

ЗДОРОВЬЕ АЛТАЙСКОЙ СЕМЬИ



Александр Васильевич КУРЫЛЕВ,
председатель Новоалтайской городской
общественной организации
Всероссийского общества инвалидов
(на заседании правления)



АКЦИЯ "ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ" - I этап



ОТ РЕДАКТОРА

Наш журнал, проводя такие акции, преследует главную цель - показать, что на самом деле созидательные силы в обществе преобладают. Ресурсы - и людские, и материальные, направляемые и государством, и представителями бизнеса, и общественными организациями, хотя явно недостаточны, но если посчитать консолидировано - не так уж малы. И что еще немаловажно - в условиях ограниченного ресурса вопросы правильного расставления приоритетов при его использовании становятся еще более актуальными. Именно поэтому жителям городов и районов края через свои органы самоуправления важно эти приоритеты определять совместно!

Итак, итоги I этапа акции следующие.

Творческая группа редакции журнала «Здоровье алтайской семьи» провела встречи во всех администрациях городов и районов края, по маршруту следования акции, с участием в них глав администраций или их заместителей, представителей учреждений здравоохранения, социальной защиты, образования, культуры, спортивных организаций, обществ инвалидов и ветеранов, Советов женщин, других общественных организаций. На них обсуждались социальные программы и общественные инициативы, реализуемые в регионах. Мы ознакомились на месте с интересным опытом работы отдельных учреждений и готовы о нем рассказывать на страницах журнала.

Шесть студенческих медицинских отрядов, сформированных Алтайским медицинским университетом, к 1 августа завершили свою работу в отдаленных районах края.

Безусловно, итогом этого месяца стало и то, что и сам журнал «Здоровье алтайской семьи», и проводимый им рейд по городам и районам края, вызвали интерес и поддержку как специалистов, заинтересованных в его продвижении, так и самых широких слоев населения.

Но самый главный результат, и это особенно важно, состоит в том, что многие жители края почувствовали, что не так уж и мало делается в крае для укрепления семьи. И на уровне государства, и целой системы, в том числе вновь созданными медицинскими и социальными учреждениями, и инициативными творческими людьми. Заслуживает, по нашему мнению, самого пристального внимания и распространения опыт работы с семьями отдельных общественных организаций.

Своеобразным девизом нашего журнала и, надеемся, всех тех, кто поддержал нашу акцию, стали следующие изречения: «Понятие «провинции» существует только в сознании людей», «изначально необходимо формировать «здоровый образ мысли», а затем уже «здоровый образ жизни», ибо какую программу действий сформулирует себе человек, так он и будет действовать».

Надеемся, что те идеи, мысли, которые мы все вместе определили, и будут нам всем своеобразным компасом, выверяющим нужное направление движения к главной цели **ЗДОРОВЬЮ НАЦИИ, УКРЕПЛЕНИЮ СЕМЬИ.**

Нам кажется знаменательным и значительным и то, что нашу акцию поддержали деятели культуры. Когда серьезные, глубокие вещи предлагались в легко воспринимаемой поэтико-музыкальной форме, как это нашло отражение в творчестве Никиты Джигурды, они принимались великолепно, на высоком эмоциональном уровне, не оставляя практически никого равнодушным к тем высоким и значимым целям, которые определили себе и журнал «Здоровье алтайской семьи», и все участники акции.

О наших планах.

По итогам первых встреч в городах и районах края планируются новые общественные инициативы журнала (хочу уйти от слова «акция»).

Уже в сентябре текущего года, 16 числа, журнал проводит встречи обществ инвалидов городов и районов края «Верю в себя» на базе и с участием Новоалтайского городского общества инвалидов. Тема встречи определена «Социальная реабилитация инвалидов. Ознакомление и обобщение опыта работы предприятий инвалидов в крае».

При поддержке члена редакционного Совета журнала, преподавателя Алтайского государственного медицинского университета, д.м.н. Чумаковой Галины Александровны, мы намерены провести в 5-6 районах края уже осенью этого года «показательные» школы для больных гипертонической болезнью и другими социально значимыми заболеваниями. Их цель: поделиться с работниками первичного медико-санитарного звена фельдшерско-акушерских пунктов, врачебных амбулаторий и участковых больниц - практикой проведения таких школ с больными, членами их семей.

Мы убедились на собственном опыте, как важны для людей знания, позволяющие им поддерживать свое физическое здоровье, но также остро ощутили и потребность в ознакомлении с взглядами философов, ученых, рассматривающих человека как частицу Высшего Разума, верящих в безграничные возможности людей.

Поэтому в нашем журнале «Здоровье алтайской семьи» мы открываем, если можно так сказать, рубрику «За горизонтом познаний» - как некий шаг к раскрытию такого потока знаний, время которого на Земле уже пришло. Согласие на публикации дал и Никита Джигурда, и передал журналу более двадцати своих неопубликованных стихов, философские заметки.

Но самое главное, чтобы наш журнал становился более интересным, востребованным, находя все новых и новых читателей.

Парк "Солнечный ветер"

СТАРТ АКЦИИ "ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ"

И Ю Л Ь

2 0 0 3



ЗДОРОВЬЕ АЛТАЙСКОЙ СЕМЬИ

№8(август 2003г.)
Учредитель -
ООО "Издательство "ВН".

Адрес редакции:
г.Барнаул,
ул. Пролетарская, 113, оф. 200.
Тел. (3852) 23-24-13
E-mail: praktik@rol.ru.
г. Новоалтайск,
ул. Обская, 3. Тел. (232) 2-11-19.
E-mail: nepppost@novoalt.ru.

Главный редактор -
И.В. Козлова

Ответственный редактор
М.В. Юртайкина

Выпускающий редактор -
А.Г. Пшеничный

Начальник отдела
по связям с общественностью-
Н.А. Полтанова

Отдел рекламы - т. 23-24-13.

Компьютерная верстка и дизайн
О.Ю. Ибель
А.Г. Пшеничный

Корректор - В.А. Крашенинникова
Набор текста - С.С. Черняк

Подписано в печать
01.08.2003г. Печать офсетная.
Тираж - 4500 экз.
Цена свободная.

Свидетельство о регистрации
СМИ № ПИ-12-1644
от 4.02.2003г.,

выданное Сибирским окруж-
ным межрегиональным тер-
риториальным управлением
Министерства РФ по делам
печати, телерадиовещания и
средств массовых
коммуникаций.

Все товары и услуги подлежат
обязательной сертификации.

Материалы, помеченные
знаком ■, размещаются на
правах рекламы, точка зрения
авторов может не совпадать с
мнением редакции.

Отпечатано в типографии
ОАО «Алтайский полиграфиче-
ский комбинат»,
г.Барнаул, ул. Титова, 3.

Содержание

| | |
|---|-------|
| Планирование семьи - приоритетный вопрос в нашей работе | 2 |
| Эндоскопическая служба - стратегия преобразований | 3-5 |
| Психоэмоциональные факторы и их роль в развитии гипертонической болезни (Продолжение)..... | 6-8 |
| Нам предстоит сотрудничество в рамках новых проектов | 9-10 |
| Памяти учителя | 11 |
| Анемия железодефицитная (Продолжение)..... | 12-13 |
| Социальные налоговые вычеты: вопросы и ответы | 14-15 |
| Как победить детские страхи | 16-17 |
| Новое в косметологии: аппаратное лечение волос | 18 |
| ШАГ ЗА ШАГОМ ОТ НАРКОТИКОВ (Книга для подростков).. | 19-22 |
| ХИБ-инфекция и средства ее профилактики..... | 23-25 |
| Огурцы на страже нашей кожи..... | 26-27 |
| Мы за жизнь борьбу ведем..... | 28 |
| Нужны ли гормоны для здоровья | 29 |
| Реанимация при остановке сердца (Продолжение)..... | 30 |
| ШКОЛА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ: Питание (Продолжение)..... | 31-34 |
| Опухоли кожи..... | 35-36 |
| Работа над ошибками (поступки взрослых глазами детей) | 37 |
| Здоровая семья - это здорово | 39 |
| Представляем участников акции «Здоровая семья»: Дворец культуры шинников | 40 |

Для чего мы объединились?

Курылев Александр Васильевич, председатель Новоалтайской городской общественной организации Всероссийского общества инвалидов

Новоалтайская городская общественная организация Всероссийского общества инвалидов (НГОО ВОИ) образована по решению конференции в марте 1997 года и зарегистрирована Управлением юстиции Алтайского края 25 апреля 1997 года.

Постоянно действующим выборным руководящим органом организации является Правление.

НГОО ВОИ имеет статус местной организации и распространяет свою деятельность на территорию г.Новоалтайска с населением 75,0 тыс.человек.

Первичные организации общества, а их одиннадцать, образованы по территориальному принципу - по месту жительства инвалидов. В каждой первичной организации избран актив и распределены обязанности между его членами по направлениям работы. Задачи - непосредственно работа с семьями каждого члена организации.

Однако, решая вопросы социальной защиты инвалидов, наша организация делает это в интересах всех инвалидов города и членов их семей.

Совместными решениями правления НГОО ВОИ и Новоалтайской территориальной первичной организацией ВОС, начиная с 1999г., утверждаются и направляются Главе города предложения в программу социальной защиты населения и бюджет города на очередной год. С учетом их предложений администрация города ежегодно принимает программы адресной социальной помощи малоимущим гражданам города и инвалидам. Так, по итогам 2002 года на оказание помощи инвалидам и семьям

с детьми-инвалидами через Фонд социальной поддержки населения было израсходовано 200,1 тыс.руб. Выделено 232 путевки в санатории края, 37 кресел-колясок, 12 автомобилей «Ока». Сейчас мы особое внимание уделяем контролю за выполнением Краевой целевой комплексной программы по социальной защите инвалидов Алтайского края на 2002-2004 годы.

Добиваемся того, чтобы был изменен порядок, согласно которому пенсии с 01.01.04 года планируется назначать не в соответствии с имеющейся группой инвалидности, а по оценке степени утраты способности трудовой деятельности.

Наиболее показательным периодом активизации деятельности первичных организаций в вопросах социальной реабилитации для организации были 2000-2001 года. Тогда в полной мере был задействован и заработал механизм квотирования рабочих мест для лиц особо нуждающихся в социальной защите и испытывающих трудности в поисках работы. Заключенные с предприятиями города договора аренды специальных рабочих мест, которые позволили сформировать дополнительно актив организации, обучить его на ежесемейных семинарах-совещаниях.

Общество создает и собственную производственную базу. Площадь арендуемых обществом помещений у комитета по управлению имуществом администрации города состав-

ляет 760 кв.м, из них 250 кв.м. занимает Правление с участком социальной реабилитации. При обществе организованы: ООО «Инвик» - предприятие по производству специализированной рабочей одежды и пошиву товаров народного потребления, ООО «Гарант», которое занимается реализацией товаров как собственного производства, так и других производителей. Члены общества при покупке товаров имеют скидки.

Новоалтайское городское Собрание депутатов определило базовыми предприятиями для создания рабочих мест по трудоустройству инвалидов наши предприятия.

При обществе также созданы участки по ремонту электродвигателей, ремонту часов, парикмахерская, массажный кабинет, куда трудоустроено до 60 человек-инвалидов.

Один день в неделю по заявке членов организации парикмахер обслуживает их на дому, в случае необходимости на дому у больного человека массажист организации проводит лечебные процедуры. Председатели первичных организаций, исходя из своих физических возможностей, оказывают помощь инвалидам в решении бытовых вопросах. В дни рождений обязательно лично посещают всех именинников, вручают подарки, рассказывают о работе организации, уточняют нужды и потребности семей инвалидов.

Актный зал на 40 посадочных мест и гостиная позволяют Правлению проводить собрания первичных организаций и различного рода культурно-массовые мероприятия.

Особое внимание уделяется работе с детьми с ограниченными возможностями – создано детское отделение общества «Радуга». Взаимодействуя с комитетом по социальной защите населения города, с городским детско-юношеским центром «Радуга» мы два-три раза в год организуем коллективные выезды детей-инвалидов в театры, планетарий, музеи или просто на экскурсию по городу. В период школьных каникул формируем группу детей в летний оздоровительный лагерь, а на Новый год комплектуем для них подарки и проводим театрализованное представление. Помогаем особо нуждающимся подготовить детей к школе.

Создана юношеская организация «Ирида», активно приступившая к работе с молодежью.

Наш спортивный клуб, хотя и немногочислен, объединяет спортсменов-инвалидов. В его составе экс-чемпион Сибири в беге на 60 метров, шахматисты-разрядники.

В 2002 году началась работа по созданию функционального подразделения колясочников.

Земельная комиссия общества распределяет среди желающих членов земельные участки под посадку однолетних сельскохозяйственных культур, организывает вспашку закрепленного за обществом участка в черте города площадью 6,0 га.

Организационно-правовая помощь нашим членам осуществляется чаще председателем или юристом организации, которые помогают оформить обращения к представителям органов власти и руководителям предприятий и организаций. Ежегодно оформляется до 100 таких обращений. В феврале 2002г. Правление организации инициировало разбирательство в суде по поводу отказа в предоставлении льгот по оплате коммунальных платежей инвалидам, проживающим в приватизирован-

ных квартирах, и добилось решения в пользу инвалидов.

В целях совместного сбережения личных денежных средств членов организации и оказания финансовой взаимопомощи при обществе организован кредитный потребительский кооператив граждан «Надежда». В его составе на **01.08.03г. - 65 членов ВОИ** и им выдано займов на сумму **более 250,0 тыс. рублей**. В организационный период финансовая помощь кооперативу организована предпринимателями г.Новоалтайска на беспроцентной основе.

В целях пропаганды своей деятельности организация постоянно взаимодействует с городскими СМИ: ежемесячно в газетах публикуется один-два материала о деятельности общества, проблемах инвалидов. Членам общества централизованно обеспечена подписка на городскую газету.

В целях привлечения внимания к проблемам инвалидов города в День независимости Рос-

сии 11 июня 2003 года в культурно-массовом центре «Космос» был проведен концерт для участников нашей организации и их семей. Число участников праздника было более 700 человек.

Городская организация активно участвовала в проведении первого этапа краевой акции «Здоровая семья».

Опыт проведения мероприятий различного характера позволил Новоалтайской организации выступить соучастником проведения краевого тематического семинара по проблемам социальной реабилитации инвалидов «Верим в себя», проводимого журналом «Здоровье алтайской семьи».

Редакция журнала поздравляет Новоалтайскую городскую организацию Алтайской краевой организации ВОИ с награждением ее в августе текущего года по итогам республиканского конкурса в честь 15-летия Всероссийского общества инвалидов Почетной грамотой Центрального Правления Всероссийского общества инвалидов.



Члены Союза предпринимателей г.Новоалтайска и главный редактор журнала в гостях у Новоалтайской городской организации общества инвалидов.

Наш журнал продолжает знакомство с подразделениями краевого Диагностического центра, но уже через призму тех инноваций, которые происходят в каждом отделении в рамках генеральной стратегии реформирования технологических процессов в Диагностическом центре.



Наш собеседник – Александр Феликсович Федоровский,
заведующий отделом эндоскопии,
доктор медицинских наук, профессор.

ЭНДОСКОПИЧЕСКАЯ СЛУЖБА - СТРАТЕГИЯ ПРЕОБРАЗОВАНИЙ

Одной из основных задач, поставленных руководством здравоохранения Алтайского края перед Диагностическим центром, является еще большая интеграция его в систему здравоохранения края, разработка и ускоренное внедрение диагностических технологий, обеспечивающих комплексный подход, позволяющий, опираясь на результаты диагностики во взаимодействии с другими лечебно-профилактическими учреждениями края, обеспечить полную ответственность в решении судьбы каждого конкретного пациента с учетом особенностей протекания у него патологического процесса.

Очень важным фактором, позволяющим реализовать поставленные задачи, является принятие решения о модернизации и обновлении технического потенциала Центра, цель которого прежде всего - развитие в Центре высоких диагностических технологий.

Ставится и задача совершенствования лечебных амбулаторных технологий.



Заведующий отделом эндоскопии, доктор медицинских наук, профессор Александр Феликсович ФЕДОРОВСКИЙ

Отдел эндоскопии изначально, при его организации, создавался не только для проведения эндоскопических исследований и манипуляций, но и для того, чтобы, обеспечивая возможность расширить объем медицинской помощи, обеспечить комплексный подход к диагностике и лечению пациентов в подразделении.

Его особенностями являются следующие:

- в отделе сконцентрированы не только эндоскопическая аппаратура гастроэнтерологического и пульмонологического профилей (что традиционно для эндоскопичес-

ких подразделений), но и аппараты для урологической, гинекологической эндоскопии;

- помимо эндоскопической аппаратуры оно оснащено техникой для проведения лечебных и диагностических процедур, имеющих по технологии сходство с эндоскопическими, т.е. связанных с введением действующих частей аппаратов в полости органов, использование лечебных установок, воздействующих на внутренние органы;

- в составе отдела организован дневной стационар и анестезио-

ную микроволновую термотерапию аденомы предстательной железы, что дает пациентам возможность избежать оперативного лечения.

Организация **стационара краткосрочного пребывания и анестезиологической службы** в составе отдела позволила амбулаторно проводить ряд лечебных и специальных манипуляций, которые ранее осуществлялись только в условиях стационара, а также наблюдать за пациентами после эндоскопических вмешательств. Врачи стационара оказывают анестезиологическое пособие при проведении ряда диагностических и лечебных процедур, неотложную помощь при возникновении осложнений со стороны сердечно-сосудистой системы, при судорожных состояниях, анафилактических реакциях у пациентов с психомоторным возбуждением.

Важным направлением работы для врачей отдела является методическая работа.

Врачи отделения участвуют в организации и проведении краевых совещаний и конференций по актуальным вопросам эндоскопии. Диагностический центр Алтайского края является одной из клинических баз кафедры лучевой диагностики и эндоскопии факультета усовершенствования врачей Алтайского государственного медицинско-

го университета, а также используется для подготовки врачей из городов и сельских районов края по гинекологической и урологической эндоскопии.

Серьезная работа предстоит и сотрудникам отдела эндоскопии, реализуя стратегию «технического и технологического обновления».

В частности, по гастроэнтерологическому направлению на основе современной высокоинформативной техники будет формироваться новый диагностический технологический комплекс, включающий:

- эндоскопию (применение полного набора аппаратуры, позволяющего максимально полно оценить состояние верхних отделов желудочно-кишечного тракта и толстой кишки) с забором материала для уточняющего исследования;
- хромоскопию;
- ◆ эндоскопическую рН-метрию;
- ультразвуковую эндоскопию.

