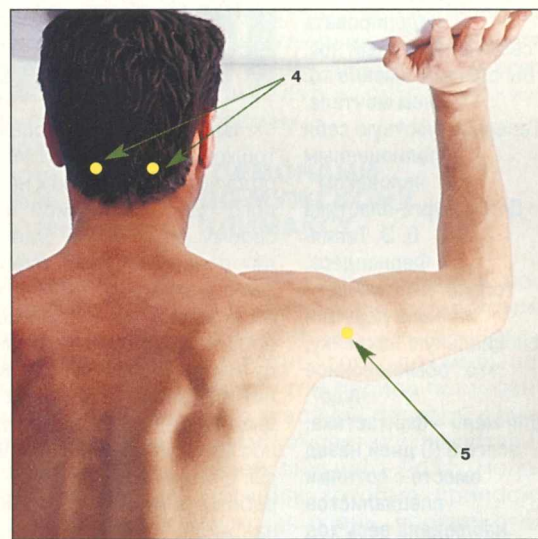
Китайские же врачи уверены: без проблем созерцать этот прекрасный мир долгие годы позволит массаж биологически активных точек. Он же приостановит развитие близорукости или дальнозоркости.

Итак, запоминайте волшебные точки (звездочка за названием означает, что точка парная – массировать надо обе одновременно в указанную сторону).

1. БЛЕСК ГЛАЗ* или ВОСПРИЯТИЕ ЦВЕТА (цин-мин). Точка расположена в маленькой ямке чуть выше внутреннего уголка глаза. Слегка надавите на нее кончиком мизинца и массируйте по часовой стрелке 0,5–1 минуту.

2. СПИНА РЫБЫ* (юй-яо). Точка находится посередине брови, точно над центром зрачка. Массируйте ее так же, как точку 1.

3. МАЛЕНЬКАЯ ЯМКА ГЛАЗНИЦЫ* (тун-цзы-ляо). Отступите от наружного угла глаза к виску на 1–1,5 см. Кончиком указательного или среднего пальца в течение минуты прерывисто надавливайте на эту точку 1–2 раза в секунду.



4. ЭНЕРГИЯ ВЕТРА* (фэн-чи). Точка расположена под затылочной костью выше границы роста волос в ямке. Сильно надавливайте на нее подушечкой согнутого большого пальца, заводя его снизу вверх.

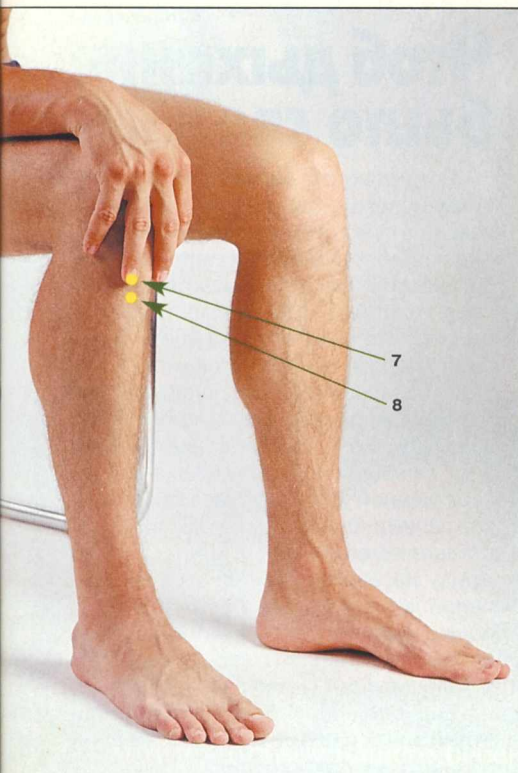
5. ЯСНОЕ ЗРЕНИЕ* (цзян-мин). Точка находится на плече возле «угла» дельтовидной мышцы, на 0,5 цуня (поперечника вашего большого пальца) вверх и назад по контуру мышцы. Надавливайте на нее так же, как на точку 3.



6. СЛИЯНИЕ РУЧЬЕВ* или ЗАКРЫТАЯ ДОЛИНА (хэ-гу). Взгляните сбоку и немного сверху на свою кисть с плотно сведенными пальцами. Выше того места, где кончается складка между большим и указательным пальцами, в центре мышечного бугра и расположена хэ-гу. Воздействуйте на нее так же, как на точку 3.

7. ТОЧКА ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ* (цзусань-ли). Сядьте на стул, поставьте ноги удобнее, положите правую ладонь на колен-

ную чашечку, пальцы слегка раздвиньте и прижмите к ноге. Под подушечкой безымянного находится нужная вам точка.



8. **ДЕСЯТЬ ТЫСЯЧ ЛИ*** (вань-ли – китайская мера расстояния). Расположена на 0,5 цуня ниже точки 7. Воздействуйте сразу на обе, потирая их сложенными вместе указательным и средним пальцами сверху вниз и обратно в течение минуты.

Отлично помогают снять зрительное напряжение и 2 расслабляющих упражнения.

* Положите одну кисть на другую под углом 45°, при этом основание мизинца, оказавшегося сверху, должно лечь на основание того, что находится под ним. Слегка прижмите ладони к глазам, полностью заслонив их от света на 2–3 минуты. Мысленно представьте, что смотрите в черный бархат. Если перед глазами “плавают” светящиеся фигуры, постарайтесь заменить их приятным пейзажем в час заката и понемногу “гасите” освещение до полной темноты.

* Поставьте перед глазами “частотол” из двух ладоней со слегка расставленными пальцами так близко, чтобы едва не задевать его носом, поворачивая голову из стороны в сторону в течение 2 минут. Взгляд при этом скользит сквозь пальцы по всему, что вас окружает.

Хорошего вам зрения!

А. В. ТАРАКАНОВСКИЙ,
врач-рефлексотерапевт

Ох, рана



Лечим ссадины и порезы



Знаете ли вы, как правильно обработать небольшую рану или порез, в каком случае необходимо обратиться за помощью к специалисту? Проверьте себя. Правильные действия такие.

1. Промойте рану струей чистой прохладной воды (идеально, если она будет кипяченой) – так вы избавитесь от загрязнений, а заодно и от множества болезнетворных микробов.

2. Обработайте поврежденный участок 3%-ной перекисью водорода – лейте ее тоненькой струйкой из пузырька прямо на рану. Если перекиси под рукой нет, воспользуйтесь раствором перманганата калия (марганцовкой). Раствор должен быть бледно-розового цвета, без кристаллов, иначе можно получить химический ожог.

3. Смажьте кожу вокруг раны йодом, а затем наложите стерильную повязку или наклейте бактерицидный пластырь. Меняйте их каждые 24 часа до полного заживления.

4. Повязка присохла к ране? Налейте поверх бинта немного раствора перекиси водорода и подождите несколько минут – теперь вы легко и безболезненно снимете бинт.

5. Почувствовали пульсирующую боль? Скорее всего произошло инфицирование и нагноение раны. Срочно обратитесь к врачу.



6. Если порезались ржавым предметом (листовым железом, старым ножом, краем консервной банки) или никак не можете до конца промыть рану от земли, в которой могут находиться возбудители столбняка, обязательно обратитесь в травмпункт.

7. Вам нужна срочная медицинская помощь, если пострадало лицо, рана большая или глубокая, края ее рваные, вы никак не можете остановить кровотечение.

ПРОВЕРЬТЕ, ЕСТЬ ЛИ В ВАШЕЙ АПТЕЧКЕ

- ÷ Спиртовой раствор йода
- ÷ 3%-ный раствор перекиси водорода
- ÷ Перманганат калия
- ÷ Стерильный бинт
- ÷ Бактерицидный пластырь

Е. ШТРАУС, врач

Хорошо ли чистят зубы сердечники, диабетики и язвенники?

Недавние исследования американских медиков подтвердили предположение о том, что болезни десен повышают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Те же опыты доказали: у пациентов, страдающих пародонтозом, уровень сахара в крови выше, чем у здоровых людей, и они чаще с годами становятся хроническими диабетиками. И еще: особая бактерия, обитающая в зубном налете, может стать причиной язвы желудка.



Воспаление пародонта

Здоровый пародонт

ЛЕСНАЯ
ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ
ЗУБНАЯ ПАСТА

ВРАЧИ СОВЕТУЮТ...



Заболевания пародонта (гингивит, пародонтит и пародонтоз) – не менее распространенные недуги, чем кариес.

Если зубная бляшка (это вещество, которое образуется из частиц пищи, оставшихся во рту, и которое в виде пленки облепляет поверхность зуба) вовремя не удалена, она пропитывается из слюны солями кальция, твердеет и превращается в зубной камень, который, травмируя десны, приводит к их воспалению. Они отекают, кровоточат. Гингивит еще можно полностью излечить. Но если этого не сделать, начнут разрушаться периодонт, костная ткань, лежащая под десной. У страдающего пародонтозом появляются зубо-десневые карманы, зубы становятся подвижными, их легко потерять, досаждают неприятный запах изо рта. Подобные проблемы уже требуют сложного и длительного лечения у стоматолога. При пародонтозе оголяются шейки зубов, они становятся подвижными, "оседает" десневой край. Для профилактики заболеваний пародонта врачи рекомендуют проводить ежедневный массаж десен, применяя обыкновенную зубную щетку и специальную зубную пасту с хвойным экстрактом – "Лесную".

Правильный и регулярный уход за полостью рта, использование современных гигиенических средств помогут вам сохранить зубы красивыми и здоровыми.

Эта публикация подготовлена совместно с известным российским производителем средств для ухода за полостью рта ЗАО "НЕВСКАЯ КОСМЕТИКА"

"Кому-то моя проблема может показаться надуманной, а для меня запах изо рта – почти трагедия. В последнее время я даже стесняюсь общаться с людьми. Подскажите, как от него избавиться".

В. Н., Рыбинск

Чтоб дыхание было свежим

Запах изо рта может быть следствием целого ряда заболеваний, причем не только стоматологических, но и эндокринологических, и гастроэнтерологических. Не откладывайте визит к специалистам – только вместе с ними вы сможете понять, в чем причина неприятного явления, и устранить ее.

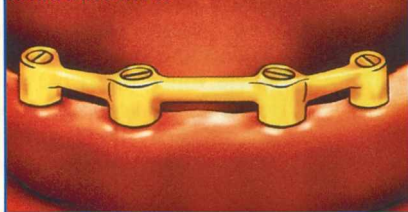
А пока попробуйте полоскать рот настоем мяты (столовую ложку травы заварите 0,5 л кипятка, настаивайте час). Поможет и отвар из ромашки лекарственной (2 столовые ложки цветков залейте 0,5 л воды и на 5 минут поставьте на огонь). Можно приготовить отвар из мелко нарезанных листьев белой ольхи (столовая ложка на 0,5 л воды). Варите 20 минут, процедите и остудите. Готовьте отвары ежедневно и полощите рот 4–5 раз в день минуту.

Еще один способ устранить неприятный запах изо рта: положить за щеку пряность – сухую гвоздику.

Со специалистами ЦНИИ стоматологии МЗ РФ советовалась И. САВЧЕНКО

Новинки стоматологии

ИМПЛАНТАНТЫ



ПОЛОСТЬ РТА



до протезирования



после протезирования

работы специалиста заметна окружающим. Более современный метод – бюгельные протезы с микрозамковыми креплениями. Они незаметны и отлично фиксируются.

В ряде случаев, чтобы отказаться от съемных протезов, врачи делают имплантацию (о ней мы подробно рассказали в № 3 журнала "Здоровье" за 2000 год). Благодаря этому методу восстанавливается не только коронка зуба, но и его корень, на который приходится основная нагрузка при разжевывании пищи. Еще один плюс – для установки имплантата нет необходимости обтачивать соседние здоровые зубы. А еще имплантология позволяет усилить фиксацию съемного протеза, если по-другому нельзя исправить дефект.

На вопросы читателей отвечали стоматологи клиники "Здоровые зубы"

Адрес клиники "Здоровые зубы": Москва, пр-т Вернадского, 51
Тел.: (095) 431-51-91, 431-51-92. Тел./факс: 431-04-57

"Расскажите, пожалуйста, о новых методах протезирования зубов, появившихся в последнее время".

А. Рыбаков, Выборг

Сегодня даже сильно разрушенным зубам можно придать безупречный вид – нарастить их специальными металлическими вкладками, а затем изготовить металлокерамические коронки. Для этого используются современные американские и немецкие материалы с пониженной жесткостью (благодаря чему не стираются зубы на противоположной челюсти) и широкой гаммы цветов, что позволяет точно имитировать эффект натуральных зубов.

Как правило, при отсутствии большого количества зубов прибегают к съемному протезированию, но этот способ не позволяет добиться надежной фиксации, да и

● Плохая новость для тех, кто любит полакомиться фруктами, соками, карамелью и даже... йогуртами. Немецкие стоматологи на основании многолетних исследований пришли к выводу, что эти продукты из-за содержащейся в них кислоты разрушают зубную эмаль. Правда, есть и хорошая новость. Чтобы сохранить голливудскую улыбку, вовсе не стоит отказываться от этих лакомств. Достаточно 2 раза в день (утром и вечером) чистить зубы фторсодержащим гелем или пастой и полоскать рот после еды.

● Синтетический эстроген, который назначают женщинам, вступившим в климактерический период, может остановить развитие пародонтоза – серьезного стоматологического заболевания. Этот факт установили ученые США.

секреты здоровой улыбки



Хотите, чтобы у Вашего ребенка реже болели зубы? Для этого ему достаточно правильно чистить* их пастой «Бленд-а-Мед».

Регулярное применение этой пасты вдвое снижает заболеваемость кариесом у детей: отныне это доказано уникальным исследованием, проведенным Стоматологической Ассоциацией России (СтАР) совместно с «Бленд-а-мед» в городе Новомосковск, Тульской области. Уникальным и по масштабу (в исследовании приняли участие несколько групп детей общим числом более 1000 человек) и по длительности: оно продолжалось 2,5 года.

И вот результат, зафиксированный независимыми экспертами: в группах, чистивших зубы пастой «Бленд-а-мед», заболеваемость кариесом снизилась в 2 раза. Состояние гигиены

полости рта улучшилось в 5 раз, а состояние десен – в 8 раз! Полученные результаты дают СтАР основания рекомендовать «Бленд-а-мед» как зубную пасту, лечебно-профилактическая эффективность которой подтверждена уникальным научным исследованием, аналогов которому в России еще не проводилось.

Сегодня дети Новомосковска знают, как защитить свои зубы от кариеса. В ваших силах сделать так, чтобы Новомосковск не был исключением. Стоматологическая Ассоциация России и «Бленд-а-мед» желают здоровья вам и вашим детям. Пусть и вашим девизом станет: «Здоровая улыбка с самого детства»!

* - «Бленд-а-мед» рекомендует чистить зубы утром и вечером по 2-3 минуты, вычищая зубы со всех сторон, а также межзубные пространства.



