

# ЗДОРОВЬЕ

ДИЕТОЙ –  
ПО АЛЛЕРГИИ

ЗДОРОВЫЕ ВЕНЫ:  
рецепт от Генри Форда

ВИТАМИН ДЛЯ ТАЛИИ

ISSN 0044-1945



08328



9 770044 194003

август 2000

HEALTH MAGAZINE 0044-1945

Издательский дом журнала

# ЗДОРОВЬЕ

Единственный  
научно-популярный журнал  
о здоровье, детях и семье



## Журнал новый – цена старая

С 1 июля по 1 сентября 2000 года во всех отделениях связи России  
вы можете подписаться на журнал "Здоровье"  
и приложения к нему  
на I полугодие 2001 года по ценам II полугодия 2000 года

Наши льготы для всех, кто хочет быть здоровым!  
Спешите на почту!

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

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"

**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!"



Ч И Т А Й Т Е В Н О М Е Р Е

Фотограф  
Дмитрий Преображенский.  
Модель Оксана  
Визажист Татьяна Ларина  
Костюм Вероники Лазаревой

**ВКУС ЖИЗНИ**

|                   |   |
|-------------------|---|
| СО ВСЕГО СВЕТА    | 3 |
| СЮЖЕТ ДЛЯ ЧУДАКОВ | 4 |

**КРАСОТА & ФИТНЕСС**

|   |    |
|---|----|
| КОЖЕ ТРЕБУЕТСЯ  |    |
| “СПОНСОР”   | 8  |
| ФИТНЕСС-КЛУБ  | 12 |
| МИХАИЛ ЗВЕЗДИНСКИЙ:<br>“Я вам пою, как будто<br>исповедуюсь...” | 14 |

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

|                 |    |
|-----------------|----|
| АППЕТИТНАЯ...   |    |
| ОТРАВА          | 17 |
| ЕЩЕ ТОТ ФРУКТ   | 18 |
| ЭТОТ ВКУСНЫЙ    |    |
| АВГУСТ!         | 19 |
| СЕРДЕЧНЫЙ ДРУГ, |    |
| ЖИР СЖИГАЮЩИЙ   | 22 |

**САМОЧУВСТВИЕ**

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| НАГРУЗКА НА ГРУЗКЕ –<br>РОЗНЬ    | 24 |
| ВАШ ПУТЬ К КРАСОТЕ<br>И ЗДОРОВЬЮ | 25 |
| ДИЕТОЙ –<br>ПО АЛЛЕРГИИ          | 26 |
| КОГДА РЯДОМ<br>НЕТ СТОМАТОЛОГА   | 28 |
| “БРОСЬ КУРИТЬ<br>И ВЫИГРАЙ”      | 29 |
| НОРМА<br>ИЛИ ПАТОЛОГИЯ?          | 30 |
| ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ ТОЧКИ                | 32 |
| ЭРА КОНТРАЦЕПЦИИ                 | 33 |
| НАДЕЖНЫЕ ВЯЖУЩИЕ...              | 34 |

**ЕСТЬ ПРОБЛЕМА?**

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| СПИД:<br>РАЗОЧАРОВАНИЯ<br>И НАДЕЖДЫ | 36 |
|-------------------------------------|----|

**МЕДИЦИНСКИЕ**

|                |    |
|----------------|----|
| НОВОСТИ        | 39 |
| НАШЕСТВИЕ      |    |
| ГРИБКОВОЙ РАТИ | 40 |

КОГДА ПОТ

|              |    |
|--------------|----|
| РУЧЬЯМИ ЛЬЕТ | 44 |
| ГИДРАДЕНИТ   | 45 |

С ВЕНАМИ ПО ЖИЗНИ

|    |
|----|
| 46 |
|----|

**МИР ДЕТСТВА**

|                |    |
|----------------|----|
| ПЕРВЫЙ РАЗ     |    |
| В ПЕРВЫЙ КЛАСС | 50 |

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| ЧТО У ВАС, РЕБЯТА,<br>В РАНЦАХ | 52 |
|--------------------------------|----|

|                         |    |
|-------------------------|----|
| “СМЕНКА”:<br>ОТ ШНУРКОВ |    |
| ДО ПОДОШВЫ              | 53 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| МАЛЕНЬКИЙ<br>РЕВНИВЕЦ | 54 |
|-----------------------|----|

|                           |    |
|---------------------------|----|
| ЕСЛИ РЕБЕНОК<br>ОТРАВИЛСЯ | 55 |
|---------------------------|----|

**НАШ ДОМ И МЫ В НЕМ**

|                  |    |
|------------------|----|
| ЛЕГКО ЛИ ПРЯТАТЬ |    |
| ЛЕТО В БАНКИ?    | 56 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| ДЕЛАЙ, КАК Я       | 60 |
| КОВАРСТВО И АСБЕСТ | 61 |



**ЗДОРОВЬЕ**

**№ 8 ( 545) 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. ОНУЧИНА –**

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

**А. СИКОРСКАЯ –**

худ. редактор

**Художники**

**А. ГРИШИН, И. КРАСОВСКАЯ,**

**А. ПЕСТРЕЦОВА**

**Фотографы:**

**М. ВЫЛЕГЖАНИН, А. ИЛЬЯХИНСКИЙ,**

**С. МИЛИЦКИЙ, М. ШАБАЛИН.**

Фото-агентство “ИСТ-НЮС”

**Ю. БАЛУШКИН –**

директор по развитию бизнеса

**М. НЕСТЕРОВ –**

исполнительный директор

**АДРЕС РЕДАКЦИИ:**

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

E-mail: [zdroovie@zdroovie.fipc.ru](mailto:zdroovie@zdroovie.fipc.ru)

Internet: <http://zdroovie.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 цветотделение 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 читатели!

Спасибо всем, кто принял участие в конкурсе на лучшее письмо месяца. Ждем от вас новых посланий с предложениями, советами и рассказами о том, как журнал повлиял на вашу судьбу.

### Дорогое "Здоровье"!

Сегодня мой Шурка сказал "тр-рактор-р"! Теперь он говорит всем, что его зовут Александр-р Петр-рович и что он "тер-рпеть не может р-рыбу". Шурке 4 года. Вы бы слышали, какая каша была у него во рту год назад! Возить сынишку на занятия к логопеду в областной центр мы не могли, а у нас таких специалистов в помине нет. Понимали его только мама, папа и бабушка Света. Бабушкой Светой она стала для нас позже, а тогда была соседкой Светланой Nikolaevной. Она уже много лет выписывает журнал "Здоровье". В нем-то мы и нашли замечательные советы логопеда, которые тщательно пополняли. Сначала - гимнастика для пальчиков, потом - упражнения для "ленивого" язычка. Терпенье и труд все перетрут! Постепенно нашего Шурку стали понимать бабушки во дворе, продавцы в магазинах и друзья на детской площадке. Труднее всего дался нам звук "р-р". Но мы и его осилили! Шурка теперь ужасно болтливый.

Спасибо логопеду Л. Г. Киктенко и вашему журналу!

Семья Журавлевых  
(кстати, очень сложная для произношения),  
Ярославская область



### Здравствуйте!

Хочу написать о том, как мне помог журнал "Здоровье". Неожиданно я заболела: появилась сильная скованность, не могла ноги передвигать. Пролежав в больнице около 2 месяцев, получила вторую группу инвалидности. Выпивая, врачи сказали: лечите гипертонию.

Целый год чувствовала себя хуже некуда, не могла без помощи дочки ни лечь, ни встать. И вдруг мне попалась в вашем журнале статья о болезни Паркинсона. В портрете больного я узнала себя. В Ставропольской клинике меня обследовал профессор и подтвердил мои догадки. Я стала принимать специальные лекарства и вернулась к нормальной жизни, доработала до пенсии. Спасибо вам!

Голикова Анна Степановна,  
Карачаево-Черкессия, Черкесск



### Дорогая редакция!

Ура! У меня праздник: сегодня получила очередной номер журнала. Вечером, когда все лягут спать, уйду на кухню и с наслаждением прочту его от корки до корки. А потом позвоню приятельницам, соберемся на "девичник", чаю попьем, о здоровье, моде, мужьях, детях поболтаем, что-нибудь испечем по вашим рецептам...

Потом возьму журнал на работу в детский сад: рубрика "Мир детства" мне и коллегам очень кстати пришлась. Да и для бесед с родителями находим много полезного. Особенно сложно прививать навыки здорового образа жизни малышам, но и в этом помогает ваш журнал. Если можно, поместите материалы на тему: "Изучаем свой организм" с иллюстрациями.

А еще я рада тому, что моя 13-летняя дочь Ксения тоже стала частенько заглядывать в журнал. Думаю, когда она сама что-то прочтет, это принесет ей гораздо больше пользы, чем мои нравоучения.



**Автором**  
**лучшего письма августа**  
**стала** Ирина Бурмистрова

#### Приз -

"Нежный гель для лица и тела с блестками" фирмы "Хлавин".

**Поздравляем победителя!**



## СПАСИБО, ДОКТОР!

Вот уже 45 лет в редакцию журнала "Здоровье" нескончаемым потоком идут письма. Временами их приходило до 3 тысяч в день! И пусть сегодня писем меньше, но и тогда, и теперь - всегда были в редакционной почте послания с бесхитростными, сказанными от души и сердца словами благодарности тем, кто исцеляет, врачует недуги, возвращает здоровье и жизнь нам, нашим родным и близким, друзьям и знакомым...

Отныне вы, дорогие читатели, сможете прямо со страниц журнала поблагодарить людей в белых халатах за их врачебный талант, за опыт и знания, за чудеса самоотверженности, словом, за все то доброе, что они сделали.

Ждем ваших писем! Знаем - их будет много, поэтому пишите кратко, телеграфным стилем.

Итак, вам слово!

Низкий поклон врачу московской Центральной гомеопатической поликлиники № 1 СИЧИНАВЕ Otto Варламовичу, который по собственной методике вылечил моего 6-летнего сына Федю (аденоиды 3-й степени, фронтит, гайморит и снижение слуха на 30%). И операции, на которой так настаивали в поликлинике, не потребовалось!

Оксана Анисимовна Полонская,  
Москва

У моей 14-летней дочери разболелась нога, да так сильно, что она не могла ходить. Куда только не обращались за помощью! Но, увы... А помог нам врач-ортопед Московской областной детской ортопедо-хирургической больницы восстановительного лечения Андрей Борисович СТРАХОВ. Низкий ему поклон и благодарность!

Ольга Надеждина, Москва

Сердечно благодарим кардиологов профессора Владимира Павловича МАЗАЕВА и кандидата медицинских наук Светлану Васильевну РЯЗАНОВУ (Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины). Они фактически спасли нашего папу, поставив ему электрокардиостимулятор. Папе 86 лет, а он теперь может пройти 5 км в день!

Семья Nikolaevых, Москва

# Здоровье

## У КОГО РАБОТА "НЕРВНАЯ"?

Ничто так не укорачивает жизнь, как стресс и нервотрепка, которыми изобилуют наши трудовые будни. Газета "Нью-Йорк пост", проведя свое расследование, вывела десятку самых "нервных" занятий. Список возглавили пожарные. На втором месте водители, на третьем — врачи приемных покоев городских больниц. За ними по убывающей следуют полицейские, руководители крупных компаний, мэры крупных городов, специалисты по связям с общественностью, агенты по продаже недвижимости, тренеры профессиональных команд и брокеры.



## РЕМЕШОК ДЛЯ ЧАСОВ УГРОЖАЕТ ЗДОРОВЬЮ

Самая обычная вещица способна стать источником опасности. Например, навредить здоровью может... кожаный ремешок для часов. Австрийские эксперты-медики обнаружили в красителях, которыми покрывают ремешки, канцерогенные вещества, причем уровень их концентрации значительно превышает допустимые нормы. Летом, в жару, они нередко начинают линять, краска через раскрытые поры кожи проникает внутрь организма. Врачи советуют, подбирая этот аксессуар для часов, отказаться от ярко-окрашенных кожаных изделий, особенно если они были выпущены несколько лет назад.

## НЕ СТУЧИ ГОЛОВОЙ!

Запретить игру головой на футбольном поле призывают ученые Университета Флориды в Гейнсвилле (США). Проведя специаль-



ные тесты в двух группах — пловцов и футболистов, они установили, что вторые страдают от нарушений мозговой деятельности. Удары головой по мячу, который весит 400 граммов, не проходят бесследно для здоровья, утверждают специалисты. Впрочем, беречь голову от ушибов, которые могут отрицательно повлиять на работу головного мозга, они советуют всем.

## МУЖЧИНЫ — ЗА КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ

Рекламные плакаты, изображающие мужчину с младенцем на руках, украсили Лондон. В Великобритании началась кампания за грудное вскармливание. Главным ее объектом стали... молодые папы.

Последние исследования показали, что женщины намного охотнее кормят своих детей грудью, если мужья понимают всю важность этой процедуры и всячески поддерживают их.

В Великобритании, где, по некоторым данным, процент кормящих грудью матерей составляет всего около 60, медики пришли к выводу, что настало время напомнить молодым родителям о пользе материнского молока.



## 7 САМЫХ УВЛЕКАТЕЛЬНЫХ ОТПУСКНЫХ МАРШРУТОВ

Вы устали от череды бесконечно серых будней и нужна хорошая встряска? Ну что ж, вернуть интерес к жизни помогут острые ощущения, которые можно получить, проведя отпуск так, как советует американский журнал "Нэшнл джиогрэфик эдвенчер". В нем был опубликован список 25 "самых увлекательных развлечений в мире". Вот несколько вариантов экзотического отдыха: отправьтесь на неделю в лагерь подготовки космонавтов в российском звездном городке и занимайтесь на тренажерах по полной программе; преодолейте верхом на верблюде 400 км по австралийской пустыне; спуститесь на плотах по китайской реке Янцзы; посетите древние поселения в Бутане; пересеките пешком Синайский полуостров или проведите 12 дней во Французской Полинезии, перееzzя с острова на остров.



Хотите полностью слиться с дикой природой? Прогуляйтесь километров эдак 250 в компании с танзанийскими масаи по африканской саванне, населенной слонами, жирафами и другими экзотическими обитателями.

Впрочем, утверждают психологии, вырваться из рутины, освободиться от будничных стрессов и вновь почувствовать вкус жизни можно гораздо проще, например, отправившись в ближайший лес.

По материалам ИТАР-ТАСС  
Е. ЛОМОВА и О. АНДРЕЕВА



# Сюжет для чудаков

Чудаки-  
альtruисты  
украшают жизнь.  
Это такая  
приправа для нее,  
что ли –  
когда острия,  
когда пряная,  
под девизом:  
долой пресность.  
Над ними  
посмеиваются,  
а иногда  
и откровенно  
смеются.  
Напрасно.  
И знаете, почему?  
Потому что им,  
как никому,  
за державу обидно.



## ЗНАКОМСТВО С АНДРЕЕМ НИКОЛАЕВИЧЕМ

Полседьмого утра для первой встречи будет в самый раз.

Рекомендую приехать в подмосковное Болшево на электричке и выйти на дорогу, где высотные дома вклиниваются в частный сектор. Стойте и ждите. Сначала ухо уловит непонятное дребезжанье. Ближе, ближе – и из-за некрутого уличного поворота выбежит фигура с пустым эмалированным ведром в руке. Зимой, летом, осенью, весной одно и то же: спортивные трусы, голый торс – не Аполлоновский, но не без приятной спортивности. Ноги бегуна в мороз обуты в кроссовки, в остальные сезоны босы, и вы немедленно с интересом начинаете думать: как же он этак по щебенке-то?.. Но поторопитесь поднять глаза, иначе не успеете рассмотреть буйную рыжую шевелюру, схваченную по лбу неширокой ленточкой, нос картошкой и симпатичные карие глаза. Поравнявшись с вами, молодой человек обязательно поздоровается, как учит проповедник здорового образа жизни, певец солнца и природы Порфирий Иванов. Приветствие займет не больше пяти секунд, и вот уже он удаляется в сторону частного сектора, где функционирует последний в этой части города колодец. Ведро, повизгивая радикулитными петлями, покорно летит следом, отставая на четверть шага.

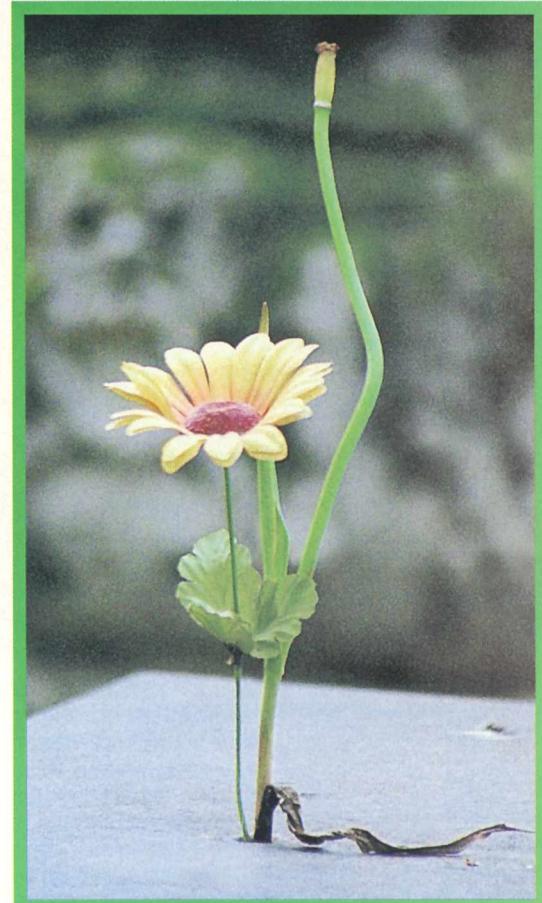
Полагаю, у колодца последователь великого Порфирия даже в морозы-таки еще обливается. Через четверть часа он несется домой, имея в прицепе ведро, полное экологически чистой воды. Эмалированная емкость удовлетворенно и еле слышно поскрипывает: тяжесть какая, не до визга. Бежать Андрею Николаевичу вместе с ноской добрых трех квартала. Здоровый образ жизни налицо, Порфирий где-то там, в небесных сферах, я думаю, доволен.

Андрей Николаевич Целищев до недавнего времени преподавал в соседней школе, но, конечно

но, он не только и не просто учитель. Он из тех заводных и неравнодушных, кому всегда “больше всех надо”. Развернул вежливую борьбу с собачниками, повадившимися водить болонок и ротвейлеров на школьный стадион. Пробивая солидные временные и пространственные бреши в утреннем маршруте до колодца, подбегает лично к каждому “нарушителю”, приветливо здоровается и объясняет, что дети очень расстраиваются, когда по очереди вляпываются на физкультуру в малоухожественные кучки. Собачники какие извиняются, какие огрызаются, но (Андрей Николаевич не отстанет) – уходят... чтобы завтра вновь тихой сапой ввинтиться в школьное царство беговых дорожек и футбольного поля. Подозреваю, на этой стезе Андрею Николаевичу скучать не придется еще долго.

А еще я правильно ни минуты не сомневалась, что выведенные через трафареточку красивым кармином четверостишия на аккуратных фанерочках, развесенных в рамках школьного двора, тоже принадлежат чудному бегуну. Например, на школьной помойке прочла:

“Спасибо Вам за аккуратность  
И чистоту – несите сор  
Еще 100 метров (неприятность,  
утратил силу договор  
О том, чтобы мусор вывозили



И летом так же, как зимой),  
но обращаясь к здравой силе  
Ума и сердца: школа – мой  
И наш и общий дом, конечно,  
Так пусть он чистым будет вечно!”  
Словом – прелесть что такое.

## ЗНАКОМСТВО С МЕДНЫМИ СОСНАМИ

Нашей семье оно обошлось в кругленьку сумму.

Но не буду забегать вперед. Одно скажу сразу: поверьте – других таких сосен еще поискать. Среди старых и новых дачных участков, прямо напротив дома, где первое свое лето в Большеве после эмиграции жила семья Марины Цветаевой (теперь там приютился крошечный интеллигентный музей), каким-то чудом уцелел ничейный участок соснового леса. Когда-то Марина Ивановна писала об этом месте: "...тут изумитель-



ные сосны, и каждая – соблазнительна". Недолго пришлось им смотреть друг на друга – пять месяцев всего, и все же эти красавцы деревья помнят и саму Марину Ивановну, и ее мужа – Сергея Эфрана, и детей их Алю и Муру. Под ними она собирала хворост для печей, под ними гуляя, вспоминая, может, свою любимую Прагу.

В любых зарубежных краях в уголок, кудаступала нога национальной гордости, водили бы туристов и почитателей, а к сосновам полагалась бы табличка об исторических днях.

У нас было как у нас.

Впервые забредя в ту сторону со своим ри-зеншнауцером зимой, мы приобрели, как выразился мой муж-одессит, "полный гамазник". Пес, соблазнившись огромными пухлыми сугробами,

ринулся понырять в снег под соснами. Когда он вылез обратно на дорогу, за ним тянулся кровавый след – одна лапа оказалась разрезанной, другая пропоротой. Эту другую через неделю разнесло, медлить было нельзя, и вызванный прямо на дом ветеринар среди ночи делал страдальцу дорогущую операцию.

Ясность внесла весна. Под поэтическими сосновами прямо перед музеем гнездилась чудовищная, монбланами, свалка. По нашей национальной гордости ударили нашим же (даже предположить страшно, неужели национальным?) равнодушием и склонностью к загаживанию всего, что не лично твое. Сюда без конфузов стаскивали помойные ведра окрестные дачники, несколько не смущаясь соседством этого гноища со своими заборами. Сюда из неведомых юдолей печали машинами везли жуткие пропревшие матрацы, ржавые холодильные камеры, остатки автомобильных скелетов и диваны с распоротым брюхом. Все это на полметра было засыпано содержимым обычного мусоропровода. Господа, свидетельствуя – это было ужасно.

Настолько ужасно, что мы зареклись ходить в музейную сторону.

## ЗНАКОМСТВО С НЕЗНАКОМЦЕМ

Декабристы разбудили Герцена. Андрея Николаевича, можно сказать, разбудил соловей: защелкал, баловник, как раз когда тот утром с неизменным ведром пробегал по тропинке через сосновый участок, сторонясь мусорных завалов, уже порастающих веселой майской травой. Ну, заслушался и попал босой ногой на железный прут, торчащий из земли. Боль, искры из глаз, может, и словцо крепкое вылетело – не знаю.

Но на другой день он отнес объявление в городскую газету: так и так, дорогие сограждане, приходите в ближайшие выходные, кто может, уберем эту чертову свалку, тем более что она как бельмо в глазу перед музеем Марины Цветаевой. В пятницу сбежал в ближайший ЖЭК, попросил выделить лопаты, грабли. Этого добра ему никто не дал, что оказалось правильным: в субботнее утро Андрей Николаевич пришел в условленное место в единственном числе. Но не ушел.

Проковырялся он на свалке до глубокого вечера. Очистил несколько квадратных метров. Поотвечал на вопросы нарядных горожан. Вопросы были такие: "И что вы тут делаете? А это как, ваша земля?". "Работаю! Не моя!" – отвечал Андрей Николаевич.

"Андрей Николаич! Никак участочек приобрели?" – это значило, что подошли знакомые.

Незнакомых было больше – выходные! Народ гуляет!

"А кто вам платит?" – "Я сам себе плачу". "Так так же никто не работает!" – "Я так работаю". В воскресенье вышел вновь. Вновь единственным. Рассказывает об этом:

– Честное слово – аж хорошо стало. Куч наворожил, не меньше трех КамАЗов получилось. И выходной закончился. Через неделю снова выходит мое объявление. Суббота. Я уже знаю: никто не придет, естественно. В двенадцать ноль-ноль

начинаю. И где-то к обеду останавливается рядом со мной джип-мерседес. Я раньше работал в журнале "Новости авторынка" и знаю цены – смотрю на этот мерседес, а он стоит 150 тысяч зеленых денег... Выходит из него человек и говорит: "Второй выходной на дачу еду и вижу тебя тут. Что делаешь?"

Разговорились. Андрей Николаевич ему все как на духу – про объявления, про музей, про "хотел вот поднять людей", про "помните же, были коммунистические субботники"...

"Ну, ладно, – загадочно произнес незнакомец. – Не вышло коммунистического субботника – будет капиталистический". Сел в "мерс" и укатил. Андрей Николаевич вздохнул, еще до вечера порасшатывал страшные остыры древних кроватей, вросших в землю и политых вонючей дрянью, и ушел домой мыться и готовиться к завтрашним занятиям с семиклассниками.

Дальше буду рассказывать уже от себя. Я-то ничего об исторической встрече скромного учителя и владельца "мерседеса" не знала!

Я, как все, увидела в понедельник, что под ясными соснами ковыряются в мусоре два мужика-работяги, и не просто так ковыряются, а с толком: при них носилки, пила и, как выяснилось, приложение поденно нанятых людей, ибо к вечеру несколько соток уже глядели на мир Божий вполне пристойной дерновой землицей. Без вразумительной растительности, правда, но хоть без раскоряченных железяк и наглых бутылок из-под фанты.

Ну все, подумала, сдерживая порыв моего бобика ринуться на очищенную площадь, вот и продали кому-то ясные сосны.

Теперь знаем что будет! Понесется по известному сценарию, по накатанным рельсам: построят забор в два человеческих роста (как у соседей справа), на углах выставят камеры наружного наблюдения (как у соседей еще правее), посрубают там, на законном своем участке, медь пахучих сосновых стволов, чтобы вальяжней, основательней разместился дом, домище, дворец. Какие там Цветаевы рядом! Какая там фраза "здесь кругом сосны, и каждая – соблазнительна..."!

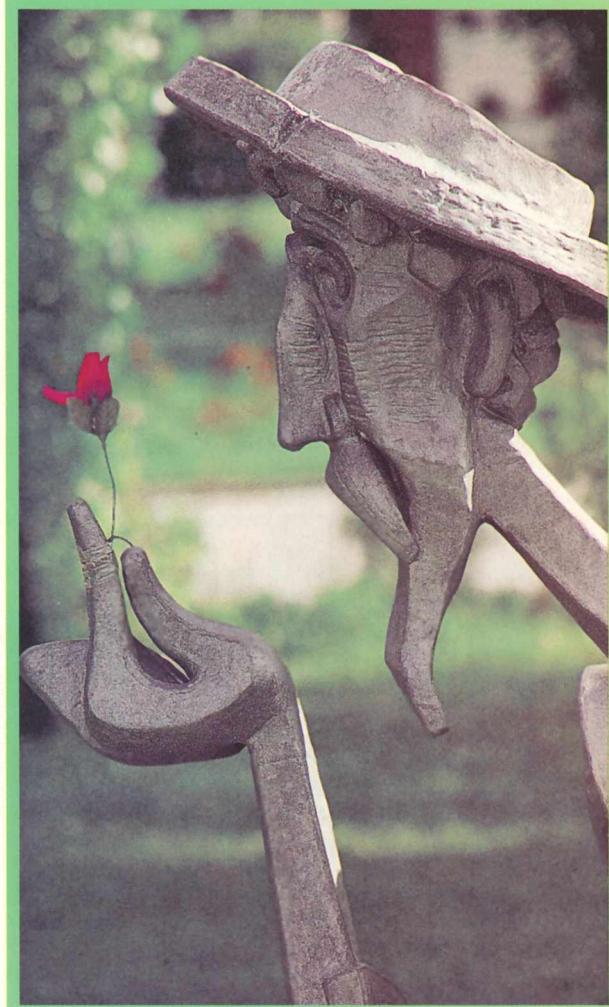
Неделю длилась титаническая работа мужиков. Монбланы редели и таяли. Торчащие из земли облезлые кусты рубились под корень, освобождая из плена дивный сквозной лес. Окончательно добили ситуацию грузовики, которые приехали и за неделю увезли этот многолетний кошмар. Я горевала – купили, как пить дать, купили!

Фигушки! Оказалось, тот, из мерседеса, взял и самостоятельно навел порядок. За свои денежки нанял работников. Грузовики завершили начатое – сорок шесть кузовов дряни вывезли. И отправился себе на свою дачу. И имени своего не оставил. Прямо – ищут пожарные, ищут милиция.

Скажу вам честно: историю буду заканчивать, потому что этот новый русский лишил меня слов. Впервые – онемела.

Теперь под соснами без пяти минут парк: музей добился, чтобы лесок обнесли чугунной решеткой, и гуляют там счастливые мамашки с колясками.

Видно, закваска, из которой растут самые лучшие на свете чудаки, раздается природой не сразу поверишь и кому. Независимо от умения или неумения иметь деньги, престиж, джипы с мерседесами, а может – прииски золотые или клад сияющий. А что? Чудак миллионер Савва Мамонтов приютил в своем имении Абрамцево, кормил, поил, обогревал совершенно не приспособленных по своей небесной сути к жесткой земной жизни художников Брунеля и Перова. Почему же чудаку с мобильником и счетом в банке не проникнуться сочувствием к дон-кихоту нашего района Андрею Николаевичу? А заодно – к и



без того обиженной родиной Марине Ивановне? Да пусть даже просто к красивому уголку, несправедливо загаженному?

Трудно ли стать чудаком?

Ей-Богу, нет. Мы с журналистом Ярославом Головановым и актрисой Светланой Светличной, не будучи знакомыми и не сговариваясь, каждый в своем дачном месте взяли по палке, вбили в них по длинному гвоздю и стали сам себе дворник на общественной улице. Ничего, имеем чистоту в окрестностях.

Пусть посмеиваются. Чудаков в мерседесах и Андреев Николаевичей на всех не напасешься.

Лилия МИЛИЦКАЯ



# Коже требуется “спонсор”

Кожа нуждается во “влажной” поддержке. Те 70% жидкости, которые содержат наш защитный барьер, расходуются катастрофически быстро. И вот уже пропала былая эластичность, появились дряблость, складки, морщинки. Внутренних ресурсов для полноценного восстановления утерянной влаги не хватает.

Увлажнять кожу (даже жирную) нужно непрерывно и регулярно, летом – особенно интенсивно. Вода – важный компонент здоровой кожи, не позволяющий увядать и быстро сдавать позиции молодости. Бережно относитесь к кожной влаге.

✿ Мыло в отставку! Лицо и тело мойте только мягкими пенками и специальными гелями.

✿ Не вытирайтесь досуха! Слегка промокните кожу мягким полотенцем или салфеткой.

✿ После душа обязательно нанесите на все тело интенсивно увлажняющие лосьон или молочко.

✿ Ванны принимайте не чаще 2–3 раз в неделю. Если купаться ежедневно, орга-

низм не сможет обеспечить кожный покров достаточным количеством жира, кожа начнет высыхать и шелушиться.

✿ Оберегайте свою мантию от воздействия солнечных лучей, воздуха кондиционеров, сухого теплого или холодного ветра, резкого перепада температур. Если же попали под воздействие подобного “стресса”, помогите коже, смазав ее специальным, питающим влагой кремом, молочком или лосьоном.

✿ Любите попариться в бани, увлекаетесь термическими масками? Примите во внимание: распаренная кожа испаряет собственную “глубинную” влагу. Ограничьте время процедур для сухой кожи до 3–5, нормальной – до 10–15, жирной и кожи смешанного типа – до 25–30 минут.

✿ Сухой и увядющей коже категорически противопоказана рассыпчатая пудра и косметические средства, которые содержат компоненты, оказывающие на нее вяжущее действие, например, белок.

✿ Пользуйтесь крем-пудрой. Современные рецептуры этого уникального средства придают лицу матовость и прекрасно (в течение всего дня!) ухаживают за кожей, увлажняя и питая ее.

## ФОНТАН ИЗ... СУМОЧКИ

Чтобы замедлить процесс потери влаги, постарайтесь в течение дня орошать открытые участки тела ключевой или минеральной водой из пульверизатора. Хороши для этих целей настои зверобоя, цветков ромашки, шалфея, тысячелистника, эвкалипта (чайная ложка травы на 1/2 стакана воды). И все же самое удобное и современное средство – спрей из целебных термальных источников. Заключенные в специальный баллончик они очень практичны – не опасаясь, что прольется, его можно всегда

носить с собой в дамской сумочке.

Кстати, "увлажняющий фонтан" эффективен только в закрытом помещении, вдали от сквозняка. Солнце и даже малейшее дуновение ветерка мгновенно высушат не только живительные капли, но и собственную влагу.

Не забывайте опрыскивать лицо и шею вечером, после того, как промокнули остатки ночной крема салфеткой.

## ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ СВОЕ ПИТАНИЕ

Сухая шелушащаяся кожа – свидетельство того, что самоувлажнение протекает недостаточно интенсивно. Обратите внимание, достаточно ли в вашем рационе витаминов А, С, F, РР. Активизируя обменные процессы в организме, они влияют и на образование естественной кожной влаги.

**Витамином А** богаты рыбий жир, печень, сливочное масло, яичный желток, морковь, перец, помидоры, шпинат, салат, петрушка, сельдерей, лук, тыква, **С** – все листовые овощи, черная смородина, рябина, цветная капуста, красный перец, **F** – оливковое, миндальное, льняное масло, **РР** – почки, печень, мясо, бобовые, пшеничная мука, репа, свекла, тыква, гречка, грибы.

Не забывайте и о поливитаминах с микроэлементами. Их, говорят специалисты, надо принимать постоянно.

## КРЕМ!

Увлажняющие средства все уважающие себя фирмы (отечественные и зарубежные) разработали самые что ни на есть эффективные. Обратите только внимание на то, чтобы покупка не была случайной, а подходила именно вашему типу кожи. И тогда легкий увлажняющий крем или гель для жирной кожи не засалит ее, поскольку содержит минимум питательных веществ. Сухая кожа с благодарностью воспримет адресованные ей крем или эмульсию. Впитывая их словно губка, она мо-

ментально светлеет, на глазах становится мягкой и эластичной.

**Маленький нюанс.** Утром наносите крем на еще влажную после умывания кожу, затем снимите излишки бумажной салфеткой. Вечером очистите кожу влажным, смоченным минеральной, ключевой водой или настоем трав ватным тампоном и нанесите ночной крем.

## ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ РЕЦЕПТ

Хотите приготовить увлажняющий крем самостоятельно? Учтите только: хранить его можно не более 3–4 дней и обязательно в холодильнике.

**Крем из лепестков розы** (для нормальной и сухой кожи). Лепестки 4–5 бутонов пропустите через мясорубку, тщательно разотрите с 50 г маргарина и 10 г пчелиного воска, растопленных в паровой ванночке. Добавьте чайную ложку масляного раствора витамина А (его можно купить в аптеке). Крем готов.

**Ромашковый крем** (для сухой и воспаленной кожи). Растопите, тщательно помешивая, на водяной бане 50 г маргарина, добавьте по 3 чайные ложки глицерина и растительного масла, 2 – касторового, 2 куриных желтка, 30 г камфорного спирта и  $1/4$  стакана настоя ромашки (его приготовьте так: столовую ложку цветков ромашки залейте  $1/2$  стакана кипятка, настаивайте в теплом месте 2–3 часа и процедите через 4 слоя марли). Все тщательно перемешайте.

## МАСКИ, МАСКИ, МАСКИ

Делайте их еженедельно. Самые эффективные процедуры по увлажнению кожи вам предложат в косметическом салоне. Кстати, многие посоветуют маску, которая называется "Спонсор". В нее, как, впрочем, и в другие, входят активные ингредиенты, превосходящие по своим ценным качествам белковые компоненты куриных яиц, эфирные масла лимонного

листа, иссопа, шалфея, сандалового дерева, герани, лаванды, кипариса, оренгана, майорана, розового дерева.

Маски такого типа очень комфортны и приятны. Они пластичны и не стекают с лица. Заставая, как бы "впечатываются" в эпидермис, отдавая коже все полезное, что в них есть. Заставы, легко удаляются. Самое главное – их можно наносить и на область глаз, губ, шеи, декольте, – участки кожи, томимые жаждой!

## ИЗ БАБУШКИНОЙ КОПИЛКИ

Может быть, вам придется по душе одна из предложенных масок. Возможно, перепробовав все, вы в дальнейшем будете их чередовать. Нанесите маску на 15–20 минут. Обязательно на это время прилягте, а затем смойте влажным тампоном. Идеально, если вы смочите его в отваре или настое целебных трав. И уж поистине царский подарок вы сделаете своей коже, если закончите процедуру, приложив к лицу и шее на 3–5 минут влажное теплое махровое полотенце.

★ Прекрасно увлажняет кожу маска из смеси моркови и яблок, натертых на мелкой терке.

★ Хорошо увлажняет и питает кожу витаминная маска: ложку творога смешайте с несколькими каплями сока лимона. Если кожа очень сухая, смажьте ее предварительно оливковым, персиковым или другим растительным маслом.

★ Смешайте натертый на терке помидор с небольшим количеством крахмала для получения кашицы и добавьте несколько капель растительного масла. Сухой коже эта маска очень понравится.

★ Для любого типа кожи подойдет такой рецепт. Смешайте сок одного лимона, грейпфрута или апельсина с 2 чайными ложками меда, наложите на кожу лица и шеи, а через 10 минут смойте холодной (лучше минеральной) водой.

★ Оживит шею маска, в состав которой входит сок  $1/2$  лимона, чайная ложка растительного масла и один (не взбитый) белок.



Подготовила Наталья САВИНА

# Модные дамские штучки

Успокоиться, расслабиться после тяжелого рабочего дня, забыть о неприятной ситуации можно в собственной ванной. В этом вам помогут средства с эфирными маслами. Они способны дома создать обстановку термального курорта по типу Spa. Выбирайте в зависимости от вашей потребности: природный транквилизатор – **бергамот**, **мандарин**, улучшающий сон, **кипарис**, восстанавливающий общее равновесие, успокаивающий **розмарин**, **кориандр**, снимающий нервное напряжение, или **лаванду**, приносящую умиротворение.

Лак для волос, в состав которого входит **протектин** – уникальный комплекс витаминов и защитных веществ, убережет вашу прическу от сырого тумана, жгучего солнца, сильно-го ветра и других атмосферных “неприятностей”.

Если ваша кожа недостаточно эластична и упруга, а кроме того появились отеки по всему телу, ухаживайте за ним с помощью специального геля, в состав которого входит **липомоделирующий комплекс**. Близкий к структуре клеток, он придает им энергию, питает и обновляет, способствует выведению скопившейся жидкости.

**Протеины шелка** в составе косметических кремов и эмульсий не просто славятся своим омолаживающим действием. Это еще и хорошие проводники активных компонентов, ухаживающих за самой нежной и чувствительной кожей.

Подготовила  
Наталья САВИНА

НОВИНКИ НОВИНКИ НОВИНКИ НОВИНКИ НОВИНКИ НОВИНКИ

## ОТ *Лабораторий Vichy*

Специалисты всемирно известной фирмы **VICHY** в течение многих лет работали над проблемой увлажнения и усиления защитных функций кожи. Сегодня по праву, можно воскликнуть: “Эврика!” – создана уникальная серия по уходу за чувствительной кожей лица.

