

Все для вашего здоровья, красоты и бодрости

# курьер зд+ровья

Октябрь 2011

Прием рекламы по тел. 238-03-43

Тема номера:

**10 ОКТЯБРЯ -  
Всемирный день  
психического здоровья**



Следующий номер выйдет 03.11.2011 г.

# СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

## 3 НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

### 5 ТЕМА НОМЕРА

10 октября -  
день психического здоровья



### 8 ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Вакцинация беременных

### 10 ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Худеем после родов правильно

### 12 БОЛЕЗНИ

Эутиреоз

### 14 ГИГИЕНА

Правила интимной гигиены

### 16 КОСМЕТОЛОГИЯ

Выбираем декоративную косметику

### 18 НАШЕ ПИТАНИЕ

Как выбрать фильтр для воды

### 20 НАШЕ ПИТАНИЕ

Витаминные салаты осенью



### 22 ЛЕКАРСТВА

Состав домашней аптечки

### 24 ЛЕКАРСТВА

Жаропонижающие средства

### 26 СТОМАТОЛОГИЯ

Ополаскиватели для полости рта



### 27 ПСИХОЛОГИЯ

Если малыш боится темноты

### 29 ПСИХОЛОГИЯ

Как правильно воспринимать критику

### 31 САНБЮЛЛЕТЕНЬ

Первая помощь при отравлениях

### 32 МЕДИЦИНСКОЕ ПРАВО

Санатории и профилактории России

### 34 ДИАГНОСТИКА

Боли в животе



### 36 ОФТАЛЬМОЛОГИЯ

Выбираем оправу для очков

### 38 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

"Золотая десятка" упражнений

### 39 ТОЧКИ РАСПРОСТРАНЕНИЯ

### 40 В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

Читайте в октябре

# курьер зд+ровья

Выходит ежемесячно (каждый первый четверг).  
Сентябрь 2011, 03.11.2011 г.

Учредитель:  
ООО «КС-маркет»

Редакция и издатель в Новосибирске:  
ООО «Медиарш»

Газета зарегистрирована в Роскомнадзоре РФ,  
свидетельство о регистрации:  
ПИ № ФС 77 - 39686 от 05.05.2010.

Главный редактор: Николай Верещагин

Дизайн, верстка: Наталья Криницына

Адрес редакции и издателя: 630087,

г. Новосибирск, пр. Карла Маркса, 30/1, офис 415

Федеральная реклама: fed@kz-media.ru

Городская реклама: (383) 238-03-43, факс: 238-03-40;

reklama@kz-media.ru

Редакция газеты «Курьер здоровья» не несет  
ответственности за содержание материалов и  
рецептов, присланных читателями, также редакция  
не несет ответственности за применение материалов,  
статьй и рецептов, опубликованных в газете.

Редакция не несет ответственности за содержание  
рекламных материалов, а также за достоверность  
информации, предоставленной рекламодателями.  
Мнение редакции может не совпадать с мнением  
автора публикации.

Предупреждаем: наша газета не является  
справочником по медицине и пособием  
по лечению болезней. Помните: организм  
каждого человека индивидуал! Поэтому,  
прежде чем воспользоваться советами в  
наших статьях и опубликованными рецептами,  
проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Редакция вправе публиковать, а также редактировать  
любые присланные в свой адрес материалы, письма,  
рецепты и обращения читателей. Факт пересылки их в  
редакцию означает согласия автора на использование  
материала в любой форме и любым способом в газете  
«Курьер здоровья» или в Интернете.

Материалы, опубликованные в газете «Курьер  
здравья», защищены Законом РФ об авторском  
праве. Авторские права на все материалы номера  
принадлежат ООО «КС-маркет». Полное или частичное  
воспроизведение или размножение любым способом  
этих материалов допускается только с письменного  
разрешения учредителя газеты.

Рукописи, письма, рисунки и фотографии не  
рекомендуются и не возвращаются!

Редакция оставляет за собой право не вступать в  
переписку с читателями.

Фотографии: DepositPhotos

**Общий тираж – 300 000 экз.\***

Издается в городах:

Астана, Барнаул, Бийск, Воронеж, Екатеринбург,  
Казань, Кемерово, Красноярск, Набережные Челны,  
Нижний Новгород, Новосибирск, Самара, Тула,  
Тюмень, Ульяновск, Уфа, Хабаровск

Отпечатано в типографии

ЗАО «Прайм Принт Новосибирск».

Время подписания в печать факт  
и по графику: 15:00, 28.06.2011 г.

\*Отпечатано в Новосибирске - 20000 экз.

Распространяется бесплатно.

Открытие представительств  
в регионах: (383) 238-03-43,  
ICQ: 42-01-07; Скайп: me-lionz

Адрес для писем:

Россия, 630087, г. Новосибирск,  
а/я 177 (ООО «КС-маркет»)

Прием федеральной рекламы по e-mail:  
[fed@kz-media.ru](mailto:fed@kz-media.ru)

Прежде чем применять материалы из газеты, посоветуйтесь с врачом! Возможны противопоказания!

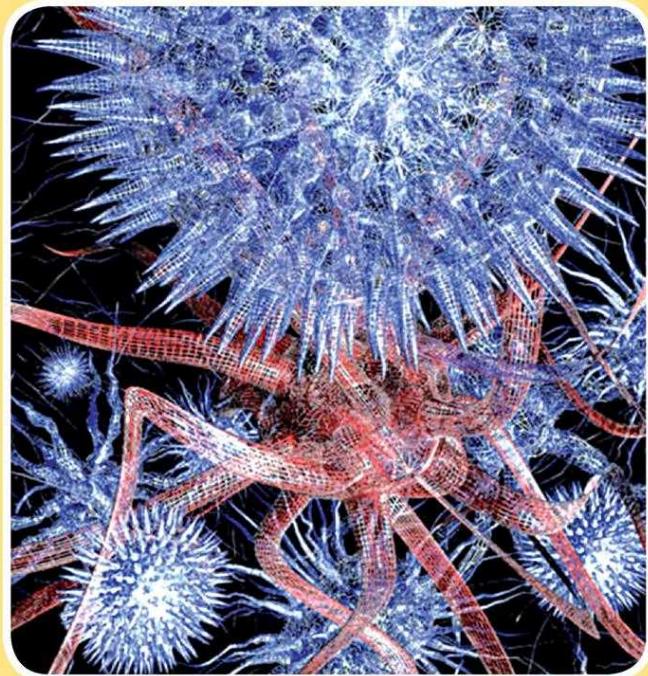
## *Новое применение пептидов и ботокса*



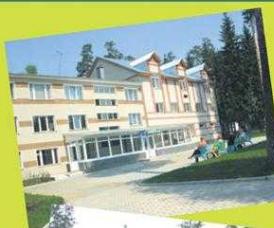
Еще одно интересное открытие позволяет сделать посещение кабинета стоматолога желанным и безбоязненным. Британские ученые разработали раствор, который содержит в себе пептид Р 11-4 и дает возможность лечения кариеса на ранних стадиях без использования бормашины. Данный раствор обволакивает пораженную область зуба, притягивает к себе кальций, в результате химических реакций приводит к устраниению кариеса и полному восстановлению зубной эмали. Спонсорами данных исследований является швейцарская компания creditis AG, она же и будет в дальнейшем производителем данного препарата в случае успешных тестирований. Предполагается, что уже через пару-тройку лет он получит широкомасштабное применение по всему миру.

Новое применение нашли и для ботокса. Ранее он использовался только в косметических целях, теперь его рекомендуют для лечения недержания (энуреза и энкопреза) больным рассеянным склерозом и людям, у которых имеются повреждения спинного мозга. Введение ботулотоксина в мочевой пузырь способствует расслаблению мускулатуры органа и полностью исключает его непроизвольные сокращения. Одна процедура эффективна на протяжении восьми-девяти месяцев. Препарат уже протестирован и разрешен к применению в этих целях.

## *Кишечные вирусы*



Швейцарские ученые установили, что рвота при желудочно-кишечных инфекциях происходит из-за раздражения поверхности кишечника вирусами, вызывающими отравление. В связи с этим открытием медики могут предложить новый, более эффективный способ борьбы с обезвоживанием организма. Препарат будет разработан на основе уже существующего и будет способен быстро устранять тошноту и рвоту. С его появлением отпадет необходимость ставить капельницы и пить солевые растворы, что особенно актуально в отношении детей. Первыми испытуемыми станут бразильские дети, страдающие от ротавирусной инфекции в рамках клинического лечения.



## **Санаторий «Сосновый бор»**

**СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ санатория: лечение опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, нервной системы и органов кровообращения.**

**В санатории применяется новейшее оборудование. Природные факторы, торфяные грязи, минеральная вода. Специалисты санатория имеют высокий уровень подготовки.**

**Приезжайте к нам по путевкам, на каникулы, в отпуск, на выходные. Мы всегда рады гостям!**

**Контактный телефон в Новосибирске: 8 (383) 263-41-90  
www.sb.nsk.su; e-mail: eliseeva-en@mail.ru**

**ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ**

## Ожирение из-за радикалов



Международной группой исследователей было установлено, что причиной ожирения являются свободные радикалы, которые призывают подавать в мозг сигнал о сытости. Избыточное содержание этих молекул вызывает ложное чувство голода и, как следствие, переедание. Пока ученые не придумали правильной схемы использования этого открытия, так как требуется контроль над содержанием радикалов. Полное же их подавление может дать обратный эффект и привести к преждевременному старению.

В свою очередь преждевременному старению, появлению морщин способствует обычный сахар-рафинад, который входит в ежедневный рацион каждого человека. И даже если он не употребляется в чистом виде, то обязательно содержится в йогуртах, хлопьях и т.д., в том

числе диетических продуктах. Правда, к этому открытию делается оговорка, что первоисточником вредного воздействия на кожу и причины старения является прямой солнечный свет, а сахар занимает лишь третье место в списке.

Но теперь благодаря открытию уникального имплантата, который вшивается под кожу и имеет размер всего лишь с рисовое зернышко, люди смогут иметь красивый бронзовый загар, не подвергаясь воздействию солнца или ультрафиолетовых ламп, которые вредят здоровью человека. Особо интересна эта новость для людей, склонных к онкологическим заболеваниям и проблемам с кожей. Широкое распространение данного имплантата может привести к закрытию большей части соляриев, так как в них отпадет необходимость, ведь такой способ будет обеспечивать более долгий, равномерный и главное – безопасный для здоровья загар.



**Весенне солнце дарит нам ярки краски!  
Шагайте в ногу с весной!**

**Новая коллекция окрашивания весна – лето от INOA!**

**Минус 25% от стоимости процедуры  
и минус 100% усталости на лице!**

**Миндальный пилинг – 1200 руб.**

**Готовьте к лету не только «контура тела», но и «контура лица»!**

**Массаж лица – 500 руб.**

**УКРЕПЛЕНИЕ НОГТЕЙ ГЕЛЬ-ЛАКОМ от OPI  
ПЕДИКЮР НА ОСНОВЕ ФРУКТОВЫХ КИСЛОТ**

*Dolce vita*  
**СТУДИЯ КРАСОТЫ**

**ул. Блюхера, 71б, тел.: 361-33-70**



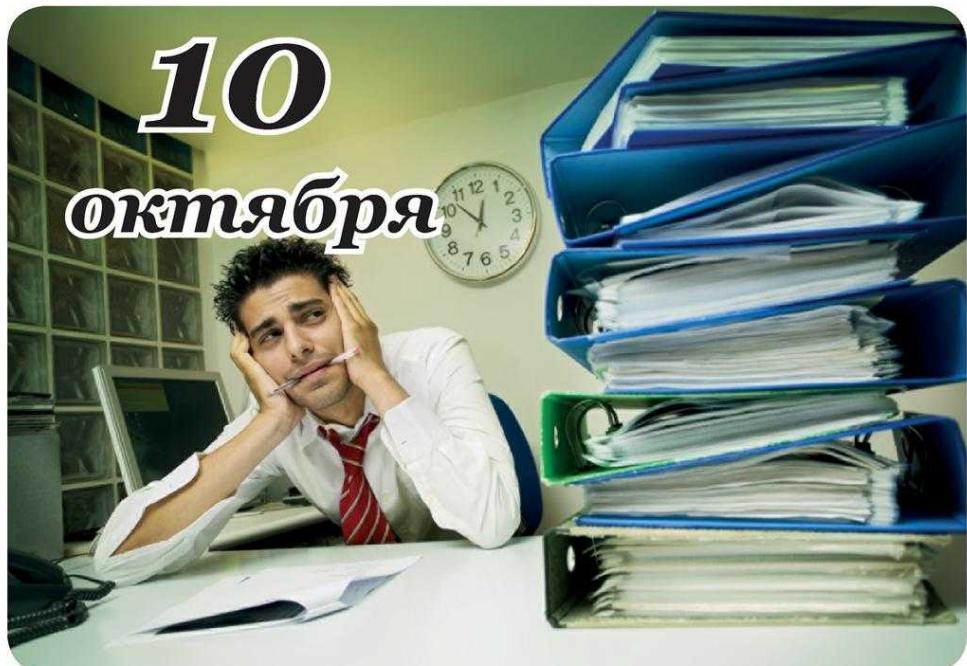
**Всемирный день  
психического  
здравья.  
Трудоголикам  
посвящается:  
«Пересмотрите  
свой режим дня!»**

В 1992 году Всемирная федерация психического здоровья предложила ввести в календарь День психического здоровья, который с тех пор ежегодно отмечается 10 октября. Основной целью выделения данной даты является привлечение внимания общественности к проблемам людей, страдающих различными психическими нарушениями, а также формирование более внимательного отношения к собственному психическому здоровью.

На сегодняшний день во всех странах мира наблюдается рост числа впервые диагностированных психических заболеваний, что связано с различными политическими и экономическими катаклизмами, которые сотрясают мир, информационными перегрузками и стрессами, с которыми люди пока не научились эффективно бороться.

Среди наиболее частых причин развития нарушения психического здоровья – неправильный режим дня, который лишает человека полноценного отдыха, а, значит, нервную систему необходимого времени для восстановления баланса между процессами возбуждения и торможения.