Здоровая улыбка

с самого детства

В России каждые 2 из 3 наступивших беременностей заканчиваются искусственным абортom. Самое страшное, что первый аборт делают совсем молодые: более 20 тысяч 15–19-летних женщин ежегодно решаются на этот шаг, не подозревая, что серьезно рискуют здоровьем, будущим материнством, женским счастьем. Казалось бы, сегодня у женщины столько разных возможностей предупредить нежелательную беременность – и гормональные таблетки, и внутриматочные средства, и барьерные контрацептивы... Не хочешь ребенка? Воспользуйся любым цивилизованным средством – и нет проблем! Но не пользуются. Почему? Существует множество различных причин и объяснений, и одна из них – элементарное незнание законов физиологии, по которым живет женский организм. Да, да! Как показали специально проведенные опросы, многие наши соотечественницы просто не знают, когда зачатие наиболее вероятно. Они отказываются от защиты именно тогда, когда больше всего в ней нуждаются, ошибочно полагая, что беременность наступить не может. Давайте же вместе со специалистами Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии РАМН попытаемся разобраться с распространенными и самыми “долгоиграющими” заблуждениями.

Многие свято верят, что с первого раза зачатие произойти не может. Только те, кто живет регулярной половой жизнью, способны забеременеть.

Пожалуй, это самое опасное заблуждение. Руководствуясь им, юные беззаботно “идут на контакт” – и оказываются в “интересном положении”.

Сотрудники Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии РАМН провели анкетирование 400 молодых женщин – учащихся высших и средних учебных заведений. 80% из них признались, что при первом половом акте не использовали никакие средства контрацепции, считая их абсолютно ненужными. Никто из них не знал прописной истины: забеременеть с самой первой попытки реально.

Запомните: первая менструация (менархе) – свидетельство того, что девушка созрела и готова к деторождению. Исследование, проведенное в Великобритании, показало, что в течение самого первого менструального цикла беременеют около 50% (!) женщин. Если, конечно, они не предохраняются. Сохранить беременность в таком нежном возрасте по разным причинам практиче-

“Залетные” байки

ски не удастся. Чаще всего ее прерывают искусственно, что, как известно, дает самые тяжелые осложнения и нередко оборачивается бесплодием.

Некоторые твердо усвоили, что опасность "подзалететь" существует только в середине менструального цикла – в момент овуляции. В остальные дни можно спокойно предаваться любовным утехам.

Действительно, зачатие наиболее вероятно, когда половой акт происходит в момент овуляции или накануне. Но дело в том, что созревание и выход яйцеклетки не всегда приходятся на середину цикла. Из-за многих причин сроки сдвигаются: яйцеклетка созревает раньше, то позже на 4–5 дней. Ее "срок годности" недолог – 12–24 часа. Зато сперматозоиды сохраняют свою жизнеспособность 3–7 суток. Попав в женский половой тракт и притаившись в укромном уголке слизистой оболочки, они буквально подстерегают момент встречи. Вот почему зачатие подчас происходит, когда "опасные" дни, казалось бы, миновали. Британские исследователи утверждают, что вероятность забеременеть в течение всего цикла составляет 20%, а в овуляторный период увеличивается до 50% и более. Ритмический (или физиологический) метод предохранения, который как раз и строится на расчете "опасных" и "безопасных" дней, эффективен в 75–80%. Так что контрацептивная страховка даже в "безопасные" дни не будет лишней.

Многие полагают, что кормящая мать не беременеет до тех пор, пока кормит грудью.

Увы, скольких молодых мам подводило это "бабушкино предание"! Действительно, когда женщина кормит ребенка грудью, в

ее организме происходит гормональная перестройка, процессы созревания яйцеклеток затормаживаются, "сворачиваются", и зачатие становится невозможным. Но это физиологическое правило действует, если ребенок сосет грудь через 3 часа днем и 4 часа вечером. Когда этот жесткий график сбивается и грудное кормление либо пропускают, либо заменяют прикормом, организм начинает восстанавливать свою фертильность, то есть способность к деторождению. Вот и получается: на руках грудной младенец, а тут неожиданно-негаданно новая беременность... Поэтому и кормящим мамам врачи рекомендуют не полагаться на авось, а предохраняться.

Большинство женщин убеждены в том, что вместе с последней менструацией они могут навсегда распрощаться со страхом забеременеть и наконец-то пожить в свое удовольствие.

И врачебный, и житейский опыт говорит о том, что они заблуждаются. В медицинской литературе описаны случаи, когда беременность наступала спустя 1–2 года после прекращения менструации. Дело в том, что фертильность угасает медленно. Месячные бывают очень скудными, нерегулярными, могут прекратиться совсем, но время от времени в яичниках созревает какая-нибудь запоздавшая яйцеклетка. Она попадает в маточную трубу и... Вот вам и поздняя нежданная беременность!

Так что, милые дамы, будьте всегда начеку! И если хотите спокойно, радостно и раскованно предаваться любви, сделайте все ваши дни безопасными с помощью современной контрацепции.

О. ЗЕДАЙН
Консультант –
С. И. РОГОВСКАЯ,
кандидат медицинских наук

Есть альтернатива аборту!

Акушеры-гинекологи знают, что в летние и первые осенние месяцы поток женщин (особенно молодых), желающих прервать беременность, резко возрастает. Оно и понятно: солнце, море, пляжи, отпуска, каникулы и... любовь, которая "нечаянно нагрянет, когда ее совсем не ждешь". И, конечно, не думаешь о контрацепции. А зря! Незащищенный половой акт часто заканчивается незапланированной беременностью.

Что тут начинается! Одни поднимают неимоверные тяжести, другие не вылезают из парной в надежде, что как-нибудь "рассосется", третьи пьют сомнительные настои, четвертые обреченно идут на аборт... А между тем и доморощенным способом, и аборту есть альтернатива. Это экстренная контрацепция (ЭК), которую еще называют неотложной, посткоитальной, или пожарной – ведь действовать надо как на пожаре: решительно и быстро, не позже 72 часов после того, как произошел незащищенный половой акт (без применения противозачаточных средств, не вовремя разорвался презерватив, сместилась влагалищная диафрагма, произошло изнасилование...).

В настоящее время для ЭК разработано более 15 схем с использованием различных гормональных средств, что позволяет врачам для каждой пациентки выбрать вариант, более всего подходящий ей с учетом возраста и состояния здоровья. Наш клинический опыт убеждает, что очень эффективно в таких случаях действуют синтетические гестагены, в частности венгерский препарат постинор. Гормон левоноргестрел, содержание которого в каждой таблетке составляет 0,75 мг, вызывает в репродуктивной системе женщины определенные изменения и предотвращает наступление беременности.

Проведенные нами исследования показали, что эффективность постинора при правильном применении достигает 98%. При этом побочные эффекты (тошнота, межменструальные кровотечения) регистрируются редко. Не случайно Всемирная организация здравоохранения рекомендует использовать для экстренной контрацепции постинор как препарат выбора. 2 таблетки с перерывом 12 часов – и почти наверняка аборт не придется делать! Только одно непременное условие: первую таблетку надо принять в течение 24–72 часов (чем раньше, тем лучше!) после незащищенного полового акта. В некоторых ситуациях, когда произошло, например, изнасилование или принуждение к половому контакту, ЭК – единственно возможный метод контрацепции, используемый как чрезвычайная мера защиты не только от нежелательной беременности, но и от психической травмы.

В Научном центре акушерства, гинекологии и перинатологии РАМН готовы проконсультировать и оказать помощь всем, кто нуждается в экстренной контрацепции (вскоре здесь планируется открыть специализированный кабинет). Выбирая тот или иной метод, врач обязательно расскажет о возможных побочных явлениях и даст совет, как их предупредить и смягчить. Он также объяснит, что гормональная ЭК может быть использована только в случае крайней необходимости. Регулярно и часто повторять ЭК по накатанной схеме опасно!

В. Н. ПРИЛЕПСКАЯ,
профессор, научный руководитель
научно-поликлинического отделения
Научного центра акушерства,
гинекологии и перинатологии РАМН

ПОМОЖЕТ “КСИКРЕМ”

“В продаже немало кремов и мазей, которые сулят высокий лечебный эффект и, в частности, снятие боли при тяжелых заболеваниях, вызванных отложением солей. Разочаровалась не в одном из них. А есть ли такие, которые действительно помогают?”

В. Рыбина, Смоленск

По мнению специалистов, приятное исключение составляют отечественные кремы “Ксения”, “Антикс”, “Геомикс”, которые производит Институт фармацевтических реактивов “РЕФАРМ”. Входящий в их состав уникальный регулятор обмена кальция в организме – ксидифон хорошо помогает при заболеваниях, вызванных отложением солей. Особенно эффективны такие препараты в комплексном лечении как сопутствующие косметические средства.

По свидетельству научно-практического журнала “Остеопороз и остеопатия” эти кремы в значительной мере снимают боль, особенно в начальной стадии заболевания, а также в случаях, когда сочетаются два неприятных диагноза: “остеопороз” и “остеохондроз”.

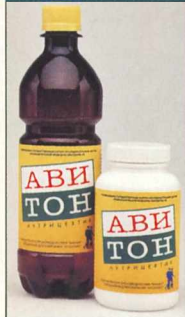
Сегодня специалисты института “РЕФАРМ” представляют новый препарат усиленного действия – “Ксикрем”. Он хорошо “работает” при профилактике остеопатических явлений и отложении солей. А кроме того, “Ксикрем” рекомендуется для снижения болевых синдромов при различных невралгиях. По сути это геропротектор – средство, препятствующее кальцинированию мягких тканей и старению организма. Как раз то, что так необходимо для хорошего самочувствия людям пожилого и среднего возраста.



Важная деталь. Вся продукция института “РЕФАРМ” проходит строжайшие медико-биологические исследования, а в ее основе только вещества, разрешенные к применению в лекарственных и косметических средствах.

За более подробной информацией обращайтесь в ООО “РЕФАРМ” – тел.: (095) 963-74-53, 963-75-36, факс: (095) 963-74-44.

АВИТОН: ДОЛОЙ УСТАЛОСТЬ!



“В последнее время ощущаю ухудшение самочувствия: беспокоят слабость, быстрая утомляемость, раздражительность, бессонница. Посоветуйте, как “привести себя в порядок” хотя бы к разгару лета”.

Е. Д. Фенина, Москва

Перечисленные симптомы характерны для синдрома весенней усталости, который не покидает многих из нас и в начале лета. Справиться с ним, встретить жаркие дни во всеоружии, активно и радостно провести их поможет новый препарат АВИТОН. Главный его компонент – комплекс из 18 аминокислот, каждая из которых обладает мощным оздоровительным эффектом.

Аспарагиновая кислота, серин, треонин и лейцин повысят иммунитет, снизят утомляемость, нормализуют деятельность желудочно-кишечного тракта. Тирозин, глицин и триптофан избавят от депрессии, стресса, чувства тревоги, усталости и раздражительности, создадут ощущение эмоционального благополучия, улучшат сон. Снять обостряющиеся летом аллергические реакции поможет гистидин. Валин улучшит координацию, снизит чувствительность организма к жаре, а цистин и пролин ускорят процессы заживления ожогов и ран, регенерации кожи и волос, укрепят сухожилия, связки и суставы.

АВИТОН позаботится и о стройности вашей фигуры: фенилаланин снизит чувство голода, в союзе с изолейцином повысит уровень физической выносливости, а аргинин уменьшит жировые отложения и увеличит мышечную массу.

Справки по тел.: (095) 941-50-07, 941-50-82.
Адрес: 103104, Москва, а/я 111

Спрашивайте в аптеках Москвы, магазинах “Мир экологии” – тел.: (095) 235-77-64, “Элита” – тел.: (095) 925-46-71.

“МИЛТА-Ф”: БЕЗОШИБОЧНЫЙ ВЫБОР

“Хотел бы приобрести аппарат “домашний доктор”. Подобных приборов немало. Смущает только, что в аннотации каждого (они сейчас широко рекламируются) написано: эффективный, надежный, безопасный... Как сделать правильный выбор?”

И. Синопальников, Санкт-Петербург

Вы не будете разочарованы, если остановите его на последней модификации аппаратов магнитно-инфракрасной лазерной терапии “МИЛТА-Ф”. В приборе (подробно о нем рассказано в “Здоровье” № 1 за этот год) использованы новейшие достижения космических технологий и квантовой медицины, но воздействует он на организм по принципу древнейшей акупунктуры. С помощью уникального аппарата можно проводить лечение, реабилитацию и профилактику более чем 200 заболеваний (трофических язв, ран, ожогов, переломов, сосудистых нарушений, артритов, артрозов, бурситов, геморроя, простатита, экземы, псориаза, ишемической болезни и многих других). Столь обширный список не должен смущать – по существу это не терапия в общепринятом понимании, а создание определенных условий, при которых сам организм резко повышает свои защитные силы, мобилизует внутренние ресурсы на активное сопротивление недугу. Не имеющий аналогов в мире аппарат “МИЛТА-Ф” прост в использовании. Лечит без боли. Экологически безопасен. Не дает побочных реакций. При клинической эффективности 97% ускоряет выздоровление в 2 раза. Производит аппараты этого типа по жестким стандартам предприятия ракетно-космической отрасли. Они успешно используются в медицинской практике около 10 лет. “МИЛТА-Ф” имеет сертификат соответствия, награжден серебряным знаком “Российская марка 2000” и серебряной медалью международного салона в Женеве в 2000 году.



Справки по тел.: (095) 273-96-17, 273-99-18.

ПРЕПАРАТ ВЫБОРА

“У моего мужа панкреатит. После еды его часто беспокоят боль и неприятные ощущения в животе. Знаю, что сейчас много лекарств, нормализующих пищеварение. Ему врач назначил панзинорм. В чем преимущество этого препарата?”

А. Сергеева, Тула

Хронический панкреатит поражает поджелудочную железу. Выработка ею ферментов, необходимых для нормального переваривания пищи, резко сокращается. Однако при этом заболевании страдает не только поджелудочная железа, но и вся система пищеварения начиная с желудка. Вот почему предпочтителен комплексный препарат, представляющий собой уникальное сочетание ферментов и поджелудочной железы, и желудка. Это ПАНЗИНОРМ ФОРТЕ, выпускаемый фирмой “KRKA” (Словения). Когда он в виде драже попадает в желудок, растворяется лишь оболочка и высвобождаются пепсин и гидрохлориды аминокислот, стимулирующие работу желудка. Ядро драже с ферментами поджелудочной железы (липазой, амилазой и протеазой), а также с желчной (холевой) кислотой, устойчивое к действию желудочного сока, распадается только в двенадцатиперстной кишке, где и требуется их наибольшая активность. Так с помощью ПАНЗИНОРМ ФОРТЕ реализуется формула “в нужное время в нужном месте”. В этом главное его преимущество.

Препарат рекомендуется не только тем, кто страдает панкреатитом, но и здоровым людям после обильной трапезы, когда пищеварительные ферменты не справляются с чрезмерной нагрузкой, либо в тех случаях, когда ферменты не успевают “приспособиться” к новой пище, другому режиму питания, если человек оказался в непривычных для него условиях.

ПАНЗИНОРМ ФОРТЕ высокоэффективен, практически не оказывает побочных действий.