Действие кремов гаммы **ТЕРМАЛЬ С** основано прежде всего на исключительных свойствах **ТЕРМАЛЬНОЙ ВОДЫ VICHY**.

Благодаря высокому содержанию минералов и природному происхождению она прекрасно успокаивает кожу, усиливает ее естественные защитные функции. Однако секрет эффективности новой гаммы не только в этом. В состав кремом гаммы **ТЕРМАЛЬ С** входят натуральные гидрофиксаторы. Проникая в самое сердце клеток, они распределяются между ними влагу и удерживают ее в течение длительного времени. Восстанавливается активность ферментов, участвующих в обновлении кожи. В результате – нежная, эластичная, сияющая здоровьем кожа надежно защищена от обезвоживания и неблагоприятного климатического воздействия. С гаммой **ТЕРМАЛЬ С** не так страшны сюрпризы переменчивой погоды в любое время года.



В серию **ТЕРМАЛЬ С** входят 3 средства. Каждое предназначено для ухода за определенным типом кожи. Нежирная увлажняющая эмульсия **ТЕРМАЛЬ С** – для жирной и смешанной кожи, легкий увлажняющий крем **ТЕРМАЛЬ С1** – для нормальной и сухой, насыщенный увлажняющий крем **ТЕРМАЛЬ С2** – для очень сухой. Летом, когда кожа особенно сильно страдает от жажды, используйте увлажняющие средства с более легкой текстурой – **ТЕРМАЛЬ С** и **ТЕРМАЛЬ С1**.

## ОТ *Lierac*

Лаборатории **Lierac** (Paris) предлагают гамму **SEQUISIMO**, воплощающую новую концепцию гидратации (увлажнения) кожи.

Специфическая программа насыщения кожи влагой очень эффективна. Она адаптирована к любому ее типу и представлена 3 различными текстурами, способными обеспечить 3 уровня интенсивности увлажнения в зависимости от ситуации.



Линия создана с применением оригинальных формул на основе активных элементов. Это – NMF (естественные увлажняющие факторы), необходимые для стимуляции и восстановления саморегуляции физиологического процесса увлажнения кожи, комплекс полисахаридов, микроэмulsionия растительных серамидов, а также масло камелии.

Мягкая эмульсия **SEQUISSIMO** предназначена для нормального и смешанного типов кожи.

Густой крем **SEQUISSIMO** прекрасно утоляет жажду сухой кожи.

Интенсивный бальзам **SEQUISIMO** рекомендуется использовать в экстремальных случаях обезвоживания любых типов кожи. Это средство – прекрасное дополнение к эмульсии или крему **SEQUISSIMO**. С его помощью можно провести также курс интенсивной гидратации кожи, уставшей от солнца, жары, чрезмерного холода.

Обязательно попробуйте! Результат не замедлит сказаться: пройдет усталость, пропадет бледность, лицо омолодится, кожа приобретет здоровый оттенок.

## ОТ “Юникосметик”

Хочешь изменить мир – изменись сама! Наши современницы, следуя этому девизу, начинают, как правило, с цвета волос. Чудесные метаморфозы происходят прямо на глазах. А роль волшебницы прекрасно удается молодой питерской фирме “Юникосметик”, производящей гель-краску для волос “Эстель”.

Окрашенные ей волосы приобретают эффект легкого свечения. Оттенки же потрясающе красивы. Здесь и популярные красно-фиолетовые тона – бургундский, красное дерево, гранат, и ультрамодные – медно-рыжий, тициан, медный. При этом никаких казусов с “игрой” цвета. Краска, выражаясь языком специалистов, имеет высокие колористические характеристики, поэтому точное попадание в тон гарантировано.



“Эстель” не раздражает кожу головы, не вызывает аллергии. Входящие в ее состав витамины (B<sub>5</sub>, PP, C) и фруктовые кислоты укрепляют, питают и увлажняют волосы, восстанавливают их структуру, повышают сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды. После окрашивания они не выглядят безжизненными, напротив, приобретают яркость и блеск. Краска очень удобна и проста в применении, идеальна для использования в домашних условиях, не пачкает кожу головы. После окраски дополнительное мытье не требуется, ведь в основе “Эстель” – мягкий шампунь.

Уже летом в продаже появится осветляющая серия “Эстель Ле Блонд”, в которую войдут оттенки платиновый, жемчужный, серебристый и скандинавский блондин. В ближайшей перспективе также выпуск бальзамов с витаминным комплексом и экстрактами лечебных трав “Эстель Vital”. Вас, конечно же, интересует цена? Ну о-очень доступная! ООО “Оникосметик”, 195248, С.-Петербург, ш. Революции, 84, тел.: (812) 227-96-90

НОВИНКИ НОВИНКИ НОВИНКИ НОВИНКИ НОВИНКИ НОВИНКИ

НОВИНКИ НОВИНКИ НОВИНКИ НОВИНКИ

## от L'oreal Paris

Мировой лидер по производству косметических средств создал столь роскошную помаду, что отныне именно под нее, утверждают специалисты, женщина будет подбирать туалеты.

**COLOR RICHE (КОЛОР РИШ)** – первая губная помада, сочетающая в себе насыщенный цвет и интенсивный уход. Не правда ли, роскошь – быть неотразимой и при этом дарить своим губам особый, ни с чем несравнимый комфорт.

Уникальная формула содержит увлажняющий комплекс с витаминами А и Е, которые предотвращают высыхание губ, и особые масла, смягчающие их нежную кожу. Ультрафиолетовый фильтр (обязательный компонент помады!) создает экран, защищающий от негативного воздействия ультрафиолетового излучения.

Лабораторные исследования, проводимые L'oreal Paris, свидетельствуют: через 2 часа после нанесения **КОЛОР РИШ** степень увлажненности губ увеличивается на 23%.

Насыщенности и стойкости цвета способствуют входящие в помаду растительные масла и специальные гелеобразные вещества, препятствующие растеканию. Что касается оттенков: ярко-красные, нежно-коричневые, розово-перламутровые, бежевые и оранжевые... Они не просто красивы – позволяют создавать как самый модный экстравагантный, так и натуральный макияж губ, который выглядит всегда свежо и блестяще. Символом изыска и моды стала не только сама помада **КОЛОР РИШ**, но и футляр, в который она заключена. Для него выбран утонченный классический дизайн: золотистый цвет шампанского с блестящей окантовкой – новый образ третьего тысячелетия, создающий настроение торжества.



НОВИНКИ НОВИНКИ НОВИНКИ НОВИНКИ

## от Mavala

Всемирно известные косметические лаборатории Mavala (Женева) предлагают непревзойденные по своим качествам средства для ухода за ногтями.

Сделав маникюр, нанесите поверх лака **SUPER GLOSS COLORFIX** (суперзащитный блестящий слой). Ногти не будут ломаться, лак – расслаиваться и облезать, а маникюр приобретет законченность и блеск.



Ваши ногти не идеальны? Чтобы полосочки, бороздки, неровности не бросались в глаза, покройте их **RIDGER FILLER** (средство для выравнивания поверхности ногтя). Его можно применять и как базу, и как заменитель лака. Кстати, он идеально подходит и мужчинам – без яркого блеска придает ногтям матовость и ровность.

Если неровности и трещины ногтевой пластины глубокие, то можно наложить **RIDGER FILLER** в несколько слоев, обязательно дав просохнуть предыдущему. Сверху, если есть желание, покройте ноготь цветным лаком.

**MAVALA**  
ШВЕЙЦАРИЯ

Эксклюзивный дистрибутор, в России и СНГ – РБ Трейдинг Лтд, Адрес: 121351, Москва, ул. Молодогвардейская, 21/1 Тел./факс: (095) 417-85-55, отдел прямых продаж: (095) 146-88-80 E-mail: [rptrading@mtu-net.ru](mailto:rptrading@mtu-net.ru) <http://russobalt.newmail.ru/>

### МАГАЗИНЫ:

- ТК "Охотный ряд", 3-й этаж, "Ярмарка", Манежная пл. • ТК "Охотный ряд", 1-й уровень, салон "Риволи", Манежная пл.
- ТК "Наутилус", 1-й этаж, салон "Риволи", Лубянская пл., ст. м. "Лубянка"
- м-н "Арбат-Пrestige", ул. Наталии 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- "София", ул. Б. Полянка, 28
- ТД "Перовский", Свободный пр-т, 33
- ТК "ВДВ", ул. Менжинского, 23/1, ст. м. "Бабушкинская" • м-н "Мета", ул. Маршала Бирюзова, 14, ст. м. "Октябрьское поле"



# В гармонии с природой

Традиционные русские рецепты косметики из натуральных компонентов возрождены "Компанией Русская Косметика". Полябившаяся многим линия "Бабушкина аптека" разработана специально для женщин, признающих подлинную красоту только в единстве и гармонии с природой. Совершенствуя структуру кожи, эти средства придают лицу легкий, естественный матовый оттенок и первозданную свежесть. Особенно славятся этим маски.

**Маска растительная.** Размягчает верхние слои кожи, тонизирует и улучшает микроциркуляцию в ее капиллярах, способствует удалению отживших клеток, возвращает лицу утраченную нежность.

**Маска витаминная.** Позволяет уставшей и увядающей коже поддерживать оптимальный уровень влажности и естественную способность к самозащите от неблагоприятных воздействий окружающей среды.

**Маска восстанавливающая.** Нежно разглаживает неровности на поверхности кожи, возвращает природный цвет лица.

**Маска-лифтинг.** Кардинально подтягивает кожу лица и шеи, сужает поры, глубоко очищает жирную и комбинированную кожу, препятствует образованию морщин, регулирует и поддерживает естественный водно-соловой баланс.

компания  
РУССКАЯ  
КОСМЕТИКА

Приобрести косметику "Бабушкина аптека" можно в магазине "Три ступеньки" (Сретенский б-р, 6/1, ст. м. "Тургеневская"). Тел/факс: (095) 248-33-43, тел.: (095) 255-65-03



ОТВЕЧАЮТ ПРОФИ

## Индивидуальное решение

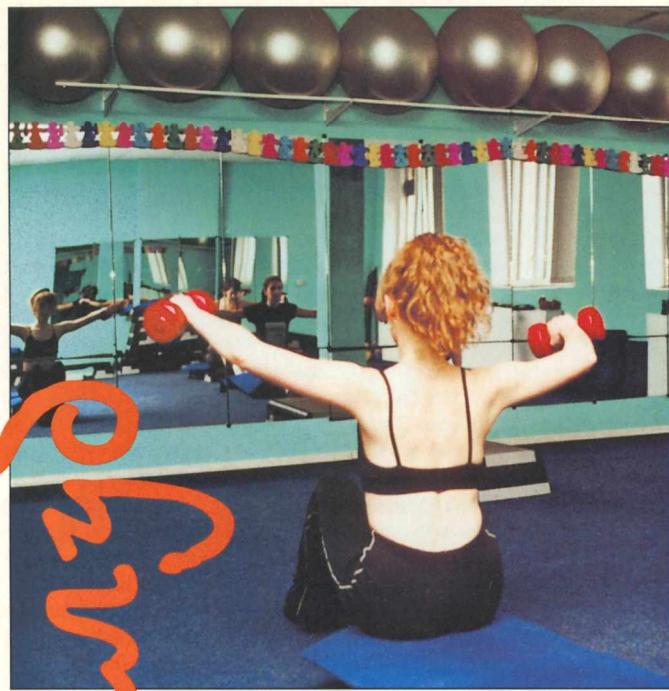


"Что-то странное происходит с волосами: жирные у корней и сухие на кончиках. Какие только шампуни не перепробовала, ничего не помогает".

Ирина К., Москва

Вы не одиночка в своих страданиях. Волосы часто бывают смешанного типа. Особенно это свойственно длинным, окрашенным или подвергнутым химической завивке. Уход за такими волосами требует решения двух, казалось бы, взаимоисключающих проблем: увлажнения и питания кончиков волос и удаления излишков жира у корней. К счастью, сегодня есть выход. Ученые создали специальный, так называемый балансирующий шампунь. В нем содержатся уникальные вещества микросфера и микрогубки. При мытье головы работают они как бы в четыре руки: микросфера питают и увлажняют сухие части волос, а микрогубки устраняют жировой налет у корней и при ополаскивании легко удаляются. В результате волосы по всей длине приобретают пышный и здоровый вид.

Л. К. Пашук,  
кандидат медицинских наук



## СПОРТ ДЛЯ ВАС

### КАК СОХРАНИТЬ ФОРМУ ПОСЛЕ 40

Чтобы поддерживать хорошую спортивную форму, большинству женщин, независимо от возраста, достаточно 3–5 раз в неделю по полчаса заниматься аэробикой (или ходьбой, бегом, плаванием) и 2–3 раза – стретчингом и силовыми упражнениями. Если же вам за 40, упражнениям с гантелями уделите особое внимание. Это поможет укрепить мышцы, а значит, создать прочный мышечный каркас, поддерживающий костную систему, и таким образом предотвратить появление частого в этом возрасте заболевания – остеопороза. После спортивной прогулки возьмите гантели весом 1,5–2 кг и выполните, например, такие упражнения:

- поднимайте согнутые в локтях руки до уровня груди, держа гантели сначала прямым, а затем обратным хватом,
- поднимайте руки поочередно до уровня плеч,
- разводите руки в стороны,
- отводите поочередно руки назад, поставив колено на скамейку и слегка наклонившись вперед.

Учтите: мускулы в этом возрасте частично теряют эластичность, поэтому примите нехитрые меры предосторожности, увеличив время разминки и расслабления после тренировки до 10 минут. Почувствовав боль в суставах, прекратите занятия.

Фитнес-клуб

## ДОСЬЕ НА САМОГО СЕБЯ

### ДОСТАТОЧНО ЛИ ВЫ СПИТЕ?

Часто причина дурного настроения и раздражительности вполне банальна – хроническое недосыпание. А вы об этом и не подозревали? Убедитесь, что проводите в объятиях Морфея достаточно времени. Ответьте “верно” или “неверно” на утверждения теста.

1. Мне нужен будильник, чтобы проснуться.
2. Я засыпаю, чуть только голова касается подушки.
3. Скучные собрания или лекции нагоняют на меня сон.
4. В выходные я обычно сплю гораздо дольше.
5. Выхожу из себя, когда рушатся мои планы.



6. Одна рюмка спиртного – и меня развозит.
7. Короткий дневной сон мне необходим.
8. В течение недели я ощущаю психическую усталость.

З и более ответов “верно” означают, что вы постоянно не высыпаетесь.

Постарайтесь каждый день ложиться и вставать в одно и то же время. Когда выработаете у себя эту полезную привычку, ваш ночной отдых станет полноценным.

## ЗВЕЗДЫ ДЕЛАЮТ ТАК

## БЕГОМ ПО ПЕСЧАНОМУ БЕРЕГУ ЗА КРАСОТОЙ

**М**ногим звездам Голливуда, обитающим в виллах на берегу океана, песчаный берег с успехом заменяет тренажерный зал. Бег по песку позволяет испытать себя на прочность, выработать выносливость, великолепно формирует икроножные мышцы. В чем секрет эффективности и популярности этой разновидности бега? Во время тренировки приходится преодолевать большее сопротивление – нагрузка возрастает, это помогает быстрее добиться результата.

Если появляется возможность и желание пробежаться по песчаным дюнам, не перестарайтесь: вы и не заметите, что затрачиваете гораздо больше усилий, чем обычно. Чтобы избежать чрезмерной усталости и растяжений, поначалу преодолевайте небольшие расстояния в медленном темпе – так ваши мышцы и связки приспособятся к непривычной нагрузке. Постепенно увеличивайте дистанцию. А вот стоит ли обуваться, решайте сами: одни обожают бегать босиком по песку – он считается природным поглотителем стрессов. Вы боитесь поранить ноги или обжечься о горячий песок? Обувайте легкие кеды. Если же есть проблемы с суставами ног или спиной, тренируйтесь в кроссовках, которые, пружиня, предохранят от травм и перегрузок.

## МЕНЮ

## ВАШ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ РАЦИОН



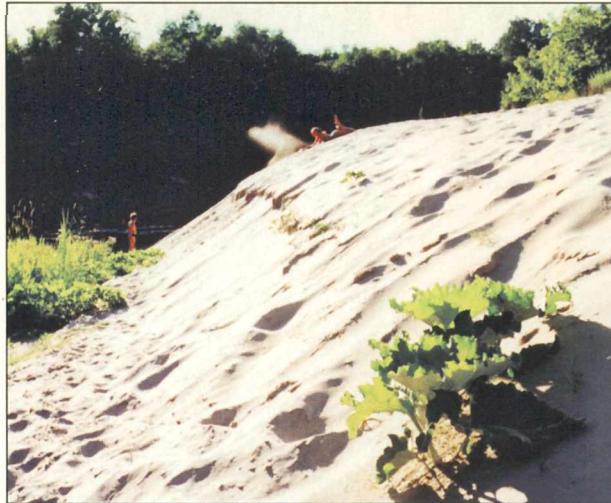
Выберите продукты с индексом от 65 до 130, если тренировка продолжительная (на выносливость), проходящая в среднем темпе, – продукты с индексом ниже 65.

## Продукты

## Индекс

(определяет скорость всасывания углеводов в кровь)

|                   |     |
|-------------------|-----|
| картофель         | 121 |
| кукурузные хлопья | 110 |
| белый хлеб        | 100 |
| бананы            | 76  |
| апельсин          | 62  |
| яблоко            | 52  |
| груша             | 52  |
| йогурт            | 47  |



## ВАШИ ТРУДНОСТИ

## “ЗАКОВЫРИСТЫЙ” НОГОТОК

**Т**е, кто постоянно носит спортивную обувь, часто сталкиваются с одной проблемой: ногти на ногах начинают деформироваться и причинять боль, кожа вокруг них воспаляется.

Чтобы избежать этого:

- ▲ позаботьтесь об удобных, подходящих по размеру и полноте кроссовках или кедах,
- ▲ ногти подстригайте не слишком коротко,
- ▲ несколько дней подряд делайте перед сном ванночку для ног: в 1 л теплой кипяченой воды разведите 2 столовые ложки горькой соли (продаётся в аптеке) и на 20 минут погрузите в неё ступни,
- ▲ если ванночки не помогут и от воспаления, покраснения, боли избавиться не удастся, обратитесь к дерматологу.

Публикацию подготовила Е. ЯГУНОВА

## Идеальные добавки

“Почему при регулярных занятиях фитнесом обычную еду рекомендуют усиливать пищевыми добавками?”

Аркадий Р., Москва



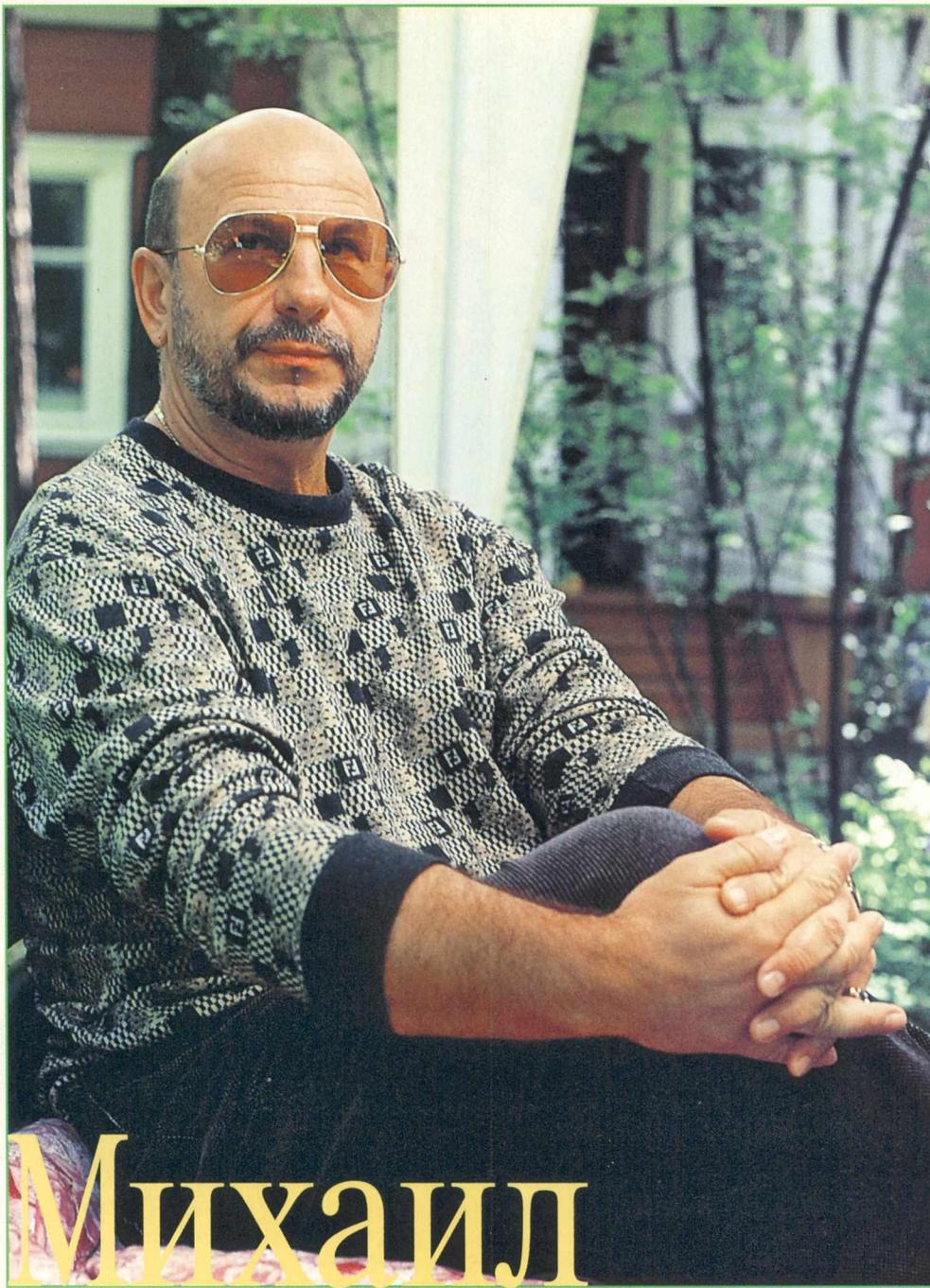
Сжигая на тренировках калории, вы расходуете питательные элементы, необходимые организму. Образовавшийся дефицит трудно ликвидировать обычным рационом. Простым увеличением его объема, конечно, можно восполнить “сгоревшие” витамины и минералы, но одновременно возрастает и потребление калорий, а это нежелательно. Единственный выход – использовать питательные добавки. Какие?

Одни, это надо иметь в виду, восполняют дефицит и питательных элементов, и калорий. Вряд ли они вас устроят. А вот другие... Их можно назвать “катализаторами”. Такие продукты содержат питательные элементы, химические соединения, ферменты и травы в необычных сочетаниях, позволяющих добиться в каждой конкретной ситуации желаемой реакции.

При регулярных тренировках “катализаторы” необходимы, ведь даже самое что ни есть “правильное” питание не всегда может восполнить потребности организма в элементах, способствующих ускоренному обмену веществ (метаболизму), обеспечить быстрое сжигание жира и предупредить его накопление.

Ученые установили также, что при систематических тренировках потребление всех питательных элементов должно на 10–15% превосходить рекомендуемые дневные нормы. Идеальной добавкой здесь могут быть мультивитаминные комплексы и минералы.

Денис СЕМЕНИХИН,  
менеджер фитнесс-клуба “GOLD'S GYM”



Когда приходишь на исповедь, не кривя душой и не рисуясь делишься самым сокровенным. Наверное, поэтому глубоко лиричные и проникновенные песни Михаила Зvezдинского распевает не одно поколение. В них вся жизнь поэта, композитора, певца, какой бы суровой она ни была. Вслушаемся и мы в мелодии доброй и открытой души.

# Михаил Зvezдинский:

*“Я вам пою,  
как будто  
исповедуюсь...”*

– Михаил Михайлович, вы в детстве были примерным мальчиком?

– Был большим озорником, поэтому со мной всякие несуразности происходили. Помню, играли мы с ребятами около школы в снежки. И надо же было случиться, что мой снежок угодил прямо в глаз... нашему директору. За "директорский фонарь" меня чуть не исключили из школы. Особенно стонали от меня вредные учили, отрицательно действующие на детскую психику. Им-то я всякие пакости и устраивал, за что получал записи в дневник и взбучки дома. А одноклассники меня любили. Я запросто мог уговорить ребят пойти в кино, сбежать с урока, записаться в кружок. В то время было "море" бесплатных спортивных секций, поэтому мы, мальчишки, не шатались без дела по улице, а увлекались вольной и классической борьбой, футболом, боксом, волейболом, баскетболом. Благодаря прекрасной памяти, учеба давалась мне легко: я сходу запоминал объяснения учителя на уроках и практически не готовился дома. Поэтому в 16 лет экстерном закончил 11 классов.

– А музыка и стихи уже звучали в мальчишке-шалуне?

– Любовь к музыке и поэзии привила мне бабушка, Аделаида Константиновна. Она закончила Смольный институт в Петербурге, хорошо знала литературу и отлично играла на фортепиано. Бабушка научила меня читать и писать в четыре годика, позже водила в музыкальную школу, открыла поэзию Ахматовой, Цветаевой, Мандельштама, прозу Булгакова. Бабушка сохранила и подарила мне две гитары деда, на которых я, девятилетний, сыграл первые аккорды и подбирал незатейливые мелодии к своим первым стихам, нежно и бережно касаясь струн. Эти антикварные инструменты, произведенные в 1780-м и 1840-м годах, до сих пор хранятся в моей коллекции в память о том, кого так и не пришлось назвать теплым и родным словом – дедушка. По чьему-то доносу моего деда, Михаила Константиновича, расстреляли как "белую кость": он был полковником-инженером царской армии, опытным специалистом по pontонным мостам. После революции он не покинул Россию, без которой не мыслил свою жизнь, а честно пошел служить в один из наркоматов. В 50-х деда посмертно реабилитировали, но кому от этого легче: мертвого не воскресишь!

– Поэтому, не случайно тема гражданской войны одна из основных в вашем творчестве?

– Белогвардейские романсы, созданные в 60–70-х годах, – своеобразные музыкальные иллюстрации к "Бегу" и "Белой гвардии" Булгакова. В этих песнях я пытался объяснить трагедию русского офицерства, для которого слова "честь имею" были смыслом всей жизни. Однажды присягнув царю на верность Отечеству, русские офицеры до конца дней своих не могли нарушить клятву: проще было пустить себе пулю в висок, чем жить обещенным, запятнавшим свое имя. Весь этот цикл песен я называю ностальгическим, имея в виду ностальгию не по прошедшему времени, а по настоящим людям. Такими были офицеры белой гвардии, таким был мой дед. За некоторые смелые строчки популярной песни "Поручик Голицын" – суповой баллады об истинных мужчинах, которая сейчас открыто звучит по радио, телевидению, с эстрадных площадок, – в глухие 80-е мне пришлось поплатиться 16 годами свободы, отбывая их за лагерной решеткой. Пройдя этот нелегкий путь, не потерял "души и сердца доброту", еще сильнее стал ценить в людях порядочность, самопожертвование, бескорыстие, умение быть хозяином своего слова. Хочу, чтобы и мой сын Артем, которому исполнилось восемнадцать, стал настоящим человеком.

– В прекрасной половине человечества что больше всего привлекает?

– Нежность, красота, элегантность, верность, ум. Как бы ни говорили, что дамам ум не к лицу, я с этим не согласен: надо же с красотой о чем-то в антрактах говорить? Для меня самая идеальная, самая единственная – жена, страстно любящая и горячо любимая Нонна!

– Ваша песня "Очарована, околдovана" своим трепетным звучанием заключает в нежные объятия, окружает лаской и вниманием, которых порой так не хватает слабому полу.

– Этот "кусочек радости, солнечного тепла" дарю всем вам, драгоценные мои женщины. Родилась песня в ту пору, когда меня, юношу, охватило и поглотило необыкновенное состояние влюбленности и ожидание той, единственной подруги жизни. Случайно попались малоизвестные стихи Н. Заболоцкого, звучавшие на одной струне с моей душой. Заменил в них два слова "зацелована, зачарована" и написал музыку. Судя по последнему опросу тележурналистов, у "Очарована, околдovана"

100 миллионов поклонников! Вместе с "Поручиком Голицыным" и "Сгорая, плачут свечи" эта песня уходит в XXI век.

– Но дыхание любви по-прежнему не покидает вас?

– Именно так – "Дыхание любви" – называется один из последних моих альбомов. Это неземное чувство дает начало новой жизни, возвышает и окрывает человека, без него мы только существуем. Жить без любви, без любви к своему делу – смерть для творческого человека. Поэтому завершаю работу над новым диском – "Второе дыхание любви".

Может, чья-то одинокая и больная душа уже ждет свою спасительную песню, которая поможет воспрянуть духом и преодолеть тяжелый недуг?

## АНКЕТА ЗДОРОВЬЯ

– Продолжите, пожалуйста, фразы:

“Здоровье – это...”

– ...все для меня!

“Если я заболею, то...”

– ...если простужусь, буду сам себя лечить народными средствами: на ночь ноги попарю с горчицей, натяну шерстяные носки, напью теплого чая с малиной или медом и – в постель, выгонять с потом хворобу. Кстати, эффективное средство от насморка – разбавленный сок лука (чеснока), который лучше закапывать 3 раза в день. Попробуйте – отлично помогает!

“Чтобы быть здоровым, нужно...”

– ...укреплять и закалять свой организм. Как можно больше гуляйте на свежем воздухе, купайтесь, занимайтесь спортом. И, конечно, следите за питанием: соблазнительные жирные и сладкие кулинарные творенья вам только вес прибавят, а здоровья убавят.

– Как удается, несмотря на безумный ритм актерской жизни, быть всегда в отличной форме?

– Я взял себе за правило: приснулся – обязательно сделай зарядку, прими бодрящий душ и – на улицу, выгуливать четвероногих друзей: 2 собак и 3 котов. Хочешь – не хочешь, а в любую погоду утром и вечером соверши с ними "круг почета". Прогулки по свежему воздуху, как ни что другое, возвращают силы, снимают усталость. Помогают оставаться

всегда бодрым и подтянутым и занятия спортом. С детства люблю плавать, ходить на лыжах по заснеженному лесу. Недавно увлекся большим теннисом и так наловчился, что даже могу сильному игроку противостоять.

– Вы – домосед?

– Нет. Меня постоянно одолевает охота к перемене мест: смена обстановки не дает закиснуть в будничности, а новые впечатления порождают новые творческие пла-

вом костюме, а на ногах... кроссовки. Идет спокойно, не стесняясь и никого не конфузя своим видом. Главное, ей удобно и комфортно. Подойдя к работе, достает из сумочки модельные туфельки, надевает и, стуча каблучками, скрываются в дверях офиса.

Полгода путешествуя с женой по юго-восточной Азии (Индии, Таиланду, Индонезии...), я с интересом общался с представителями восточных религий, изучал и постигал муд-

Чтобы восстановить эту чудо-радугу, мы с женой накупили "сочные" наряды и посуду, а в рацион стали включать "радужные продукты": апельсины, мандарины, морковку, оранжевые перцы, помидоры, клубнику, бананы, соки, куриное мясо (вместо говядины и баранины). Вы не поверите: за 4 месяца я сбросил 15, а Нонна – 8 кг!

В Индии же не на шутку увлеклись нумерологией, наукой о цифрах, которую, по преданию, подробно изучал Иисус Христос.

– Опираясь на нумерологию, не предсажете ли, что век грядущий нам готовит?

– Сейчас много говорят о наступающем благоденствии, которое несет Эра Водолея. Это же подтверждает и нумерология: у древних цифра 21 – самое лучшее кармическое число – символизировала вселенную, великое благоденствие, которое приходит после долгих трудов. Поэтому не стоит паниковать, ожидая конца света. Вдохновенно и радостно вступайте в 3-е тысячелетие! Кстати, кто из вас родился 21 числа, действительно "попал в очко" и будет счастлив в личной жизни.

– А когда ваш день рождения?

– Я родился 6 марта, в один день с Михаилом Жванецким. Мы даже создали маленький клуб рожденных именно 6 марта. Так что по гороскопу я – Рыба и не могу жить без воды: использую любую возможность, чтобы поплескаться в водной стихии. Обожаю рыбные блюда, особенно японскую кухню. Ничего не поделаешь: приходится заниматься "самоедством". Оправдание нахожу в том, что рыба богата йодом, нехватка которого, как утверждает современная медицина, отрицательно сказывается на нашем здоровье.

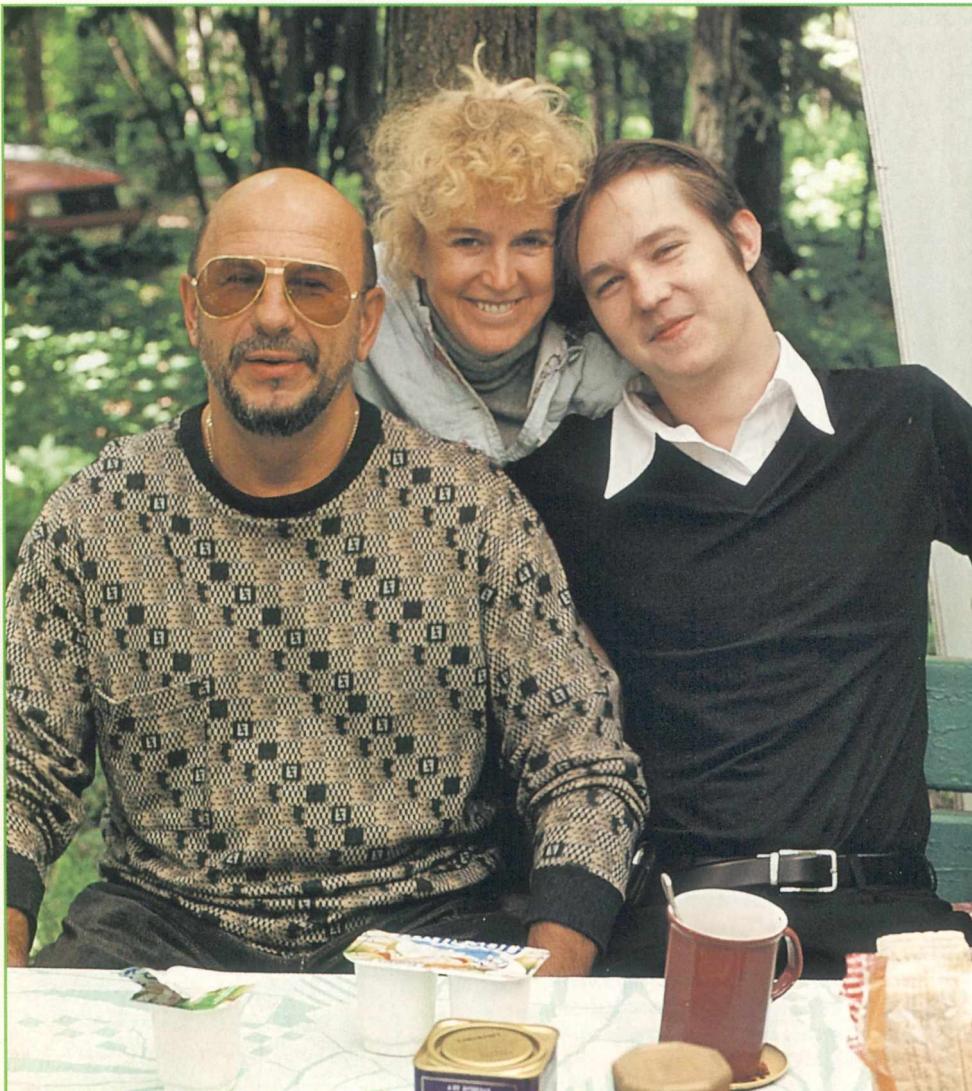
– Михаил Михайлович, верите ли вы в приметы?

– Верю, но по-своему. Если черная кошка дорогу перебежит, считаю – это к добру. Тринадцатое число для меня тоже симпатичное и удачное. Когда звезды с неба падают, непременно загадываю желание. Самое заветное – любить и быть любимым всю свою жизнь.

– Что пожелаете всем нам?

– Единственная радость в жизни – женщины. Мужчины, берегите и лелейте эти хрупкие созданья. А вы, драгоценные и боготворимые мной, будьте всегда молоды, красивы и любимы!

Очарована и околдована поэтом, певцом и композитором И. КЛИМОВСКАЯ



ны. К тому же, много интересного и полезного можно позаимствовать из заморского образа жизни. Когда я был на гастролях в США, меня поразила и восхитила забота американцев о своем здоровье. Они просто сумасшедшие: все, и стар и мал, бегают с утра до вечера, бегают в парках, скверах, по тротуарам, с собаками и кошками на поводке, в наушниках... А утром часто наблюдал такую картину: идет молодая женщина в элегантном дело-

росте древних народов. Почему, например, индийские монахи носят белое одеяние? По их убеждению, кроме ауры у каждого из нас есть еще и внутренняя радуга, от состояния которой во многом зависит наше самочувствие. Яркие и светлые тона благоприятно действуют на нее, подпитывая и заряжая энергией. Серые и невзрачные цвета подавляют и угнетают внутреннюю радугу. Отсюда наше плохое настроение, вялость, нарушенный обмен веществ.



# Аппетитная... отрава

Ни ежегодные слухи о грибах-мутантах, ни официальные данные о сотнях случаев отравлений и десятках смертельных исходов после грибной трапезы, ни отчеты Госсанэпиднадзора о тысячах килограммов радиоактивных лесных даров, изъятых на городских рынках, – ничто не в силах подкосить всенародную любовь к низшим бесхлорофильным растениям (так порой специалисты именуют грибы). И как только “накатит” грибная волна, электрички заполняют пассажиры с лукошками, на стихийных базарах выстраиваются торговцы товаром “по 10 рублей кучка, а в кучке – штучка”, а врачи в больницах держат резервные койки в отделениях токсикологии для отведавших грибков.

Мрачноватый анекдот про то, какие грибы можно кушать, все знают: “Любые! Правда, некоторые – только раз в жизни”. А вот сами “одноразовые” грибки не всякий перечислит. Это прежде всего бледная поганка и мухомор вонючий. Если кусочек-другой такого гриба попал на сковородку, врачам, чаще всего, уже и делать нечего... Нередко травятся и ложными опятами, сморчками. Но чаще всего желудочно-кишечные проблемы создают сыроежки, опята, свинушки, чернушки и некоторые другие пластинчатые грибы, которые относят к разряду условно съедобных. Дело в том, что все они требуют специального приготовления, любят, чтобы с ними повозились, а если нет – пеняйте на себя.

