

ЗДОРОВЬЕ АЛТАЙСКОЙ СЕМЬИ



Нина Васильевна ЕВТУШЕНКО,
главный акушер-гинеколог
комитета по здравоохранению
администрации края,
руководитель краевого
перинатального центра,
кандидат медицинских наук

В номере:

•
“ПРЯМАЯ ЛИНИЯ”:
СОЦИАЛЬНЫЕ
НАЛОГОВЫЕ ВЫЧЕТЫ

•
Как победить
ДЕТСКИЕ СТРАХИ

•
ОПУХОЛИ КОЖИ

•
ШКОЛА
ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ - ЭТО ЗДОРОВО

ОТ РЕДАКТОРА



Ельцовский район. Глава администрации района Анатолий Степанович Костылев приветствует участников акции

С момента старта в парке «Солнечный ветер» 1 июля уже состоялись наши встречи в г.Бийске (3 июля), Бийском (6 июля), Целинном (9 июля), Красногорском (10 июля), Алтайском (12 июля), Ельцовском (13 июля) районах. Каждая была незабываема.

В г.Бийске активность, а главное конструктивность, компетентность и заинтересованность участников круглого стола по теме «О роли и месте СМИ в реализации краевой целевой программы «Предупреждение и борьба с заболеваниями социального характера на 2002-2006 годы» просто восхитила. Диалог состоялся обстоятельным.

Гурова Елена Анатольевна – заместитель директора школы №17 – поделилась великолепным опытом создания в школе «здоровье сберегающей среды», по совместной

работе с родителями с привлечением психолога, логопеда по формированию корреляционно-развивающих (выравнивающих) классов, ведению «Паспортов здоровья и социальной помощи» на каждую семью, внедрению в образовательную программу эстетических дисциплин «Радужное сияние».

Махначева Надежда Викторовна – заместитель директора гимназии №1 по учебно-воспитательной работе - поделилась идеями валеологического воспитания в школе и рассказала о тех реальных шагах, которые сделаны в гимназии: это и внедрение технологий биоориентированного обучения (без домашних заданий), и создание на баз своей практике подходы к обучению с точки зрения сохранения здоровья, опираясь на работы профессора Касаткина.

Малофеева Надежда Викторовна – зам. директора Центра помощи семье и детям г.Бийска - поделилась опытом «творческой» реабилитации детей.

Жукова Елена Егоровна – руководитель школы для больных с гипертонической болезнью - рассказала об опыте работы таких школ в г.Бийске и совершенно неожиданно посетовала на то, что в городе в торговой сети отсутствует необходимый набор продуктов для диетического питания, а тот мизер, что есть – этого явно не достаточно. Плохо и то, что эти продукты не сосредоточиваются в специализированных отделах магазинов, и активно не пропагандируются.

Н.Е. Рослякова, взяв проблему «на карандаш», пообещала от лица администрации города вынести ее на обсуждение Совета предпринимателей города, и вместе поискать механизм создания таких магазинов или отделов в городе.

Михайлова Любовь Алексеевна – главный нарколог города - подчеркнула, что работа специалистов диспансера переориентирована на работу с семьей. Если в семье есть люди с зависимыми состояниями (алкоголизм, наркомания, табакокурение и т.д.), то члены семьи – и жены, и дети, и родители – становятся «созависимыми» и на них больше всего отражаются пагубные пристрастия.

Разговор был полезен, по общему мнению, и возможностью поделиться опытом, и единением вокруг добрых дел.

Оценку заместителя главы города **Надежды Ермоловны Росляковой** о положительной роли бийских средств массовой информации в поддержке и освещении любых социальных инициатив в городе мы разделяем полностью. Освещение акции «Здоровая семья» нашего журнала и в ее преддверии и мероприятий, проходящих в ходе ее программы, было грамотным, с правильно расставленными акцентами по ее задачам, профессиональным и эмоциональным.

Спасибо коллегам из газет «Бийский рабочий», «Городская газета», «Вестник Университета», «Темп», «Бийский котельщик», телерадиокомпаний «РИФ», «Алби», ТВ КОМ за поддержку.



Ельцовский район. Н.Б. Джигурда и И.В. Козлова с участниками акции

ЗДОРОВЬЕ АЛТАЙСКОЙ СЕМЬИ

№7(июль 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	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

Планирование семьи – приоритетный вопрос в нашей работе

**В.А.Белоусов, первый заместитель
председателя комитета по здравоохранению администрации Алтайского края**

Проблемам планирования семьи в крае всегда уделялось большое значение. Долгие годы Алтайский край занимал передовые рубежи и являлся школой передового опыта в России по вопросам планирования семьи.

В 2000г. ситуация с абортными изменилась. Впервые за десять лет был зарегистрирован их рост, частота абортов достигла 40 на 1000 женщин фертильного возраста и, как следствие этого, увеличилась материнская смертность от аборта.

Сегодня вопросы планирования семьи и охраны репродуктивного здоровья населения являются приоритетными в деятельности комитета администрации края по здравоохранению.

Главным учреждением службы планирования семьи является краевой центр планирования семьи и репродукции. Возглавляет его Заслуженный врач России, д.м.н., профессор **Галина Никифоровна Перфильева**. Впервые введена должность главного внештатного специалиста края по планированию семьи и репродукции.

Деятельность службы осуществляется по трем приоритетным направлениям:

- ◆ профилактика непланируемой беременности;
- ◆ планирование желанной беременности;
- ◆ диспансеризация женщин фертильного возраста — как система сохранения репродуктивной функции женщин.

Предупреждение развития нежеланной беременности, т.е. предупреждение аборта - главного повреждающего фактора репродуктивной

системы женщин - является одним из важных разделов работы службы. Для этого в крае разработана система профилактики непланируемой беременности. Особое внимание уделяется работе с женщинами фертильного возраста из групп риска по непланируемой беременности (подростки, кормящие матери, женщины из социально неблагополучных семей, а также женщины с наличием соматической патологии после аборта и т.д.). Этот контингент женщин должен в первую очередь быть обеспечен современными методами контрацепции.

В крае уже третий год функционирует целевая программа «Охрана репродуктивного здоровья. Семья. Женщины. Дети», в рамках которой ежегодно приобретаются контрацептивы для малообеспеченных семей и подростков.

Вторым важным разделом работы Центра - это планирование желанной беременности. Учитывая высокий уровень общей заболеваемости населения, в том числе людей детородного возраста, распространенность заболеваний, передающихся половым путем, высокий уровень первичного невынашивания, репродуктивных потерь, рождение детей с врожденными пороками развития, каждая женщина, прежде чем принять решение о беременности, должна быть обследована с целью выявления возможных факторов, негативно влияющих на беременность, и их устранения, т.е. должна получить прегестационную подготовку.

С этой целью сегодня в крае внедряется новая система диспансеризации женщин детородного возраста, позволяющая своевременно выявлять патологию, проводить реабилитацию и подготовку к беременности.

Учитывая региональные особенности нашего края, обширность его территорий и низкую плотность населения, большая роль по вопросам планирования семьи отводится первичному медико-санитарному звену, фельдшерско-акушерским пунктам, наиболее приближенным к населению.

В мае 2003г. была проведена «Неделя планирования семьи», в рамках которой проведены обучающие семинары по планированию здоровья населения во всех медико-географических зонах, охватив более 500 работников первичного медико-санитарного звена.