Чтобы достигнуть успеха в современном мире, многим приходится полностью отдаваться работе, посвящая ей более 12 часов в сутки, урезая период отдыха и ночного сна.



Поскольку мы, наследуя образ жизни западных стран, приобретаем и все присущие данному образу жизни побочные эффекты, догоняя Запад по уровню заболеваемости и её структуре, то высока вероятность того, что и у нас через пару лет каждый седьмой житель будет страдать теми или иными психическими нарушениями.

Издавна времени пребывания в царстве Морфея приписывались особые свойства. Учёные доказали, что в период глубокого сна отдыхают мышечная и нервная системы, нормализуется ра-

бота внутренних органов, обновляются клетки кожных покровов. Благодаря процессам, которые происходят во время сна в коре больших полушарий, полученная за день информация систематизируется, что избавляет мозг от перегрузок.

Отсутствие сна на протяжении длительного времени лишает человека полноценного отдыха, ведёт к истощению физических и психических возможностей организма, у человека снижается активность иммунных реакций, замедляются мыслительные процессы, интенсивнее протекают





процессы старения в организме.

Различные жизненные ситуации заставляют многих из нас постоянно или время от времени переходить на режим ночного бодрствования. Для организма это настоящий стресс, так как нарушается выработка одного из самых важных гормонов организма – мелатонина, синтез которого в шишковидном теле происходит исключительно в тёмное время суток. Даже если достаточно спать днём, попадающий в комнату солнечный свет будет мешать выработке этого гормона, а, значит, полноценный сон, который возможен только при наличии этого гормона, регулирующего смену периодов сна, станет невозможен.

Поскольку мелатонин оказывает определённое влияние на активность протекания в организме человека процессов старения, способность к адаптации, активность иммунной системы и антиоксидантные возможности биохимических структур, можно понять, почему при длительном периоде вынужденного ночного бодрствования человек плохо

противостоит инфекциям, хуже выглядит и теряет способность адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды. По возможности следует отдыхать ночью хотя бы несколько часов, ни в коем случае не переводить ночное бодрствование в привычку – как только выдастся возможность, сразу же переключаться на нормальный режим.

Не меньший вред нашему психическому здоровью наносит неправильный режим сна. В соответствии с биологическими ритмами, присущими каждому человеческому организму, оптимальным временем для ночного сна является период с 23 часов ночи и до 6-7 часов утра. Именно в это время наблюдается биологический спад активности всего организма, именно этот отрезок времени природой был выделен для полноценного отдыха человека.

Как известно, борьба с природой никогда не приводила к хорошим результатам. Не является исключением и ситуация с ночным сном. Перенесение сна на более позднее время приводит

ухудшению работоспособности и нарушениям в работе нервной системы.

Безусловно, сломать привычку, выработанную годами, за несколько дней достаточно сложно, однако на протяжении нескольких месяцев можно безболезненно перенести время засыпания на более ранние часы, а дела, которые обычно решаются в ночное время, в большинстве своём можно сделать и ранним утром.

Как только время отхода ко сну совпадёт с циркадными ритмами человека, организм незамедлительно «отблагодарит» его хорошим настроением, высокой производительностью труда, свежей кожей, безупречным внешним видом и активной мозговой деятельностью.

Длительное нарушение режима сна ведёт к развитию бессонницы. Для этого патологического состояния характерен поверхностный непродолжительный сон, который не восстанавливает силы и не приносит ощущения бодрости после пробуждения. Человеку сложно уснуть, он никак не может подобрать удобное для



засыпания положение, в течение дня наблюдается заторможенное состояние, которое свидетельствует о нарушениях процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Вслед за нарушением сна регистрируется и нарушение умственной активности человека. Его постоянно преследует желание поспать, а, добравшись до постели, он никак не может уснуть. Люди, страдающие бессонницей, теряют радость в жизни, их дни заполнены ожиданием ночи, которая, к сожалению, не приносит полноценного отдыха и восстановления сил.

Длительные периоды бессонницы ведут к резкому снижению качества жизни человека, становятся причиной неудач в его профессиональной деятельности. Социальная активность у таких людей также существенно снижается.

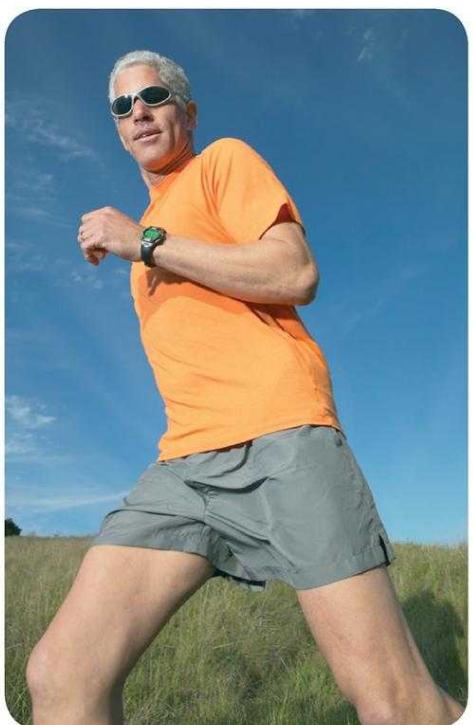
Среди наиболее эффективных методов борьбы с бессонницей специалисты называют сеансы психотерапии, строгое соблюдение правильного режима дня, регулярные длительные прогулки на свежем воздухе, адекватные

физические нагрузки и сведение к минимуму просмотра телевизора и «общения» с различными электронными устройствами. Если все описанные методы борьбы с бессонницей не дают положительного результата, специалистами подбираются фармакологические средства.

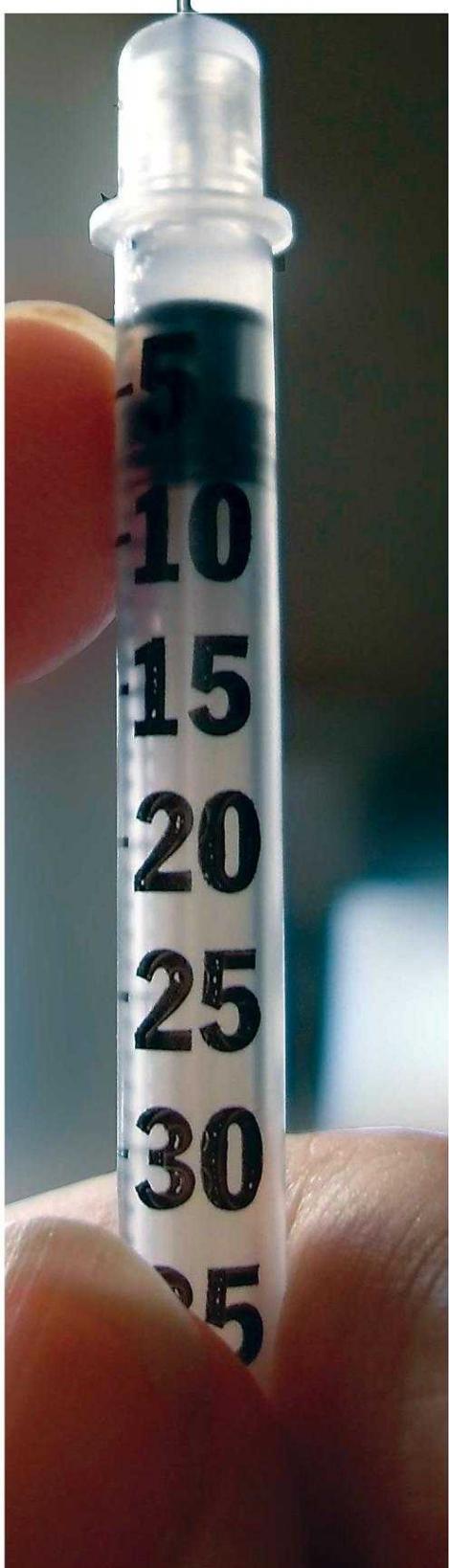
Ещё одним серьёзным ударом по состоянию психического здоровья человека, особенно молодого, является использование стимулирующих средств, что позволяет на протяжении нескольких дней обходиться без сна (например, во время сессий), а потом в течение суток или более отсыпаться. Современные стимуляторы, принимаемые в высоких дозировках, заставляют работать с повышенной нагрузкой сердечно-сосудистую и центральную нервную систему, что даже в исключительных случаях не может быть оправдано, так как причиняет организму непоправимый вред, который даже продолжительный сон не способен «искупить». В ночное время нервная система человека при бодрствовании работает на грани своих

возможностей, и любое подстёгивание её химическими препаратами может стать причиной серьёзного срыва в работе, что может проявиться обычной усталостью и опустошённостью или дать толчок к развитию серьёзных психических заболеваний.

Сон дан нам как благо, и мы должны уметь им правильно пользоваться! ■



# Вакцинация беременных женщин



**В** современном обществе к вакцинации детей и беременных женщин отношение неоднозначное, однако не следует забывать, что в некоторых клинических ситуациях риск, связанный с развитием того или иного заболевания во время беременности, может быть гораздо выше, чем вероятность осложнений вакцинации.

Безусловно, идеальный вариант – проведение всех необходимых прививок на этапе подготовки к планируемой беременности. В этом случае женский организм успеет выработать все необходимые защитные механизмы к наиболее опасным инфекциям.

На практике такой вариант развития событий встречается достаточно редко, поэтому многим женщинам приходится принимать решение о проведении вакцинации на том или ином сроке беременности.

Вопрос о необходимости проведения вакцинации должен решаться коллегиально, с привлечением иммунолога, терапевта и гинеколога, а также с учётом срока гестации и иммунного статуса женщины.

Важно понимать, что иммунная система беременной женщины перегружена, находится в состоянии иммунодепрессии. Именно поэтому для женщин в интересном положении вакцинация является серьёзным стрессом и испытанием, в первую очередь для иммунной системы.

На сегодняшний день в медицинских кругах сформировались три базовых принципа, которые берут во внимание при решении

вопроса о необходимости проведения вакцинации во время беременности.

Прежде всего вакцинация беременных женщин показана в тех случаях, когда существует достаточно высокий риск заражения (беременная находилась в тесном контакте с больным человеком на протяжении достаточного для инфицирования времени). Кроме того, введение вакцины женщинам во время беременности рекомендовано только тогда, когда инфекционный процесс имеет доказанное патологическое влияние на состояние здоровья матери и плода (возбудитель заболевания приводит к формированию пороков развития органов и систем у плода, вызывает серьёзные нарушения физического состояния женщины и даже может угрожать её жизни). Третий принцип рациональной иммунизации гласит, что вакцинация беременной женщины показана, если вред от введения вакцины существенно меньше (обычно осложнения после введения вакцины – непродолжительное повышение температуры тела, инфильтрат на месте инъекции), чем от патологического процесса, развивающегося вследствие инфицирования матери и плода.

Сразу же следует отметить, что всем без исключения беременным женщинам противопоказано введение вакцин, состоящих из живых ослабленных микроорганизмов. Поскольку гематоплацентарный барьер не способен предотвратить попадание вирусов и других микроорганизмов к плоду, теоретически существу-

ет угроза его инфицирования при вакцинации матери такими штаммами.

Для экстренной профилактики таких опасных инфекционных заболеваний, как ветряная оспа, краснуха, паротит, полиомиелит, корь, против которых специфическая вакцина содержит ослабленные живые штаммы, беременным женщинам при наличии тесного контакта с больным человеком в анамнезе вводят уже готовые антитела в виде человеческого иммуноглобулина, которые безопасны для развивающегося плода.

Для каждого конкретного клинического случая вопрос вакцинации решается индивидуально. Вместе с тем существуют общие рекомендации относительно введения различных вакцин женщинам во время беременности.

Особое место в перечне специфических профилактических мероприятий занимает вакцинация от столбняка, дифтерии и бешенства. Эти три заболевания настолько опасны для жизни и здоровья женщины, что их введение является показанным в целях экстренной профилактики, то есть когда имела место значительная травма с нарушением целостности кожных покровов и



возможным инфицированием, укус животных, тесный контакт с больным дифтерией. Прививка против дифтерии и столбняка входит в перечень вакцин, разрешённых для плановой вакцинации беременных женщин (рекомендуется проводить вакцинацию во втором триместре).

Отдельно следует сказать о вакцинации беременных женщин против вируса гриппа. Именно этот вид вакцин чаще всего порождает серьёзные дискуссии. Поскольку вирус гриппа подвергается постоянным мутациям, по жизненный иммунитет против данного заболевания не выраба-

тывается, каждый год иммунной системе приходится сталкиваться с новыми штаммами вируса гриппа. Высокий риск серьёзных осложнений для здоровья плода и матери при заболевании гриппом, а также минимальные побочные эффекты при вакцинации определяют настоятельные рекомендации врачей вакцинироваться беременным женщинам против гриппа. Лучше всего для этого выбирать второй и третий триместры. При этом важно помнить, что вакцина для беременных женщин должна подбираться из субъединичных или расщеплённых (сплит) вариантов. ■

## Психологический центр "Ассоль"

- Психологическое консультирование для взрослых
- Подготовка детей к школе
- Развивающее обучение

**Тел.: 292-61-06 г. Новосибирск, ул. Дачная, 19**

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

# ХУДЕЕМ

B A B Y

## после родов ПРАВИЛЬНО

**Беременность и рождение ребенка – непростой, но счастливый этап в жизни женщины. Смело можно назвать это время эпохой перемен для нее. Меняется все: социальный статус, образ жизни, приоритеты, характер... Но помимо положительных изменений, есть и те, о которых молодая мама может сильно сожалеть. Состояние фигуры после родов часто оставляет желать лучшего. Об этом мы и поговорим в этой статье.**

Каждая молодая мама втайне мечтает поместиться в джинсы, которые она носила до беременности. Но вернуться в первоначальный размер одежды не всегда просто, а иногда и очень-очень сложно, ведь вы больше не можете посвящать себе и своему внешнему виду столько времени, сколько захотите. В нашей российской реальности чаще всего

помочь с малышом некому, поэтому привыкайте: приводить себя в порядок с малышом на руках.