Однако риск попасть на больничную койку есть и у отведавших вполне съедобных “добро-порядочных” белых, подберезовиков, подосиновиков... Такая угроза возникает обычно во время жаркого засушливого лета, когда вредные выбросы промышленных предприятий, попавшие в почву, не вымываются дождями, и грибы впитывают “всякое-разное” словно губка. Так что, если есть сомнения в экологической чистоте леса, где собраны грибочки, лучше подстраховаться и выдержать даже самые “благонадежные” в подсоленной воде 2–3 часа, а затем основательно промыть и проварить.

Застраховаться же от отравления на все 100% можно лишь в том случае, если жарить, варить и солить только специально выращенные шампиньоны и вешенки. Так, собственно, и делают в цивилизованном мире.

Даже безусловно съедобные и экологически чистые грибы – пища тяжелая. Тем, у кого проблемы с печенью, желудком, почками, кто страдает диабетом, подагрой или обменным артритом, про грибные деликатесы лучше забыть. Отказаться от частых и обильных грибных трапез придется и тем, кто мечтает о стройной талии. Ведь подосиновики, например, можно смело сравнить со... свининой: их 100-граммовая порция в жареном виде по калорийности не уступит куску сала. А в таком же количестве боровиков белка больше, чем в антрекоте. Вообще, наличие в грибах значительного количества экстрактивных веществ, пуриновых оснований, специфических ароматических смол и эфирных масел может спровоцировать ухудшение самочувствия при самых разных заболеваниях. Так что грибы – еда для крепких и здоровых.

А вот “тихая охота” за ними никому не повредит. Спокойная прогулка по лесу, легкая естественная зарядка – нерезкие наклоны в поисках спрятавшегося гриба, и радость каждому найденному “трофею” – все это на пользу даже не слишком здоровым и молодым людям. Вот только потом лучше отдать полное лукошко опытному надежному повару, который все грибочки знает в “лицо” как свои пять пальцев, а самому – подальше от соблазнительных запахов кухни...

Ольга ВЛАДИМИРОВА

## Семга на гриле

Прилавки магазинов буквально ломятся от рыбного изобилия. Смотришь – глаза разбегаются. Если выбирать по цене – то дорого все. Значит, нужно платить за то, что полезнее. Не так давно на наш рынок стали поступать деликатесы под названием “Морепродукты из Норвегии”. Купив их, можно быть уверенным в том, что затраты окупятся хорошим настроением и самочувствием.

Вот что поведала нам менеджер по Восточной Европе Норвежского Комитета по Вопросам Экспорта рыбы Ингеллиль Якобсен:

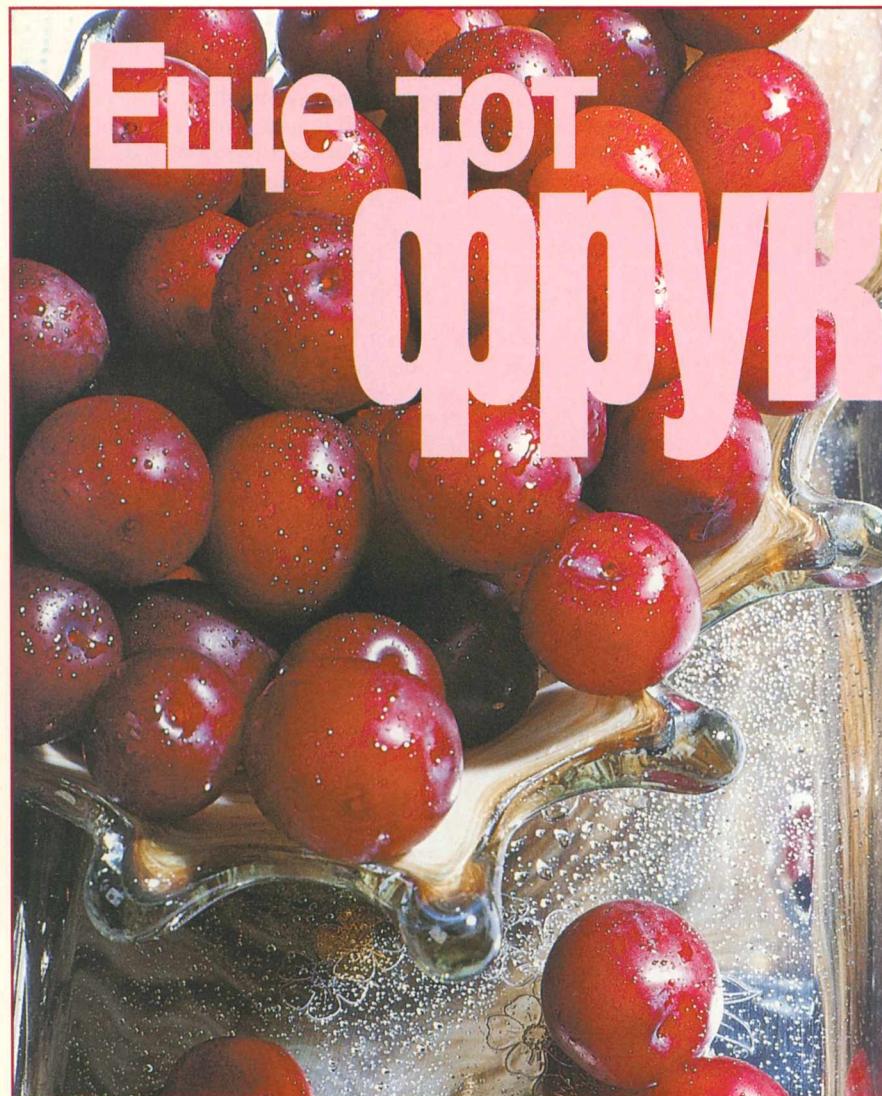
– Всем известно, как грамотно относятся к здоровью японцы, но мало кто догадывается, что семга в страну восходящего солнца поступает из Норвегии. Гурманы предпочитают суши именно из атлантического лосося. Объясняется это в первую очередь чистотой вод северных морей. Выловленная у берегов Норвегии рыба – это гарантия экологической безопасности. Кроме этого наши морепродукты – целая кладовая важнейших витаминов (F, C, D, A и E), неиссякаемый источник йода и полезных микроэлементов. Доказано: “рыбная” диета – эффективная профилактика заболеваний нервной, иммунной, сердечно-сосудистой систем.

Исключительными свойствами обладает семга. Высокий уровень концентрации в ней жирных кислот группы “Омега-3” сделал ее природной, притом очень вкусной, защитой от атеросклероза и сердечно-сосудистых болезней. Ведь именно жирные кислоты, содержащиеся в норвежской рыбке, способны обезвредить “плохой” холестерин!

Лакомьтесь семгой на гриле и будьте здоровы!

## СЛИВОВАЯ АРИФМЕТИКА

В 100 г сливы – 85% воды, в оставшихся 15% – 0,6 г белка, 0,1 г жиров, 12 г углеводов и 1,7 г клетчатки. Энергетическая ценность 51 ккал.



Начните утро с 5–6 штучек слив (или чернослива). Во-первых, ваш кишечник станет работать как часы, во-вторых, кожа приобретет здоровый, красивый вид, в-третьих, хорошее настроение будет вам гарантировано. Август – самое время полакомиться сладкими, сочными, нежными плодами.

### АПТЕКА НА ТАРЕЛКЕ

Британские ученые установили, что слива (и чернослив), богатая витаминами А, С и Е – лидер в поглощении свободных радикалов (за нее с отрывом “следуют” изюм, черника, черная смородина, апельсины, свекла и яблоки). Нежные плоды отлично нейтрализуют эти опасные и очень агрессивные частицы, которые “виноваты” в преждевременном старении, возникновении сердечно-сосудистых заболеваний и рака. Кроме того, в сливе много полезных для здоровья калия и

железа, кальция и фосфора, магния и марганца.

Углеводы, содержащиеся в сливе, легко усваиваются и являются отличным источником энергии.

А поистине волшебное действие этого фрукта на кишечник объясняется большим количеством клетчатки. Слива – точно ассенизатор – добросовестно выводит из организма продукты обмена, токсины, улучшает работу желудочно-кишечного тракта и печени, а также оказывает благотворное влияние на нервную систему, помогает бороться с усталостью.

Хотите очистить организм и сбросить 1–2 лишних килограмма? Сядьте на 1–2 дня на сливовую диету, советуют испанские диетологи.

На завтрак, обед и ужин – только слива и минеральная вода или травяной чай. В день надо съесть не меньше килограмма. Прекрасно очищает организм и сливовый сок. Его рекомендуют пить по стакану 2 раза в день до еды. Чтобы получить вкусный и полезный напиток, смешайте сок 0,5 кг слив со столовой ложкой натурального апельсинового сока и чайной ложкой меда.

Как выяснилось, чудесная слива делает острее память, повышает потенцию у мужчин, приводит в норму обмен веществ – словом, поддерживает и восстанавливает гармонию в нашем организме, тот биологический баланс всех жизненных сил, ощущая который мы говорим: “Я – в отличной форме”.

### СЛИВА СЛИВЕ РОЗНЬ?

Проверьте, умеете ли вы выбирать сливы и правильно хранить их.

● Летом на прилавках большой выбор различных сортов слив. И хотя они отличаются по форме и цвету, практически одинаково полезны.

● Покупайте только спелые плоды. Слегка нажмите пальцами на плод, если мякоть чуть “прогнулась”, а сами сливы тяжелые на вес, с блестящей, но нежесткой кожицей – значит, они созрели.

● Не берите фрукты с пятнами, трещинками и вмятинами.

● Мякоть сливы можно замораживать в морозилке, предварительно отделив ее от косточки, чтобы не горчила, и класть в салаты, фруктовые пловы, мясные блюда.

### ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Как очистить сливу от кожицы? Опустите ее на 20 секунд в кипящую воду, а потом в холодную. Кожица легко снимется при помощи ножа.

Чтобы отделить мякоть от косточки, разрежьте сливу по имеющемуся у нее “шву”. Потом возьмите сливу в руки и двигайте половинки в разные стороны до тех пор, пока плод сам не откроется. Затем кончиком ножа отделите косточку от мякоти.

Подготовила Екатерина РАЗДОЛИНА

# ЭТОТ ВКУСНЫЙ август!

Август – щедрая пора. Изобилие отменных овощей и фруктов. Только успевай, хозяюшка, хлопотать да подавать на стол разные вкусные и полезные для здоровья блюда.

## ИЗЫСКАННЫЕ РУЛЕТИКИ

### Состав:

3 средних баклажана, морковь, помидор, 3 зубчика чеснока, 100 г сыра, 100 г майонеза, пучок укропа или петрушки



Пусть соблазнительные рулетики станут любимой вашей закуской. Баклажану, их основному ингредиенту, под силу укрепить и наладить работу сердца, печени и почек, снизить содержание холестерина в крови.

Вымытые баклажаны нарежьте вдоль длинными язычками, слегка посолите, а затем обжарьте с двух сторон до золотистой корочки. Отдельно потушите на растительном масле (5–8 минут) натертую морковь и мелко нарезанный помидор. Остывшую овощную смесь перемешайте с тертыми сыром и чесноком, заправьте майонезом. Начинку выложите на язычки синеньких и аккуратно скатайте рулетики, начиная с узкого конца. Красиво разложите закуску на тарелку, посыпьте зеленью и поставьте в холодильник на 15–20 минут. Если рулетики начнут раскручиваться, закрепите их бутербродными палочками.

## РАГУ ПРЕКРАСНОЙ АФРОДИТЫ

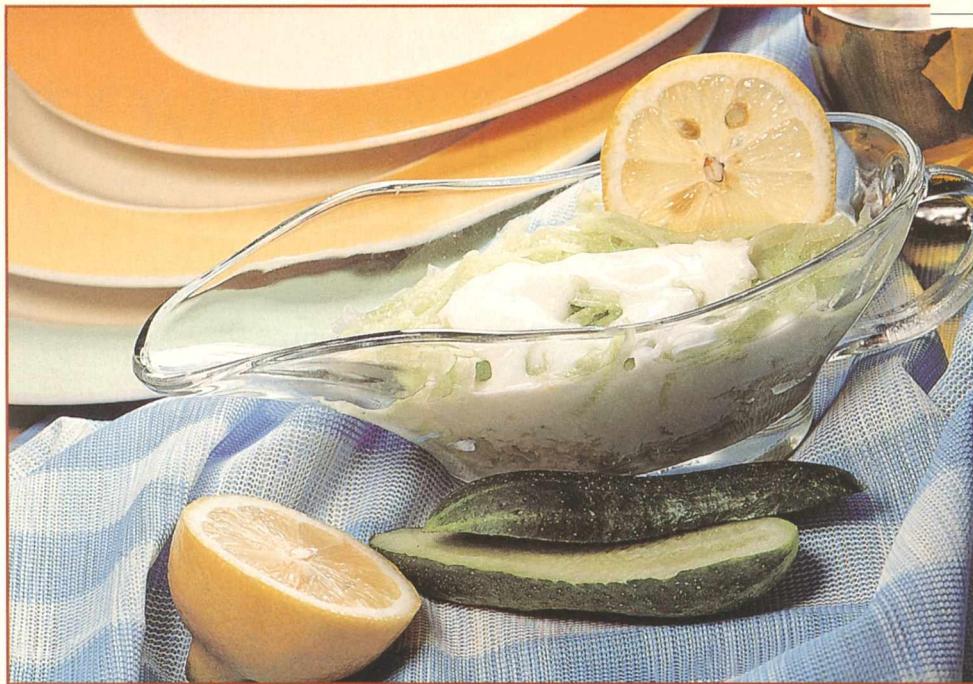
### Состав:

500 г картофеля, 2 крупных луковицы, 400 г помидоров, 3 зубчика чеснока, 100 г оливкового масла, небольшой лимон, пучок петрушки, соль, перец (по вкусу)

**Н**а солнечном остром Кипр обожают это диетическое, низкокалорийное и богатое полезными веществами блюдо. Попробуйте приготовить, не пожалеете.

Очищенный и нарезанный кружочками картофель обжарьте на оливковом масле. Отдельно выложите на сковороду мелко порезанные помидоры, лук, чеснок, посолите, попречите и залейте оливковым маслом. Потушите на умеренном огне 5 минут. Затем добавьте к овощам обжаренные картофельные кружки и поставьте овощи запекаться в духовку на 20 минут. Готовое рагу сбрызните лимонным соком и посыпьте зеленью.



**Состав:**

средний огурец,  
150 г сливочного йогурта  
( без наполнителя),  
2 зубчика чеснока,  
столовая ложка  
оливкового масла,  
лимонный сок,  
соль по вкусу

**СОУС "ОГУРЕЧИК"**

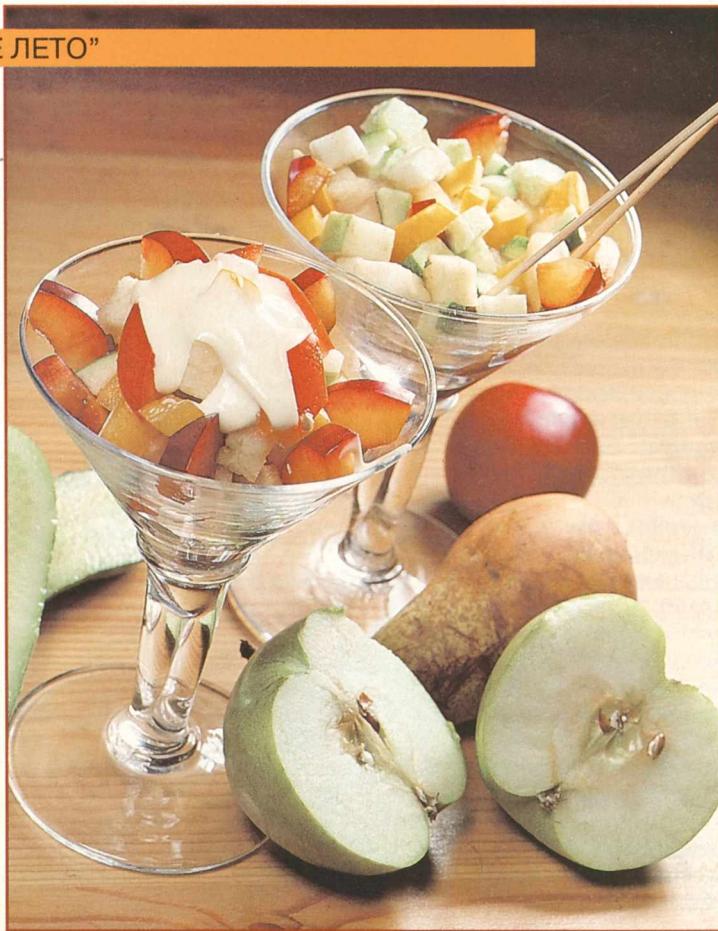
**В**озбуждает аппетит, улучшает пищеварение. Его свежий и нежный аромат "оживит" любое кулинарное творение.

Очистите огурец от кожицы и натрите на крупной терке. Удалите сок, промакнув огуречную смесь салфеткой. Смешайте с йогуртом, натертым чесноком, оливковым

маслом и лимонным соком. Соус посолите, охладите и подавайте к овощным, макаронным, мясным и рыбным блюдам.

**АССОРТИ "БАБЬЕ ЛЕТО"****Состав:**

Овощи: средний огурец, помидор, сладкий перец; фрукты: небольшое яблоко (лучше кислое), груша, 2 сливы; зелень укропа, соль по вкусу, заправка (растительное масло, майонез, йогурт – по вкусу)



**В** этом блюде – прянный аромат и тепло погожих летних деньков. Не упустите последних даров солнечного лета и вдоволь "навитаминысь".

Вымытые овощи и фрукты нарежьте кубиками, удалив из груши и яблока сердцевину, а из слив – косточки, и аккуратно выложите в салатницу. Добавьте в ассорти мелко порубленную зелень укропа, тщательно перемешайте. Перед подачей на стол заправьте пикантное блюдо и посыпьте мелко нарезанной зеленью укропа.

Ирина БЕЛОУСОВА

# 5 капель чистой родниковой воды от "АкваМамы"

Мы уже рассказывали на страницах журнала "Здоровье" о системах озоновой очистки воды "АкваМама", которые производятся научно-производственной фирмой "Озоновые технологии" и предназначены для доочистки питьевой воды, поступающей в наше жилище из водопроводных труб. Многие читатели заинтересовались современным способом очистки воды. На их вопросы отвечают специалисты фирмы "Озоновые технологии".

**Капля 1-я. "Сегодня на рынке представлена масса фильтров для очистки воды. В чем принципиальное отличие "АкваМамы" от большинства других предлагаемых устройств?"**

Достоинств у озоносорбции немало. Эта технология возвращает воде утраченную прозрачность, удаляет примеси железа, марганца и других металлов, в том числе и тяжелых, фенолы, нефтепродукты, пестициды, прочие специфические органические загрязнения и почти в 100 раз уменьшает содержание хлора. Озоновая очистка на про-

тяжении всего ресурса эксплуатации обеспечивает полное уничтожение вредной для человека микрофлоры и гарантирует невозможность ее развития в блоках сорбции. При выработке 90% ресурса фильтрующего элемента "АкваМама" сама сообщит вам об этом – включится звуковая и световая сигнализации.

**Капля 2-я. "Правда ли, что очищенную озоном воду можно пить прямо из крана, без кипячения?"**

Да. Очищенная системой "АкваМама" вода полностью готова к употреблению и не требует никакой другой дополнительной обработки. Причем, устанавливая систему на кухне, вы получаете вкусную питьевую воду, на которой можно ежедневно готовить еду, а монтируя "АкваМаму" на входе воды, в коттедже, на дачу вы добываетесь того, что из всех кранов в доме течет безусловно чистая вода. Надежность систем подтверждает тот факт, что они прошли самые суровые испытания в воинских частях и службах МЧС России. Даже из болота, утверждают спасатели, им удавалось получить отличную питьевую воду – и все благодаря заботе "АкваМамы".

**Капля 3-я. "Чем объясняется необыкновенный вкус воды, будто из горного ручейка, от "АкваМамы"?"**

Уникальным свойством системы "АкваМама" является удаление из воды всех посто-

ронних запахов и привкусов, полное сохранение в ней всех необходимых человеку минеральных веществ и обогащение ее кислородом. Ведь озон образуется из кислорода и вновь превращается в кислород, а технология озоносорбции гарантирует отсутствие в воде продуктов полукисления.

**Капля 4-я. "Есть ли смысл установить на даче систему "АкваМама"?"**

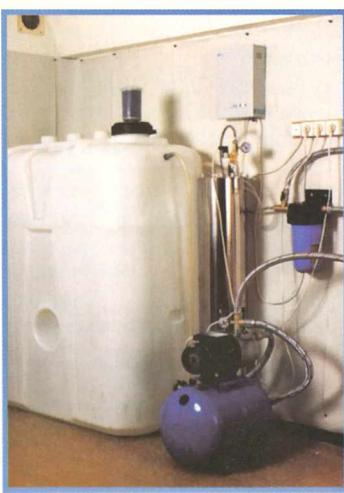
Трудно найти установку, более подходящую для колодезной воды, чем "АкваМама". При пользовании колодцем дачников подстерегает большая беда: в воду попадают микроорганизмы и вирусы, простейшие и паразиты. В крупных городах они уничтожаются при обязательном хлорировании воды, а в деревне часто становятся причиной острых заболеваний. "АкваМама" обеспечивает полную защиту от микробов и других биозагрязнений. Вода, прошедшая очистку озоном, с успехом выдержала все тесты у эпидемиологов: эффективность дезинфекции озоном во много раз выше, чем хлор. Озон справляется со зловредными кишечными палочками намного быстрее, чем хлор. И еще одно актуальное достоинство – "АкваМама" обеспечивает антивирусный барьер: вирусы гепатитов А и Б, полиомиелита уничтожаются полностью.

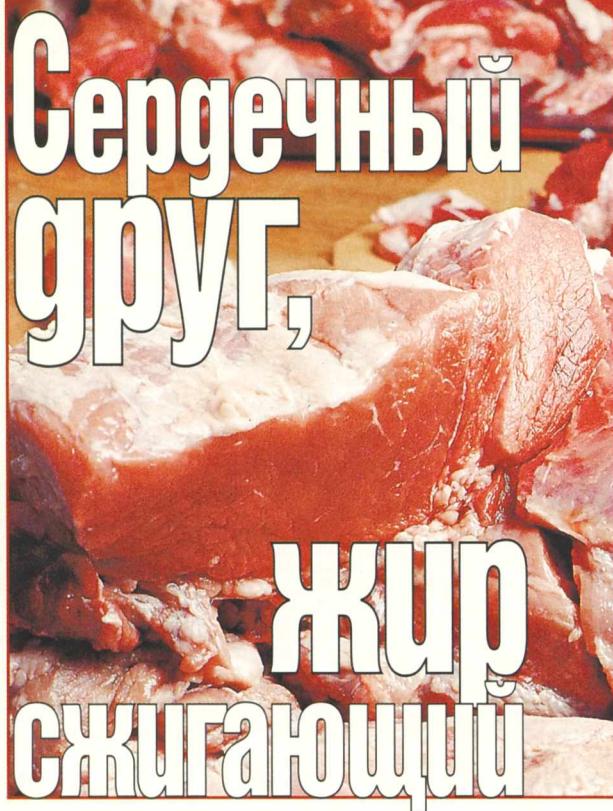
**Капля 5-я. "Во сколько обойдется потребителю 1 литр воды, полученной методом озоновой очистки?"**

Высокая эффективность очистки и очень большой ресурс сорбента определяют низкую себестоимость 1 литра воды. Она составляет 1 копейку при эксплуатации системы "Аква-Мама" производительностью до 10 литров в минуту. Несколько выше она при использовании бытовой модификации очистителя, обеспечивающего до 3 литров воды в минуту. Но расчеты экономистов показывают: отказавшись от дорогостоящей бутилированной воды, вы полностью окупите расходы на приобретение системы уже за 4 месяца ее работы.



Фирма "Озоновые технологии" готова выполнить любые заказы по поставке озоновых очистителей воды "АкваМама". Телефоны: 232-21-81, 232-21-91. Адрес: 117419, Москва, 2-й Рощинский проезд, 8, стр. 1. [www.aquamama.nm.ru](http://www.aquamama.nm.ru) e-mail: [ozone\\_technologies@nm.ru](mailto:ozone_technologies@nm.ru)





# Сердечный друг, жир сжигающий

Перепробовали множество диет, и однако не стали стройнее? Вам отравляет жизнь метаболическая сопротивляемость похудению. Образно говоря, в организме на полную мощность работает механизм, отвечающий за накопление питательных веществ впрок, но практически бездействует другой – регулирующий сжигание этих излишков. «Включить» его поможет карнитин.

## Витамин-подробности

◆ Эту витаминоподобную аминокислоту первым обнаружил в мышечной ткани наш соотечественник В. С. Гулевич, биохимик, академик АН СССР. Назвали ее карнитином (от латинского *carne* – мясо). ◆ Долгие годы она оставалась малоизвестным витамином В<sub>t</sub>, о котором даже не всякий специалист знает. Но когда во второй половине XX века стали активно бороться с гиподинамией, ожирением и сердечно-сосудистыми заболеваниями, вспомнили об удивительной способности карнитина активно сжигать жиры. В дальнейшем была получена более устойчивая (карнитин не стабилен на воздухе) его форма – **L-карнипьюор** (L-тартрат карнитина). Эта соль винной кислоты, впервые выделенная из красного вина, не содержит вредных правых изомеров карнитина (D-карнитин), а только полезные левые (L-карнитин).

## Круг его обязанностей

◆ активно участвует в обмене веществ, главным образом в жировом и углеводном, ◆ стимулирует окисление самых "ленивых" – насыщенных жирных кислот, которые так и норовят "сопротивить" очередное жировое отложение в организме, ◆ без него не могут нормально работать мышцы, в том числе самая главная – сердце, поскольку 2/3 сердечного энергоснабжения зависят от расщепления жиров,

◆ активизирует выработку некоторых ферментов, необходимых для переработки сахара, крахмала и других углеводов,

◆ из поступающего с пищей карнитина вырабатывается суперкарнитин – единственная форма этой аминокислоты, способная проникать в мозг. Ее называли ацетил-Л-карнитин, сокращенно АцК.

◆ АцК благоприятно действует на центральную нервную систему, укрепляет иммунитет, обеспечивая организму надежную защиту,

◆ замедляет старение клеток мозга и снижает риск развития старческого слабоумия,

◆ способствует созданию в организме запасов некоторых жизненно важных веществ, в частности глутатиона, обезвреживающего в печени токсические вещества. От карнитина зависит и выработка важного гормона мелатонина.

## Витамин-норма

Российские диетологи считают: если питание полноценное, то потребность в карнитине (примерно 30–50 мг в день) в основном обеспечивается. Спортсменам, нуждающимся в усиленной энергетической диете, людям, занятым тяжелым физическим трудом, а также страдающим ожирением и некоторыми хроническими заболеваниями, карнитина нужно больше, поэтому им иногда рекомендуют биологически активные добавки (БАДы), содержащие этот витамин.

## Основные источники

В нашем организме карнитин синтезируется из незаменимых аминокислот лизина и метионина, поступающих с животной и растительной пищей. Кроме того, "прямые поставки" карнитина идут с мясом, рыбой, яйцами, молоком, дрожжевыми хлебобулочными изделиями и напитками.

## Кладовая витамина

В 100 г баранины – 0,2 г карнитина, козлятины – 0,17 г, ягненка – 0,09 г, говядины – 0,07 г, свинины – 0,03 г, крольчатины – 0,021 г, овечьего молока – 0,014 г, коровьего молока – 0,0025 г, яблок, помидоров и груш – 0,003 г.

## Витамин-кухня

Возмите на заметку: карнитин лучше усваивается и скорее переходит в суперкарнитин, если в меню достаточно продуктов, содержащих витамины С, В<sub>3</sub> и В<sub>6</sub>, железо, а также незаменимые аминокислоты – лизин и метионин.

## Дефицит витамина и его избыток

Вас преследуют хроническая усталость, вялость и раздражительность, расстройства иммунитета, а может быть, и пониженное давление, забывчивость? Вероятно, вам не хватает карнитина.

Причиной может стать обилие жирных продуктов в вашем рационе либо то, что вы придерживаетесь высокоуглеводных овощных, фруктовых и зерновых диет – они обычно содержат ничтожное количество карнитина. И всем стоит учиться, что выработка суперкарнитина – АцК – снижается после 40 лет.

Вот почему любителям жиренького и вегетарианцам, а также тем, кому за 40, стоит подумать о восполнении карнитина с помощью пищевых добавок.

Избыток карнитина пока не наблюдался.

## Витамин-профилактика и лечение

По сообщениям американских исследователей, карнитин уменьшает риск появления многих проблем со здоровьем, в первую очередь, ожирения, и снижает остроту уже имеющихся недугов.

Он снимает утомление и придает бодрость людям, страдающим синдромом хронической усталости. Ускоряет выздоровление после инсульта. Улучшает состояние при болезни Альцгеймера: у некоторых пациентов частично восстанавливается память и способность ориентироваться в пространстве и времени, особенно если они одновременно принимают высокие дозы витаминов С и Е.

Внимание: при многих хронических заболеваниях, в частности, при гипотиреозе, диабете, болезнях печени, рассеянном склерозе, сердечной недостаточности, а также при некоторых особых состояниях – после гемодиализа и при активной форме туберкулеза легких уменьшается содержание карнитина в организме. Тот же эффект дают и некоторые лекарства. В таких случаях даже полноценное питание не обеспечит витамин-норму, поэтому и рекомендуют ежедневно дополнительно принимать карнитин в составе пищевых добавок.

Материал подготовлен  
Ириной ПОКРОВСКОЙ  
при помощи В. М. КОДЕНЦОВОЙ,  
доктора биологических наук,  
и А. И. СЕРГЕЕВА,  
врача-биохимика

# СУПЕР СИСТЕМА-ШЕСТЬ – ШЕСТЬ НОТ вашего успеха!

6 лет  
на рынке США

4 года  
на рынке России

★ Без эфедрина



Упаковка –  
360 таблеток

Шесть систем  
похудения  
в каждой таблетке

“Супер Система-Шесть” – единственная система, сочетающая шесть самых эффективных способов похудения в единой суперформуле.

Шесть частей формулы, работая совместно, обеспечивают уникальный эффект похудения, благодаря чему “Супер Система-Шесть” не имеет аналогов на мировом рынке.

1 **Супер Цитримакс** снижает аппетит и предотвращает образование жировых запасов в организме. **Гавайская Спиркулина** подавляет чувство голода и увеличивает энергию организма.

2 **Бромелайн и Л-Карнитин** (патентованый супер Л-Карнитин) – самые эффективные из известных сжигателей жира.

3 **Липотропики** без устали дробят пластины жировых отложений на мелкие части, которые быстро уничтожаются сжигателями жира.

4 **Хроммейт** подавляет тягу к сладкой пище и делает мышцы упругими.

5 **Травы-Термоджетики** увеличивают расход энергии в организме, вызывая сжигание дополнительных калорий.

6 **Биоперин** – патентованный фитонутрицевтик нового поколения – значительно повышает усвояемость других компонентов. Правильный баланс – **84 витамина и минерала** в сочетании с **Гавайской Спиркулиной** – оптимизирует метаболизм.



Формирование стройной, привлекательной фигуры – это постепенный процесс, который требует настойчивости в течение нескольких месяцев... Так что будьте терпеливы!

**Курс приема** – непрерывно не менее трех месяцев по 4–6 таблеток три раза в день за полчаса до еды, запивая стаканом воды. Всего 12–18 таблеток в день. Оптимальный курс – 5–6 месяцев. Максимальный – не ограничен.

Следуя нашим рекомендациям, вы избежите циклов снижения и последующего набора веса, типичных для многих диет, и останетесь стройной и изящной на всю жизнь.

**“Супер Систему-Шесть” вы всегда можете приобрести**

в городах:

|                       |                       |                         |                                 |                        |  |
|-----------------------|-----------------------|-------------------------|---------------------------------|------------------------|--|
| Актау .....           | 51–47–39              | Киров .....             | 63–59–66                        | Самара .....           | 34–02–51, 42–33–28                               |
| Актюбинск .....       | 53–05–24              | Кишинев .....           | 34–67–48                        | Саратов .....          | 48–56–06   |
| Алма-Ата .....        | 34–73–82              | Краснодар .....         | 57–76–39, 55–78–04              | Северодвинск .....     | 52–81–33   |
| Астана .....          | 36–16–68, 75–30–17    | Кривой Рог .....        | 27–48–60                        | Симферополь .....      | 49–45–03   |
| Баку .....            | 30–30–10, 68–54–37    | Кустанай .....          | 54–32–32                        | С-Петербург .....      | 273–74–83,<br>329–57–46, 329–57–73,<br>298–43–33 |
| Барнаул .....         | 41–08–83              | Липецк .....            | 74–69–45                        | Сургут .....           | 35–76–40   |
| Бузулук .....         | 44–01–17              | Магнитогорск .....      | 32–68–83                        | Набережные Челны ..... | 34–71–52   |
| Владивосток .....     | 32–23–14              | Малгобек .....          | 2–49–71                         | Нальчик .....          | 5–44–53  |
| Владикавказ .....     | 74–73–47              | Мурманск .....          | 45–72–04                        | Нижний Новгород .....  | 73–21–73   |
| Вологда .....         | 72–89–84              | Новосибирск .....       | 46–35–77,<br>26–83–24, 52–61–90 | Новосибирск .....      | 48–07–99, 35–50–52                               |
| Воронеж .....         | 77–82–35              | Одесса .....            | 26–97–57, 35–63–63              | Оренбург .....         | 55–20–45, 72–03–67                               |
| Джамбул .....         | 45–78–14, 7–01–82     | Петропавловск (Каз.) .. | 32–21–93,<br>49–25–60           | Самара .....           | 36–43–54, 20–64–93                               |
| Днепродзержинск ..... | 6–87–35               | Прокопьевск .....       | 3–20–40                         | Саратов .....          | 37–34–40   |
| Днепропетровск .....  | 42–78–35,<br>92–29–55 | Пятигорск .....         | 9–63–67                         | Северодвинск .....     | 51–25–67, 55–11–81                               |
| Донецк .....          | 92–88–84, 66–48–21    | Рига .....              | 737–07–54,                      | Симферополь .....      | 62–05–03   |
| Екатеринбург .....    | 74–43–07              | Ростов-на-Дону .....    | 762–71–14, 968–70–44            | С-Петербург .....      | 18–04–61, 33–07–71                               |
| Ереван .....          | 58–54–27              | Ярославль .....         | 67–94–58                        | Харьков .....          | 44–06–15, 66–81–67                               |
| Житомир .....         | 36–15–96, 26–00–49    |                         |                                 | Херсон .....           | 51–25–67, 55–11–81                               |
| Иркутск .....         | 33–58–07              |                         |                                 | Чебоксары .....        | 62–05–03   |
| Казань .....          | 69–62–68              |                         |                                 | Челябинск .....        | 18–04–61, 33–07–71                               |
| Калининград .....     | 21–68–13              |                         |                                 | Ярославль .....        | 46–75–25, 47–82–72                               |
| Караганда ....        | 48–17–88, 75–72–28    |                         |                                 |                        |  |
| Киев .....            | 559–38–12, 410–87–24  |                         |                                 |                        |  |

в Москве:

**Фирма “Кобра Интернэшнл” –**  
эксклюзивный представитель компании  
“Ирвин Нэчуралз” в странах бывшего СССР

109028, Москва, Яузский бульвар, д. 15/1,  
м. “Китай-город”.  
Тел.: (095) 298–48–84, 298–44–52,  
938–78–67, 938–73–21, 938–80–53.

[Http://www.kobra.ru](http://www.kobra.ru) E-mail: kobra@kobra.ru  
Время работы: с 10.00 до 19.00 без выходных.  
Доставляем по Москве.  
Отправляем по почте.



При единовременной  
покупке в офисе фирмы  
четырех баночек –  
пятую вы получаете  
бесплатно

# Нагрузка на нагрузке – рознь

Александр Белов, принесший нам за 3 секунды баскетбольное золото Мюнхена, умер в 26 лет – не выдержало перегрузок сердце.

Знаменитый хоккеист Блинов, фигурист Гринько, десятки и сотни других, ушедших внезапно, отдавших жизнь во славу спорта.

Сколько их, трагических примеров, позволивших утверждать: физические нагрузки сродни "самоистязанию" – ни к чему хорошему не приводят, из-за них организм быстрее изнашивается. Подобная точка зрения становится в последнее время все более популярной.

Впрочем, остаются сторонники и у модной еще недавно теории, по которой физические нагрузки – чуть ли не панацея от всех болезней.

Обе эти крайности не имеют права на существование, считает почетный президент Всероссийского научного общества кардиологов, заведующий кафедрой внутренних болезней РГМУ, доктор медицинских наук, профессор

Виктор Алексеевич ЛЮСОВ.

Как же найти "золотую середину"?

## ОЛИМПИЙСКАЯ "НАРКОМАНИЯ"?

Большинство научных разработок доказывают: интенсивные, особенно разовые (!) физические упражнения для организма вредны. И не только из-за последующего длительного возвращения "в исходное положение".

В результате чрезмерной физической нагрузки стенки сосудов, эндокринные органы начинают выделять огромное количество биологически активных веществ, влияющих на здоровье человека. Вам знакомо состояние блаженства после тяжелого физического труда или интенсивной тренировки?

Оно возникает от того, что организм выделяет эндорфины – собственные наркотики!.. Если в этот момент измерить основные параметры, то окажется, что артериальное давление низкое, пульс неадекватно частый, резко нарушены вегетативные реакции – человек либо совсем не потеет, либо пот с него льет ручьем, но за счет эйфории наступает переоценка возможностей. Спортсмен попадает в зависимость от "тренировочного кайфа", и чтобы испытать его вновь и вновь с прежней силой, увеличивает нагрузки. Пока молод, не ощущаешь износа собственного биологического

материала. На эмоциональном взлете иногда удается даже "прыгнуть выше головы". Но хроническая экстремальность неизбежно губит.

## КАК ВЫБРАТЬ НАГРУЗКУ ПО ПЛЕЧУ

Людей периодически охватывают повальные увлечения той или иной системой физических тренировок. К примеру, довольно тяжелый 12-минутный тест американца Купера, когда человек должен пробегать все больше и больше метров за этот отрезок времени, или 1,5-мильный тест, или аэробика... Они адресовались массам, всем желающим укрепить свое здоровье. Это неразборчивое "для всех" и приносит обычно свои горькие плоды: кому-то очередная новомодная система, может, и пойдет на пользу, для кого-то обернется трагедией.