Этот комплекс будет работать в тесном взаимодействии с подразделениями, позволяющими получить полную информацию о характере патологического процесса у пациента, такими, как: рентгенодиагностика (расширяет представление о моторно-эвакуаторной функции, распространенности процесса), цитоморфологическая лаборатория (патоморфологическая и этиологическая верификация патологических



Врач анестезиолог-рениматолог первой квалификационной категории А.Б. Погодин и медицинская сестра-анестезист С.М. Шудель готовятся к проведению наркоза

состояний), микробиологическая лаборатория (этиологическая верификация патологических состояний).

В рамках краевого центра амбулаторной урологии, научно-методическим руководителем которого является доктор медицинских наук, профессор А.И. Неймарк, мы продолжим работу по повышению эффективности таких ресурсосберегающих стационарзамещающих технологий, как амбулаторная литотрипсия камней мочевыводящих путей, трансуретральная термотерапия аденом предстательной железы.

Под руководством доктора медицинских наук, профессора Г.Н. Перфильевой будет продолжена работа по совершенствованию амбулаторной гинекологической эндоскопии, разрабатывается программа, цель которой - сформировать единые подходы к диагностике и лечению патологии шейки

матки на всех этапах оказания медицинской помощи в крае.

ОТ РЕДАКЦИИ.

Однако показателем эффективности любых преобразований, безусловно, будет не только высокая готовность сотрудников Диагностического центра к оказанию диагностической и лечебной помощи, но и готовность медицинских работников лечебных учреждений края с учетом имеющегося потенциала городских и сельских лечебных учреждений, обеспечивая преемственность в лечебно-диагностическом процессе, максимально разумно сформировать поток пациентов в отделения Центра и обеспечить принятие окончательного (для данного этапа) решения в отношении каждого конкретного больного.

Ия Андреевна Егорова, директор краевого государственного учреждения «Территориальный центр лицензирования и аккредитации медицинских учреждений», заслуженный работник здравоохранения Российской Федерации



Фазиль Искандер назвал семью после этой ячейкой человеческой солидарности, а значит, человеческого единодушия, единомыслия, общности интересов.

Что такое семья, как не частица государства. В семье есть все: политика, экономика, культура и т.д.

В настоящее время в обществе идет медленно, но идет понимание роли женщины в обществе и роли семьи.

Сегодня проблемы семьи встали со всей остротой, особенно проблемы работающей женщины в городе и селе. Оптимизация рождаемости, укрепления семьи не рождаются автоматически. Наконец-то общество подошло к пониманию того, что сегодня акцент с помощи женщине, должен быть перенесен в сферу помощи семье, на создание равных возможностей для обоих полов.

Проблемы женщин органически связаны с общенациональным состоянием. Тяжелое положение женщины отнюдь далеко не означает легкого положения мужчин. Если женщины проигрывают, то отсюда не следует, что мужчины выигрывают. Парадокс стоит в том, что женщина несет двойную нагрузку (две рабочие смены), а мужчина раньше умирает, сокращая их продолжительность жизни. Если бы мужчины осознали этот парадокс, который не лежит на поверхности, то существенно изменили бы свое поведение и отношение к женщине.

Все актуальнее встает вопрос о необходимости осуществления социальной справедливости, в первую очередь, выравнивание положения детей из хорошо и слабо обеспеченных семей, предоставления им равных возможностей для полноценного воспитания, укрепления здоровья, получения образования.

Главное, что хотелось бы подчеркнуть, помощь семье должна быть на детей, независимо от их числа.

Сегодня акцент помощи направлен на многодетные семьи - и это правильно, но ведь порой и однодетная испытывает такие же трудности.

Своей точки зрения, собственная семейная политика должна руководствоваться общими принципами, социальной, экономической и правовой помощи семье. Конкретное ее осуществление должны вести местные органы власти различных уровней, с учетом местных условий и мнения местного населения, с учетом где, что, сколько.

Семейная политика - это целая система целей и мер для их достижения в экономической, правовой и идеологической областях. Для осуществления целей семейной политики необходимо пред- ставить, какие же функции несет семья.

В течение тысячелетий семья была основным социальным институтом, осуществляющим воспроизводство населения, служившим для непрерывности существования человеческого рода. В прежние времена на семье в основном лежала забота о сохранении здоровья и жизни всех ее членов. В современных условиях забота о здоровье и сохранении жизни членов семьи все в большей степени зависит от общества в целом, от системы здравоохранения, детских учреждений, условий труда, организации отдыха, экологического благополучия и т.д. Тем не менее семейный климат, забота ее членов друг о друге продолжают оставаться важным компонентом жизнеохранительной деятельности семьи. Причем, как и в старину, ведущую роль в семье играет женщина, чаще других членов исполняющая функции медсестры, сиделки, психотерапевта и т.п. Исполнение указанных функций затрудняется дефицитом времени работающей женщины, а также недостаточностью медицинских и психологических знаний по сравнению с современным уровнем.

Что касается собственно функции продолжения рода, можно отметить очевидную тенденцию сокращения рождаемости, проявляющуюся практически во всем мире. Тем не менее трудно представить себе в сколько-ни-

будь обозримом будущем полный отказ семьи от детей. Необходимость для семьи и общества заставляет особенно внимательно относиться к условиям осуществления семьей функции рождения детей и воспитания из них полезных членов общества.

Утрата семейным хозяйством роли основной производительной ячейки общества дала основание многим исследователям говорить об утрате семьей экономической функции. Однако помимо того, что для многих семей, особенно сельских, сохраняет немалое значение личное подсобное хозяйство, современная семья, продолжает быть экономической единицей, регулирующей производственную деятельность своих членов и, как правило, контролирующей их потребление. Семья перераспределяет доходы мало- и многооплачиваемых лиц, стимулирует трудовую деятельность, приобретение и повышение квалификации. Накопление личного имущества, денежных средств, передача их по наследству, осуществляемые в основном через семью, также в значительной мере являются стимуляторами производственной деятельности людей. Можно считать, что уменьшение непосредственно производящего труда внутри семьи не является показателем снижения производственной функции семьи, а лишь ее видоизменением.

Все это делает необходимым учитывать интересы семьи при принятии любых общегосударственных решений, что относится не только к решениям, непосредственно затрагивающим семейные интересы, индивидуальной и кооперативной деятельности, сферы обслуживания и т.д., но и к любым экономическим.

Функция сохранения и развития социально-культурных достижений общества является также одной из древнейших функций семьи. Во всех обществах, главным образом через семью, дети получали необходимые для функционирования данного социального строя и человечества в целом знания и навыки. Сложность современной системы знаний делает необходимым вмешательство в данный процесс общественных институтов, таких как школа, специальные учебные заведения, средства массовой информации. Велика роль в современном обществе взаимодействия различных культур, искусства. Однако семья считается одним из важнейших каналов связи между поколениями. Она передает (несколько видоизменяя) от про-

шлого к будущему системы ценностей и социального контроля за поведением человека, жизненные навыки и т.п.

Социально-терапевтическая функция играет особенно важную роль в современных условиях, когда человек испытывает множество различных влияний, находится под воздействием противоречивых сил и систем ценностей, часто теряет ориентацию, что хорошо и что плохо. В такой ситуации семья, исполняющая надлежащим образом свою функцию эмоционального убежища, снимает напряжение, вызываемое сложностью современной жизни, дает человеку чувство уверенности.

От благополучия семьи зависит благополучие общества. Важно правильно расставить акценты.

Проблемы семьи – это не только здоровье ребенка, экология, но и вливание в современный мир. Психологически не все к этому готовы. Мир стал жестоким. Всегда уповали на государство, государственные структуры. Сейчас порой семья, а особенно дети, находятся один на один с миром, который не все понимают. Разрушены одни ценности, взамен даны суррогаты. Со всей остротой встает проблема нравственности, несовместимости того, что подростки и дети смотрят с экранов телевизоров. Подросткам нельзя показывать все. Юность – это возмездие за то, как человек прожил жизнь. Альтернативы выбора, кроме телеэкрана, крайне мало в силу разных причин.

Общество не осознало непреходящей ценности физического и духовного здоровья.

Одним из важнейших приоритетов должно быть детство. В крае много делается и сделано для поддержки семьи и детей. Адресная помощь носит комплексный и целенаправленный характер. Однако проблемы еще остаются, и решить их могут профессионалы при активной поддержке всего общества, всех здоровых общественных сил и движений, при условии объединения своих усилий. При постоянной работе, а не только во время предвыборных баталий, используя тему семьи и женщин как объект в политике.

AIDS наступает СПИД



Первое сообщение о этом заболевании было опубликовано в 1981 году. В настоящее время СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) является ведущей темой, привлекающей внимание работников медицинской науки и практического здравоохранения во всех странах мира в связи с быстрым распространением инфекции со скоростью если не взрывной, то огневой волны. Сейчас в мире более 50 млн. ВИЧ-инфицированных.

Как же обстоят дела у нас в Алтайском крае? На сегодняшний день зарегистрировано **2810 ВИЧ-инфицированных, 63 ребенка** рождены от инфицированных матерей. Цифры меняются еженедельно, сейчас ВИЧ (вирус иммунодефицита человека) выявляется у **10-20 человек** в неделю. Были времена, когда в неделю выявляли до **200 ВИЧ-инфицированных**. В стадии СПИДа находятся **4 человека**, умерли от него – **четыре**. В г.Новоалтайске зафиксировано девять ВИЧ-инфицированных. Самый неблагоприятный город по краю – **г.Бийск**. Возраст ВИЧ-инфицированных в крае колеблется от **14 до 29 лет**, среди инфицированных растет количество женщин детородного возраста.

Основной путь передачи ВИЧ – при внутривенном введении наркотиков, начинает увеличиваться доля полового способа заражения. Женщины из-за физиологических особенностей заражаются быстрее, чем мужчины. Кроме того, если у женщины есть заболевания соматического характера, заболевания репродуктивной системы, риск заболеть у нее возрастает по сравнению с женщиной, не имеющей этих проблем.

Часто школьники задают вопрос: «Можно ли заразиться от укола, например, в

транспорте?» Я думаю, это проблематично. Во-первых, нужна определенная инфицирующая доза. Она, конечно, небольшая, но невидимые белки крови должны быть свежими и живыми, чтобы вирус сохранял жизнеспособность. Во-вторых, укол через одежду будет неглубоким, человек обязательно почувствует укол и отскочит, не будет ждать, пока игла погрузится в тело на несколько сантиметров. Не каждый глубокий контакт влечет за собой инфицирование, степень риска заражения всегда индивидуальна.

ВИЧ-инфицированный человек чаще всего соматически здоров. Чтобы он почувствовал себя больным, должно пройти достаточно много времени, часто больше десяти лет. ВИЧ всегда приводит к развитию СПИДа – последней стадии заболевания. Необходимо знать, что не так пагубно развитие самой ВИЧ-инфекции, как воздействие на нее вредных привычек (наркотики, курение, алкоголь, беспорядочная половая жизнь), которые разрушают организм, а ВИЧ на таком благоприятном фоне делает свое дело. Если на момент установления диагноза «ВИЧ» человек отказывается от вредных привычек, ведет здоровый образ жизни, тогда он может прожить долго.

После контакта с инфицированной кровью или полового контакта с больным партнером нет необходимости сразу сдавать анализ на ВИЧ. Оптимальное время для обследования – через три месяца после возможного заражения. Лабораторная диагностика основывается на методе иммуноферментного анализа, когда определяются антитела к вирусу. Чтобы вирус поселился и размножился в организме, накопилось определенное количество антител, нужно время, которое всегда индивидуально. Даже тест-система нового поколения определяет наличие вируса в крови только через месяц.

К сожалению, от ВИЧ и СПИДа вылечиться невозможно, не существует и вакцины. Сегодня есть медикаменты, которые улучшают качество жизни ВИЧ-инфицированных, продлевают им жизнь, сохраняют трудоспособность, но не излечивают. Когданибудь лекарство от СПИДа и вакцину изобретут, но когда точно – сказать невозможно.

Анонимно сдать кровь на ВИЧ можно: г. Барнаул, 5-ая Западная, 62, с 8.00 – 15.00 часов. Там же можно получить консультацию психотерапевта.

**Врач-инфекционист
Узловой больницы
ст. Алтайская В.Н. Дерявкина**



БОЛЬНИЦА

ГУЗ «Узловая больница на ст. Алтайская ФГУП Зап.-Сибирская железная дорога МПС РФ»

В ГУЗ «Узловая больница на ст.Алтайская ФГУП Западно-Сибирская железная дорога МПС РФ» применяется современное медицинское оборудование, позволяющее использовать эффективные методы диагностики и лечения

г. Новоалтайск,
ул. Прудская, 10а
(взр. пол-ка): 2-08-91;
ул.Хлебозаводская, 3
(стационар): 2-31-51

В гинекологии:

метод гистероскопии для диагностики предраковых заболеваний, лечение гинекологических заболеваний диодным лазером.

Широко представлены традиционные методы лечения:

В стоматологии:

лечение и эстетическая реставрация зубов; снятие зубного камня и профилактическая чистка зубов с помощью стоматологических сканеров, в основе которых лежат ультразвуковые колебания.

- иглорефлексотерапия;
- мануальная терапия;

- гирудотерапия;
- разл. виды лечебного массажа

Лиц. №Г962495 от 29.05.02 выд. Алт.кр.гос.комитета по лицензию и аккредитации мед. деятельности

В терапии:

суточное мониторирование А/Д и ЭКГ позволяет диагностировать артериальную гипертензию, ишемию миокарда, нарушения ритма (которые не определяются другими методами исследования), оценивать эффективность проводимой медикаментозной терапии, проводить коррекцию лечения и устанавливать показания к электрокардиостимуляции.



Патопсихологический синдром у детей (ранний детский аутизм)

Костенко Максим Александрович,
заместитель председателя краевого комитета
по социальной защите населения



Мы решили обзорно, очень кратко поговорить о психологических синдромах, которые проявляются на уровне поведения ребенка, не вдаваясь в какие-то медицинские, сугубо психиатрические, проблемы.

Хочу сказать сразу, что акцентуация характера, это как бы проявление патологии, скажем характера, на таком низком уровне, который приближен к норме. После акцентуации идет психопатическое проявление, т.е. это акцентуация характера намного как бы преувеличенная в своих проявлениях.

После психопатического проявления идет психическая болезнь.

Зачастую попадая в непривычные для себя условия, чаще это организованные коллективы (детский сад, школа, госпитализация), ребенок испытывает своеобразную психотравму, и он может отреагировать на эти изменения в своей жизни демонстрацией каких-то поведенческих факторных симптомов, которые могут напоминать психическое заболевание. Но это не значит, что он больной. Просто надо понять, что на уровне поведения происходят какие-то изменения. Очень важно знать тактику общения с этим ребенком, воспитательные меры: что можно, а что нельзя, что нужно, а что категорически запрещено в этом случае делать. Но это не значит, что ознакомившись с азами, каждый (в широком смысле – это может быть и родители, бабушки) сможет поставить какой-то диагноз, хотя бы у себя в голове, любому воспитаннику и как-то определить что с ним происходит, нет. Медики учатся психиатрии в течение 6 лет, и даже опытный психиатр, чтобы поставить диагноз проводит скрупулезное исследование. Таким образом, эти знания вам даются не для того, чтобы навешивать ярлыки, а для того, чтобы вы могли сориентироваться, что же на самом деле происходит с ребенком, почему он так себя ведет, как это может проявиться, что может быть в последствии.

Итак, **ранний детский аутизм** – это расстройство характеризуется аномалией поведения и включает как бы три следующих момента при такой аномалии поведения:

- Это нарушение в социальном взаимодействии;
- Нарушение коммуникабельности и воображения ребенка;
- Значительное снижение интересов и активности в поведении ребенка.

Проявления раннего детского аутизма могут быть у очень маленьких детей, начиная от 2-х до 5 лет и т.д.

Как проявляются нарушения в общении?

- ◆ У такого ребенка можно наблюдать отсутствие сознания, наличия чувств.
- ◆ Такой ребенок, когда с вами разговаривает, не смотрит в глаза или же он фокусирует свой взгляд за человеком. Т.е. такое ощущение, что он не рядом с вами, не ощущает вас.
- ◆ Отсутствие поиска комфорта во время тяжелых переживаний, т.е. когда ребенку тяжело, он не стремится как-то улучшить свое положение.
- ◆ Отсутствие подражания другим, вот что касается маленьких детей (2-3 летних), когда дети играют, подражают взрослым. Или же это подражание патологично. Отсутствие социальных игр. И дальше же, когда постарше дети становятся, они испытывают значительные трудности, чтобы найти друга среди сверстников. Отсутствие воображения, т.е. ребенок не может представить себе, вообразить во время игры какие-то ситуации, как-то их разыграть. Имеются также нарушения в форме и в содержании речи. Очень характерно для таких детей использование местоимения «ты» вместо «я». Например: когда он хочет пить, то говорит «ты хочешь пить» (вместо того, чтобы сказать «я хочу пить»). Ребенок как бы не ощущает себя личностью, целостностью.
- ◆ В более старшем возрасте дети могут делать, например, какие-то замечания ни к месту. Для них

характерно претенциозно-оценочное отношение: они больше оценивают, высказывают претензий, меньше выражают чувств. Это нарушение ощущается в общении. Наблюдается у них снижение круга деятельности интересов, которое проявляется в следующем:

- у маленьких детей это стереотипное движение тела, т.е. это покачивание ритмичное, или же рукой, или телом, или головой, какими-то частями;

- постоянное внимание и занятость какими-то деталями или предметами;

- пристрастие к необычным объектам: когда ребенок отвергает игрушки, которые обычно используются, а берет играть какие-то непригодные для этого предметы.

- ◆ Снижение круга деятельности еще характерно тем, что ребенок испытывает сильные негативные переживания при изменении окружающей обстановки привычной для него, т.е. например, у него есть своя кроватка, тумбочка, там что-то лежит, и если у него кто-то что-то взял, мы можем наблюдать сильные негативные эмоции. Поэтому, если ребенок попадает в детский коллектив, где для него все новое, как бы еще не его, то естественно, что так может отреагировать.

- ◆ И еще один момент. Такой ребенок стремится в деталях следовать установленному порядку, причем бессмысленно, как бы не опираясь на логику и необходимость данного момента. Если какой-то ритуал им заведен, то он будет стремиться каждый раз повторять его и только тогда будет чувствовать себя более менее нормально. Деятельность и игра таких детей характеризуется повторяемостью и монотонностью.