Рекомендации по применению препарата содержатся в прилагаемой к нему инструкции.

Т. А. ЯППО, кандидат медицинских наук

ПОКЛОННИКАМ ГОМЕОПАТИИ

Даже если в вашей домашней аптечке только "классические" (химические) фармацевтические лекарства, не пренебрегайте информацией специалистов гомеопатической аптеки "ЦИТО-ОФИЦИНА". Возможно, она поможет вам изменить взгляд на борьбу со многими недугами.

Особое место в работе аптеки занимает изготовление лекарств по индивидуальным рецептам. В перечень производственной лицензии включено около 400 монопрепаратов. Сегодня во всем мире широко используются комплексные гомеопатические средства, помогающие многим людям при тех или иных болезнях. Комплексы, предлагаемые аптекой "ЦИТО-ОФИЦИНА", разработаны и апробированы известным врачом-гомеопатом Ю. М. Залесской.

Такие средства не имеют противопоказаний. Их можно применять в сочетании с другими лекарствами, которые назначит врач. Но многие пациенты на практике убедились: стоит начать принимать эти крохотные шарики – и часто отпадает необходимость в микстурах и таблетках.

● Одна из главных причин, которые неблагоприятно влияют на здоровье, – эмоциональные перегрузки и стрессы, вызывающие невротические срывы, раздражительность, бессонницу. Хорошо защищает от них гомеопатический комплекс АНТИСТРЕСС.

● Никто не огражден от сбоев в работе желудочно-кишечного тракта. Часто они сопровождаются тошнотой, изжогой, вздутием живота, поносами или запорами. В подобных случаях рекомендуется принимать гомеопатический комплекс ГАСТРОЭНТЕРОЛ.

Гомеопатическая аптека "ЦИТО-ОФИЦИНА" работает без выходных. Ее адрес: Москва, Пречистенка, 4 (ст. м. "Кропоткинская"). О наличии лекарств можно узнать по тел.:

(095) 737-81-36, 737-81-37.



ИММУНИТЕТ В ИНТЕРЬЕРЕ ГОРОДА

"Известно, что неблагоприятная экология больших городов отрицательно влияет на иммунитет человека. Занимаются ли медики этой проблемой и какие профилактические меры предлагают?"

И. Сахаров, Санкт-Петербург

Исследования, которые проводятся в лаборатории иммунитета человека Санкт-Петербургского института акушерства и гинекологии имени Д. О. Отта под руководством доктора медицинских наук профессора С. А. Селькова, давно уже не носят чисто научного характера. Разработанные здесь критерии позволяют оценить состояние иммунной системы человека, постоянно находящегося в агрессивной экологической среде большого города. Ежедневно десятки людей, у которых выявлены отклонения, получают конкретную помощь. Коррекция проводится с помощью системной энзимотерапии. В ее основе, в частности, ферментный препарат ВОБЭНЗИМ, обладающий противовоспалительным, противоотечным, иммуномодулирующим, обезболивающим действием. Его успешно применяют в хирургии, гинекологии, травматологии, урологии. Способствует ВОБЭНЗИМ и разрушению патологических иммунных комплексов, возникающих в результате неадекватной иммунной реакции организма на окружающую среду и вызывающих нарушение микроциркуляции крови и нормальное снабжение ею органов и тканей.

Своевременно обнаруженный сбой в иммунитете позволяет предотвратить многие заболевания, в том числе такие распространенные, как рак шейки матки. Для этого женщине после 30 лет рекомендуется регулярно раз в 3 года проходить обследование и, если требуется, корректировать свой иммунный статус.

Справки по тел.:

"Мукос Фарма" – (812) 315-92-95, 314-02-62

Лаборатория иммунологии Института акушерства и гинекологии имени Д. О. Отта – (812) 328-98-50

Гепатит С... Битва за организм

Эта страшная болезнь очень молода. Еще в конце 80-х годов, сталкиваясь с неизвестной патологией, врачи ставили диагноз "вирусный гепатит ни А, ни В". И хотя информации о гепатите С за 10 лет накоплено немало, медикам известно далеко не все. Установлено, что вирус вообще не передается при обычном бытовом контакте, очень редко – половым путем, однако почти всегда – через кровь. Один человек может заразить другого, используя для внутривенных инъекций плохо стерилизованные или вообще не стерилизованные шприцы.

Не секрет, что гепатит С коварен. Протекает он, как правило, незаметно, почти всегда переходит в хроническую форму, а в конечном итоге приводит к циррозу или раку печени. Если не предпринимать энергичных мер, исход может быть смертельным.

Традиционный метод борьбы с этим вирусом – применение интерферонов. Но как показывает многолетний опыт использования этих недорогих препаратов, практически у каждого пациента на фоне такого лечения появляются побочные явления: симптомы, напоминающие тяжелый грипп, боль в мышцах и суставах, тошнота, головная боль, тяжелые депрессивные состояния.

Известный японский академик Д. А. Осато предложил новую методику лечения этого страшного недуга. Он пришел к выводу, что для помощи больным надо использовать растения, живущие на Земле на 200 млн лет дольше, чем человек, и имеющие более совершенные системы регуляции и взаимоотношений с окружающей средой. Вспомните для примера простой дрожжевой грибок, подавивший в XX веке людям пенициллин. С помощью него врачи смогли победить многие болезни.

В результате длительной серьезной научной работы Осато создал уникальный препарат БИО-

НОРМАЛАЙЗЕР. Его активные вещества защищают клетки печени, восстанавливают их структуру и функции, препятствуют развитию таких тяжелых осложнений, как цирроз и рак. В состав БИОНОРМАЛАЙЗЕРА входят только натуральные компоненты, стимулирующие наш иммунитет и усиливающие выработку организмом собственного интерферона. В результате наша иммунная система – "служба безопасности" и одновременно "вооруженные силы организма" – начинает с повышенной активностью распознавать и уничтожать врага, во многих случаях полностью побеждая вирус. Никакой тошноты, депрессии! К тому же прием БИОНОРМАЛАЙЗЕРА сопровождается общим улучшением самочувствия, настроения, повышением жизненного тонуса. Кстати, в октябре 1999 года Всемирная организация здравоохранения наградила профессора Осато специальной премией за создание БИОНОРМАЛАЙЗЕРА – препарата, открывающего новые возможности лечения гепатита С и вселяющего надежду тысячам людей, болезни которых ранее считались неизлечимыми.

Н. М. БЕЛЯЕВА, профессор, доктор медицинских наук, врач инфекционист-гепатолог

Приобрести БИОНОРМАЛАЙЗЕР, а также ОПТИМАЛ, ОПТИМУ, БИОКОКТЕЙЛЬ НК, ПАНТОГЕМАТОГЕН и другие препараты можно в МКЦ "МАГАЗИН ЗДОРОВЬЯ" с 9.00 до 20.00 без выходных и перерыва на обед. Бесплатные консультации специалистов. Логотикам – скидка.

МАГАЗИН ЗДОРОВЬЯ
Адреса в Москве:

● 2-я Брестская, 43, подъезд 3, вход со двора, ст. м. "Белорусская кольцевая". Тел.: (095) 250-81-20, 250-41-56, 250-84-61

● Мясницкая, 19, стр. 1 (магазин "Чай", вход под аркой, 2-й этаж, оф. 4, ст. м. "Тургеневская", "Чистые пруды").

Тел.: (095) 928-19-65, 923-81-41, 923-94-01, 923-82-25.

Оптовые продажи: в Москве – тел.: (095) 746-44-44, в Екатеринбурге – тел.: (343-2) 24-01-85. Лицензия № 5012009. Сертификат № 000208.И.392.08.98



Каникулы без синяков и шишек

ХИТ СЕЗОНА – РОЛИКИ

Плюсы:

Роликовые коньки по-прежнему в моде. Отличная координация движений, крепкие мышцы ног – вот реальная польза от таких занятий.

Минусы:

Это наиболее травматичный вид спорта. Однако ушибов, растяжений и переломов можно избежать.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- ❖ Не покупайте роликовые коньки китайского производства, как бы они ни соблазняли низкой ценой. Коньки эти травмоопасны и недолговечны.
- ❖ Выбирая ботинки, проследите, чтобы голенище было достаточно твердым, служило хорошей опорой. Нога в слишком мягкой ботинке станет подворачиваться.
- ❖ Узнайте, из чего сделана рама. Искусственные материалы непрочны, но коньки с основой из титановых и алюминиевых сплавов стоят дороже.
- ❖ Обратите внимание на шифры, нанесенные на ободке роликов. У скоростных коньков диаметр колеса 82 мм, у стандартных моделей – 72–78 мм.
- ❖ Также обратите внимание и на маркировку подшипников. Они оцениваются по 5-балльной шкале. Самые прочные имеют цифру “5”.
- ❖ Купив коньки, не снимайте резиновую пяточку тормоза.
- ❖ Обязательно приобретите полный комплект защитного снаряжения – шлем, налокотники, наколенники, перчатки.

Разбитые колени и носы, синяки и шишки – верные спутники детских игр. Если травма действительно серьезная, срочно покажите ребенка врачу. Обычные ссадины, царапины и порезы промойте водой с мылом, обработайте антисептиком и наложите стерильную повязку. К ушибленному месту приложите на 10–15 минут холодный компресс или целлофановый пакет с маленькими кусочками льда.

Любая, даже незначительная на первый взгляд боль в суставах в результате удара требует консультации специалиста. Только врач может определить, что произошло – надрыв или разрыв суставной сумки, сухожилий, а также не повреждены ли соседние сосуды и нервы.

Ребенок упал и сильно расшибся. Вы подозреваете: не перелом ли у него? Вот **5 его признаков**.

1. Невозможно пошевелить рукой или ногой, не испытыв сильнейшей боли.
2. Сломанная рука или нога принимает неестественное положение.
3. Лицо бледнеет, покрывается холодным липким потом, сердцебиение учащенное.
4. Быстро нарастает отек.
5. Кости в месте перелома хрустят.

Лето – лучшее время для занятий спортом. Хотите, чтобы ребенок вырос здоровым, ловким, сильным, пусть гоняет на роликах или велосипеде, ныряет и плавает, бегают и прыгает в свое удовольствие. Только научите его элементарным правилам техники безопасности. Тогда, говорит заслуженный врач РФ, профессор хирургии Российского государственного медицинского университета, главный хирург Москвы В. П. НЕМСАДЗЕ, летние каникулы пройдут без синяков, шишек и более серьезных травм.



Ни в коем случае не пытайтесь самостоятельно вправить перелом.

Приложите к больному месту холод.

Постарайтесь зафиксировать сломанную руку или ногу в спокойном положении и немедленно отправляйтесь в травмпункт.

СТАРЫЙ ДРУГ ВЕЛОСИПЕД

Плюсы:

Укрепляет мышцы ног и живота, тренирует легкие и сердце, стимулирует биохимические процессы в организме, что помогает снизить риск заболевания диабетом. Особенно полезен полным подросткам для снижения веса. Это идеальная гимнастика для ног и бедер.

Минусы:

Велосипед может стать причиной тяжелых травм, если взрослые не объяснили ребенку правил безопасной езды.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- ❖ Запретите ребенку выезжать на проезжую часть. Объясните, что серьезную травму он может получить, катаясь на багажнике. При повороте нога пассажира часто попадает в спицы заднего колеса, что приводит к скальпированной ране в области пятки (вплоть до переломов).
- ❖ Запретите резко маневрировать! Руль "встает" поперек, велосипед тормозит. Водитель по инерции падает животом на руль. Такой удар чреват разрывом внутренних органов – печени, селезенки, кишечника.
- ❖ Если ребенок упал и ударился головой, жалуется на слабость, тошноту и головокружение, обязательно покажите его врачу. Возможна черепно-мозговая травма.

КАК РЫБА В ВОДЕ

Плюсы:

Плавание способствует наиболее гармоничному развитию ребенка, полезно для позвоночника, легких, отлично тонизирует мышцы, оказывает общее оздоровительное воздействие на весь организм. Это мощное средство закаливания. Вода благотворно влияет на кожу, заставляя усиленно циркулировать кровь.

Минусы:

Однако согласно страшной статистике каждый год в России тонут примерно 3,5 тысячи детей, причем 63% (!) из них хорошо плавали. Происходит это потому, что многие не могут правильно рассчитать свои силы, сориентироваться, у кого-то начинаются судороги, появляются признаки переохлаждения.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- ❖ Контролируйте детей, не отпускайте их одних купаться. Не выпускайте их из виду все время, пока они находятся в воде, даже когда они плавают с надувным кругом. Объясните, как себя вести, если в воде свело ногу: нужно попытаться резко притянуть ступню к себе и растереть икроножную мышцу.
- ❖ Научите ребенка контролировать дыхание. Не разрешайте купаться больше 10 минут, чтобы он не успел переохладиться и устать.
- ❖ Пусть хорошенько усвоит: все перемещения в воде – только вдоль берега.
- ❖ Проверьте, знаете ли вы, как помочь пострадавшему на воде. Немедленно вызовите врача, даже если состояние ребенка не внушает вам опасений.

Освободите дыхательные пути от песка, тины. Малыша 1,5–2 лет возьмите за ноги, переверните вниз головой и потрясите. Если ребенку больше 3 лет, перебросьте его через свое колено лицом вниз и, надавливая на область легких и желудка, освободите их от воды.

Затем положите пострадавшего на жесткую поверхность, запрокиньте ему голову и приступайте к искусственному дыханию. Глубоко вдыхайте и, накрыв своим ртом носик и ротик малыша, выдыхайте. Ребенку постарше зажмите нос, откройте рот и, вобрав побольше воздуха, зажав собственные ноздри, с силой выдыхайте ему в рот.

Как узнать, эффективно ли искусственное дыхание? Отыщите пульсовую волну на сонной артерии, на шее. Кроме того, следите за зрачком. Первый показатель того, что в мозге восстанавливается кровообращение, – реакция зрачка на свет: его сужение.

Отправляясь с ребенком на отдых, освоите эти нехитрые правила оказания первой помощи! Но пусть они вам не пригодятся.

Материал подготовила Елена ШТРАУС, врач

НОВИНКИ

от Bübchen

Представляем косметическое молочко (PflegeMilch) из новой серии "Calendula" хорошо известной во всем мире своей детской косметикой германской фирмы-производителя "Bübchen".

Все средства "Calendula", в том числе и косметическое молочко, специально разработаны и рекомендованы для ежедневного ухода за сухой и чувствительной (склонной к аллергическим реакциям) кожей детей и взрослых.

Экстракт цветков календулы, обладающий ярко выраженным противовоспалительным, успокаивающим действием, с древнейших времен применялся в медицине для лечения порезов, гнойных ран. Входящие в состав этих удивительных соцветий каротиноиды и витамин А – прекрасные стимуляторы роста клеток. Они и целый ряд других компонентов наделяют косметику фирмы своими целебными свойствами.

Миндальное и подсолнечное масло, богатые эссенциями жирных кислот, глубоко проникая в эпидермис, уменьшают потерю влаги и делают сухую кожу мягкой и эластичной. Витамин Е поглощает свободные радикалы, повышает сопротивляемость вредным факторам окружающей среды и замедляет процессы старения. Важно, что в новой рецептуре не используются парафиновое масло, синтетические отдушки, красители и консерванты.