### **Кушать за двоих?**

Согласно нормам, прибавка в весе во время беременности не должна превышать 12 килограммов, и то половина из них должна улетучиться сразу после родов.

Давайте посчитаем. Общая прибавка в весе состоит из следующих компонентов

- Непосредственно малыш – в среднем 3400 граммов
- Вес плаценты – 600 граммов
- Амниотическая жидкость – 800 миллилитров
- Матка – около килограмма
- Молочные железы увеличиваются во время беременности и весят около половины килограмма (400-500г)
- Объем крови увеличивается на 1500 граммов
- А на жировые отложения остается – внимание! – всего около 2 килограммов и 300 граммов.

Прибавка в весе за всю беременность в идеале составляет около 12 килограммов, из них, по нормам, на жировые отложения отводится 2346 граммов.

### **Профилактика, или Что сделать, чтобы не поправиться слишком сильно?**

Общеизвестно, что лучше предотвратить проблемы, чем потом долго и мучительно решать их. Многие женщины во время беременности расслабляются и перестают следить за калорийностью и количеством потребляемой пищи. Но если вы не хотите остаться потом на всю жизнь помпушкой, то лопать за обе щеки не стоит.

Достаточно питаться несколько раз в день, следить, чтобы в рационе были все необходимые продукты, но не увлекаться чревоугодием. Сейчас вам кажется все это далеким и неважным, но все набранные килограммы по-

том аукнутся, когда вы снова захотите носить модную одежду и выглядеть тростинкой. Не стоит кидаться и в обратную крайность – недоедание может повредить здоровью растущего ребеночка и нарушить его внутриутробное развитие. Поэтому никаких диет во время беременности быть не может.

Если меры профилактики не помогли, и вы все-таки сильно прибавили в весе во время беременности (а на это может быть множество причин, кроме передания, например, гиподинамия, вследствие угрозы выкидыша и др.), то не спешите огорчаться. Ситуацию можно исправить!

### **Как похудеть после родов?**

Грудное молоко – намного более полезное питание для малыша, чем искусственная смесь, ведь в нем содержатся необходимые ему элементы и витамины, а также иммуноглобулины мамы, защищающие его от болезней. Когда молодая мамочка не может кормить ребенка грудью в силу каких-то объективных причин, например, заболевания, то ребенка можно вскармливать искусственно. Но прекратить грудное вскармливание, чтобы похудеть,

– достаточно эгоистическая затея.

Поскольку мы уверены, что такие мысли даже не посещали вашу голову, продолжим.

Часто мамочки считают, что чем больше жирной пищи и молочных продуктов они будут употреблять, тем более полезным и питательным будет грудное молоко. Это не совсем так.

Во-первых, за жирность и питательность грудного молока отвечает не съеденный вами наваристый супчик, а гормон пролактин. Поэтому переедание совершенно бесполезно и не принесет пользы ни здоровью малыша, ни вашей фигуре.

Во-вторых, в период лактации пища матери должна быть полноценной, разнообразной и полезной. Однако ваша пища должна быть богата витаминами, а не калориями.

В рационе должны обязательно присутствовать белки, микроэлементы и витамины.

- Белок. Растительные белки содержатся в орехах, бобовых, сое, а животные – в птице, мясе, рыбе.

- Железо. Содержится в мясе и растительных продуктах.

- Кальций. Кальций содержится в рыбе, морепродуктах, молочных продуктах и сыре. Для кормящей мамочки предпочтительнее

мясное блюдо из постной птицы, чем из жирного мяса животных.

Помимо всех перечисленных продуктов, в рационе кормящей мамочки должны присутствовать свежие овощи и фрукты, а также каши из нешлифованных, грубых круп, которые помогут очистить организм.

Откажитесь от мучного: перекусывайте не булочками, а фруктами и орешками. Многие мамочки совершают распространенную ошибку: весь день они ходят голодными, а потом, когда домой приходит семья, за компанию наедаются на ночь. Такое пищевое поведение способствует лишь набору килограммов, но никак не избавлению от лишнего веса.

Постарайтесь пить побольше чистой воды. Пейте воду за полчаса до каждого приема пищи, доводя ее количество до двух-трех литров. Это хороший способ похудеть, ведь большое выпитой количество воды снижает аппетит, при этом, не нанося вреда здоровью.

Физические упражнения и активный образ жизни – необходимое условие избавления от лишнего веса. Подольше гуляйте с ребенком, ведь ходьба – замечательный вид спорта, позволяющий укрепить мышцы и быстро похудеть. А уж пользу свежего воздуха для малыша трудно переоценить. Итак, физические упражнения, которые может позволить себе молодая мама, без отрыва от младенца:

- Прогулки с коляской – до 3 часов в день

- Упражнения для мышц рук – ношение на руках любознательного малыша, который не хочет находиться в кроватке – от двух часов в день

- Упражнения, разрабатывающие все группы мышц, – качание ребенка на фитболе – полчаса в день

- Упражнения, укрепляющие мышцы спины, – купание ребенка в ванночке – полчаса в день. ■



# Эутиреоз

*Гипертиреоз, тиреотоксикоз, гипотиреоз, эутиреоз – все это термины, обозначающие различный уровень гормонов щитовидной железы в крови.*



Основная задача щитовидной железы – выработка гормонов: трийодтиронаина (обозначается как Т<sub>3</sub>) и тетраиодтиронина или по-другому тироксина (Т<sub>4</sub>). Большая часть гормонов щитовидной железы находится в крови в связанном с белками состоянии и не является активной. Вся работа осуществляется только гормонами, не связанными с белками (свободной фракцией гормонов, обозначаемых FT<sub>3</sub> и FT<sub>4</sub>). Гормоны щитовидной железы имеют важное значение для нормального функционирования организма: они влияют на обменные процессы в тканях и органах, контролируют образование тепла в организме, поддерживают нормальную функцию дыхательного центра, оказывают влияние на половое развитие, участвуют в ре-



*Щитовидная железа – эндокринный орган, расположенный на передней поверхности шеи под горлой. Положение железы с возрастом может изменяться: у детей она расположена выше, а у пожилых людей может опуститься вниз.*

гуляции водно-солевого баланса и другие. В силу различных причин отмечается повышенное или

пониженное производство гормонов. Гипертиреоз – повышенный синтез щитовидной железой

гормонов Т4 и Т3. Тиреотоксикоз – клинический синдром, обусловленный длительным повышенным содержанием в крови и тканях тиреоидных гормонов. Гипотиреоз – снижение функции щитовидной железы (сниженная продукция гормонов Т4 и Т3). Состояние, при котором у пациента отмечается нормальное количество гормонов щитовидной железы в крови, называется эутиреозом. При эутиреозе, также как и при гипотиреозе или гипертиреозе, могут отмечаться диффузное (общее) и узловое (локальное) изменения в щитовидной железе, проще говоря диффузный и узловой зоб. Эутиреоидный зоб чаще всего возникает в периоды жизни, связанные с гормональными изменениями и повышенной потребностью в йоде: в период полового созревания, во время беременности и кормления грудью, в период постменопаузы, а также на начальных этапах развития эндемического зоба. Среди других факторов, вызывающих изменения в щитовидной железе при нормальном синтезе гормонов, отмечаются употребление зобогенных продуктов (цветная и брюссельская капуста, репа, соя, кукуруза, редис), прием различных лекарственных средств, в частности, аминосалициловой

**Оперативное вмешательство применяется в исключительных случаях, когда отмечается сдавление дыхательных путей.**



**Если причины изменений в щитовидной железе связаны с йодной недостаточностью – назначаются препараты йода.**

кислоты, препаратов сульфанилмочевины.

и гладкого зоба и указания пациентов на частое употребление зобогенных продуктов.

### **Клиника и диагноз.**

Клиническое проявление эутиреоидного зоба обусловлено степенью и формой увеличения щитовидной железы, а также ее функциональной активностью. Обычно при эутиреоидных формах увеличение щитовидной железы протекает без выраженных симптомов. С течением времени по мере увеличения зоб начинает оказывать давление на соседние органы. На ранних стадиях заболевания основным диагностическим признаком является наличие мягкого симметричного

### **Лечение.**

Необходимо выяснить причину изменений в щитовидной железе. Если это связано с йодной недостаточностью – назначаются препараты йода. Если причиной возникновения зоба стало употребление большого количества зобогенных продуктов, то их нужно исключить из рациона. Чаще всего изменения в щитовидной железе, вызванные беременностью, пубертатным периодом жизни, проходят самостоятельно без лечения. Необходимо регулярное наблюдение у эндокринолога. Оперативное вмешательство применяется в исключительных случаях, когда отмечается сдавление дыхательных путей. ■

## Медицинский центр «ЛИК»

Лиц. № ЛО-54-01-000439



- ДЕРМАТОЛОГ
- ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ
- УЗИ-ДИАГНОСТИКА
- ПОЛНАЯ ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА

Режим работы:

Пн - Пт: с 8.30 до 20.00

Сб: с 8.30 до 14.00

Вс: выходной

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

- ГИНЕКОЛОГ
- УРОЛОГ
- ЛОР

Приём ведут врачи высшей категории, доктора, кандидаты медицинских наук  
г. Новосибирск, ул. Мичурина, 23а  
Тел: 218-54-07

**Интимная гигиена – столь же важная процедура, как ежедневная чистка полости рта. Однако многие стесняются затрагивать этот вопрос и не уделяют должного внимания интимным частям своего тела, но это в корне не верно.**



# Правила интимной гигиены

Прежде всего необходимо знать, что подмываться надо дважды в день, а также после полового акта. Желательно делать это кипяченой водой, предварительно вымытыми с мылом руками. Для того чтобы не нарушить шаткий баланс микрофлоры гениталий, следует использовать специальные нейтральные гели для интимной гигиены. При этом они не должны содержать красители и отдушки.

Вытирать половые органы следует промакивающими движениями отдельным полотенчиком. Такое полотен-

це должно быть личным для каждого члена семьи, использование одного полотенца для нескольких человек не допустимо. Меняется оно не реже 1 раза в неделю. После стирки перед использованием обязательно должно проглаживаться горячим утюгом с паром.

После каждого подмывания следует одевать чистое белье. Отдавайте предпочтение белью из натуральных тканей, без швов или хотя бы достаточно комфортно облегающим ваше тело, не оставляющим следов после ношения. На ночь желательно его снимать вовсе, но не забывай-

**Для контроля здоровья осмотр у специалистов следует проходить 1 раз в полгода**

те, что постель в этом случае должна быть чистой и меняться чаще, чем обычно.

Особенно важно соблюдать правила гигиены женщинам в период менструального цикла. Подмывания в эти дни следует делать при каждой смене прокладок или тампонов. Частота смены прокладок должна быть не реже чем одного раза в 4 часа, а тампонов – одного раза в 2-3 часа. Последние строго запрещены к использованию в ночное время, иначе в выделениях начинают образовываться болезнетворные микроорганизмы.

В эти дни также нельзя принимать ванну, купаться в бассейне или любом другом

водоеме, даже с тампоном. Желательно отказаться от интимной близости. При чувствительной, склонной к аллергии коже откажитесь от ароматизированных прокладок, так как они могут вызвать раздражение и зуд.

Что касается мужчин, то следует акцентировать внимание на тщательном промывании крайней плоти, так как под ней также скапливаются болезнетворные микроорганизмы. Мыть руки мужчинам следует перед каждым походом в туалет и после него.

Остатки жидкости после мочеиспускания рекомендуется удалять туалетной бумагой – как мужчинам, так и женщинам. Это поможет обеспечить дополнительную чистоту половых органов, нижнего белья и устранит неприятные запахи на одежде, которые с трудом выветриваются даже после стирки.

Появление выделений яв-



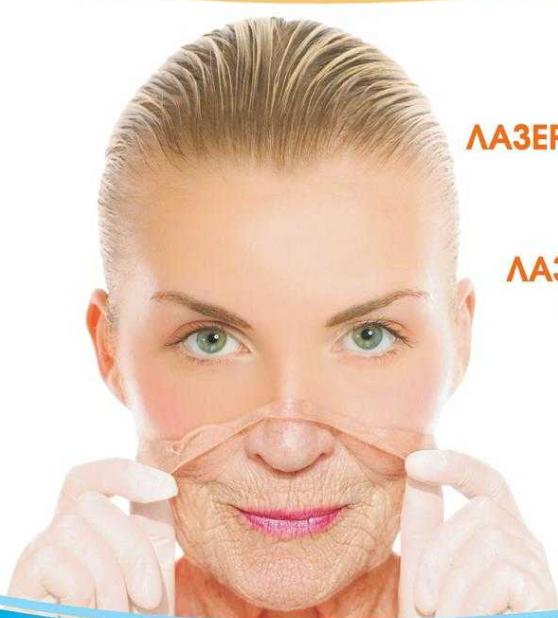
**Сущест-  
ственно снизить  
риск заражения  
помогут анти-  
микробные про-  
тивозачаточные  
препараты**

ляется поводом для посещения врача вне планово. А для контроля здоровья осмотр у специалистов следует проходить 1 раз в полгода и мужчине, и женщине.

Редко говорят о гигиене во время занятий интимом, но следует помнить, что перед половым актом обязательно надо помыть руки и почистить зубы, особенно любителям орального секса. Касание половых органов грязными руками недопустимо и влечет массу неприятных последствий, например, кандидоз.