- ◆ Аутичные дети сопротивляются изменениям и переменам. Изменения и перемены могут вызвать панику, вспышку раздражительности и агрессивности. Кроме того, у них снижен болевой порок и по этой причине, не исключается самоповреждающее поведение. Т.е. во время вспышки раздражения или паники, поскольку снижен болевой порок, ребенок может нанести себе какую-нибудь травму. У таких детей могут быть кратковременные периоды неспособности концентрации внимания или же полная неспособность сосредоточиться на задании.

- ◆ Может быть бессонница, проблемы с питанием, энурез (недержание мочи).

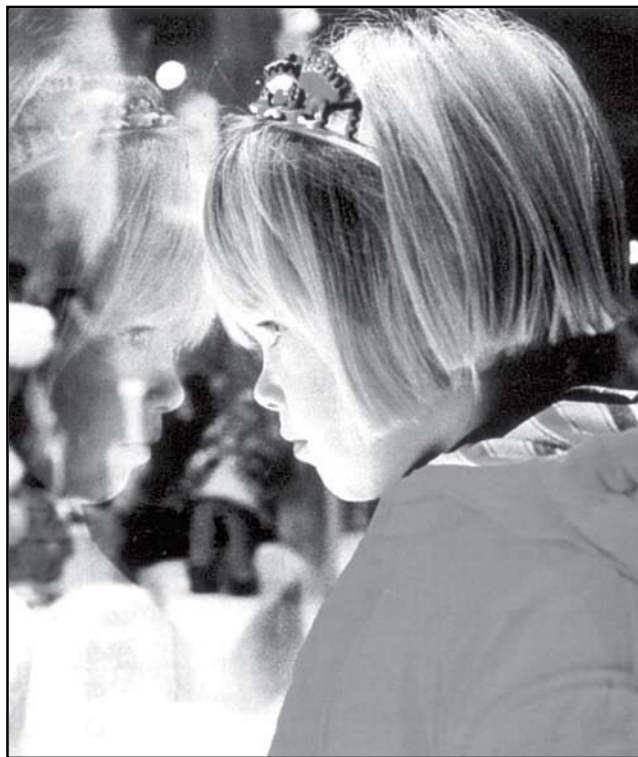
- ◆ И что характерно для таких детей - иногда у них могут наблюдаться, как говорят медики, островки преждевременной зрелости. Что это такое? Т.е. у таких детей может быть прекрасная механическая память, выдающиеся способности к арифметическим действиям. Но дело в том, что эта память вот именно механического такого характера, и они по-

ражают эти способности окружающих. Могут считать огромные цифры в уме, но не способен к логическим выводам этот ребенок. И эти специфические способности обычно очень намного превышают типичные для нормальных сверстников ребенка.

- ◆ Другие выдающиеся способности у маленьких аутичных детей включает также раннюю способность хорошо читать, но при этом они не могут понять, осознать, что они читают, про что идет речь.

За каждым синдромом стоит живой человек, который что-то чувствует, но не в состоянии изменить то состояние, в котором он пребывает. Если говорить о детях с ранним детским аутизмом, о чувстве, которое присутствует у них по отношению к жизни, то это прежде всего страх и ужас. Их основной анализатор работает настолько плохо, что вся информация поступает в искаженном виде. Несмотря на их рост, биологический возраст она поступает на уровне новорожденного ребенка, т.е. они испытывают полную дезориентацию в пространстве, в том числе не всегда дифференцируют кто или что перед ними находится: живой человек или предмет мебели.

(Продолжение следует.)





В какое интересное время мы живем! Планка, определяющая качество, в последнее время заметно поднялась: всем нужно не что-нибудь, а самое лучшее!

В первую очередь это требование распространяется на наше здоровье, внешность и комфорт: услуги желательно получить комплексно, профессионально, в приятной обстановке - естественно, за реальные деньги.

Все это можно найти в Салоне красоты. Возникает выбор: в какой пойти? Куда не глянь, везде великолепные фасады и многообещающие вывески. Но мы не согласны на эксперименты со своим лицом. Не всегда объективен совет подружки - ведь критерии у всех разные. Как специалист в индустрии красоты и здоровья, я попробую сложить в единое целое наши запросы и пожелания.

Попробуем зайти в салон просто так, на экскурсию. Администратор вежливо информирует меня о специалистах, перечне услуг..., предлагает чашку каркаде и внимательно выслушивает мои вопросы (порой, откровенно недоверчивые).

Меня не окинули взглядом, оценивающим мой доход и социальный статус. Уже плюс. Я расположилась на уютном диванчике и пролистываю прейскурант: парикмахеры-стилисты, нейл-процедуры, косметология, массаж, ароматерапия...

Ароматерапия?

- С удовольствием покажу вам кабинет ароматерапии, - услужливо предлагает администратор.

Я попадаю в кабинет, наполненный музыкой ветра и запахами скошенной травы.

- Ароматерапевт владеет мануальной техникой релаксации кистей, рук и стоп. Вы можете попробовать, это займет не более 30 минут!

А почему бы и нет? (В конце концов, я не рискую подпортить свою внешность.)

Дальше - только приятные прикосновения, ароматы, музыка, даже не музыка - шелест листьев. Время остановилось.

После процедуры мне снова предложили

чашку какого-то изумительно ароматного чая. Соседка по диванчику рассматривает журналы, а я - ее! Она только вышла из парикмахерского зала. Чистый, насыщенный цвет волос, хорошая стрижка, подвижная укладка. Я спрашиваю, у какого мастера она обслужилась. В итоге, я уже решаюсь на укладку (в конце концов, это же не стрижка).

В зале меня попросили подождать десять минут, в течение которых я получаю бесплатную консультацию косметолога. Сняв пеньюар, я подумала, не поменять ли мне планы на вечер? Укладка получилась достаточно креативной. Для кухни - это слишком.

Прощаясь, я записала на стрижку мужа (рисковать - так его волосами). А может, и мне найдется место на маникюр? Почему-то захотелось вернуться в эти стены. Дружелюбность или внимательность виной тому - может быть, изысканный интерьер от части тоже...

Рискну завтра. Надо позвонить сестре, пусть выберется, наверняка ей понравится.

Вполне вероятно, что это понравится и Вам!

Наталья Гайтова

Кого заинтересовала информация Натальи Гайтовой, номер ее телефона в редакции «ЗАС». (т. 23-24-13)

Салон красоты «СОФИ» ул. Партизанская, 83., тел. 35-33-77



ТУБЕРКУЛЕЗ НАСТУПАЕТ

Казалось, что туберкулез удалось победить при помощи антибиотиков, прививок и пробы Манту. Но на пороге третьего тысячелетия давний враг перешел в решительное наступление...

Ставим пробу

Симптомы, указывающие на возможное развитие туберкулеза у малыша: частые простуды, увеличение периферических лимфатических узлов, нарушения сна, потливость ночью, плохой аппетит. Попросите участкового педиатра повторить пробу Манту. Это основной метод диагностики туберкулеза у детей. Ее нужно делать регулярно (раз в год) независимо от предыдущего результата или дважды в год, если ребенку не сделана прививка БЦЖ и организм пока не защищен вакциной. Пробу оценивают через трое суток после ее проведения. Контуры красного пятна (гиперемии) или «пуговки» (инфильтрата) не всегда бывают идеально круглыми, поэтому врачи измеряют результат в миллиметрах линейкой.

◆ **Реакция считается отрицательной**, если на третий день на коже нет никаких следов – ни покраснения, ни припухлости. Это значит, что прививка, сделанная в роддоме, больше не защищает малыша – пора снова вводить вакцину БЦЖ. Обычно она действует 5-7 лет.

◆ **Сомнительная реакция** – небольшая краснота без «пуговки» или при наличии небольшого инфильтрата – 2-4 мм. При таком результате нельзя сказать наверняка, защищен ребенок от туберкулеза или нет. В спорных случаях пробу Манту приходится повторять еще раз.

◆ **Положительная реакция:** выраженный инфильтрат диаметром 5 мм и более. Можете не беспокоиться за ребенка – в ближайшее время туберкулез ему не грозит.

◆ **Гиперергическая (чрезмерная) реакция** – «пуговка» солидных размеров – 17 мм и более. Обычно с таким результатом направляют на консультацию к специалисту по туберкулезу – фтизиатру.

Особенно тревожно, если произошел так называемый вираж туберкулиновых проб: в прошлый раз реакция была отрицательной или сомнительной, а теперь результат «зашкалило».

Считается, что туберкулезом болеют только заключенные, бомжи и прочие асоциальные элементы, а ребенок из хорошей семьи эту заразу подцепить не может никак. Однако статистика свидетельствует об обратном. В последние 10 лет в России заболеваемость этим недугом выросла более чем в 2 раза и ровно настолько же увеличались шансы малышей встретиться с такой инфекцией. Ежегодно один ребенок из ста заболевает туберкулезом – это очень серьезные цифры! Туберкулезная палочка выработала устойчивость к антибиотикам и воспользовалась тем, что мамы и папы явно недооценивают ее опасность, стараясь всеми правдами и неправдами освободить своих чад от прививки БЦЖ, которую делают в роддоме, и ежегодной пробы на Манту, обязательной для всех детей до 7 лет. Сегодня без ежегодной «пуговки» на руке, которая покажет наличие инфицированности ослабленной туберкулезной палочкой после вакцинации (что гарантирует от попадания в организм особо агрессивных форм возбудителя), детям не обойтись.

Обратите внимание: пробу Манту никогда не делают 2 раза подряд на одной руке. В четные годы ее ставят на правом, а в нечетные - на левом предплечье, поскольку иммунологическая память клеток способна усилить реакцию и спровоцировать неверный результат.

часть II, предусматривает налоговые вычеты из сумм, потраченных в прошлом году на услуги в медицинских учреждениях и (или) приобретение лекарств (ст.219). Впервые воспользоваться такого рода вычетами смогли физические лица-налогоплательщики в 2002 году за предыдущий - 2001.



Лев Александрович КОРШУНОВ,
руководитель УМНС РФ
по Алтайскому краю

Социальные налоговые вычеты: вопросы и ответы



Ирина Ивановна СМЕРНОВА,
начальник отдела налогообложения
доходов физических лиц УМНС РФ
по Алтайскому краю

Социальные вычеты уменьшают налоговую базу, с которой налогоплательщик в течение года уплачивал налог по ставке 13%.

При определении размера налоговой базы налогоплательщик имеет право на получение социального налогового вычета:

- в сумме, уплаченной им в налоговом периоде (т.е. в календарном году) за услуги по лечению, предоставленные ему медицинскими заведениями РФ, или за услуги по лечению супруга (супруги), своих родителей и (или) своих детей в возрасте до 18 лет (в соответствии с перечнем медуслуг, утвержденным Правительством РФ);

- в размере стоимости медикаментов (в соответствии с Перечнем лекарственных средств, утвержденных Правительством РФ), назначенных лечащим врачом, приобретаемых налогоплательщиком за счет собственных средств.

Не все граждане РФ знают о социальных налоговых вычетах, не знают какие требуются документы для их оформления.

Что представляют собой социальные налоговые вычеты? Какой пакет документов необходимо сформировать налогоплательщику, чтобы получить право на получение подобного вычета? Какие «подводные камни» его могут подстерегать? Чтобы найти ответы на эти и многие другие вопросы, наш журнал организовал «Прямую линию» с руководителем УМНС РФ

по Алтайскому краю Львом Коршуновым и начальником отдела налогообложения доходов физических лиц Ириной Смирновой.

Здравствуйте. Вопрос к Ирине Ивановне. Могу ли я получить социальный вычет по расходам на лечение своей жены? Сумма лечения составила около 60 тысяч рублей. Какую сумму социального вычета я могу получить? (Виктор Петрович, Благовещенский район)

Да, можете. Вы имеете право на социальный вычет по расходам на лечение своей супруги, родителей и детей в возрасте до 18 лет, при условии, что лечение проходило в медицинских учреждениях Российской Федерации.

Общая сумма социального вычета по расходам на оплату медицинских услуг и лекарственных средств не может превышать 25 тыс. рублей на каждого налогоплательщика, заявляющего такой вычет, если лечение проводилось в 2001-2002гг., и 38 тыс. руб., если лечение проводилось, начиная с первого января 2003 года.

По дорогостоящим видам лечения сумма социального налогового вычета принимается в размере фактически произведенных расходов без каких-либо ограничений.

Какие документы я дол-

жен предоставить в налоговый орган?

Совместным приказом Минздрава России и МНС России от 25 июля 2001 года «О реализации постановления Правительства Российской Федерации от 19 марта 2001г. N201 «Об утверждении перечней медицинских услуг и дорогостоящих видов лечения в медицинских учреждениях Российской Федерации, лекарственных средств, суммы оплаты которых за счет собственных средств налогоплательщика учитываются при определении суммы социального налогового вычета» утверждена форма Справки об оплате медицинских услуг для представления в налоговые органы Российской Федерации.

Налогоплательщик, представивший налоговому органу в подтверждение своих расходов на оплату медицинских услуг и (или) дорогостоящего лечения соответствующие Справки об оплате медицинских услуг, выданные медицинскими учреждениями, оказавшими эти услуги, с приложением документов, подтверждающих произведенную оплату (чеки ККМ, квитанции к приходным кассовым ордерам, иные документы, подтверждающие перечисление (уплату) денежных средств), сможет получить социальные налоговые вычеты.

Справки об оплате медицинских услуг должны выдаваться при

обращении в медицинское учреждение налогоплательщика для подтверждения его расходов на лечение, произведенных начиная с 1 января 2001 года.

Вы вправе обратиться за Справками об оплате медицинских услуг в любое удобное для Вас время как до окончания календарного года, в котором Вами были произведены расходы, так и в следующем календарном году.

Здравствуйте, Лев Александрович, два года назад у меня была производственная травма. Сейчас у меня вместо коленных чашечек установлены дорогостоящие протезы. Могу ли я получить социальный налоговый вычет за приобретение протезов двухлетней давности? (Игорь, Барнаул)

К сожалению, социальный вычет по суммам, израсходованным на приобретение протезно-ортопедических изделий у организаций, изготавливающих такие изделия на основании лицензии, выданной лицензирующим органом Минтруда России, не предоставляется, так как эти организации не являются медицинскими учреждениями.

Не предоставляется социальный вычет по расходам на оплату медицинских услуг, оказанных не медицинскими учреждениями РФ, то есть организациями, не поименованными в Номенклатуре учреждений здравоохранения, утвержденной приказом Минздрава России «Об утверждении номенклатуры учреждений здравоохранения».

По этой же причине не предоставляется социальный вычет по расходам на оплату медицинских услуг, оказанных индивидуальными предпринимателями, если они даже и имеют лицензии на оказание медицинских услуг.

Здравствуйте. У меня вопрос к Ирине Ивановне. Какие документы нужно предоставить налоговому инспектору, чтобы получить социальный вычет по расходам на лекарства? Когда это лучше сделать? (Виктор Александрович, пенсионер, Благовещенский район)

Для начала необходимо убедиться, что лекарства включены в Перечень лекарственных средств, утвержденный постановлением N201. Со-

гласно пп.3 п.1 ст.219 НК РФ социальный вычет по расходам налогоплательщика на оплату лекарственных средств, назначенных ему или членам его семьи лечащим врачом, может быть предоставлен в случае приобретения не любого лекарственного средства, а только включенного в Перечень лекарственных средств, утвержденный постановлением N201. Налоговому органу для принятия решения о предоставлении налогоплательщику социального вычета по расходам на приобретение лекарственных средств, необходимы соответствующие рецепты, на которых проставлен штамп «Для налоговых органов Российской Федерации, ИНН налогоплательщика». Проставление врачом штампа подтверждает включение препарата в Перечень лекарственных средств, утвержденный постановлением N201.

Рецепты со штампом «Для налоговых органов Российской Федерации, ИНН налогоплательщика» для представления в налоговые органы должны выписываться лечащим врачом по Вашему требованию.

Вы можете в любое удобное для Вас время, как до окончания налогового периода, так и в следующем налоговом периоде, обратиться за соответствующими рецептами к лечащему врачу о назначениях лекарственных средств, произведенных начиная с 1 января 2001 года.

К рецептам Вам необходимо приложить кассовые и товарные чеки на приобретение лекарственных средств. Товарные чеки представляются, если в кассовых чеках не указано наименование оплаченного препарата.

Кроме того, Вам нужно написать два письменных заявления на предоставление социального



вычета и о возврате излишне уплаченного налога.

Возврат налога производится налоговыми органами после проведения камеральной налоговой проверки, предусмотренной ст.88 НК РФ.

Если представленных документов будет недостаточно (например, отсутствуют Справки об оплате медицинских услуг; рецепты по форме 107/у со штампами «Для налоговых органов РФ, ИНН налогоплательщика»; платежные документы о внесении (перечислении) денежных средств; договоры на оказание платных услуг и др.), то налоговый орган вправе запросить у налогоплательщика дополнительные сведения и документы, подтверждающие произведенные расходы на благотворительность, обучение, лечение.

Согласно пп.2 п.1 ст.219 НК РФ социальные вычеты предоставляются налогоплательщику на основании его письменного заявления при подаче им налоговой декларации в налоговый орган по окончании календарного года, в котором он произвел расходы на благотворительные цели, обучение, лечение и приобретение лекарственных средств. С учетом п.8 ст.78 НК РФ налоговые декларации с заявлениями о предоставлении социальных вычетов могут быть представлены в течение трех лет после окончания налогового периода, в котором налогоплательщиками были произведены указанные расходы.

Записала Евгения Епанчинцева
(продолжение в следующем номере)

Игорь Владиславович ВИХЛЯНОВ,

хирург-онколог, заведующий отделения опухолей головы и шеи Алтайского краевого онкологического диспансера, врач высшей квалификационной категории, кандидат медицинских наук



Под названием «рак нижней губы» обычно имеют в виду новообразования, которые возникают в области слизистой оболочки красной каймы. В эту группу не следует включать новообразования, развивающиеся на коже рядом с губой, так как их гистогенез и течение различны.

Григорий Михайлович ГЛИКЕНФРЕЙД,

ординатор отделения опухолей головы и шеи Алтайского краевого онкологического диспансера

РАК НИЖНЕЙ ГУБЫ

Рак губы встречается довольно часто, но, тем не менее, к сожалению, ошибки в его диагностике нередки.

На здоровой, не измененной, нижней губе рак возникает крайне редко, данные случаи можно отнести к категории казуистики. Практически всегда развитию рака предшествуют **предопухоловые процессы**. Для их возникновения, в свою очередь, необходим ряд факторов.

Главным предрасполагающим фактором является травма. Травма может быть механической – порез при бритье, травма кариозными зубами, зубными протезами.