Косметическое молочко наносят на кожу после купания и втирают мягкими массирующими движениями. Оно экономично, легко распределяется по телу и хорошо впитывается.

Доверьте заботу о своей коже и коже вашего ребенка косметическим средствам "Bübchen-Calendula": молочко, масло для ванн, масло для ухода и массажа, крем-бальзам.

Подробные ответы на ваши вопросы можно получить по тел.: (095) 737-52-59, 737-52-60, 737-52-61 у врача-консультанта фирмы "ФАМКЭР"





Как подсластить разлуку

В летнюю жару все стремятся уехать подальше от городской суеты и плавящегося на солнце асфальта, а главное – увезти на природу детей. Мы уверены: ребенку все равно, где он проведет эти теплые месяцы – в деревне у бабушки, на детсадовской даче или в оздоровительном лагере, лишь бы на свежем воздухе. На самом деле для многих детей расставание с родителями – настоящий стресс, последствия которого могут испортить даже самый замечательный отдых.

Если есть возможность, отпуск проводите вместе с сыном или дочерью. Часто у молодых родителей возникает желание, оставив ребенка с кем-нибудь из близких, устроить себе еще один медовый месяц. Однако, как правило, весь он проходит в бесконечных разговорах по межгороду: "Как он там? Как спит? Не плачет? У него ничего не болит?" Беспокойству и волнению нет предела. Разве это отдых? Да и ребенок даже с любимыми бабушками и дедушками чувствует себя покинутым. Вы не можете отдохнуть все вместе? Ничего страшного. Организуйте отпуск так, чтобы часть лета ребенок провел с мамой, часть – с папой и только в крайнем случае обращайтесь за помощью к родственникам. Очень загружены на работе, вам некому помочь и вы вынуждены отправить малыша на дачу или в лагерь? Воспользуйтесь советами психолога Татьяны ШИШОВОЙ, подготовьтесь к разлуке заранее.

Повнимательнее присмотритесь к ребенку, насколько стресс от разлуки угрожает именно ему. Если он плохо ладит со сверстниками, замкнут и очень робок, расставание с вами даже на непродолжительное время вызывает у него слезы и подавленное настроение, длительная разлука не для него. Она даже может спровоцировать развитие неврозов, энуреза, тика, невротической астмы. Отдых без родителей такому ребенку противопоказан.

Дружелюбные, общительные дети легче переносят отсутствие рядом мамы и папы. Их можно смело отправлять с детским садом на дачу или в оздоровительный лагерь. Только обязательно проверьте, что представляет собой место, где вашему чаду предстоит провести несколько недель или даже месяцев без помощи и поддержки родных. Поговорите с теми родителями, чьи дети уже отдыхали здесь. Обязательно познакомьтесь с воспитателями и вожатыми. Ведь вы доверяете им самое дорогое, что у вас есть, – ребенка. Расскажите им об особенностях его

характера, предупредите, если он страдает какими-нибудь хроническими расстройствами.

Создайте у сына или дочки ощущение, что там, куда они отправятся отдыхать, их ждет настоящий праздник. Подробно расскажите о том, какая интересная поездка им предстоит, где они будут жить, чем заниматься. Не упускайте из вида мелочи и детали – именно из них состоит жизнь ребенка. Многие взрослые и не заметят, например, очаровательную козочку на дачном участке, а между тем именно она может сделать весь отдых незабываемым.

Даже если вы отправили ребенка на дачу к бабушке, навещайте его чаще, по возможности не только в выходные. Проводите с ним все свободное время. Отправляйтесь на пикник или в грибной поход

в ближайший лес, устройте шуточные соревнования, перед сном обязательно посидите рядом, посекретничайте, почитайте интересную книжку. Такое общение намного важнее для душевного покоя малыша, чем подарки и сладости, которые обязательно привозят родители.

Навещая ребенка в оздоровительном лагере или на даче, в первую очередь обратите внимание на его поведение. Имейте в виду, что не только слезы и просьбы забрать домой являются настораживающим симптомом. Есть дети, которые не высказывают никаких жалоб, но становятся вялыми, апатичными, заторможенными. Это типичные признаки начинающегося невроза. Срочно забирайте сына или дочку домой. Не отравляйте маленькому человеку долгожданное лето.

О "РОДИТЕЛЬСКОЙ" СУББОТЕ И ВОСПИТАНИИ МУЖЕСТВЕННОСТИ

Некоторые воспитатели, вожатые да и родители считают, что ребенка лучше не навещать на детсадовской даче или в оздоровительном лагере, чтобы лишний раз его не травмировать. Так ли это?

Такое мнение в корне неверно. Только представьте, как будет чувствовать себя ребенок, если ко всем придут родители, а к нему нет. "Меня не любят, меня бросили, предали". Это куда более неприятное переживание, чем слезы при расставании после "родительской" субботы.

Если у ребенка возник конфликт с детским коллективом, не лучше ли предоставить ему самому разобраться с проблемами, дав таким образом возможность проявить самостоятельность. "Пусть готовится к жизни, ему в армию идти" – так очень часто рассуждают родители мальчиков, особенно папы. Правы ли они?

Думая об армии, папы 8–12-летних мальчиков не учитывают, что за оставшиеся до призыва годы с их сыновьями произойдут существенные изменения, они "дозреют" до возможности самостоятельно решать жесткие конфликты. Форсирование же такого рода самостоятельности может сломать нежную душу, озлобить ее.

Советую всем взрослым почаще использовать прием психологического переноса. Сконструируйте аналогичную по тяжести ситуацию, в которой могли бы оказаться вы сами. Например, начальник начал систематически изводить придирками, заставляет бесконечно переделывать работу, нелестно отзываясь о ваших личных и профессиональных качествах. И сослуживцы вслед за ним тоже изощряются в крупных и мелких пакостях. Взрослый, оказавшись в подобном положении, может получить серьезное расстройство. Что же говорить о маленьком и более уязвимом человеке?

Советы записывала Алла ТУРОВСКАЯ



Настенька (3,5 года) впервые с родителями на море:

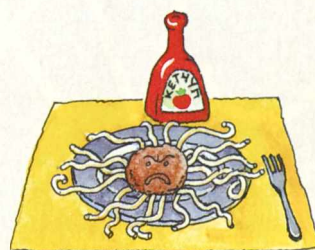
– Воду пересолили.

5-летний Витя за обедом жалуется:

– Эту котлету мне съестть трудно.

– Почему?

– У нее макарон слишком много.



Наташа (6 лет) на даче возмущена:

– Какие противные эти комары! Из-за капли крови кусают целого человека!



Мама несет 3-летнего Сашу на руках и пытается его разжалобить:

– Иди, Саша, ножками сам, а то у мамы ручки болят, спинка болит...

Саша наставительно:

– Терпи, мама, терпи!

Он же в 4 года, болеет:

– Не ставьте мне больше этот градусник, он не помогает!



По радио диктор заканчивает сводку новостей словами "...и готовятся катаклизмы". 6-летняя Маша изумлена:

– Коту?! Клизмы???



Спасибо семье Аввакумовых (Москва), О. Надеждиной (Москва), Виктору Коняхину (Москва), Тамаре Крахмалевой (Донецк), Ф. Горлачу (Макеевка Донецкой области).



Пусть

всегда

будет

СУХО

Сенсационное открытие сделали американские специалисты. Их труд выдвинут на соискание Нобелевской премии за выдающиеся научные достижения 2000 года. В ближайшем будущем врачи смогут победить неподдающийся сегодня лечению энурез. И не только его. Медики надеются излечить человечество от инсульта, атеросклероза и практически всех других органических заболеваний нервной системы.

Причиной «упорного» энуреза может стать миелодисплазия — неправильное развитие крестцовых сегментов спинного мозга, отвечающих за работу мочевого пузыря. Обнаружить это нарушение невропатологам помогает рентгеновский снимок пояснично-крестцового отдела позвоночника и данные электромиографии. Она позволяет оценить состояние мышц, которые отвечают за работу мочевого пузыря, а также нервов и клеток спинного мозга (так называемых мотонейронов), управляющих данным процессом. Если мотонейроны отсутствуют или в силу врожденного дефекта не справляются со своими обязанностями, диагноз «миелодисплазия» сомнений не вызывает.

До недавнего времени в таких случаях врачи сокрушенно разводили руками, но несколько месяцев назад группа американских ученых нашла способ помочь этой беде.

Исследователи внимательно изучили строение особой полости внутри головного мозга — так называемого третьего желудочка: он оказался с двойным дном! Под его наружным покровом — эпендимой природа спрятала бесценный «клад»: ствольные нейроны, которые являются родоначальниками всех других клеток нервной системы. Если часть ее клеточных элементов была неправильно заложена во время внутриутробного развития или погибла в результате кровоизлияния, травмы, инфекции, стволь-

вые нейроны, цепляясь за отростки уцелевших нервных клеток, как воздушные гимнасты в цирке, поспешат к месту катастрофы и дадут начало новому поколению себе подобных.

Однако механизм самознания срабатывает не всегда: под воздействием неблагоприятных факторов ствольные клетки могут погибнуть или не дойти до пункта назначения, как это бывает при миелодисплазии. Авторы открытия вырастили «родоначальников» в пробирке, чтобы целенаправленно пересаживать их в поврежденные участки головного и спинного мозга. Запасом ствольных нейронов, полученных в лаборатории, американские специалисты щедро поделились с российскими учеными.

Но, кроме миелодисплазии, энурез могут вызывать и другие причины.

Диагноз «энурез» является в медицинской карте ребенка, если к 4–5 годам у него все еще бывают случаи непроизвольного мочеиспускания. Согласно статистике до 14% всех детей в возрасте от 5 до 13 лет болеет энурезом.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

❖ Проверьте, нет ли у сына или дочери воспалительных заболеваний мочеполювой системы или других болезней. Обязательно проконсультируйтесь у невропатолога и уролога.

❖ Создайте дома нормальную спокойную обстановку. Как можно больше времени проводите вместе.

Замечено, чаще всего энурезом страдают дети легко возбудимые, чутко реагирующие на любые жизненные обстоятельства и перемены. Спровоцировать болезнь могут развод родителей, смерть кого-то из близких и даже переезд на дачу.

❖ Скорректируйте детский рацион: пусть ребенок больше

пьет по утрам, а вечером не позднее чем за 2–3 часа перед сном. Исключите из его меню консервы и копчености. Предложите малышу на ужин котлету с гречневой кашей или яйца, хлеб с маслом. Молочные продукты, а также овощи и фрукты лучше не давать: в них много воды, а кефир и яблоки обладают мочегонным эффектом.

❖ Научите малыша специальному упражнению, тренирующему мочевой пузырь. Делайте его ежедневно в течение месяца. Посадите ребенка на горшок или унитаз и вместе медленно считайте до 10, затем он может начать мочиться, через несколько секунд попросите немного потерпеть, еще раз досчитайте до 10, и пусть он продолжает мочеиспускание. Постепенно увеличивайте паузы.

❖ Воспользуйтесь рецептами народной медицины. Приготовьте настой из зверобоя и тысячелистника. Возьмите по столовой ложке каждой травы, залейте 2 стаканами кипятка, дайте настояться и поите малыша по чайной ложке 3 раза в день.

Столовую ложку ягод черники (сушеных или свежих) и 2 ложки ежевики залейте 2 стаканами воды, кипятите на слабом огне 15–20 минут. Давайте по 1/2 стакана 4 раза в день.

❖ Можно показать сына или дочь врачу-гомеопату, посоветовавшись с педиатром, пройти курс иглоукалывания.

Никогда не наказывайте ребенка за «мокрые» ночи. Верните ему уверенность в том, что все будет хорошо. Это поможет быстрее избавиться от недуга.

И. В. КОВАЛЕВА,
врач-невропатолог,
Ольга АДАЕВА

Московские центры по лечению энуреза

- Морозовская детская городская клиническая больница, медицинский центр «Консилиум»
4-й Добрынинский пер., 1
тел.: 230-16-37
- Детский консультативно-диагностический центр Центрального округа, Проточный пер., 5
тел.: 241-37-70



ТИКИ И ВСЕ НЕ ТАК

“Не шмыгай носом! Не морщи лоб! Почему ты все время хмуришь брови?” – подобные замечания мы делаем детям почти автоматически. Нам кажется, что их поведение – следствие плохого воспитания или дурной привычки. Между тем у многих это первые признаки начинающейся болезни.

Присмотритесь внимательно к своему ребенку. Если он

- ❖ в самый неподходящий момент начинает “кривляться”: непроизвольно моргать, хмурить брови, морщить нос
 - ❖ постоянно покашливает, втягивает носом воздух, сопит, всхлипывает, облизывает или кусает губы
 - ❖ время от времени жестикулирует руками, как будто одергивает одежду, застегивает пуговицу, приветствует кого-либо
- скорее всего у него тик и вам надо показать ребенка невропатологу.**

Тики могут быть простыми, сложными и генерализованными. Классический пример простого тика – зажмуривание. При сложном непроизвольные движения сменяют друг друга, прекращаются и начинаются снова. Неожиданно безо всякого повода на лице возникает выражение испуга, радости или страха. Генерализованный тик (болезнь Жиль де ла Туретта) распространяется практически на все мышцы лица и верхней половины туловища.

Последние исследования ученых доказали, что большинство генерализованных тиков имеет генетическую природу и передается по наследству.

Спровоцировать простые и сложные тики могут нервный стресс, депрессия, сложная обстановка дома, в школе, переутомление, сильный испуг.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- ❖ Помните, что с тиком нельзя справиться усилием воли, поэтому никогда не ругайте ребенка.
- ❖ Разберитесь, что стало причиной болезни, и устраните ее.
- ❖ Объясните воспитателям, учителям, друзьям и родственникам, что неадекватное поведение ребенка – не повод для насмешек и нотаций.

- ❖ Любое лечение, будь то травы, психотерапия или обычные таблетки, согласуйте со специалистом.
- ❖ Укрепите нервную систему ребенка с помощью лекарственных трав. Заручившись согласием врача, их можно давать одновременно с медикаментозной терапией.

Хотя бы раз в неделю заваривайте **антистрессовый коктейль**. Столовую ложку сухого шалфея залейте стаканом холодного молока, доведите до кипения, нагревайте 10 минут на медленном огне. Процедите, снова дайте закипеть, слегка остудите, подсластите медом и напоите ребенка. Дошкольнику достаточно принять $\frac{1}{3}$ стакана коктейля, младшему школьнику – $\frac{1}{2}$, ученику средних классов – $\frac{2}{3}$, подростку – полный стакан целебного питья.

Некоторые дети плохо переносят молоко или просто не любят его. В этом случае приготовьте чашку чая со столовой ложкой мяты или мелиссы вместо обычной заварки.

Усилить эффект фитотерапии поможет точечный массаж. Круговыми движениями указательного пальца массируйте точку в центре подбородка ребенка (9 раз по часовой стрелке и столько же – против в течение 2–3 минут).