В работу включились все звенья системы здравоохранения края от первичного медико-санитарного звена до краевого перинатального центра, руководимого к.м.н., главным акушером-гинекологом края **Ниней Васильевной Евтушенко**.

Только такая целенаправленная работа по сохранению репродуктивного здоровья, совместно с другими государственными службами, в первую очередь образования и социальной защиты, мобилизуя потенциал заинтересованных общественных объединений позволит добиться устойчивого снижения уровня абортов, а главное - появления в алтайских семьях здоровых, желанных детей.



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 преемственность 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 организована дневная стационар и анестезио-

логическая служба, что позволяет амбулаторно проводить целый ряд диагностических и лечебных манипуляций, в том числе - эндоскопических, считавшихся ранее исключительно стационарными.

Структурно отдел эндоскопии представлен двумя эндоскопическими отделениями и стационаром краткосрочного пребывания.

Отделение эндоскопии №1 (гастроэнтерологическая и бронхологическая эндоскопия) оснащено разнообразным эндоскопическим (в том числе - видеоэндоскопическим) оборудованием для гастроэнтерологической, бронхологической эндоскопии, параэндоскопическим оборудованием (включая специальные установки для обработки аппаратов и инструментария) производства фирмы «Olympus» (Япония), а также компьютерным комплексом для

внутрижелудочной рН-метрии «Гастроскан-5».

В отделении используются различные методики гастроэнтерологической эндоскопии, включая:

- ◆ диагностическую и лечебную эзофагогастродуоденофиброскопию,
- ◆ диагностическую еюноскопию,
- ◆ ректоскопию,
- ◆ ректосигмоколоноскопию с терминальной илеоскопией. Все они сопровождаются забором материала для цитоморфологической верификации патологических состояний. Методики гастроэнтерологической эндоскопии проводятся в комплексе с дуоденальным зондированием и внутрижелудочной рН-метрией.

В отделении также выполняется диагностическая и санационная бронхоскопия с забором материала на цитоморфологическое исследование.

Отделение эндоскопии №2 специализируется на гинекологической,



Врач-эндоскопист В.В. Сабынин и медицинская сестра М.В. Немыкина проводят эндоскопическое исследование

урологической эндоскопии с использованием высокоразрешающей аппаратуры производства фирмы «Olympus» (Япония), уродинамической установки и физиотерапевтического комплекса для лечения заболеваний мочеполовой сферы у мужчин и женщин.

В гинекологической практике проводятся:

- ◆ расширенная кольпоскопия с биопсией;
- ◆ диатермохирургия и криодеструкция;
- ◆ диагностическая вакуум-аспирация;
- ◆ вагиноскопия;
- ◆ диагностические и лечебно-диагностические цервикоскопии и гистероскопии;
- ◆ гистерорезектоскопия;
- ◆ введение и удаление внутриматочных контрацептивов и многие другие диагностические и лечебные эндоскопические и параэндоскопические методики. В отделении ведется консультативный прием гинеколога, что способствует решению различных сложных кли-

нических ситуаций.

В составе отделения эндоскопии №2 организован **краевой центр амбулаторной урологии**, где проводятся:

- ◆ консультативный прием уролога и урогинеколога,
- ◆ цистоскопия, урофлоуметрия,
- ◆ комплексное лечение уретритов и простатитов, а также широкий спектр других диагностических манипуляций.

В центре амбулаторной урологии смонтирована установка для дистанционной ударноволновой литотрипсии «Dornier U15» (ФРГ), а также комплекс для трансуретральной микроволновой термотерапии аденомы предстательной железы «Prostatron» (Франция). Это позволяет осуществлять в амбулаторных условиях такие уникальные лечебные манипуляции, как дистанционное ударноволновое дробление камней при мочекаменной болезни, а также трансуретраль-



Подготовка к проведению кольпоскопии. Кандидат медицинских наук Р.С. Дерявкина и медицинская сестра И.Б. Кондакова

ную микроволновую терапию 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 медицинского университета, а также ис-

пользуется 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;
- ◆ хромоэндоскопию;
- ◆ 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 состояний), микробиологическая лаборатория (этио-



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

логическая 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 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 тактики лечения каждого конкретного больного.

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ

и их роль в развитии гипертонической болезни

Продолжение. Начало в №6.

**Бобровская Людмила Александровна,
к.м.н., ассистент кафедры госпитальной терапии АГМУ**



Антиоксиданты и стресс

То, что различные стрессовые реакции сопровождаются целым комплексом биохимических и нейрогуморальных сдвигов, известно. Но можно ли предотвращать их негативные последствия? Как пример – некоторые механизмы воздействия на организм и здоровье человека магнитных бурь, резких изменений погоды, изменения интенсивности солнечной активности и другие климатические явления. Почему дни геомагнитных бурь называются неблагоприятными?

Внутри клетки содержатся в водном растворе ионы калия, а вне ее – ионы натрия. Однако внутри клетки, наряду с ионами калия, имеются (в меньшем количестве) и ионы натрия, те и другие проходят через мембрану клетки. Но так как ионы калия гораздо меньше по размеру ионов натрия, то наружу они проникают через проходы в мембране легче, чем ионы натрия. В мембране (поперек ее) создается электрическое поле. При этом на наружной стороне мембраны плюс, а на внутренней – минус.

При внешнем раздражении изменяемым электромагнитным полем мембрана клетки на непродолжительное время увеличивает свою проницаемость для ионов натрия и калия. Они получают возможность проходить через мембрану внутрь клетки. Так как их заряд положителен и внутри клетки их становится больше, то на внутренней стенке мембраны вместо минуса образуется плюс. Происходит перемена полюсов мембраны клетки.

Мембрана клетки состоит из жиров (липидов). В обычных условиях они являются ненасыщенными, поэтому – жидкими. При усиленном действии космических факторов в неблагоприятные дни жиры становятся насыщенными – тугоплавкими. По этой причине мембрана клетки в неблагоприятные дни хуже пропускает через себя питательные ве-

щества, которые необходимы клетке. В неблагоприятные дни более ускоренно образуются свободные радикалы. Это сказывается отрицательно на работе клеток. Сами по себе радикалы нужны, но в определенном количестве – их избыток в организме нейтрализуется антиоксидантами. Благодаря радикалам в организме происходит синтез биологически активных веществ и, что не менее важно, происходит переключение обмена веществ на более эффективный режим. В неблагоприятных условиях активируются все гомеостатические системы организма, перестраиваются нервные реакции, эндокринная система, усиливается иммунологическая защита. У здоровых людей все эти процессы происходят безболезненно и даже воспринимаются как некоторое возбуждение.

Если резервные возможности организма к адаптации ограничены, что имеет место у больных и ослабленных людей, то иммунологическая защита организма становится недостаточной.

В неблагоприятные дни избыток свободных радикалов нейтрализуется не полностью, поэтому нарушается нормальная работа клеток, прежде всего, клеточных мембран. Организму не хватает энергии, его работоспособность снижается. При этом ухудшаются субъективные и объективные показатели работы сердечно-сосудистой системы.

Накануне и тем более в неблагоприятные дни необходимо употреблять в пищу продукты, содержащие естественные антиоксиданты, витамины. В этом качестве можно использовать квашеную капусту, золотой корень, маралий корень и т.д..

Особенности «энергоснабжения» организма при стрессе

Стресс приводит к стимуляции гипоталамуса, одной из частей мозга, которая играет роль главного регулятора внутренней среды организма. Одно из следствий этой стимуляции – в организме начинает вырабатываться больше энергии, которая должна обеспечить защиту.