Но на первое место все же **выступает травма термическая** – ожог, который чаще связан с такой пагубной привычкой как курение. Хотя иногда можно обжечься и го-

рячей ложкой, что особенно характерно при возникновении опухоли нижней губы у некурящих женщин, которые ежедневно пробуют горячую пищу во время ее приготовления.

Кроме того, развитие предопухолового заболевания нижней губы, которое впоследствии приводит к возникновению злокачественной опухоли, может объясняться **избыточной степенью инсоляции и обветривания**. А учитывая, что количество солнечных дней на

Алтае сравнимо с количеством таковых в Сочи, не смотря на более низкую среднегодовую температуру, плюс по-

стоянно гуляющие по нашим степным просторам ветра, - становится понятным, что любой курящий водитель грузовика, любой каменщик или подсобный рабочий, и даже учительница физкультуры, которая днем проводит занятия со школьниками на стадионе, а вечером варит еду, - обязательно попадут в группу риска возникновения рака нижней губы.

Не исключается, что особую роль как факторы риска могут играть и **вирусные поражения губы**, особенно вирусом герпеса.

Таким образом, теория возникновения рака нижней губы объясняется многими причинами. При более глубоком рассмотрении природы данного заболевания встают те же проблемы, что и в общей онкологии при анализе различных аспектов возникновения рака.

Важно знать, что в подавляющем большинстве случаев развитие рака нижней губы связано с явлениями хронического воспаления. Поэтому любой предопухольевый процесс, да по большому счету и рак, как правило, будет выглядеть как участок повышенного ороговения, иногда с изъязвлением в центре и ободком воспаления по периферии, либо наоборот, как участок с истонченной слизистой оболочкой, не исключено, что тоже с воспаленными краями.

Формы рака нижней губы можно разделить на экзофитную и эндофитную. Фактически об экзофитной форме было сказано выше. Эндофитная форма представляет собой язву с массивным окружающим ее воспалением.

Рак губы в поздних стадиях при этих формах имеет много общих черт. При раке губы, оставленном без лечения, язва достигает своим дном мышечного слоя, распространяется на кожу и слизистую оболочку полости рта, разрушая их. Через образующийся дефект губы вытекает воспалительный процесс, усиливается распад тканей. Затем процесс распространяется на нижнюю челюсть и щеку. Метастазы, проявляющиеся в подбородочной и подчелюстных областях, прорастают в нижнюю челюсть, кожу; образуют большие инфильтраты, распадающиеся и кровоточащие. Вследствие чего часто нарушается питание и развивается истощение. Больные избегают общества.

Метастазирование при раке нижней губы происходит преимущественно по путям оттока лимфы из опухоли. В большинстве случаев метастазы локализуются в подчелюстных и подбородочных узлах, иногда в глубоких шейных лимфоузлах.

Но обычно весь метастатический процесс ограничивается верхней третью шеи, ниже метастазы практически не встречаются.

Классифицируется рак нижней губы следующим образом:

- T1 – опухоль до двух сантиметров в наибольшем измерении;
- T2 – опухоль до четырех сантиметров;
- T3 – опухоль более четырех сантиметров;
- T4 – опухоль, распространенная на соседние структуры: кость, дно полости рта, кожу лица.
- N1 – региональный метастаз до 3 см в диаметре;
- N2 – метастаз до 6 см;
- N3 – метастаз более 6 см.
- M1 – имеются отдаленные метастазы.

Чаще всего больной предъявляет жалобы на наличие образования или язвы на нижней губе.

Очень важно микроскопически подтвердить диагноз.

Для получения цитологического материала в условиях поликлиники берется соскоб шпателем с образования нижней губы, причем перед соскобом нужно убрать располагающиеся поверхностно роговые массы либо некротический налет с язвы.

Для получения морфологического заключения нужно взять участок ткани образования. Производится это биопсийными щипцами любого вида, имеющимися в кабинете под местным обезболиванием. Либо, что особенно актуально для хирургов общей лечебной сети, с помощью скальпеля, с последующим наложением швов, хотя злоупотреблять кажущимся тотальным удалением не нужно, поскольку для лечения скорее всего потребуются совсем другие методы. Достаточно взять небольшой кусочек. Место для взятия нужно выбирать между центрально расположенным изъязвлением с некрозом и окружающим опухоль воспалением, в противном случае нет конкретного подтверждения диагноза, упущено время, нет возможности начать специальное лечение.

Если в поликлинике по месту жительства невозможно обеспечить забор материала на исследование, то большой с наличием образования или язвы на нижней губе должен быть направлен в вполне конкретное место – поликлинику Алтайского краевого онкологического центра, расположенную по адресу: **ул. Партизанская, 97, каб.207, где ежедневно с 8 часов утра до 18 часов вечера** работают онкологи отделения опухолей головы и шеи, которые занимаются диагностикой и лечением рака нижней губы.

Лечение рака нижней губы достаточно эффективно и в значительном числе случаев заканчивается полным излечением.

После излечения рака нижней губы рекомендуется диспансерное наблюдение: первый год не реже одного раза в три месяца, второй год не реже одного раза в полгода, и дальше не реже одного раза в год.

Трудоспособность человека после излечения в большинстве случаев восстанавливается. Возможность ранней диагностики, наличие эффективных методов лечения позволяют практически большинству больных раком нижней губы вернуться к полноценной жизни.

Главное, будьте внимательны, при появлениистораживающих вас симптомов незамедлительно обращайтесь к специалистам.

ГРИБОЧКИ В НОСОЧКАХ

Елена Федоровна КОЛМАКОВА,
врач-дерматовенеролог Краевого кожно-венерологического диспансера



С экранов телевизоров, со страниц газет и журналов в наше сознание упорно внедряют мысль об одном-единственном способе избавления от грибковой инфекции – применение сильнодействующего лекарства. Но действительно ли страшен грибок? Можно ли вылечить его, приняв несколько таблеток противогрибкового препарата?

Грибок (микоз) - весьма распространенное и очень серьезное заболевание, требующее лечения под контролем врача. **Самостоятельно принимать широко рекламируемые системные противогрибковые препараты ни в коем случае нельзя.** Они могут вызвать серьезное осложнение здоровья, вплоть до смертельного исхода.

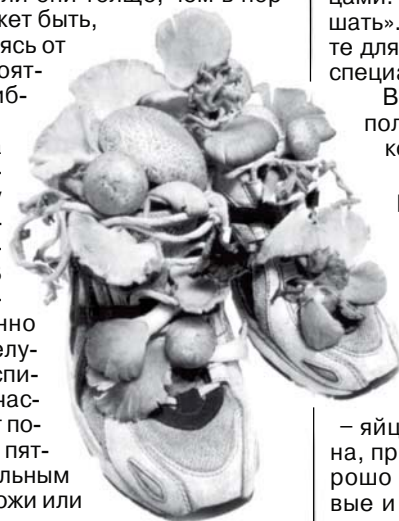
Кто и как может заболеть микозом?

Грибковую инфекцию может «подхватить» любой. Развитию заболеванию способствует ношение не пропускающей воздух одежды и обуви. Высока распространенность заболевания среди людей, пользующихся спортивными сооружениями, саунами, банями. Микозы легко передаются от одного человека к другому, а кроме того могут вызываться спорами грибов, находящихся на мебели, одежде. Грибки разрастаются во влажных теплых местах – складках кожи, между пальцами ног, паху, в подколенных и подмышечных областях, под молочными железами, под ногтевыми пластинками пальцев рук и ног.

Как распознать грибковую инфекцию кожи и ногтей?

Если ваши ногти имеют не здоровый розовый, а желтый или серо-желтый цвет, если они толще, чем в норме, ломкие или хрупкие, а, может быть, даже приподнимаются, отделяясь от ногтевого ложа, причину, вероятнее всего, следует искать в грибковой инфекции.

Грибковые заболевания на коже могут проявляться по-разному. В одних случаях между пальцами стопы образуется язвочка, кожа становится влажной и начинает трескаться. В других случаях, появляется зудящая сыпь в виде постепенно сливающихся друг с другом шелушащихся пятнышек. На коже спины и ног, а также волосистой части головы (чаще у детей) может появиться красное кольцевидное пятно, сопровождаемое иногда сильным зудом; возникает шелушение кожи или образование на ней струпуев.



Во всех этих случаях следует немедленно обратиться к специалисту-дерматологу. Он поставит диагноз и назначит лечение. Запускать болезнь нельзя, как для блага самого больного и его семьи, так и для окружающих людей.

Профилактика лучше, чем лечение

Для профилактики микозов стоп никогда не носите обувь на босу ногу. Обязательно надевайте носки, подследники, чулки или колготки не только тогда, когда вы идете на улицу, но и дома. Никогда не надевайте чужую обувь: отправляясь в гости, захватите с собой сменные туфли, тогда вы и хозяев уважите, оставив грязную обувь в прихожей, и себя подстрахуете. Нельзя посещать баню или бассейн без резиновых тапочек - там очень легко заразиться. Поэтому, придя домой, в любом случае следует вымыть ноги с мылом под струей воды и сменить носки, а те, в которых вы пришли, выстирать. При регулярном посещении бассейнов, бань, саун, общественных душевых желательно проводить профилактическое использование противогрибковых средств в виде кремов, мазей. После принятия ванны всегда тщательно и хорошо вытирайте ноги, особенно – промежутки между пальцами. Чаще меняйте обувь и носки, давайте ногам «дышать». Не пользуйтесь чужими полотенцами. Используйте для педикюра и маникюра инструменты, прошедшие специальную обработку.

В магазине не примеряйте обувь на босу ногу, пользуйтесь носками – велик риск заразиться грибом даже через тонкие колготки.

Сняв ботинки, обработайте их изнутри дезодорирующим спреем для обуви.

Чтобы лучше защитить ногти и предотвратить их обесцвечивание, наложите слой бесцветного лака. Воздержитесь от лака в выходные дни. Дайте своим ногтям возможность побыть без лака один день. Для удаления лака используйте жидкость, приготовленную на уксусной кислоте, а не на ацетоне.

Диета больных микозами кожи обязательно должна включать продукты, богатые серой – яйца, творог, зелень. Недостаток желатина и пектина, приводящий к ломкости и расщеплению ногтей, хорошо восполняют рыбные и мясные блюда, фруктовые и ягодные желе, мармелад.

Будьте здоровы!

ШАГ ЗА ШАГОМ
ОТ НАРКОТИКОВ

(Окончание. Начало в №№ 2-6)

Это конец?

*К нам пришел Best Regards**К нам пришел Rudik@*

Best Regards: Всем мой самый пламенный ПРИВЕТ! Теперь я знаю, когда люди начинают писать, - когда абсолютно пусто на душе.. Я не могу так больше жить в этом мире. Попробую рассказать о себе. С наркотиками столкнулся около 3-х лет назад, принимал ровно год, но потом решил бросить. Вы даже представить себе не можете, как мне было тяжело.. Я пережил чудовищную ломку, но после нее жизнь стала еще более невыносимой. Я чувствовал себя, как будто из меня вынули какую-то часть, которая совершенно необходима для жизни. Ровно год я держался на сигаретах, но несколько недель назад на одной вечеринке у приятеля раздавали наркотик. Не знаю, что произошло, но я взял, «разумно» рассудив, что после этого раза смогу вернуться. Но силы воли мне больше не хватило. Я опять опустился на самое дно. Но теперь это еще ужаснее. Я пробовал бросить опять, но у меня не получается преодолеть ломку. Меня уже бросила девушка.. Теперь я склоняюсь к мысли, что пора с этим завершать.. Пора вообще с жизнью завершать. Такой, как я, никому не нужен.. Быть может, принять одну очень большую порцию героина и больше никогда не чувствовать НИЧЕГО.. Что меня ждет, мне все равно – ад я уже пережил.. Если вам когда-нибудь предложат наркотик, не берите. Тогда сказать НЕТ намного легче, чем потом говорить это себе.. Я кончился, но кто-то еще жив.. Пусть он не повторяет моей ошибки.. Сколько надо героина, чтобы произошла передозировка? Знает кто-нибудь?

*К нам пришел Милая***Rudik@:Best Regards:** Здравствуй, друг! Как дела? Как жизнь? Все так же?

Я уже неоднократно говорил, чтобы ты покончил с наркотиками, но ты же считаешь, что ты умнее меня. Ты считал себя сильнее других, считал, что справишься с зависимостью, что, когда надо, остановишься. Ну, и что же получилось? Кем ты был, и кем ты стал?

Ты был везде лидером, душой компании, любимцем учителей. Ты любил и уважал свою семью, своих друзей. Ты был справедлив, умен, находчив. Ты - пример для подражания, ты был лучший.

А кем ты стал? Кто ты сейчас? Ты не смог бросить, не смог остановиться? Ты познакомился с другой компанией и забыл про нас, про семью, про школу. Как же тебе не понять, что твои новые друзья – липа. Они живут по животным законам, для них дорог тот, у кого есть деньги или доза. Для них нет настоящей любви, дружбы. И во время ломки они за дозу маму родную продадут. Они звери, и ты становишься таким же. Зачем? Ты же не такой был. Друг, ради меня, ради твоих друзей, ради твоих родителей, ради своей девушки, ради того, что было и что будет, **ОСТАНОВИСЬ, ПРИТОРМОЗИ!**

Best Regards:Rudic@: Может, ты – один из немногих, кто останавливает меня от последнего шага. Я знаю, что я несколько раз здорово подставлял тебя, не знаю, смог бы я простить такое сам, ты все равно продолжаешь поддерживать со мной отношения. Я хочу, чтобы ты знал, что я никогда не забывал тебя. Спасибо, что ты есть, не каждому так повезло в жизни! Я боюсь только одного, что ты устаешь от меня..

Rudic@:Best Regards: Я действительно очень устал: сначала мне показалось, что я могу тебе помочь, потом я злился, у меня опускались руки, хотелось плюнуть на все и сказать: «Живи, как живешь», но даже вся боль, которую ты принес мне, не может отнять у меня ВЕРУ. Не грусти, мне пора бежать, позже поговорим. Отключаюсь.

*От нас уходит Rudic@***Милая:Best Regards:** Человеку, которого я любила..

Я до сих пор чувствую боль и пытаюсь разобраться в том, что произошло с нами..

..я испугалась, я исчезла, видимо, мне надо было остаться. Но я сделала то, что сделала. Я не нашла в себе достаточно сил и смелости, чтобы поступить иначе. Моя любовь не приносила в мою жизнь ничего хорошего, наоборот, только доставляла мучения. Я безумно хотела чем-то помочь, но не знала, как. Я чувствовала себя зачастую лишней в твоей жизни. Я не могла ни о чем мечтать, кроме как о твоём излечении. Я хотела иметь семью, нашу семью, но боялась, что наш ребенок родится уродом или вообще не сможет родиться. Мысли о будущем пугали меня. Я чувствовала безысходность, мои надежды погибали, погибала и я вместе с ними, часть меня осталась в прошлом, наверное, навсегда.

Best Reards: Милая: Прошло время, я понял, что ты поступила правильно, ты не бросила меня, а дала мне шанс подумать и разобраться, что для меня важнее. К сожалению, я понял это только сейчас, и вот спустя два года мы нашли друг друга, и я хочу сказать тебе спасибо, спасибо, что ты отказалась врать моим родителям, давать мне деньги в долг, выслушивать мои бесконечные рассказы, разбираться с теми, кому я должен, вытаскивать меня из бесконечных передрыг. Как ты была права, когда сказала мне, что это мой выбор, моя жизнь, только мне решать, как прожить ее дальше, и это самое большое, что ты вернулась ко мне, но я знаю, что это невозможно, я все сделал для этого, я убил наши отношения, я убил свою и твою ЛЮБОВЬ. Я был не в состоянии попроситься с тобой в последний раз – прощай, я люблю тебя.. мне страшно умирать, потому что ты была у меня. Ты все сделала правильно, мой малыш.

Все ушли, поЧАТимся дальше.

О радостях и смысле жизни

К нам пришел **Кумочка**

К нам пришел **Red Dewil**

Кумочка: Раньше я думала, что люди живут только для продолжения рода, сейчас мне кажется, что для чего-то большего. Если бы мне сказали, что моя жизнь нужна для кого-то или для чего-то и нужно прожить ее ради этого, я бы с удовольствием согласилась. А пока этого не происходит, я пытаюсь находить какие-то приятные стороны своего существования. Я люблю разговаривать с близкими людьми о жизни, просто, может быть, трепаться. Мне нравится бродить жарким летом по ночному городу. Я постоянно нахожусь в поиске, чувствую себя душевным бродягой, и мне совсем это надоело. Может быть, когда-то я угомонюсь и стану спокойней, может, от этого всем станет спокойней.

К нам пришел **Портос**

Портос: Кумочка: Твоя девичья фамилия, случайно, не Поночка? А?

К нам пришел **Хохоряшка**

Red Dewil: Кумочка: Больше всего я люблю общаться в компании друзей, где все рады мне, так же, как и я им, где можно и повеселиться, и поговорить о самом сокровенном. Очень люблю спорт, как это здорово – поехать с друзьями за город с палаткой или с ними же зимой кататься на коньках! Радость в жизни – это, прежде всего, мои друзья.

К нам пришел **Солнышко**

Кумочка: Портос: Во-первых, я не замужем, а во-вторых, привет тебе, любитель «Утиных историй». Ты не пропустишь очередную серию мультиков, пока здесь ЧАТимся?

Red Dewil: Солнышко: Здорово, чем нам сиять будешь????????

Портос: Жизнь нужна, чтобы радоваться жизни! Чтобы любить, быть любимым и счастливым. Каждый в своей жизни должен найти свое счастье, а счастье – это когда ты доволен своей жизнью, доволен тем, чем занимаешься, рад тому, кто тебя окружает.

Солнышко: Red Dewil: Посияю твоим мозгам, если они у тебя есть.

Солнышко: Портос: Мне кажется, жить надо ради любимых и близких людей, а также для продолжения рода человеческого. Это же хорошо!

К нам пришел **Малахит**

Red Dewil: Солнышко: Никогда не думал, что солнышки бывают такими грубыми.