Используйте в интерьере детской комнаты и одежде ребенка сиреневые, голубые и бледно-зеленые тона. Психологи считают, что эта цветовая гамма помогает бороться с тиками. Спокойные оттенки должны преобладать в расцветке обоев, занавесок, постельного белья, полотенец, игрушек, цветов на подоконнике.

И. ВЛАДИМИРОВА, невропатолог,
Е. ГИРУЦКАЯ, педиатр

Отправляясь в путешествие, не забудьте о Драмине



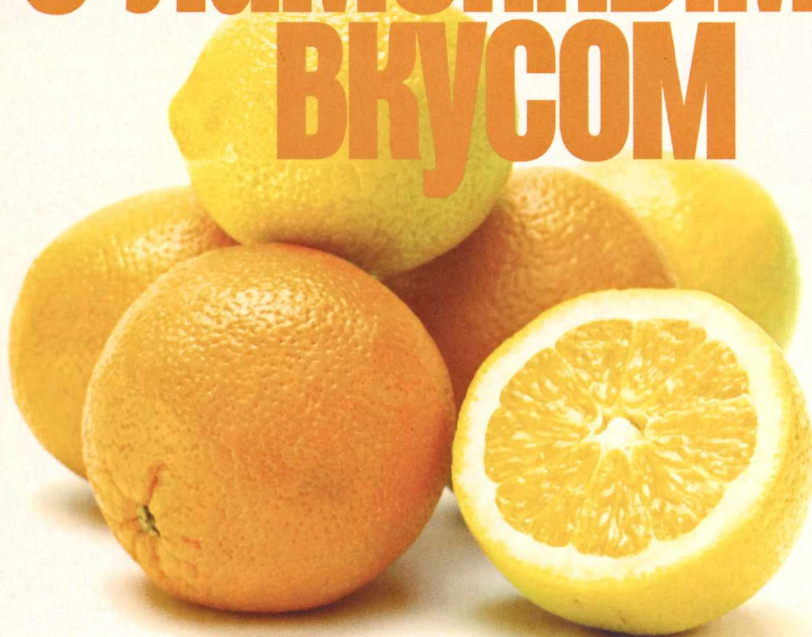
Летом даже самые заядлые домоседы превращаются в путешественников. Лето – пора отпусков. Но вот беда, даже самая короткая поездка, не говоря уже о многодневных круизах, для многих превращается в настоящую пытку. Холодный пот, тошнота, рвота – все это признаки укачивания в транспорте.

Особенно страдают маленькие дети. Их вестибулярный аппарат еще не приспособлен к таким нагрузкам. Можно ли подстраховаться, отправляясь в путешествие с малышом? Можно и даже нужно, отвечают врачи и рекомендуют положить в свою дорожную аптечку универсальный препарат от укачивания для всей семьи – Драмину. Главное достоинство Драмины – лекарство могут принимать и самые маленькие путешественники, которым исполнился год. Хорватская компания JADRAN специально выпускает Драмину с учетом особенностей организма маленьких детей. После долгих клинических испытаний было доказано, что Драмина практически безвредна – детишки во всей Европе отправляются в путешествие вместе с Драминой уже более 10 лет.

Препарат воздействует на вестибулярный аппарат, стабилизируя его работу, предотвращая тем самым неприятные симптомы укачивания. Для профилактики достаточно за 30 минут до поездки принять одну таблетку.

При всей своей уникальности Драмина доступна по цене и продается в любой аптеке.

Фантазия с лимонным вкусом



Жара
вытягивает
из тела влагу
подобно пчеле,
сосущей
капельки нектара
из цветка.
Два самых
насущенных
летних желания:
окупнуться
в ближайший
водоем
и насладиться
бутылочкой
прохладного
освежающего
напитка.

Увы, первое можно осуществить далеко не всегда. Зато второе легко выполнимо. Кстати, чтобы хорошо себя чувствовать, человеку надо выпивать до 2 л жидкости в день, а в некоторых случаях, например, в летний зной или при физической нагрузке, и больше.

Газированные ароматизированные напитки прекрасно восполняют недостаток жидкости! Правда, хочется, чтобы напиток не только утолял жажду, но и был приятным во всех отношениях – легким, прохладным, освежающим, безопасным.

Именно таким оказался сюрприз от компании «Кока-Кола» – всем хорошо знакомая теперь на вкус апельсиновая «Фанта», которую россияне попробовали впервые на Олимпиаде-80. Тогда ее привозили из-за рубежа. А спустя десятилетие начали производить в нашей стране.

Можете не сомневаться в ее качестве. Она готовится на воде, прошедшей самую тщательную очистку. Между прочим, стандарты компании «Кока-Кола» на подготовленную воду не только не уступают международным (ВОЗ, ЕС), но и по некоторым показателям их превосходят.

Столь же взыскательно компания подходит и к выбору сахара. По ее заказу в России специально модернизировали завод, чтобы выпускать продукт высшей категории качества по стандарту Европейского Союза. Это позволяет делать напитки без побочного привкуса и цвета.

А главная специализация компании «Кока-Кола» – основы безалкогольных напитков. В ее исследовательских центрах лучшие эксперты отрасли постоянно разрабатывают но-

вые и совершенствуют существующие рецептуры напитков. Ингредиенты, применяемые компанией, многократно проверены и разрешены к использованию как международными, так и российскими органами здравоохранения.

Особое внимание уделяется вкусу готовой газированной воды, его стабильности, не говоря уже о высоком качестве продукции, которое строго контролируется на всех этапах пути к потребителю. Именно поэтому ароматизированную газированную воду компании можно хранить длительное время.

И еще об одном. Все прохладительные напитки, как ясно из названия, компании-изготовители рекомендуют пить охлажденными до 5–10°C. Не исключение и «Фанта». Ее бутылочка приятно холодит руку в знойный летний день, а вода наполняет ощущением свежести.

А знаете ли вы, почему «Фанта» так называется? В 60-е годы истекающего века, когда была создана рецептура напитка, руководство фирмы попросило работников «напрячь фантазию». Один из сотрудников решил, что звучащее примерно одинаково на большинстве европейских языков слово «фантазия», если его сократить до 5 букв, – идеальное имя для нового напитка.

Сколько «Фанты» выпито с тех пор! Меняется мир, меняемся мы... Однако знакомая легкая и приятная газированная вода цвета солнца и радости давно и прочно лидирует на мировом и российском рынке среди напитков с апельсиновым вкусом. Впрочем, многие из вас, наверное, удивятся, узнав, что в музее компании «Кока-Кола» в Атланте представлено более 70 вкусов «Фанты». Там можно попробовать виноградную, экзотическую, даже ментоловую газированную воду с этим именем.

А у нас к апельсиновой добавилась яблочная.

И еще одна хорошая новость, о которой чуть подробнее.

Лимон в кулинарии всегда использовался очень ограниченно: как приправа к рыбным блюдам и из дичи, домашней птицы. В России в конце XIX века догадались соединить два заморских продукта – чай и лимон и получили оригинальный по вкусу и полезный напиток.

Наше пристрастие к напиткам с лимонным вкусом подтвердили и исследования, проведенные специалистами компании «Кока-Кола» в разных городах страны. Оказалось, что вкус лимона предпочитают большинство россиян!

Идя навстречу нашим пожеланиям компания выпустила новый прекрасный прохладительный напиток – «Фанта Лимон».

Станет ли эта легкая, элегантная фантазия любимым российским утолителем жажды к 2002 году, как планирует компания (а ее начинания практически всегда успешны), посмотрим...

Ирина ПОКРОВСКАЯ

Fanta®

это переворот
Вливайся!

Новый
Лимон



Апельсин



Экологический талант

Когда мне стукнуло 7 лет, дали мне сразу две почетные грамоты – одну за 1-й класс общеобразовательной школы, а другую – за тот же класс музыкальной. Принесла я их домой и задумалась. Вот потрудилась, как твердили взрослые, – и пожалуйста тебе, награда. У старших брата и сестры в шкафу скопилось по целой пачке грамот. Про папу, главного инженера порта, и говорить нечего – у него полная коробочка медалей за войну и за труд, а грамоты невиданно роскошные – с лесом знамен, золотыми буквами и умопомрачительно глянцевыми флагманами морского флота. Только у нашей мамы, которую я никогда не видела без дела, нет даже самого малюсенького признания ее домашнего труда!

Мама. Вечно она что-то мыла, чистила, протирала, выбивала. Мама была домохозяйкой и жизнь клала на то, чтобы мы четверо в сытости, здравии и чистоте-лепоте зарабатывали свои общественные признания.

Несправедливость младшая дочь решила исправить. В тот же вечер собственноручно перерисовав на листок, выданный из альбома по рисованию, папины знамена с пароходами и от себя прибавив фасад нашей хрущевой пятиэтажки, я вывела старательно: "Труженице Ксане Ивгеновне..." "Ивгеновна" страшно расстрогалась...

Об этом я вспомнила, когда услышала однажды слова одного нашего замечательного старейшего педиатра о том, что состояние здоровья каждого из нас на 50% зависит от природы, а на 50% – от атмосферы и климата в родительском доме.

Я долго подбирала определение призванию первоклассной хозяйки-чистюли, вырастившей здоровых детей. Пока мучилась поисками, его – за меня – придумал доктор медицинских наук, профессор, руководитель отделения пульмонологии Московского НИИ педиатрии и детской хирургии Самуил Юрьевич Каганов. Ах, как точно он выразился! "Экологический талант, – сказал он. – Хорошая мать должна иметь экологический талант".

А талант, как известно, – штука никак не однозначная, сияет, словно драгоценный камень, многими гранями. Давайте взглянем на некоторые с медицинской точки зрения.

КОГДА ДОМА СТЕНЫ НЕ ПОМОГАЮТ

Всем врачам-пульмонологам знакома ситуация, когда больному бронхиальной астмой буквально на второй день после госпитализации становится лучше. Не оттого, что помогло лечение – к нему и приступить-то еще не успели. Оттого что покинул человек родной дом, привычную среду обитания!

Мы не устаем обсуждать – и осуждать! – неблагоприятную экологическую обстановку в городе, районе, поселке: дымящиеся трубы заводов, выхлопные газы автомобилей... Все это так – макроэкология оставляет желать лучшего. Но, наверное, многие удивятся, узнав, как серьезно нарушена микроэкология – климат в наших самых обычных квартирах. Особенно страдает от этого дыхательная система.

Такие мучительные заболевания, как аллергии, в большинстве случаев возникают еще в раннем детстве. Кому-то предрасположенность к аллергическим реакциям и заболеваниям дыхательных путей достается по печальному наследству. Но, по данным специалистов, все чаще и чаще захватывают они в свои сети тех, у кого с наследственностью – порядок, зато с домашней экологией – проблемы.

ИЗ ОФИЦИАЛЬНЫХ ИСТОЧНИКОВ

Британская национальная федерация здоровья утверждает: аллергические и астматические заболевания возникают оттого, что люди неправильно понимают основные принципы гигиены.

Главной мишенью становятся самые маленькие. Подсчитано: 90% времени младенцы проводят дома. Выходит, воздух, которым дышит малыш, во многом определяет и характер записей в медицинской карте. Пора, пора начинать воспитывать в себе экологический талант!

❖ Не отделяйте детскую комнату да и квартиру вообще материалами, купленными по дешевке на рынке. Задумайтесь: прошли ли они сертификацию? Скорее всего нет, оттого и дешевы. Значит, велика вероятность, что красивые плиты и панели выделяют фенолы и формальдегид – вещества, об опасности которых не знает сегодня только ленивый.

❖ Не курите дома, даже на кухне. Концентрация окислов азота от горения газовых конфорок вкупе с табачным задымлением достигает критической отметки. Не исправят положения ни распахнутые форточки, ни открытые настежь окна.

❖ Не слушайте сердобольных, а порой и агрессивных советов: “Не простудите малютку”, “Поставьте в детской дополнительный обогреватель”, “Не устраивайте в квартире сквозняков, когда дома маленький ребенок”. Застойный, теплый и

влажный от испарений воздух, в котором множатся микроорганизмы, – настоящая бомба замедленного действия для здоровья младенца.

ИЗ ОФИЦИАЛЬНЫХ ИСТОЧНИКОВ

Джон Маудер, профессор медико-энтомологического центра Кембриджского университета, утверждает, что “дома со сквозняками и недостаточным отоплением предпочтительнее для здоровья, поскольку в них исключается возможность размножения домашних пылевых клещей сапрофитов”.

СОЛНЦЕМ И СОЛЮ – ПО ПЫЛЕВОМУ ДЕСАНТУ

К сожалению, пыль – не только “вещественное” доказательство нерадивости хозяев. Это сильнейший бытовой аллерген, о чем не устают твердить пульмонологи. В ней собираются частички одежды, постельного белья, обивки мягкой мебели, портьер, ворсинки ковров, отмершие чешуйки кожи людей и домашних животных.

Как ни странно, особенно бывают запылены жилища в семьях, где детей всячески стараются развить – водят в художественную школу, записывают в самые различные кружки. В таких домах все полки уставлены детскими поделками, в углах громоздятся мольберты и рулоны ватмана, столы уставлены и усыпаны милыми пустяками: кисточками, ми-сочками, красками, веточками, шишками, желудками... Если нет бабушки, которая согласна прилежно все это прибирать, мыть и протирать, очень быстро в доме воцаряется самая настоящая захламленность, поскольку маме на каждодневную уборку элементарно не хватает времени – ее силы брошены на формирование разносторонней интересной личности. Но когда у ребенка выявляется астматический синдром, ему не то что в кружки ходить, становится трудно просто учиться в школе!

Вызывают недуг и микроскопические существа – клещи сапрофиты, которые живут в пыли.

ИЗ ОФИЦИАЛЬНЫХ ИСТОЧНИКОВ

По данным ученых, в 30% аллергических заболеваний повинны плесневые грибы, а в 20% – клещи бытовой пыли.

Для сравнения: домашние животные вызывают аллергию всего в 8% случаев.

Клещи не опасны сами по себе: сильнейший аллерген – их экскременты. Каждая крохотная особь выделяет около 20 частичек “отходов” в сутки, так что в одном грамме домашней пыли их набирается до 70 миллио-

нов... Старые подушки на 25% состоят из пыли, сапрофитов и продуктов их жизнедеятельности. Впечатляет, не правда ли?

Бороться с ними поможет любовь к чистоте – одна из особенностей экологического таланта.

❖ Чаше проветривайте постельные принадлежности. Клещи боятся мороза, тепла свыше 40° и ультрафиолетовых лучей. Английские специалисты советуют хозяйкам периодически отправлять белье на несколько часов в морозильную камеру, а в русских традициях принято «выжаривать» постели, подушки и одеяла на горячем летнем солнце – экскременты-аллергены разлагаются в таких условиях уже через 2 часа. Выбитые ковры тоже хорошо бы поддержать на солнце.

❖ Не реже чем раз в 5 лет без жалости заменяйте перьевые подушки на новые. Как бы их ни проветривали, как бы ни выбивали, клещи к этому сроку прочно поселяются в мягкой уютной глубине.