Существенно снизить риск заражения помогут антимикробные противозачаточные препараты, вводимые во влагалище перед половым актом, а также использование обычных презервативов. ■

## ЛИНЛАЙН СЕТЬ КЛИНИК ЛАЗЕРНОЙ КОСМЕТОЛОГИИ



**ЛАЗЕРНАЯ НАНОПЕРФОРАЦИЯ:** **УДАЛЕНИЕ БЕЗ РУБЦОВ:**  
ОМОЛОЖЕНИЕ ✓  
БЕЗ ОПЕРАЦИИ ЗА 3 ДНЯ ✓

**ЛАЗЕРНАЯ QOOL-ЭПИЛЯЦИЯ:** **КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ**  
ЭФФЕКТИВНО ✓ БЕЗ БОЛИ  
БЕЗОПАСНО ✓ БЕЗ ОЖОГОВ

**ЛАЗЕРНОЕ ЛЕЧЕНИЕ УГРЕВОЙ БОЛЕЗНИ:** **ЛУЧШЕЕ В КОСМЕТОЛОГИИ**

[www.linline-clinic.ru](http://www.linline-clinic.ru)

On-line запись

8 800 7007 911  
звонок по России бесплатный

Красный  
проспект 99

Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста

# Декоративная косметика: правила выбора

Для каждой второй женщины не нанести декоративную косметику равнозначно выходу на улицу голой, забыв одеться. Мы часами смотримся в зеркало, ежедневно встаем раньше, чтобы успеть на краситься перед работой. Понятно, что при таком частом использовании косметики страдает и рано стареет кожа. Чтобы минимизировать вредное воздействие на кожу химии, содержащейся в косметике, надо уметь правильно ее выбирать. Об чем мы и поговорим в этой статье.

**В**ыбор косметики в магазинах широк и разнообразен, и даже самая привередливая покупательница сможет найти что-то на свой вкус. К сожалению, не всякая косметическая продукция полезна, в какой бы красивой баночке она не продавалась.

## Вредная косметика

Первое правило. Чтобы не стать скунцом, который, как известно, платит дважды, обходите стороной киоски, предлагающие дешевую парфюмерную продукцию. Сначала кажется: как здорово – тот же эффект за мизерные деньги! Но поддельная дешевая косметика может представлять реальную опасность для здоровья. Ориентируйтесь на известных производителей: чтобы не потерять свою репутацию, они

тщательно следят за качеством выпускаемой продукции.

Запомните: на дешевых тюбиках с помадой или коробочках с тушью редко перечисляются ингредиенты, из которых данный продукт сделан. А зря! Существует целый список веществ, входящих в состав косметики и одновременно представляющих опасность для нашего здоровья.

Синтетические красители, бронопол, пропиленгликоль, синтетические амортизаторы... Это неполный список вредных веществ, которые мы ежедневно наносим на свою кожу вместе с косметикой. Многие из них способны стимулировать развитие кожных заболеваний, спровоцировать проблемы с дыханием, вызвать аллергию, крапивницу, угревую сыпь, головные боли и даже рак! Кстати, большинство проблем возникают в долгосрочной перспективе, ведь опасные вещества имеют свойство накапливаться в организме.

Обращайте внимание на срок годности: просроченная косметика может нанести вред вашему здоровью, вплоть до отравления. Имейте ввиду: при неправильном



хранение косметические средства могут испортиться еще до окончания сро-

ка годности – это вы определите по неприятному запаху, изменению консистенции (расслоение). Знайте: испорченное косметическое средство может стать прекрасным гостеприимным домом для бактерий, что, конечно, не принесет пользы ни вашему здоровью, ни вашей коже.



Поэтому, второе правило – читайте надпись на этикетке перед покупкой косметического средства!

Не путайте помаду с конфетой – она не должна быть приятной на вкус и издавать резкий запах! Если вы склонны к аллергическим реакциям, косметические продукты, содержащие спирт, мед, прополис, гормоны, могут



вызвать ухудшение состояния вашего здоровья. И если вы обнаружили покраснение кожи или чувствуете зуд, то от применения косметического средства лучше отказаться.

Старайтесь использовать только натуральные косметические средства

На натуральных косметических средствах есть знак, подтверждающий контроль вышеупомянутых организаций. К примеру, такой контроль обозначает аббревиатура BDIN – соответствие продукции европейским стандартам качества.

Не толките гнаться за западными брендами: в рейтинге натуральности, составленным Российским научным косметологическим обществом, российские марки косметики занимают первые позиции!

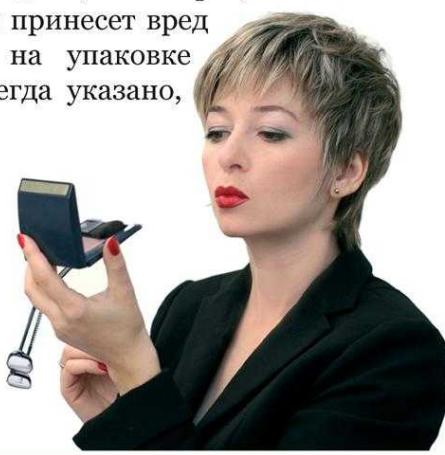
### Кислородная косметика

Кислородная косметика полезна для кожи, не имеет противопоказаний, благодаря ей в кожу поступают молекулы кислорода, что позволяет улучшить обмен веществ и обеспечить поступление витаминов и аминокислот, содержащихся в косметическом средстве.

вопоказаний, благодаря ей в кожу поступают молекулы кислорода, что позволяет улучшить обмен веществ и обеспечить поступление витаминов и аминокислот, содержащихся в косметическом средстве.

Читайте правила использования

Перед покупкой ознакомьтесь с правилами использования косметического средства. Например, молодой коже не будет полезен крем для увядющей кожи и даже, наоборот, он принесет вред – на упаковке всегда указано,



для какой возрастной группы он рекомендован. «Зимний» крем в жару может вызвать раздражение кожи, а легкий «летний» не защитит ее в мороз. В летние дни не пользуйтесь средствами, содержащими кислоты и спирт, иначе рискуете вызвать раздражение кожи.

Будьте осторожны с гормональной косметикой, она не всем подходит и может вызвать аллергию или раздражение кожи.

Обратитесь к косметологу в салон красоты

Если вы «потерялись» в мире косметики, то косметолог в салоне красоты с удовольствием вам поможет и подберет подходящее профессиональное средство, которое не нанесет вреда вашему здоровью, освежит и улучшит вашу кожу и внешний вид. При подборе косметического средства будут учитываться ваши индивидуальные особенности: тип кожи, проблемы с кожей, наличие аллергии и др. ■

## ЦЕНТР КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

# Жизнь в стиле Фитнес

### ФИТНЕС-АЭРОБИКА

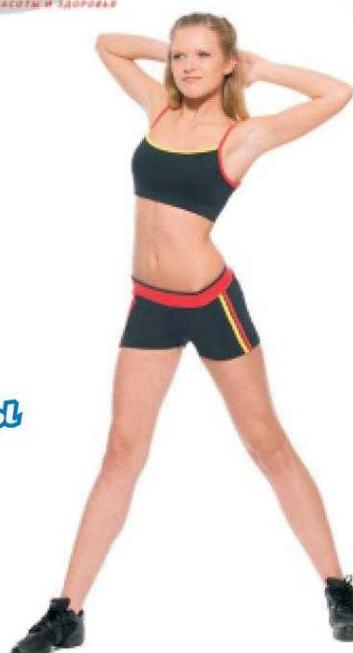
- Фитнес-коктейль из разных стилей
- Небольшой зал, небольшая группа, постоянный тренер
- Индивидуальный подход, персональный тренинг
- Малые группы 1,2,3 человека
- Фитнес-Йога

**Лелая**  
центр красоты и здоровья

### ФИТНЕС-ЙОГА

- Гибкость и подвижность суставов
- Отличный мышечный тонус
- Внутреннее оздоровление, детоксикация
- Тренинг дыхательной системы
- Спокойствие и философский взгляд на жизнь.

Опытные,  
заботливые  
тренеры



### БОГЕМНЫЙ ФИТНЕС - танцевальная студия "СЕНЬОРА"

- Небольшой дамский клуб любителей танцев
- Обретение пластики и грации в ритме латиноамериканских танцев

ул. Урицкого, 21, т. 222-3-444, 222-39-00

НЕОБХОДИМА ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

ЛИЦ. 1-МП №Д214617 от 15.07.04 г. выдана ГУ охраны здоровья НСО

# Как выбрать фильтр для воды

Без чистой воды человеку не выжить. Она нужна для нормального обмена веществ и поддержания здоровья. В городах с каждым годом увеличивается уровень загрязненности водопроводной воды и возрастает необходимость в дополнительной очистке ее на выходе перед употреблением в пищу.

Современный рынок фильтров для воды предлагает различные варианты, способные обеспечить различную степень очистки, а также охватить разные категории граждан по уровню доходов.

Выбор фильтра следует делать по двум параметрам – типу и механизму фильтрации. Второстепенный третий

показатель – производительность фильтра или объем воды, который он способен очистить. Несмотря на второстепенность, выбирать бытовой фильтр для воды следует исходя из его производительности.

Существует четыре типа фильтров для дома. Самый простой – фильтр-кувшин. В его крышку-чашу в специальную выемку вставляется сменный картридж. В чашу наливается вода, она проходит через фильтр в кувшин за несколько минут уже очищенной.

Один картридж способен произвести очистку около 400 литров воды, после чего приходит в негодность и требует замены.

Такой фильтр удобен транспортировкой. Его можно использовать дома, взять с собой на отдых или на дачу, он не займет много места и достаточно быстро очистит небольшое количество воды достаточное для приготовления пищи и чая на семью до 5 человек.

Чуть больший по объему очистки воды (700-1000 литров) фильтр-насадка. Он представляет собой небольшой бочонок, который крепится на кран самостоятельно или через специальные переходники. Компактность такого фильтра одновременно является его достоинством (занимает мало места) и недостатком. Скорость фильтрации составляет 1 л/минуту. Вывод: заготавливать воду нужно заранее.

Такой фильтр изготавливают в двух вариантах. Один нужно одевать и снимать после фильтрации, чтобы брать воду для «технических» нужд. Второй можно не снимать, так как он имеет дополнительный переключатель, с помощью которого можно выбрать, как открыть воду через фильтр или без него.

Следующий по производительности (до 4000 литров воды) – настольный фильтр к крану. Он устанавливается рядом с краном на столе или крепится к стене. Способен отфильтровать до 2 литров воды за 1 минуту. Неудобство этой модели в том, что требуется постоянное отключение/подключение к крану по мере необходимости и громоздкость.



А вот для большой семьи отличным решением станет стационарный фильтр, который устанавливается под раковиной и имеет несколько отсеков очистки. Он врезается в водопровод, и под него на мойку выводится отдельный кран. Скорость очистки фильтра составляет до 5 литров в минуту, также возможна установка резервуара объемом до 10 литров, собирающего очищенную воду впрок. В общей сложности одной смены картриджей такого фильтра хватает на очистку 15000 литров воды.

Теперь рассмотрим механизм очистки воды различными устройствами. Обычно фильтр – это набор нескольких способов очистки, в зависимости от которых для фильтра обозначают количество степеней очистки. Всего их пять:

- очистка от механической грязи;
- обсорбирование растворенных в воде веществ, в том числе поглощение запахов;
- смягчение воды на ионном уровне;
- окисление примесей металлов в воде;
- мембранный очистка или обратный осмос.

Чем больше степеней очист-



ки заложено в фильтр, тем выше его стоимость для потребителя. Количество степеней очистки и их виды следует выбирать в зависимости от того, какая проблема существует с водой. Иногда достаточно механической очистки. Все пять видов очистки невозможно уместить в одной кассете, поэтому они разделены на несколько, в результате получается ступенчатая очистка, и встречается она чаще всего в стационарных фильтрах.

Обсорбирование вредных примесей имеет один недостаток: скапливание микробов приводит к еще большему их размножению и выходу вместе с отфильтрован-

ной водой. Решение этой ситуации было найдено: использовать ионы серебра, которые оказывают бактерицидное воздействие.

Фильтры всех степеней очистки удаляют из воды не только вредные, но и полезные вещества. Для возвращения ей питательных свойств требуется дополнительная установка фильтра-минерализатора.

Стоимость фильтров колеблется от 7 до 1000 долларов. Самые экономичные – фильтры-насадки на кран. Выбирая фильтр, отталкивайтесь от своего бюджета, количества потребляемой воды в месяц и степени ее загрязнения. ■

**ЧАИ ТРАВНИКА**

**НатурВита**

<b>ПРИ ГРИППЕ</b> «Алтайский» №20	<b>ГРУДНОЙ</b> «Алтайский» №6	<b>СЛАБИТЕЛЬНЫЙ</b> «Алтайский» №16	<b>ОЧИЩАЮЩИЙ</b> «Алтайский» №12	<b>ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ</b> «Алтайский» №7	<b>ВИТАМИННЫЙ</b> «Алтайский» №4	<b>ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ</b> «Алтайский» №5	<b>СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЙ</b> «Алтайский» №15	<b>СТИМУЛИРУЮЩИЙ</b> (при простатите) «Алтайский» №2
--------------------------------------	----------------------------------	--	-------------------------------------	--	-------------------------------------	--	---	--

## сборы из АЛТАЙСКИХ трав «ЧАИ ТРАВНИКА»

- травы выращены в экологически чистом районе Горного Алтая
- сбор не спрятан в фильтр-пакеты
- трава расфасована по 50 г в полиэтиленовые пакетики, закрывающиеся на пластиковые замочки (не сыпется и видно содержимое)
- привлекательная по дизайну и цвету коробка с лакированными элементами



ООО "НатурВита", (383) 3611055, <http://naturvita.tiu.ru>

**Спрашивайте  
в аптеках города**

- |   |  |
|---|--|
| <b>МАСТОПАТИЙНЫЙ</b><br>«Алтайский» №10                           | <b>ЖЕНСКИЙ</b><br>«Алтайский» №17      |
| <b>МОЧЕГОННЫЙ</b><br>«Алтайский» №11                              | <b>ПОЧЕЧНЫЙ</b><br>«Алтайский» №14     |
| <b>ПЕЧЕНОЧНЫЙ</b><br>«Алтайский» №13                              | <b>ЖЕЛЧЕГОННЫЙ</b><br>«Алтайский» №9   |
| <b>ЖЕЛУДОЧНЫЙ</b><br>«Алтайский» №8                               | <b>УСПОКАИВАЮЩИЙ</b><br>«Алтайский» №3 |
| <b>ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ</b><br>(для суставов)<br>«Алтайский» №21 |  |

# Витаминные салаты осенью

**Осенью народу в поликлиниках существенно прибавляется, и на это есть причины. Терпкое солнышко неумолимо скрывается за тучами, столбик термометра ползет вниз, а дети возвращаются с дач на учебу – в школы и детские сады. Чтобы остаться веселым и бодрым, когда все вокруг болеют, нужно вести здоровый образ жизни и правильно питаться. В этой статье мы узнаем о секретах приготовления витаминных салатов, полезных и для взрослых и для малышей.**

## Зачем нужны витамины?

Организм не может самостоятельно производить витамины, поэтому вынужден потреблять их из пищи, в которой, кстати, они содержатся в очень небольших количествах (поэтому витамины называются микронутриентами).