В организме есть два главных источника энергии – жиры и глюкоза. Во время стресса организм добывает нужную ему энергию преимущественно за счет сгорания жиров: в них заключено больше энергии, чем в глюкозе. Запасы жира в организме человека достаточно велики по сравнению с глюкозой. Но если глюкоза и жиры хорошо используются мышечной тканью (главным потребителем энергии), то для нервной ткани необходима только глюкоза.

В энергоснабжении за счет жира и за счет глюкозы есть существенная разница. Глюкоза, если рассматривать энергетическую сторону процесса, сгорает практически полностью, до воды и углекислого газа, не оставляя шлаков. А из промежуточного продукта окисления жиров синтезируется ряд веществ, в частности, холестерин.

Дирижером здесь выступают регулирующие системы, которые пускают в ход то один источник энергии, то другой. Так, например, ночью, когда пища в организм не поступает, источником энергии становятся запасенные «впрок» жиры. А днем более половины всей энергии, поступающей с пищей, организм получает за счет глюкозы.

Существует даже определенный антагонизм между жирами и углеводами: при стрессе жиры препятствуют поступлению глюкозы в мышцы и направляют ее поток к нервной ткани. Поэтому для получения энергии организм в состоянии стресса больше использует жиры. Любое нарушение процесса имеет, как правило, неблагоприятные последствия. Так, в животном мире стресс часто связан с борьбой за выживание, как следствие - с опасностью кровотечения. Препятствовать развитию сильного кровотечения призваны жирные кислоты, а также холестерин, которые обладают способностью склеивать тромбоциты. Что является дополнительным фактором риска возникновения тромбов при стрессе.

МЕТОДИКА «СТИРАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ ИСТОРИЙ»

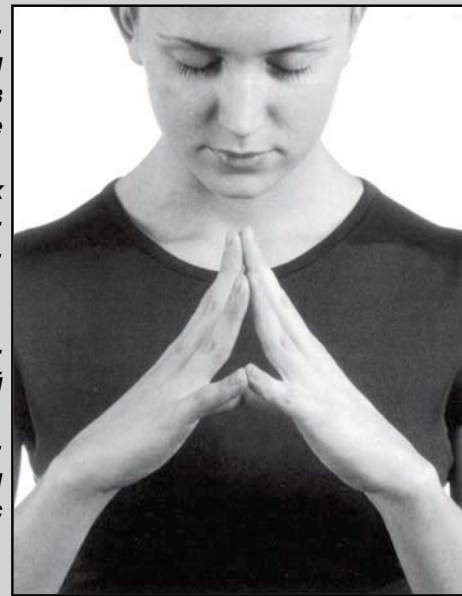
Эта методика не требует каких-то специальных условий. Ее можно выполнять в любой ситуации (стоя в очереди в магазине, в автобусе, на работе...). Она основана на том, что в нашем подсознании за всю нашу жизнь накапливаются большой опыт, воспоминания, которые сопровождаются определенными физиологическими проявлениями. Так, при радостных, добрых воспоминаниях происходит как бы благотворное воздействие через нервные и гормональные воздействия в первую очередь на работу сердца и на сосуды. При воспоминаниях о чувстве вины, обиды, злобы - все происходит наоборот. Поэтому надо как можно чаще «запускать» в подсознании воспоминания о радости, спокойствии и т.д..

○ **Расстелите перед собой мысленно ощущения временной ленты Вашей жизни.**

○ **Расстелите ее у Ваших ног. Посмотрите в ней Ваше прошлое, настоящее, будущее. Может, Вам захочется полетать над ней. Отсюда, сверху Вам лучше виден каждый участок этой ленты жизни. Может, есть участки глубокой вины, горечи, обиды, нервного напряжения, когда Вы были особенно раздражены. Вы можете пролетать над ним, рассматривая, но ни в коем случае не опускаться на него...**

○ **А теперь улетите в тот участок Вашей ленты, где Вам было особенно хорошо, тепло, спокойно, комфортно. С чувством легкости можете опуститься в этот участок. Побудьте там, в нем. Ощутите, вспомните, окунитесь как можно глубже в те светлые воспоминания. Адаптируйтесь там.**

○ **Находясь там, в счастливом участке Вашей временной ленты жизни, посмотрите, не поднимаясь, на всю линию, и Вы увидите, что участка с тяжелыми воспоминаниями... НЕТ.**



ДЕВЯТЬ ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ СОХРАНЕНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

1. Контролируйте свое настроение. Хорошее настроение - слишком ценная вещь, чтобы терять его. Вышедшее из-под контроля настроение причинит Вам и окружающим неприятности. Когда Вы сердитесь, не обязательно начинать считать до десяти - просто постарайтесь не говорить ничего серьезного, потому что некоторое время спустя эти слова покажутся необдуманными и Вы можете пожалеть, что не сдержались.

2. Избегайте ссор. Бесконечные ненависть и горечь, обида и недовольство появляются в результате возбужденных споров. Дискуссии и аргументы оттачивают ум и часто очень полезны. Однако совсем мало людей, которые могут спорить по-дружески, без возбуждения. Старайтесь быть корректными и вежливыми - ведь Вы обсуждаете общее дело и не стоит из-за этого разбивать себе лбы и переходить на личности.

3. Не замыкайтесь в себе. Однозначно высказывайте другим свое беспокойство или озабоченность кем- или кем-либо. Если Вы чувствуете, что у Вас обоснованное недовольство кем-либо, подойдите к этому человеку и спокойно объясните все - не надо надеяться, что Вас поймут, если Вы будете молчать.

4. Старайтесь почаще улыбаться и смеяться. Ведь чтобы строго нахмуриться, нужно напрячь 30 мускулов, а чтобы улыбнуться - всего 13. Смех - это в известной мере упражнение, которое создает улучшенную циркуляцию крови в области брюшной полости. Он создает здоровье благодаря частичному душевному состоянию смеющегося.

5. Не будьте слишком чувствительны к словам. Если Вам говорят резко - забудьте это. Все бывает, и вполне возможно, что человек впоследствии исправится.

6. Учитесь жить с самим собой. Замечательно, если имеешь хороших и верных друзей, но, кроме этого, необходимо научиться жить с самим собой - принимать себя таким, какой есть. Нежелательно быть слишком близким с кем-либо - что-то всегда должно оставаться при Вас.

7. Не занимайтесь самоистязанием. Избавляйтесь от горя и других эмоциональных потрясений методом забвения их. Поворачивайте мысли в другом направлении, не привыкайте находить удовлетворение в истязании себя горем.

8. Прекратите беспокоиться понапрасну. Правда, беспокойство довольно часто неизбежно, особенно когда это касается личных неприятностей. Но в данном случае мы должны использовать ясный ум и здравый смысл. Беспокойство ничем не поможет. Наоборот, чем больше мы беспокоимся, тем больше напряжение наших нервных сил.

9. Создавайте себе хорошее настроение. Бодрость некоторых людей зависит от погоды: когда сияет солнце и белые облака плывут по голубому небу, у них хорошее настроение; когда дожди или пасмурно, идет снег, они печальны. Необходимо научиться самому создавать себе хорошее настроение.

Будьте здоровы и жизнерадостны!

Бабушкины рецепты

Целебные свойства некоторых растений известны людям еще со времен античности. Они могут помочь нам и сейчас.