❖ Раз в месяц мойте пол 20%-ным раствором поваренной соли – обычная влажная уборка лишь удаляет часть микроскопических существ, но не убивает их.

❖ Ежемесячно устраивайте «санобработку» домашней обуви. Поможет обычная уксусная эссенция: несколько капель влейте в полиэтиленовый пакет, уложите туда тапочки и плотно завяжите на ночь. Ведь именно на них клещи путешествуют из комнаты в комнату и из квартиры в квартиру.

❖ Приобретите современную бытовую технику для уборки и очищения воздуха в квартире. Специалисты советуют выбирать ту, где в качестве фильтров используется вода – тогда воздух не только очищается от пыли, но и приобретает оптимальный уровень влажности.

❖ Не допускайте повышенной влажности в ванной, иначе в укромных уголках «расцветут» причудливые плесневые грибы и воздух насытится их аллергенными спорами.

❖ Чаше проветривайте дом.

Граней так необходимого всем нам экологического таланта, наверное, много больше. Современные грамотные хозяйки, например, осведомлены о существовании аппаратов, насыщающих воздух отрицательно заряженными ионами: они, как известно, благотворно влияют на человеческий организм. При вдыхании аэроионов «расправляются» легкие, становится более «подвижной» кровь, улучшается самочувствие детей, страдающих респираторной и кожной аллергией.

Каждая хозяйка разберется, как сделать свой дом чище и безупречнее на всех «фронтах».

Наград, правда, ей за это до сих пор не положено... Но разве здоровье близких – не самая заветная цель, не самое лучшее вознаграждение?

Лилия МИЛИЦКАЯ

VENTA-AIRWASHING

*очистители
и увлажнители воздуха
без сменных фильтров*

VENTA –
идеальный климат,
не нарушает тишины

VENTA –
высочайшее качество,
надежность и экономичность

VENTA – многофункциональность

VENTA –
простота обслуживания
и безопасность



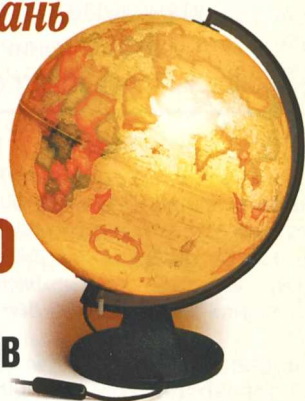
Тел.: (095) 538-50-64, 533-67-10, факс: (095) 538-50-66
E-mail: jota-rus@mtu.net.ru Internet: www.venta.ru

Товар сертифицирован

*Необходимая грань
экологического
таланта*

**ЛЮСТРА
ЧИЖЕВСКОГО**

**ИСТОЧНИК
ЦЕЛЕБНЫХ АЭРОИОНОВ**



ст. м. «Первомайская»
ул. 11 Парковая, 14
тел.: (095) 465-40-85

ст. м.
«Водный стадион»
ул. Флотская, 27
тел.: (095) 456-45-79

ст. м.
«Ботанический сад»
ул. Леонова, 16
тел.: (095) 187-59-00

ст. м. «Варшавская»
Варшавское шоссе, 86
тел.: (095) 119-66-15

ст. м.
«Ленинский проспект»
Ленинский пр-т, 33
тел.: (095) 952-00-18

Оптовый отдел –
тел.: (095) 235-22-07

**Завод «ДИОД» –
товары почтой:**
Россия, 113114, Москва,
ул. Дербеневская, 11-а,
тел.: (095) 235-0838

**Телефоны региональных
представителей:**

Екатеринбург – 53-10-65
Нижний Новгород – 66-53-44
Санкт-Петербург – 310-30-61, 310-18-43
Архангельск – 64-05-05
Набережные Челны – 46-50-63
Новосибирск – 46-43-55, 21-64-11
Тула – 36-18-22

А у нас в квартире “БАРЬЕР”



“Вода из-под крана стала просто отвратительной: мутная, с неприятным привкусом, а при кипячении оставляет белесые налеты на посуде. Какой из фильтров посоветуете приобрести?”

*Т. Озеркина,
Московская обл.*

А У ВАС?

Положите на фильтры “БАРЬЕР” отечественной фирмы “МЕТТЭМ-ТЕХНОЛОГИИ”. Эффективные и надежные, простые и удобные в эксплуатации, доступные по цене, они завоевали признание более 1,5 миллиона российских семей.

Фильтры “БАРЬЕР” – компактный прозрачный кувшинчик впишется в интерьер любой кухни. Вам нужно только залить водопроводную воду, чтобы она, под собственным давлением пройдя через сменную кассету, освободилась от всякой “нечисти”. Кстати, эти картриджи созданы для очистки именно российской водопроводной воды фирмой-производителем “МЕТТЭМ-ТЕХНОЛОГИИ”.

Они очистят питьевую воду от хлора и хлорорганических соединений с помощью активированного угля, выработанного из скорлупы кокосовых орехов и обработанного серебром, успешно справляющегося с этой задачей. Кроме того, активированный уголь с серебряной обработкой препятствует размножению бактерий, очищает от пестицидов и нитратов, устраняет неприятный вкус и запах. А входящие в состав кассеты ионообменные смолы удалят из воды тяжелые металлы (свинец, ртуть, железо), смягчат ее.

Другая кассета с обеззараживающими свойствами, в которой использовано бактерицидное действие ионообменных йодсодержащих смол, уничтожит бактерии и вирусы – разносчиков инфекционных заболеваний.

Много хлопот доставляет хозяйкам жесткая вода, которая портит бытовую технику, плохо мылится да и здоровья не прибавляет. Для ее смягчения воспользуйтесь специальным картриджем с повышенным содержанием ионообменных смол.

Хотите, чтобы зубы ваших домочадцев, особенно детишек, были крепкими? Приобретите для фильтров “БАРЬЕР” уникальную кассету с фторирующим действием: она в необходимых дозах обогатит питьевую воду фтором – веществом, отвечающим за красоту наших “жемчужин”.

Все названные кассеты подходят к фильтрам “БАРЬЕР”. Не забывайте их менять не реже чем через 3 месяца, тогда с каждым глотком качественно очищенной фильтрами “БАРЬЕР” воды в вас будут вливаться силы и здоровье. Изготовленные из прочного пластика фильтры “БАРЬЕР” прослужат долго.

Фильтры “БАРЬЕР” внесут свежую струю в вашу жизнь!

Ирина КЛИМОВСКАЯ

КОНКУРС ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ



С пожеланием спокойной ночи и сладких снов

Самые мягкие призы – от “ДАРГЕЗА”

Чтобы ответить на вопросы конкурса, вам придется заглянуть в номера журнала “Здоровье” за этот год, в которых были опубликованы статьи, посвященные культуре сна. Эти материалы были подготовлены совместно со специалистами ПТО “ДАРГЕЗ” – ведущего российского производителя и поставщика постельных принадлежностей.

1. Как прежде стирали простыни в русских деревнях?
2. Какую подушку надо выбирать астматик?
3. Почему врачи-гигиенисты не рекомендуют крахмалить и гладить постельное белье?
4. Что такое “эстрель”?
5. Назовите расцветки постельного белья, которые, по мнению видеоэкологов, способны навевать дремоту?
6. Какое отношение к русской подушке имеет знаменитый фабрикант Савва Морозов?
7. В каком городе проходила всемирная выставка 2000 года “Хаймтекстиль”, на которой продукция ПТО “ДАРГЕЗ” была признана соответствующей самым высоким требованиям, предъявляемым европейцами к подушкам, одеялам и комплектам постельного белья?

Победителям конкурса “ДАРГЕЗ” подготовил 7 призов: гран-при – фирменный комплект постельных принадлежностей и 6 высококачественных одеял и подушек, которые принесут в дома наших читателей уют, комфорт, сохранят им здоровье.



Когда уже были подготовлены вопросы для этой викторины, мы узнали о том, что ПТО “ДАРГЕЗ” стало лауреатом международной выставки-конкурса “Всероссийская марка (III тысячелетие)”, проходившей в Москве. Все 8 коллекций постельных принадлежностей от “ДАРГЕЗА” с различными видами наполнителей – пухом, шерстью и полиэфирным волокном удостоены Золотых Знаков качества XXI века.

Рады за наших партнеров и за читателей – будущих победителей конкурса.

Ждем от вас писем с правильными ответами до 30 августа 2000 года по адресу: 101454, ГСП-4, Москва, Бумажный проезд, 14 (пометка “Культура сна”).

Итоги конкурса будут подведены в ноябрьском выпуске журнала “Здоровье”.



КОЛЫБЕЛЬНУЮ ДЛЯ ВАС ИСПОЛНЯЕТ “ДАРГЕЗ”

ПРОБЛЕМА



ПОД КАБЛУКОМ

Раскройте пошире шкафчик-обувницу в прихожей, где вы уже сменили обувь с демисезонной на летнюю. Очень многое пригодится с прошлого лета – еще крепки кроссовки, прекрасно выглядят босоножки и туфли. Ну разве что каблуки немного стоптались... Внимание! Это серьезно!

Думаете, стоптанные каблуки всего лишь некрасиво? Конечно, самый элегантный костюм с такой обувью “не выглядит”. Но меня, врача, туфли и ботинки интересуют не столько с эстетической, сколько с медицинской точки зрения.

Если каблук сбит, скошен или несимметричен относительно продольной оси ботинка или туфельки, очень легко оступиться и подвернуть ногу, получив растяжение связок голеностопного сустава. А это резкая боль, отек, временная хромота. После 1–2 таких случаев может развиться привычный вывих, который каждый раз будет причинять большие неприятности.

Теперь загляните внутрь туфли. Стельки съехали на сторону, собрались в гармошку? Подклейте их, а лучше вложите новые. Ортопеды очень рекомендуют стельки с супинаторами – они создают комфортные условия для стопы, к тому же обычно пропитаны дезинфицирующим, противогрибковым составом.

Проверьте, крепкие ли шнурки у семейства кроссовок. Если разлохматились, замените на новые. Неряшливый вид – не главное, просто ветхие шнурки не затянутся как следует. Представьте себя на коньках со слабо зашнурованными ботинками – нога неустойчива, вихляет, напрягается, устает... Примерно то же происходит с ногой в плохо затянутых шнурками кроссовках. А это грозит травмой!

Особого внимания требует обувь пожилых членов семьи. С возрастом у нас ослабевает способность удерживать равновесие. Молодой человек, оступившись, обычно удерживается на ногах, а вот для пожилых велик риск упасть и из-за возрастной хрупкости костей получить перелом, в том числе такой серьезный, как шейки бедра. И еще: походка у людей в возрасте шаркающая, а стопа чувствительна к малейшим неровностям почвы. Если подошва туфли стерлась и истончилась, обязательно позаботьтесь о новых подметках да потолще!

С детской обувью – свои проблемы. Прежде всего примерьте ребенку прошлогодние сандалии и туфельки: не стали малы за зиму? Тесная обувь вредна всем, а малышам тем более, потому что растущая стопа легче поддается деформации. В тесных башмачках ее свод выгибается, поддерживающие мышцы перенапрягаются. Страдают и пальцы, чаще всего большой. Повышенное давление может спровоцировать даже врастание ногтя в мягкие ткани, которые потом воспаляются и нередко нагнаиваются.

Некоторые родители решают проблему тесных сандалий, отрезая край носка. Это не лучший вариант! Свободу-то пальцы получают, но лишаются опоры, а непрофессионально сделанный срез может натирать пальчики и мешать при ходьбе. Кроме того, резко возрастает вероятность травмы острым камнем, стеклом, гвоздем.

Часто детскую обувь принимают “по наследству”. Несмотря на экономический эффект не советую и этого. Ношенная обувь приобретает контуры стопы того, кто ее носит, а двух одинаковых стоп не бывает! Если же прежний хозяин слегка косолапил, скашивал задник, эта привычка появится и у нового владельца.

Что еще? Проверьте на детских башмачках застёжки, ремешки, пряжки. Дети непоседы – больше бегают и прыгают, чем ходят спокойно. Обувь должна надежно держаться на ноге!

Проверили “обувное хозяйство”? Поспешите в мастерскую!

Максим ПЕТРОВСКИЙ,
врач

Жалюзи.

Вариации на свободную тему

Существует легенда, что жалюзи были изобретены в одной из жарких стран ревнивым мужем: благодаря им красавица жена могла развлекаться, наблюдая за происходящим на улице, а сама была недоступна нескромным взглядам. В наше время ревность менее актуальна, чем проблема окон, выходящих на южную сторону. Раскроешь шторы – солнце слепит глаза. Задержишь занавеску – духота достанет. Выход один – обзавестись жалюзи. И не слушайте тех, кто говорит, что жалюзи делают дом похожим на офис, скорее всего их окна выходят на север. Итак, отправляемся в магазин за покупкой.

ЖАЛЮЗИ-РОЛЛЕРЫ (роликовые)

Представляют собой простую конструкцию, которая крепится с внутренней стороны окна на уровне подоконника с помощью специального механизма: поднимается, как бы "раскатывается" вверх на любую высоту. Они изготавливаются из специально обработанной ткани, очень прочной и влагоустойчивой.

Плюсы

- ❖ Разнообразная палитра расцветок дает возможность гармонично сочетать их с обоями и гардинами.
- ❖ Идеально подходят для маленьких комнат, скрадывают тесноту.
- ❖ Настоящая находка для тех, кто живет на первом этаже: поднятые до середины окна, они защищают от непрошенных взглядов с улицы, не лишая при этом квартиру света.

Минусы

- ❖ Служат всего 2–3 сезона: ткань выгорает и вытирается по краям.
- ❖ Попадает много подделок, у которых ткань мягкая, рыхлая и плохо скатывается.

ВЕНЕЦИАНСКИЕ

Хорошо вписываются в современный интерьер, придавая даже самому невыразительному окну графичность и стильность. Изготавливаются из деревянных, металлических и пластиковых полосок (ламелей), расположенных горизонтально или вертикально. Обычно крепятся к внутренней верхней части окна или карнизу. Горизонтальные венецианские жалюзи поднимаются и опускаются с помощью специального подъемного шнура, а угол наклона их полос регулирует другой шнур – направляющий. Полосками вертикальных жалюзи управляют 2 механизма: шнур сдвигает их и раздвигает, а особая цепочка плавно поворачивает вокруг оси. Вни-



зу эти жалюзи скреплены еще одной цепочкой или утяжелены грузиками.

С деревянными ламелями

Плюсы

- ❖ Их естественный тон выглядит еще насыщеннее рядом с яркими шторами, придавая мягкость и теплоту проникающему свету.
- ❖ Бесшумны.

Минусы

- ❖ Продаются в основном вертикальные из голландской соломки, не очень прочные.
- ❖ Капризны, не любят влаги, предпочитают "сухой" уход.

С алюминиевыми ламелями

Плюсы

- ❖ Очень богатый выбор оттенков как горизонтальных (последний писк моды – волнистые планки, не утомляющие взгляд), так и вертикальных жалюзи.
- ❖ Бесшумные и легкие.
- ❖ Их простые тонкие линии хорошо смотрятся на окнах разной формы.
- ❖ Неприхотливы – "согласны" на любую уборку.