С химической точки зрения витамины – это органические соединения, отличающиеся простым строением. Основная их функция – участвовать в обмене веществ, без витаминов невозможно нормальное функционирование организма человека.

Болезни, связанные с недостатком витаминов



Недостаток витаминов в организме – не самое приятное состояние, связанное с постоянной усталостью, сонливостью, раздражительностью, частыми простудами. От гиповитаминоза больше всего страдают малыши, ведь их организм более хрупок и подвержен заболеваниям. Нехватка витаминов приводит к снижению иммунитета. Соответственно, дети начинают часто болеть и пропускать занятия. Не забывайте следить, чтобы в рационе были все необходимые микроэлементы и, конечно, каждый день бывайте на улице – пребывание на свежем воздухе бодрит, укрепляет организм, улучшает сон. Вместе с лучами солнышка наша кожа впитывает в себя необходимый нашему организму витамин D.

Человек должен ежедневно получать витамины вместе с пищей или в крайнем случае в таблетированном виде. Однако покупая витамины в аптеке, вы должны помнить, что это химические препараты! Передозиров-

ка синтетическими витаминами может привести к отравлению или гипервитаминозу. Не забудьте предупредить об этом детей: именно они чаще всего путают сладкие вкусные витамины с конфетами и могут съесть целую пачку за раз, что очень опасно и чревато попаданием в больницу.

Натуральные витамины намного более предпочтительны, чем синтетические, а осень представляет для этого все возможности: самодельное варенье из ягод, выращенных на приусадебном участке, свежие фрукты, молодые овощи, продающиеся в изобилии на рынках и в магазинах, зелень, травы... Из свежих фруктов и овощей можно приготовить полезные и вкусные блюда, с рецептами которых можно ознакомиться ниже.

## Витаминные салаты

Витаминные салаты могут состоять из овощей и фруктов, которые осенью представляют собой настоящий кладезь витаминов. Чтобы обеспечить себе постоянное поступление клетчатки и витаминов, салаты нужно есть каждый день хотя бы неболь-

шими порциями. Не думайте, что вы уподобляетесь кролику, который жует капусту: в состав витаминных салатов могут входить как сырые, так и вареные, законсервированные овощи. Многие овощи после термообработки не теряют своих полезных качеств. Так, например, печеная свекла содержит лишь чуть-чуть меньше витаминов, чем сырая. Витаминный салат можно подавать на стол как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к мясу или рыбе. Лучше есть салат сразу после приготовления. Если вы приготовили салат днем, а кормить им близких планируете вечером, поставьте салат в холодильник и не заправляйте его

до трапезы. В витаминный салат можно добавлять майонез, растительное масло, сметану, лимонный и клюк-

### **Витаминный салат «Свежий»**

Вам понадобится:

- Капуста – 500 гр.
- Огурец – 1 шт.
- Морковь – 3 шт.
- Головка репчатого лука или пучок зеленого
- Майонез либо растительное масло
- Соль, сахар, красный перец
- Уксусная эссенция



Нашинкуйте мелко капусту, посолите или перемешайте ее с солью. Натрите на терке морковь и огурец. Нарежьте мелко лук. Если в семье есть люди, которые не любят лук, обдайте его кипятком. Затем все перемешиваем, заправляем и подаем на стол.

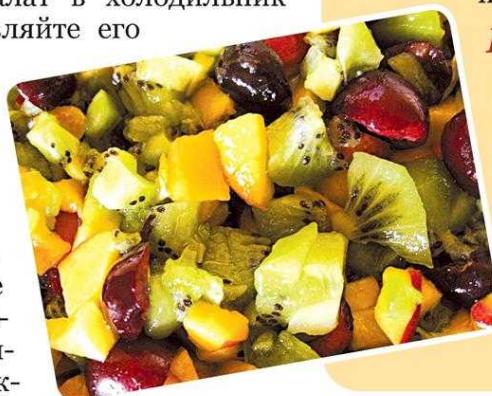
### **Витаминный салат «Фруктовый»**

Вам понадобится:

- Бананы – 200 г
- Апельсины – 200 г
- Киви – 200 г
- Яблоки – 200 г
- Сливы – 200 г

Все фрукты нужно тщательно промыть, почистить, поре-

зать дольками и уложить на тарелку слоями. Сверху полить сметаной или нежирным йогуртом. Салат понравится сладкоежкам, особенно, если посыпать его сверху тертым шоколадом или добавить мороженое.



**EXTRACLINIC**  
международный медицинский центр

Восстановим и улучшим потенцию!

Красный проспект, 99  
**236-22-33**

круглосуточно!

Урология  
Проктология

Вылечим геморрой и трещину прямой кишки  
БЕЗ БОЛИ! БЕЗ ОПЕРАЦИИ!

Гинекология  
Массаж

Лечение бесплодия  
Лечение эрозии шейки матки  
БЕЗ БОЛИ! БЕЗ ШРАМОВ!  
Медикаментозное прерывание беременности

Медицинский массаж  
Антицеллюлитный, лифтинг массаж  
ЭФЕКТ ЗА 7 ДНЕЙ!

Гастроэнтерология  
Пульмонология  
Ревматология

Терапия  
Психотерапия  
Сексология

Дermatология  
Сосудистая хирургия  
Травматология и ортопедия

УЗИ-диагностика  
Неврология  
Хирургия

Выдача листков нетрудоспособности

[www.extraclinic.net](http://www.extraclinic.net)

Прерывание беременности может нанести вред женскому здоровью.  
Информацию по возможным противопоказаниям вы можете получить у специалистов

# Состав домашней аптечки

**Д**омашняя аптечка – это своего рода спасательный круг, который может понадобится в самый неожиданный момент. Прекрасно, если все члены семьи обладают завидным здоровьем и лекарственные препараты в доме являются редкими гостями. Тем не менее не стоит забывать, что неприятности приходят в самый неподходящий момент, поэтому важно заранее позаботиться о том, чтобы в этот самый момент всё необходимое было под рукой.

Прежде всего следует отметить, что для домашней аптечки должно быть выделено определённое место, о существовании которого будут знать все домашние.

Собирая домашнюю аптечку, надо учитывать все возможные неотложные ситуации, а также возраст членов семьи.

Условно препараты, входящие в состав домашней аптечки, могут быть разделены на перевязочные материалы, средства для наружного применения, средства для внутреннего применения.

Перевязочные материалы в обязательном порядке должны быть в каждом доме. В тех случаях, когда они могут понадобиться, времени для их поисков и приобретения может про-



сто не быть. Именно поэтому в домашней аптечке должны быть стерильный и нестерильный бинты, которые применяются для перевязок и создания фиксирующих повязок, марлевые стерильные салфетки для обработки ран; гигроскопическая вата для примочек, повязок и компрессов; кровоостанавливающий резиновый жгут, который поможет остановить артериальное кровотечение, если наложить его выше места повреждения; лейкопластыри бактерицидный и обычный; эластичный бинт для фиксирующей повязки.

Из средств для наружного применения, которые должны быть в каждой домашней аптечке, следует назвать:

- перекись водорода, 3%-ный раствор используется для промывания ран и обработки мелких царапин, ссадин и ранок;

- 2%-ный спиртовой раствор бриллиантового зелёного (обычная «зелёнка»), который эффективно дезинфицирует края больших ран

и мелкие ранки, подсушивает их;

- 30%-ный раствор сульфацил-натрия, который применяют в качестве глазных капель при попадании инородного тела, инфекциях и травмах;

- 10%-ный раствор нашатырного спирта, вдыхание паров которого позволяет привести в чувства при обмороке; также его можно использовать для снятия раздражения при укусе комаров, если нет других специальных средств;

- пантенол (спрей, эффективный при ожогах лёгкой степени);

- мазь или гель на основе нестероидного противовоспалительного средства, которые при нанесении на кожу помогают справиться с мышечными, суставными и невралгическими болями.

Отдельно следует позаботить-



ся о приобретении лекарственных средств для внутреннего применения. Поскольку предусмотреть все возможные ситуации невозможно, при формировании домашней аптечки не лишними будут следующие препараты:

- антиаллергические препараты (противогистаминные препараты);

- жаропонижающие и обезболивающие средства (обычно это нестероидные противовоспалительные средства, чаще всего содержащие ацетилсалициловую кислоту, парацетамол, ибупрофен);

- спазмолитики (на сегодняшний день наиболее часто для снятия спазмов гладкой мускулатуры используется но-шпа или спазмалгон);

- валидол в таблетках, он показан для купирования болей в области сердца по типу стенокардии, эффективен при истерии

и неврозах, а также для снятия чувства тошноты (во всех случаях лекарственное средство помещается под язык);

- нитроглицерин (если в семье есть пожилые люди или человек с ишемической болезнью сердца);

- энтеросорбенты (это может быть активированный или белый уголь, смекта, энтеросгель);

- пищеварительные ферменты (панкреатин, мезим форте, фестал и др.);

- интерферон и иммуномодуляторы;

- муколитические и отхаркивающие средства;

- таблетки от кашля;

- таблетки валерианы или настойка валерианы (оказывает успокаивающее действие при неврозах, стрессах, бессоннице и нервном перевозбуждении).

Не лишними в домашней аптечке будут горчичники, пузырь для льда или обычная резиновая

грелка, в которой можно приготовить лёд, необходимый при ушибах и травмах; одноразовые шприцы; пипетки; пинцет.

По мере необходимости домашняя аптечка будет расширяться за счёт новых препаратов. Очень важно, чтобы в ней содержались только те средства, срок годности которых не истёк. ■



## Курьер зд+ровья

**Почти 100 000 читателей газеты "КУРЬЕР ЗДОРОВЬЯ"  
в Новосибирске ждут ваших предложений  
по здоровью и медицине.  
Большой тираж. Бесплатное распространение.**

**Телефон рекламного отдела: 238-03-43**

### Клиника А.Н.Ковтуна предлагает:

- Узи тазобедренных суставов и шейного отдела позвоночника у детей с рождения до одного года.
- Подбор штанишек Фрейка.
- УЗИ плечевого, коленного суставов, поясничного отдела позвоночника у взрослых.
- Выявление и лечение нарушений осанки, искривлений позвоночника, остеохондроза.
- Воротники Шанца, поясничные корсеты, корректоры осанки.
- Выявление и лечение плоскостопия у детей и взрослых.

Изготовление индивидуальных стелек-супинаторов.

- Выявление причин и лечение головной боли, боли в шее, спине, конечностях и суставах.
- Лечебный массаж для детей и взрослых.
- Консультации опытных ортопеда-травматолога, невролога.

**Тел. 336-07-20**

Лицензия 54-01-000468

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

# Жаропонижающие средства для детей и взрослых



## Целесообразность применения жаропонижающих лекарств

Многие люди стремятся при первых признаках повышенной температуры тела (особенно у детей) немедленно сбить ее любым более или менее подходящим средством. Однако следует помнить, что лихорадка есть защитная реакция организма, которая помогает ему активировать иммунные процессы и бороться с инфекцией. Кроме того, нерациональный, неадекватный и неконтролируемый прием жаропонижающих средств может приводить к развитию опасных для жизни побочных эффектов и других нежелательных реакций.

Однако в процессе развития лихорадки может настать момент, когда защита с помощью повышенной температуры будет напоминать стрельбу из пушки по воробьям, так как слишком высокая температура обладает разрушающим действием на человеческий организм. Особенно опасен быстрый и высокий подъем температуры для маленьких детей, а также для людей любого возраста с серьезной сопутствующей патологией.

Учитывая все вышесказанное, необходимо понимать, что в каждой отдельно взятой ситуации следует избирать оптимально подходящую для этого случая тактику лечения болезненного состояния. Опытный доктор, обследовав человека, может назначить ему жаропонижающие уже при температуре 38° С, или же не назначать даже при температуре 39° С. Однако для общего пользования принята средняя темпера-

тура 38,5° С, при достижении которой прием жаропонижающих лекарств становится показан. Этот температурный порог в целом верен как для взрослых, так и для детей. Исключение составляют дети первых двух месяцев жизни и взрослые, страдающие от каких-либо серьезных заболеваний.

### **Выбор жаропонижающего средства**

Итак, если вызов врача не был произведен, а температура достигла указанного порога или превысила его, необходимо начать проводить специфическую терапию против лихорадки. В этом случае рекомендованными препаратами выбора является ибупрофен, а также парацетамол. Эти препараты обладают великолепным жаропонижающим действием при практически полном отсутствии каких-либо побочных эффектов (при правильном дозировании). Препараты не следует принимать более 3 раз в день при

стандартной дозировке. Они противопоказаны людям с тяжелыми заболеваниями почек, печени, кроветворных органов; ибuproфен еще запрещен для приема людям с обострением язвенной болезни.

Лишь только в тех случаях, когда не помогает ни внутримышечное, ни внутривенное введение ибuproфена и парацетамола, возможно применение препаратов группы анальгина. Следует подчеркнуть, что анальгин нельзя применять как препарат первого выбора для снижения повышенной температуры, так как существуют убедительные доказательства его поражающего действия на клетки костного мозга, вплоть до фатальных случаев его разрушения.

Абсолютно запрещен для лечения детей с простудными вирусными заболеваниями аспирин. Его применение чревато развитием синдрома Рея – тяжелейшего состояния, включающего в себя отек головного мозга и

поражение практически всех внутренних органов.