Решать, можно или нельзя человеку регулярно нагружать себя физически и каким образом, должен врач, специалист, учитывающий состояние его сердечно-сосудистой, костно-мышечной, эндокринной и других систем, возраст, уровень подготовки. Да и подбор упражнений должен быть индивидуальным. Это невозможно? Тогда воспользуйтесь 6-минутным тестом: сколько вы пройдете за это время в хорошем темпе. 600 метров – прекрасно, 500 – хорошо, 300 – поуже, еще меньше – обратитесь к врачу, не забыв сказать, когда появляется одышка, боль в сердце или икроножных мышцах.

## ХОДЬБА ИЛИ БЕГ?

Ходьба – наиболее физиологичная и полезная физическая нагрузка. Не теряйте своей первой, естественной способности идти в нормальном ритме, но не на результат, а на время (имеется в виду продолжительность, а не скорость).

Динамические нагрузки, к которым относится ходьба, более эффективны, чем статические – такие, как поднятие тяжестей.

Бодрая ходьба в течение 30–60 минут 3–5 раз в неделю

помогает сбросить лишний вес, поднять настроение, улучшить функциональное состояние организма, например, нормализовать давление, а при артериальной гипертензии в среднем снизить систолическое и диастолическое АД на 5–10 мм рт. ст. Вы идете – уменьшается активность тромбоцитов, способных повреждать сосудистую стенку, что в дальнейшем приводит к образованию атеросклеротических бляшек. А кроме того, снижается опасный уровень холестерина в крови. Вот и получается, что идущий – все дальше и дальше от атеросклероза.

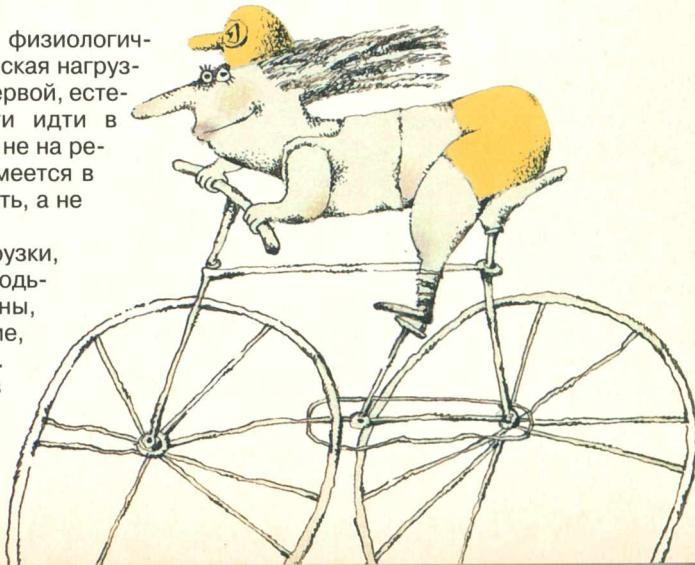
Даже санаторные терренкуры не столь полезны, как может показаться на первый взгляд. Они предусматривают подъемы или спуски под определенным углом. Сердце при этом бьется то чаще, то реже, оно пытается приспособиться, регулирует свой ритм. И артериальное давление соответственно то повышается, то снижается. А когда вы долго идете по ровной местности в бодром, свойственном вам темпе, вы находитесь в своем обычном физиологическом состоянии, извлекаете из тренировки максимум пользы для здоровья, включаете дополнительные внутренние механизмы.

Это и есть подходящая жизненная тренировка.

Подготовил Альберт ХИСАМОВ, врач

## А ПРОГУЛКА ЛУЧШЕ!

Обычная ходьба способна конкурировать с новомодными диетами, занятиями на вело- и прочих тренажерах – утверждают британские исследователи. В течение 8 лет они пристально наблюдали за 7 тысячами пациентов в возрасте от 40 до 65 лет, половина из которых совершала ежедневные энергичные прогулки, и пришли к выводу, что 3–4 часа ходьбы в неделю (минимум полчаса в день) снижают риск раз-



вития ишемической болезни сердца. У "спортивной" половины исследуемых проблем с работой сердца вообще не возникало.

Исследователи утверждают, что энергичная ходьба для женщин – идеальное упражнение. Женский организм охотно расстается с лишними калориями, восстанавливает энергию быстрее мужского и легче тренируется. Кроме того, ходьба не столь обременительна и изматывающа, как многочасовые занятия на всевозможных тренажерах. Да и ходить можно в любое время и почти в любом не слишком загазованном месте. "Наше исследование, – считает Поль Ричмонд, – должно вдохновить женщин на длительные пешеходные прогулки". С радостью присоединяется к мнению британского доктора, тем более что отечественные медицинские светила давным-давно пришли к точно таким же выводам.

## ОТ УЛЫБКИ МАЛЕНЬКОЙ ОДНОЙ...

зависит качество и продолжительность вашей жизни – утверждают американские врачи. Как показывает исследование, проведенное специалистами клиники Майо (США, штат Миннесота), средняя продолжительность жизни оптимистов на 19% больше, чем у людей, которые все видят в серо-черном цвете.

Свои исследования медики начали более 30 лет назад: они опросили 800 человек и по их отношению к жизни разделили всех на 3 группы: оптимистов, пессимистов и "промежуточную категорию". По прошествии 3 десятилетий вновь собрав данные об участниках опроса, исследователи пришли к нехитрому выводу: чем оптимистичнее человек смотрит на жизнь, тем она у него больше и счастливее. А вот ворчны и нытики, угрюмые и недовольные чаще болеют, больше выздоравливают. Одним из возможных объяснений такой закономерности медики считают то, что оптимисты реже впадают в депрессию, если заболевают, то активно добиваются медицинской помощи и всегда верят в благоприятный исход.

Не настаивая на том, что их выводы – истина в последней инстанции, специалисты из клиники Майо все же подчеркивают, что оптимизм необходим так же, как витамины и минералы. Если он есть, то жизнь – хороша и жить – хорошо! А вот пессимизм они относят к факторам риска, таким, как, например, избыточный вес или высокое содержание холестерина в крови. Словом, лучше быть здоровым оптимистом, чем больным пессимистом.

По материалам ИТАР ТАСС  
О. НАДЕЖДИНА

# Ваш путь к красоте и здоровью

## Тест

Этот несложный тест позволит оценить ваши наклонности, правильно выбрать ту форму физической активности, которая наиболее соответствует вашему характеру, позволит быстро добиться результатов и достичь гармонии телесной и душевной. На каждый вопрос выберите тот вариант ответа, который соответствует вашим взглядам и настроениям.



### 1. В любом виде деятельности для меня важнее всего превзойти соперников.

- а) абсолютно верно;
- б) нет, для меня важнее добиться личного прогресса;
- в) главное – удовольствие, которое я получаю во время работы.

### 2. Какие чувства по поводу собственной фигуры вы испытываете, отправляясь на пляж?

- а) особых чувств не испытываю, ведь я же отправляюсь не на конкурс красоты;
- б) в целом моя фигура недурна и стесняться мне нечего;
- в) немного неловко из-за того, что все недостатки моей фигуры видны.

### 3. Согласны ли вы с тем, что для мужчины важнее физическая сила, а для женщины – грация и изящество?

- а) конечно, сила мускулов для женщины не так важна, как для мужчины;
- б) в принципе это так, но и женщина сила тоже необходима;
- в) для всех главное – хорошо владеть своим телом.

### 4. Сильно ли вас огорчают неудачи?

- а) меня они только подстегивают;
- б) к неудачам отношусь достаточно спокойно, они не могут выбить меня из колеи;
- в) да, порой из-за них просто руки опускаются.

### 5. Как вы относитесь к тому, что некоторые женщины занимаются такими исконно мужскими видами спорта, как тяжелая атлетика и бокс?

- а) положительно;
- б) по-моему, для женщин это не очень подходит;

в) вижу в этом что-то извращенное.

### 6. Помешает ли вам, если кто-то будет наблюдать за вашими спортивными занятиями?

- а) нет, скорее наоборот;

- б) мне все равно;

- в) да, это меня стеснит.

### 7. Утомляют ли вас однообразные занятия?

- а) да, я предпочитаю смену впечатлений;

- б) не очень;

- в) скорее нет.

### 8. К какому типу телосложения вы относитесь?

- а) пикниковому – плотное телосложение, есть склонность к полноте;

- б) атлетическому – широкая кость, развитые мышцы;

- в) астеническому – сравнительно длинные руки и ноги, тонкая кость, неширокая грудная клетка.

За каждый ответ **а** поставьте себе 1 балл, **б** – 2 балла, **в** – 3 балла.

**8–10 баллов.** Циклические упражнения – велосипед, лыжи, бег, занятия в тренажерном зале, требующие выносливости и упорства, – скорее не для вас. Вам больше подойдут соревновательные виды спорта, спортивные игры.

**11–18 баллов.** Вы – весьма многосторонняя натура, так что полагайтесь в своем выборе на собственный вкус. Хотите – запишитесь в секцию бокса, хотите – оседлайте велосипед. Пожалуй, только бег на длинные дистанции не очень соответствует вашему характеру.

**19–24 балла.** Атлетические виды спорта, связанные с силовыми нагрузками, вы освоите легко, но не ждите быстрых результатов. Вам необходимы регулярные, не слишком продолжительные занятия с умеренной нагрузкой. Можете достичь успеха в спортивных играх, но скорее командных, чем индивидуальных. Хороши для вас плавание, бег, лыжи, коньки, только не стоит принимать участие в различных соревнованиях.

С. СТЕПАНОВ, психолог



# Диетой- но аллерги

При аллергии кожа часто первой "принимает удар на себя": на ней появляются красные пятна или волдыри, начинается зуд. Такая реакция может быть на домашнюю пыль, шерсть и перхоть животных, перо птиц, сухой корм для рыб, пыльцу деревьев и трав, различные продукты, лекарства. Особенно часто кожные проявления аллергии вызывают антибиотики, нестероидные противовоспалительные препараты, например, аспирин, анальгин. Один из самых распространенных видов аллергодерматозов – крапивница, ею страдают 15–20% людей. Название не случайно: кожа при этом напоминает исхлестанную крапивой, с большими красными волдырями, которые затем бледнеют. Еще один типичный признак крапивницы – сильный зуд. Острая крапивница может сопровождаться высокой температурой, головной болью.

То, что мы видим на коже – это лишь вершина айсберга. Крапивница – не пустяк и требует серьезного лечения. Самое опасное еесложнение – ангионевротический отек или отек Квинке в области гортани, требующий экстренной медицинской помощи.

Другое очень распространенное кожное проявление аллергии – атопический дерматит ("атопический" – от греческого слова "atopia" – странность или необычность.) Это серьезное заболевание, которое может вызываться многими причинами и требует наблюдения аллерголога-иммунолога.

Иногда после контакта с различными веществами,

например, препаратами бытовой химии, некоторыми металлами, косметическими средствами, на коже возникают красные пятна, шелушение. Это так называемый контактный дерматит.

По типу аллергии порой начинается совсем иное заболевание, например, нейродермит, псориаз или склеродермия. В таком случае аллерголог может направить к другим специалистам.

Если же "корень зла" все-таки в аллергии, в первую очередь надо исключить аллерген и лишь затем назначать лечение. Особое значение при крапивнице и других аллергодерматозах имеет диета. При пищевой крапивнице надо исключить продукты, вызывающие аллергию, и блюда, содержащие их. Например, при аллергии к яичному белку придется отказаться от макарон, пудингов, запеканок, зефира, майонеза, крема, бисквита и т. д., а при аллергии к пшенице – от белого хлеба, сдобы, манной крупы, макарон, оладий, блинов, соусов, в состав которых входит мука. При любых кожных проявлениях аллергии полезна гипоаллергенная диета, которую нужно соблюдать в период обострения.

Как составить гипоаллергенную диету? Посоветуйтесь с врачом-аллергологом, ко-

## ОТ НАКИХ ПРОДУКТОВ НАДО НА ВРЕМЯ ОТКАЗАТЬСЯ?

Это – цитрусовые, ананас, дыня, клубника, земляника, малина; рыба, креветки, другие ракообразные и морепродукты, икра; курица, гусь, индейка, утка; томаты, баклажаны, редька, редис, хрень; острые приправы – уксус, горчица, майонез, соевый соус и другие. Шоколад, какао, кофе, молоко, сдобы, орехи, грибы, яйца, мед.

Особенно не рекомендуется алкоголь: он не только сам по себе может вызывать аллергию, но и усиливает аллергенные свойства других продуктов. КСТАТИ, консервированные продукты более аллергенные, чем свежие, а жареные – более, чем вареные.

торый поможет определить, какие продукты необходимо исключить именно вам. Общие принципы гипоаллергенной диеты таковы. Она должна содержать мало сахара, соли и не быть слишком калорийной – не более 2800 килокалорий в сутки.

### Подойдут для такой диеты:

компоты из яблок, сливы, смородины, вишни и из сухофруктов; свежие творог, простокваша; супы вегетарианские или на сцеженном вторичном говяжьем бульоне; масло оливковое, подсолнечное, сливочное; свежие огурцы, петрушка, укроп; нежирная отварная говядина; белый хлеб (не сдобный); отварной картофель; сахар (немного); печенные яблоки; чай.

С. М. ЕРОХИНА,  
кандидат медицинских наук

## ВКУСНЫЙ ОБЕД ДЛЯ АЛЛЕРГИКА

Соблюдать диету – это не значит питаться невкусно. Попробуйте приготовить блюда по нашим рецептам, и вы в этом убедитесь.

### Салат "Пикантный"

5 картофелин, 2 огурца, 4 ст. ложки зеленого горошка, 150 г мяса, зелень петрушки.

Отварную говядину, картофель, огурцы, петрушку мелко порежьте и перемешайте. Добавьте зеленый горошек, посолите и заправьте кефиром или простоквашей.

### Овощное рагу

8 картофелин, 1–2 моркови, 1 луковица, 1 кабачок, 2 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, соль.

Картофель очистите и нарежьте крупными дольками, немного обжарьте его вместе с луком на сковороде. Кабачок порежьте кубиками, все вместе положите в кастрюлю и залейте водой "по плечики". Тушите до готовности. Перед подачей на стол украсьте зеленью петрушки.

### Капуста фаршированная

500 г капусты, 500 г говядины, по 100 г корня сельдерея и пастернака, соль, зелень петрушки по вкусу.

Капусту вымойте, отварите до готовности. Отдельно сварите говядину вместе с кореньями. Затем мясо пропустите через мясорубку вместе с кореньями, добавьте порезанную зелень петрушки, посолите, перемешайте. Фарш разложите между капустными листьями, не нарушая кочана. Оберните капусту чистой материей или марлей и еще немного поварите. Перед подачей на стол разверните и разрежьте на части.

### "Майонез" творожный

250 г нежирного гомогенизированного творога, 250 г растительного масла, соль, 1 чайная ложка сахарного песка.

Творог немного посолите, разотрите деревянной ложкой, добавляя по каплям растительное масло. Когда получится однородная масса, положите сахар и еще немного помешайте.

Используйте для заправки овощных и фруктовых салатов.

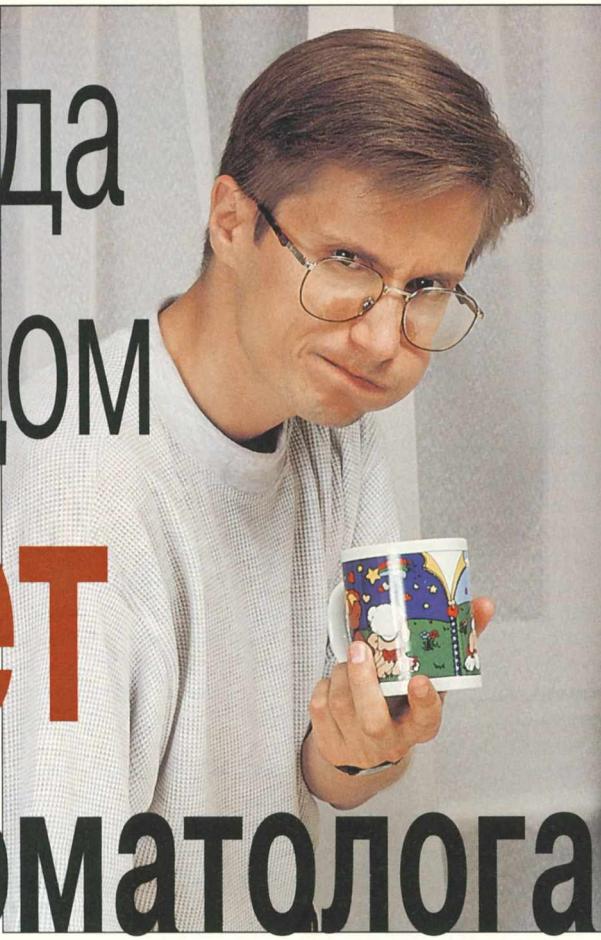
При подготовке рецептов использована книга А. И. Поляка, И. А. Тимошевской "Разберемся с аллергией?!"

### Дорогие читатели!

Вместе с журналом "Здоровье" № 8 выходит в свет приложение "Для тех, кто лечит", посвященное инфекционно-воспалительным и аллергическим заболеваниям глаз. Специалисты отмечают, что в последние годы подобная патология стала более распространенной, чему в немалой степени способствует загрязнение окружающей среды. Уважаемые врачи-офтальмологи! В брошюре вы найдете сведения о многих, в том числе новейших лекарственных средствах, необходимых для успешного лечения ваших пациентов.

Авторы приложения доктор медицинских наук, профессор, академик РАМН Е. А. ЕГОРОВ и кандидат медицинских наук А. Е. ЕГОРОВ.

# Когда рядом нет стоматолога



Как часто зубная боль обрушивается на нас в походе или на даче, где стоматолога не найти! Что делать в этом случае?

Прежде всего примите болеутоляющую таблетку (анальгин, амидопирин, пенталгин). Можно выпить и 1/2 таблетки аспирина, но только обязательно после еды.

Самая распространенная причина зубной боли – кариес. Хорошенько прополощите рот водой комнатной температуры, чтобы удалить остатки пищи. Если в вашей аптечке есть капли "Дента", смочите ими маленький ватный шарик и вложите в полость большого зуба. Каждые 10 минут ватку с лекарством меняйте. Если специальных капель нет, используйте настойку валерианы, камфорный спирт. На крайний случай подойдет даже обычный 5%-ный йод, только как следует отожмите ватку, чтобы не обжечь десну. Можно положить в "дупло" больного зуба размельченный аспирин или прополис – и то и другое оказывает противовоспалительное и обезболивающее действие.

Хорошо, если под рукой есть лук или чеснок. Сделайте кашицу из чеснока или лука – еще лучше смешать их в равных частях – добавьте немного соли и положите в полость зуба – "нарушителя спокойствия". Вскоре боль утихнет.

Еще одно испытанное средство от зубной боли – щелочные полоскания. 1/2 чайной ложки пищевой соды, соли или буры разведите в стакане воды (теплой или комнатной температуры) и полосните рот каждые 15–20 минут. Можно использовать вместо них соль и раствор марганцовокислого калия бледно-розового цвета.

Ничего из перечисленного не оказалось под рукой? Не впадайте в панику, ведь существует древний и простой способ снять зубную боль без всяких лекарств и полосканий. Это точечный массаж. 3–4 минуты надавливайте на точку в углу ногтевой пластиинки с наружной стороны указательного пальца правой руки, если болит зуб с левой стороны, и наоборот, если с правой.

Боль отступила? Все равно, как только представится возможность, поспешите к стоматологу.

Советы специалистов записала  
Светлана РЯБУХИНА

## Каждому тюбiku – свои зубы



Уже аптеки догадывались, что спасти зубы от кариеса может лишь основательный уход за полостью рта. После еды они обязательно ополаскивали рот водой, остатки пищи удаляли острыми шипами кактуса или тонкими веточками и даже чистили зубы специальной щеткой, сделанной из корней растений, и пастой, состоящей из пепла и меда. Сегодня такой рецепт зубной пасты вызывает у нас улыбку. Современные производители зубных паст предлагают нам массу тюбиков для решения самых разных зубных проблем. Как не заблудиться в этом разнообразии?

**Пасты с противокариозной активностью**, где действующим началом является основной антикариозный микроЭлемент – фтор, укрепляют кристаллическую решетку эмали зуба ("Новый жемчуг Фтор", "Новый жемчуг Тотал"). В эту же группу входят пасты на основе кальция – основного "строительного" материала для зубов ("Новый жемчуг Кальций"). Особенно эффективными считаются пасты, соединяющие оба антикариозных микроЭлемента ("Новый жемчуг Комплекс").

**Пасты для защиты десен** содержат либо антибактериальные компоненты, такие, как хлоргексидин, либо триклозан ("Новый жемчуг Тотал"), либо биологически активные вещества природного происхождения – экстракты лекарственных трав, витамины, хвойно-каротиновую массу ("Лесная").

Также в последнее время стали популярными комплексные пасты, содержащие как элементы защиты десен, так и антикариозные соединения ("Новый жемчуг Тотал").

Эти пасты, как и противокариозные, предназначены для всей семьи. К менее распространенным относятся пасты для зубов с повышенной чувствительностью и отбеливающие. Первые снижают порог чувствительности зубов и устраняют болезненные ощущения у человека, которому досаждает слишком холодная, горячая или кислая пища. А отбеливающие пасты борются с зубным налетом, возвращая натуральную белизну эмали и не нарушая ее структуры.

Особенность рецептуры **детских зубных паст** – минимальная абразивность, уменьшенная, по сравнению с взрослыми пастами, концентрация фтора и добавление различных вкусовых компонентов ("Детский жемчуг Комплекс").

Публикация подготовлена совместно с компанией  
"Невская косметика" – производителем зубной пасты "Новый жемчуг", и врачом-стоматологом А. В. Акуловичем

**Хорошие новости для вас – плохие для кариеса**

# “Брось курить и выиграй”



## Поздравляем победителей!

Замечательная новость: многие из нас вступят в новое тысячелетие, избавившись от никотиновой зависимости. Все больше людей во всем мире делают сознательный выбор в пользу здорового образа жизни. Свидетельство тому – результаты международной кампании “Брось курить и выиграй” (“Quit & win”). 2 мая одновременно с россиянами бросили курить 1 миллион человек из 100 стран мира. В России наибольшее число участников зарегистрировано в Башкирии, Краснодарском и Алтайском краях, Оренбурге. Акция проводилась под эгидой Всемирной организации здравоохранения Государственным научно-исследовательским центром профилактической медицины Минздрава России, Министерством здравоохранения России. Многие из участников кампании узнали о ней из нашего журнала, который вот уже третий раз стал ее информационным спонсором.

Розыгрыш международных призов состоялся на Мальте.

Главный приз – 10 000 долларов выиграл гражданин Чили, второй приз – 2500 долларов – Сергей Михайлович МЕЗЕНИН из г. Верхняя Салда Челябинской области.

На российском уровне главный приз – поездка на Кипр на двоих – достался ХАНКУ Эдгарту Людвиговичу из Новосибирска. Ему удалось начать новую жизнь – без сигареты! – несмотря на солидный возраст – 86 лет и большой “курительный” стаж.

Бытовую технику выиграли: КОНОНОВ Д. В. из г. Асино Томской области, ШИБКО Г. А. из Калужской области, ЯЦУРА О. В. из Оренбурга, ТАТАРКИН А. Н., САВИЦКИЙ А. В., ШИМУК В. М., ПОЧЕНСКИЙ А. В., САНАРГИЕВА Е. В. из Краснодарского края.

Специальные призы от компании “Фармация и Апджон” были разыграны среди участ-

ников акции, использовавших при отказе от курения никотинзаместительную терапию.

Заместитель министра здравоохранения РФ Г. Г. Онищенко, выступая на торжественной церемонии розыгрыша призов, сказал, обращаясь к участникам кампании:

– Поздравляю вас с желанием бросить курить, а самый главный приз вы уже выиграли, это – здоровье – ваше и ваших близких.

## НЕ ДАЙТЕ СЕБЯ ОБМАНУТЬ

Россия занимает одно из первых мест в мире по числу курильщиков среди индустриально развитых стран. У нас курят более 70% мужчин трудоспособного возраста. Особую тревогу вызывает то, что курит все больше детей и подростков: среди тех, кому сегодня 16–17 лет, – 45% юношей и 16% девушек. У них уже обнару-

# живаются первые признаки табачной интоксикации – кашель, отделение мокроты, одышка даже после легкой физической нагрузки.

Что заставляет молодежь курить? По мнению медиков, очень важную роль в этом играет реклама. “Табачные кампании тратят 6 миллиардов в год, соблазняя молодежь, – сказал бывший сотрудник “Уинстон” Аллан Лэндерс. – Они заставляют вас верить, что если вы курите, то становитесь сексуальным, привлекательным, успешным, одобряемым вашими ровесниками настоящим мужчиной. Они создают такой образ в средствах массовой информации, в кинофильмах, и даже используя мультиплексионных героев”. Вот почему Всемирная организация здравоохранения провела в начале лета День без табака под лозунгом: “Табак убивает – не дайте себя обмануть”. Сегодня на зреет необходимость глобального запрещения рекламы и распространения табака.

Пример успешной государственной политики по борьбе с курением – Финляндия. В 60–70-е годы она занимала первое место в мире по сердечно-сосудистым заболеваниям, 60% финнов курили. В 1977 году был принят Закон о табаке, в 1995 году – запрещено курение на рабочих местах. В результате за 30 лет произошли колоссальные изменения, здоровье нации значительно улучшилось. Сегодня лишь 27% мужчин в Финляндии курят.

Как нам сообщила руководитель группы экспертов ЕС Паулина Аарва, в странах Европейского Союза постепенно вступает в силу всеобщий запрет на рекламу сигарет и других табачных изделий. На первом этапе реклама исчезнет из газет, журналов и с уличных рекламных щитов. К 2006 году на территории ЕС будет запрещена вообще вся реклама табачных изделий, включая спонсорскую на спортивных соревнованиях.

Светлана РЯБУХИНА

# Норма или патология?

## Отвечают профи

### НАДО ЛИ ОЧИЩАТЬ ПЕЧЕНЬ

“Мне всего 45 лет, но в последнее время неважно себя чувствую, быстро устаю. Говорят, все наши беды от плохой экологии, а больше всего страдает печень, поэтому ее надо регулярно очищать. Один из самых лучших способов, как мне сказали знакомые, пить растительное масло. Хотелось бы узнать мнение специалиста на этот счет”.

Олег Павлович, Ейск

Скажу сразу: “очищение” печени без консультации с врачом бессмысленно, а в некоторых случаях даже может принести вред. Подсолнечное масло действительно обладает желчегонными свойствами, и если у вас, например, гипомоторная дискинезия желчных путей, оно может быть полезно. С другой стороны, если в желчном пузыре имеются камни, – а они подчас ничем себя не проявляют и обнаруживаются случайно при обследовании, – прием растительного масла может спровоцировать приступ – колику.

Возможно, вы практически здоровый человек, недомогание вызвано переутомлением и вам просто нужно отдохнуть. А может, действительно есть проблемы с печенью или другое заболевание. Чтобы выяснить причину возникшей слабости, вялости, надо обязательно обратиться к врачу, иначе можете упустить время, болезнь окажется запущенной и лечить ее будет гораздо труднее.

Для профилактики заболеваний печени и желчного пузыря ограничьте жирную трудноусваиваемую пищу, больше двигайтесь. Помните, что алкоголь, даже в небольших количествах – это яд для печеночных клеток. Существуют и медицинские препараты, которые можно принимать в профилактических целях, но назначить их должен врач.

С. Г. БУРКОВ,  
доктор медицинских наук

### ФИТОТЕРАПИЯ – ТОЖЕ ЛЕЧЕНИЕ

“У меня когда-то был цистит, с тех пор периодически пью травки – так, на всякий случай. Думаю, это поможет избежать новых обострений. Правильно ли я делаю, не вредно ли постоянно пить настои трав?”

Стелла, Иркутск

Глубоко заблуждаются те, кто думает, что травы можно пить сколько угодно, поскольку они действуют на организм гораздо мягче, чем таблетки. Фитотерапия – самое настоящее лечение и относиться к нему надо серьезно. Настои и отвары назначаются курсами, чаще всего на 2–4 недели, затем – на 1–3 месяца перерыв. Если постоянно принимать одни и те же травы, наступает привыкание, они будут оказывать все меньший лечебный эффект. К тому же, как и у лекарств в таблетках, у многих фитопрепаратов есть противопоказания, побочные действия. Например, алоэ противопоказано во время беременности и месячных, а также при воспалительных процессах брюшной полости. Даже успокаительные чаи надо принимать курсами, периодически делая перерывы.

И. П. ЗАМОТАЕВ,  
профессор

### “ПАРАФИНОВЫЙ РАЙ” ДЛЯ РУК

“Хлопоты на садовом участке “доконали” мои руки: кожа сухая, вся в трещинах, шелушится. Постоянно мажу ее разными кремами, но это не помогает. Боюсь, не подхватила ли я на грядках какую-нибудь инфекцию или грибок?”

М. Т., Москва

Особо тревожиться не стоит. Причина неприятностей скорее всего в том, что вы нарушили незыблемое правило – все земельные работы

выполнять только в перчатках. Вашим рукам нужна срочная помощь. Ее окажут “парафиновые ванночки”. Эту процедуру предложат сегодня практически в любом косметическом салоне. Впрочем, такие ванночки для рук нетрудно сделать и дома. Эффект потрясающий и почти мгновенный!

Приобретите в аптеке косметический парафин. Расплавьте его на водяной бане, а затем охладите до состояния, при котором, оставаясь жидким, он не будет обжигать кожу (убедиться в этом можно, капнув немного парафина на тыльную сторону ладони). Тщательно смажьте руки питательным кремом, а сверху аккуратно, словно перчатки надеваете, нанесите шпателем парафин. Через 15–20 минут снимите его, кожу промокните косметической салфеткой и смажьте кремом.

Во время процедуры (лучше ее делать еженедельно) за счет парникового эффекта усиливается приток крови к клеткам кожи и ускоряется их регенерация, быстрее заживают мелкие трещинки. Застывающий парафин разглаживает мелкие морщинки, ороговевшие чешуйки снимаются вместе с ним, оставляя кожу гладкой и шелковистой. Кстати, руки не будут против “парафинового рая” в любое время года.

М. С. ВАСИЛЬЕВА,  
врач-косметолог,  
кандидат медицинских наук

### ЭТИ “СТЫДНЫЕ” ПОЛИПЫ

“При обследовании у проктолога обнаружили полипы и предлагают лечь на операцию. Но я совершенно нечувствую ни боли, ни каких бы то ни было неудобств”.

А. С., Нижний Тагил

Полипы – доброкачественные опухоли толстой кишки – как правило, протекают бессимптомно, и сами по себе почти никогда не

представляют угрозы для жизни. Но врачи опасаются перерождения этих новообразований. Например, такое грозное заболевание, как рак толстой кишки чаще всего развивается именно из доброкачественных полипов у 80% больных. Поэтому специалисты ведут наблюдение за небольшими и предлагают удалить крупные полипы. Прямое показание для хирургического вмешательства – обнаружение опухоли более 0,5 см.

В зависимости от размеров и формы основания полипов применяются различные методики. Наиболее часто их удаляют диатермической петлей с использованием тока высокой частоты, что позволяет не прибегать к большим полостным операциям. Хотя подобная операция считается малокровной, она должна проводиться в условиях стационара, чтобы исключить риск осложнений (в первую очередь, кровотечений).

После операции налаживается работа толстой кишки, к тому же значительно уменьшается риск развития рака.

В дальнейшем нужно будет показываться лечащему врачу-колопротологу не реже одного раза в год, чтобы узнать, не образовались ли новые полипы, и выполнять все его рекомендации. Кстати, специалисты часто связывают появление полипов с нарушением обмена веществ, неправильным питанием: увлечением высококалорийной пищей и потреблением большого количества животных жиров. Поэтому основным профилактическим средством проктологических заболеваний врачи считают соблюдение диеты, основные правила которой:

- ❖ меньше калорий,
- ❖ меньше жиров (исключение составляют растительные),
- ❖ как можно больше богатых клетчаткой овощей и фруктов.

Г. И. ВОРОБЬЕВ,  
доктор медицинских наук,  
профессор, академик РАМН,  
директор Центра  
колопротологии Минздрава РФ

## АСТМАТИК ПРОСТУДИЛСЯ...

“Мой сын, страдающий астмой, “схватывает” простуду 2–3 раза в год. Какое лекарство первой помощи выбрать, чтобы не усугубить его болезнь?”

И. Терехова, Тульская область

При выборе лекарства (тем более для ребенка с хроническим заболеванием) предпочтение следует отдавать тем средствам, которые обладают хорошим терапевтическим действием и минимальными побочными эффектами. К сожалению, информация, которой “пестрят” некоторые газеты и журналы, часто носит рекламный характер и не всегда отражает последние научные и клинические достижения фармацевтики. Нетрудно запутаться: казалось бы, и то хорошо, и это... Как разобраться?

Сегодня точно установлено: для больных бронхиальной астмой в качестве жаропонижающего и болеутоляющего средства предпочтителен парацетамол. Это отражено, в частности, в совместном докладе Всемирной организации здравоохранения и Национального института сердца, легких, крови (США): “Бронхиальная астма. Глобальная стратегия”, а также в отечественной “Национальной программе по бронхиальной астме” – базовых документах для российских врачей.

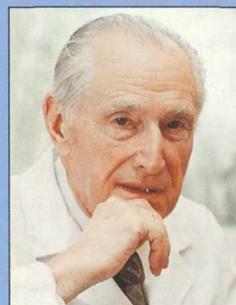
Прием ацетилсалициловой кислоты и других нестероидных противовоспалительных препаратов крайне нежелателен. Они могут спровоцировать приступы удушья (так называемая “аспириновая астма”), желудочные кровотечения, у детей – синдром Рэя.

Риск же развития приступа удушья после приема парацетамола минимален. Поэтому, если нельзя обойтись без лекарства, для снятия жара и боли давайте ребенку именно его, лучше всего в детской форме.

А. С. БЕЛЕВСКИЙ,  
доктор медицинских наук,  
доцент кафедры пульмонологии  
ФУВ РГМУ, главный пульмонолог  
Комитета здравоохранения  
Правительства Москвы



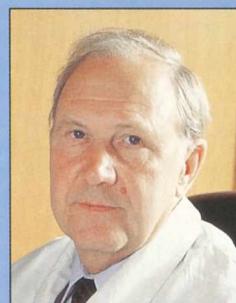
С. Г. БУРКОВ,  
доктор  
медицинских наук



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



М. С. ВАСИЛЬЕВА,  
врач-косметолог,  
кандидат  
медицинских наук



Г. И. ВОРОБЬЕВ,  
доктор  
медицинских наук,  
профессор,  
академик РАМН,  
директор  
Центра  
колопротологии  
Минздрава РФ



А. С. БЕЛЕВСКИЙ,  
доктор  
медицинских наук,  
доцент кафедры  
пульмонологии  
ФУВ РГМУ, главный  
пульмонолог Комитета  
здравоохранения  
Правительства Москвы

# Ежемесячные ТОЧКИ

Бывают в жизни каждой женщины дни, когда свет становится не мил, малейший пустяк может вывести из себя, бросает то в жар, то в холод, тошнит, мучает боль внизу живота. Медики называют эти ощущения предменструальным синдромом (ПМС). Летом в жару неприятные симптомы могут усиливаться.

Справиться с ними поможет традиционный китайский массаж.

Начинайте его за несколько дней до ожидаемой менструации и делайте 1-2 раза в сутки до ее окончания. Лучше всего вечером между 18-20 часами и перед сном.

Сядьте, расслабьтесь и прерывисто (1-2 раза/с) надавливайте со средней силой на точки и зоны (если не оговорено особо) в течение 2-3 минут. Звездочка за называнием означает, что точка парная, воздействовать надо на обе проекции одновременно, а на точку 6 - последовательно.

Точки 1 и 2 массируйте вместе. Сначала минуту мягко водите подушечкой указательного или среднего пальца от одной точки к другой, затем положите эти же пальцы на обе точки и, слегка надавливая на них, 2 минуты вращайте по часовой стрелке, делая 2-3 оборота в секунду.

**1. МОРЕ ЭНЕРГИИ (ци-хай).** Расположена на 1,5 цуня (поперечник вашего большого пальца) ниже пупочной ямки.

**2. ЖИЗНЕННАЯ СИЛА (гуань-юань).** Найдете ее на 1,5 цуня ниже предыдущей.

**3. ТОЧКА СОГЛАСИЯ ПОЧЕК\*** (шэнь-шу). Немного наклонитесь вперед и нащупайте пальцами обеих рук над ягодицами гребни подвздошной кости, поднимитесь выше на 7-8 см, на этом уровне отступите в обе стороны от позвоночника 1,5 цуня - это и будут искомые точки. В течение минуты надавливайте на них костяшками указательных пальцев, затем минуту поглаживайте, после снова повторите надавливание.

**4. ТОЧКА ВСТРЕЧИ ТРЕХ ИНЬ\*** (сань-инь-цзяо). Согласно древнекитайскому учению, здесь сходятся 3 энергетических канала - почек, печени и селезенки. Точка расположена на голени на 3 цуня выше внутренней лодыжки по заднему краю большеберцовой кости. Сильно надавите на нее подушечкой согнутого большого пальца, одновременно надавливая на ее проекцию на противоположной стороне голени остальными пальцами и держите 2-3 минуты. Вы должны почувствовать ломоту, распро-

страняющуюся от точки вверх и вниз по ноге.

**5. ТОЧКА ШМИДТА\*** (открыта немецким ученым, долгое время жившим и учившимся в Китае и Японии). Ищите ее над ягодицами, чуть выше гребней подвздошной кости (между 3-4 поясничными позвонками) и на 2 цуня в стороны от позвоночника. Лягте на спину, подложив под нее на уровне точки кулаки, с си-



лой прерывисто надавливайте на нее, можно с вращением, делая 2-3 оборота в секунду против часовой стрелки. Точка всегда болезненна.