Экстракты различных растений очень часто входят в состав современных лекарств. Например, из мака делают морфин, из дигиталиса изготавливают препараты для лечения сердечной недостаточности, коклюша и подагры.

Растения всегда помогали и будут помогать людям.

Чеснок: помогает снизить уровень холестерина в крови людям, подверженным риску сердечно-сосудистых заболеваний.

Морская лилия: настойки или гомеопатические таблетки из экстрактов этого растения улучшают кровообращение и ускоряют заживление ран.

Черника: она известна не только тем, что ягоды улучшают зрение, но и тем, что ее листочки способствуют разрушению целлюлитных отложений.

Китайское дерево: борется с усталостью, головокружениями и раздражительностью; улучшает память.

Сосна и эвкалипт: ингаляция из настойки листьев эвкалипта или из сухих почек сосны очищает бронхи и лечит насморк.

Мед: липовый мед издревле использовался как болеутоляющее средство, а мед из лаванды помогает бороться с инфекционными заболеваниями.

Капуста: в супе или в салате повышает уровень гемоглобина в крови. А если приложить капустный лист к телу, то она облегчит боли при подагре и ревматизме.

Горчица: наши бабушки ставили нам горчичники, чтобы вылечить нас от кашля. Этот старый народный рецепт и по сей день является одним из лучших средств для очищения бронхов и борьбы с простудой.

Ива: Уже в V веке до нашей эры Гиппократ советовал использовать кору ивы для облегчения болей при родовых схватках... В XIX веке из экстрактов именно этого дерева стали производить известный всем аспирин.

Но до сих пор людьми изучены далеко не все целебные свойства растений! Поэтому с растениями нужно вести себя очень осторожно, ведь неверная дозировка или самолечение могут иметь побочные эффекты и нанести вред организму.

Нам предстоит сотрудничество в рамках новых проектов

Пожалуй, ни у кого не вызывает сомнения тот факт, что профилактика и борьба со СПИДом - это профилактика многих «болезней» нашего общества. Среди них особое место занимают такие явления нашей сегодняшней жизни, как все возрастающее число заболеваний СПИДом, инфекций, передающихся половым путем, низкая доступность медико-психологической помощи для подростков и молодежи, проживающих в сельских районах, недостаточное обеспечение медицинских лечебных учреждений препаратами для экстренной химиотерапии, трудности социальной адаптации бывших заключенных, огромный вред, который приносят потребителям инъекционные наркотики и т.д..

В крае 101 ребенок рожден от ВИЧ-инфицированных матерей. Десять ВИЧ-инфицированных детей брошены родителями и живут при больницах. Специалистов, занимающихся профилактикой ВИЧ-СПИДа, волнует также проблема, условно названная «ВИЧ + туберкулез». Ближайшие «перспективы» этой проблемы не радостные: если две эти эпидемии пересекутся, то они будут стимулировать друг друга и тем самым общество получит двойной отрицательный результат. Каковы же реальные пути решения этих и других проблем, связанных с ВИЧ-инфекцией? Многие из них нашли свое отражение в трехлетнем Российско-Канадском проекте, который называется «**Российской сетью по борьбе с ВИЧ-инфекцией**». Он поддерживается правительством Канады и в существенной мере им финансируется. Алтайский край стал одним из четырех регионов России, победивших в конкурсе по отбору административных территорий регионов для участия в работе проекта. Всего в конкурсе принимали участие 80 регионов РФ. О том, как это происходило, что уже сделано в рамках проекта и что еще предстоит сделать, наш корреспондент беседует с главным врачом **краевого Центра СПИД**, учреждения, которое координирует реализацию про-

екта в крае, Ленаром Васильевичем Султановым.

- Вообще-то это наша не единственная заявка о себе. Мы уже участвовали раньше во многих международных проектах. В январе этого года экспертная комиссия Минздрава, Госсанэпиднадзора, а также представители Канады посетили наш Центр. По

оценкам экспертов, Центр признан одним из лучших в стране по эпидемиологическому надзору, лабораторной диагностике и качеству лечения больных. Кроме высокого профессионального уровня наших специалистов, было отмечено успешное взаимодействие Центра с общественными и неправительственными организациями, а также поддержка профилактических программ, инициируемых Центром, законодательной и исполнительной властью. По всем этим признакам Алтайский край вошел в четверку регионов, которые будут участвовать в проекте. Вклад обеих сторон - и российской, и канадской - в реализации проекта - это оборудование, медикаменты, разработка тест-систем и т.д..

Мы уже получили две лаборатории по диагностике инфекционных заболеваний. Среди аппаратов осо-

В краевую службу по профилактике и борьбе со СПИДом входят 20 лабораторий по диагностике заболевания и семь инфекционных отделений крупных больниц городов Барнаула, Бийска, Рубцовска, Заринска, Алейска, Камня-на-Оби. Открыты Центры СПИД в Бийске и Рубцовске, в каждом лечебном заведении в городах и районах края назначены врачи, ответственные за вопросы ВИЧ/СПИДа. Координирует работу всех этих учреждений Алтайский краевой Центр СПИДа, который образован в 1990 году. В его структуре организованы следующие подразделения: клинико-иммунологическая лаборатория, отделы - лечебный, клинической эпидемиологии, профилактики, организационно-методический и другие.

Здесь оказывается лечебно-диагностическая, психологическая помощь больным ВИЧ/СПИДом, ведется также диспансерное наблюдение за ними и контактными с ними людьми. В Центре ведут прием врачи - инфекционист, дерматовенеролог, гинеколог, педиатр, психолог-нарколог, стоматолог. Проводится до- и послетестовое консультирование. Организован консультативный прием заведующими кафедрами АГМУ.

◀ бо ценный проточный цитофлуориметр (он имеется лишь в нескольких Центрах страны). На нем можно диагностировать инфекционные, а также неинфекционные заболевания на самой ранней стадии. В настоящее время наши специалисты уже работают на этом аппарате, но по-прежнему остается актуальным вопрос еще более эффективного его использования.

В рамках существующего проекта мы участвуем в разработке программы, которая называется «Комплексные стратегии и сотрудничество в противодействии эпидемии ВИЧ-СПИДа среди молодежи в РФ». Программа осуществляется при финансовой поддержке агентств ООН (ЮНЭЙДС, ЮНИСЕФ, ПРООН, ЮНФПА, ВОЗ, МОТ, УКНПП). Агентства, опираясь на собственный опыт, обладая значительным потенциалом в решении технических и управленческих задач в области ВИЧ-СПИДа, будут решать проблему снижения числа новых случаев ВИЧ среди молодежи. В особенности среди деву-

шек и молодых женщин, за счет обеспечения им доступа к информации, образовательным и медицинским услугам, добровольному тестированию на ВИЧ, с обязательным консультированием с тем, чтобы обеспечить у молодых формирование эффективных жизненных навыков и создать условия для их реализации.

К примеру, ЮНИСЕФ будет участвовать в создании клиник, дружественных к молодежи, подготовке специалистов здравоохранения. К стати, и у нас в крае планируется создание подобных клиник. Они будут мобильные (передвижные) для того, чтобы обеспечить доступность такого вида помощи сельской молодежи. Ведь, как правило, в селе один врач – дерматовенеролог, к которому вряд ли пойдут молодые люди со своими проблемами. Агентство ВОЗ обеспечит создание низкопороговых служб с потребителями инъекционных наркотиков, лицами, оказывающими платные

сексуальные услуги, где будет организована просветительская работа по методу «снижения вреда» существующего явления. Чтобы реализовать задуманное, необходимо также решить ряд управленческих задач в области ВИЧ-СПИДа. Эту функцию возьмет на себя агентство ПРООН, которое будет проводить и координировать разъяснительную работу и диалог на политическом уровне, а также обеспечит сотрудничество и взаимодействие всех партнеров в рамках проекта. Кроме того, ПРООН сделает финансовый вклад в бюджет проекта.