В случаях диагностирования так называемой белой лихорадки, сопровождающейся вместо покраснения кожных покровов их чрезмерной бледностью, жаропонижающее средство комбинируется с сосудорасширяющими лекарствами, такими как но-шпа или папаверин. При стойкой лихорадке врач может ввести лигитическую смесь, состоящую из жаропонижающего, сосудорасширяющего и противоаллергического.

Все остальные препараты, снижающие температуру, используются чрезвычайно редко. Как правило, аптеки для этих целей предлагают комбинированные средства, содержащие парацетамол (или Ибупрофен), какие-либо добавки в виде витамина С, кофеина и т.п. Практическая ценность этих добавок чаще всего небольшая. Во всех сложных и тяжелых случаях показана немедленная госпитализация. ■

**Хотите издавать газету «Курьер здоровья» в вашем городе? Это очень легко!**

Все для вашего здоровья, красоты и бодрости

**курьер здоровъя**

По вопросу открытия представительств в городах России и СНГ, звоните по тел:

**8-903-903-00-43**

# Ополаскиватели для полости рта

**Только комплексный уход за полостью рта способен обеспечить максимальную защиту от размножения болезнетворных микробов, приводящих к болезням зубов и десен. Одним из составляющих такого ухода являются ополаскиватели для полости рта (зубные эликсиры).**



**П**рименение ополаскивателя возможно уже с детства, как только ребенок приобретет навык полоскания. Ополаскиватели бывают алкогольные (содержащие спирт) и безалкогольные.

Ополаскиватели подразделяются на несколько групп в зависимости от оказываемого эффекта. Одни служат только как ароматизаторы, другие обладают антимикробным действием и препятствуют возникновению налета на зубах, третьи содержат фтор и призваны укреплять зубную эмаль. Малоизвестны такие эликсиры, применение которых способствует лечению десен, снятию воспалений, уходу за зубными протезами, но они есть и начинают пользоваться спросом.

Большинство ополаскивателей сейчас делают на основе экстрактов растений, например, маслах пихты, чайного дерева, мяты и т.п. Они благоприятно

влияют не только на микрофлору полости рта, но и улучшают микроциркуляцию десен, снижают отеки, заживляют трещины и язвы.

Использовать ополаскиватели нужно до или после чистки зубов в зависимости от спектра воздействия. Если ополаскиватель борется с налетом и микробами, то лучше его применять до чистки зубов, так как он подготовит полость рта к более тщательной очистке, размягчив налеты и зубной камень.

Противокариозные эликсиры обволакивают эмаль зубов, их следует применять после чистки. Тогда они будут защищать зубы в течение дня между приемами пищи.

Обратите внимание на концентрированность растворов. Некоторые следует разводить водой перед применением, другие выпускаются уже в нужной концентрации.

Отдельно хочется затронуть вопрос фторсодержащих ополаскивателей. Они восстанавливают зубную эмаль благодаря активным частичкам фтора, оседающим на ней. Но фтор ядовит и требует осторожного применения. В зависимости от концентрации фтористого натрия в растворе устанавливается также частота применения эликсира. Так, при содержании его в количестве 0,05% эликсир можно использовать 1 раз в день, при содержании 0,1% – не чаще 1 раза в неделю, при 0,2% – 1 раз в 2-3 недели. Частоту и целесообразность использования такого эликсира следует согласовывать со стоматологом.

Так как в процессе полоскания четверть жидкости непроизвольно заглатывается, необходимо тщательно вымерять количество жидкости для 1 полоскания. Для детей это не более 5 мл, для взрослых – 10. При этом в возрасте до 6 лет их применение запрещено вовсе. ■



## ЕСЛИ МАЛЫШ БОИТСЯ ТЕМНОТЫ...

Детям свойственны страхи, с этим смирились уже десятки поколений родителей. Многие из них даже не задумываются, что малыш рождается абсолютно бесстрашный. Если понаблюдать за новорожденными детьми, то можно заметить множество подтверждений этому. Новорожденный не боится темноты и одиночества, у него нет страха перед животными и будущим. Каждый малыш приходит в этот мир с отважным сердцем. Это именно мы, взрослые, делаем его трусливым и слабым.

Страхи, как это ни больно признавать, приглашаем в детские души мы. Делаем это по-разному, большей частью из благих побуждений. Нам кажется, что если малыш будет знать, что существует опасность и что надо её бояться, то это позволит ему избежать её. Мы порой сознательно, но чаще всего по привычке, не отдавая отчёта в своих словах и действиях, запугиваем бесстрашных малышей, рассказываем про несуществующие злые персонажи, учим его воображение рисовать страшные образы, постоянно снабжая

новыми ассоциациями и одного другого страшнее описаниями.

А ведь сделать так, чтобы в душе ребёнка никогда не поселился страх перед тёмным помещением, очень просто. Достаточно исключить из общения любые формы запугивания как реальными персонажами, так и вымышленными героями. Кроме того, следует очень осторожно знакомить малыша с мультипликационными фильмами, особенно с теми, которые сложно назвать милыми и добрыми. Ни в коем случае нельзя наказывать ребёнка, оставляя одного в большой и тёмной комнате. Темнота не должна ассоциироваться с чем-то неприятным и недоброжелательным.

Придерживаясь таких несложных правил, можно полностью исключить из жизни ребёнка этап боязни темноты.

Если страх уже занял своё место в сердце ребёнка, опыт его преодоления может стать для малыша практикой работы над собой, а успех повысит уверенность в собственных силах.

Позиция родителей в процес-

се преодоления детских страхов очень важна. Ни в коем случае нельзя смеяться над детскими страхами, обвинять малыша в трусости и подтрунивать над ним. Ребёнок должен знать, что родители хотя и не верят в существование опасности в тёмном помещении, поддерживают его в стремлении преодолеть страх, всегда готовы протянуть ему руку помощи.

До того как начать активно бороться со страхом, родители должны в первую очередь убедиться, что ребёнок достаточно много гуляет на улице в течение дня, у него адекватная возрасту физическая нагрузка, он питается рационально, а детская или другая комната, в которой малыш спит, чистая, уютная и хорошо проветривается. Иногда бывает достаточно скорректировать распорядок дня ребёнка, чтобы он моментально засыпал, очутившись в кровати. Тогда времени на страхи и переживания у него просто не останется.

**Сегодня существует огромное количество методик, позволяющих победить страх темноты**

Самый простой и наименее эффективный способ – использование ночника или другого источника света, который позволяет превратить тёмное и поэтому страшное помещение в более-менее освещённое пространство, в котором страхам просто негде спрятаться. Такой вариант можно использовать на определённом этапе, однако, он только отсрочивает решение проблемы, страх темноты по-прежнему остаётся.

Для того, чтобы побороть страх темноты, психологи рекомендуют использовать средства, активно влияющие на органы чувств. Это может быть убаюкивающая негромкая музыка, которая будет звучать в комнате ре-

бёнка во время засыпания. Звуки природы или классическая музыка способны успокоить нервную систему, скрыть от уха ребёнка «странные» звуки, которыми наполнен каждый дом, особенно в ночное время.

Объятия мамы или папы для многих детей являются надёжным средством от страхов, поэтому, если ситуация действительно серьёзная и малыш категорически отказывается оставаться в комнате один, сон в объятиях родителей или хотя бы в одной комнате с ними позволит привыкнуть «в безопасности» к длительному пребыванию в темноте, иногда даже полностью справиться со своим страхом.

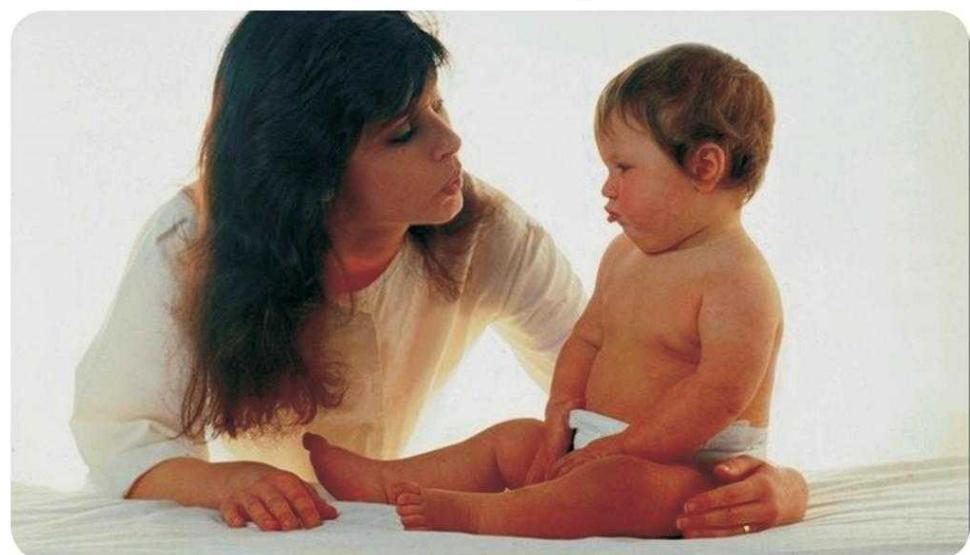
Психологи рекомендуют «проговаривать» свой страх. Эта методика работает на тех же принципах, что и проговаривание проблем взрослых. Озвучив свой страх или свою проблему, человек более реально себе их представляет, а значит, формируются

определённые пути их преодоления или решения.

Достаточно эффективным способом борьбы со страхом является его перенесение на бумагу. Ребёнок, нарисовав свой страх, может воспользоваться древним обрядом сжигания страха. Такая манипуляция эффективна как в отношении детей, так и в отношении взрослых.

После того как страх тем-

ноты будет повержен, ребёнка обязательно надо похвалить, поделиться этим его достижением с важными для него людьми. В следующий раз, когда перед ребёнком встанет новая психологическая проблема, обязательно следует вспомнить опыт преодоления страха темноты, показав, что малыш уже доказал свою способность преодолевать внутренние проблемы.■



**В редакцию газеты *курьер здоровья* требуется**

## **МЕНЕДЖЕР ПО ПРОДАЖАМ**

(реклама медицинских учреждений и центров красоты)

### **Работа на выгодных условиях:**

1. Обучение (за наш счет)
2. Высокий доход (от 18.000 рублей)
3. Перспективная работа
4. Карьерный рост до руководителя
5. Официальное трудоустройство
6. Клиентская база предоставляется

### **Требования к соискателю:**

1. Девушки и женщины от 22 до 55 лет
2. Хорошая дикция
3. Исполнительность
4. Стессоустойчивость
5. Хорошее знание ПК, умение пользоваться электронной почтой



**Желателен опыт работы с медицинскими учреждениями, спортивными заведениями или заведениями в сфере красоты.**

**Резюме с пометкой «медгазета» на e-mail:  
vnikfangs.ru. Тел.: 8-903-903-00-43**

# Как правильно воспринимать критику



*Сколько существует людей, столько и мнений. Члены семьи, друзья, коллеги, соседи, просто знакомые – любой из них может прокомментировать наши поступки, дать свою оценку, покритиковать их. «Хочешь избежать критики – ничего не делай, ничего не говори и будь никем», – писал Элберт Хаббард.*

Чаще всего люди подразумевают под критикой негатив, не любят критику, не умеют ее воспринимать невозмутимо и извлечь из нее пользу, тем самым показывая неуверенность в себе и лишая себя возможности дальнейшего развития. Обычно первой реакцией на негативное замечание бывает намерение сказать что-то неприятное в ответ. Или обида и нежелание общаться с оппонентом. Делать этого не стоит. Иначе потом придется переживать не столько из-за критики, а и из-за собственных слов и поступков. Поэтому не бойтесь критики, не реагируйте слишком эмоционально, а научитесь направлять ситуацию в нужное для вас русло. Вы не сможете избежать критики, поэтому следует относиться к ней так, чтобы это не портило жизнь ни вам, ни окружающим. Несколько советов, как этого избежать извлечь выгоду из критики:

**Совет 1:** уточните, в чем именно заключается претензия. Очень часто критика бывает неконкретной, обобщенной: «Ты все делаешь не так!». Спросите спокойным доброжелательным голосом: «Что именно я делаю не так?». В такой ситуации критикующий должен будет давать пояснения, которых, обычно, и не бывает. Или на основании новых замечаний и деталей вы получите уже не обвинения и недовольство, а плодотворный разговор.

**Совет 2: узнайте мотивы критики.** Иногда люди критикуют с целью вызвать у вас ответную реакцию. Но вы ведь не станете реагировать на реплики пьяного незнакомого человека на улице? Помните это наблюдение, будьте сдержаны, если чувствуете, что кто-то критикует вас не с целью вам помочь. Постарайтесь проигнорировать замечание

или ответьте, что вы не собираетесь спорить. Собственное спокойствие дороже.

**Совет 3: согласитесь с критикой.** В случаях, когда вам указывают на ошибку, лучше согласиться с критическим замечанием. Одобрение даже очень эмоционального критикана способно его успокоить, вы просто не оставляете почвы для дальнейшего развития конфликта и показываете, что настроены на изменение ситуации, не устраивающей по каким-либо причинам обращающегося к вам, и на поиск компромисса. Не бойтесь, что такое поведение может быть расценено как капитуляция.

**Совет 4: переведите разговор в конструктивное русло.** Если вам предъявляют претензию, и вы не можете ни согласиться с ней, ни



проигнорировать ее. Например, выслушав несправедливое замечание начальника, глубоко вздохните, подождите несколько секунд, а потом спокойно спросите: «Я давно хотела с вами посоветоваться, как же мне лучше сделать эту работу». В этом случае критикующему придется что-то предлагать, а не просто морализировать.

**Совет 5: поблагодарите за критику.** Если кто-то, критикуя вас, пытается помочь вам, не стоит избегать такого человека, даже если общение вам неприятно. Поймите, что,

указывая на ваши промахи и ошибки, вам тем самым оказывают ценную услугу. Ведь без этого замечания вы бы продолжали еще долгое время совершать ошибки. Будьте благодарны за то, что человек решил не равнодушно промолчать, а обратить ваше внимание на проблему. Скажите вашему критику спасибо вместо того, чтобы злиться на него.