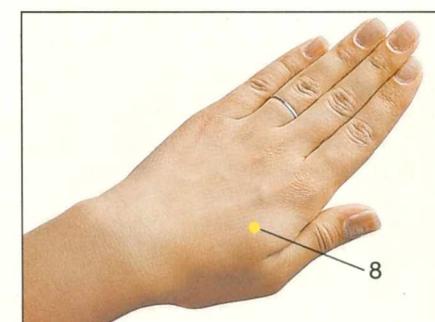
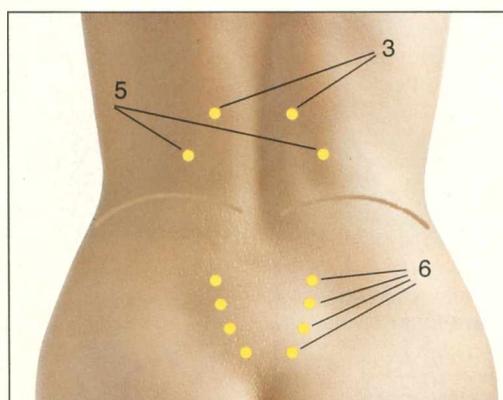
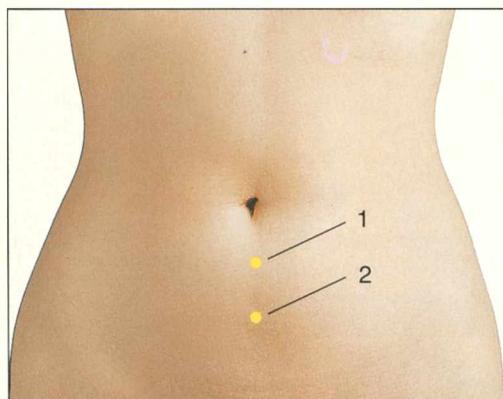
Полезно также массировать 2 зоны:

**6. ОБЛАСТЬ КРЕСТЦА\*** (ба-ляо). Отступите по 2 см в стороны от крестца, найдите небольшие ямки и растирайте их (вверх-вниз) костяшками согнутых больших пальцев.

**7. ЛИНИЮ ТАЛИИ\*** (по бокам) растирайте ладонями вперед-назад.

И еще 2 точки:

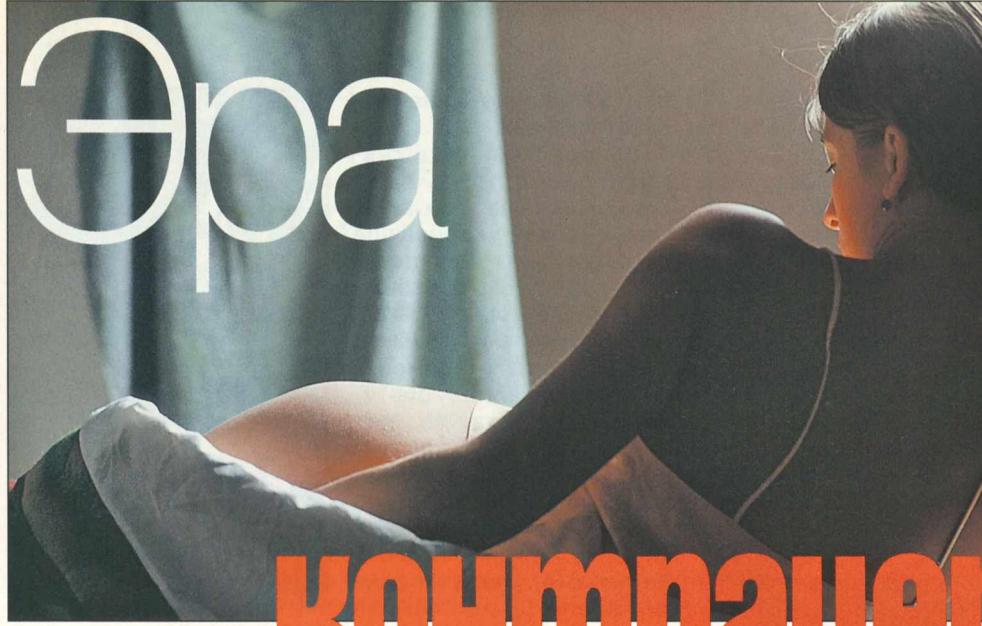
**8. СЛИЯНИЕ РУЧЬЕВ\***, или **ЗАКРЫТАЯ ДОЛИНА** (хэ-гу). Взгляните сбоку и немного сверху на свою кисть с плотно сложенными пальцами. Чуть выше того места, где кончается складка между большим и указательным пальцами, заметите мышечный бугор. В цен-



тре его и расположена хэ-гу. "Зашпините" точку: надавите на нее со средней силой подушечкой полусогнутого большого пальца, одновременно надавливая на ее проекцию с внутренней стороны кисти указательным пальцем в течение 2 минут.

**9. ТОЧКА 100 БОЛЕЗНЕЙ\*** (цзу-сань-ли). Сядьте на стул, поставьте ноги поудобнее, прикройте правое колено ладонью правой руки, точно слегка приоткрытым веером. Под подушечкой безымянного пальца находится нужная вам точка. Подушечкой среднего пальца погладьте ее вверх-вниз или, надавив со средней силой, спокойно повращайте, также двигаясь вверх-вниз.

А. В. ТАРАКАНОВСКИЙ,  
врач-иглорефлекстерапевт



# Эра контрацепции

## МЕТОД ТРЕХ "Т"

Каких только контрацептивов не придумали для милых дам: таблетки, спиральки всех форм и размеров, колпачки, диафрагмы, губки, гели... Но, как говорится, нет предела совершенству, и потому ведущие фармацевтические фирмы мира продолжают поиск более удобных и эффективных средств контрацепции. Однако и сегодня не устарела та "маленькая женская хитрость", которой, возможно, пользовалась еще наша прародительница Ева...

Ярким противницам современной контрацепции, а также тем женщинам, которым по медицинским показаниям или по иным причинам нельзя пользоваться ни гормональными препаратами, ни внутриматочными средствами (ВМС), ни другими контрацептивами, предлагаем безопасный, доступный, совершенно бесплатный способ предохранения, гарантирующий 80–85% успеха.

Ритмический, или физиологический, метод может взять на вооружение каждая женщина. Но только при одном непременном условии: у нее устойчивый менструальный цикл, всегда длящийся определенное число дней – либо 26, либо 28, либо 30...

Главное – запаситесь тремя "Т": терпением, термометром и тетрадкой в клеточку.

Сначала с помощью термометра определите, когда именно у вас наступает овуляция. С первого дня менструации (с начала цикла) измеряйте температуру в прямой кишке: утром – сразу после пробуждения, не вставая с постели, только повернувшись на бок, введите градусник в задний проход на глубину 1–2 см и держите 5–7 минут.

В норме с начала цикла и примерно до его середины ваш градусник должен показывать температуру ниже 37° – 36,6°, 36,7°, 36,8°... Все показатели ежедневно и аккуратно записывайте в тетрадку, окрашивая каждый спокойный день в зеленый цвет.

Но вот в один из дней (при 28-дневном цикле это, как правило, 14-й, при 30-дневном – 15-й, то есть где-то в середине) вы увидите, что температура повысилась до 37°–37,2°. Внимание – произошла овуляция! А это значит, что теперь яйцеклетка в любой момент готова к оплодотворению. 1–2 самых опасных дня окрасьте в красный цвет.

Однако овуляция может наступить и на 2–4 дня раньше или позже, поэтому на своем графике 4 дня, предшествующие двум "красным", и 4, следующие за ними, окрасьте в желтый цвет. Получится своеобразный "светофор". Первые и последние 9–10 "зеленых" дней – период, когда забеременеть практически невозможно, а "желто-красные" дни в середине цикла самые опасные, и от полового акта лучше воздерживаться.

**P. S.** Ритмическим методом могут воспользоваться и пары, мечтающие о ребенке. Специалисты советуют мужчинам воздерживаться в "зеленые" дни и копить свою мужскую силу. По наблюдениям, после нескольких дней воздержания в сперме увеличивается число активных, жизнеспособных сперматозоидов, в связи с чем в "желто-красные" дни, когда пара будет вовсю преддаваться любовным утехам, вероятность наступления беременности возрастает в несколько раз. Как видите, свой "светофор" стоит нарисовать и тем, кто боится забеременеть, и тем, кто мечтает о малыше.

## НА ПОРОГЕ НОВЫХ ОТКРЫТИЙ

Одна из крупнейших американских фармацевтических компаний надеется в скором времени предложить еще одно средство защиты от нежелательной беременности. Контрацептивный пластырь размером в половину долларовой купюры (будет ли цена соответствовать размеру, пока неизвестно) можно наклеить на предплечье, живот либо ягодицы – кому как удобно. Активно впитываясь через кожу, вещества, содержащиеся в пластыре,

надежно защищают от нежелательной беременности. Уже сегодня создатели всячески подчеркивают достоинства своего контрацептива. Во-первых, пластырь удобен: наклеил – и забыл, во-вторых, в отличие от таблеток не вызывает тошноты, поскольку лекарство поступает в организм, минуя пищеварительный тракт, в-третьих, не раздражает слизистую матки подобно спиралям.

Ну что ж, поживем, а годика через 2–3 сами приклеим и убедимся, так ли хорошо противозачаточный пластырь.



Неизвестно, как будут реагировать мужчины, но все женщины детородного возраста точно обрадуются, когда в аптеках появятся противозачаточные таблетки для сильного пола. Препарат, полностью нейтрализующий функции сперматозоидов, разработала и запатентовала биотехнологическая фирма.

Достаточно всего одной пилюли, и примерно год джентльмен может вступать в контакт без опасений стать отцом. Таблетка действует очень аккуратно, избирательно, не оказывая вредного побочного действия на организм в целом. "Наш препарат безобиден и к тому же позволит мужчинам разделить с женщинами ответственность за контроль над рождаемостью", – уверяют разработчики мужского контрацептива. Золотые слова! А то несправедливо получается: одним только удовольствие, а другим – вся ответственность.

Материалы подготовила  
О. ЗЕДАЙН

# Надежные вяжущие...

**Р**асстройство желудка (или попросту понос) – явление крайне неприятное и малоэстетичное – увы, время от времени случается с каждым. Это не самостоятельное заболевание, чаще защитная реакция организма, стремящегося во что бы то ни стало избавиться от ядовитых веществ, продуктов гниения, брожения; симптом некоторых инфекционных заболеваний (дизентерии в частности), хронических воспалительных процессов кишечника (колитов и энтероколитов). Стул может расстроиться из-за непереносимости некоторых пищевых продуктов (молока, яиц, ягод, фруктов). Случаются неврогенные поносы – при страхе, тревоге.

Вызывает расстройство и бесконтрольный прием антибиотиков или сульфаниламидных препаратов. Но какова бы ни была причина, в копилке целительницы Флоры есть достаточно мощных и эффективных средств борьбы с этим недугом.



**ЛАПЧАТКА ПРЯМОСТОЯЧАЯ (Potentilla recta – L.),** или дикий калган, узик, дубровка, курзелье. В буквальном переводе с латинского *Potentilla* означает “маленькое, но сильно действующее при дизентерии”. На Руси же говорили просто: “могущник”, и считали издавна, что корневища этого растения – “первое надежное средство”

при желудочно-кишечных расстройствах.

В средние века незврачное, толстое и короткое, похожее на застывший комок грязи корневище лапчатки было единственным средством борьбы с дизентерией. И не только с ней. В те далекие времена калган с успехом заменял целый арсенал антибиотиков и других лекарств.

Официально как вяжущее и кровоостанавливающее средство разрешено сегодня применение только лапчатки прямостоячей. Ее легко отличить от других видов (а их 14!) по числу лепестков венчика: у всех – 5, у прямостоячей – 4. Интересно, что у лапчатки не обнаружено никаких противопоказаний к использованию в лечебной практике.

## ОТВАР “МОГУЩНИКА”

Залейте 2 чайные ложки сырья стаканом горячей воды и нагревайте на кипящей водяной бане 30 минут. Затем, выдержав еще 15 минут при комнатной температуре, процедите – еще теплым, до полного охлаждения. Принимайте 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день за 20–40 минут до еды.

**КРОВОХЛЕБКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (Sanguisorba officinalis – L.).** Относится к семейству розовых, но не так хорошо известна, как ее родственники – царица цветов роза и чемпион по содержанию витамина С шиповник. Это многолетнее травянистое растение можно встретить на любом заливном лугу, лесной поляне, среди кустарников.

В народной медицине России кровохлебка используется широко. Официальная же признала ее сравнительно недавно. Основательно изучив действие растения в годы Великой Отечественной войны, томские ученые доказали: корневища кровохлебки могут применяться как вяжущее, кровоостанавлива-



ющее, бактерицидное средство при поносах (особенно у детей), дизентерии, геморрое, энтероколитах, маточных кровотечениях.

## ЦЕЛЕБНЫЙ ОТВАР

Залейте 2 чайные ложки сырья стаканом горячей воды и нагревайте на кипящей водяной бане 30 минут. Затем, выдержав еще 15 минут при комнатной температуре, процедите – еще теплым, до полного охлаждения. Принимайте по столовой ложке 5–6 раз в день за 20–40 минут до еды.

**Внимание!** Кровохлебку не рекомендуется использовать при беременности.

## КЛАДЕЗЬ НАРОДНОЙ МУДРОСТИ

При поносах хорошо помогает:

◆ сок из свежей моркови натощак (взрослым по 1/3 стакана, детям по столовой ложке 2 раза в день – утром и вечером);

◆ размятые ягоды крыжовника или сок из них рекомендуется принимать по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды (особенно, когда расстройство желудка сопровождается резями).

А. А. СОРОКИНА,  
доцент,  
кандидат  
фармацевтических наук

# СБОР для мамы и младенца

“Осеню дочь должна родить. Увы, большинство детей сегодня – “искусственники”: у современных мам молока или нет или крайне мало. А ведь именно оно – защита от многих болезней. Слышала, что народная медицина рекомендует в подобных ситуациях лекарственные травы. Расскажите про те, которые можно купить в аптеке.”

Е. А. Михеева,  
Можайск Московской области

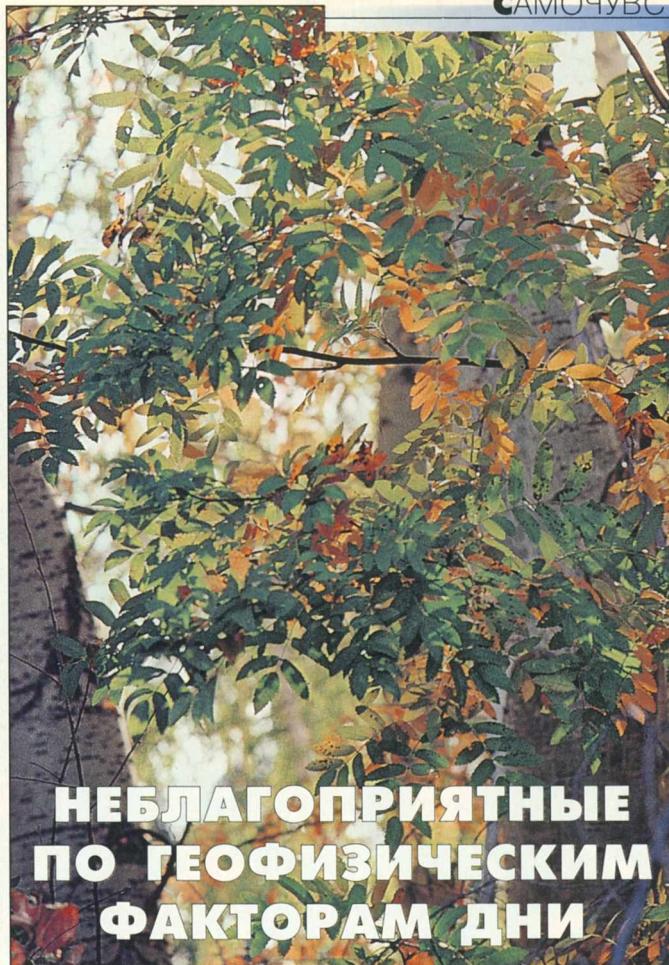
Решить проблему поможет “Фиточай “Лактавит”, выпускаемый ОАО “Красногорсклексредства”. Эта биологически активная добавка, в которую входят плоды тмина, фенхеля, аниса и листья крапивы, рекомендована МЗ РФ как вспомогательное средство при недостатке грудного молока у кормящей матери. Компоненты такого сбора издавна использовались народной медициной и не только для усиления лактации.

Плоды тмина и листья крапивы благотворно влияют на кишечник, уменьшая процессы гниения и брожения. Сами по себе плоды тмина возбуждают аппетит, а при атонии кишечника дают легкий послабляющий эффект, фенхель успокаивает нервную систему, анис стимулирует секреторную функцию печени и поджелудочной железы, способствует сокращению матки, листья крапивы увеличивают свертываемость крови, а благодаря большому количеству витаминов, обладают хорошими адаптогенными свойствами, оказывают общее тонизирующее влияние. Сбор благотворно влияет на организм и матери и ребенка, не изменяя при этом вкус грудного молока.

Клинические испытания показали: “Лактавит” в 2–3 раза увеличивает количество грудного молока и позволяет продлить период естественного вскармливания до 4–6, даже 8–9 месяцев. У детей нормализуется работа кишечника, уменьшается метеоризм, улучшается аппетит. Фиточай позволяет матери разнообразить свой рацион и “производить” более полноценное молоко. Принимая такой сбор, женщина быстрее восстанавливает здоровье и силы после родов.

“Лактавит” не имеет побочных эффектов и отпускается в аптеках без рецепта врача.

М. В. Кашникова,  
кандидат  
фармацевтических наук



## НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ

### СЕНТЯБРЬ

#### ЕВРОПЕЙСКАЯ ЧАСТЬ РОССИИ

|           |   |    |    |    |
|-----------|---|----|----|----|
| <b>3</b>  | с | 21 | до | 23 |
| <b>6</b>  | с | 7  | до | 9  |
| <b>9</b>  | с | 18 | до | 20 |
| <b>12</b> | с | 19 | до | 21 |
| <b>15</b> | с | 19 | до | 21 |
| <b>21</b> | с | 17 | до | 19 |
| <b>23</b> | с | 17 | до | 19 |
| <b>28</b> | с | 7  | до | 9  |

#### ВОСТОЧНАЯ СИБИРЬ

|           |   |    |    |    |
|-----------|---|----|----|----|
| <b>6</b>  | с | 18 | до | 20 |
| <b>9</b>  | с | 8  | до | 10 |
| <b>13</b> | с | 11 | до | 13 |
| <b>15</b> | с | 18 | до | 20 |
| <b>18</b> | с | 18 | до | 20 |
| <b>23</b> | с | 7  | до | 9  |
| <b>27</b> | с | 17 | до | 19 |

#### УРАЛ

|           |   |    |    |    |
|-----------|---|----|----|----|
| <b>4</b>  | с | 20 | до | 22 |
| <b>6</b>  | с | 7  | до | 9  |
| <b>9</b>  | с | 18 | до | 20 |
| <b>17</b> | с | 19 | до | 21 |
| <b>21</b> | с | 16 | до | 18 |
| <b>25</b> | с | 17 | до | 19 |
| <b>30</b> | с | 18 | до | 20 |

#### ДАЛЬНИЙ ВОСТОК

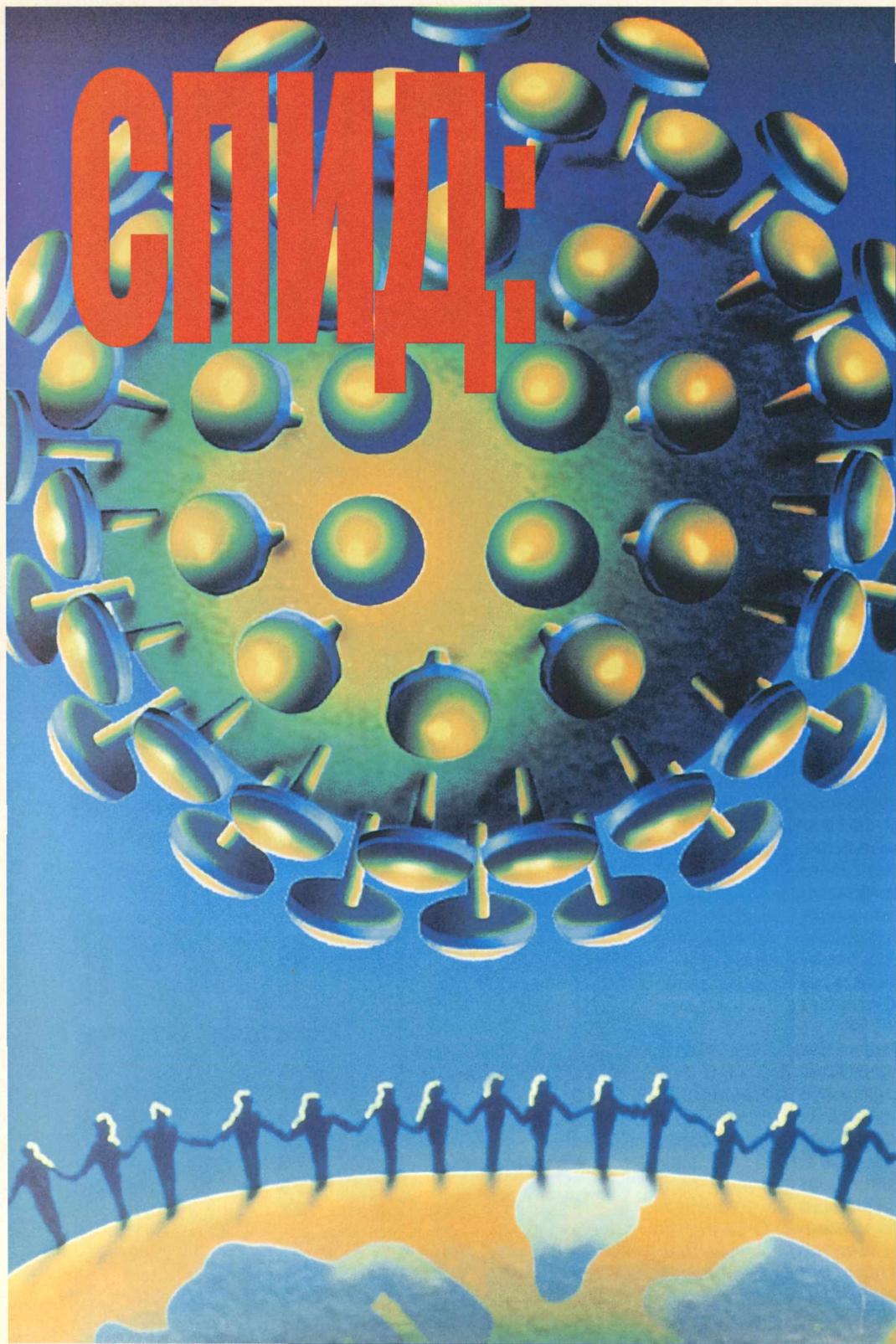
|           |   |    |    |    |
|-----------|---|----|----|----|
| <b>5</b>  | с | 5  | до | 7  |
| <b>8</b>  | с | 9  | до | 11 |
| <b>11</b> | с | 18 | до | 20 |
| <b>14</b> | с | 5  | до | 7  |
| <b>20</b> | с | 20 | до | 22 |
| <b>24</b> | с | 17 | до | 19 |
| <b>27</b> | с | 18 | до | 20 |

#### ЗАПАДНАЯ СИБИРЬ

|          |   |    |    |    |
|----------|---|----|----|----|
| <b>1</b> | с | 20 | до | 22 |
| <b>7</b> | с | 18 | до | 20 |

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

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



# СПИД: разочарования и надежды

**“СПИДа нет!”** – утверждает профессор Калифорнийского университета (США) Питер Дюсберг. Вирус, признанный убийцей иммунной системы, по его мнению, абсолютно безвреден. “Если бы мне сказали, что я ВИЧ-инфицирован, – заявил ученый, – я бы не переживал по этому поводу ни секунды!”

**СПИД вызывают... лекарства от СПИДа.**

Некоторые специалисты полагают, что заболевание возникает из-за употребления наркотиков – кокаина, героина и ЛСД, разшатывающих иммунную систему, а также... при специфическом лечении препаратом против ВИЧ-инфекции – зидовудином. В Африке, где заболеваемость особенно высока, иммунитету вредят голод и низкая санитарная культура населения. Какой бы спорной ни казалась эта точка зрения, ее разделяет Нобелевский лауреат, ученый-химик Кэри Муллис.

**Вирус СПИДа был искусственно создан американскими учеными, разрабатывающими бактериологическое оружие.** Такую идею выдвинул в конце 80-х годов ученый-иммунолог Якоб Сигал. Гражданин США доктор Роберт Стрекер зашел в предположениях еще дальше. Он обвинил собственное правительство в том, что по государственному заказу вирус СПИДа был специально выведен в закрытых лабораториях, чтобы очистить американское общество от наркоманов, гомосексуалистов и представителей африканской расы.

**Если бы СПИДа не было, его надо было бы выдумать.** Столь парадоксальную точку зрения высказывают некоторые исследователи. Они полагают, что смогут легко превратить универсального убийцу и разрушителя в универсального целителя. Изменив структуру вируса с помощью генной инженерии, ученые планируют в скором времени избавить человечество не только от СПИДа, но и от рака, а также нескольких тысяч других заболеваний.

А пока...

## ТРАГИЧЕСКАЯ ЭСТАФЕТА

Вирус СПИДа передается через кровь, слону, семенную жидкость и слизь, накапливающуюся во влагалище. Воздушно-капельным путем (при кашле, чихании), через неповрежденную кожу, предметы обихода, воду и пищу заразиться ВИЧ-инфекцией нельзя.

Хотя уже через две недели после заражения возбудитель выявляется в крови, поначалу никаких внешних симптомов заболевания нет. Это называется носительством вируса: затаившаяся инфекция готовится начать разрушительную работу.

По имеющейся на сегодня статистике у половины ВИЧ-инфицированных СПИД проявится в течение 10 лет; остальные, по мнению ученых, заболевают в более поздние сроки. 80% больных СПИДом умирают в ближайшие 2 года после возникновения первых клинических симптомов.

Поселившись внутри лимфоцитов, вирус СПИДа разрушает иммунную оборону организма, в открывшиеся "бреки" беспрепятственно проникают возбудители всевозможных инфекций: другие вирусы, бактерии, грибы, туберкулезная палочка. Они-то и делают всю "черную работу", вызывая воспаление легких, оболочек головного мозга и других органов.

Примерно у трети больных наблюдается так называемый **СПИД-связанный комплекс**, сопровождающийся потерей веса, молочницей, изнуряющими поносами и лихорадкой. Организм перестает оказывать сопротивление не только инфекциям, но и становится беззащитным перед онкологическими заболеваниями. У многих ВИЧ-инфицированных возникает злокачественная опухоль – саркома Капоши в виде множественных узелков на коже по ходу кровеносных сосудов.

Увы, от вируса СПИДа еще никому не удалось избавиться, как это бывает, например, с возбудителями гепатита: организм, обладающий крепкой иммунной системой, при определенных условиях может освободиться от них, избежав заболевания. Человек, заразившийся СПИДом, остается носителем вируса на всю жизнь. Даже если он внешне здоров, все равно способен передать ВИЧ-инфекцию другим людям. Чтобы не стать невольным участником трагической эстафеты, узнайте о ее особенностях.

## ЭТАПЫ БОЛЬШОГО ПУТИ

Эпидемия СПИДа развивается по законам, открытым американскими медиками.

**Первыми** под удар попадают гомосексуалисты: в их среде вирус создает основной плацдарм для наступления на общество. Однако ученые утверждают: не правы те, кто успел объявить СПИД карой за однополую любовь. По мере роста заболеваемости в отдельно взятой стране риск заражения СПИДом неуклонно возрастает для каждого жителя независимо от сексуальной ориентации.

**Затем** заложниками болезни становятся наркоманы, заразившиеся через инфицированные шприцы.

**Через некоторое время** к ним присоединяются представительницы древнейшей профессии и их клиенты.

**В конце концов** наступает момент, когда вирус СПИДа делается достоянием всего населения страны – отныне ни один гражданин, каких бы строгих правил он ни придерживался, не может чувствовать себя полностью защищенным от ВИЧ-инфекции. В США, например, коварный вирус все чаще подстерегает женщин в супружеской постели: нередко добропорядочные жены заражаются от

неверных мужей и передают вирус еще не родившимся детям.

Беременная может инфицировать будущего ребенка через плаценту, кроме того, вирус проникает в организм малыша сквозь кожу, на которой во время родов возникают микроскопические повреждения. Кормящая мать способна заразить младенца через грудное молоко. К сожалению, дети проходят путь от контакта с возбудителем до выраженных проявлений болезни быстрее взрослых: в раннем возрасте иммунная система еще только формируется и не способна противостоять заболеванию.

Американские специалисты установили: женщины, практикующие анальный секс наряду с традиционными половыми контактами, имеют более высокий риск заражения СПИДом. Специалисты считают самым безопасным оральный секс: в слюне вирус содержится в наименьшей концентрации. Однако пасть жертвой ВИЧ-инфекции можно и при поцелуе, если на слизистой оболочке губ и (или) полости рта есть микротрещины.

## ПОЯС ВЕРНОСТИ КАК ЗАСЛОНА ОТ СПИДА

Со времени открытия вируса СПИДа ученые так и не нашли лекарства, гарантирующего полное исцеление. Все современные препараты лишь отодвигают или приостанавливают развитие заболевания, но ни один ВИЧ-инфицированный еще не выздоровел с их помощью. Самый действенный метод борьбы со СПИДом – профилактика, девиз которой – возвращение к традиционным семейным ценностям. Из-за ВИЧ-инфекции эпоха сексуальной революции на Западе безвозвратно ушла в прошлое. Мимолетному удовольствию случайных связей цивилизованный мир все решительнее предпочитает добрачное целомудрие и лебединую верность в супружестве. В США и Европе девственность снова вошла в моду!

Невероятно, но факт: звезда Голливуда Брук Шилдс, которой давно за 30, настойчиво заверяла поклонников, что не приобщится к любовным утехам до замужества. Не уступает ей в откровенности и поп-идол Майкл Джексон, готовый поклясться под присягой: до брака с дочерью короля рок-н-ролла Элвиса Пресли Лайзой Марией (свадьба состоялась, когда певцу давно уже шел четвертый десяток) ни разу не спал с женщиной. Остепенились и приверженцы однополой любви: прежде курсировавшие из клуба в клуб в поисках партнера на вечер, сегодня они предпочитают жить парами и даже... вступают в браки, которые с недавних пор освящает протестантская церковь.

Знакомятся на Западе теперь тоже по-другому: за вопросом "как тебя зовут?" обычно следует встречная просьба показать справку о результатах тестирования на СПИД. Такая подозрительность не только не шокирует, но воспринимается как своеобразное объяснение в любви – если вас интересует подобная информация, значит вы не против близких отношений.

Самые лучшие тесты на СПИД у одного из тысячи здоровых людей дают "осечку" – ложную положительную реакцию. Ежегодно в России проводится 20 миллионов анализов на ВИЧ-инфекцию, и 20 тысяч человек переживают стресс из-за ошибочного результата. Если анализ окажется положительным, не паникуйте раньше времени: пройдите повторное обследование.

У вашего избранника сертификата медицинской "благонадежности" не оказалось? Пользуйтесь презервативами. Кстати, опубликованная некоторыми зарубежными изданиями информация о том, что поры латекса в 50 раз превышают размеры вируса СПИДа, не соответствует истине: латекс вообще не имеет естественных пор. Отвер-

стия в презервативе появляются либо по вине производителя, либо из-за неправильного использования. Но даже и в этом случае риск заражения снижается в 10 000 раз!

## МИКРОБИОЛОГИЧЕСКИЙ "БУТЕРБРОД" ПРОТИВ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

Вирусы СПИДа встраиваются в генетический аппарат клеток, превращая их в инкубаторы для нового поколения себе подобных. Возбудители, еще не проникшие в клеточные структуры организма, нечувствительны к лекарствам. Разрушить вирус можно лишь внутри клетки, причем только вместе с ней. Именно поэтому до сих пор не удалось создать ни одного по-настоящему эффективного средства против вирусных болезней, и СПИД – не исключение.

Но оспа – тоже вирусное заболевание, однако была победена еще 200 лет назад при помощи вакцины. Почему бы не создать подобное средство профилактики против СПИДа? Ученые давно пытались решить эту задачу, но на сегодняшний день до стадии клинических испытаний была допущена лишь одна такая вакцина. Эффективна она или нет, станет ясно только в 2003 году, когда закончится медицинский эксперимент, в котором участвуют 2500 добровольцев.

Причина трудностей – в чрезвычайной изменчивости вируса СПИДа: изначально существующий в нескольких разновидностях, он в каждом конкретном случае приобретает новые свойства, маскируясь под антигены организма. Поэтому иммунитету не удается распознать коварного возбудителя. Чтобы разрешить эту проблему, микробиологи, разрабатывающие вакцину против СПИДа, пригласили к сотрудничеству специалистов по генной инженерии. Ученые нашли способ создать своеобразный микробиологический "бутерброд": взяв за основу безвредный для человека вирус, нанесли на него ген, заимствованный у возбудителя СПИДа. Такая вакцина абсолютно безопасна: она не способна вызвать заболевание. Ее задача – обмануть вирус иммунодефицита. Обнаружив в организме генетического "родственника", он не станет изменяться, а значит, защитная система сможет найти и обезвредить микроскопического преступника, выработав иммунитет против ВИЧ-инфекции.

Американские ученые активно работают над созданием еще одной вакцины – против особо злостной разновидности возбудителя СПИДа, распространенной в Африке. В качестве носителя для возбудителя они использовали безвредный для человека вирус оспы канареек.

Благодаря вакцинам специалисты надеются не только предотвратить угрозу заболевания, но и собираются помочь ВИЧ-инфицированным пациентам. Фрагменты вируса СПИДа, введенные во время прививки, иммунная система больного человека сможет распознать как "вражеские", после чего ответит ударом по обосновавшемуся в организме возбудителю.

Важно, чтобы иммунитет против СПИДа был стойким, в идеале его должно хватить на всю жизнь. Сотрудники Университета Томаса Джейферсона из Филадельфии (США) предложили оригинальное решение этой сложной задачи: взять за основу для вакцины вирус... бешенства. Ученые убеждены: живой ослабленный вирус бешенства со встроенным геном вируса СПИДа заставит защитную систему организма всегда быть начеку, чем избавит пациента от повторных прививок.

Будем надеяться, что брешь, пробитая в коллективном иммунитете микроскопическим вирусом, будет заделана.

По материалам отечественной и зарубежной прессы  
Д. В. КОВАЛЕВ,  
кандидат медицинских наук

# ИСТОРИЯ МЕДИЦИНСКОГО РАССЛЕДОВАНИЯ

**В конце 1970-х годов** в гомосексуальном сообществе Сан-Франциско стала распространяться неизвестная науке инфекция. Ее проявления были весьма разнообразны, но врачам все же удалось обнаружить некоторые закономерности, встревожившие медицинский мир. Впервые, все заболевшие были связаны друг с другом через сексуальных партнеров. Во-вторых, у каждого из них приходила в негодность иммунная система (возникал дефицит иммунитета). В-третьих, бешалостная болезнь выносила своим жертвам смертельный приговор. Вне зависимости от того, насколько быстро она подчиняла себе организм (захватывала его в течение нескольких месяцев или растягивала подрывную деятельность на годы), финал всегда был одинаково печальным – таким, как у знаменитого танцовщика Рудольфа Нуриева и рок-идола Фредди Меркьюри.

**В начале 80-х годов** на Американском континенте, в Европе и Африке случаи СПИДа участились настолько, что врачи заговорили о всемирной эпидемии.

**В 1983 году** ученые установили, что заболевание вызывает вирус иммунодефицита человека (ВИЧ). В отличие от возбудителей других инфекций, нарушающих работу отдельных тканей или органов, ВИЧ выводит из строя защитные клетки иммунной системы – лимфоциты, которым поручено бороться со всеми нарушителями внутреннего суверенитета организма.

**На исходе XX века** ежегодно 40 тысяч граждан США заражаются ВИЧ-инфекцией, и ежедневно око-

ло 16 тысяч человек на планете узнают, что у них положительная реакция на СПИД. Общее количество носителей вируса, у которых пока еще отсутствуют клинические проявления ВИЧ-инфекции, во всем мире превысило 10 миллионов, а число больных перевалило за миллион. В отдельных регионах Африканского континента СПИД стал главной причиной смерти жителей, опередив сердечно-сосудистые и онкологические заболевания.

**На рубеже третьего тысячелетия** Россия оказалась на пороге эпидемии СПИДа. В одной только Москве официально зарегистрировано 7000 ВИЧ-инфицированных граждан.

**В 1999 году** в 12,3 раза больше москвичей и гостей столицы заразились чумой XX века по сравнению с 1998 годом.

**За зиму 2000 года** 1181 столичный житель стал носителем вируса СПИДа. Помимо столицы напряженная эпидемиологическая обстановка сложилась в Калининградской области и Краснодарском крае. Основной удар приходится по будущему нации: 89% всех ВИЧ-инфицированных россиян – молодежь от 15 до 20 лет.

**За 4 месяца 2000 года** в России зарегистрировано почти 9000 человек с положительной реакцией на СПИД, а общее число обнаруженных носителей вируса превысило 37 тысяч. Но это не окончательная цифра: по расчетам ученых, на каждого выявленного вирусоносителя приходится 5–10 зараженных "нелегалов". Значит, на самом деле жертвами ВИЧ-инфекции являются около 300 тысяч россиян.

# Медицинские чудеса



## СПЕЦТРАНСПОРТ ДЛЯ ГЕНОВ

**К**рохотные наночастицы, ведущие себя подобно вирусам, возможно, смогут сделать генную терапию более безопасным и надежным методом лечения. Размер их составляет примерно одну миллиардную часть метра. Они были получены сотрудниками Университета Вашингтона в Сент-Луисе (США) и предназначены для того, чтобы "незамеченными" проскальзывать через заграждения иммунной системы человеческого организма, которая любого чужака воспринимает как врага и стремится его уничтожить.

Наночастицам предстоит играть роль своеобразного транспортного средства, "нагруженного" генами или белками, которые необходимо доставить в нужную точку организма человека для того, чтобы "починить" его.

## ОДНИМ УСИЛИЕМ МЫСЛИ

**В**полне вероятно, что в недалеком будущем даже полностью парализованные люди перестанут чувствовать себя беспомощными: они смогут переключать телевизор на другую программу, настраивать стереосистему, звонить по телефону. Им будет достаточно мысленно дать команду, и задача окажется выполненной.

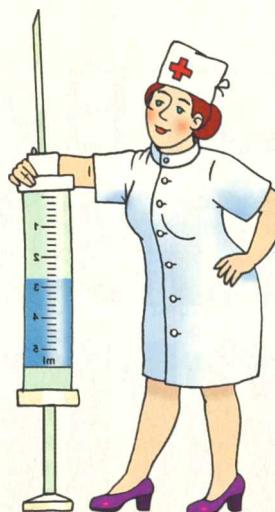
Столь удивительные перспективы открывает работа Джессики Бейлисс, американского специалиста в области компьютерного программирования из Рочестерского университета. Она создала программное обеспечение, которое умеет распознавать сигналы головного

мозга и преобразовывать их в сигналы, управляющие работой бытовой техники. Но это только начало. Возможно, наступит момент, когда парализованные люди смогут управлять не только кофеварками, но и автомобилями.