Хохоряшка: Ради чего стоит жить? Довольно сложный и многозначный вопрос, который ставит перед собой хоть раз в жизни каждый человек. Чем раньше человек ответит на этот вопрос сам себе, тем быстрее он сможет найти цель в своей жизни и стать человеком (личностью). В фильме «Граница. Таежный роман» звучала следующая фраза: «Вот ты найдешь себе девушку, она родит тебе дочь, дочь вырастет и спросит тебя: папа, а что ты делал, когда был молодой? А ты ответишь ей: я, дочь, стрелялся». «Но как я смогу сказать ей это, если я умру»? «Вот и думай, чего ты хочешь от жизни». Я думаю, что жить надо ради тех радостей, которые нам приносят жизнь, иногда очень редко, но они бывают. Я уверена, что твой будущий ребенок принесет тебе очень много радостей, особенно, если он будет здоров, а чтобы он был здоровым, ты должен беречь свое здоровье, свои силы. Если ты будешь любить себя, радостей в твоей жизни будет больше. Жить стоит ради себя, своих будущей детей, ради своей любимой собаки, кошки, хомяка или еще кого-нибудь, ведь если не ты, то кто его/ее покормит, выгуляет, погладит, потреплет за шкуру, почешет за ухом, помучает, в конце концов. Жить стоит ради твоих родителей, твоей мамы, ведь она тебя родила, вырастила не для того, чтобы похоронить раньше себя или ухаживать за тобой, «глупым», который не хотел жить по-человечески. Жить надо ради жизни, жизнь – это хорошо. Человек рождается, как и любое другое живое существо, для того, чтобы жить, для того, чтобы давать жизнь другим и продолжать свой род. ЖИВИ РАДИ ЖИЗНИ!

Солнышко: Red Dewil: Прости, милый, у меня был тяжелый день.

К нам пришел **Wolf**

Red Dewil: Солнышко: Бывает, хотя я здесь ни при чем.

От нас ушел **Red Dewil**

Малахит: Жизнь – это тонкая штука. Но жить – это не значит существовать. Вот наркоман именно существует от дозы до дозы. Он не видит белые облака и чистое голубое небо над головой. Ему уже не нужна материнская любовь и преданная дружба. Жить – это прекрасно. Слышать пение птиц, шум океана, видеть ослепительное солнце. Но самое главное, ради чего стоит жить – видеть, как подрастают твои дети и внуки. Любите людей, окружающих вас. Вы им нужны, а они вам.

От нас ушел **Солнышко**

К нам пришел **SumerSun**

Wolf: Малахит: Жить следует ради осуществления мечты и желаний, ради преследуемой цели. Жить ради самой жизни, так как все ее проявления прекрасны. Ведь так замечательно наблюдать за тем, как встает и заходит солнце, как сменяют друг друга времена года. А еще стоит жить ради друзей, но друзей верных, настоящих, и, конечно, не забывать о родителях. Ради всего этого стоит жить.

Хохоряшка: Прикольная у вас туточки страничка! Жаль, что нужно уходить. Всем ГУДБАЙ.

SumerSun: Жизнь на самом деле – очень дорогая штука. И дается человеку только один раз. Вот только не каждый может ее достойно прожить, не ценит ее. Жить стоит ради того, чтобы просыпаться и радоваться новому дню. Чтобы с наслаждением смотреть на солнышко, валяться в траве, рассматривать букашек, чувствовать аромат цветов. Купаться в теплых лучах солнца и в реке, слушать пение птиц. А ведь сколько людей окружает нас, которым мы очень нужны. Жить стоит ради мамы, папы, ради семьи. Ради будущего. Ведь если ты живешь – значит, это кому-то надо. Надо любить жизнь, уметь принимать от нее как хорошее, так и плохое.

К нам пришел **КутВИЧ**

К нам пришел **Гарри**

Гарри: Я считаю, что в жизни у каждого радости свои. Кто-то ползает по скалам, кто-то катается на скейтбордах, кто-то ходит на вечеринки, ну а кто-то просто лежит на кровати и плюет в потолок. Кому что нравится. И если у человека есть все, что он любит, то жизнь его станет серой, скучной и потеряет всякий смысл. Ведь безрадостная жизнь – это не жизнь. Мои радости – это общение с людьми, которые мне дороги, это их доверие. И если лишит меня этого общения, то я не представляю себе, как дальше радоваться такой жизни. Жизнь, на самом деле, не такая уж длинная и тратить ее а то, чтобы губить себя, это зло для самого себя.

К нам пришел **Никит@**

К нам пришел **Тами**

КутВИЧ: Хохоряшка: Что? Что же радует людей в нашей, на первый взгляд, серой и часто такой грустной жизни? Что может вызвать улыбку на лице человека, живущего в мире, где царит хаос? Но если подумать, то... то почему же так часто смеются ДЕТИ, смотря на животных или купаясь в солнечных лучах? И кто сказал, что для того, чтобы радоваться, нужно ЧТО-ТО? Ведь никто и никогда не пытался установить каноны или какие-нибудь рамки для радости и счастья. И если подумать, то это само по себе уже – здорово. Здорово, что нашей жизни, полной знаков STOP, нашлась хоть одна вещь, правом на которую мы обладаем в полной мере. Как просто взять и порадоваться солнечному свету, несмотря на проблемы обыденной жизни. А если пасмурно? Порадоваться идущему рядом другу. А если ты один... один до такой степени, что даже некому пожаловаться на усталость и головную боль?

Подумать о своей независимости от мнения окружающих и, улыбнувшись прохожему человеку, порадоваться ответной, ни к чему не обязывающей, улыбке!!!

Тами: КутВИЧ: Вообще-то, меня занесло сюда случайно, вырос я уже из этих забав. Вырос и понял, что радость БЕЗ Чего-то, просто так – это способность детства, молодости. А ведь, правда, кто сказал, что для того, чтобы радоваться, нужно ЧТО-ТО?! Спасибо.

КутВИЧ: Тами: Научиться радоваться можно в любом возрасте, только нужно захотеть!

От нас ушел **КутВИЧ**

К нам пришел **АРТ**

SumerSun: Жаль – жаль – жаль, что от нас ушел КутВИЧ. Что мы теперь будем делать??? Без КутВИЧ.

Никит@: Что такое жизнь? Каков ее смысл? Ради чего мы живем? Это вечные вопросы и, наверное, каждый человек когда-либо задумывался над ними. Порой кажется, что жизнь – это жуткое наказание за что-то, но ведь если бы это было так, у нас не было бы столько всего красивого, хорошего и светлого в жизни. Когда случается что-то неприятное, опускаются руки и не хочется ничего делать, но если бы не было плохого, мы бы не ценили то прекрасное и хорошее, что имеем. Если задуматься, то в жизни каждого человека есть что-то радостное, интересное и замечательное. Жизнь – это самое большое счастье. Человеку дается единственная возможность общаться с другими людьми, узнавать что-то новое. Человек сам создает себе жизненный путь, на котором встречаются и радости, и печали. В жизни действительно много радостей: мы можем чувствовать, ощущать, переживать, страдать и веселиться, чего делать нельзя, когда тебя нет. Мы можем любить и быть любимыми, развлекаться, делать интересную работу и чувствовать настоящую работу. В нашей жизни много всего хорошего, главное – увидеть и ценить это.

К нам пришел Махаон

Хохоряшка: SumtrSun: Ты войдешь в книгу рекордов Гиннеса как самый тоскливый дятел.

К нам пришел Кентавр

Махаон: От чего я получаю удовольствие в жизни? Наверное, от самой жизни со всеми ее радостями, невзгодами. Мне хорошо, когда я и мои друзья находим время для общения. Когда друзья могут поделиться со мной какими-то переживаниями, когда сама рассказываю о себе. Мне нравится, когда у меня получается решить чью-то проблему или помочь советом в какой-то ситуации. Я получаю удовольствие от чтения книг, газет, журналов – получается, что я переживаю не только свою жизнь, а как бы отключаюсь от себя и прохожу с героями книгу. А разве любовь – это не удовольствие? Общаться, чувствовать человека, которого любишь, и знать, что это взаимно, даже если и не взаимно – не беда! Тебе хорошо от того, что данный человек просто есть, что ты можешь увидеть его, поговорить с ним. Можно сказать, что я получаю удовольствие от проблем, правда, когда удается их решить. Проблема – как экзмен, и если получается сдать его, ты доволен собой.

к нам пришел Lora

к нам пришел Джекки

Кентавр: Гарри: Жить стоит ради того, чтобы жить. Я живу, я радуюсь, ошибаюсь, исправляю свои ошибки, я пытаюсь помогать людям, которые нуждаются в помощи. Я постоянно узнаю что-то новое, полезное. Ничто не сделанное не сделано зря. Мне все нужно, хотя чем больше я знаю, тем сложнее мне жить, но зато жизнь для меня становится более интересной, разнообразной. Каждый человек не просто так пришел в этот мир. Мы все нужны, и я стремлюсь узнать свое предназначение в этом мире, свое место в «общей» жизни. Люди помогают мне жить, и я хочу помогать людям жить дальше, счастливее, легче и лучше.

Гарри: Кентавр: Да, я совершенно согласен с тобой, кто бы спорил. Желая тебе найти свое место под солнцем.

К нам пришел Кася

Lora: Жизнь для меня – это совместное существование человека с окружающим его миром, в который входят как природа, так и взаимоотношения человека с другими людьми, с материальным миром и с самим собой. Я считаю, что человек в течение своей жизни должен совершенствовать себя и окружающий мир, и если ему удается это, то он достигает гармонии с миром, в чем и есть смысл жизни. Я в своей жизни хочу обрести многое – добиться стабильного существования в обществе, то есть – найти уважение, дружбу и общение с ними, это наш общий смех, это сознание того, что у меня есть люди, которым я дорога, это моя семья, где я нахожу не столько покой, сколько поддержку. Для меня жизнь – это, конечно, учеба, стремление поступить в институт и, получив высшее образование, обрести дорогу в будущую взрослую жизнь.

Хохоряшка: Lora: Слушай, как много чего ты должна, а радости-то у тебя какие-нибудь вообще есть?

Lora: Хохоряшка: В моей жизни очень много радостей, можно сказать, что, оглядываясь назад, я вижу только хорошее, так как пытаюсь забывать все плохое, что со мной произошло. Первая моя радость в жизни – это люди, которые меня окружают, это то понимание и доверие, которое есть между нами. Радость в жизни я нахожу в своих успехах, которые дают мне уверенность в себе и сознание того, что моего желания достаточно для того, чтобы все получилось. Радость в жизни для меня – это весна, легкое настроение, теплые лучи солнца, наслаждение от света, заполняющего город летом. Также радость для меня – сознание того, что я особенная, такой, как я, нигде нет, я практически свободна, я могу сама построить свою жизнь такой, как хочу. Я радуюсь, сознавая, что у меня есть все, что поможет мне жить, то есть мои способности.

Кася: Вся моя жизнь – поиск друзей и единомышленников. Самый большой кайф, когда я встречаю таких людей, общение с которыми доставляет взаимное удовольствие. Мы думаем и чувствуем одинаково, понимаем друг друга с полуслова. Как здорово, если вокруг люди, которые ах ставят от любви к жизни, им интересно все, что их окружает. Я очень люблю открывать что-то новое для себя и неизведанное для других.

И чем больше я открываю, тем больше убеждаюсь, сколько еще интересного, неизвестного и непознанного в этом мире. А самое непознанное – это люди и взаимоотношения между ними. Я очень люблю общаться с разными людьми, общаясь с которыми я познаю себя, обогащаю свой внутренний мир, развиваю свою душу. Мне кажется, душа – самое главное в жизни человека. Потеряв ее, он потеряет все. Но больше всего, пожалуй, мне нравится, когда общение доставляет удовольствие не только мне. Но и людям приятно со мной общаться.

Lora: Кася: Да, я тоже так думаю. Хотелось бы продолжать наше общение и дальше. Как насчет этого?

Хохоряшка: Lora: Кася: Какие длинные речи – ни о чем. Вам и правда стоит уединиться друг с другом, чтобы вдоволь насладиться истинно философской беседой.

Джекки: Радость – чувство большого удовольствия. Вот такое сухое определение, которое дают в толковом словаре. Радость – это целый фонтан чувств от переполняющего тебя удовольствия, от того, что ты делаешь что-то приятное для себя и других. С какой-то грустной радостью вспоминаю о том времени, проведенном в «Ровеснике» – наш отдых и наша работа – все в радость для меня. Поводов для радости множество: солнце, которое бьет в лицо, когда ты хочешь поспать, дождик, стучащий по подоконнику. А сегодня мне было хорошо только от того, что мне широко и искренне улыбнулся незнакомый человек, он «заразил» меня своей радостью от утра нового дня! Я рада тому, что рядом со мной люди, которые любят меня и которых очень люблю, ценю и уважаю я. Я рада тому, что живу.

Арт: Что меня радует в жизни? Наверное, этим вопросом задаются многие, так как в жизни бывают ситуации, в которых полезно задуматься, что есть вещи, ради которых мы живем, которые нас радуют. Конечно же, бывают ситуации, в которых можно натворить массу глупостей. Но надо помнить, что есть родные, которые тебя любят, есть друзья, с которыми ты можешь поговорить о своих проблемах и просто поболтать.

Всем спасибо, до новых встреч.

ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «НАДЕЖДА»

Высококвалифицированные специалисты:

- гинеколог, уролог, эндокринолог, онколога-маммолог;
- лечение патологии шейки матки современными методами:

- лазеротерапия (безболезненно),
- диатермокоагуляция,
- криодеструкция,

- удаление кондилом

УЗИ диагностика:

- внутренние органы
(печень, желчный пузырь,
поджелудочная железа, селезенка,
почки, надпочечники,
мочевой пузырь),

- щитовидная железа,
- молочные железы,
- женская половая сфера,
- лимфоузлы и поверхностные структуры.

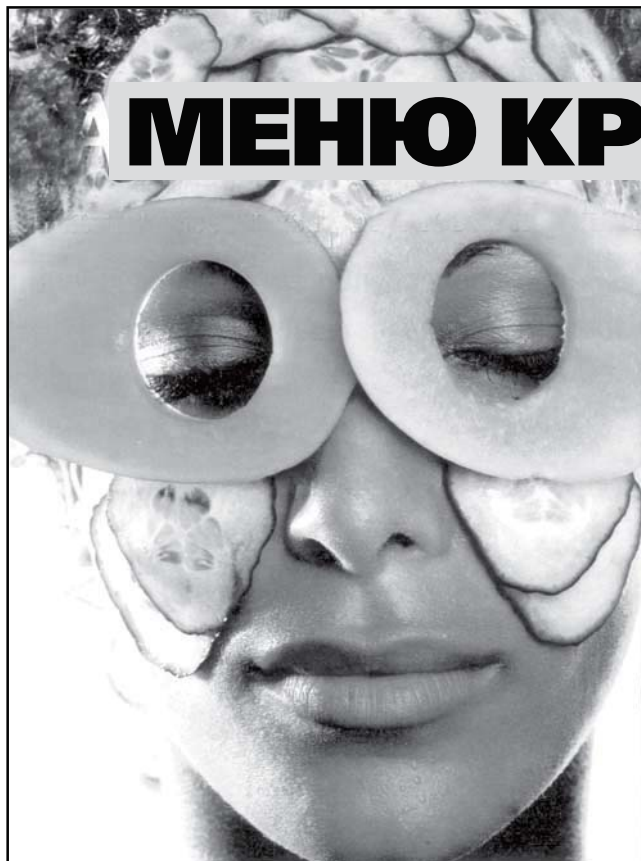
- пункционная биопсия под контролем УЗИ
весь спектр лабораторной диагностики.

Пенсионерам и инвалидам I и II группы скидка.

ул. Солнечная поляна, 39

тел. 51-46-59

Лицензия Г № 926173 рег. № 2072/2002 от 13.11.2002г.



ПРИРОДА ЛЕЧИТ

МЕНЮ КРАСОТЫ

Большинство продуктов, которые мы ежедневно употребляем в пищу, могут стать также прекрасными косметическими средствами.

При этом они не только дешевле многих кремов, гелей и масок в стильных упаковках, но и не содержат вредных консервантов или эмульгаторов. По большому счету аппетитные фрукты и овощи, свежее молоко, травы и пряности — просто замечательные «косметологи»

ЯИЧНЫЙ ЖЕЛТОК ВОЛОСЫ ЗАБЛЕСТЯТ

Яичный желток содержит лецитин. Это вещество придаст волосам блеск, они станут легче расчесываться. Приготовить маску просто. В миске взбейте 2 яичных желтка и 50 мл пива. Полученную смесь нанесите на влажные волосы. Наденьте на голову полиэтиленовый колпак, а сверху — шерстяную шапочку.

Через 30 мин волосы тщательно прополощите. При отделении желтка нужно быть осторожной, чтобы в маску не попал белок, иначе получится состав с другими свойствами.

СМЕТАНА СНИМЕТ УСТАЛОСТЬ

Когда-то поэты в пасторалях воспевали здоровый цвет лица сельских барышень. Сливки и сметана были для них, пожалуй, единственным доступным косметическим

средством ухода за кожей. Эти натуральные продукты питают кожу и стимулируют процесс регенерации клеток. Молочные жиры, которых так много в сметане, полученной из цельного молока, — еще и замечательное средство для удаления макияжа, снятия ощущения усталости и напряженности кожи.

Смешайте 1 стакан сметаны с 1 чайн. ложкой лимонного сока, а затем с помощью ватного тампона очистите полученной смесью лицо.

Но этим средством нельзя удалять макияж с глаз (тушь и тени) — лимонный сок вызовет жжение. Для этой цели нужна одна сметана.

МОЛОКО УВЛАЖНИТ КОЖУ

Чтобы кожа стала гладкой и упругой, нежной и сияющей, нет средства лучше молока. Рецепт молочной ванны прост: в теплую воду (+37—38°) влейте 2—3 л молока и понежьтесь минут 15. Это улучшает кровообращение, стимулирует регенерацию клеток и восстанавливает защитные силы организма. Втирание молока в кожу увлажняет ее, облегчает проникновение полезных веществ и тем самым повышает ее защитные функции.

ЯБЛОКО МЯГКИЙ ПИЛИНГ

В разрезанном виде этот фрукт можно прекрасно использовать при массаже кожи. Половинками яблока круговыми движениями протрите лицо, шею и область декольте. Минеральные вещества и кислоты, содержащиеся в яблоке оказывают действие мягкого пилинга, а витамины и микроэлементы стимулируют процесс обновления кожи.

ЧЕСНОК прыщампогибель

В Древнем Китае кружочки свеженарезанного чеснока использовали для лечения ран. Эфирное масло из чеснока обладает дезинфицирующими свойствами и лучше других средств помогает избавляться от прыщей. При первых признаках нанесите на воспаленную область небольшое количество свежего; сока чеснока. Он, конечно, обладает специфическим запахом, но антисептическая сила его столь велика, что можно потерпеть. Прыщики, обработанные чесноком, быстро подсыхают и исчезают. Получить сок несложно: очистите зубчик чеснока и с помощью специального пресса или ступки отожмите сок.

ПЕТРУШКА чистое дыхание

В зелени петрушки содержится много витамина С, минеральных солей и ферментов. Пожевав после еды веточку петрушки, вы избавитесь от неприятного запаха изо рта. Она полезна при воспалительных процессах десен.