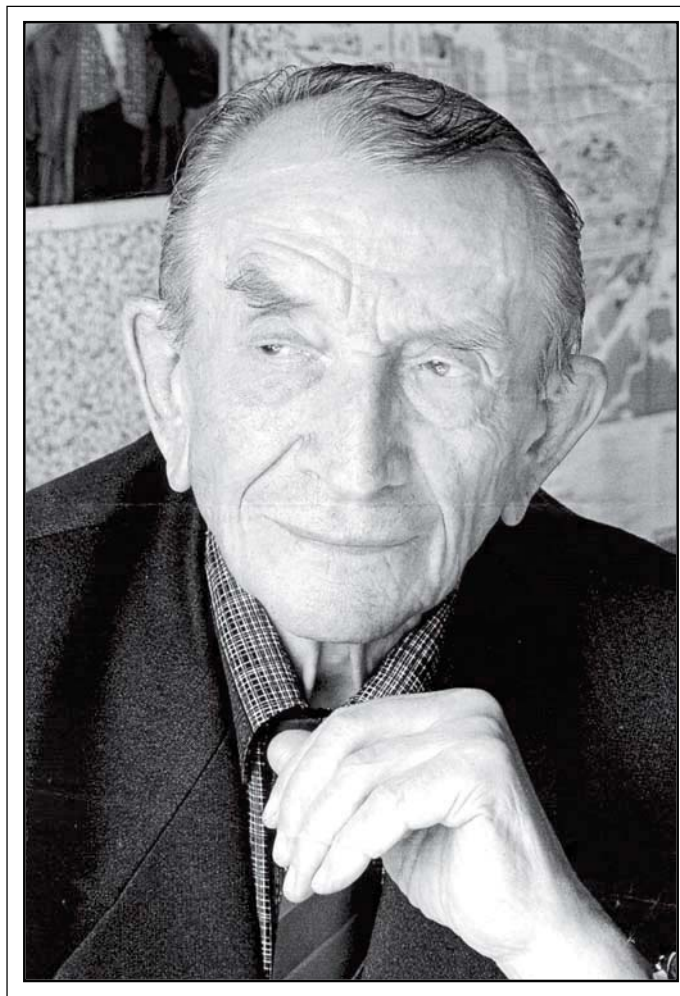
Пропаганда здорового образа жизни, работа с детьми улицы и безнадзорными подростками, подготовка соответствующих специалистов здравоохранения, обеспечение доступности информации для молодежи, обращающейся в службы занятости и на молодежные биржи труда... Много из перечисленного уже делается. Но сделать нам предстоит еще больше.

Записала Надежда Алексеева



На снимке: коллектив Алтайского краевого Центра СПИД

Памяти учителя



Солнечный человек – МИТИН НИКОЛАЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ - человек, преисполненный Любви и Добра, глубочайшего уважения к людям, профессионал высочайшей квалификации, строгий логик и одновременно нежный лирик, сочетающий в себе, казалось порой, несовместимое, ушел от нас...

Буквально месяц назад в редакции состоялась встреча с Николаем Александровичем, и мы обсуждали его участие в журнале. Мне было приятно то, что Николая Александровича даже несколько умилила публикация его фотографии в первом номере нашего журнала.

Он был полон планов, приступил к выполнению широкомасштабной программы по объединению усилий различных ведомств по улучшению жизни инвалидов, ветеранов, планировал поездки по краю.

Уверена, что все те, кто в жизни соприкасался с этим замечательным человеком, разделяют грусть этого преждевременного ухода.

*Главный редактор
И.В. Козлова*

АНЕМИЯ железодефицитная...

(Продолжение. Начало - в №№5-6)

Н.А.Коровина, д.м.н., профессор; И.И.Захаров, д.м.н., профессор

Основные лабораторные признаки железодефицитной анемии

В условиях поликлиники при подозрении на ЖДА чаще всего делается клинический анализ крови: определяется уровень гемоглобина и цветной показатель, форма и размеры эритроцитов. При железодефицитной анемии повышено количество маленьких эритроцитов (микроцитоз).

Для оценки состояния запасов железа необходим биохимический анализ крови (ферритин, ОЖСС, сывороточное железо) и комплексная оценка всех показателей крови.



Лечение дефицита железа

Основной метод лечения железодефицитных состояний - прием препаратов железа. Витамин В12 и фолиевая кислота назначаются для лечения других видов анемий.

Обычно при ЖДА препараты железа назначают внутрь, и лишь при заболеваниях, сопровождающихся нарушением всасывания, или при выраженных побочных явлениях показаны внутримышечные или внутривенные инъекции лекарств. Длительность курса лечения составляет от 3 до 6 месяцев в зависимости от степени тяжести анемии. Такое длительное лечение необходимо, потому что восстановление запасов железа происходит медленно, уже после нормализации уровня гемоглобина. Суточная доза препаратов железа подбирается в соответствии с весом и возрастом ребенка, степенью тяжести дефицита железа. Учитывая длительность лечения, важно, чтобы препараты железа имели достаточную степень усвоения; безопасность; хорошую переносимость; подтвержденную эффективность; приятный вкус и удобство приема.

Современные препараты железа, используемые в детской практике, делятся на две группы:

- ◆ препараты, содержащие соли железа (сульфат, хлорид, фумарат, глюконат);
- ◆ препараты на основе полимальтозного комплекса.

Следует отметить, что при применении препаратов солей железа возможны побочные эффекты со стороны желудочно-кишечного тракта (тошнота, рвота, боль в животе, нарушения стула), а также окрашивание зубов и/или десен.

При случайном приеме дозы в 50 – 100 раз превышающей суточную, возможно тяжелое отравление, вплоть до смертельного исхода.



Побочные эффекты практически не встречаются при использовании препаратов нового поколения (гидроксид полимальтозный комплекс) и, как показали клинические испытания, проведенные в России и за рубежом, они эффективны, безопасны, лучше переносятся детьми. Для детей есть специальные формы сиропа, капли.

Если у Вашего ребенка обнаружена железодефицитная анемия, помните!

- Прежде всего необходимо найти и устранить причину развития анемии.
- Лечение препаратами железа должно быть длительным (от 3 до 6 месяцев)
- Нельзя восполнить дефицит железа с помощью диеты

Как можно предотвратить развитие дефицита железа?

Рекомендации по профилактике дефицита железа достаточно просты.

Всем женщинам во второй половине беременности рекомендуется прием препаратов железа в профилактических дозах.

Детям, находящимся на естественном вскармливании, необходимо своевременно вводить мясной фарш (мясное пюре с 6 – 7 месяцев);

Детям, находящимся на искусственном вскармливании, с 2 – 3 месяцев нужно давать смеси, обогащенные железом (12 мг Fe/л);

Недоношенным, детям от многоплодной беременности, родившимся с крупной массой тела, быстрорастущим – рекомендуется профилактический прием препаратов железа с 3 – го месяца до конца первого полугодия.