## О ЧЕМ ЗВОНИТ СОТОВЫЙ?

**В**лияют ли мобильные телефоны на здоровье человека? Не вызывают ли они такие заболевания, как рак мозга? Ответ на эти вопросы намерены дать 17 тысяч медиков из 14 европейских стран.

Специалисты собираются изучить 6 тысяч случаев рака мозга и тысячу заболеваний слуховых нервов и рака слюнных желез у людей, которые довольно длительное время пользовались мобильными телефонами. Первые результаты исследования планируется получить к концу 2003 года. Но уже в этом году британские специалисты выступили с призывом запретить детям, чей организм (в первую очередь мозг) наиболее уязвим для различных заболеваний, в том числе раковых, пользоваться мобильными телефонами. Более того, медики утверждают: излучение, исходящее от мобильных телефонов, способно вызывать биологические мутации, что может привести к непредсказуемым последствиям.



## ПОМИДОРЫ ВМЕСТО ПРИВИВКИ

**О**тменный урожай вкусной и сочной вакцины собрали индийские микробиологи и иммунологи. Ученые объединились, чтобы вырастить необычные помидоры. Секрет в том, что одновременно с созреванием этих овощей в них набирает силу специально привитый, совершенно безвредный для человека ген холерного вибриона, который обеспечит потребителю иммунную защиту от тяжелого заболевания. Через несколько лет чудо-помидоры смогут отведать каждый, обещают специалисты.

Они полагают, что для "вкусных прививок" подойдут и бананы, а также другие дары щедрой природы.

## ПОРЕЗ ЗАЖИВЕТ ЗА СЕКУНДУ

**Б**лагодаря действию уникального бинта, созданного специалистами армии США и американского Красного Креста, мгновенно заживают раны, останавливаются сильнейшие артериальные кровотечения, за одну-две минуты затягиваются даже проникающие ранения печени, которые ныне в 75-90% случаев оказываются смертельными. Что уж говорить о пустяковых порезах.

Новинка, по форме напоминающая небольшой белый квадрат, содержит особые белки, которые ускоряют процесс свертывания крови почти в 50 раз.

Одна проблема – каждый такой бинт стоит примерно тысячу долларов. Однако с помощью генной инженерии учеными Вирджинского политехнического института и Университета штата Вирджиния (США) уже выведена особая разновидность свиней, которые дадут медикам более дешевые биологические материалы для производства чудо-бинтов. И, возможно, тогда они пополнят каждую домашнюю аптечку.

Публикацию по сообщениям ИТАР-ТАСС подготовила О. АНДРЕЕВА



# Нашествие грибковой ратьи

**Грибы существуют на Земле  
многие миллионы лет.  
Они гораздо старше человека  
и чрезвычайно агрессивны.  
Неутомимая рать,  
круглосуточно штурмующая  
наши телесные пределы,  
насчитывает 500 грибковых  
видов, которые вызывают  
микозы.**

## СИМПТОМЫ ОТ ПУШКИНА ДО НАШИХ ДНЕЙ

Врачу и составителю толкового словаря великорусского языка Владимиру Далю запомнилось, как бравые уральские казаки, многое повидавшие в жизни, испугались... ногтей Пушкина. Решив, что у поэта на пальцах когти, они приняли его за антихриста. Большой поклонник турецких бань, во влажном климате которых "расцветает" грибковая флора, неделями не снимавший сапог в путешествиях Пушкин, по всей вероятности, действительно страдал грибковым заболеванием стоп и ногтей (онихомикозом). К тому же его руку украшал тайный знак масонского отличия – экстравагантный роговой вырост на мизинце, который он прикрывал особым футлячиком!

Список неприятностей, которые грибы доставляют стопам, выглядит внушительно:

- ◆ тусклые, утолщенные, неровные, крошащиеся ногти на ногах с желтыми пятнами и полосами;
- ◆ краснота и зуд в складочках между пальцами (как правило, безымянным и средним или мизинцем);
- ◆ шелушение, утолщение рогового слоя, плохо заживающие трещины на подошвах и боковых поверхностях стоп;
- ◆ множественные пузырьки, которые лопаются, сливаются, превращаются в эрозии (участки обнаженной кожи, на которой выступает тканевая жидкость), воспаляются, вызывают повышение температуры и ухудшение общего состояния.

Наибольшую опасность для окружающих представляют больные стерой формой микоза с легким шелушением кожи и безболезненными микротрещинами, заметными лишь специалисту. Искренне считая себя здоровыми, они активно распространяют грибковую инфекцию.

## СЕЗОННАЯ ПРОФИЛАКТИКА

- ◆ Не ходите босиком в бане, раздевалке спортивного комплекса, гостиничном номере, купе поезда и по пляжу. Последнее особенно важно! Влажный, горячий песок – рассадник грибковых инфекций. В нем скрывается великое множество зараженных грибами

чешуек кожи и обломков ногтей. Приобретите закрытые тапочки – полотняные или резиновые. Чистые носки и колготки тоже создают барьер для грибковой инфекции.

◆ После морского купания и заплыва в реке тщательно вытирайте складочки между пальцами полотенцем, специально отведенным для ног. Выйдя из душа, бани и бассейна, просушите их... феном. Американские специалисты считают, что горячий воздух предпочтительнее полотенца: он быстрее и качественнее справляется с этой задачей. Влага, оставшаяся в складках между пальцами, размягчает кожу и открывает доступ грибковой инфекции. Кстати, грибы особенно "неравнодушны" к людям аристократического типа с узкими и длинными межпальцевыми промежутками, тонкой кожей.

## САМИ СЕБЕ ДОКТОРА

Заподозрив неладное, обратитесь за подтверждением к дерматологу или специалисту по грибковым инфекциям – врачу-микологу. "Да что там подтверждать-то, и так все ясно: грибок он и есть грибок, – скажете вы, – куплю в аптеке крем против микоза и буду лечиться". Ваше право, но вдруг средство окажется не от той болезни, которой на самом деле страдаете? Даже самый опытный специалист не рискует поставить диагноз на глазок, без лабораторного обследования.

Из всех известных заболеваний кожи и ногтей лишь 20% имеют грибковую природу, остальные обусловлены совсем другими причинами. Вполне может случиться так, что вы станете лечиться от микоза, а пропустите пневмонию, холецистит, тиреотоксикоз, заболевания крови, псориаз, красную волчанку, лишай, экзему. Разрешите сомнения исследование соскоба с ногтей, кожи стоп и складочек между пальцами.

Если под микроскопом обнаружатся грибы, объявит им войну до победного конца. Но имейте в виду: большинство противогрибковых препаратов для внутреннего применения имеют существенный недостаток. Их нельзя использовать при заболеваниях печени и почек. Многие даже вызывают поражение этих органов, а также обладают другими противопоказаниями и побочными эффектами. Поэтому таблетки и супспензии допустимо принимать только под контролем специалиста. Зато всевозможные противогрибковые наружные средства можете выбрать сами.

На коже появились пузырьки и эрозии? Следуйте классическому правилу: на мокрое – мокрое, то есть антисептические растворы, чтобы снять воспаление. После этого переходите на присыпки, кремы, мази, составляющие основу противогрибкового лечения.

В качестве наружных средств медики издавна применяют бензойную и салициловую кислоту, мази с серой и дегтем, препараты йода, красители: генциановый фиолетовый, бриллиантовый зеленый, метиленовый синий. Их главные преимущества – доступность и низкая цена. Недостатки: занимают последнее место по эффективности (курс лечения –

до 8 недель) и не выдерживают критики с косметической точки зрения, поскольку имеют неприятный запах и окрашивают кожу.

Покончить с заболеванием быстро и без хлопот помогут современные препараты местного действия: противогрибковые мази, кремы, растворы, спреи, присыпки, которые предложат вам в аптеке. Вы должны знать, в какой последовательности ими пользоваться.

◆ Обработайте стопы противогрибковым кремом, удаляя особое внимание ногтям, межпальцевым промежуткам и пяткам, а затем нанесите специальную присыпку против микоза или так называемую фунгицидную пудру, впитывающую влагу и не дающую образоваться мозолям и потертостям.

◆ Ежедневно обрабатывайте ногти и кожу вокруг них столовым уксусом.

◆ Последуйте совету специалиста по грибковым заболеваниям ног Сьюзен Левин, преподающей в Нью-Йоркском медицинском колледже. Она рекомендует ежедневно присыпать стопы щепоткой соды или, разведя ее небольшим количеством воды до кашеобразного состояния, смазывать ступни и кожу между пальцами. С тем же успехом можете воспользоваться зубной пастой, содержащей соду. Подождите 15 минут, смойте "лекарство" и тщательно вытрите ноги.

◆ Испытайте присыпку из смолотого в порошок желтокорня канадского (гидрастиса), которую прописывают своим пациентам американские дерматологи. Распылите по  $\frac{1}{4}$  чайной ложки целебной пудры в каждой туфле и нанесите щепотку лекарства на стопы.

◆ Закажите в аптеке уротропин с тальком (1:1). Этот порошок препятствует размножению грибов, впитывает влагу и уменьшает потливость. Пользуйтесь присыпками с салициловой и борной кислотой: кислая среда губительна для грибковой флоры. Вот один из рецептов: уротропин и борная кислота – по 10 г, тальк и окись цинка – по 40 г.

Подписывайтесь на брошюру о грибковых инфекциях из серии "Не болей!" (приложение к журналу "Здоровье" № 8) или спрашивайте ее в газетных киосках. В этом мини-справочнике собрана исчерпывающая информация о том, как уберечься от микозов и излечиться от них в домашних условиях. Он поведает о сенсационных научных открытиях, современных препаратах и народных средствах от потливости, перхоти, потертостей, мозолей, трещин на пятках и других неприятностей. В брошюре даны ответы на вопросы, которые давно вас беспокоят, и советы на все случаи жизни, предложенные отечественными учеными и лучшими зарубежными специалистами, а также адреса, по которым вы сможете обратиться за помощью.



◆ Прислушайтесь к рекомендации канадского миколога Гленна Коплена, работающего спортивным врачом профессиональной бейсбольной команды "Голубые соки Торонто" ("Toronto Blue Jays"). Растворите 4 чайные ложки соли в 2 литрах теплой воды и опустите ноги на 5–10 минут. Делайте ванночки 1–2 раза в день. Такой "рассол" препятствует росту грибов, снимает зуд, смягчает раздраженную кожу и повышает эффективность местных антимикотических средств.

## ФИТОТЕРАПИЯ ПРОТИВ МИКОЗА

Заварите горсть луковой шелухи стаканом кипятка, нагревайте 2–3 минуты, остудите и процедите. Вымойте ноги, обмакните в отвар кусочек ваты или марли и смажьте пораженные места. Повторяйте процедуру 2–3 раза в день.

Можете приготовить из лукового отвара ванночку для ног.

Избавьтесь от грибка при помощи ванночек из отвара коры дуба, приготовленного по рецепту, указанному на аптечной упаковке.

Обработайте стопы свежеотжатым соком алоэ и дайте ему высохнуть. Повторяйте процедуру несколько раз в день.

Проводите отпуск на юге? Воспользуйтесь лекарством, растущим прямо под окнами, – кожурой зеленых грецких орехов. Из нее даже отвар делать не надо: разрежьте орехи, надавливая на кожуру, смажьте соком пораженные места.

Приготовьте противогрибковый крем по рецепту народной медицины. Растворите 1/4 стакана меда. Постепенно помешивая, влейте столько же оливкового масла. Продолжайте размешивать лекарственную основу, понемногу добавляя свежие мелко нарезанные листья и корень окопника. Отложите часть целебного крема в баночку, чтобы хватило на 2–3 недели: храните ее в холодильнике, а оставшуюся порцию заморозьте. Смазывайте стопы лекарством 1–2 раза в день.

Попарьте ноги настоем чистотела. Залейте 100 г травы (свежей или сухой) литром крутого кипятка и настаивайте 20 минут. Вылейте настой в тазик, добавьте теплой воды, чтобы она прикрывала щиколотки, и погрузите в нее ноги на 15–20 минут. 10 процедур – и грибка как не бывало!

И. В. КОВАЛЕВА, врач

# Мифунгар

Оксиконазола нитрат

**КРЕМ**

**БЫСТРО И ЭФФЕКТИВНО**

**БОРЕТСЯ С ГРИБКАМИ**



Регистрационное удостоверение № З Р. П. 5-242-Н 0111207



**LÉCIVA**  
"ЛЕЧИВА – МЫ ЛЕЧИМ!"

◆ препарат широкого спектра действия

◆ **Мифунгар крем** применяется 1 раз в день

◆ **Мифунгар крем** обеспечивает эффективную терапию, тем самым снижая продолжительность лечения

◆ **Мифунгару крему** присуще удобство применения и косметически нейтральные свойства:

а) препарат не окрашивает белье

б) не оставляет жирных следов

в) не имеет выраженного "лекарственного" запаха

◆ **крем хорошо проникает в кожу**

◆ **не имеет системного действия (всасывание <1%)**

◆ **длительность действия – 72 часа**

◆ **объема тюбика (30 г крема) хватает надолго и для всей семьи – крем экономичен**

Адрес: 113054, Москва, Космодамианская наб., 52

Телефон: (095) 721-1666, 721-1667, 721-1668

Факс: (095) 721-1669

## Доступно и эффективно

"Много лет страдаю грибковым заболеванием.

Врач рекомендовал несколько самых,

по его словам, современных препаратов.

Однако в аптеке я обнаружил:

все они мне не по карману.

А есть ли эффективные лекарства для лечения грибков по приемлемой цене?"

Владимир Тарасов, Великий Устюг

Подобные вопросы задают нередко – слишком много людей испытывают подобные муки. До недавнего времени грибковые заболевания считались трудноизлечимыми.

Недавно на российском рынке появилось современное и эффективное противогрибковое средство – ЭКЗИФИН (тербинафин). Его выпускает известная фирма "Др. Редди's Лабораторис" в различных формах. Препарат хорошо переносится больными и имеет весьма доступную цену. ЭКЗИФИНУ подвластны дерматомикозы, кандидоз кожи и слизистых оболочек, отрубевидный (разноцветный) лишай. Приобрести препарат ЭКЗИФИН можно в аптечной сети на всей территории России.

Ж. В. СТЕПАНОВА,  
доктор медицинских наук, руководитель отдела микологии ЦНИКВИ

**Dr. Reddy's**  
LABORATORIES

Представительство в Москве: 103051, Москва, ул. Сретенка, 27.  
Тел.: (095) 20779-72, 207-79-56, факс: (095) 207-53-48.  
E-mail: omez@drreddys.ru web-site: www.drreddys.ru

# ЭФФЕКТИВНО и НЕДОРОГО

“Вся моя интимная жизнь проходит в страхе перед случайной беременностью. Дело в том, что по ряду серьезных причин я не могу пользоваться гормональной контрацепцией, а муж категорически отказывается от презерватива, упорно называя его “третьим лишним”. Не могли бы вы порекомендовать негормональное средство, желательно отечественное и недорогое”.

Юлия К, Тверь



Испробуйте “Конtraceпtин-T”. Это противозачаточное средство, выпускаемое одной из крупнейших отечественных фармацевтических компаний “Нижфарм”, прошло проверку временем, и его достоинства успели оценить тысячи женщин.

Благодаря удачному подбору компонентов, вагинальные свечи (суппозитории) “Конtraceпtин-T” обладают не только сперматоцидным, но и антибактериальным действием. Входящие в их состав хинозол и борная кислота губительно действуют на сперматозоиды, а танин как бы покрывает слизистую влагалища защитной пленкой, изолируя ее от семенной жидкости. Кроме того, свеча, введенная во влагалище, начинает расплавляться и вязкость цервикальной слизи повышается в несколько раз. Передвигаться в такой густой среде ослабленным сперматозоидам крайне трудно. Те же из них, которые все-таки достигают шейки матки, натыкаются на новое непреодолимое препятствие: вязкая жирная основа свечи, словно пробка, закрывает отверстие зева шейки.

Сгустившаяся слизь препятствует доступу в матку не

только сперматозоидам, но и многим болезнестворным организмам, а хинозол и борная кислота действуют еще и как антисептики. Как видите, в одной маленькой свече удачно сочетаются достоинства спермицида, барьера контрацептива и антисептика.

Вагинальные свечи хороши еще и тем, что действуют исключительно местно, не оказывая нежелательного влияния на организм в целом. Свечу вводят глубоко во влагалище за 10–15 минут до начала полового акта (перед повторным – обязательно новую свечу!). Расплавившаяся основа лучше заполнит своды влагалища и надежнее закроет зев шейки, если женщина выберет сексуальную позицию лежа на спине.

“Конtraceпtин-T” – негормональное средство, поэтому, как говорится, ему все возрасты покорны. Но особенно свечи подходят молодым и женщинам после 40. Юные, как правило, не имеют постоянного партнера и не живут регулярной половой жизнью. Поэтому им нет смысла рекомендовать контрацептивы постоянного действия, которые нужно принимать регулярно изо дня в день. А вот одноразовые и

местные, такие как “Конtraceпtин-T”, подойдут идеально.

У женщин в пре- и менопаузе свои проблемы. Многие с возрастом приобретают хронические гинекологические заболевания, а гормональная перестройка нередко обостряет старые болезни и провоцирует различные расстройства, в том числе и урогенитальные. Появившиеся сухость и зуд во влагалище делают интимные контакты болезненными, и постепенно желание близости угасает. Выполняя роль смазки, основа “Конtraceпtина-T” устраняет боль и неприятные ощущения, обусловленные сухостью, возвращая женщине хорошее самочувствие и вкус к интимной жизни.

Поскольку этот контрацептив обладает местным действием, его рекомендуют и кормящим мамам: он и от нежелательной беременности сохранит, и ребенку не навредит.

У “Конtraceпtина-T” практически нет противопоказаний к применению. Исключение составляет лишь повышенная индивидуальная чувствительность к компонентам свечей, которая может спровоцировать аллергическую реакцию: у женщин – раздражение, зуд и жжение во влагалище, у мужчин – воспаление головки члена, раздражение уретры. Но подобная индивидуальная реакция отмечается редко.

“Конtraceпtин-T” может оказаться неэффективным и для женщин с нарушениями анатомического строения внутренних половых органов, в частности, для тех, у кого загиб матки и шейка повернута не кпереди, а назад. Поэтому прежде чем приобрести “Конtraceпtин-T” (этот безрецептурный препарат свободно продается в аптеке), посетите гинеколога. Визит к “дамскому врачу” всегда полезен, а при выборе надежного контрацептива – просто необходим.

Е. Н. ЧУЙКОВА,  
врач-гинеколог

# Когда пот ручьями льет

Обыкновенное рукопожатие для некоторых людей просто пытка. Каждый раз перед тем как подать руку, они вытирают ее платочком или невзначай проводят ладонью по одежде...

- ❖ Наша кожа содержит от 2 до 2,5 миллионов потовых желез. Из них обычно активна только часть. И она тем меньше, чем дальше от тропиков вы родились и живете. Однако в теплое время года, в жару количество работающих желез может увеличиться очень быстро.
- ❖ Основная задача потоотделения – терморегуляция, то есть поддержание нормальной температуры тела, чтобы предотвратить его перегрев.
- ❖ Потоотделение является и своеобразным индикатором эмоций. Потовые железы мгновенно реагируют на любой эмоциональный всплеск увеличением своей продукции, особенно "потообильные" железы на ладонях, стопах и в подмышечных впадинах. Кстати эта "выдающаяся" внутренние переживания особенность используется в детекции лжи.
- ❖ За оба типа потоотделения (терморегуляторный и эмоциональный) отвечают так называемые эккриновые потовые железы, которые начинают действовать практически с рождения человека.
- ❖ Мужчины потеют не меньше женщин. Но прекрасная половина обычно сильнее ощущает запахи, взыскательнее относится к себе, соответственно испытывает больший дискомфорт и... активнее ищет способы избавления от него.

## ЛЕГКОЕ БЕСПОКОЙСТВО

Уменьшить дискомфорт – небольшую, но регулярную влажность в области ладоней, стоп, подмышек и других частей тела – позволяет местное применение различных вяжущих, дубящих растворов и присыпок из копилки народной медицины. Но надо точно знать рецепт (лучше многокомпонентный, поскольку он обладает более широким действием) и учитывать, что дубящие и спиртосодержащие растворы нередко дают осложнения в виде дерматита.

Так что гораздо безопаснее и надежнее воспользоваться дезодорантами и антиперсперантами длительного действия (до 24 часов, а для ног и намного дольше), разработанными-solidными фирмами. Они, как правило, учитывают сразу многие аспекты проблемы и решают ее комплексно: предлагаемые средства оказывают антимикробное, фунгицидное и бактерицидное действие, заметно снижают выделение пота, снимают зуд, красноту и отечность за счет улучшения местного кровоснабжения, дезодорируют.

К этим средствам можно добавить антибактериальные стельки, колготки с охлаждающим эффектом и специальное белье.

## "ПОТНЫЕ" ПРОБЛЕМЫ

Когда пот капает и стекает, одними наружными средствами уже не обойтись. Нужна консультация невропатолога (в некоторых случаях и эндокринолога). Он уточнит: не с детства ли начались эти неприятности? Заметно усилились в период полового созревания? Возникают обычно как ответ на жару либо волнение? Проведя тщательный осмотр и задав ряд вопросов, врач скорее всего поставит диагноз эссенциальный гипергидроз (то есть первичный, не сопровождаемый никаким серьезным заболеванием). Успокоив, что таких, как вы, примерно 1%, врач предложит серьезно заняться лечением.

Вам понадобится **психотропная терапия**, то есть успокаивающие средства: гипергидроз с его мокрыми пятнами на одежде и соответствующим запахом, как правило, формирует состояние устойчивого страха, который в свою очередь еще более усиливает потоотделение. Подобрать средства против страха может только специалист, причем каждому пациенту индивидуально – в зависимости от тяжести гипергидроза и особенностей его проявления.

Хорошо помогает **автогенная тренировка**: врач с помощью специальных программ дает определенные установки, а в дальнейшем вы сами с ними работаете.

Самой перспективной в этом плане представляется биологическая обратная связь (БОС). У пациента с помощью датчиков регистрируют частоту сердечных сокращений, ритм дыхания, колебания температуры и другие параметры. Компьютер, анализируя полученные данные, воспроизводит на экране ваше состояние в виде комбинаций цветных линий, рисунков, фигур и даже звуков.

В соответствии с внутренней "картинкой" специалисты подбирают упражнения на рас-

# Гидраденит

“Часто летом у меня воспаляется подмышечная потовая железа, которую в народе еще называют “сучье вымя”. Чем вызвано воспаление и как его лечат?”

И. М., Новгородская область

слабление, несложную зарядку для эмоций. Выполняя комплекс, пациент видит на экране, как все параметры постепенно приходят в норму: он как бы становится участником компьютерной игры, которая происходит... внутри тела. После нескольких сеансов такой терапии человек уже без помощи компьютера может управлять

своим состоянием в стрессовой ситуации, а значит, в определенной степени контролировать потоотделение.

В последнее время разработаны более эффективные, хотя и дорогостоящие методы, которые позволяют забыть о выделении пота в проблемных местах на целых 8 месяцев. В частности, препарат “Ботокс”, содержащий токсин ботулизма, блокирует действие специфического вещества, отвечающего за реакцию потоотделения. Обучиться биологической обратной связи, а также попробовать препарат “Ботокс” можно в нескольких московских клиниках, в частности, в Клинике головной боли профессора А. М. Вейна (контактный тел.: (095) 933-45-25).

Можно приобрести портативный электрический физиотерапевтический аппарат “Дрионик” для индивидуального пользования. После его применения потоотделение существенно снижается более чем у половины пациентов.

Для желающих навсегда забыть о “потной” проблеме московский Центр абдоминальной эндоскопической хирургии МЗ РФ предлагает симпатэктомию под местным обезболиванием – пересечение симпатического нерва с помощью тока или микроскопической клипсы-скрепки. При этом обильное потоотделение в проблемных местах практически исчезает у 95–98% пациентов. А вместе с потом исчезает и неприятный запах. Операция довольно проста и малотравматична: 1–2 крошечных прокола кожи, полчаса времени – и на следующий день вам уже сухо и комфортно.

**Внимание!** Симпатэктомия противопоказана при выраженной сердечной и легочной недостаточности!

У 40% пациентов после симпатэктомии возникает компенсаторный гипергидроз – умеренное потоотделение на передней поверхности грудной клетки, на животе и спине, но жалоб это, как правило, не вызывает. И только у 2% компенсаторный гипергидроз оказывается выраженным.

Г. Р. ТАБЕЕВА,  
доктор медицинских наук, профессор  
кафедры нервных болезней ММА  
имени И. М. Сеченова,  
старший научный сотрудник  
Российского Центра  
вегетативной патологии,  
Ирина ПОКРОВСКАЯ

воспаления может привести к образованию абсцесса. В этом случае необходимо срочно вскрыть абсцесс – это позволит избежать распространения гнойного процесса и предупредить серьезные осложнения: лимфаденит, сепсис, флегмону.

Больным гидраденитом нужно исключить алкоголь, острые приправы, ограничить сладости. Включить в рацион продукты, богатые витаминами А, С, Е и железом (морковь, капусту, яблоки, ягоды, шиповник).

Важные условия профилактики гидраденита – соблюдение правил личной гигиены и лечение потливости. Обратите внимание на дезодоранты: неправильно выбранные могут спровоцировать воспаление.

При гидрадените вначале под кожей появляются один или несколько болезненных, величиной с горошину узелков, которые быстро увеличиваются до размеров грецкого ореха. Воспаление нередко распространяется на подкожную жировую клетчатку, и кожа в области железы краснеет. Наряду с сильной болью иногда возникает озноб, общее недомогание, повышается температура тела.

При появлении этих симптомов нужно немедленно обратиться к хирургу, так как развитие гнойного

Г. ХОЛМОГОРОВА,

кандидат медицинских наук,  
ведущий научный сотрудник Центра  
профилактической медицины МЗ РФ:

## Средство от пота и запаха ног “5 дней”

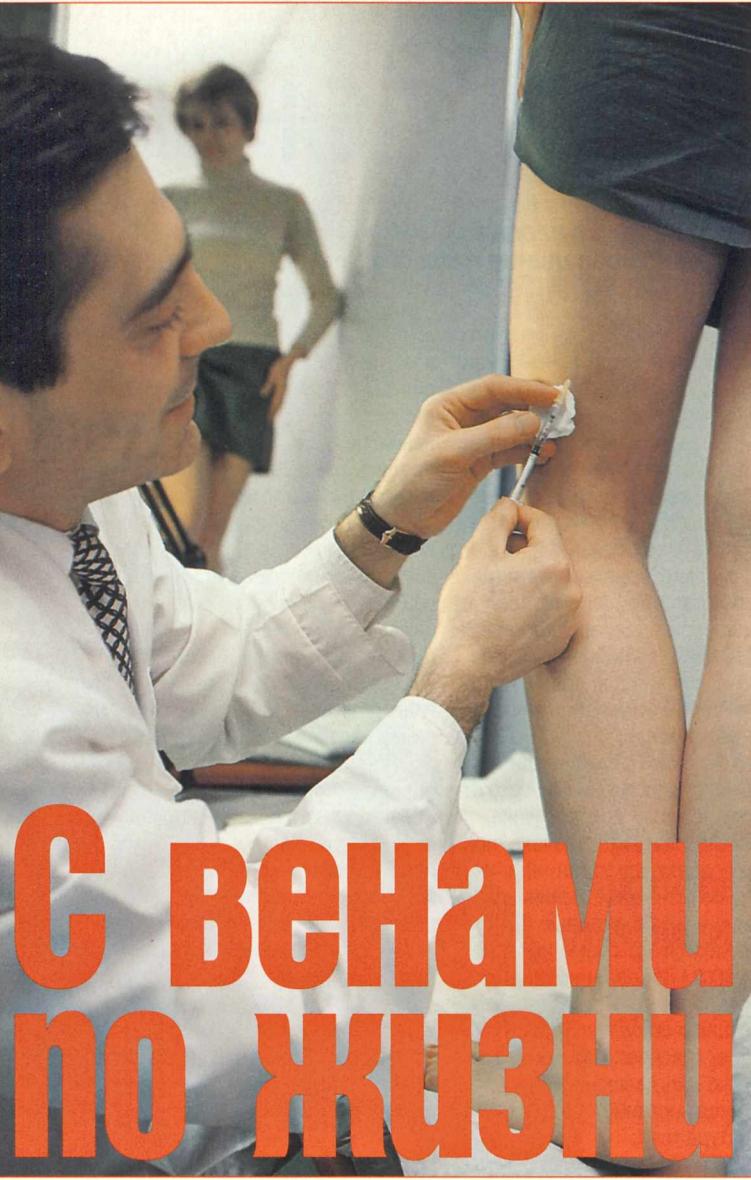
### Показания:

Предназначается для защиты кожи ног от повреждения и воспаления, в качестве эффективного средства для борьбы с потом и неприятным запахом ног, для борьбы с зудом и трещинами между пальцев ног, для нормализации потоотделения, для обработки обуви с целью предотвращения повторного заражения во время или после лечения грибковых заболеваний.



ОАО "Фармацевтическая фабрика  
Санкт-Петербурга",  
Россия, 193144, Санкт-Петербург,  
ул. Моисеенко, д.24 - а,  
т.л./факс (812) 271-44-34.

ГаленоФарм™



# С венами по жизни

До недавних пор специалисты были убеждены: варикозное расширение вен нижних конечностей – плата за вхождение во взрослую жизнь, которую природа начинает взимать примерно с 25 лет. С прекрасной половины человечества – за приобщение к материнству, представителей сильного пола – за активную физическую работу. Заболевание, до недавнего времени отмечавшее своей печатью каждую вторую женщину старше 40 и каждого четвертого мужчину того же возраста, в последние годы стремительно молодеет: его мишенью все чаще становятся тинейджеры! По прогнозам ученых, через четверть века планету может охватить тотальная «эпидемия» варикозной болезни. Чтобы тревожное пророчество не сбылось, нежным и уязвимым венам нужна особая забота.

## НА ПРАВАХ ЗОЛУШК

Во времена Гиппократа врачи утверждали: артерии заполнены воздухом, а вся кровь помещается в венах. Они считались более грубыми – чем-то вроде сосудов «второго сорта». Большая часть циркулирующей жидкости – 80% – действительно находится в венозной системе, и устроена она значительно тоньше и сложнее, чем артериальная. Представьте себе: «золушки» сосудистого русла – вены нижних конечностей за год перекачивают вверх против силы тяжести до 3 тысяч литров крови!

Не прав был Николай Гумилев, написавший: «И струится, и поет по венам радостно бушующая кровь». Не бушует она в них, а спокойно и размеренно (в 2 раза медленнее, чем в артериях!) поднимается вверх по течению благодаря системе биологических «шлюзов» – специальных складок-клапанов, которыми снабжены венозные стенки. Неполноценное строение «шлюзового аппарата» и другие врожденные отклонения от типового проекта венозного русла врачи-флебологи, специализирующиеся в этой области медицины, считают основной причиной варикозного расширения вен.

## ОПРОСНЫЙ ЛИСТ О ЗДОРОВЬЕ ВЕН

- Страдают ли варикозным расширением вен ваши родители или близкие родственники?
- Приходится подолгу сидеть или стоять на работе и дома?
- Три вопроса к женщинам: есть ли у вас дети? Гормональные противозачаточные средства принимаете? Носите туфли на высоком каблуке?
- У вас плоскостопие?
- Склонны к запорам?
- Имеете лишний вес?
- Курите?
- Подолгу загораете на пляже, принимаете горячие ванны, регулярно посещаете баню?

9. Носите тесный ремень, узкие джинсы, утягивающий пояс, комбидресс, корсет, чулки или носки на пережимающих ногу резинках?

10. Поднимаете тяжести (имеются в виду не только гантели и гири, но и сумки с продуктами, бак для кипячения белья)?

11. Увлекаетесь ездой на велосипеде и/или бегом по асфальтированным дорожкам?

Увердительно ответив хотя бы на один из этих вопросов, вы признали, что постоянно испытываете свои вены на прочность. А это рискованное занятие!

Датские солдаты на протяжении многих веков все как один страдали варикозным расширением вен. Причиной заболевания был армейский устав, предписывавший тугу перетягивать ноги под коленями узкими подвязками. Этим варварским способом достигался «эффект толстых икр», считавшийся признаком особой молодечватости. Несмотря на бравый вид из-за сильной боли в ногах и склонности к обморокам солдаты не всегда были способны к боевым действиям.

## КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ УГРОЗУ

- Бинтуйте ноги эластичным бинтом или надевайте специальные медицинские чулки, колготки, гольфы перед любой физической нагрузкой.
- Займитесь плаванием – это лучшая профилактика варикозного расширения вен.
- Забудьте о велосипеде! Езда на нем венам в тягость, как и занятия на велотренажерах, силовые виды спорта и аэробика – длительные «до упаду» нагрузки располагают к варикозной болезни. Если не представляете свою жизнь без тренажерного зала, выбирайте такие упражнения, при выполнении которых ноги можно вытянуть или приподнять, не слишком утруждая. Вы – любитель оз-

доровительного бега? Никогда не совершайте пробежек по бетонированной трассе или асфальту: ударная нагрузка на стопу при этом резко увеличивается, и вены расширяются. Проложите беговую дорожку на траве, песке, мягкой почве.

◆ Снимайте усталость ног ежевечерними водными процедурами с морской солью (если ее нет, возьмите обычную поваренную). Налейте теплую (38°) воду в ванну до середины икр, растворите 1–2 столовые ложки соли и побродите в искусственном "море" 5–10 минут.

Вместо соли можете воспользоваться настоем трав: возьмите по 4 столовые ложки цветков ромашки и листьев перечной мяты или такое же количество листьев шалфея и тысячелистника. Залейте сбор 2 литрами крутого кипятка в эмалированной кастрюле, нагревайте 15–20 минут на медленном огне, процедите и добавьте в ванну.

◆ Чередуйте водные процедуры с контрастным душем: пусть щекочущие, по-переменно то холодные, то горячие струйки приятно массируют ноги снизу вверх.

◆ Делайте легкий профилактический массаж голени: до ванны – специальной массажной щеткой, а после водных процедур – "промокающими" движениями мягкого махрового полотенца снизу вверх – по течению венозной крови. Но учтите: если вены уже расширены, массаж противопоказан!

◆ Проводите отпуск на речном берегу или у моря. Утром и вечером, когда не слишком жарко, ходите босиком по траве, песку, гальке, нежным волнам, набегающим на кромку пляжа. Полдневный зной переждите в тени и прохладе: из-за перегревания вены расширяются и теряют эластичность.

◆ Воспользуйтесь советом легендарного Генри Форда, который дожил до 95 лет, ни разу не пожаловавшись на боль в ногах. Отец автомобилестроения был уверен: сохранить прекрасную форму ему помогло то, что он никогда не стоял там, где можно было сидеть и никогда не сидел там, где можно было лежать. Медики полностью согласны с рецептом американского магната: при малейшей возможности старайтесь вытянуть ноги, а еще лучше – придайте им возвышенное положение, и вены вас не подведут!

### ЯД ИЛИ ЛАКОМСТВО?

Укрепить венозную систему поможет специальная диета.

Сведите к минимуму

◆ все жирное, сладкое, мучное. Ваша задача – не набрать дополнительные килограммы, а если есть лишние, то их сбросить, чтобы вены "вздохнули" свободнее;

◆ мясные наваристые бульоны, студни, копчености, маринады, консервы: эти продукты способствуют разрушению венозных стенок и клапанов.

Включайте в рацион

◆ проросшие зерна ржи и пшеницы, сою, горох, фасоль, чечевицу, салат, зеленый лук, печень, яичный желток, кукурузное, оливковое и соевое масло: все это – источники витамина Е, придающего венам эластичность;

◆ продукты, богатые витамином С, который делает вены прочными: плоды шиповника, сладкий перец, облепиху, черную смородину, клубнику, петрушку, укроп;

◆ овощи, фрукты, отруби – растительная клетчатка, заставляющая кишечник работать как часы, предотвратит столь "немилые" венам запоры.

И. В. КОВАЛЕВА, врач

Летнее солнышко гонит прочь многие недуги. Но оно же выявляет и обостряет ряд проблем со здоровьем, которые в холодное время года не столь сильно мешают нам радоваться жизни. К ним относятся, в частности, различные нарушения венозного кровообращения. Не оставляйте без внимания усталость и отеки ног, ведь это симптомы серьезной болезни – варикозного расширения вен.



## "ВЕЛЕДА" у ваших ног

Швейцарско-немецкая фирма "Веледа", продукция которой находит все больше поклонников и в нашей стране, не одно десятилетие (с 1921 года) выпускает эффективные средства для базовой терапии варикозного симптомо-комплекса. Практика показала: очень важно сочетать гомеопатические препараты "Веледа" (в частности "Гамамелис/Миллефолиум комп.") с рядом средств "Веледа" для наружного применения. Их объединяет полное отсутствие каких-либо отрицательных воздействий на организм, ведь все они производятся только из натуральных растительных и минеральных компонентов, не содержат искусственных добавок, консервантов, ароматизаторов, красителей.

Если изменения венозного кровотока незначительны, проявляются лишь усталостью и тяжестью в ногах, ежедневно после ванны или душа наносите на голени и бедра ЦИТРУСОВЫЙ ГЕЛЬ "Веледа", в который входят вытяжки из арники горной, дикой сливы, лимона, корня ириса, репейника, сок терновника, дистиллят гамамелиса виргинского. Он эффективно восстанавливает тканевое дыхание, нормализует кровоток в мелких сосудах, выводит молочную кислоту, предупреждает повреждение тканей. В результате быстро уходят отечность и боль, а на смену приходят бодрость и свежесть.

ЦИТРУСОВЫЙ ГЕЛЬ, нормализуя крово- и лимфоток, противодействует также развитию целлюлита. Его можно использовать и при варикозном расширении вен. Не забудьте только одновременно провести терапию гомеопатическим препаратом "Гамамелис/Миллефолиум комп.", который снимает венозные отеки, нормализует состояние сосудов при варикозном расширении вен и геморрое. Ежедневно 3 раза в день принимайте по 10–15 капель препарата. Курс лечения – 1–1,5 месяца. При необходимости его можно повторить после 2–3-недельного перерыва.