Минусы

- ❖ У горизонтальных часто перетираются подъемный и направляющий шнуры.
- ❖ Легко гнутся, надо оберегать их от домашних животных.

С пластиковыми ламелями

Плюсы

- ❖ Очень удобны для больших окон. Повесив на каждое по 2–3 полотна, сможете как угодно "управлять" освещенностью.

- ❖ Благодаря скрепляющим цепочкам и грузикам пластинки висят строго вертикально.

- ❖ Не боятся влаги, легко протираются влажной тряпкой.

Минусы

- ❖ Быстро изнашивается шнур, "управляющий" движением планок.
- ❖ Нижние цепочки и грузики требуют деликатного обращения, иначе быстро выходят из строя.

Подобрать подходящие жалюзи нетрудно, надо только отчетливо представлять, чего вы от них ждете.

Рулонные (роликовые) удобно использовать в детской или спальне.

Вертикальные, похожие на гардины, украсят любую комнату, даже фешенебельную гостиную.

Горизонтальные хорошо подойдут для кухни.

Размер жалюзи зависит от того, будут они прикрывать только окно или еще стенной проем. Прежде чем решить этот вопрос, обязательно побывайте в салоне, где можно воочию увидеть и тот, и другой варианты.

Жалюзи не терпят грубой силы. Не стоит облокачиваться на них, дергать шнуры и цепочки. От таких "недипломатичных" действий конструкция может сломаться, потребуются ремонт или замена. Кстати, при покупке заранее поинтересуйтесь, продаются ли к вашим жалюзи комплектующие, и запишите адрес мастерской, где их смогут в случае чего починить.

Подготовили
Ирина КЛИМОВСКАЯ,
Инна РЯЗАНОВА

Дорожная пленница



**О чем
рассказала бы
кошка, если б
умела говорить,
а вы догадались
ее спросить**

Картинка с летней натуры: смотрел-смотрел ребяенок лет четырех в электричке на извивающуюся авоську, из которой издавались истошные вопли, и звонко объявил на весь вагон:

“Мама, как хорошо, что я не кошка!”

“Боже, какой же стресс я перенесла!” – так бы, наверное, начался кошачий монолог. Строго говоря, неприятные ощущения испытывает всякое животное, оказавшееся в непривычной обстановке. Но стрессовую ситуацию можно и нужно свести к минимуму, чтобы не травмировать психику пушистой любимицы.

Во-первых, кошка поведала бы хозяевам, как невыносимо жутко ей НИЧЕГО НЕ ВИДЕТЬ. Незнание действует настолько удручающе, что заставляет несчастную орать почти непрерывно. Некоторые наиболее нервные особи способны даже перена-

прячь горло и осипнуть, а если удастся вырваться на свободу, то и исцарапать хозяина. Поэтому всегда оставляйте путешественнице возможность ВИДЕТЬ окружающее.

Во-вторых, в закрытой сумке кошка начинает МЕТАТЬСЯ, что еще больше усиливает ее панику. Это может привести к травме – особенно часто страдает в таких случаях хвост. Поэтому чересчур впечатлительную и непривычную к перемещениям кошку держите на руках, ДОСТАТОЧНО ПЛОТНО ЗАВЕРНУВ, например, в махровое полотенце.

В-третьих, измученная Мурка пожаловалась бы, что ей до дурноты ЖАРКО. В сумках на глухих молниях, в душных вагонах, в салонах автомобилей ваша питомица может перегреться. Особенно подвержены тепловому удару кошки автомобилистов: отправившись за покупками на придорожные рынки, хозяева не подозревают, что оставленные мурлыки подвергаются серьезной опасности. При температуре воздуха 24° через час в салоне с задраенными окнами будут уже все 38°. Если кошка тяжело дышит, тем более – широко открытым ртом, почесывается, у нее застывший, как бы остановившийся взгляд, срочно ВЫНЕСИТЕ ее на улицу, на сквозняк, в тень, ОКУНИТЕ в прохладную воду, а если такой возможности нет, ОБРЫЗГАЙТЕ водой и НАПОИТЕ. Прихватить в дорогу немного воды специально для любимицы можно и в электричку.

В-четвертых, некоторые кошки наемкнули бы своим хозяевам, что им, посолдневшим за зиму, страшно НЕУДОБНО втискиваться в проволочно-ячеистые СУМКИ ДЛЯ ЯИЦ. Поэтому перевозите таким остроумным способом только КОТЯТ или МИНИАТЮРНЫХ КОШЕЧЕК, не забыв проложить дно чем-нибудь твердым, чтобы они не зацепились лапами за нижнюю ячейку и не поранились.

Если бы кошке позволили помечтать, она бы воскликнула:

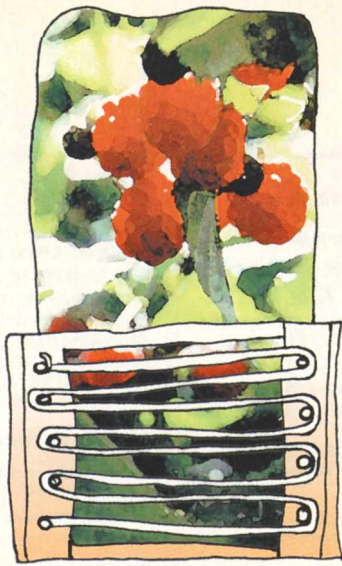
– Купите мне, дорогие мои, специальную КОШАЧЬЮ ПЕРЕВОЗКУ! Например, пластмассовый ящичек, в меру просторный, чтобы можно было прилечь, и в меру закрытый от любопытных взглядов, из которого, однако, виден мир через любезно предоставленные щелочки. Его без опасений можно нести как чемоданчик. Он прочен и одинаково удобен для вас и для меня.

А вот красивые плетеные “дорожные” домики рассмотрите внимательно – многие на деле не отличаются прочностью и могут доставить массу хлопот. Уверены в добротности перевозки, довольны качеством замка? Тогда, пожалуйста, берите – мне она тоже удобна”.

Спорить трудно: в специальной перевозке котофеям действительно уютно, комфортно и спокойно. Да и нам нервничать не придется.

Со специалистами-фелинологами беседовала Лилия МИЛИЦКАЯ

как я делаю



СИТО ДЛЯ ЯГОД

Знаю многих, кто любит собирать ягоды. Но ни разу не встречал человека, который с удовольствием перебирал бы потом ягодную "добычу", освобождая ее от случайного сора: скучно и утомительно! А мы с сынишкой в прошлом году избавились от этой повинности благодаря нехитрому устройству, которое может сделать каждый.

Натяните под наклоном между двумя деревянными или металлическими планками густую "решетку" из лески, шерстяных ниток или мягкой проволоки. Ячейки должны быть чуть меньше среднего диаметра ягод. А теперь смело высыпайте на решетку урожай небольшими порциями, подставив снизу подходящую посуду: ягоды по наклону скатятся вниз, а мусор провалится сквозь зазоры. На всей процедуре в урожайное ягодное лето экономятся часы. Можно лишний раз сбегать на речку поплавать.

Виктор Захарченко,
Ковров Владимирской обл.

НЕВЕСОМОЕ ВЕДЕРКО

Вместо громоздких корзин для грибов возьмите в лесной поход 2 легких вместительных и так же, как корзины, "дышащих" ведра. Их только нужно... сделать самому.

Сшейте из любой ткани обыкновенный мешок, лучше всего диаметром 30 см. Из прочной толстой проволоки

согните 3 кольца чуть меньшего диаметра. Одно пришейте прочными капроновыми нитками внутри мешка на дно, растянув ткань, второе – посередине, а третье – "на выходе", подвернув края мешка. Вот и готово ведро из ткани, вдобавок складное. Осталось только пришить к верхнему проволочному кольцу прочные ручки, как у сумки. Незаменимы эти поистине невесомые ведра в сезон опят. Беру их с собой и никогда не устаю, хоть мне уже и 70 лет.

В. Т. Овчарук,
ст. Валуйки Белгородской обл.



И ЦВЕТЫ НЕ ЗАВЯНУТ

У отпускников неизбежно возникает проблема, что делать с домашними цветами. Хорошо, если можно поручить уход за ними соседям, а если нет?

Много лет мы выходим из положения, соорудив "автополивку" для своих зеленых питомцев. Наполните водой 3-литровые банки или другие подходящие емкости и поставьте каждую рядом с цветочным горшком на некотором возвышении. Опустите в банку толстую хлопчатобумажную веревку так, чтобы на дно "легло" несколько ее колец, а противоположный конец тоже в несколько витков уложите в горшок вокруг цветочного стебля. По этому своеобразному "водопроводу" влага будет исправно поступать к растениям и главное – именно столько,



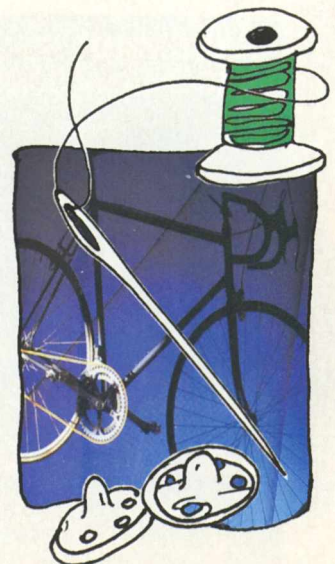
сколько требуется для умеренного полива. На 2 недели можете уезжать смело!

Ирина Васильевна Храмова,
Москва

КНОПКА-ХРАНИТЕЛЬ

Велосипедная прогулка – что может быть летом приятнее! К тому же это великолепная тренировка для ног. К сожалению, очень часто правая штанина спортивных брюк велосипедиста попадает в цепь, а это почти гарантированное падение. Можно просто подворачивать брюки, но при быстрой езде придется поправлять вновь и вновь. Я пришил чуть ниже колена большую одежную кнопку и надежно уберег себя от лишних остановок, а заодно и травм!

Виталий Мезер,
пос. Мельничный ручей
Ленинградской обл.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Коррекция молочных желез

● Безоперационно • Увеличение • Коррекция после кормления. Тел.: (095) 720-28-48, 743-14-01. С 10.00 до 20.00. Более подробно – в № 5 за 2000 год

Снижение избыточного веса

● Похудейте комфортно. Тел.: (095) 964-35-34. С 9.00 до 11.00

Дорого, но эффективно
• снижение веса до 1 кг в день с помощью натурального продукта "Виталит"
• восстановление здорового равновесия в организме
• закрепление результата
• компьютерная диагностика
Система скидок.
Тел.: (095) 575-08-37, 238-18-50
(код: Рил)

Тренажерные залы

АНЭТ ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

Стоимость услуг:
3 посещения – 260 руб.
8 посещений – 600 руб.

Скидки:
будни с 8.00 до 14.00,
а также в субботу и воскресенье
8 занятий – 440 руб.

Срок действия абонементов не ограничен.
Общий массаж (1,5 часа) – 300 руб.



Тел.: (095) 369-37-33
ул. Мироновская, 27, здание Дельфинария.

Туризм, детские лагеря

Туристическая компания "КРИСТ"

ПОДМОСКОВЬЕ СОЧИ КРЫМ спортивные и оздоровительные лагеря ДЛЯ ДЕТЕЙ, МОЛОДЕЖИ И СТУДЕНТОВ

916-9187 961-3554 961-3502
369-7971 916-9044 369-1067

Http://www.krist.columb.ru
Работаем по выходным

Туризм, санатории

"ПРЕСТИЖ-ТУР"

Уникальный природно-климатический заповедник озеро ЭЛЬТОН – "российское Мертвое море"
Лечение в санатории "Эльтон" • заболеваний опорно-двигательного аппарата • нервной системы • органов дыхания • желудочно-кишечного тракта • мужских и женских половых органов • ДЦП • аллергии и псориаза.
Стоимость одного дня пребывания – от 250 рублей (место в двухместном номере, 3-разовое питание, медицинские услуги, массаж, курьезное лечение).
Москва, Гоголевский бульвар, 6.
Ст. м. "Кропоткинская".
Тел.: (095) 290-49-35, 291-26-19; факс: 202-52-80
E-mail: info@culture.ru

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ

● Возможность жить ВИЧ-инфицированным. Тел.: (095) 407-46-00

Детская ортопедия, невропатология

● Лечение • Массаж • ЛФК • Супинаторы. Тел.: (095) 135-27-80

Комплексное лечение

● Высококвалифицированные специалисты кафедры клинической физиологии РУДН • лечение хронических, в том числе сложных заболеваний • рефлексотерапия • психотерапия (дмн, иеромонах Анатолий Берестов) • мануальная терапия в гинекологии, сексопатологии, урологии, травматологии, педиатрии, ЛОР, офтальмологии, спорте • коррекция дисфункций черепа (в том числе носа), таза, позвоночника мягкими мануальными техниками. Тел.: (095) 434-66-38 (доб. 26)

Оптика

● Магазин "Оптика-8". Качественное изготовление очков для детей и взрослых любой сложности в присутствии заказчика. Оправы коллекции 2000 года. Детский высококвалифицированный врач-окулист, компьютерная диагностика. Контактные линзы. Ст. м. "Новослободская". Тел.: (095) 284-43-37, 281-65-53

Медицинские центры

● Медицинский "Милта-центр". Современная аппаратура и восточная медицина. Компьютерная диагностика и лечение • заболеваний позвоночника и суставов • простатита и мочекаменной болезни • неврологических заболеваний (боли, состояний после инсульта) • заболеваний внутренних органов. Москва. Ст. м. "Динамо". Тел.: (095) 212-26-77



**ПОЛИКЛИНИКА
МВЭС РФ
ПРЕДЛАГАЕТ
ОРГАНИЗАЦИЯМ
И ЧАСТНЫМ ЛИЦАМ**

**ЗАКЛЮЧИТЬ ДОГОВОР
НА МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ в 2000 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 металлокерамической коронки – 690 рублей.

Частным лицам предлагается удобная форма медицинского обслуживания по именным пропускам (850–900 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

"Аквамир" – идеальный подарок



Тел.: (095) 720-44-45, 977-65-13, 976-24-04

Это полностью герметичный мини-аквариум, в котором живут морские креветки, не требующие никакого ухода. "Аквамир" разработан при участии НАСА, его аналог побывал в космосе. Дается гарантия.



'БАРЬЕР' — ТВОЙ ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ! ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ЗАЩИТА КОЖНЫХ ПОКРОВОВ.

- Антисептическое и противовоспалительное средство.
- Заживляющее средство при:
 - бытовых порезах;
 - термических и химических ожогах;
 - обморожениях и воспалениях;
 - прыщах и угрях.
- Профилактическое средство для проблемной и жирной кожи.



**Оптовая продажа:
975-5877; 190-6259**

Все представленные фирмы имеют лицензии на указанные виды деятельности.
Тел.: (095) 251-40-81; тел./факс: (095) 250-45-70 (Невелева Анна).
http://zdorovie.ad.ru. E-mail: oxana@zdorovie.fipc.ru

ПОЛЕЗНАЯ

СТРАННИК

Ассоциация Медицина 2000 Городской Центр ДНК-исследований

Гинеколог, уролог, венеролог и др. УЗИ.
Педиатр на дом.