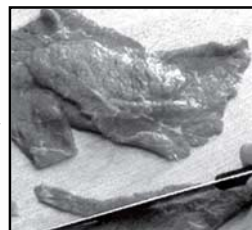
РЕЦЕПТЫ

ИСТОЧНИКИ ЖЕЛЕЗА

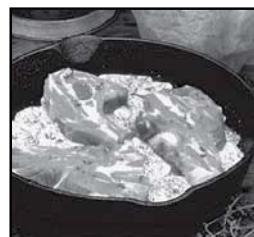
Мясо под майонезом с грибами

Мясо говядины (500гр), сухие белые грибы (30-40гр), репчатый лук (3шт.), сыр (150гр), майонез (125гр), соль, перец.

Грибы отварить. Говядину промыть, нарезать порционными кусочками, слегка отбить, посолить, поперчить. Мясо уложить на смазанный проти-



вень. Мелко нарезать лук и отварные грибы. Уложить на мясо сначала грибы, а затем лук. Сверху посыпать тертым сыром, залить все майонезом и поставить в разогретую духовку. Запекать до образования золотистой корочки.



Печеночный торт

Печень (600гр), 2 яйца, мука (3 столовые ложки), лук репчатый (4-5шт.), морковь (3шт.), майонез (250гр), соль, перец.

Печень пропустить через мясорубку, добавить 2 яйца, 3 столовые ложки муки, посолить, поперчить и перемешать. Из получившегося теста испечь 5 блинов. Печь на раскаленной, смазанной маслом сковороде. Отдельно пожарить



лук и морковь. Каждый блин покрывается слоем лука и моркови и промазывается майонезом. Верхний блин можно просто смазать майонезом. Перед подачей на стол торт должен постоять 2-3 часа и пропитаться.

Печень по-королевски

500 г печени вымочить в молоке 2 часа, пропустить через мясорубку с большой луковицей, 0,5 чайной ложки соды, 2 стакана муки, 2 яйца, соль.

Все перемешать, выложить на смазанную маслом сковороду и запечь в духовке. Готовность определяется по трещинам сверху. Разрезать на порции и выложить в кастрюлю. Сверху - лук с пассерованной морковью. Залить все стаканом молока и майонезом и запечь повторно в течение 15 минут, закрыв крышкой.



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 СМИРНОВА,
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. Налогово-

му 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)

От редактора.

Все наши взрослые проблемы родом из детства. Поэтому так важно любить своего ребенка. А это значит - знать и понимать его. Почему он раздражается, беспокоится, плохо спит, не умеет контактировать с окружающими? Может быть, всему виной - страх?...



Марина Владимировна ТАРШАКОВА,
клинический психолог
поликлиники №9
г.Барнаул

КАК ПОБЕДИТЬ ДЕТСКИЕ СТРАХИ

Трудно найти человека, который бы никогда не испытывал чувства страха. Беспокойство, тревога, страх - такие же неотъемлемые эмоциональные проявления нашей жизни, как и радость, гнев, удивление, печаль. Но при сильной зависимости от страхов меняется поведение человека, он становится неуверенным в себе.



Большинство страхов обусловлены возрастными особенностями детей и имеют временный характер. Если же они ярко выражены или сохраняются длительное время, то это говорит о нервной ослабленности ребенка, неправильном поведении родителей, наличии конфликтов в семье. Наиболее чувствительны к конфликтам родителей дети школьники. Если они видят, что родители часто ссорятся, то число их страхов выше, чем у детей, которые живут в спокойной, дружеской атмосфере.

Очень распространены такие состояния тогда,

когда взрослые, окружающие ребенка (родители, бабушки, воспитатели детских учреждений и др.) произвольно заражают ребенка страхом, настойчиво указывая на наличие опасности.

В результате ребенок реально воспринимает только вторую часть фраз типа: «Не подходи - упадешь», «Не открывай дверь - там чужой дядя» и т.д.. Маленькому ребенку пока еще не ясно, чем все это грозит, но он уже распознает сигнал тревоги, и у него возникнет реакция страха.

Разговоры при ребенке чересчур беспокойных родителей о смерти, несчастьях и болезнях, пожарах и убийствах помимо воли запечатлеваются в его психике. Тогда-то страхи и начинают размножаться без каких-либо ограничений, а ребенок становится все более напряженным, скованным и осторожным.

Страхи мешают ребенку жить. Плохой сон, раздражительность, агрессивность, плохая контактность с окружающими - вот далеко не полный перечень неприятных последствий, к которым приводит неопределенный детский страх.

Что делать родителям?

Как они могут помочь трусишке?

Прежде всего, следует критически оценить семейную ситуацию, проанализировать свое поведение. Очень часто страхи появляются у детей, когда их излишне опекают, и они начинают ощущать себя маленькими и слабыми. Мир представляется им грозным и враждебным.

Ранимые, чувствительные, впечатлительные дети чаще подвержены страхам. Родители ни в коем слу-

чае не должны смеяться над боязливым ребенком. Они часто делают это «из воспитательных побуждений», надеясь, что трусишке станет стыдно, и он исправится. Но добиваются этим лишь того, что ребенок замыкается в себе и перестает доверять взрослым.

Хорошо, когда родители (в первую очередь, папы) рассказывают детям о своих страхах. Это вселяет в детей уверенность. Не бойтесь за свой авторитет. Наоборот, вы сблизитесь с ребенком, станете лучше понимать друг друга.

Помогая ребенку справляться со страхами, не надо стремиться к скорому результату. Лучше преодолевать страхи постепенно, без особого напряжения, чтобы они исчезали как бы сами собой.

Не торопя ребенка, чтобы не нанести ему вторичную психическую травму, следует усиленно внушать ему, что он уже многое в себе преодолел, что раньше (пусть даже это пока не так) он трусил больше. Самая незначительная победа должна отмечаться родителями как огромное достижение, о котором нужно всем с гордостью рассказывать, причем так, чтобы это слышал ребенок.

В последние годы в нашу психотерапию все более активно проникают игровые методы. В игровой, неформальной обстановке дети незаметно для себя начинают корректировать свое поведение и преодолевать психологические трудности.

Играйте с ребенком, и пусть ребенок предстает в играх гораздо большим смельчаком, чем в жизни. Если он поверит в себя и хотя бы в игре победит свои страхи, - перекинуть мостик от вымысла к реальности будет гораздо легче. Игра - это активная совместная деятельность, и признание окружающих окрыляет ребенка. Разумеется, следует избегать излишнего давления на ребенка.

Как эффективное средство устранения страхов можно использовать рисование, которое позволяет дать выход чувствам и переживаниям ребенка. Самостоятельное или совместное со взрослым рисование страха и победы над ним позволяет уменьшить глубину страха, а часто и совсем избавиться от него. Очень важно, чтобы и взрослый смотрел на страх с позиции ребенка.

Что читать детям?

Выбирая детские книги, не поленитесь перелистать их и спрогнозировать реакцию впечатлительного, робкого ребенка! Не стоит рано читать страшные сказки типа «Карлика Носа» или грустные вроде «Русалочки». Народные сказки должны быть литературно обработаны для детей.

Легенды и мифы лучше оставить лет до 9-11, а в дошкольном возрасте нужно читать побольше веселых произведений классиков детской литературы.

Очень взвешенно надо подходить и к чтению детских книг приключенческого или исторического жанра. Развитому семилетнему ребенку вполне по плечу «Приключения Тома Сойера», но если он мучается страхами темноты, одиночества, его ночные кошмары усугубятся еще и образом индейца Джо.