ЛИМОН мягкая кожа

Этот фрукт имеет заслуженную славу источника витамина С и эффективного домашнего средства от простуды. Но полезные свойства лимона этим не ограничиваются. Лимонный сок обладает осветляющим эффектом. Поэтому образовавшиеся пятна на зубной эмали или на ногтях можно удалить, потерев их лимоном. Лимонный сок поможет избавиться от шелушения ороговевших участков кожи на локтях, коленях и подошвах. Для этого потрите половинкой лимона шершавые места. Затем нанесите толстый слой крема. Применять сок лимона можно только на неповрежденных участках кожи.



СОЛЬ: не враг, а друг

Раньше ее считали несметным богатством, сегодня чуть ли не врагом номер один. С ней связано множество суеверий. Рассыпать соль - к ссоре, положить щепотку на язычок новорожденному - к долгой счастливой жизни, встречать гостей хлебом-солью, пуд соли съесть.

О соли можно сказать много хорошего и плохого. Но вот обойтись без нее нельзя. Соль может как наградить нас многими болезнями, так и излечить от них. Ученые подсчитали, что семья из четырех человек килограмма должно хватить на полтора месяца. Это значит, что ежедневно каждый из нас должен съесть примерно 15 г соли. Не более чайной ложки. Но мы обильно солим мясо и салаты, а потом жалуемся на болячки, забывая о русской пословице: «Недосол - на столе, пересол - на спине». Давайте лучше лечиться солью. Она поможет при ангинах. Растворите 0,5 чайной ложки в стакане воды, добавьте несколько капель эхинацеи и полощите горло. **Заболело ухо** - разогрейте соль на сковороде, пересыпьте в холщовый мешочек и приложите к больному уху. **От боли в суставах** избавит мазь на основе морской соли. Возьмите 100 г облепихового масла, добавьте 1 столовую ложку морской соли и 2 столовой ложки меда, все перемешайте и нагрейте. Нанесите мазь на больные места, укройте целлофаном, затем шерстяной тканью. Держите компресс 30 минут.



ООО «Больница МЦ «Интервал»

И ИНТЕРВАЛ

Ул.Привокзальная, 21,
т. 62-88-80

✓ Лечение невротозов, табакокурения, энуреза.

Комплексное лечение алкоголизма («минимарафон» 4-5 часов, участие 4-х специалистов)

Полное обследование. Терапевт, УЗИ, ЭКГ, лаборатория.

Помощь на дому.

Ул.Ядринцева, 84а,
т.26-92-92

Гинекологические заболевания, прерывание беременности.

Прием уролога, ЛОР-операции (аденоиды, полипы).

Лечение гельминтозов,

Прием
с 8-00 до 20-00

Лиц. Г 926027 от 18.06.02г.,
выд. Алт.кр.гос.ком.



БАКЛАЖАН ВО ВСЕЙ КРАСЕ

Баклажаны, согласно последним исследованиям медиков, полезны при лечении и профилактике атеросклероза. Это свойство позволило им занять лидирующее положение среди овощей в современной европейской кухне.

На Кавказе баклажаны называют «овощем долгожителей». Но не только кавказские народы верят в целебную силу баклажанов.

Помню, как моя бабушка, которую все в деревне называли знахаркой, ухаживая за старой соседкой, потерявшей память, приговаривала: «Вот подрастут демьянки, поешь их недельку, все вспомнишь...»

Демьянками конечно же называли баклажаны.

По сравнению с другими овощами в составе баклажанов немного питательных веществ, гораздо беднее они и по составу витаминов. Зато в баклажанах много калия, редких минеральных соединений и нежной клетчатки.

Этот овощ лишь два столетия назад стали употреблять в пищу, а раньше баклажаны использовались только как целебное растение.

Лечебные свойства небольших по размеру плодов дикорастущего баклажана ценились очень высоко. Выдающийся армянский врач и естествоиспытатель XV века Амир-довлат Амасиаци писал: **«Если сварить баклажан с жирным**

**АЛТАЙСКИЙ
КРАЕВОЙ ФИТОЦЕНТР**



АЛФИТ

**ВРАЧИ-ФИТОТЕРАПЕВТЫ
ВЕДУТ ПРИЕМ**

**БОЛЬНЫХ ЕЖЕДНЕВНО,
КРОМЕ ВОСКРЕСЕНЬЯ, ПО АДРЕСУ:**
Лиц. Г764142 от 08.06.00 выд. Алт. ком. по лиц. и аккр. мед. деят.

**Г. БАРНАУЛ,
УЛ. МАТРОСОВА, 13**

Здесь Вы всегда сможете приобрести сборы трав общего (иммуно-моделирующий, витамины) и направленного (почечный, печеночный, сердечный, мастопатийный и др) действия, разработанные в фитолaborатории Центра

77-29-15

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЗРЕНИЕ»

Диагностика и лечение заболеваний глаз детей и взрослых
Широкий выбор оправ
Контактные линзы

Прием ведут ведущие специалисты в области офтальмологии

(к.м.н., зав. кафедрами глазных болезней)

Юдова Н.Н., Фролова О.М., Дружкова Л.К.,
Хмара Ю.Г., Лебедев В.И., Макагон А.С., Захарова

Лиц. по мед. деятельности Г № 926271; по фарм. деятельности АОВ №004015



*Все глаза
Ваших
Здоровья
глаз!*

Пр-т Ленина, 67-А
(вход с ул. Союза республик),
тел. 61-79-30

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА

«СтаПардент»

оказывает все виды услуг:

лечение, удаление, реставрацию зубов, протезирование, включая фарфор и металлокерамику.

Протезирование на сумму свыше 3 т.р. - 20%
свыше 1,5 т.р. - 10%
Лечение на сумму свыше 1 т.р. - 10%
2 т.р. - 20%

СКИДКИ

Гарантия на лечение зубов 12 месяцев, на ортопедические работы (зубопротезирование) от 12 до 18 месяцев.
Скидка пенсионерам - 10%
Детям до 15 лет - 20%

*ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В НАШУ
КАМИНКУ! ежедневно
с 9 до 20 ч. по адресу:
Г. Новоалтайск, ул. Парковая, 1
(тел. 2-04-16)*

**НАШЕ КАЧЕСТВО
ВЫШЕ НАШИХ ЦЕН!**

мясом, то поможет при старом кашле; если сварить в воде и отвар выпить, то выведет черную желчь из мочевых путей и растворит ее; если сварить в уксусе, то откроет закупорку печени и селезенки, успокоит желтую желчь и выведет влагу из желудка; масляный настой баклажанов помогает при опухолях на руках и ногах; его зола рассасывает прыщи».

○ Дикие баклажаны, известные еще с петровских времен, были очень горькими. Из них приготавливались настойки, примочки, мази. За полтора века культивации и отбора этого растения оно превратилось в овощ, из которого стали готовить ароматные и богатые по вкусу блюда. Размер плодов увеличился в полтора раза, и они частично потеряли свою горечь.

○ Баклажаны - из той редкой «породы» овощей, которые способны выводить из организма токсины, понижать уровень сахара в крови и корректировать концентрацию холестерина. Поэтому баклажаны - идеальный гарнир к жирной мясной пище. При баклажанном гарнире мясо не противопоказано в любом количестве.

○ Людям, склонным к отекам, связанным с ослабленной работой сердца, баклажаны помогают удивительно эффективно. Знаю это по собственному опыту. Богатые калием баклажаны стимулируют сердечную деятельность и нормализуют водно-солевой баланс. Мне баклажаны помогают избавиться от отеков, когда я ем их ежедневно в течение двух осенних месяцев.

○ Баклажанная диета, при которой блюда из этого овоща вводятся в рацион питания дважды в день, оказывает лечебное действие при подагре. Так как баклажаны активизируют минеральный обмен и способствуют установлению кислотно-щелочного равновесия.

○ Нежная клетчатка баклажанов стимулирует работу кишечника и необходима всем, кто испытывает проблемы с работой желудочно-кишечного тракта. Баклажаны - лучший очиститель организма.

○ Очищение он производит самым деликатным способом, не только устраняя, но и предупреждая развитие гнилостных процессов в складках кишечника. В силу этого свойства следует питаться баклажанами тем женщинам, которые следят за молодостью кожи. Кстати, распаренная шкурка баклажана, положенная на десять минут на кожу, «вытягивает» угри.

○ Баклажаны обладают мочегонным свойством и способны очищать почки. Их рекомендовано вводить в рацион тем, кто подвержен мочекаменной болезни.

Однако с блюдами из синеньких нужно быть осторожными аллергикам, так как баклажаны являются аллергеном.

Не стоит злоупотреблять баклажанами язвенникам в период обострения заболевания.

Евгений ШУМОВ

РЕЦЕПТЫ

ПЕЧЕНЫЕ БАКЛАЖАНЫ

Из баклажанов можно готовить разные вкусные и питательные блюда.

Особенно полезны те, которые готовятся из печеных баклажанов. Они не подвергаются долгой термической обработке и обжариванию и поэтому без потерь сохраняют свои целебные свойства.

Из печеных баклажанов готовятся прежде всего баклажанные салаты и паштеты. Для того, чтобы испечь синенькие, необходимо разрезать их вдоль и положить спинками вверх на слегка смазанную растительным маслом сковородку. Поставить сковородку с баклажанами в разогретый духовой шкаф минут на 10-15. С печеных баклажанов легко снимается шкурка, они приобретают мягкость, а целебного богатства не теряют. Шкурку следует снимать с горьких и твердых баклажанов. Если шкурка мягкая и не горчит, ее можно употреблять в пищу

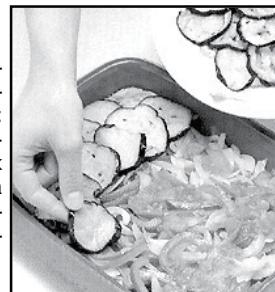


Салат из баклажанов с помидорами

500 г очищенных печеных баклажанов нарезать кусочками, посолить и тщательно перемешать. Затем слегка отжать и обжарить в растительном масле на сильном огне с 200 г репчатого лука. Охладить. Добавить 500 г нарезанных помидоров и один крупный сладкий перец. Заправить салат растительным маслом. Соль, сахар, перец и уксус можно добавить по вкусу. Посыпать зеленью.

Китайский салат

300 г очищенных печеных баклажанов порезать мелкими кубиками. Отдельно приготовить заправку: мелко нашинкованные 50 г репчатого лука, в который добавлен сок половины лимона, чайная ложка сахара, 2 столовые ложки растительного масла. Этой заправкой залить баклажаны и перемешать.



Паштет из баклажанов

Мякоть очищенного печеного баклажана протереть через сито. В полученную массу влить растительное масло из расчета 3 столовые ложки на 500 г баклажанов. Добавить растертый грецкий орех и столовую ложку лимонного сока.

Баклажаны по-польски

Для приготовления понадобится 1 кг баклажанов, 250 г репчатого лука, 100 г зеленого лука, 100 г помидоров, 150 г тертого сыра твердых сортов, молотый перец, соль, уксус, зелень петрушки и чеснок.

В порезанные запеченные баклажаны добавить пассированный на растительном масле лук и помидоры. Все ингредиенты тушить, периодически помешивая. За несколько минут до готовности добавить чеснок, перец, соль. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной петрушкой и тертым сыром.

КРАСОТА ИЗНУТРИ

В последнее время в средствах массовой информации все чаще встречается такое загадочное слово как мезотерапия.

Мезотерапия – это введение в кожу биологически активных веществ путем множественных микроинъекций, что позволяет решать самые сложные эстетические проблемы, одновременно оказывая оздоровительное действие на организм в целом. В косметологии мезотерапия применяется для решения проблем увядающей кожи, повышения ее упругости и эластичности, коррекции овала лица, лечения угревой болезни, стрий и, конечно, целлюлита. Микроинъекции биоло-

гических субстанций вводят в кожу проблемных зон (области с «апельсиновой коркой»), угревая сыпь, вялая, атоничная, сухая кожа, сеть мелких морщин, отечность мягких тканей лица и т.п. Высокая эффективность и делают этот метод все более востребованным.

Одной из наиболее популярных процедур является мезолифтинг. С помощью этого метода дается в распоряжение строительный материал, который она использует для своей регене-



рации, восстанавливая ослабленные и нарушенные функции клеток, процессы старения не только приостанавливаются, но и становятся обратимыми. Уже после нескольких сеансов кожа приобретает упругий вид, повышается уровень увлажненности, разглаживаются мелкие морщины, исчезают мешки под глазами, кожа приобретает свежий, здоровый вид. Метод не вызывает привыкания и не обладает «эффектом отмены».

«Красота изнутри» - по праву называют этот метод. Мезотерапевтический «коктейль» составляется индивидуально для каждого с учетом проблем кожи и состояния здоровья, сеансы проводятся с применением аппликационной анестезии.

**Ведущий специалист Центра Эстетической Медицины «Антуриум»
Е. Н. Картамышева**

ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Антуриум

Медицинские лазерные технологии

- Удаление новообразований кожи хирургическим лазером
- Комплексное лечение целлюлита. Долгосрочные результаты
- Удаление нежелательных волос навсегда методом лазерной фотозпиляции
- Комплексное лечение проблемной кожи
- Все виды медицинских чисток лица (механическая, лазерно-ультразвуковая, леточная)
- Лазерное фотоомоложение
- Устранение морщин
- Медицинский татуаж
- Аппаратное лечение волос и кожи головы
- Мезотерапия

ПРИЕМ ВЕДУТ КВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ ВРАЧИ
Консультации наших специалистов вы получите **БЕСПЛАТНО**
Запись по телефону 354-796 (с 8.00 до 20.00, без выходных).
Прием по адресу: ул. Папанинцев, 76 (район ЦУМа)



Лицензия №19/2001 от 26.09.2001 выдана АЛТК

МИНИ-АТЛАС

ПО БОЛЕВЫМ ТОЧКАМ

Боль в животе может вызвать и сушая ерунда (ничего страшного, само пройдет), и серьезное заболевание. Самое неприятное, что порой очень трудно определить, насколько опасна причина боли. Симптомы ерундовой и серьезной болячек очень похожи.

Отыщите свой симптом, когда у вас возникнет какая-нибудь проблема с животом, узнайте, что ее могло вызвать, и при необходимости проконсультируйтесь у специалиста.

Боль локализуется внизу живота:

○ Возможны заболевания мочевой системы, а также беременность, ПМС, болезненные менструации, воспаление внутренних половых органов.

Боль началась в пояснице и переместилась в низ живота:

○ Это может быть одним из признаков мочекаменной болезни.

Боль распространяется в области правого подреберья:

○ Надо исключить патологию печени или желчного пузыря.

Боль локализуется в центре верхней части живота:

○ Вероятнее всего нарушение пищеварения в результате передания, эмоционального или физического перенапряжения.

○ Может быть сердечная боль (распространяется вверх по грудной клетке и отдает даже в руки).

Боль локализуется над талией:

○ Возможны нарушения пищеварения в желудке (гастрит) или двенадцатиперстной кишки (дуоденит).

Боль локализуется ниже пупка:

○ Не исключена грыжа, если к тому есть припухлость и ощущение дискомфорта в паху, усиливающаяся при нагрузке или кашле.

○ Возможен запор или понос.

○ Может быть при нарушении функции половых органов или беременности.

Боль смещается из центра верхней части живота вправо:

○ Подозрение на острый аппендицит. Другие типичные признаки – тошнота, рвота, небольшая температура, боль усиливается при кашле и повороте на левый бок. Это заболевание требует срочной операции.



Ваши действия:

◆ Надо вызвать «скорую» (лучше извиниться перед врачом за «ложный» вызов, чем пострадать от тяжелых и опасных для жизни осложнений).

◆ Нельзя принимать обезболивающие препараты, есть и пить.

◆ Можно положить на живот пластиковый пакет со льдом. ▶

10 лет на рынке медицинских услуг

ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «СОН»

проводит эффективное лечение:

- избыточного веса
- алкогольной зависимости
- табакокурения
- энуреза (ночного недержания мочи)
- неврозов и депрессий
- нарушений сна
- сексуальных расстройств
- эндокринных заболеваний
- остеохондроза и болезней нервной системы

г. Барнаул, пр. Ленина, 126,
тел.: 77-15-74, 77-23-20
e-mail: sleep@alt.ru
web-site: www.alt.ru/~sleep



Лицензия Г 926303 от 27.03.2003г.

Прием ведут квалифицированные врачи и кандидаты медицинских наук:

- психотерапевты,
- психиатры,
- наркологи,
- рефлексотерапевт,
- эндокринолог,
- мануальный терапевт,
- массажист

Психолог помогает решить семейные и личные проблемы, проводит психологическое тестирование

◀ **Сам себе доктор**
Частые и неопасные причины болей в животе:

○ Обильное застолье
Первая помощь: дайте послабление кишечнику, при вздутии, тяжести в животе, запоре можно прибегнуть к мягким растительным средствам (лист сенны, кора крушины, салат из морской капусты).

○ Много жирной пищи
Первая помощь: желчегонные травы (корень одуванчика, цикория, плоды шиповника), АЛЛОХОЛ.

○ Повышенное газообразование в кишечнике

Первая помощь: диета. Исключите из рациона черный хлеб, газировку, пиво.

○ Переезд, акклиматизация на новом месте

Первая помощь: если кишечник отреагировал на перемены расстройством, нужно закрепить. Натуральные средства – настой измельченной коры дуба, гранатовый сок, разведенный водой (1:1), сухая заварка зеленого чая (пожевать щепотку 1-2 минуты, запить кипяченой водой).

Самолечением можно заниматься, если нет температуры, боль неострая, длится недолго, ее интенсивность не нарастает.

Нужно идти к врачу, если...

○ Боль беспричинная, частая, она влияет на вашу повседневную активность и мешает выполнению рабочих обязанностей.

○ У вас снизился аппетит и вес.

○ Вы просыпаетесь от боли в животе.

○ Боль сопровождается рвотой или тошнотой.

○ Боль появилась на фоне приема лекарств.

На приеме врач с вашей помощью выяснит характер боли, ее локализацию, уточнит, есть ли сопутствующие симптомы, что предшествовало появлению боли. Важно рассказать врачу все подробно, не опуская даже незначительные на ваш взгляд детали.

ИДЕМ В ШКОЛУ

Тщательная подготовка к серьезному событию – всегда лучшая профилактика стресса. Для начала полностью освободите 1 сентября от всех забот и обязанностей, не связанных со школой.