Когда нарушения кровотока связаны со слабым питанием тканей, ишемией или застоем, а также постоянным травмированием мышц и связок, лучшее средство наружного воздействия – МАССАЖНОЕ МАСЛО С АРНИКОЙ "Веледа". Мясляные вытяжки из арники, календулы, листьев бересклета и смесь эфирных масел, входящие в него, хорошо разогревают ткани, улучшают их дыхание и местный кровоток, снимают боль и спазмы в мышцах, благотворно действуют на суставы.

Особое место в терапии занимает КАШТАНОВАЯ ДОБАВКА ДЛЯ ВАНН "Веледа". В ее основе – вытяжки из лекарственных растений, традиционно используемых для лечения варикозного расширения вен и геморроя. Такие целебные ванны улучшают состояние вен, тонизируют и укрепляют стенки сосудов, причем активный эффект их воздействия сохраняется длительное время.

Хотите, чтобы ваши ноги всегда были здоровы и красивы, а настроение не омрачалось тяжестью венозных проблем? Вам поможет продукция фирмы "Веледа"! Не забывайте про маленький, но очень важный нюанс: уникальные свойства препаратов полностью раскрываются только при комплексном использовании – для наружного и внутреннего применения.

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

Все о варикозном расширении вен читайте в популярном приложении к журналу "Здоровье" – брошюре "Не болей!", которая выйдет в октябре 2000 года.



**В науке часто случается, что созданной исследователями новинке становится тесно в уготованных ей рамках. Ее свойствам и особенностям вдруг отыскивается множество иных, непредвиденных применений. Особенно характерно подобное для медицины. Яркий пример – судьба препарата АКТОВЕГИН.**

# Чтобы “колыбель” была удобной

АКТОВЕГИН готовили для лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы – самых распространенных сегодня в мире. Однако создатели этого замечательного лекарства могут принимать поздравления не только от кардиологов, но и от врачей других специальностей. Прошло совсем немного времени с начала успешного применения препарата в борьбе с ишемической болезнью сердца и инсультами, как стали поступать сведения о положительных

**Плацента – важнейший репродуктивный орган. Именно через нее, своеобразную колыбель, в которой растет и развивается плод, он получает необходимые питательные вещества и кислород.**

результатах, полученных с помощью этого средства при заживлении ран, некрозов, изъязвлений кожи и слизистых оболочек, при восстановлении функций мышц голени и бедра, ослабленных в результате травм. Более того,

АКТОВЕГИН прочно вошел и в акушерско-гинекологическую практику, став препаратом выбора при патологиях беременности, приводящих к невынашиванию плода.

О том, каким образом АКТОВЕГИН помогает появиться на свет новорожденным, рассказывает заведующая отделением профилактики и лечения невынашивания беременности НЦ акушерства, гинекологии и перинатологии РАМН, доктор медицинских наук, профессор Вера Михайловна СИДЕЛЬНИКОВА.

– Невынашиванием мы называем прерывание беременности на любом ее этапе от зачатия до 37 полных недель. Проблема невынашивания плода крайне актуальна, так как для каждой пятой женщины, мечтающей о ребенке, беременность оборачивается трагедией: либо самопроизвольным выкидышем, либо преждевременными родами с непредсказуемыми последствиями для новорожденного.

Возникает вопрос: разве так уж невозмож но выходить недоношенного ребенка? В значительном большинстве случаев возможно, хотя это требует огромных сил и средств, особенно, когда речь идет о 6–7-месячных новорожденных. Но дело даже не в материальных затратах, связанных, к примеру, с обязательной искусственной вентиляцией легких, а в том, что больше половины из них становятся инвалидами детства. Вот почему сегодня мы всеми силами стараемся продлить беременность хотя бы до 32 недель.

К сожалению, это не всегда получается. По нашим подсчетам, примерно у 15% женщин случаются так называемые спорадические выкидьши, которые происходят на ранних стадиях беременности. В принципе – это проявление естественного отбора, когда что-то не заладилось, не сложилось, чаще всего из-за генетических поломок. В этом случае женщина должна обязательно пойти к врачу для обследования. Как правило, спорадический выкидыш проходит без последствий и следующая беременность обычно заканчивается нормальными родами.

Другое дело – привычное невынашивание, когда женщина не может родить ни в первый, ни в третий, ни в десятый раз. Подобная категория беременных составляет сегодня около 5%, и цифра эта неуклонно растет по двум причинам. Во-первых, снизилась рождаемость, и все меньше здоровых женщин собираются обзаводиться детьми. Во-вторых, непрерывно растет число женщин, страдающих различными гинекологическими и эндокринными заболеваниями, в том числе гиперандrogenией, то есть повышенным содержанием в организме мужских половых гормонов, из-за чего у них бывают постоянные выкидьши. Теперь с помощью препарата дексаметазона они normally рожают. Но, к сожалению, предрасположенность к гиперандrogenии передается по наследству. И тем, кто не подозревает о своей патологии, не идет к врачу и не принимает лекарства, не удается доносить беременность.

Привычное невынашивание – целый системо-комплекс. Нередко оно возникает из-за ге-

нетических, эндокринных нарушений, дефектов матки, персистентной, то есть постоянно присущей в организме, вирусной инфекции, а также вследствие аутоиммунных заболеваний, связанных с ослаблением иммунитета. К ним относится прежде всего антифосфолипидный синдром, при котором в организме вырабатываются антитела к собственным фосфолипидам, составляющим каркас сосудистой стенки. В результате развиваются тромбоз сосудов плаценты, инфаркты и инсульты в ней, ее отслойка, приводящая к гибели плода.

Плацента – важнейший репродуктивный орган. Именно через нее, своеобразную колыбель, в которой растет и развивается плод, он получает необходимые питательные вещества и кислород. Вот почему для создания эмбриону максимальных "удобств" темп роста плаценты в первом триместре беременности в 10 раз (!) превосходит темп развития плода. А когда возникают нарушения в плаценте, это мгновенно оказывается на его самочувствии.

Бывает, что предназначенная для плода "колыбель" плохо развивается с самого начала. Такую патологию мы называем первичной плацентарной недостаточностью. Ее могут вызывать механические повреждения эндометрия, если, к примеру, он не успел восстановиться после недавнего аборта, пороки развития матки, хронический эндометрит, возникший в результате персистентной инфекции, гипертоническая болезнь, гипотония, анемия, болезни почек, даже перенесенный грипп или ОРВИ. Как показали обследования прежде всего рожавших женщин, 30% из них болели ОРВИ в первом триместре беременности.

Если дефекты развития плаценты начинают проявляться во второй половине беременности, формируется так называемая вторичная плацентарная недостаточность. Но первичная всегда опаснее, поскольку у плода нет условий для нормального развития уже изначально. Кстати, у большинства женщин, страдающих привычным невынашиванием, оно обусловлено именно первичной плацентарной недостаточностью.

Акушерско-гинекологическая практика накопила значительный опыт в борьбе с этой патологией. Прежде всего, врачи стараются не допустить ее развития у женщин, перенесших 2 и более выкидыши, для чего разработана система профилактических мер. Имеется в виду подготовка супружеской пары к зачатию: определение состояния у будущих родителей гормональной, иммунной систем, возможной инфекции. Известно, например, что 40% мужей, у которых женщины наблюдалась привычные выкидыши, больны хроническим простатитом. Особое внимание мы уделяем женщинам с ишемической болезнью сердца, диабетом, болезнями почек, склонным к гипертонии и гипотонии, с развившейся анемией и персистирующей инфекцией.

Сегодня акушеры-гинекологи диагностируют плацентарную недостаточность с самого начала ее развития с помощью ультразвука, доплерометрии, позволяющих разглядеть особенности развития плаценты, определить

нарушения кровотока в ней, выявить деформацию плодного яйца. Если мы обнаруживаем патологию плаценты, немедленно начинаем лечение, в котором первое место принадлежит лекарственным средствам. Надо сказать, что плацентарная недостаточность (как первичная, так и вторичная), благодаря большим компенсаторным возможностям плаценты, хорошо поддается терапии. Мы применяем многие препараты, улучшающие кровоток в плаценте, препятствующие тромбообразованию, укрепляющие стенки ее сосудов.

В последнее время к этим лекарственным средствам добавился мощный препарат класса гемодиализаторов – АКТОВЕГИН. Он воздействует непосредственно на клеточные структуры – митохондрии и активизирует тем самым обмен веществ в клетке, увеличивая потребление ею кислорода и глюкозы. Это, в свою очередь, приводит к повышению функциональных возможностей клетки и ее жизнестойкости. Благодаря таким свойствам АКТОВЕГИН не просто улучшает кровообращение и микроциркуляцию в плаценте. Он положительно действует на эпителий, выстилающий стенки сосудов, предохраняя его от повреж-

**Плацентарная недостаточность благодаря большим компенсаторным возможностям плаценты хорошо поддается терапии. Мы применяем многие препараты, улучшающие кровоток в ней, препятствующие тромбообразованию, укрепляющие стенки ее сосудов.**

дений и препятствуя тем самым тромбообразованию – основной причине инфарктов и других нарушений, приводящих к отслойке плаценты и выкидыши или преждевременным родам. Способность АКТОВЕГИНА улучшать обмен веществ в клетке, и, в первую очередь, кислородный обмен, препятствует кислородному голоданию и недостатку питания плода.

Хочу подчеркнуть еще одно важнейшее достоинство АКТОВЕГИНА. Он абсолютно безопасен и не обладает никакими побочными действиями, что представляет великую ценность, ибо речь идет об организме не только матери, но и будущего ребенка. Лечение этим препаратом женщины переносят очень хорошо – после его приема, как говорят многие, появляется чувство легкости ("как на крыльях летаю"), улучшается самочувствие, исчезает головная боль.

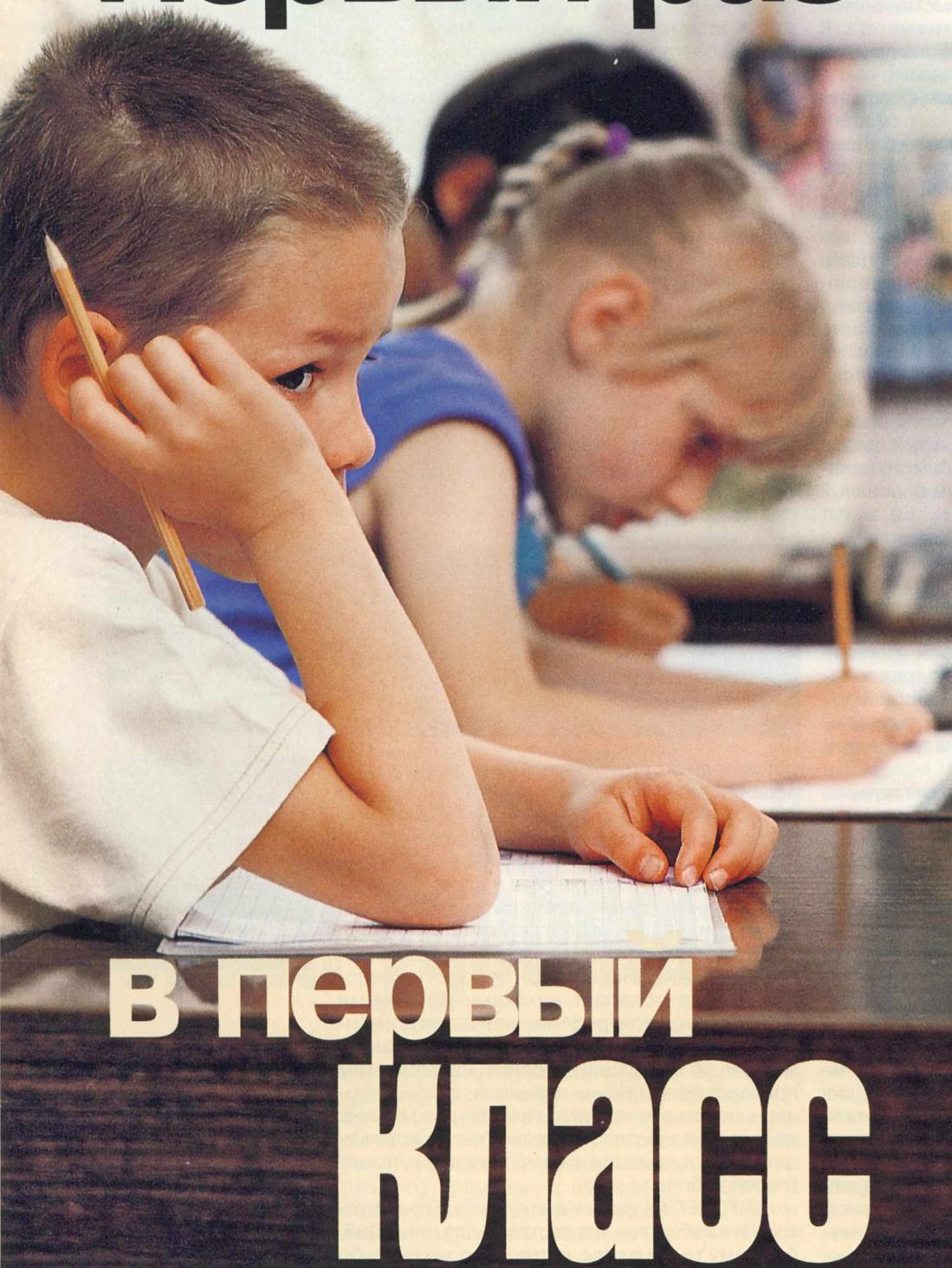
АКТОВЕГИН удобен для приема. Его выпускают и в таблетках, и в растворе для инъекций. А потому те женщины, которые по каким-либо причинам не могут лечь в стационар или систематически приезжать на прием, принимают его дома по схеме, расписанной врачом.

АКТОВЕГИН хорошо сочетается со многими другими лекарственными средствами, в частности, с инстеноном – препаратом той же фирмы, с витаминами, ферментами, аминокислотами, что очень удобно для комплексного лечения плацентарной недостаточности.

Записала Татьяна ЯППО



# Первый раз



## в первый класс

Дети, рожденные летом, до 12 лет несколько отстают в развитии от сверстников, появившихся на свет в остальные времена года, – уверяют ученые британской Образовательной исследовательской ассоциации. Возможно, их открытие поможет родителям решить непростой вопрос – стоит ли вести ребенка в школу в этом году или подождать еще годик.

В ходе эксперимента на скорость чтения, в котором участвовали более 7 тысяч детей, специалисты установили, что “летние” ученики читают медленнее, не всегда могут полностью сосредоточиться и часто отвлекаются.

По мнению исследователей, это связано с тем, что дети, рожденные летом, чаще всего оказываются самыми маленькими в общем школьном потоке. “Наш эксперимент наглядно иллюстрирует ошибочность общепринятого мнения: чем раньше ребенок пойдет в школу, тем быстрее он начнет развиваться и плодотворно учиться”, – делает вывод Каролина Шарп, одна из исследовательниц.

По ее мнению, в Великобритании эта разница особенно заметна, так как обучение в младших классах начинается с 6 лет, когда разница в возрасте (даже в несколько месяцев) и, соответственно, в развитии наиболее ощутима. Положение усугубляется еще и тем, что учителя часто начинают “давить” на “летних” подопечных, требуя от них стандартного уровня знаний.

Результаты эксперимента показали также, что в наиболее благоприятных условиях находятся дети, рожденные между сентябрем и декабрем. Разница в развитии между ними и детьми, чей день рождения приходится на летние месяцы, начинает уменьшаться к 10 годам, но полностью сходит на нет только после 12.

Между тем у родителей есть свои резоны, чтобы отдать ребенка в школу с 6 лет. Вот результаты мини-опроса, который мы провели среди мам шестилетних девочек – постоянных читательниц журнала “Здоровье”.

Ирина: “Мы давно решили, что Павлик пойдет учиться с 6 лет. Тогда у него будет время, чтобы после школы успеть поступить в институт и не попасть в армию”.

Людмила: “Я с дочкой много занималась. Катюша очень развитая девочка, она “переросла” своих сверстников. Думаю, если оставить ее еще на год в саду, развитие может затормозиться”.

Римма: “Считаю, что чем раньше Миша и Маша (они уме-

ня двойняшки) волются в стрепительный ритм жизни, тем больше шансов у них будет оказаться востребованными и во "взрослом" мире".

Однако большинство медиков против школьного обучения детей с 6 лет. По их мнению, семилетний ребенок легче адаптируется к школе, потому что у него крепче иммунитет и нервная система.

– Представьте себе состояние шестилетнего ребенка, который пошел в школу, – предлагаю родителям врач-педиатр Людмила Ивановна ДЯКОВА. – Он привык в саду бегать, прыгать, играть, спать после обеда, а в школе сразу попадает в совершенно другую обстановку. Вынужден полдня сидеть неподвижно за партой и внимательно слушать учителя. На переменах – шум, гам, много народа. Малыш чувствует себя растянутым и незащищенным. Скорей бы домой! Но после школы надо делать уроки. Поспать удается редко, а ведь дневной сон очень важен даже для семилетних детей – что уж говорить про шестилеток! Получается, что маленький школьник все время находится в напряжении и не может расслабиться. Это угнетающее действует на нервную систему – она испытывает стресс, на фоне которого "всплывают" самые разные болочки.

Исключение составляет лишь система обучения 1–4 (когда 3-летняя школьная программа "растягивается" на 4 года и режим дня первоклашечек по сравнению с детским садом не слишком сильно меняется).

Елена: "Я сделала глупость, отдав дочь учиться с 6 лет – рано ей еще было. Насти хотела играть, а не заниматься, но я настояла на своем. Первые месяцы учебы были сплошным кошмаром. Гулять мы выходили только в 10 вечера, потому что не успевали делать уроки. Дочка плакала, перед школой стала жаловаться на боль в животе, тошноту. Несколько раз была даже рвота. Врач сказал, что у Насти невроз. С ней потом долго работал психолог, но окончательно проблемы не исчезли. 1 сентября Насти пойдет уже во 2-й класс. Но создается впечатление, что она просто смирилась".

## "МЕДОТВОДЫ" ОТ ШКОЛЫ

❖ По мнению педиатров, даже если ребенок в общем здоров, но часто простужается и "подхватывает" ОРВИ, будет лучше, если он пойдет в первый класс с полных 7 лет.

❖ Гиперактивным, чересчур возбудимым детям учеба тоже "показана" с 7 лет, не раньше. Неугомонные "шустрики" не могут долго сидеть неподвижно, сосредоточенно. Они будут постоянно ерзать во время урока, играть где-нибудь под партой вместо того, чтобы слушать учителя.

❖ Если у ребенка повышенное внутричерепное давление, бронхиальная астма, порок сердца, ему противопоказано учиться с 6 лет.

❖ Лучше подождать со школой еще год детям с дефектами зрения, например, близорукостью, чтобы не слишком рано подвергать глаза дополнительной нагрузке.

❖ Нередко шестилетки шепелявят, картают, искажают буквы. Дефекты речи, как правило, отражаются на письме: например, ребенок может писать, как говорит – "Саса" вместо "Саша". Прежде чем повести малыша в первый класс, с помощью логопеда постараитесь исправить эти недостатки.

❖ Не стоит торопиться со школой детям-левшам. Доказано: они сложнее адаптируются к школе, чем их ровесники-правши. Само начало обучения может стать для них сильным "стрессовым фактором", который нередко приводит к астеническому неврозу (повышенной утомляемости, снижению работоспособности и страхам, повышенной возбудимости).

## "Я ХОЧУ ПОЙТИ В ШКОЛУ, ПОТОМУ ЧТО МАМА МНЕ КРАСИВЫЙ ПОРТФЕЛЬ КУПИТ!"

– Для "похода" в первый класс ребенок должен не только окрепнуть физически, но и созреть психологически. Психологической зрелостью мы называем мотивационную и волевую готовность ребенка к школе, – рассказывает психолог Ольга ПРОСТАТИНА. – Мотивационная готовность – это то, почему ребенок хочет идти

учиться. Некоторые дети сами говорят родителям: "Я не буду больше в сад ходить, мне там не интересно. Хочу в школу, чтоб меня научили хорошо читать и писать" или "Там будут рассказывать о всяких интересных вещах". Подобные фразы – свидетельство психологической зрелости.

А если чадо заявляет: "Хочу в школу, потому что учительница будет нам сказки рассказывать" или "Мне мама купит красивый портфель" – это признак того, что ребенок к первому классу еще не готов. Детей, думающих, что школа – примерно то же, что и детский сад, либо привлекаемых чисто внешней стороной торжественного события: цветы, форма, – ждет разочарование в дальнейшем. Может появиться даже ненависть к школе или панический страх перед ней со всеми вытекающими отсюда невротическими расстройствами.

Мотивационную готовность должна дополнять и волевая, – проще говоря, усидчивость. Проведите простой тест: понаблюдайте, может ли ребенок, занимаясь каким-либо делом, играя, слушая вас, оставаться внимательным и сосредоточенным в течение 35–45 минут. Да? Он готов к школе.

## ДУМАЙТЕ САМИ, РЕШАЙТЕ САМИ: ВЕСТИ ИЛИ НЕ ВЕСТИ...

Можно ли дать универсальный совет: в первый класс – только с 7 лет?

– Нет, конечно, – считает доктор медицинских наук, профессор кафедры нормальной физиологии Московской медицинской академии Олег Станиславович ГЛАЗЫЧЕВ. – Все это очень индивидуально. Кто-то в 6 лет совершенно готов к школе, а кому-то и в 8 еще рано. Учите все: наследственность, атмосферу, в которой живет ребенок, состояние здоровья и его психофизиологическую зрелость. Окончательное решение отдавать ли шестилетку в школу принимайте не только в кругу семьи, а посоветовавшись со специалистами: педагогами, педиатром и психологом.

Юлия НЕРОВНОВА

**Результаты  
эксперимента  
показали также,  
что в наиболее  
благоприятных  
условиях  
находятся дети,  
рожденные  
между сентябрём  
и декабрем.**

В августе собирают  
не только урожай,  
но и детей в школу.  
В чем отправить чадо  
за знаниями?  
Где взять, получить  
или купить учебники?  
Какими линейками,  
тетрадками,  
карандашами  
"укомплектовать"  
школьный...  
что – портфель, ранец,  
рюкзак?

## К ПОКУПКЕ НУЖНО... ПРИНЮХАТЬСЯ

Прежде всего, ранец – а именно этой разновидности ученических сумок медики отдают предпочтение – не следует покупать на вырост. Размер заплечного портфеля должен соответствовать возрасту ребенка. В слишком большой рюкзак дети любят запихивать на всякий случай все, что надо и не надо, а ежедневное ношение перегруженного ранца явно не улучшает осанку и даже может привести к серьезным болезням позвоночника. Что же касается материала, из которого сделана сумка, то наиболее предпочтительная натуральная кожа мало кому по карману. Остаются кожзаменитель и синтетические ткани. При покупке сшитых из них ученических сумок специалисты советуют не стесняться и... обнюхать изделие: если в нос ударит резкий "химический" запах, от покупки лучше отказаться. То же относится и к пеналам.

Приобретая школьно-письменные принадлежности, надо обязательно выяснить, кем и из чего они сделаны. Проще всего решить эту проблему тем родителям, чей кошелек позволяет "экипировать" чадо в специализированных магазинах или секциях больших универмагов, где продаются канцтовары известных фирм Европы и Америки. Их изделия всем хороши – качество проверено десятилетиями, с "экологией" все в порядке, а яркие упаковки снабжены описанием на русском языке.

Значительно дешевле отечественные школьные принадлежности, причем у российских производителей еще с советских времен остался "рефлекс" соблюдения всяческих ГОСТов (а они для детских товаров были достаточно жесткими). К тому же партийный лозунг "Химию – на службу народу" в жизнь претворялся не слишком успешно, и многие наши предприятия не отвыкли работать на

натуральном сырье. Правда, их продукция тоже, в основном, магазинная.

Большинству же родителей из соображений экономии приходится за школьной "экипировкой" отправляться на рынок, где богатый выбор дешевых изделий из Китая, Кореи и Турции. Но, к сожалению, именно эти привлекательные по цене канцтовары представляют немалую опасность для детского организма. Например, яркие фломастеры, продающиеся на базарах или с рук, зачастую оказываются заправленными химическим веществом сомнительного качества. Даже рисунок, сделанный таким фломастером, долго издает неприятный запах. То же относится и к дешевому импортному пластилину, покупаемому обычно для первоклашек. И хотя на коробках есть "чистосердечное признание" производителей: "После работы тщательно вымыть руки теплой водой с мылом" или "Не допускать попадания в рот", лучше всего, видимо, совсем не "допускать" такие изделия до детей.

## ОТУЧИТЕ ЧАДО ПОКУСЫВАТЬ РУЧКУ

Покупая канцтовары, надо учитывать, что ребенок может использовать их отнюдь не по назначению. Так, члены московского отделения "Гринпис", проводившие исследования в обычных школах, выяснили, что пятая часть опрошенных ими учеников хоть раз в жизни поджигали пластиковую линейку, вдвое больше ребят любовались таким "фейерверком", 81% знали, что при этом выделяется "какая-то гадость". Вряд ли детей насторожило разъяснение гринписцев, что один из продуктов горения пластика – газ фосген – использовался в войнах XX века как отправляющее вещество. Вдохнув "эту гадость" всего один раз, школьник рискует нанести своему здоровью

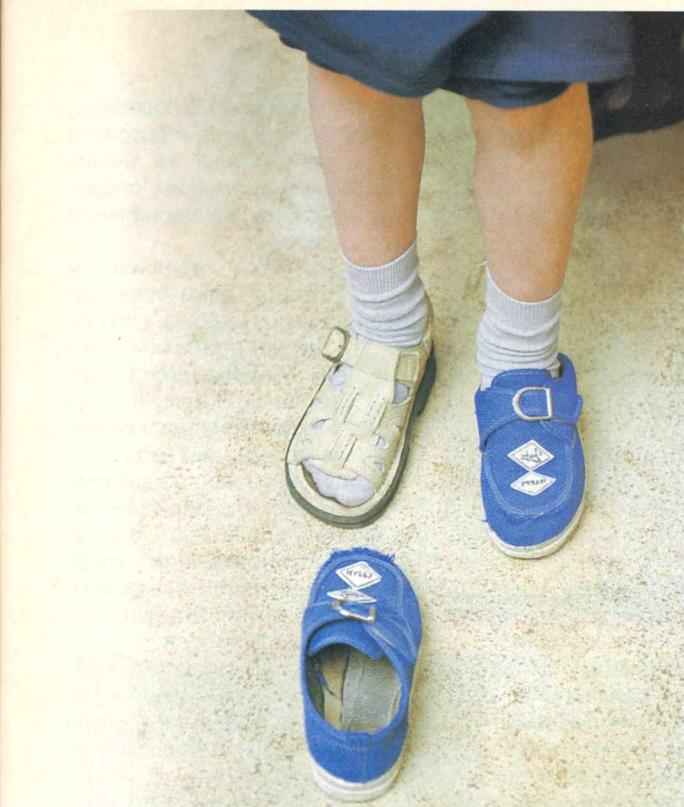
# Что у вас, ребята,

ущерб на всю жизнь. Отравления, проблемы с желудком, неадекватные психические реакции – лишь часть последствий "невинной шалости" с пластиковой линейкой. Может, разумнее поискать деревянную – жечь и ломать ее безопаснее да и дешевле.

Родителям нелишне знать, что многие обложки для тетрадей, ручки, пеналы сделаны из поливинилхлорида (ПВХ), а этот материал в кислой среде, например, во рту школьника, покусывающего кончик ручки, начинает выделять опасное вещество – винилхлорид. Наиболее безобидный результат обгрызывания изделий из ПВХ – воспаление слизистой оболочки десен и неба. Куда опаснее отдаленные последствия дурной привычки: ученые считают, что винилхлорид может стать причиной мутаций клеток.

Но самыми "коварными" среди канцтоваров, по мнению работников санэпиднадзора, бывают... безобидные карандаши. Определить "на глаз", содержит ли материал, из которого они сделаны, какой-либо подвох, обычному покупателю практически невозможно, поэтому лучше подстраховаться и потребовать у продавца гигиенический сертификат. Что же касается ученических тетрадей, то при покупке не лишне их пролистать, чтобы убедиться в гладкости бумаги и наличии отчетливо видных клеток-линеек.





# “Сменка”: от шнурков до подошвы

Как только короткое “бабье лето” уступает место дождливому ненастью, ежедневный “багаж” ученика пополняется мешочком со сменной обувью. Чаще всего “сменка” ребенку подбирается по принципу: “на переменах бегать сойдет”... Впоследствии за такой подход ребята расплачиваются и мозолями, и натоптышами, и плоскостопием.

## ЗАБЕГ НА ШКОЛЬНУЮ ДИСТАНЦИЮ

Прикиньте, сколько времени дети проводят в школе. Даже самые младшие, с учетом “продленки”, – не менее 6 часов. Про старших и говорить нечего – у них нередко выходит больше целого рабочего дня взрослого человека. Вот и получается, что “сменка” – главная для школьников обувь, а значит, и требования к ней особые.

В идеале – это качественные туфли или ботинки фирм, специализирующихся на производстве именно детской и подростковой обуви, где при изготовлении учтено все: и необходимые для ребячьей ноги натуральные материалы, и климатические условия, и особенности строения стопы разных возрастных категорий. Обувь из натуральной кожи достаточно прочна и в то же время дает возможность ногам “дышать”. “Сменка” из искусственных материалов непроницаема ни для воздуха, ни для влаги. Поэтому нога в таких ботинках не только потеет, но и мокнет. А определости на ступне и между пальцами – прекрасная среда для развития грибковых заболеваний. Но... за кожаную пару в дорогом магазине придется выложить сумму, равную месячному бюджету среднестатистической российской семьи. Поэтому если покупка “натуральных” изделий слишком обременит семейный кошелек, для повседневной носки школьникам подойдет хоть и менее прочная, но вполне гигиеничная обувь с текстильным верхом. Однако приобретая ее, обязательно обратите внимание, не сделаны ли подкладка и стелька из искусственного материала – ведь в таком случае “наружный” текстиль просто теряет смысл.

Не годится в качестве “сменной” и спортивная обувь: у столь любимых мальчишками кед и кроссовок, даже сшитых из натуральной кожи, подошва всегда искусственная. Если в них к тому же отсутствуют и рельефные стельки (супинаторы), то школьник кроме потливости ног наживет еще и плоскостопие. А это не только деформация стопы, но и боли

в голенях, пояснице и даже головные. Запущенные же случаи плоскостопия требуют впоследствии ношения специальной ортопедической обуви, а иногда и хирургического вмешательства.

## О ТОНКОСТЯХ БАШМАКА

Подошва – не менее важный критерий при подборе “сменки”. Если она кожаная, это неплохо с гигиенической точки зрения, но на гладких паркетных или покрытых линолеумом полах школьных коридоров, по которым ребята любят бегать на переменах, скользкая кожаная подошва нередко становится причиной падений и травм. Так что, купив своему чаду “сплошь натуральные” туфли, сделайте на них тонкие резиновые наклейки.

Подошва не должна быть совершенно плоской. Когда пятка ребенка хотя бы на 1,5–2 см приподнята каблуком, тяжесть тела распределяется по всей стопе равномерно, а это обеспечивает правильное положение костей позвоночника, нормальную работу мышц связочного аппарата. При плоской же подошве нагрузка на скелет неравномерна, что может отрицательно повлиять не только на походку и осанку, но даже отразиться на положении внутренних органов.

Покупая обувь для школы, проверьте качество задников – если от нажатия рукой остаются вмятины, значит, это брак или товар очень низкого качества. Не поленитесь прощупать обновку по всему периметру стыка подошвы и верха. Найдете хоть небольшой “зазор” между ними – значит, у будущего непоседливого хозяина эта обувь разлетится в момент.

И последнее. Приобретая обувь производства Кореи или Китая, убедитесь, что выбранная пара подойдет не только по размеру, но и по форме: ведь строение стопы у разных народов разное. У россиян она, например, шире, чем у азиатов, да и подъем выше. А потому проблемы с “их обувкой” нередки: куплена, вроде, на пару размеров больше, а все равно трет.

Собирала детей в школу  
Ольга ВЛАДИМИРОВА



## МАЛЕНЬКИЙ РЕВНИВЕЦ

**“Скоро у нашего пятилетнего Алеши появится младший братик или сестричка. Подскажите, как помочь ребенку справиться с таким естественным в этой ситуации чувством ревности”.**

Семья Балашовых, Пермь

Психолог Шелдон Левис утверждает: обнаружив в один прекрасный день принесенный из роддома кричащий сверток, неподготовленный малыш испытывает сильнейший стресс, какой испытывали бы и вы сами, приведи вдруг ваш муж другую женщину и скажи, что теперь она будет жить в вашем доме, а его любовь и внимание вам придется делить на двоих.

Чтобы этого не произошло, расскажите ребенку о грядущем прибавлении семейства заранее. Постоянно проводите параллель с ним самим, подчеркивайте, что когда сам он был маленьким, то приносил вам радость, как и теперь.

Рассматривайте вместе старые фотографии, где запечатлены этапы роста вашего сына. Припомните все хорошее, смешное, трогательное, связанное с его младенчеством и ранним детством. Покажите ему книги, рассказывающие о развитии малыша в животе мамы, благо в последнее время появилось немало замечательных изданий. Предложите поговорить с будущим малышом, почитать ему

сказки, придумать, чем сейчас занимается маленький – здесь открывается неистощимое поле для совместных фантазий.

Если ваш ребенок принадлежит к группе детей так называемого тревожно-минительного типа, будьте особенно внимательны к нему. Любые проявления человеческой физиологии такие дети склонны воспринимать как заболевание. Вашу беременность он тоже может

## Сколиоз: необходима операция

**“У моей 13-летней дочери сколиоз IV степени. 5 лет она наблюдалась у ортопеда, занимается плаванием, лечебной физкультурой, получает массаж, однако болезнь прогрессирует: позвоночник имеет вид буквы S, даже горб появился. Где можно получить эффективное и надежное оперативное лечение?”**

М. Смирнова, Барнаул

Природа сколиоза – бокового искривления позвоночника – до конца не изучена. У девочек, например, он встречается чаще, чем у мальчиков. Возникнув и неуклонно прогрессируя, болезнь приводит к деформации практически всего скелета и приостанавливается только с окончанием роста. При ранних сколиозах, появляющихся в 7–12 лет, уже в 14–16 лет ребенок может превратиться в горбунца с тяжелыми расстройствами функций дыхательной, сердечно-сосудистой систем, почек, зрения.

Скорость прогрессирования сколиоза, степень деформации и возраст диктуют тактику лечения. Когда же консервативными средствами победить болезнь не удается, выход один – операция.

Наиболее эффективны операции с помощью “Эндокорректора”, позволяющего добиться 90–100% исправления кривизны позвоночника, не сдерживая его роста. Их успешно проводят в Красноярской специализированной ортопедической клинике “Институт восстановительной медицины”. Это лечебная база Красноярской медицинской академии, ГП “Красмашзавод” и НПЦ “Медилар”.

За 6 лет сделано более 300 таких операций. Выполняются они высококвалифицированными врачами после тщательного обследования и подготовки больного. В стационаре ребенок находится 15–18 дней, а затем в обязательном порядке ставится на диспансерный учет и наблюдался в клинике “Институт восстановительной медицины”.

“Эндокорректор”, серийно выпускаемый ГП “Красмашзавод”, имеет сертификат соответствия, патент РФ № 2077283, золотую медаль международного салона в Брюсселе.

Справки по тел.: (3912) 62-64-45.

счастье своеобразной болезнью. Ни в коем случае не заостряйте внимание ребенка на своем физическом состоянии, сосредоточьтесь на эмоциональной стороне проблемы.

Проявляйте терпение и сдерживайтесь, даже если сын ведет себя вызывающе, капризничает, требует к себе большого внимания. Помните, его поступки неадекватны, потому что будущее рождение малыша волнует его не меньше, чем вас.

Как можно чаще общайтесь с ребенком, отложив даже самые важные дела. Пусть это будут “5 минут перед сном”, когда вы принадлежите только ему. Эту традицию обязательно сохраните и после родов.

Ваши усилия окупятся сторицей, когда, возвратившись из роддома, вы обнаружите возле себя еще одного помощника, а не ревнивого забияку.

И самое главное, во всех ситуациях подчеркивайте: ваша семья едина, у каждого есть нужное, важное и подобающее ему место.

И. В. ПРЕКЛОНСКИХ, психолог,  
Алла ТУРОВСКАЯ



## ЕСЛИ РЕБЕНОК ОТРАВИЛСЯ

**«У меня двое детей: сыну 3 года, дочке 5. В доме много лекарств. Как ни прячь, все равно есть опасение – вдруг найдут и попробуют. Что делать, если ребенок отравился лекарствами?»**

Д. Елизарова, Тверь

Немедленно вызывайте скорую помощь.

До приезда врачей освободите ротовую полость ребенка от таблеток, которые он не успел проглотить.

Прополоскайте ему рот и напоите

большим (до 200 мл) количеством воды с 2–3 растолченными таблетками активированного угля или другого адсорбента.

Не давайте ребенку молоко, так как некоторые лекарства являются жирорастворимыми, в этом случае жир, содержащийся в молоке, ускорит всасывание.

Учите, некоторые лекарства обладают таким сильным и быстрым действием, что даже одной

таблетки достаточно для тяжелых нарушений жизненно важных функций. Это нитроглицерин, аминазин, дигоксин, гемитон, клофелин, амитриптилин.

Обратите внимание на поведение ребенка. Должно насторожить, если обычно активный и веселый, он вдруг становится вялым, сонливым, засыпает в неурочное время, причем сон такой глубокий и крепкий, что его невозможно разбудить. Или, наоборот, во сне малыш совершает активные движения, ползает по кровати, отбивается от кого-то руками и ногами, плачет, кричит, не просыпаясь. Такое поведение свидетельствует о галлюцинациях. Могут возникнуть судороги, потеря сознания. Скорее всего у малыша отравление. Не медля ни секунды обращайтесь за помощью к врачу.

Л. А. АНИКЕЕВА,  
врач педиатрической бригады  
«Скорой помощи»



таблетки достаточно для тяжелых нарушений жизненно важных функций. Это нитроглицерин, аминазин, дигоксин, гемитон, клофелин, амитриптилин.

Обратите внимание на поведение ребенка. Должно насторожить, если обычно активный и веселый, он вдруг становится вялым, сонливым, засыпает в неурочное время, причем сон такой глубокий и крепкий, что его невозможно разбудить. Или, наоборот, во сне малыш совершает активные движения, ползает по кровати, отбивается от кого-то руками и ногами, плачет, кричит, не просыпаясь. Такое поведение свидетельствует о галлюцинациях. Могут возникнуть судороги, потеря сознания. Скорее всего у малыша отравление. Не медля ни секунды обращайтесь за помощью к врачу.

Л. А. АНИКЕЕВА,  
врач педиатрической бригады  
«Скорой помощи»



6-летняя Саша с ревом бежит к папе:

– Меня кошка когтями укусила!