**Совет 6: поговорите с критиком.** Часто бывает, что ситуация

**Попробуйте увидеть в критическом замечании не претензию, а совет**

сложнее, чем кажется. Критикующие думают, что знают верное решение, но они не осознают всей сложности ситуации. Если кто-то просто хочет дать вам совет, поблагодарите его и делайте как считаете нужным. А если критикующий – близкий вам человек, следует поговорить с ним: «Знаешь, я очень ценю твое мнение и всегда прислушиваюсь к твоим советам. Но когда я пробовал поступить подобным образом, ничего не получилось, потому что...». Такое поведение покажет ему, что вам действительно важно его мнение. Вы избежите ссоры с близким человеком. Кроме того, в процессе общения вы можете найти решение проблемы.

**Совет 7: перестройте свое восприятие.** Попробуйте увидеть в критическом замечании не претензию, а совет, причем не просто от

руководителя или коллеги, а от близкого друга. Постарайтесь сохранить позитивный настрой, выслушав критику. Можно обратиться к небольшому психологическому приему: представьте солнечный день, прокрутите в голове ваше предыдущее общение с оппонентом без негатива, представьте рукопожатия или объятия. Но сильно не увлекайтесь, иначе рискуете прослушать что-либо важное. ■

**Как видите, критика – это не всегда плохо. Надеюсь, эти советы помогут вам сохранить душевное равновесие, улучшить отношения с окружающими, а критику использовать для своей пользы.**

## Медицинский центр «ЛИК»



Лиц. № ЛО-54-01-000439

- ДЕРМАТОЛОГ
- ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ
- УЗИ-ДИАГНОСТИКА
- ПОЛНАЯ ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА

Режим работы:

Пн - Пт: с 8.30 до 20.00

Сб: с 8.30 до 14.00

Вс: выходной

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

- ГИНЕКОЛОГ
- УРОЛОГ
- ЛОР

Приём ведут врачи высшей категории, доктора, кандидаты медицинских наук  
г. Новосибирск, ул. Мичурина, 23а  
Тел: 218-54-07

# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИЯХ

В сезон грибов и ягод отравления занимают лидирующие позиции по количеству вызовов бригад скорой помощи. Бывает, что врачи, даже оказав максимально возможный комплекс мероприятий, не успевают спасти жизнь человеку. Иногда счет идет на минуты, любые действия, направленные на удаление яда из организма, продлевают или спасают жизнь.

Но важно не просто делать что-либо, а оказать помощь грамотно и последовательно. Как понять, что причиной недомогания является отравление? Если вы знаете, что незадолго до настоящего времени человек употреблял в пищу что-то необычное, не повседневное, то задача облегчается. Первыми симптомами, указывающими на отравление, являются:

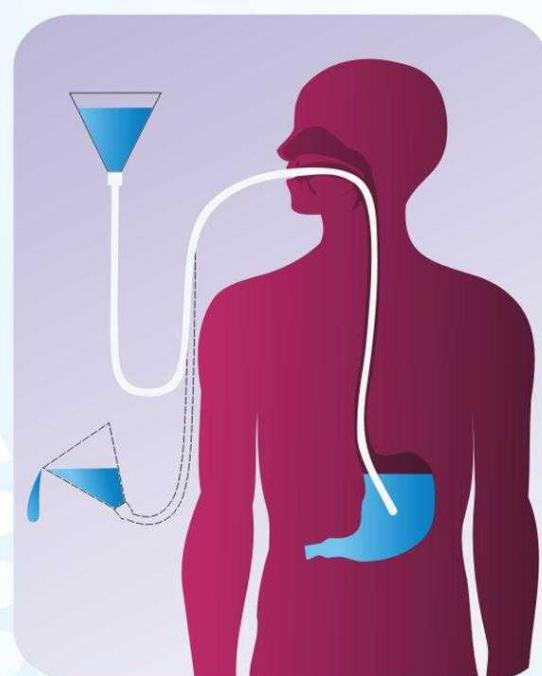
1. Бледный цвет лица, испарина, холодный липкий пот
2. Головные боли, головокружение
3. Тошнота, рвота, боли в животе режущего характера средней или высокой интенсивности
4. Дезориентация, галлюцинации, шаткая нетвердая походка



Если больной теряет сознание, не следует укладывать его на спину – он может захлебнуться рвотными массами. Положите его на бок с немного приподнятым головным концом.

В случаях многократной рвоты давать адсорбенты (активированный уголь и прочее) бессмысленно. Необходимо сначала промыть желудок. Для этого необходимо привести пациента в сознание и дать ему выпить около двух литров чистой чуть теплой воды.

Повторять процедуру следует до тех пор, пока рвота не начнется той же водой с, возможно, небольшой примесью желчи и желудочного сока.



Если пострадавший находится без сознания, то промывание желудка следует проводить при помощи желудочного зонда. Он есть как в транспортных укладках, так и в домашних и автомобильных аптечках.

До введения зонда следует замерить длину, на которую его нужно опускать, иначе он может пройти в двенадцатиперстную кишку. Для этого приложите кончик зонда с отверстиями (его мы будем опускать в желудок) к подбородку, найдите край грудины или верхушку солнечного сплетения. Отметьте это расстояние



# Санатории и профилактории, России: на что мы имеем право?

**Санаторно-курортное оздоровление – наиболее естественный, физиологичный метод лечения при многих заболеваниях. Лечение в санаториях показано людям со многими заболеваниями: болезнями органов пищеварения, системы кровообращения, костно-мышечной и соединительной ткани, нервной, мочеполовой систем.**

При этом с лечебной целью используются природные факторы:

- климатические (климат пустынь, степей, горный и приморский);
- минеральная вода (применяется в виде ванн, питья, промываний, ингаляций);
- лечебные грязи (иловые сульфидные, сапропелевые, торфяные).

В России есть все климатические зоны, все типы минеральных вод, здесь расположены курорты, не уступающие лучшим мировым

курортам. Кавказские Минеральные Воды – один из самых известных курортных регионов России. Здесь находится несколько сотен минеральных источников. Один из городов региона – Пятигорск – называют музеем минеральных вод. Минеральными водами богаты и другие российские регионы – от Калининградской области до Дальнего Востока. Термальные воды найдены даже за полярным кругом – в Магаданской области на курорте Талая. Черноморские курорты на побережье Кавказа по разнообразию целебных минеральных источников, лечебных грязей, природных ландшафтов и их уникальному сочетанию пре-восходят лучшие мировые курорты. Пустынный климат курортов Волгоградской и Астраханской областей успешно применяется в лечении заболеваний почек. Горные курорты Дагестана благотворно влияют на людей с заболеваниями органов дыхания. В ведении Министерства здравоохранения и социального развития РФ находится более 50 санатор-

но-курортных учреждений, которые оказывают медицинскую помощь больным с различными заболеваниями.

Наряду с природными лечебными факторами в санаториях широко применяются методы физиотерапии, лечебная физкультура, диетотерапия, массаж, иглорефлексотерапия. Все это позволяет свести до минимума употребление лекарственных препаратов, а во многих случаях и совершенно от них отказаться.

Какие именно природные факторы применяются в лечении тех или иных заболеваний вам подскажет ваш лечащий врач. Он же и порекомендует нужный вам санаторий.

К сожалению, лечение в санаториях и профилакториях требует значительных финансовых затрат. Поэтому отдельные группы граждан обеспечиваются льготным санаторно-курортным оздоровлением. Право на льготы имеют участники Великой Отечественной войны, инвалиды войны, ветераны боевых действий, члены семей погибших (умерших)

инвалидов войны, участников Великой Отечественной войны и ветеранов боевых действий, лица, награжденные знаком «Житель блокадного Ленинграда», лица, пострадавшие вследствие аварии на Чернобыльской АЭС, и приравненные к ним категории граждан, инвалиды, дети-инвалиды. Чтобы получить путевку на санаторно-курортное лечение, необходимо представить заявление о выделении путевки, справку из лечебно-профилактического учреждения по месту жительства о необходимости санаторно-курортного оздоровления (справка для получения путевки должна содержать следующие сведения: название курорта, профиль санатория, рекомендуемый сезон), копии документов, удостоверяю-



**Право на льготы имеют участники Великой Отечественной войны, ветераны боевых действий, члены семей погибших (умерших) инвалидов войны, участников Великой Отечественной войны и ветеранов боевых действий, лица, награжденные знаком «Житель блокадного Ленинграда», лица, пострадавшие вследствие аварии на Чернобыльской АЭС, и приравненные к ним категории граждан, инвалиды, дети-инвалиды.**

щих личность и подтверждающие отнесение гражданина к соответствующей льготной категории.

Путевки распределяются согласно очередности и профилю заболевания. Как правило, длительность санаторно-курортного лечения составляет 21 календарный день.■



## ПРОИЗВОДСТВЕННО-МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

Увидим мир красивым через красивые очки

### Антикомпьютерные очки

Очки предназначены для защиты глаз от вредных излучений в ультрафиолетовой и фиолетово-синей части спектра, воздействие которых усиливается при использовании освещения люминисцентных ламп, а также электромагнитных излучений. Рекомендуются людям любого возраста при длительной работе за компьютером и любыми экранами (телефизоры, мониторы)

### Поляризационные очки

Поляризационные очки защищают глаза от бликов, от вредного солнечного света, от света фар встречных машин. Это крайне необходимая вещь для безопасности, это стильные очки для всесезонного ношения. Поляризационные очки защищают ваши глаза от ультрафиолета, уберут блики мокрой дороги, блики с поверхности воды и поэтому также незаменимы для рыбаков, моряков и спортсменов. Очки расслабляют глаза, увеличивают контрастность, идеальны для вождения днем, зимой гасят отражения от снега.

### Очки-тренажеры

- для профилактики и исправления зрения у детей при близорукости (истинной и ложной), спазме аккомодации;
- для профилактики и исправления зрения при возрастной дальнозоркости (после 30-45 лет);
- при астигматизме;
- для отдыха и разгрузки напряжения глаз - всем;
- при астенопии (усталости глаз);
- при катаракте.

### Очки для водителей (антифары)

Очки-антифары обладают уникальным свойством, они уменьшают дискомфорт от ослепления встречными машинами. Частичная поляризация некоторых моделей очков для водителей усиливает эффект снижения ослепления. На 100% поляризованные очки подойдут только для вождения в сумерках и на освещенных трассах ночью. Защитная полоса на линзах также помогает справится с ослеплением при попадании света фар встречного транспорта в зону этой полосы. Очки с желтыми линзами обладают противотуманным эффектом.

### Корригирующие очки

**При ношении очки деформируются!**  
Рекомендуется отдавать любые очки раз в 3-5 месяцев специалистам для выправки. Это поможет продлить срок их использования.

**Снимайте и одевайте Ваши очки двумя руками - берегите очки от деформации.**

Рекомендуем Вам консультироваться со специалистами при выборе новых очков - возможно у Вас улучшилось зрение, а Вы используете старые очки!

### Как нас найти? Просто!

Салон оптики "МедСфера", Красный проспект, 234  
тел. 284-78-87, 291-07-72

Отдел "Оптика", ул. Гоголя, 34, Окружной универмаг  
тел. 8-913-777-94-12

e-mail: [medsferra@mail.ru](mailto:medsferra@mail.ru)

Лицензия Федеральной службы по надзору в сфере здравоохранения и социального развития № 99-03-000915 от 30.11.2007

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

# Осмотр врача при жалобах на боли в животе



**Боли в животе являются одной из самых частых причин обращения за квалифицированной помощью**

Как правило, врач встречает человека определенными вопросами, помогающими составить ему примерную клиническую картину развития данного болезненного состояния. Выясняется время появления болей, их локализация (расположение), длительность и периодичность, а также связь возникновения или усиления, болей с приемами пищи и ее характером, с физическими, эмоциональными нагрузками и другими факторами. Очень важным диагностическим значением обладает информация о месторасположении болей, их распространении и стереотипности (характера боли). Кроме того, для уточнения диагноза может понадобиться информация о семейной предрасположенности, о предшествующем приеме лекарственных средств, об аллергической истории человека, о вредных привычках и т.п.

Далее врач переходит к внешнему осмотру человека, обращая внимание прежде всего на форму живота, его размеры и равномерность вовлеченности брюшных мышц в процесс дыхания.

Пальпацию (ощупывание) живота проводят в два этапа – вначале мягкое и нежное по всей поверхности живота, необходимое для определения напряжения мышц, а затем глубокое, проникающее – для оценки состояния внутрибрюшных органов.

Большое значение имеет пальпация живота в определенных болевых точках. Надавливая на них с определенной интенсивностью, врач может определить состояние желчного пузыря и желчевыводящих путей, различных зон поджелудочной железы, а также некоторых зон кишечника и желудка, почек и печени.

Кроме надавливания, доктор может использовать такие приемы, как перкуссия (поколачивание) и аусcultация (выслушивание). Эти способы применяются относительно редко для выявления жидкости в брюшной полости и для оценки двигательной активности желудка и кишечни-

ка.

Большее значение не только для врача, но и для человека, страдающего от болей в животе, приобретает информация о соответствии месторасположения болевого центра к тем или иным внутренним органам. Такая информация может подсказать человеку примерную причину болей.

Как правило, боли в подложечковой области чаще всего говорят о заболеваниях желудка: язвенной болезни, гастрите, функциональных расстройствах желудка и т.п. Иногда боль в этой области может быть при болезнях поджелудочной железы и желчного пузыря.

Болью в правом подреберье обычно сопровождаются болезненные состояния печени и желчного пузыря – гепатиты и холециститы. Реже боль справа, особенно усиливающаяся после приема жирной пищи, говорит о

панкреатите.

Боли в левом подреберье могут быть вызваны как заболеваниями желудка (гастрит или язвенная болезнь), так и заболеваниями поджелудочной железы. Намного реже боль может быть следствием увеличенной селезенки.