Важно учитывать и то, что многие дети уже в младшем дошкольном возрасте начинают примерять к себе образы героев любимых книг. Если ваш ребенок робок и боязлив, не стремитесь сделать из него супермена. Ориентируя такого ребенка на «героические» примеры, вы только лишни раз понизите его самооценку и, в конце концов, сформируете комплекс неудачника.

Как же быть?

Трусишкой быть, конечно, плохо, но если, преодолев болезненные страхи, ребенок станет просто осторожным и осмотрительным, будет только польза. От природы робкий ребенок тоже способен проявить чудеса мужества, но не на том поле битвы, где побеждают герои боевиков. Его сфера - интеллектуальная: наука, искусство, литература. Поэтому хорошо ему читать книги об ученых, писателях, художниках. Приключений и подвигам, которых так жаждет подросток, в этих книгах тоже немало.

С возрастом у детей меняются мотивы поведения, отношение к окружающему миру, взрослым, сверстникам. От того, смогут ли родители уловить эти перемены, понять изменения, происходящие с дочерью или с сыном, помочь справиться с трудностями, будет зависеть тот положительный эмоциональный контакт, который является основой здоровья ребенка.



НОВОЕ В КОСМЕТОЛОГИИ: аппаратное лечение волос

Волосы всегда считались очень ценным достоянием человека, заслуживающим пристального внимания. Уже самые древние тексты непременно содержат какие-нибудь советы, рецепты по уходу за волосами. Такое внимание к волосам, сохраняющееся на протяжении веков, вполне объясняется тем эффектом, который проблемные волосы оказывают на психику человека, его настроение и даже характер. С учетом ухудшающейся экологии и подверженности постоянным стрессам появилась необходимость комплексного подхода и усилий специалистов нескольких профессий, результатом которых явилась новая специальность в косметологии - эстетика волос. Уход за волосами, предполагает работы с волосным аппаратом в целом, который включает в себя: волосяную луковицу, мышцу, поднимающую волос, кровяные сосуды, питающие луковицу, потовые и сальные железы сам стержень волоса. Каждый человек, в среднем имеет от 100 до 150 тысяч волос плотностью 250-300 штук на квадратный сантиметр, со скоростью роста 1-1,5 см. в месяц.

Продолжительность жизни одного волоса - 4-6 лет, нормальная самопроизвольная потеря волос - от 40 до 100 штук волос в день. Наши волосы зарождаются, живут и умирают в соответствии со своим специфическим жизненным циклом, который состоит из трех фаз:

- фаза активного роста;
- фаза покоя;
- фаза регрессивных изменений (отмирание).

В норме все три фазы находятся в специфическом равновесии, при определенных нарушениях в обменных процессах организма регрессивная фаза начинает преобладать над двумя другими, вследствие чего возникает очень распространенная в наше время проблема - выпадение волос, или облысение.

Новую концепцию аппаратного клеточного лечения волос при помощи адаптированных по полу и возрасту клеточных микротокков, воздействует на всю систему волоса, включая луковицу и стержень, восстанавливает за курс лечения естественный эклибр, останавливает выпадение во-

лос, способствует улучшению роста волос, полному возобновлению кровяной и лимфатической циркуляции, что помогает исчезновению заболеваний кожи головы (экзема, жировое выделение, перхоть, лишай и др.), а также различных проблем, связанных с эстетическими недостатками волос; таких, как обильное выпадение, перхоть, ломкость, повышенная жирность, секущиеся концы, медленный рост, отсутствие живого белка и многое другое.

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 фотопиляции
- Комплексное лечение проблемной кожи
- Все виды медицинских чисток лица (механическая, лазерно-ультразвуковая, клеточная)
- 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 ГЭСЗСВБ №1787/2001 от 26.09.2001 выдана АЛТГ

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 передрэг. 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 ЧАТиться?

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.

ХИБ-инфекция и средства ее профилактики

Н.А. СЕРОВА, врач-педиатр детской поликлиники ГУЗ «Узловая больница на ст.Алтайская»

При поступлении ребенка в детский сад, в период адаптации он начинает часто и длительно болеть простудными заболеваниями.

Причиной развития таких заболеваний, как ОРЗ, гнойный менингит, острая пневмония, сепсис, воспаление подкожной клетчатки, эпиглоттит, гнойный артрит и другие, часто является гемофильная инфекция, или ХИБ-инфекция – это целая группа острых инфекционных заболеваний, которые вызываются особой бактерией – так называемой палочкой Пфейффера.

Возбудителем инфекции поражаются органы дыхания, центральная нервная система. Способ распространения заболевания – воздушно-капельный, со слюной и при контакте через бытовые предметы, игрушки. В организм инфекция попадает через слизистую оболочку носоглотки. Возбудитель может долго находиться в носоглотке в виде бессимптомной (скрытой) инфекции. В некоторых случаях (при ослаблении организма) эта форма заболевания переходит в выраженную инфекцию.

Источником инфекции и местом ее хранения является только человек, то есть заразиться можно только от него. Палочка «живет» на слизистой оболочке верхних дыхательных путей, ее можно обнаружить у здорового человека. Такое «здоровое» носительство может продолжаться от нескольких дней до нескольких месяцев. Оно может сохраняться даже при высоком уровне иммунитета и при использовании высоких доз антибиотиков. Конечно, не каждый носитель этой инфекции заболевает, однако он является источником заражения других людей. В организованных коллективах детей процент носительства достигает 40%.

Как правило, гемофильная инфекция протекает остро, но в некоторых случаях она может принимать затяжной характер. Чаще всего болеют дети в возрасте от 6 месяцев до 5 лет, реже – новорожденные, дети более старшего возраста и взрослые. Особенно приемчивы к ХИБ-инфекции люди с ослабленным иммунитетом. Пик детской заболеваемости прихо-



дится на 6-12 месяцев: к этому возрасту ребенок перестает получать материнские антитела с грудным молоком, но еще не способен вырабатывать собственные антитела в достаточном количестве. Заболевают чаще в конце зимы и весной.

По данным эпидемиологических исследований, проведенных в 4 регионах России (Москва, Санкт-Петербург, Екатеринбург, Архангельск), гемофильная палочка вызывает 30-55% всех бактериальных гнойных менингитов у детей в возрасте до 5 лет. Частота осложнений ХИБ-инфекции в России достигает 40%, смертность – 15%, «здоровое» носительство – до 40% детей (эти сведения соответствуют и международным данным). ▶

Рассмотрим некоторые наиболее частые варианты заболевания.

- **ОРЗ** является самой распространенной формой заболевания в странах, где не проводятся плановые прививки против ХИБ-инфекции. Высокий уровень носительства гемофильной палочки среди детей в детских садах, как показали исследования, прямо связан с частой заболеваемостью ОРЗ. Эта связь особенно ярко проявляется у «новичков» в первые месяцы посещения детского сада, где многие дети являются носителями гемофильной палочки. Здоровый до этого ребенок начинает часто болеть простудными заболеваниями (ситуацию усугубляет стресс, который испытывает ребенок в новом коллективе).
- **Гнойный менингит** развивается преимущественно у детей в возрасте от 9 месяцев до 4-х лет (в этом возрасте гемофильная инфекция – самая частая причина менингитов). Заболевание начинается остро, иногда как ОРЗ, затем очень быстро развиваются симптомы менингита. Иногда эти симптомы сочетаются с другими проявлениями гемофильной инфекции (гнойный артрит, воспаление надгортанника, целлюлиты). Заболевание протекает тяжело и нередко (в 10-30% случаев) кончается смертельным исходом. Почти в 40% случаев после перенесенного менингита ребенок становится инвалидом.
- **Гемофильная пневмония** может протекать очень тяжело и часто сопровождается воспалением плевры, окружающей легкие. Эта бо-

лезнь может принимать затяжное течение. Гемофильная палочка становится причиной пневмонии у детей до 5 лет в четверти случаев.