Серьезно отнеситесь к экипировке первоклассника. Пусть 1 сентября он будет одет комфортно и красиво, нарядно, но в соответствии с возрастом.

○ Собираясь за нарядом для 1 сентября и для последующих школьных дней, оставьте ребенка дома: лучше рискнуть и купить вещи без примерки, чем превратить поход по магазинам в пытку и для взрослых, и для малышей.

○ А вот за письменными принадлежностями отправляйтесь все вместе. В какой-нибудь небольшой магазин канцтоваров: там не так много народа, можно все внимательно рассмотреть, сравнить и выбрать.

Первое сентября должно запомниться ребенку как прекрасный и ничем не омраченный праздник.

○ Поэтому постарайтесь не ругать его без серьезного повода и даже не критикуйте за не слишком удачные поступки.

○ Первое сентября не только праздник, но и изрядный стресс для ребенка: он попадает в непривычную обстановку, должен действовать по незнакомым ему правилам и, значит, боится ошибиться. Поэтому старайтесь почаще напоминать ему: все, что он делает, правильно, а вы всегда с ним, что бы ни случилось.

○ В этот для ребенка день, насыщенный разными новыми, непривычными событиями, не стоит загружать его дополнительными впечатлениями не нужно после школы вести новоиспеченного первоклассника в детский клуб, театр или в цирк.

○ Но и отпраздновать такое важное событие необходимо. Для большей торжественности и – что немаловажно! – экономии ваших сил лучше пойти в кафе, в котором будет комфортно и вам, и ребенку.

○ Позвольте ребенку заказать то, что он хочет, даже если это будут одни десерты.

○ Расскажите о своем первом дне. Вспомните собственные интересные и веселые случаи, связанные со школой.

○ Попросите ваших знакомых и родственников поздравить ребенка с праздником по телефону или, если он уже в хороших отношениях с компьютером – по электронной почте.

○ Вечером вместе с новоиспеченным школьником внимательно и весело соберите рюкзак, подготовьте будничный школьный наряд и сменную обувь для завтрашнего учебного дня.

КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



**в наличии и на заказ
продажа в кредит**

- ✓ Письменные столы
- ✓ Компьютерные столы
- ✓ Стулья

○ Шкафы-купе

○ Кухни

тел. 23-24-58

ул. Пролетарская, 113, оф. 201

Сила растений

К сожалению, не каждый из нас догадывается, какие силы заложены в растениях. Они укрепляют дух, приносят здоровье и помогают вдохновиться новыми идеями.

Уделите особое внимание расположению растений в доме! Ведь каждое из них больше подходит для той или иной зоны вашего жилища.



Фонтан энергии

Драцена, юкка и большинство пальмообразных растений побуждают своих владельцев к активности и стимулируют появление новых идей. Драцена, кроме того, нейтрализует химические вещества, выделяемые лазерными принтерами и ксероксами.

Источник вдохновения

Якобиния, амариллис, гибискус с желтыми цветками и фикус лировидный возбуждают и пробуждают творческое вдохновение. Поставьте их в зону славы, богатства или семьи.

Духовное здоровье

Такие растения, как антуриум, камелия и филодендрон, готовы поддержать вас в трудную минуту. Их место – в зоне славы, карьеры, семьи или богатства – то есть там, где больше всего нуждаются в притоке новой энергии.

Мир да лад

Цветущая бегония, азалия (рододендрон) и узамбарская фиалка окажут неоценимую услугу в установлении мира в семье и в душе. Они идеальны для таких зон, как семья, дети или друзья. Особенно подходят эти растения престарелым людям, которым просто «не хватает энергии» для хорошего настроения.

Душевное тепло

Колокольчики и цикламены (альпийские фиалки) очищают энергетику дома, в том числе и окружающих их ра-

стений. «Робкие» и «мягкие», они особенно хорошо чувствуют себя в компании сородичей. Если вам часто бывает одиноко и кажется, что вас никто не любит, поставьте рядом эти прелестные создания.

Гармоничные отношения

Финиковая пальма, так же как и хлорофитум – прекрасные посредники. Они смягчают напряженные отношения, снижают накал ссор и споров. Так же воздействует экзакум, который делает общение более гармоничным.

Полное взаимопонимание

Фикус Бенджамина поможет в налаживании контактов. Он идеален для пассивных людей, которые не любят торопиться. Фикус лучше всего разместить в зоне друзей или детей. Однако не ставьте его в спальню или детскую. У маленьких детей фикус Бенджамина иногда вызывает аллергию.

Елена Журова

| | | |
|-----------|----------|--------|
| богатство | слава | любовь |
| семья | здоровье | дети |
| знания | карьера | друзья |



ЭКЗОТИЧЕСКИЕ РАСТЕНИЯ
(ГОЛЛАНДИЯ, ДАНИЯ)
оптом и в розницу

г. Барнаул
Рынок
«Малаховское
кольцо»

с.т. 69-18-96 с.т. 8-902-997-2060

Центр консультативно-диагностический для детей

«МАЛЫШ»

ул. Солнечная поляна, 41
тел. 43-35-97

**Консультации
высококвалифицированных
специалистов
с выдачей больничных листов:**

- - педиатр, гастроэнтеролог, невропатолог, эндокринолог, кардиоревматолог, иммунолог-аллерголог, ортопед, дерматолог, нефролог, отоларинголог (лор), гомеопат;
- - выдача больничных листов (экспертиза временной нетрудоспособности);
- - УЗИ диагностика (внутренних органов, щитовидной железы, молочной железы, нейросонография (НСС), опорнодвигательного аппарата - тазобедренных суставов и др.);
- - диагностическое обследование позвоночника на компьютерном оптическом топографе «КОМОТ»;
- - электроэнцефалография (ЭЭГ), реоэнцефалография (РЭГ), эхоэнцефалография (Эхо-ЭГ) электрокардиография (ЭКГ) на современном оборудовании;
- - компьютерная оптическая топография (КОМОТ) лечение хронического тонзиллита на ультразвуковом аппарате «ТОНЗИЛЛОР»;
- - постановка прививок (вакцинация).

Лицензия Г № 962466 рег. № 1951/2002 от 15.05.2002г.

Профессиональное обслуживание. Доступные цены!



ШКОЛА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Кругом вода

**М.Э. Хаменская, врач акушер-гинеколог родильного
дома №1 г. Барнаула, медицинский психолог**

На дворе лето, и вы ждете ребенка. Самое время переходить к водным процедурам. Вода освежает, тонизирует, расслабляет, укрепляет мышцы, делает кожу сияющей, обеспечивает хорошее самочувствие и дает силу. Советы специалиста помогут вам в полной мере это ощутить.

Больше пейте

Примерная норма – около двух литров воды в день. Но не стоит бояться ее превысить, особенно летом. К тому обильное питье – лучший способ помочь почкам выполнять фильтрующую функцию и выводить токсины. Этот же нехитрый рецепт предотвращает запоры и снижает риск инфекций мочевой системы. А эти две проблемы довольно часто сопровождают беременность.

Будьте внимательны: очень важно, что именно и как пить. Выбирайте воду, которая содержит небольшое количество минеральных веществ и бедна содой (солью). А вот газированной водой, которая обогащена содой, и сладкими напитками, содержащими скрытые калории, злоупотреблять не стоит. Воду надо пить охлажденной, но ни в коем случае не ледяной, маленькими глотками. Лучше это делать натошак или в промежутках между приемами пищи. Главное, не ждите появления жажды. Этот сигнал тревоги организм посылает тогда, когда находится на грани обезвоживания. К тому же, во время беременности он зачастую проявляется запоздало.

Система орошения

Секрет свежести – всего в нескольких каплях воды. Именно они наполняют клетки верхнего слоя эпидермиса и, подобно призме, отражают дневной свет, придавая коже лица свежесть и прозрачность. И тут возникает парадокс: пока организм в целом удерживает воду, эпидермис теряет влагу. Чтобы не дать коже стянуться и высохнуть, несколько раз в день распыляйте на лицо минеральную или термальную воду в спрее. Для этого лучше подойдет вода комнатной температуры, а не ледяная. Чтобы продлить увлажняющий эффект, сразу после распыления необходимо промокнуть лицо бумажным носовым платком и нанести крем, тем самым замедлив испарения влаги.

Море удовольствий

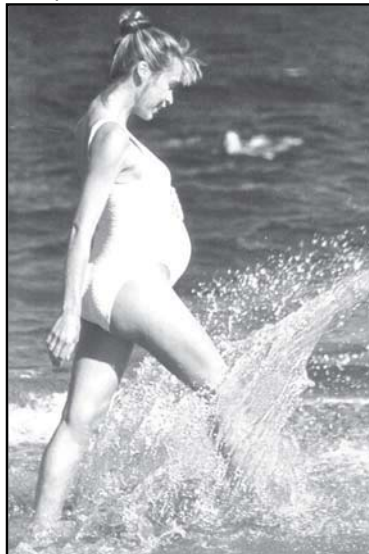
Вода – не только гарантия свежести и чистоты. Это еще и абсолютный чемпион по части придания коже упругости. Умыва



ясь, энергично плещите в лицо пригоршнями воды, чередуя холодную струю с теплой. Такая игра контрастов обеспечивает отток лимфы и прогоняет отеки век. Придать телу легкость и вернуть ему тонус поможет душ с мелким рассекателем. Во время беременности за кожей надо ухаживать особенно бережно, стараясь не повредить мелкие кровеносные сосуды и эластичные волокна ткани, которые и так подвергаются серьезным испытаниям. Направьте душ на лодыжки и подъем стопы – это ключевые участки, отвечающие за восстановление за кровообращение. Поливайте прохладной водой грудь, живот и ягодицы, а после душа сделайте массаж тела маслом или нежирным лосьоном. Они легки в нанесении, хорошо увлажняют и смягчают кожу, служат прекрасной альтернативой духам, которые в жару могут раздражать своей резкостью.

Всегда на плаву

Небольшая физическая нагрузка во время беременности не мешает ни маме, ни ребенку. Единственный способ поддерживать себя в форме – стремиться к воде. Погруженное в воду тело весит в 10 раз меньше, чем на земле. Это снижает нагрузку на позвоночник и суставы, они работают более интенсивно с минимальным напряжением.



Водная среда оказывает не менее благоприятное воздействие и на кровообращение. При меньшем давлении ток крови улучшается.

Гулять по воде

Это отличный способ снять усталость с ног. Чтобы снять напряжение, достаточно несколько минут в день, а если вы все-таки хотите укрепить мышцы, рассчитывайте не меньше чем на 30-60 минут ежедневной ходьбы.

В начале занятий вода может доходить

лишь до лодыжек. Ступая мелкими шагами, плотно прижимайте ступни к песчаному дну.

Станьте на мыски, а потом на пятки. Это укрепит мышцы икр.

Постепенно заходите в воду поглубже. Сначала по колено, затем до середины бедер, а если не боитесь намочить – по пояс (в этом случае шаг можно увеличить). Нарастающее сопротивление воды позволяет всем группам мышц работать полноценно и плавно. Если вы в хорошей форме и срок беременности еще не большой, закончите упражнение пятиминутным бегом мелкими шажками. Это хороший гидромассаж для бедер, а также возможность укрепить эпидермис и разгладить намечающийся целлюлит.

Плавание и гибкость

Особенность плавания в том, что его всегда можно приспособить под свой ритм и физическое состояние. Плавание развивает дыхание, укрепляет мышцы спины, ног и ягодиц, придает изящество фигуре и подвижность суставов.

Плавайте на спине. Если же вы любите плавать на животе, ноги должны быть направлены ко дну. Возможно, это выглядит не совсем профессионально, однако только так вам удастся не прогибать спину, а значит, заведомо не причинить себе боль.

Не бойтесь плавать в прохладной воде. Это очень полезно для кровообращения и безопасно как для вас, так и для ребенка.

Не перенапрягайтесь. Плывайте спокойно и сохраняйте ровное дыхание. Выходите из воды, если запыхаетесь, почувствуете усталость. Появление судорог (в конце беременности они не редки) – сигнал к немедленному возвращению на сушу.

Морская звезда

Лежа на спине, разведите руки и ноги в стороны, чтобы поддерживать тело на плаву, можно воспользоваться подушечками из пенопласта, подложив их под плечи и колени. Это положение обеспечивает полное расслабление, которое почувствует и ваш ребенок. А выполнив расслабляющие упражнения, вы к тому избавитесь от тяжести в ногах и болевых ощущений в области седалищного нерва.

Лежа на спине, не поднимайте и не опускайте затылок, чтобы мышцы шеи не были напряжены. На вдохе напрягите низ спины и расслабьте живот.

Дышите медленно, сжимая ягодицы и чуть втягивая живот, как если бы вы хотели выгнуть спину. Повторите упражнение 10-15 раз.



МЕДИЦИНСКИЙ КОНСУЛЬТАТИВНО-
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

«БИОТЕРМ»

УРОЛОГ, ГИНЕКОЛОГ, ЭНДОКРИНОЛОГ,

ПЦР-ДИАГНОСТИКА

вирусов, хламидий и др.

ИССЛЕДОВАНИЕ КРОВИ

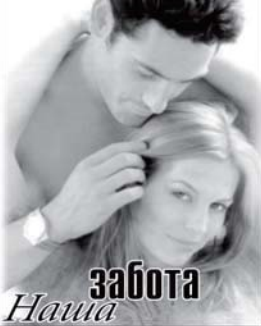
на гормоны, описторхии и др.

УЗИ-ДИАГНОСТИКА

Пр-т Ленина, 73. Тел. 24-99-35

Лицензия Г307892 от 20.01.2000, выдана кр. гос. лиц.-аккр. комиссией при комитете по здравоохранению адм. Алт. края

ЗДОРОВЬЕ
Ваши



забота
Наша

Аквагимнастика

В воде риск причинить себе боль сводится к минимуму. Сопротивление, создаваемое водной средой, замедляет движения и ослабляет любые толчки. А это дает возможность мягко и эффективно разрабатывать различные группы мышц. Следовательно, надо акцентировать внимание на зоны, которые во время беременности нуждаются в укреплении. Двух-трех занятий в неделю достаточно для того, чтобы тело стало более упругим и подтянутым.

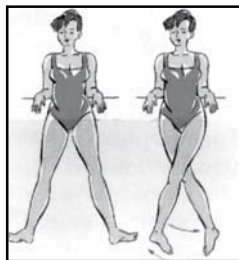
Упражнения

Красивая линия плеч и груди

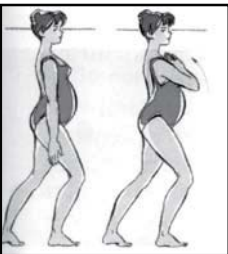
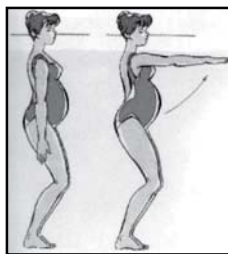
Зайдите в воду по шею, встаньте прямо и слегка согните ноги в коленях, сжимая ягодицы. Спина должна быть прямой. На вдохе поднимите вытянутые руки вперед, не поднимая плеч. На выдохе, не отрывая ноги от дна, опустите руки вниз. Делайте с небольшими перерывами по три-пять серий из 12 упражнений.

Упругие бедра

Расположитесь спиной к бортику бассейна и обопритесь локтями так, чтобы ноги не доставали дна. Не вытягивая носок, на вдохе разведите прямые ноги в стороны, а на выдохе – скрестите. Следите за дыханием. Делайте по три-пять серий из 15 упражнений, стараясь постепенно увеличивать темп.

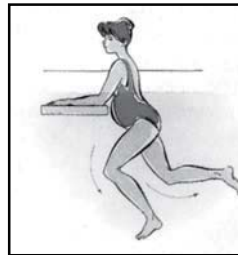


подводите их попеременно к груди. Начинайте с медленных движений, затем увеличивайте темп. Делайте по три-пять серий из 15 упражнений, то сжимая ладонь в кулак, то распрямляя ее, чтобы увеличить силу сопротивления.



Подтянутые ягодицы

Слегка наклонив корпус вперед, облокотитесь на бортик бассейна или плавательную доску, расположенную на уровне груди. Имитируя движения велосипедиста, соблюдайте амплитуду и не забывайте о дыхании. Не стремитесь выполнять упражнение в быстром темпе, главное – делать его как можно дольше (5-15 минут), но так, чтобы не запыхаться. Это упражнение хорошо тренирует дыхание, а также делает ноги стройными от лодыжек до бедер.

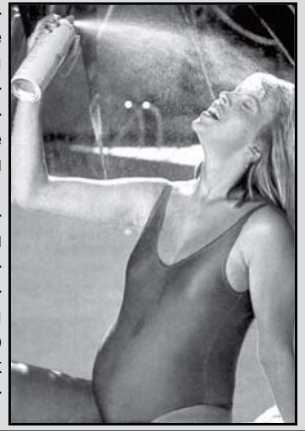


ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

○ Вода содержит минералы и полезные вещества, ухаживающие за кожей. Ее состав и полезные свойства зависят от происхождения. Если кожа склонна к обезвоживанию на лице появились первые морщинки, предоставьте уход за ней морской воде, в которой содержится огромное количество витаминов и необходимых активных веществ. Минеральные и термальные воды хорошо смягчают кожу и обладают заживляющими и восстанавливающими свойствами. Они подходят для чувствительной кожи, ослабленной беременностью и склонной к покраснениям.

○ Беременным не рекомендуется лежать подолгу в теплой воде, так как она размягчает ткани, расширяет вены и способствует обезвоживанию кожи. У душа, напротив, одни достоинства. Это более гигиеничная процедура тонизирует, освежает, быстро снимает усталость. Однако ничто не мешает вам принять ванну, если вы чувствуете необходимость расслабиться или снять боль в спине. Вода должна быть чуть теплой (около 37°C), и лежать в ней лучше не более 15 минут. По окончании процедуры сполосните ноги струей прохладной воды.

○ Отекшее лицо, ноги или пальцы рук – явление, знакомое многим будущим мамам не понаслышке. Во время беременности вода задерживается организмом. Непосредственно связанные с гормональными изменениями этих девяти месяцев отеки усугубляются жарой и усталостью. Что же делать? Во всяком случае не пить меньше жидкости ее задерживать. Напротив, именно сейчас необходимо пить достаточное количество воды, чтобы заставить работать почки. Если же отеки сопровождаются стремительным прибавлением веса, головными болями, головокружением, мушками перед глазами и тяжестью желудка, необходимо как можно скорее проконсультироваться с врачом.



КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ИНФЕКЦИИ

ПРОСТЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Я очень люблю, плавать и вначале беременности продолжала, часто посещать бассейн. А потом у меня обнаружили инфекцию... Могла ли я заразиться в бассейне? Врачи, которых я спрашивала, не говорят ничего определенного. Посещать ли мне и дальше бассейн? Как в воде предохранить себя от инфекций? Может использовать какие-то тампоны?

Светлана Ч. г.Барнаул

Из письма непонятно, о какой конкретно инфекции идет речь. Можно лишь предложить, что она относится к группе инфекций передающихся половым путем. К сожалению, за последние годы их численность в нашей стране возросла.

Самыми распространенными (венерическими заболеваниями) считаются трихомониаз, кандидоз, хламидиоз, уреаплазмоз, миноплазмоз, бактериальный вагиноз, генитальный герпес, папилломавирусные инфекции. Среди них есть такие, которые являются условно-патогенными. Это означает, что они постоянно присутствуют в половых путях и при определенных условиях (нарушение гормонального фона, снижение иммунитета в результате перенесенных заболеваний, переутомления и т.д.) способны активизироваться.

Некоторые возбудители передаются исключительно половым путем. Переносчику инфекции недостаточно проникнуть в организм. Чтобы действовать, ему нужны подходящие условия - влажная среда, оп-



ределенная температура и уровень кислотности, а также клетки эпителия слизистой, в которой развивается возбудитель.

В бассейне, как, впрочем, в море или озере, заразиться невозможно, поскольку для выживания инфекции там нет необходимых условий. Что касается мер предосторожности при посещении бассейна, достаточно иметь индивидуальный купальник, полотенце и обувь. А вот пользоваться тампонами беременной категорически запрещается.

Товары для новорожденных от российских производителей
работа по индивидуальным заказам оптом и в розницу

ул. Пионеров, 22. «МАЛЫШ»
тел. 24-37-30

пос. Сибирский. Торговый центр

пр. Комсомольский, 103.
Ателье «ДОМАШНИЙ ОЧАГ»
тел. 61-28-98

ИПБОЮЛ Омельницкая О.А. Свидетельство №10971 от 12.11.01г.

Работа над ошибками

(поступки взрослых глазами детей) (Продолжение. Начало - в №№ 6-7)

Дети вырастают, к удивлению, совершенно не собираясь соответствовать нашим идеалам. Хватаешь за голову. Стараешься пересмотреть всю свою педагогическую методику. А сын между тем спокойно предлагает: «Я схожу за хлебом, а ты мне дашь лишний час в интернете побродить. Идет? «Господи, ну почему любая помощь родителям напоминает скорее сделку?! Пойдите-ка... «Поучишь пятерку на экзамене тебе новый велосипед», «Уберешь игрушки – будешь мультфильмы смотреть» Разве это не мои слова? Сын просто усвоил мой метод и успешно им пользуется! Пытаюсь быть мудрой. «Послушай, мам! – прерывает девятилетний мальчик мои советы. Оставь меня в покое! У меня своя жизнь! »...

Часть 2.

Оглядываясь в прошлое

Кто лучше может рассказать о родительских промахах, чем люди, прожившие жизни? Они давно оценили результаты того педагогического опыта, который был к ним когда-то применен. В их воспоминаниях больше понимания, нежели упрека, больше любви, нежели обиды. Говорят они о своих родителях бережно и тепло, так что начинаешь чувствовать: детство не уходит от нас со временем, оно всегда где-то рядом.

Я не судья своим родителям. Мама была умной женщиной и, как я только сейчас уже понимаю, во многих вещах даже мудрой.

И все же одного ее шага я до сих пор понять не могу. Когда мне было тринадцать, я решила вести дневник. Мама нашла его, прочитала, разорвала и выкинула в помойку. Мне жестко было сказано, что затея с дневником – несусветная глупость, а я вообще ничего еще в жизни не сделала и потому моя личность никому не интересна... Тогда я обиделась на мать так сильно, что долго потом не могла быть с ней откровенна. Тогда я дала себе слово, что никогда по отношению к своим детям не допущу подобного.

(Светлана М., 53 года)

Когда мне было 10 лет, мой отец умер. Мама много работала, но главным в ее жизни были дети: я и моя сестра.

Сейчас я понимаю, что мама боялась, как, наверное, все женщины, одинокой старости. Поэтому, когда появилась хорошая кандидатура на спутника жизни, мама пришла ко мне посоветоваться. Мне было пят-

надцать. И я сказал «нет».

Мы с сестрой выросли, завели семьи. А мама так и осталась одна...

С тех пор меня преследует чувство вины. Но часто в воображении я задаю ей один и тот же вопрос: зачем, мама, ты спрашивала меня, сопляка, вместо того, чтобы просто стать счастливой?

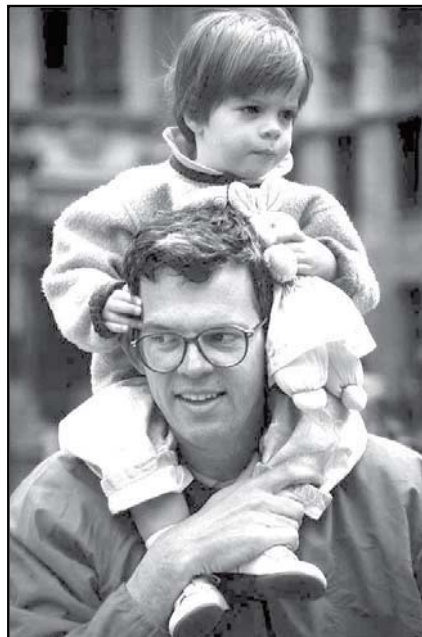
(Михаил Р., 65 лет)

Врываться во внутреннюю жизнь ребенка помимо его воли – одна из форм психологического насилия. Но это очень распространенная ошибка родителей, которую дети, если и прощают, то помнят всю жизнь. Впрочем, человеческая природа настолько богата, что становление личности иногда происходит вопреки тем ошибкам, которые допускают родители. Даже когда эти ошибки очень грубые...

Я рос в счастливой, дружной семье. И только одно отравляло мне жизнь: мама была постоянно мной недовольна.

Если я разбивал тарелку, она говорила: «Ну конечно, разве ты можешь поступить иначе?» На пятом курсе я решил жениться на Леночке и мечтал привести невесту в дом. Но Леночка, посетив пару раз мою маму, сказала ласково: «Знаешь, давай все-таки поживем отдельно от них». К удивлению, я решительно согласился с ней... Сейчас мне уже пятьдесят, но, когда я навещаю свою маму, неизменно слышу дорогие сердцу слова: «Ну вот, опять яблоки притащил! Не мог апельсинов купить!» Теперь эти слова почему-то уже не угнетают меня, как в детстве. Наоборот. Я с улыбкой слушаю маму и целую ее, прощая все ошибки. Потому что, несмотря ни на что, я знаю: она любит меня.

(Игорь П., 50 лет)



Рейтинг родительских ошибок (составленный детьми)

1. Взрослые слишком большое значение придают школьным отметкам и учебе.
2. Они часто раздражают и повышают голос.
3. Мама с папой ссорятся.
4. Родители считают, что имеют право решать все за детей.
5. Требуют делать то, чего не хочется (уроки, уборку, читать, мыть посуду).
6. Ругают несправедливо.
7. Не дают проводить с друзьями столько времени, сколько бы детям хотелось.
8. Мало понимают в современной моде.
9. Слишком много работают.
10. Неправильно тратят деньги.

Продолжается подписка на краевой медико-социальный журнал «Здоровье алтайской семьи»

Здоровье - главное богатство человека!

- ▷ Что важно знать, чтобы в этот мир шагнул родной, маленький, а главное, здоровый человечек...
- ▷ Как родителям вместе с малышом пройти первые дни, месяцы, годы жизни и не только сохранить, но и приумножить здоровье малыша...
- ▷ Что необходимо знать о себе подростку...
- ▷ Какими советами не следует пренебрегать в зрелом возрасте?...
- ▷ Возможности лечебных оздоровительных учреждений Алтая. Как получить медицинскую помощь в столичных клиниках?...
- ▷ Кто защищает права пациентов?...
- ▷ Платные услуги и медицина...
- ▷ Какой оптимальный режим жизни, питания, работы выбрать при том или ином заболевании?

На эти и другие вопросы по самым животрепещущим проблемам даст ответ Ваш новый и квалифицированный советчик - журнал "Здоровье алтайской семьи".

Среди авторов журнала - те, кто уже не раз приходил к Вам на помощь в самых сложных, а порой безнадежных ситуациях, - опытные, авторитетнейшие в крае и в своей области специалисты - медики, психологи, руководители краевых медицинских учреждений.



Подписная цена на 2003 год - 168 рублей, на полугодие - 84 рубля, на квартал - 42 рубля. Периодичность выхода - ежемесячно.

Оплата - за наличный и безналичный расчет.

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС - 73618

По вопросам подписки на журнал "Здоровье алтайской семьи" обращайтесь в представительства Издательства «ВН» по адресам:

- г.Барнаул:** ул. Пролетарская, 113, офис 204, тел. 35-41-07, 23-24-13 (Редакция журнала «ЗАС»); ул. Партизанская, 97-107, тел. 36-38-55 (представитель - Омелева Любовь Павловна); ул. Георгиева, 13, тел. 47-74-76 (представитель - Тарнакова Марина Владимировна);
- г.Новоалтайск:** ул. Обская, 3, тел. 2-11-19 (Издательство «ВН»); пр. Строителей, 12, тел. 26-7-60 (представитель - Курьлев Александр Васильевич);
- г.Рубцовск:** пер. Коммунистический, 35, тел. 4-24-76, 4-79-04 (представитель - Махниборода Александр Алексеевич); пер. Рубцовский, 31, детская поликлиника, тел. 4-63-95 (представитель - Арсеньева Нина Григорьевна);
- г.Бийск:** ул. Максимовой, 15, городская детская больница, тел. 24-44-94 (представитель - Шестернина Инга Рустамовна); ул. Максимовой, 91а, комитет по здравоохранению, тел. 24-84-37 (представитель - Левина Марина Михайловна); ул. Воинов интернационалистов, 72, детская поликлиника, тел. 36-07-05 (представитель - Рыбалко Светлана Михайловна); ул. Разина, 61, городская больница №4, тел. 23-30-75 (представитель - Любимова Анастасия Федоровна);
- г.Заринск:** ул. Союза Республик, 16, тел. 4-18-02 (представитель - Буянкин Евгений Иванович);
- Первомайский р-н:** с. Березовка, районная дет. поликлиника, тел. 7-93-13 (представитель - Петрова Нина Алексеевна);
- Шелаболихинский р-н:** с. Шелаболиха, ул. Ленина, 19, дет. поликлиника, тел. 2-21-95 (представитель - Кривошеева Валентина Федоровна);
- Уловский р-н:** с. Уловское, ул. Калинина, 5, редакция, тел. 2-22-65 (представитель - Петкова Тамара Яковлевна);
- Советский р-н:** с. Советское, пер. Целинный, 17, тел. 2-28-87 (представитель - Курносова Екатерина Евгеньевна);
- Целинный р-н:** с. Целинное, ул. Советская, 31, тел. 2-14-57 (представитель - Ляпина Лидия Балдазаровна);
- Ельцовский р-н:** с. Ельцовка, пер. Сибирский, 3, тел. 2-25-67 (представитель - Иваненкова Надежда Николаевна);
- Тогульский р-н:** с. Тогул, ул. Шутаковых, 10, тел. 22-2-50 (представитель - Романов Сергей Викторович);
- Залесовский р-н:** с. Залесово, ул. Больничная, 21, тел. 22-2-87 (представитель - Трифонова Альбина Петровна).

Представители Издательства «ВН» осуществляют подписку на журнал «Здоровье алтайской семьи» на 2003 год с очередного номера. Подписку на журнал со II полугодия 2003 года можно оформить во всех

Здоровая семья – это здорово

(Продолжение)



Город Бийск. Главный редактор журнала Ирина Валентиновна Козлова вручает Приветствие врачу-кардиологу Елене Егоровне Жуковой.



Красногорский район. Глава администрации района Геннадий Петрович Казанин вручает Никите Джигурде книгу своего земляка Валерия Иванова.



Алтайский район. Участники дискуссии.

Наш журнал, проводя такие акции, преследует главную цель – показать, что на самом деле созидательные силы в обществе преобладают, ресурсы и людские и материальные, направляемые и государством, и представителями бизнеса, и общественными организациями, хотя явно не достаточны, но консолидировано не так уж малы. И что еще не мало важно – в условиях органического ресурса вопросы правильного расставления приоритетов при их использовании, становятся еще более актуальными. Именно поэтому жителям городов и районов края через свои органы самоуправления важно эти приоритеты совместно определять!

В **Ельцовском районе** наша акция совпала по времени с районной летней спартакиадой, и поэтому выступление творческого состава нашей миссии – Никиты Джигурды и танцевального коллектива имени Розы Фибер Дворца культуры шинников - прошло на районном стадионе. Полуторотысячная аудитория объединилась в едином порыве – «веры в чудо» и приближая свою мечту.

В **Красногорском районе** при полном зале в районном доме культуры все участники акции «Здоровая семья» приветствовали красногорцев - победителей летней олимпиады, прошедшей в Кулунде, и их родителей.

В **Алтайском районе** мы нашли сторонников создания на Алтае с участием Н. Джигурды и не только своеобразной «духовной» школы.

Великолепным было выступление танцоров из танцевального коллектива им. Розы Фибер ДК БШЗ. «Браво! Молодцы!» - скандировал им зал. Но, безусловно, апогеем встречи стала сольная программа Никиты Джигурды «Любить по-русски» в поддержку журнала. Актер исполнил любимые народом песни и высказал свое мнение относительно акции: «В журнале «Здоровье алтайской семьи» удивительно синтезируется медицинская, психологическая, социальная и философская тематика, что делает его доступным, интересным для всех категорий населения вашего края».

Во всех территориях, где мы побывали, нас встречал неравнодушный, искренний и добрый зритель.

Но это был не концерт в обычном понимании: зал пел вместе с Никитой, восхищался жизнью и друг другом, «улетал» в небо, смеялся и молодец. Многие узнали Н. Джигурду не только как актера, поэта, великолепного исполнителя произведений В.Высоцкого, но и как глубокую, умную, несущую Любовь личность.

Дворец культуры ШИННИКОВ



Дворец культуры шинников был основан в 1977 году. Это культурный центр, один из немногих в нашем крае, сохранивший свой профиль. Здесь не только проводятся вечера отдыха для молодежи, чествования ветеранов войны и труда, но и празднуются свадьбы и юбилеи, работает воскресная школа развития личности для самых маленьких и их родителей.

Во Дворце культуры более 40 творческих объединений и коллективов. Ежедневно во Дворце культуры занимаются более 1500 детей, подростков и молодежи в клубах, объединениях, детских и взрослых коллективах.

Прославленные коллективы, гордость края, лауреаты Демидовской премии, лауреаты городских, краевых, российских и международных конкурсов, пять из них носят высокое звание «Народный самодеятельный коллектив»:

- народный молодежный хор русской песни «Сибиряночка»,
- народный ансамбль классического танца «ЭОС»,
- народный театр танца имени Розы Фибер,
- народный ансамбль ветеранов «Играй гармонь»,
- народный коллектив – студия театра танца имени Розы Фибер.

Ансамбль ветеранов «Играй гармонь» состоит из пенсионеров, участников ВОВ.

Воскресная школа развития личности для малышей «Этика и культура» позволяет раскрыть творческие данные в раннем возрасте. Здесь занимаются более 150 детей в возрасте от 3 до 7 лет.

С 1995 года во Дворце культуры работают коллективы для ветеранов, инвалидов и малообеспеченных, это:

- клуб ветеранов «Оптимист» - число постоянных участников достигло 300 человек;
- клуб инвалидов «Тайны природы» с числом участников 50 человек;
- клуб «Этика и поведение человека», который объединил более 70 человек.

На протяжении 25 лет во Дворце работает спортивный зал, на базе которого сегодня организованы секции:

- волейбола – 120 человек;
- баскетбола – 90 человек;
- шейпинга – 300 человек;
- каратэ – 100 человек;
- тхеквон-до – 70 человек;
- настольного тенниса – 60 человек;
- тренажерный зал – 350 человек.

Таким образом, только в спортивном зале ежедневно оздоравливается более 1000 человек.

Руководит этими профессиональными и влюбленными в свою работу людьми уже 18 лет **Любовь Григорьевна Ильина**, трижды лауреат фестивалей самодеятельного творчества, отличник профтехобразования, отличник культпросветработы, заслуженный работник культуры России.

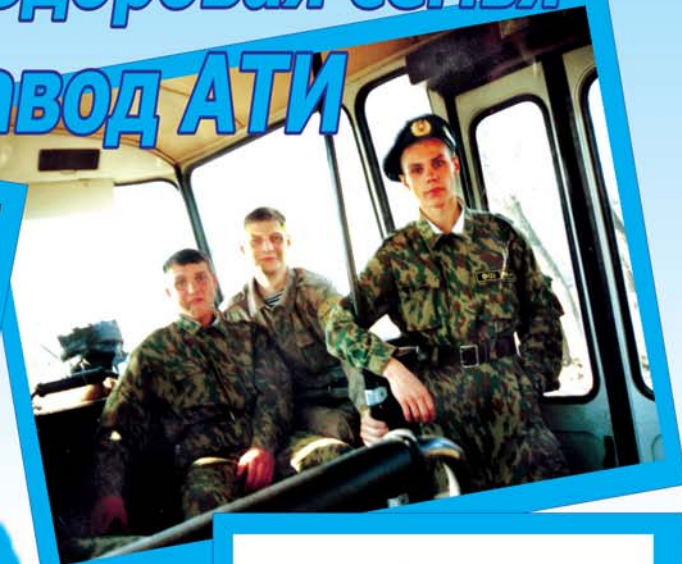
В коллективах Дворца в течение года постоянно занимаются более 3000 человек:

- дети – более 1500 человек,
- молодежь – более 1000 человек,
- ветераны – 900 человек,
- инвалиды – 150 человек,
- дети из малообеспеченных семей – более 100 человек.

Более 400 студентов Государственного института искусств и культуры ежегодно проходят практику на базе ДК БШЗ: это и кафедра хореографии (100 чел.), по специальности менеджер культуры (100 чел.), педагог-организатор досуга (50 чел.), режиссер праздника (50 чел.), менеджер туризма (70 человек).

В год на мероприятиях обслуживается более 80000 человек населения. Из них: дети – 40 тыс. чел., взрослые – 25 тыс. чел, ветераны – 12 тыс. чел., инвалиды – 300-500 человек.

Участник акции "Здоровая семья" - Барнаулский завод АТИ



АТИ – это надежно!