– Саша! Ну как можно когтями укусить??!

– Больно!

Мама мурлычет на кухне песенку. Заходит 3-летняя Люда:

– Ты кому поешь?

– Себе, доченька!

Люда изумленно:

– А я тоже слышу!



\*\*\*

Игорь (6 лет) делает вывод:

– Дворник смелей милиционера! Он не строит себе будку от дождя и от бандитов.

\*\*\*

Максим (6 лет), увидев на станции локомотив:

– Это из них поезда вырастают?



5-летний Денис огорчен – за окном все дожди да дожди. Осень наступает, – говорят ему. Денис вздыхает:

– Осень на нас на всех наступила.



Спасибо Елене Кирсановой (Москва), И. Гольцовой (Мурманск), В. Коняхину (Москва), Т. Ю. Репишиной (Волоколамск), Регине Усольцевой (Санкт-Петербург), Марии Пенкиной (Москва)

# Легко ли прятать лето в банки?

## Крутимся с закрутками

С августа кухня так и норовит превратиться в консервный комбинат. Но в отличие от настоящего производства нет рядом с хозяйкой ни инженера по технике безопасности, ни мастера-технолога, ни контролера ОТК. Как не допустить травм на домашнем закаточном полигоне? Как сохранить в овощах и фруктах максимум витаминов? Как, наконец, обойтись без "взрывов" и потерь?



## НЕ ЧИСЛОМ, А ЗДРАВЫМ СМЫСЛОМ

Скажите честно – преуспеваете с урожаем на заветных шести сотках? И, небось, считаете, что каждый огурец с помидором и каждая вишня с яблочком обязаны оказаться в банке? Ведь привыкли мы – закатываемых банок должно быть много! И – неправда наша.



Заготовленные овощные и фруктовые яства за зиму и весну должны быть полностью съедены. Новое лето принесет новые урожаи. Отсюда первый принцип – не жадничайте. Дайте возможность домашним вволю насладиться свежими плодами. Готовьте, не скучайтесь, салаты из овощей, подавайте на десерт аппетитные фрукты... Нет ничего лучше летних витаминов, тем более что и на заготовки с лихвой останется.

Так сколько банок закрывать? Рассчитайте это сами, прикинув и число едоков, и предполагаемые праздники, когда побаловать раз-

носолами не грех и гостей. Одной семье достаточно 5–6 десятков, другой надо больше. Не стремитесь в спортивном азарте “перевалить” счет за сотню, если вы не делаете запасы, скажем, на 2 семьи.

## СТЕРИЛЬНОСТЬ... И ЕЩЕ РАЗ СТЕРИЛЬНОСТЬ

Именно она необходима банкам! Способов избавить их от микробов в домашних условиях достаточно много.

Вот один из них. Его отличают простота и удобство. Кроме того, стерилизуя таким образом стеклянную тару, вы меньше всего рискуете обжечься и – что немаловажно – экономите время и место.

Понадобятся некоторые приспособления – прежде всего кастрюлька с крышкой, в которой прорезано круглое отверстие диаметром горлышка банки – ведь все они, за весьма редким исключением, стандартные. Еще понадобится длинный пинцет, чтобы доставать из кипятка стерильные крышки.

Банки тщательно промойте с пищевой содой. Приготовьте чистое, прокипяченное и отглаженное марлевое полотнище, чтобы закрывать пустые престерилизованные емкости.

Итак, поставьте кастрюлю с водой на огонь, уложите в нее крышки (они, естественно, тоже должны быть стерильными, и поэтому станем их кипятить – чем дольше, тем лучше). Закройте кастрюлю “спецкрышкой”, и как только вода закипит, вставляйте банку горлышком в отверстие. Вы-

ходящий пар за 7–10 минут уничтожит микробы. Не забудьте только перед водружением банки на паровую баню сполоснуть ее теплой водой, чтобы она нагрелась и не лопнула от горячего пара.

Престерилизованную банку аккуратно снимите ухваткой и, не касаясь горлышка, поставьте на стол, прикрыв марлей. Когда все они будут подготовлены, накладывайте в них горячую овощную смесь (салат, например, или лечо), доставайте пинцетом крышки и закручивайте их специальной машинкой для закаток.

ОБОЖГЛИСЬ?  
БЕЗ ПАНИКИ!

Прежде всего поврежденному месту нужен холод – поместите руку под кран или в сосуд с холодной водой – тазик, кастрюлю. Почему это важно? Высокая температура в обожженных тканях (от которой клетки повреждаются все глубже) сохраняется, если их не охладить, до 6 часов – медики называют это “эффектом грелки”. Жжение станет утихать – значит “эффект грелки” успешно снимается. Ни в коем случае не смазывайте ожог маслом, жиром или жирсодержащими кремами, мазями – иначе температура обожженных тканей будет снижаться гораздо медленней, а “эффект грелки” усиливается.

Далее можно действовать двумя способами.

1. Наложите на больное место марлевую салфетку, смоченную холодным раствором фурацилина (2–4 растолченные таблетки на стакан горячей воды и охладить). Фурацилин обладает антисептическим свойством, а влага, испаряясь, станет дополнительно охлаждать кожу.

2. Смажьте обожженное место ВОДОРАСТВОРИМЫМИ МАЗЯМИ – сильваденом, дермазином либо фламизином – это тоже окажет антисептическое и охлаждающее действие.

## ВЗРЫВЫ ОТМЕНЯЮТСЯ!

Закрытые банки нуждаются в заботе и внимании. Быстрое охлаждение и неплотная закрутка способствуют вздутию крышек. Именно потому в кладовках неопытных хозяек после долгих и упорных трудов "капризные" банки "взрываются".

Чтобы этого не случилось, соорудите где-нибудь в укромном уголке квартиры прямо на полу "банкоубежище". Расстелите на полу старенькое одеяло и накройте



его kleenкой – на случай, если какая-нибудь банка все же не выдержит испытаний. Сразу после того, как металлическая крышка на горлышке закручена, переворачивайте банку и ставьте ее "вверх ногами" на kleenку. Затем банки укутываются в одеяло. Сверху можно накинуть еще что-то для тепла. Пусть стоят так 3–4 дня. После этого, проверив герметичность каждой банки, можно убирать запасы в кладовку или в холодильник.

## СОВЕТЫ НЕ БЕЗ ПОЛЬЗЫ

- ❖ Многие хозяйки, закатывая компоты и овощные салаты, стерилизуют продукт в банках, кипятя его в течение 10–15 минут. Но следует помнить, что питательная ценность законсервированных овощей и фруктов зависит от способа кулинарной обработки! А такое длительное кипячение, увы, убивает витамины, и, значит, питательная ценность будет потеряна. Правильней тщательно стерилизовать банки, а салаты перед расфасовкой только доводить до кипения.
- ❖ Витамин С разрушается не только при длительном нагревании, но и когда очищенные овощи и фрукты соприкасаются с приборами, посудой из меди и железа, а также под воздействием кислорода. Поэтому пользуйтесь ножами и терками только из нержавеющей стали. Надо сказать, что даже в некоторых импортных мясорубках и комбайнах, предназначенных для нарезки и настирания овощей, внутренние решетки могут быть, к сожалению, не стальными. Если так, "пребывание" овощей в овощерезке сократите до минимума.
- ❖ Самая подходящая посуда для овощей и фруктов – из нержавейки, термостойкого стекла или эмалированная (без сколов).
- ❖ Для лучшего сохранения в компотах и консервированных овощах витамина С добавьте в них немного лимонной кислоты (если в рецепте предусмотрен уксус, его частично можно его заменить). Дело в том, что в кислой среде витамин С разрушается медленнее. Поможет и погружение овощей для варки в кипящую воду – тогда потери ценного витамина составят около 7%, тогда как в холодной воде "упливает" его треть.
- ❖ Свежие ягоды закладывайте только в полностью готовый и горячий сироп.
- ❖ Морковь при отваривании несет огромные потери каротина. Поэтому овощные смеси, куда она входит, тоже следует только довести до кипения (не беспокойтесь, морковь не останется сырой, обязательно дойдет "до кондиции" остывая). В жареных и тушенных перед закаткой овощах на 40% снижается запас витаминов В<sub>6</sub> и В<sub>1</sub>, поэтому сведите до минимума время этих процедур.

Закатками занимались  
И. Т. ПАРАМОНОВ, врач,  
Лариса САВИСЬКО, Лилия МИЛИЦКАЯ

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ РЕЦЕПТ  
ОТ "ЗДОРОВЬЯ"

## ЛЕЧО

Продукты: сладкий болгарский перец – 30 шт., морковь – 12 шт., репчатый лук – 10 шт., стакан растительного масла, 3 л томатного сока (либо 3 кг свежих помидоров),  $\frac{1}{2}$  стакана столового уксуса, соль и сахар по вкусу.

Нарежьте перец, морковь и лук соломкой. Сложите их во вместительную посуду и залейте томатным соком (либо положите помидоры, пропущенные вместе с кожицеей через мясорубку с частой решеткой). Поставьте на огонь, добавьте растительное масло, соль, уксус, сахар. Доведите до кипения и сразу снимите с огня, чтобы овощи не переварились.

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ РЕЦЕПТ  
ОТ "ЗДОРОВЬЯ"

## САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНЫХ ПОМИДОРОВ

Продукты: зеленые помидоры – 50 шт., репчатый лук – 10 шт. и морковь – 15 шт., 3 л томатного сока,  $\frac{3}{4}$  стакана столового уксуса, стакан растительного масла, соль и сахар по вкусу.

Нарезанные овощи сложите в кастрюлю, залейте томатным соком, добавьте растительное масло, уксус, сахар, посолите и доведите до кипения, сразу снимите с огня. Разложите в банки.

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ РЕЦЕПТ  
ОТ "ЗДОРОВЬЯ"

## МАРИНОВАННЫЕ ОВОЩИ

Продукты (в любом количестве): помидоры, огурцы, очищенный чеснок, нарезанная четвертушками морковь.

Маринад: на 1 л воды –  $1\frac{1}{4}$  ст. ложки мелкой соли, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 ст. ложка уксуса, по 10 горошин черного и душистого перца, лавровый лист.

Вскипятить маринад и залить им уложенные в банки овощи, поместив вниз зонтики укропа, кружочки хрена и листья черной смородины.

Августовская памятка  
для фанатов  
консервирования

## ОШИБКИ НАМЕТАННОГО ГЛАЗА И НАБИТОЙ РУКИ

Когда процесс закаток идет к концу, утомленные хозяйки слегка расслабляются. Полагая, что "глаз наметан" и "рука набита", могут позволить себе отойти от жестких правил: экономя время, поменьше стерилизовать банки и крышки или даже легкомысленно пустить в дело чуть подгнивший фрукт или овощ. Но именно эти маленькие погрешности часто становятся причиной отравления или вызывают обострение хронических недугов желудка и печени.

КРЫШКИ для закатки должны быть заводского производства. Крышки без "опознавательных знаков", которыми торгуют с лотков или с рук, лучше не брать – неизвестно, какая "артель" их наштамповала и из какого металла: что из него в процессе консервирования и хранения перейдет в ваши продукты. Заводские крышки бывают лакированные (желтоватого цвета) и не лакированные из белой жести. Для кислых плодов и ягод, а также для овощных маринадов годятся только желтые. Белые предназначены для укупорки банок с не очень кислыми продуктами. Выпускаются еще и подходящие во всех случаях алюминиевые крышки с лаковым покрытием. Отличить их от жестяных несложно: они более мягкие и не столь "пружинистые". Все крышки внимательно осмотрите: нет ли дефектов, ржавчины или трещин. Проглядев брак, рискуете впоследствии обнаружить на внутренней стороне крышки темный налет. Тогда, даже если у содержимого открытой банки нет признаков порчи и вполне аппетитный запах, продукту одна дорога – в мусорное ведро. Завинчивающиеся крышки тоже пригодны, на соответствующие банки. Их, как правило, можно использовать 2–3 года, если банки открывали аккуратно, не отжимая крышку ножом.

Внимательно осмотрите и БАНКИ. Они к осени становятся настоящим дефицитом – даже у друзей и соседей, равнодушных к консервированию, балконы и антресоли уже освобождены от полезной стеклотары более запасливыми хозяевами. И очень соблазнительно пустить в дело сосуды с небольшими дефектами: крохотным сколом на горлышке, маленькими неровностями по краю... Гоните от себя такие соблазны! Лучше остаться без 2–3 лишних банок, чем проглотить лечо со стеклянной "пудрой".

Ольга ВЛАДИМИРОВА

# Загадки!



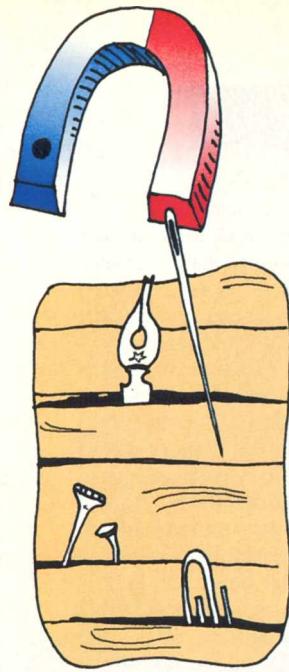
## МАГНИТ СПАСАЕТ ИГОЛКУ

Уже несколько лет, как беру с собой на дачу небольшой магнит. Как вы думаете – зачем? Он помогает мне... шить. Да-да! Живем мы на даче с двумя внуками, и часто приходится чинить их одежду – ведь мальчишки непоседы. Руки у меня уже не такие ловкие, как прежде, –

## УКРОЩЕНИЕ КАПРИЗНОЙ ДВЕРИ

нашем дачном домике дверной косяк вплотную прилегает к стене. Оставить дверь раскрытой (чтобы проветрить помещение), не придерживая ее специально, невозможно. Но не будешь же все время стоять рядом! Раньше приставляли к косяку стул, но вот внук бежал, ушибся. И тогда я придумал очень простой способ заставить дверь оставаться распахнутой сколько нужно. Понадобилось всего ничего – доска длиной 40 см, гвоздь, скоба и чурочка. Посмотрите на рисунок – и все станет ясно!

Владилен Васильевич Плоткин, Бронницы

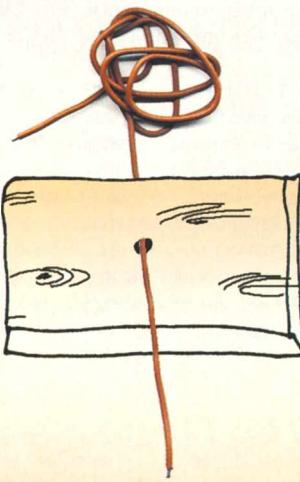


роняю иголки. И, как нарочно, ныряют они в щели между половицами. Просто так не достанешь. Только магнитом! А если щель глубокая и действие магнита “не достает” до дна, опускаю в щель лезвие ножа и уже к нему прикладываю волшебный брускочек. Металл намагничивается, и иголка прилипает к ножу. Советую этот способ всем бабушкам!

Лидия Арсеньевна Нестерова, Москва

## КАК ВЫПРЯМИТЬ ПРОВОЛОКУ

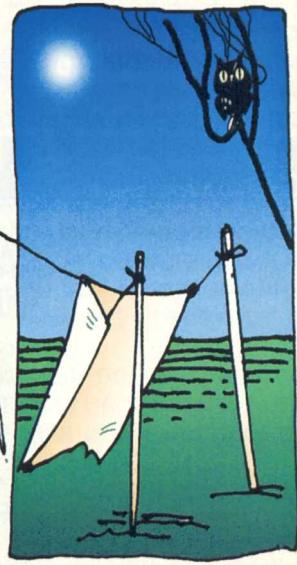
У хорошего хозяина ее всегда хранится моточек – другой. Однако перед тем какпустить проволоку в дело, ее нужно расправить. И тут люди начинают ломать голову – как



лучше это сделать? Воспользуйтесь моей подсказкой. Просверлите в дощечке отверстие небольшого диаметра. Проденьте в него проволоку. А теперь двигайте ее туда-сюда с легким нажимом. Распрямление идеальное, и изоляция не страдает.

Распрямлять этим немудреным способом можно проволоку любой толщины. Даже впрок: расправьте и сматывайте в аккуратные мотки.

И. В. Колобаев, Ростов



## ТЕНТ ДЛЯ КОСТРА

Уехали отдохнуть на природу, а погода испортилась? Мы берем с собой для таких случаев специальный брезентовый тент, но в принципе можно использовать любое полотнище, оказавшееся в вашем распоряжении. Привяжите его с наветренной стороны к 3 распоркам (или ближайшим деревьям) вблизи костра. Нагретый воздух будет задерживаться им. У костра станет гораздо теплее и появится возможность быстро просушить одежду.

Сергей Кияшко, Сызрань

У моей знакомой "закапризничала" духовка – стала подгорать пирожки. Кто-то посоветовал проложить из духовки асбестом, что она и сделала, командировав мужа разыскать асбестовую плиту на ближайшей стройке. С пирожками дело наладилось, но тут в прессе появились сообщения о вреде асбеста, и плиту с ужасом выкинули. Другой приятель, поддавшись панике, выломал все асбестовые перегородки в своей квартире. Как же обстоит дело в действительности?

Как ни удивительно, но асбест – минерал. Он применялся еще в Древней Греции и Древнем Египте, а в России известен почти 300 лет. Название в переводе с греческого означает "неиссякающий", "неугасимый", "неослабевающий". На Урале, где находятся богатейшие асбестовые месторождения, его именуют каменной куделей. Есть у асбеста и другие названия – горный лен, минеральная шерсть. Он прочен (долговечнее металла), легок, обладает прекрасными теплопроводными, звукоизоляционными свойствами, химической и антакоррозийной устойчивостью. Облицовочные плиты, шифер, которым покрывают крыши, трубы – это из сферы применения "горного льна" в строительстве. Еще асбест входит в состав тканей для одежды пожарных и металлургов, а из-за способности задерживать бактерии, вредные вещества и даже радиационное излучение его используют в фильтрах в пищевой, атомной и фармацевтической промышленности. Мы и не подозреваем, как часто сталкиваемся с этим минералом в повседневной жизни. Частички его содержат даже денежные купюры и гербовая бумага – чтобы были прочными и эластичными!

Опасное для человека свойство горного льна связано с его волокнистым

# Коварство и асбест

строением: при работе с асбестом, если не соблюдаются условия гигиены труда, микроскопические волокна попадут в легкие и могут вызвать хронический бронхит, асбестоз (рубцовые изменения легочной ткани) и даже онкологические заболевания легких и плевры.

А в быту? Здесь мы сталкиваемся не с чистым асбестом, а с асбестосодержащими материалами (плитами, например), в которых волокна надежно связаны цементом, резиной, битумом. Реальная опасность возникает лишь тогда, когда начинается капитальный ремонт или реконструкция здания: перегородки разрушаются, и в воздух поднимается асбестовая пыль. Так что если в вашей квартире есть асбестоцементные плиты, то пока они целы, покрыты обоями или краской, – все в порядке. Если же начинают крошиться, ломаться, их необходимо укрепить – покрасить или оклеить обоями.

Нельзя использовать отходы асбестового производства для засыпки ям, территории вокруг домов – это настоящая бомба замедленного действия, которая может "разорваться" через 15–20–30 лет – столько времени проходит от начала попадания в организм волокон до возникновения заболевания.

Сравнительный анализ показал: процент риска для здоровья из-за того, что вы живете в здании с асбестосодержащими материалами, намного ниже, чем связанный с курением, содержанием радона в воздухе квартир, неумелым обращением с электричеством и, наконец, съеданием раз в неделю жаренного на углях мяса.

Несмотря на то, что этот минерал хорошо изучен, вполне предсказуем и, соблюдая определенные правила, с ним можно мирно уживаться, в конце 80-х – начале 90-х годов прессу захлестнула настоящая "антиасбестовая" лавина. "Одно волокно убивает" – эта фраза стала лозунгом противников минерала. В некоторых странах применение асбеста было запрещено. В 80-е годы в США, ФРГ и других странах прошла массовая кампания по "изъятию" асбеста из зданий – школ, театров, бассейнов, небоскребов. Но не все поддались ажиотажу. Представители Американской медицинской ассоциации заявили: "Наступит время, когда все поймут, что лучше безопасно жить с асбестом, чем пытаться удалить его из зданий". И такое время настало. В 1991 году апелляционный суд США аннулировал постановление Агентства по защите окружающей среды США о запрете использования асбеста. Кстати, асбестосодержащие изделия были использованы там при постройке более 700 000 зданий. Более 120 стран подписали Конвенцию Международной организации труда, которая предусматривает не запрет асбеста, а контроль над его использованием.

Противники асбеста предлагают использовать вместо него искусственные минеральные волокна. Альтернативные материалы гораздо дороже, многие из них уступают асбесту по своим качествам, зато могут быть не менее, а возможно и более вредны для здоровья. В отличие от "горного льна", они гораздо меньше изучены, но практически все уже занесе-

ны в список возможных и вероятных канцерогенов.

Напоследок еще один совет гигиенистов. Выбор материалов для строительства сейчас достаточно велик. На любой выставке-продаже вы найдете массу привлекательных с виду стекловолокнистых покрытий, изделий из акриловых волокон. "Безасбестовый" и "экологически чистый" часто почему-то воспринимаются как синонимы. На самом деле это далеко не так. Акриловые волокна входят в перечень веществ, обладающих канцерогенными свойствами. Не забывайте требовать на все материалы,

**Министерство здравоохранения Российской Федерации недавно выпустило Санитарные правила и нормы по работе с асбестом и асбестосодержащими материалами. В них есть несколько пунктов, которые полезно знать каждому, особенно тем, кто самостоятельно занимается ремонтом или строительством.**

◆ **Все асбестосодержащие стройматериалы должны иметь гигиенические заключения. Без этого их применение непустимо.**

◆ **Нельзя использовать асбест в вентиляционных коробах.**

◆ **Асбестосодержащие плиты и перегородки в помещениях должны иметь 2- или 3-кратное покрытие, исключающее возможность образования асбестовой пыли. Там, где регулярно проводится влажная уборка и дезинфекция, покрытия должны выдерживать действие дезинфицирующих растворов.**

которые собираетесь купить, гигиенические сертификаты не только стран-производителей, но и нашей страны. Это – отнюдь не лишняя предосторожность!

Светлана РЯБУХИНА

Благодарим за помощь в подготовке материала Т. Я. ПОЖИДАЕВУ, начальника отдела Департамента Госсанэпиднадзора Министерства здравоохранения РФ.

# СТРАНИЧКА

СТРАНИЧКА

## ТОВАРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И МЕДПРЕПАРАТЫ

### Очистители воздуха

- Venta-Luftwäscher – профессиональный очиститель и увлажнитель воздуха без сменных фильтров. Производство Германия. С добавлением Venta-Абсорбера и ароматических добавок, служит ингалятором, дезинфектором, ароматизатором. Доставка по Москве бесплатная. Тел.: (095) 533-67-10, 538-50-64. E-mail: [jota-rus@mtu-net.ru](mailto:jota-rus@mtu-net.ru)

### Средства самоконтроля

**ЗАО "Фирма АНТИС"**  
Прогрессивные Новые Технологии  
Инструменты и Сервис

Средства самоконтроля  
при диабете:

- доступные цены
- скидки
- гарантия
- доставка

**Офис**  
123060, Россия, Москва,  
ул. Расплетина, дом 5  
Внутренний тел.: 29-41  
Тел./факс: (095) 946-9809  
<http://www.antimed.ru>  
E-mail: [antis@nti.ru](mailto:antis@nti.ru)

Glucose Elite

92

Магазин  
123154, Россия, Москва,  
ул. Народного Ополчения, д. 29, к. 1  
Тел./факс: (095) 197-0263  
Часы работы: с 9.30 до 17.30  
Пятница: с 9.30 до 16.30  
Выходной: Суб. Воскр.  
Перерыв - с 12.30 до 13.00

### ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

#### Антицеллюлит

- Тел.: (095) 327-44-76.

#### Биодобавки

- [www.biofarm.ru](http://www.biofarm.ru) Подробно о биодобавках. Каталог. Магазин.

#### 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.

#### 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 "Здоровье" № 5 за 2000 год.

### Оздоровительные центры

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС АТЛАНТ

Единственный в Москве бассейн  
с минеральной водой



- эксклюзивные сауны
- профессиональный солярий
- теннисный зал и корты
- аэробика, шейпинг, бодибилдинг
- тренажерные залы
- массаж
- обучение подводному плаванию
- бильярдный зал, бар

Ст. м. "Волгоградский проспект", ул. Талалихина, 28.  
Тел.: (095) 276-5466, 277-0513

### Центры красоты и здоровья

- Уникальную систему коррекции фигуры предлагает центр "La Modella". Эта надежная и эффективная система позволяет похудеть и смоделировать фигуру. Вы сможете также избавиться от шлаков и лишнего веса с помощью гидроколонотерапии. Тел.: (095) 291-41-70, 291-11-24.

### МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ

#### Детская ортопедия, невропатология

- Лечение • Массаж • ЛФК • Супинаторы. Тел.: (095) 135-27-80.

#### Лечение эпилепсии

- Тел.: (095) 141-30-68.

#### Невротические расстройства

- Логопед-дефектолог, психолог. Тел.: (095) 400-14-29.

#### Оптика

- Магазин "Оптика-8". Качественное изготавливание очков любой сложности для детей и взрослых 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.

#### Косолапость, дисплазия у детей

- Лечение без гипса. Тел.: (095) 135-27-80.

### 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, состояния 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 руб.

Частным лицам предлагается удобная форма медицинского обслуживания по именным пропускам (900 руб. за 3 месяца). Возможна 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

### 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: Т3, 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](http://www.med2000.ru)

Все представленные фирмы имеют лицензии на указанные виды деятельности.

Тел.: (095) 251-40-81; тел./факс: (095) 250-45-70 (Невелева Анна). <http://zdrovие.ad.ru> e-mail: [oxana@zdrovие.fipc.ru](mailto:oxana@zdrovие.fipc.ru)

## "СТАЦИОНАР ОДНОГО ДНЯ XXI ВЕКА"

Европейский уровень сервиса

### Широкий спектр медицинских услуг, в том числе

- стоматология
- хирургия
- урология
- косметология

### и диагностика

Прием ведут высококвалифицированные специалисты. Клубная система. Скидки. Доступные цены.

Ст. м. "Пролетарская",  
ул. 2-я Дубровская, 13а.  
Тел.: (095) 276-31-31

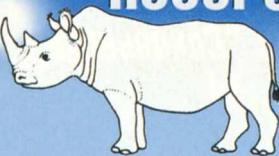
### Офтальмология

● Интернациональный офтальмологический центр "Прозрение". Лазерная хирургия при близорукости и дальнозоркости. Ст. м. "Войковская". Тел.: (095) 450-11-82.

### Стоматология

● Круглосуточно. Тел.: (095) 196-08-06, 193-65-63.

**Клиника "БЕЛЫЙ НОСОРОГ"**



Качество и комфорт. Швейцарские материалы и технологии. Располагающая атмосфера. Лечение без боли

Принимаем кредитные карты. Работаем без выходных. Удобный подъезд. Ст. м. "Беговая". Тел.: (095) 946-14-98 946-10-52, 946-10-53 (доб. 912 или 913)

### Физиотерапия

● Эффективное комплексное лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата неинвазивными методами. Натуральная минеральная вода из скважины на территории больницы. Опытные специалисты. Физиотерапевтическая клиническая больница на ул. Талалихина, 26а. С предприятиями заключаются договоры. Тел.: (095) 270-56-01, 276-01-51.

## Реабилитация функций опорно-двигательного аппарата

● Боль в спине – тяжелый случай! Тел.: (095) 366-76-11.

### КОНКУРСЫ

● Внимание! Продолжается конкурс, объявленный Издательским домом журнала "Здоровье" и фирмой "Даргез". Условия участия в конкурсе вы найдете в журнале "Здоровье" № 6 за 2000 год. Ждем ваших писем.

### ЛЕЧЕНИЕ В ЗДРАВНИЦАХ

Обследование, лечение, операции в клиниках Германии, Израиля, Швейцарии, Литвы.

- Кардиология • онкология • урология
  - ортопедия • косметология • роды и др.
- Полный пакет услуг – подбор вариантов, перевод документации, визы, авиабилеты, сервисная поддержка. "РАНТЭК".

Тел.: (095) 784-70-63, 201-36-15.

Предъявителю скидка 9%.

Для взрослых и детей

- Ведущие клиники Европы
  - Лечебные курорты
  - Отдых
  - Талассотерапия.
- Туроператор "РЕНЭ-ТУРС". Тел.: (095) 232-35-46, 232-35-47.

Предъявителю скидка!

Обследование и лечение в Швейцарии и Франции.

"М-Сервис ТУР". Тел.: (095) 206-13-16, 206-89-60.

Предъявителю скидка.

● Лечение в Китае. Оригинальные и высокоэффективные методы традиционной китайской медицины. • Бронхиальная астма • Гипертония • Сердечные заболевания • Гастрит, язва желудка • Сахарный диабет • Простатит • Охирение • Остеохондроз, артрит. Разнообразная культурная программа. Тел.: (095) 927-13-03, 928-91-91, 927-11-63

### ОБУЧЕНИЕ

● Институт психоанализа МГУ, 1-й Гуманитарный корпус, 1009. Тел.: (095) 939-20-45. Факультеты: психологии и психоанализа. I и II высшее образование. Дополнительная квалификация: психоаналитик, психолог-консультант. Отделение очное и заочное. Обучение платное.

### НОВОСТИ СМИ



ИНФОРМАЦИОННОЕ  
ТЕЛЕГРАФНОЕ АГЕНТСТВО РОССИИ  
(ИТАР-ТАСС)  
ПРОДОЛЖАЕТ ПОДПИСКУ

## НА ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПАКЕТ "МЕДИЦИНА"

В нем вы найдете сообщения о последних разработках и достижениях российских и зарубежных медиков и новых видах лекарственных препаратов, о нетрадиционной медицине и медицинском обслуживании населения, информации о санитарно-эпидемиологической обстановке в России и за рубежом, перспективных направлениях лечения болезней, секретах здоровья.

Выходит по вторникам. Объем – до 25 сообщений (18 стр., 36 КБ).

По просьбам организаций наша служба информационных услуг может предоставить подборку в электронном виде в презентационном режиме.

Подписка оформляется с любого месяца

НАШ АДРЕС:  
103003, МОСКВА, ТВЕРСКОЙ БУЛЬВАР, 10-12,  
КОММЕРЧЕСКИЙ ЦЕНТР ИТАР-ТАСС.  
ТЕЛЕФОНЫ: СЛУЖБЫ ИНФОРМАЦИОННЫХ  
УСЛУГ – (095) 202 74 52, 202 04 51,  
ОФОРМЛЕНИЕ ПОДПИСКИ – (095) 202 11 27,  
229 28 64, 290 44 68.  
ФАКС: (095) 202 54 74, 202 93 79.  
E-mail: sm@itar-tass.com  
ИНТЕРНЕТ: [WWW.IATAR-TASS.COM](http://WWW.IATAR-TASS.COM)

## БАДЕН-БАДЕН

Термальные источники ждут вас!

Представительство Российской ассоциации  
туристических агентств (PATA)  
в земле Баден-Вюртемберг предлагает  
РЕЛАКС-ПАКЕТ на самом знаменитом  
балнеологическом курорте Европы – от \$930

Звоните нашему уполномоченному  
агентству в России «Чемодан»:  
(095) 208-5088

Лицензия № В35469

## II Российский форум “МАТЬ И ДИТЯ”

18–22 сентября 2000 года  
Москва

В соответствии с приказом Министерства науки и технологий РФ № 9 от 18 января 2000 г. и указанием Министерства здравоохранения РФ № 479 - У от 16 мая 2000 года, в Москве 18–22 сентября 2000 г. в помещении Президиума РАН (Ленинский пр-т, 32а) состоится II Российский форум “Мать и дитя”.

Организаторы форума – Миннауки России, Минздрав России, РАН, РАМН, РАО, Научный центр акушерства, гинекологии и перинатологии (НЦ АГ и П) РАМН.

В работе форума принимают участие ведущие специалисты России в области акушерства, гинекологии, перинатологии, педиатрии, генетики, эмбриологии, иммунологии, вирусологии, психологии, главные специалисты 89 субъектов Российской Федерации, заведующие профильными кафедрами вузов, руководители центров планирования семьи и перинатальных центров.

В период работы форума будут открыты выставки специальной литературы, медицинской техники и лекарственных препаратов.

Адрес для переписки, контактные телефоны:  
113303, Москва, а/я 104.  
Тел.: (095) 438-24-00, 318-25-98, 8-901-7730282,  
233 5392, 233 3670 (моб.).  
Факс: (095) 327-95-74, 318-25-98.  
E-mail: Forum1999@mail.ru  
<http://forum.lgg.ru>

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 представительный всероссийский форум детских врачей соберет свыше 1000 специалистов из многих регионов России и стран СНГ. Обширную научную программу конференции дополнят экспонаты медицинской специализированной выставки “Охрана здоровья детей – новые технологии”, на которой ведущие отечественные и зарубежные компании представят свои новейшие достижения, продемонстрируют лучшие современные и перспективные разработки в области охраны здоровья подрастающего поколения.

**Организаторы конференции:** Министерство здравоохранения РФ, Российской академия медицинских наук, Научный центр здоровья детей РАМН, Союз педиатров России

**Организатор выставки –**  
выставочная компания “Меткомцентр”

Контактный телефон в Москве: (095) 967-08-93



## XXXII Международная медицинская выставка “MEDICA’2000”

22–25 ноября 2000 года  
Дюссельдорф (Германия)



Messe  
Düsseldorf

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



21–25 сентября

## 2-я ВСЕРОССИЙСКАЯ КОНСКАЯ ВЫСТАВКА “ЭКВИРОС-2000”

Москва, парк “Сокольники”,  
павильоны 3, 11



ВЫВОДКА ЛОШАДЕЙ  
АУКЦИОН  
ВСЕ ДЛЯ ВЫРАЩИВАНИЯ  
И СОДЕРЖАНИЯ ЛОШАДИ,  
СПОРТА И СКАЧЕК  
ВЕТЕРИНАРИЯ  
КОРМА  
СЕМИНАРЫ, КОНФЕРЕНЦИИ

Лошади  
Амуниция  
Все для ухода за лошадью  
Одежда и обувь для  
верховой езды и работы  
с лошадью  
Оборудование конюшен  
Качалки  
Экипажи

Ипподромное  
оборудование  
Оборудование для  
 проведения конных  
 соревнований  
 Коневодство  
 Снаряжение для ковки  
 Ветпрепараты и  
 ветоборудование

Корма и кормовые добавки  
Конный туризм  
Иппотерапия  
Кумыс  
Перевозка лошадей  
Книги  
Видео  
Компакт-диски

Организаторы выставки



ФЕДЕРАЦИЯ КОННОГО  
СПОРТА РФ



АССОЦИАЦИЯ КОННО-  
СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ



КВЦ “СОКОЛЬНИКИ”

Информационные спонсоры



ЗДОРОВЬЕ



КИРПТН



Советский  
СПОРТ



ж-л “Золотой  
мустанг”



КОННЫЙ

Директор выставки:

Архипова Любовь Петровна

Тел./факс: (095) 268-7605, 268-7603

Факс: (095) 268-0891

E-mail: [info@exposokol.ru](mailto:info@exposokol.ru)

<http://www.exposokol>



107113, г. Москва, Сокольнический вал, 1

ВТОРАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ  
АССАМБЛЕЯ

**"НОВЫЕ  
МЕДИЦИНСКИЕ  
ТЕХНОЛОГИИ"**



СЕДЬМАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ  
ВЫСТАВКА

**"АПТЕКА•2000"**

**19 - 23 СЕНТЯБРЯ  
МОСКВА  
СК "ОЛИМПИЙСКИЙ"**

- КАРДИОЛОГИЯ
- ПСИХИАТРИЯ,  
НАРКОЛОГИЯ
- ХИРУРГИЯ
- УРОЛОГИЯ
- ТРАДИЦИОННАЯ  
МЕДИЦИНА

- ДЕТСТВО
- МАТЕРИНСТВО
- СТОМАТОЛОГИЯ
- ОБЩАЯ ДИАГНОСТИКА
- ГИНЕКОЛОГИЯ

ДЛЯ ВСЕХ, КТО ХОЧЕТ  
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ  
На стенде журнала "ЗДОРОВЬЕ"  
Вас ждут:  
-льготная подписка  
-конкурсы  
-призы

ОРГАНИЗАТОРЫ ВЫСТАВОК:



[www.msi-vystavki.ru](http://www.msi-vystavki.ru)  
[www.mr.ru/msi](http://www.mr.ru/msi)

**290-40-13  
202-93-49  
290-60-02**



**ФАРМИМЭКС**  
**292-52-17  
292-98-89**

Информационная  
поддержка:



[www.mr.ru](http://www.mr.ru)





Спрашивайте в аптеках.  
Препарат зарегистрирован МЗ РФ № г.р.П-8-242 №006620.  
Перед применением препарата внимательно ознакомьтесь  
с инструкцией и/или посоветуйтесь с врачом (фармацевтом).

## Эффективное слабительное средство нового поколения

### ПРИЧИНЫ ЗАПОРА У ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ:

- Изменение режима питания и диеты
- Недостаток клетчатки в пище
- Недостаток движения
- Нервное напряжение (стресс)
- Изменение местопребывания  
(путешествия, командировки)

Если Вы страдаете запором,  
то неизбежны ухудшение  
самочувствия, ощущение  
тяжести внизу живота  
и даже плохое настроение.

ВЫ НУЖДАЕТЕСЬ В НАДЕЖНОЙ  
И ЭФФЕКТИВНОЙ ПОМОЩИ.

# Лаксигал®



### универсальный ключ от всех запоров

# ANSWER

## TO THE QUESTION

### WHAT IS THE MEANING OF THE WORD "ANSWER".

ANSWER is a word of many meanings, and it is not always easy to determine which meaning is intended. It is used in many ways, and its meaning varies according to the context in which it is used.

One meaning of ANSWER is to give a reply to a question or statement. This is the most common use of the word, and it is often used in a formal or official context.

Another meaning of ANSWER is to give a response to a challenge or criticism. This is often used in a political or social context, where a person or group is responding to a statement or action made by another person or group.

ANSWER can also be used to mean to give a reply to a request or inquiry. This is often used in a business or administrative context, where a person or organization is responding to a question or statement made by another person or organization.

ANSWER can also be used to mean to give a reply to a statement or action made by another person or group. This is often used in a political or social context, where a person or group is responding to a statement or action made by another person or group.

ANSWER can also be used to mean to give a reply to a statement or action made by another person or group. This is often used in a political or social context, where a person or group is responding to a statement or action made by another person or group.