Анализы (>300), в т.ч. ДНК-диагностика (ПЦР):
хламидиоз, герпес, токсоплазмоз, уреаплазмоз,
гарднереллез, гонорея, трихомониаз, сифилис,
микоплазмоз, пневмоцистоз, цитомегаловирус,
краснуха, кандидоз, папилломатоз, мононуклеоз,
легионеллез, аскаридоз, лямблиоз, амебиаз,
корь, *Helicobacter pylori*, вирус Коксаки и др.

**Дисбактериоз, грудное молоко, гинекологический,
др. посевы** с чувствительностью к бактериофагам
и антибиотикам. **Гормоны:** ТЗ, Т4, ТТГ, ФСГ, ЛГ,
эстрадиол, кортизол, тестостерон, пролактин и др.
Биохимия крови. Онкомаркеры. Аллергены.

Определение отцовства.

9 - 19 (будни), 10 - 17 (сб., вс.)

М. "Авиамоторная", ш. Энтузиастов, 9а.

(095) 247-88-63, 361-45-11, 362-64-33

www.med2000.ru

Реабилитация функций опорно-двигательного аппарата

● Боль в спине – тяжелый случай!
Тел.: (095) 366-76-11

Физиотерапия

● Эффективное комплексное лечение за-
болеваний опорно-двигательного аппарата
нелекарственными методами • Нату-
ральная минеральная вода из скважины на
территории больницы • Опытные специа-
листы. **Физиотерапевтическая клиниче-
ская больница на ул. Талалихина, 26а.**
С предприятиями заключаются договоры.
Тел.: (095) 270-56-01, 276-01-51

Офтальмология

● Интернациональный офтальмологиче-
ский центр "Прозрение". Лазерная хирур-
гия при близорукости и дальнозоркости.
Ст. м. "Войковская". Тел.: (095) 450-11-82

Офтальмологический центр

• Хирургия катаракты, глаукомы
(100 типов операций, импортные хру-
сталики США, Германии, Англии).
• **Лечение инфекций глаз** (хламидиоз,
демодекоз), оригинальные препараты.
• **Контактные линзы, очки** – большой
выбор.
Ул. Гамалеи, 23, к. 2.
Тел.: (095) 193-64-11, 196-08-86

ЛЕЧЕНИЕ В ЗДРАВНИЦАХ

Для взрослых и детей

• Ведущие клиники Европы
• Лечебные курорты
• Отдых
• Талассотерапия
Туроператор "РЕНЭ-ТУРС".
Тел.: (095) 232-35-46, 232-35-47
Предъявителю – скидка!

● Клиники Швейцарии, Франции.

Обследование, диагностика, лечение
• Кардиология • сердечно-сосудистая хи-
рургия • онкология • ортопедия • заболева-
ния кожи • лечение бесплодия, гинеколо-
гия, роды • психиатрия, эпилепсия
• пластическая косметология, омоложение
• лечение ожирения. Тел.: (095) 956-00-87,
тел./факс: 956-31-09

Лечение в Чехии

Карловы Вары, Подебрады,
Марианские Лазни, Яхимов

САМЫЕ НИЗКИЕ ЦЕНЫ!

Скидки пенсионерам

Звоните:

(095) 229-87-03,
229-87-12, 229-87-21

www.yp.ru/sanssouci

Лечение в Израиле

● **Лечение в Китае.** Оригинальные и вы-
сокоэффективные методы традиционной
китайской медицины • Бронхиальная астма
• Гипертония • Сердечные заболевания •
Гастрит, язва желудка • Сахарный диабет •
Простатит • Ожирение • Остеохондроз,
артрит. Разнообразная культурная про-
грамма. Тел.: (095) 927-13-03, 928-91-91,
927-11-63

ТОВАРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И МЕДПРЕПАРАТЫ

Очистители воздуха

● Venta-Luftwäscher – профессиональ-
ный очиститель и увлажнитель воздуха без
сменных фильтров. Производство Герма-
нии. С добавлением Venta-Абсорбера и
ароматических добавок служит ингалято-
ром, дезинфектором, ароматизатором.
Доставка по Москве бесплатно.
Тел.: (095) 533-67-10, 538-50-64.
E-mail: jota-rus@mtu-net.ru

ОБУЧЕНИЕ

● Факультет повышения квалификации ме-
дицинских работников РУДН. Обучение по
направлениям • мануальная терапия внут-
ренних органов • мануальная терапия в
косметологии • основы психологической
помощи • ириодиагностика • рефлексоте-
рапия • лечебный массаж • сертификаци-
онный курс. Тел.: (095) 434-66-38 (доб. 26)

ТЕЛЕФОНЫ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ

● Служба спасения. Тел.: (095) 937-99-11

● Медико-психологическая помощь в
экстремальных ситуациях. Служба дове-
рия. Круглосуточно. Тел.: (095) 205-05-50

● Региональная общественная organiza-
ция. Независимый благотворительный
центр помощи пережившим сексуальное
насилие "Сестры".
Тел. доверия: (095) 901-02-01. Ежедневно
с 10.00 до 18.00. Бесплатно. Анонимно.



**Дирекция
выставки:**

тел./факс:
(095) 268-7605,
268-76-03,

факс:
(095) 268-0891
e-mail:

info@ecposokol.ru

<http://>

www.exposokol



**2-я ВСЕРОССИЙСКАЯ КОНСКАЯ
ВЫСТАВКА "ЭКВИРОС-2000"**

**Москва, парк "Сокольники",
21-25 сентября павильоны 3, 11**



К участию в выставке приглашаются отечественные и зарубежные фирмы,
государственные и частные структуры, конные заводы, ипподромы, вузы и
научные учреждения, конно-спортивные ассоциации, клубы, школы,
фармакологические фирмы, производственные и торговые компании,
предлагающие оборудование, товары и услуги для коневодческой отрасли.

Подробная информация о выставке в следующем номере журнала

**ВТОРАЯ
МЕЖДУНАРОДНАЯ
АССАМБЛЕЯ
"НОВЫЕ
МЕДИЦИНСКИЕ
ТЕХНОЛОГИИ" "АПТЕКА•2000"**



**19 - 23 СЕНТЯБРЯ
МОСКВА
СК "ОЛИМПИЙСКИЙ"**



ОРГАНИЗАТОРЫ ВЫСТАВОК:



[Http://www.mr.ru/msi](http://www.mr.ru/msi)
[Http://www.msi-vystavki.ru](http://www.msi-vystavki.ru)

**290-40-13
202-93-49
290-60-02**

- КАРДИОЛОГИЯ
- ПСИХИАТРИЯ,
НАРКОЛОГИЯ
- ХИРУРГИЯ
- УРОЛОГИЯ
- ТРАДИЦИОННАЯ
МЕДИЦИНА
- ДЕТСТВО
- МАТЕРИНСТВО
- СТОМАТОЛОГИЯ
- ОБЩАЯ ДИАГНОСТИКА
- ГИНЕКОЛОГИЯ



ФАРМИМЭКС
**292-52-17
292-98-89**
Информационная
поддержка:

**РОССИЙСКИЕ
АПТЕКИ**



**Медицинская специализированная выставка
"Охрана здоровья детей –
новые технологии"**
параллельно
с Научно-практической конференцией педиатров России
**"Фармакотерапия
и фармакогенетика в педиатрии"**
26–28 сентября 2000 года
Москва, Краснопресненская набережная, 12
Центр международной торговли

Уважаемые господа!
Приглашаем вас принять участие в работе научно-практической конференции педиатров России и ежегодной медицинской специализированной выставке "Охрана здоровья детей – новые технологии", которые пройдут в сентябре 2000 года в Москве в Центре международной торговли. Этот предствительный всероссийский форум детских врачей соберет свыше 1000 специалистов из многих регионов России и стран СНГ. Обширную научную программу конференции дополняют экспонаты медицинской специализированной выставки "Охрана здоровья детей – новые технологии", на которой ведущие отечественные и зарубежные компании представляют свои новейшие достижения, демонстрируют лучшие современные и перспективные разработки в области охраны здоровья подрастающего поколения.

Организаторы конференции: Министерство здравоохранения РФ, Российская академия медицинских наук, Научный центр здоровья детей РАМН, Союз педиатров России

**Организатор выставки –
выставочная компания "Меткомцентр"**
Контактный телефон в Москве: (095) 967-08-93



**XXII Международная
медицинская выставка
"MEDICA'2000"**
22–25 ноября 2000 года
Дюссельдорф (Германия)

Организатор коллективного стенда производителей России и стран СНГ – выставочная компания "Меткомцентр", официальный партнер немецкого выставочного общества "Мессе Дюссельдорф"

Контактный телефон в Москве: (095) 967-08-93



На вопросы нашего
корреспондента
М. КУПРИЯНОВОЙ
отвечает
ведущая программы
"Живите на здоровье"
радиостанции
"Говорит Москва"
Мария ВИНУКУР

Настройтесь НА ЗДОРОВУЮ "ВОЛНУ"

– Расскажите, пожалуйста, о вашей программе.

– Она существует уже третий год и выходит ежедневно в так называемый рабочий полдень – с 12.00 до 12.30.

За время эфира мы стараемся дать нашим слушателям как можно больше полезной информации. Поэтому наши гости – врачи, производители медицинских товаров, руководители различных лечебных центров не только рассказывают о проблемах, связанных со здоровьем, волнующих многих людей, но и стараются показать пути их решения. Какие средства лучше использовать при том или ином недуге, в какую клинику обратиться за помощью, где купить необходимые препараты. Мы считаем: такая форма передачи наиболее приемлема для слушателей.

Главное – не говорить о болезнях пугающе. Люди должны понимать, что с возрастом проблемы со здоровьем появляются у всех. Нужно быть готовыми к этому, а по возможности стараться их предотвратить.

– Как вы пришли работать в эту программу?

– По образованию я актриса, закончила актерский факультет Белорусского государственного театрально-художественного института, 20 лет проработала у микрофона Всесоюзного радио. Мой голос понравился руководству радиостанции "Медицина для вас", и меня пригласили в качестве автора и ведущей. В детстве я мечтала стать врачом, можно сказать, что на радио эта детская мечта сбылась.

– Следуете ли вы сами советам, которые даете слушателям?

– Конечно, стараюсь заботиться о своем здоровье, ежедневно делаю гимнастику для глаз, соблюдаю диету.

– Случалось ли вам услышать во время прямого эфира вопрос, который поставил бы вас в тупик?

– Да, такой вопрос есть, с ним часто обращаются слушатели, а у меня нет на него ответа. Люди отдали последние (иногда немалые) деньги за разрекламированное лекарство, а оно не помогло. Они спрашивают, как им вернуть деньги назад. А я не знаю, чем помочь им и что ответить. Те, кто продает лекарства или предлагает иные дорогостоящие средства для лечения болезней, часто не несут ответственности за рекламу своих препаратов, не предупреждают о противопоказаниях. Программа "Живите на здоровье" видит свою задачу в том, чтобы дать совет каждому человеку, предложить ему схему действий, следуя которой он сможет справиться с болезнью.

Новая серия обогащенных молочных продуктов компании «ВИММ-БИЛЬ-ДАНН»

Рекомендовано Институтом питания РАМН

Специалисты научно-исследовательского центра компании «Вимм-Биль-Данн» совместно с Институтом питания РАМН разработали новую серию обогащенных продуктов — «Био-Макс». В серию «Био-Макс» входят только натуральные продукты высшего качества, обогащенные витаминами, минералами, биоккультурами, биоактивными волокнами и другими жизненно необходимыми веществами!

Молоко с витаминами для всей семьи, с йодом и железом

Витамины — источник здоровья и отличного самочувствия! Они имеют колоссальное значение для нормальной жизнедеятельности человека, его работоспособности и активного долголетия, так как укрепляют иммунную и нервную системы, стимулируют работу сердечно-сосудистой системы, нормализуют обмен веществ, поддерживают общий тонус. Теперь у Вас есть замечательная возможность включить в ежедневный рацион натуральное обогащенное молоко «Био-Макс», которое содержит полный комплекс витаминов (А, Д, Е, С, В1, В2, В6, В12, РР, В5, биотин, фолиевую кислоту), а также важнейшие для организма человека микронутриенты — йод и железо. Молоко «Био-Макс» — это секрет здоровья, красоты и молодости!

Детское молоко с витаминами, йодом и кальцием

Для Вашего ребенка компания «Вимм-Биль-Данн» совместно с Институтом питания РАМН разработала детское молоко «Био-Макс», обогащенное комплексом наиболее важных для детей витаминов (А, Д, Е, С в рекомендуемых пропорциях), йодом и кальцием. Молоко «Био-Макс» со специально подобранной гаммой витаминов и микронутриентов предотвращает различные заболевания, стимулирует рост и правильное развитие детского организма, помогает Вашему ребенку оставаться всегда здоровым и активным. Кальций жизненно необходим детям в период активного формирования костной ткани. Йод способствует интеллектуальному развитию и улучшению памяти. Обогащенное детское молоко «Био-Макс» — основа полноценного развития Вашего ребенка!

Молоко, обогащенное кальцием и белком

Молоко «Био-Макс» — превосходный источник кальция и белка! В нем содержится на 50% больше кальция и на 20% больше белка, чем в обычном молоке. Кальций является одним из самых полезных минералов! Он особенно необходим женщинам, так как уменьшает риск появления остеопороза — заболевания, обычно возникающего с возрастом при уменьшении костной ткани, а также способствует благополучному протеканию беременности. Детям кальций необходим в период активного формирования скелетной системы. Кроме того, кальций способствует нормализации обмена веществ, улучшает работу сердечно-сосудистой системы и укрепляет иммунитет.

«Био-Макс» — это качественно новые обогащенные продукты будущего, которые придадут Вам сил, энергии и здоровья!

Максимально полезно!



Полиферментный препарат

Панзинорм[®] форте

драже

**ХОРОШЕЕ
ПИЩЕВАРЕНИЕ —
ЗАЛОГ
КРЕПКОГО
ЗДОРОВЬЯ**



**Теперь
и без рецепта!**



**В НУЖНОЕ
ВРЕМЯ
В НУЖНОМ
МЕСТЕ**



Панзинорм[®] форте

замещает основные пищеварительные ферменты и смягчает расстройства пищеварения, особенно после обильной еды, богатой жирами и белками, при одновременном употреблении крепких алкогольных напитков, а также после перенесенного панкреатита.

Панзинорм[®] форте

следует принимать во время завтрака, обеда и ужина (3 раза в день) по 1-2 драже. При необходимости еще одно драже можно принять, если пациенту требуется слегка перекусить между основными приемами пищи. Драже следует глотать целиком, разжевывать не рекомендуется.

Перед применением внимательно прочитайте инструкцию! О возможных побочных явлениях проконсультируйтесь с врачом или фармацевтом. В случае, если в прошлом Вы уже проходили лечение по поводу хронического панкреатита и в настоящее время Вы опять страдаете тяжелыми болями, Вам рекомендуется посетить врача.



ЭДОРОБЕ ИОНЕ 2000