Околопупочная область подвергается неприятным и болезненным ощущениям чаще других зон живота. Дело в том, что боль около пупка вызывается патологическими процессами в толстом и тонком отделе кишечника. Такие боли могут быть как при функциональных расстройствах кишечника, нарушениях пищеварения, так и при серьезных заболеваниях, например, болезни Кроня или язвенном колите.

После выяснения месторасположения боли врачи уточняют ее стереотипность. Это необходимо для того, чтобы предположить какие процессы легли в основу болевого ощущения. Характер боли есть субъективное ощущение страдающего человека. По меньшей мере выделяют следую-

щие виды болей:

- Острая\хроническая (постоянная) боль
- Жгучая боль
- Колющая боль
- Режущая боль
- Распирающая боль и т.п.

Кроме того, каждый вид может иметь ряд характерных оттенков, что вкупе с другими симптомами складывается в клиническую картину заболевания. Помимо оттенков боли, существует еще и такое понятие, как иррадиация (распространение) боли. Например, при заболевании желчного пузыря боль может распространяться на область шеи.■



**!** В абсолютном большинстве случаев при появлении сильных болей в животе, особенно колющего, режущего и жгучего характера, следует как можно быстрее обратиться к врачу. Тщательному обследованию должны подвергаться случаи длительной или постоянной боли ноющего характера

## курьер здравья

### МАЛО КЛИЕНТОВ?

Звоните в газету  
"Курьер здоровья"  
по телефону 238-03-43

Мы поможем наладить  
поток клиентов!

# Как правильно выбрать оправу для очков?

**В современном мире невозможно встретить человека, который никогда не надевал очки. Они надежно вошли в нашу жизнь, выполняя не только свои корректирующие, но и эстетические функции. Даже если вам повезло, и вы сохранили хорошее зрение, в солнечную погоду без очков не обойтись. Современный ассортимент оправ огромен. Для тех, кто заказывает очки впервые, выбор может стать сложной задачей. Но если знать несколько простых секретов, можно легко выбрать не только красивую, но и удобную оправу. Ниже приведенные рекомендации для выбора оправы для очков с диоптриями.**



И так, линзы для очков подобраны опытным врачом, теперь выбор за вами. Первое, на что необходимо обратить внимание, это на

толщину стекол. Для толстых стекол лучше взять толстую оправу, в которой они будут лучше смотреться в боковом ракурсе и надежнее держаться.

При выборе оправы также следует учитывать диоптрии. Любой оптике свойственно зорительное искажение предметов. Так, при сильной близорукости очки визуально уменьшают глаза, а при дальнозоркости – увеличивают. Следовательно, при близорукости лучше подбирать оправы для очков побольше, при дальнозоркости, наоборот, – поменьше.

Важно обращать внимание на материал изготовления оправ. Долгое время основным был металл. Пластмасса появилась сравнительно недавно. У оправ из каждого материала

есть свои преимущества и недостатки. Очки в металлической оправе намного меньше выделяются на лице. Они подходят к одежде любого стиля и цвета, хорошо сочетаются с другими аксессуарами. Из недостатков – возможные аллергические реакции на металл, особенно в случаях повреждения на металлической оправе напыления. Пластмассовые оправы надежнее держат стекла, можно выбрать оправу любого цвета и даже с рисунком. Из недостатков таких изделий следует отметить, что пластмасса выгорает на солнце. Это надо учитывать при выборе очков на лето.

Выбирая оправу, следует также учитывать форму лица. Обладателям овального лица подойдут любые оправы. Если



вы хотите придать лицу мягкость, остановите свой выбор на оправе круглых форм, если хотите добавить строгости – на квадратных. Круглицым не следует носить оправы круглой формы, им подойдут продолговатые или квадратные очки. Для квадратного лица самим лучшим вариантом станут круглые или овальные очки, зрительно сглаживающие форму лица и придающие ей мягкость. Разумеется, людям с такой формой лица не рекомендуются очки с квадратной оправой. Треугольное лицо будет красиво смотреться в очках среднего размера с оправой округлых форм, где основной акцент сделан на верхнюю часть.

Но у каждого правила бывают исключения. Поэтому в первую очередь руководствуйтесь своими пожеланиями и спрашивайте совета у зеркала, ведь оправа должна вам нравится.

Итак, с материалом и формой определились. Начинаем примерку. Надеваем оправу, она не должна давить, но и не должна сидеть слишком свободно. Попробуйте спустить очки немного вниз, например, посмотреть поверх стекол. Однако при наклоне головы вперед очки не должны скатываться до



кончика носа. Если это происходит, можно попросить немногого загнуть концы дужек.

И еще один совет при выборе оправы для очков. Если существует такая возможность, купите себе несколько очков (как

минимум двое), особенно если вы носите их постоянно. Это не только практично, но и позволит вам менять свой образ. Ведь иногда так хочется что-то изменить, пусть даже это будут всего лишь очки. ■

## курьер зд+ровья

**Направим поток клиентов  
в ваш медицинский центр.**

**Условия по телефону: 238-03-43**

**Здоровье имеет множество составляющих. А для поддержания хорошего настроения и желания двигаться предлагаем вам несложный комплекс упражнений, выполнять которые следует по утрам перед душем.**

**Почему по утрам? Все просто: даем организму не только время проснуться и каждой клеточке получить свою порцию кислорода, но и возможность настроиться на рабочий день или активный отдых в выходной. Все упражнения следует делать либо на свежем воздухе либо в хорошо проветриваемом помещении. Одежда и обувь удобные.**

#### **Упражнение 1. Шейный отдел позвоночника.**

Поддерживаем тонус позвоночника при помощи простых наклонов головы назад-вперед и вправо-влево, чередуя их друг с другом. Повторить полный цикл нужно не менее 10 раз. Людям, склонным к гиподинамии, увеличение нагрузки следует производить постепенно.

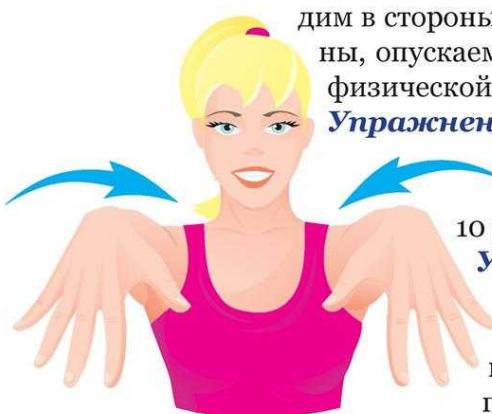


#### **Упражнение 2. Руки от плеч до запястий.**

Разминаем суставы верхних конечностей: вытянутые руки поднимаем вперед, разводим в стороны, сводим вместе над головой, разводим в стороны, опускаем. Повторяем 8-12 раз в зависимости от уровня физической подготовки.

#### **Упражнение 3. Кисти.**

Выполняем вращательные движения в лучезапястном суставе. Сначала 10 раз внутрь, потом 10 раз наружу. Руки при этом вытянуты вперед.



#### **Упражнение 4. Поясничный отдел позвоночника.**

Наклоны людям, перенесшим травмы или операции, следует осуществлять лишь с разрешения лечащего врача. Кончиками пальцев из положения «стоя, ноги на ширине плеч» нужно потянуться к полу. Затем вернуться в исходную позицию

«руки на пояс». Повторить наклоны можно до 7-9 раз.



#### **Упражнение 5. Второе упражнение для реабилитации позвоночника.**

Вращательные движения туловища относительно ног осуществляются в медленном темпе, не более 10 кругов для начинающих.

#### **Упражнение 6. Ходьба.**

«Ходьба на месте» – лучший способ «разогнать» кровь, восстановить циркуляцию. Попеременно поднимая правую и левую ноги, повторить упражнение следует 15-20 раз

#### **Упражнение 7. Коленные суставы.**

Поднимите одну ногу вверх, согнутую в коленном суставе. Обратите внимание, что при выполнении этого упражнения требуется опора, поскольку далеко не каждый человек способен удержаться, стоя на одной ноге. Вращательные движения выполняются поочередно внутрь и наружу по одному кругу. В общей сложности упражнение следует повторить не менее 8 раз.

#### **Упражнение 8. Голеностопные суставы.**

Суть упражнения аналогична предыдущим – все те же вращательные движения внутрь-наружу. Повторяем 10-12 раз каждой ногой.

#### **Упражнение 9. Пальцы ног.**

Сжимание – разжимание пальцев на ногах поможет расслабиться ногам перед тяжелым трудовым днем.

Это упражнение можно повторять и перед сном, но особенный эффект будет наблюдаться, если таки, после утренней зарядки. Делаем по 10 сжиманий и 10 разжиманий пальцами обеих ног.



#### **Упражнение 10. Прыжки.**

Закончить упражнения можно обычными, на первый взгляд, прыжками. Руки должны быть разведены в стороны, а ноги – собраны вместе. Прыгаем на первых порах не больше 5 раз, постепенно увеличивая. ■

## ТОЧКИ РАСПРОСТРАНЕНИЯ

*Газету «Курьер здоровья» можно взять бесплатно  
в первый четверг каждого месяца по адресам:*

Акцесс.....	Пархоменко, 84
Альянс аптек, ООО.....	25 лет Октября, 8
Дом Быта.....	Красный проспект, 50
Бизнес-Центр .....	Восход 20а
Бизнес-Центр .....	Восход 1а
Бизнес-Центр .....	Октябрьская Магистраль 2
Бизнес-Центр .....	К.Маркса 57
Бизнес-Центр .....	К.Маркса 30/1
Бизнес-Центр .....	Октябрьская магистраль ,4
Бизнес-Центр .....	Орджоникидзе 38
Бизнес-Центр .....	Станционная,30а
Бизнес-Центр «Техноком» .....	Фрунзе 86
Бизнес -центр .....	Ядринцевская,53/1
Бизнес -центр .....	Каменская,32
Бизнес -центр .....	Красный проспект, 82
Бизнес -центр .....	Коммунистическая,35
Бизнес -центр .....	Челюскинцев, 18/2
Бизнес -центр .....	Челюскинцев, 14/2
Бизнес -центр .....	Советская, 37
Сибсельмаш, ОАО НПО.....	Станционная, 38
Луч, ФГУП НПО .....	Станционная, 32
Горбольница №11.....	Танкистов, 23
Гор.больница № 34 .....	Титова, 18
Гор.пол. № 26 .....	1-ый пер. Пархоменко, 32
Гор. поликлиника № 16 .....	К.Маркса, 6/1
Гор. поликлиника № 18.....	Широкая, 113
Гор. поликлиника № 24 .....	Станиславского, 52
Гор.поликлиника № 28 .....	Связистов, 157
Оздоров. Центр "гелиос".....	Б. Богаткова 221
Мед. центр «Катарсис» .....	Чаплыгина 92
МЭРИЯ .....	Красный проспект, 34
Обладминистрация .....	Красный пр.
Облсовет .....	Кирова
Бизнес-центр .....	Депутатская,48
Бизнес-центр .....	Державина, 28
Бизнес-центр .....	К. Маркса,30
Бизнес-центр .....	Романова,39
Бизнес-центр .....	Фрунзе,80
Бизнес-центр .....	Фрунзе,96
БЦ «Гринвич» .....	Красноярская,35
Деловой центр.....	Кр.проспект ,42
Станкосиб .....	ул. Большевистская, 131
Бизнес-центр .....	Красина, 54
Бизнес-центр .....	Танковая, 72
Бизнес-центр .....	Немировича-Данченко, 165
Поликлиника № 1.....	Д. Ковалчук, 406
Поликлиника № 1.....	Красный пр., 220 к.1
Поликлиника, дор.....	ул. Сибирская, 21,
Пол-ка., дор. .....	ул. Г. Революции 5
Клиника иммунологии .....	ул. Залесского, 6, к. 9
Горбольница.....	Залесского,6 к.7
поликлиника № 27 .....	ул. Рельсовая, 4

Горинфекц.(пол-ка).....	С. Шамшиных, 40
НИИ Мешалкина .....	Речкуновская, 15
Детс. гор.бол. № 4 .....	2-ой пер Пархоменко, 9
Жен. консультация №1 .....	Котовского, 41
Стоматол. пол. №1 .....	Котовского, 5/3
панс. «Былина» .....	пос. Новый
панс. «Лазурный» .....	пос. Новый
панс. «Сосновка».....	пос. Новый

### Медтехника для дома

**МЕД ТЕХНИКА** Ватутина, 13;  
**для дома** Немировича-Данченко 130/1 – 1 этаж;  
Красный проспект, 49; Героев Труда, 20а; Богдана Хмельницкого, 26; Геодезическая, 9; Красный проспект/Державина, 12.

### Префарм

**АПТЕЧНАЯ СЕТЬ** Владимировская, 8;  
**ПРЕФАРМ** Терешковой, 12; 1905 Года, 19 – 1 этаж;  
Ольги Жилиной, 73; Ольги Жилиной, 90а – 1 этаж; Котовского, 41; Максима Горького, 53; Толстого, 5; Бориса Богаткова, 62, к1; Демьяна Бедного, 71 – цоколь, 1 этаж.

### СП-Фарм

Комсомольская, 23; Обь, Максима Горького, 1; Обь, ЖКО аэропорта, 17; Кубовая, 110; Обь, Геодезическая, 60а – 2 этаж; Комсомольская, 4.

### Линия здоровья

Котовского, 10 – 1 этаж; Фрунзе, 15а; Зорге, 47/1;

### Будь здоров

Блюхера, 65; Богдана Хмельницкого, 61; Забалуева, 45 / Колхидская, 13; Ватутина, 9

### Аптека о3, ООО Базис-Джи о3

Красный проспект, 8; Рельсовая, 3 / Кропоткина, 110/1; Красный проспект, 2/1

### Аптека «На инской»

Пожарского, 2, №1; Аксенова, 25 / Сызранская, 4, №2; Героев Революции, 5/1, №3; Звездная, 9 Эйхе, 2, №5

Адреса остальных точек распространения можно узнать по телефону: 238-03-43

# Читайте в ноябре:



Орехи при  
диабете

Тест «Любимые  
продукты –  
самые полезные»



Осенние  
прогулки



Тема номера:

14 ноября –  
всемирный день борьбы с диабетом