○ **Гемофильный сепсис (заражение крови)** чаще развивается у детей 6-12 месяцев, предрасположенных к этому заболеванию, которое может протекать стремительно и часто приводит к летальному исходу.

○ **Воспаление надгортанника (эпиглотит)** является очень тяжелой формой гемофильной инфекции. Болезнь начинается остро, быстро повышается температура тела, развивается общая интоксикация организма. Заболевание проявляется быстро развивающимся крупом, который может привести к гибели ребенка от удушья.

○ **Гнойные артриты** возникают в результате заноса инфекции с кровью, часто сопровождается остеомиелитом (поражением костей).

Опасные осложнения гемофильной инфекции – глухота, параличи, эпилепсия.

У тех, кто перенес ХИБ-инфекцию, развивается довольно стойкий иммунитет. ХИБ-инфекция плохо поддается лечению, так как гемофильная палочка чрезвычайно устойчива к антибиотикам. Даже своевременное лечение самыми современными антибиотиками часто оказывается безрезультатным. Именно поэтому ХИБ-инфекция вызывает все большую тревогу врачей, в том числе в развитых странах.



ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНАЯ 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.

В стоматологии:

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

Лиц. №Г962495 от 29.05.02 выд. Алт. кр. гос. комитета по лиценз. 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.

Широко представлены традиционные методы лечения:

- иглорефлексотерапия;
- гирудотерапия;
- мануальная терапия;
- разл. виды лечебного массажа

Профилактика ХИБ-инфекции

Единственным средством профилактики гемофильной инфекции является вакцинация, эффективность которой приближается к 100%. Также доказана способность вакцины снижать уровень носительства. В некоторых развитых странах, учитывая тяжесть инфекции, трудности ее диагностики и лечения, эта прививка проводится бесплатно в рамках календарей прививок.

Прежде всего прививка необходима детям в том случае, если они находятся на искусственном вскармливании, готовятся посещать детский сад или ясли, часто болеют или имеют хронические заболевания, которые часто сопровождаются ослаблением иммунитета.

Акт-ХИБ, выпускаемая французской компанией «Авентис Пастер» - единственная вакцина против гемофильной инфекции, разрешенная к применению в России. Вакцина может применяться для детей начиная с 2-х месячного возраста до 5 лет включительно. Она предназначена для профилактики менингита, сепсиса, эпиглотита и других заболеваний, которые вызваны гемофильной палочкой типа В.

Побочные эффекты вакцина вызывает редко. Обычно это местные реакции в виде болезненности, уплотнения в месте инъекции, реже - незначительное повышение температуры.

Прививка от гемофильной инфекции не входит в календарь прививок России, но ее можно сделать по желанию родителей в детских поликлиниках, в частности в ГУЗ «Узловая больница на ст.Алтайская». ■



Проверьте щит

Насколько важна для человека его иммунная система, вероятно, объяснять никому не надо. Предлагаем вам с помощью специального теста проверить, в каком состоянии находится ваш собственный иммунитет.

1. Давит ли на вас груз забот?

Нет, я не испытываю такого бремени - 0

Да, иногда - 2

Да, я давно уже страдаю - 4

2. Долго ли вы переживаете из-за ссоры или горя?

Нет, я довольно быстро успокаиваюсь - 0

Да, я еще долго терзаюсь - 2

Да, кое-что я никогда не смогу забыть - 4

3. Страдаете ли вы от аллергии?

Нет - 0

Да, но не слишком - 2

Да, я очень страдаю - 4

4. Страдаете ли вы от нарушений пищеварения?

Нет, никаких проблем - 0

Да, но очень редко - 2

Да, часто и сильно - 4

5. Часто ли воспаляется слизистая рта?

Нет, вот уже много лет - 0

Да, это у меня частое явление - 3

6. Не имели ли вы температуры выше 38,5 градуса за последние три года?

Да, при каждой инфекции у меня быстро подскакивает температура - 0

У меня не было такой температуры - 3

7. Есть ли хроническое заболевание?

Нет - 0

Да - 5

8. Есть ли у вашего партнера хроническое заболевание?

Нет - 0

Да - 4

9. Страдают ли ваши родители от таких болезней, как рак, диабет, туберкулез, атеросклероз, сердечные болезни, аллергия?

Нет - 0

Да, один мой родственник - 2

Да, у нескольких из моих родственников были эти заболевания - 4

10. Существенно ли ухудшились ваши материальные условия или душевный настрой за последний год?

Нет, совсем напротив - 0

Увы, да - 3

11. Находите ли вы, что для своего возраста вы в хорошей форме?

Да, я вполне удовлетворен собой - 0

Могло бы быть и лучше - 4

Нет, я чувствую, что я не в форме - 4

12. Не теряли ли вы близких за последние два года (смерть, развод)?

Нет - 0

Да - 4

13. Вы одинокий путник?

Нет, совсем напротив - 0

Да, я всегда иду своим путем - 3

14. Вы курите?

Нет, я некурящий - 0

Да, ежедневно я выкуриваю до 10 сигарет (трубок, сигар) - 2

Да, я выкуриваю до 20 сигарет в день - 4

Да, я выкуриваю свыше 20 сигарет в день - 7

15. Когда вы в последний раз серьезно обследовались врачом?

В течение этого года - 0

Два года тому назад - 2

Три года тому назад или даже больше - 4

16. Принимаете ли вы лекарства (и без рецепта)?

Нет, за редкими исключениями - 0

Примерно два-три раза в неделю - 2

Ежедневно мне приходится принимать лекарства - 4

Результаты теста на стр. 26 ▶

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.

◀ **Подсчитайте пункты риска для вашей иммунной системы.**

До 12 пунктов: ваша иммунная система в порядке. Если вы проходите диспансеризацию каждые два года, ваши шансы на хорошее здоровье сохранятся. Пару пунктов риска вы преодолеете. Постарайтесь избавиться от обременительных нагрузок.

13-24 пункта: весьма вероятно, что ваша иммунная система функционирует нормально, но уже весьма обременена и ослаблена. Устраните по возможности осложнения. Сделайте прежде всего что-нибудь для души, побалуйте себя, пощипайте общения.

25-36 пунктов: ваша иммунная система перенапряжена. Вы должны основательно обследоваться. Прежде всего уменьшите свои пункты риска, возможно, с помощью отпуска с курсом лечения.

37 и более пунктов: ваша иммунная система уже значительно ослаблена и просто в угрожающем состоянии. Займитесь лечением. Но прежде всего помогите своей душе, возможно, стоит прибегнуть к совету психиатров.

ОГУРЦЫ НА СТРАЖЕ НАШЕЙ КОЖИ

Как-то случайно в разговоре двух подруг услышала: «Зачем менять маски для лица? Достаточно знать один рецепт, но уж такой!»

Разочарую вас, милые женщины, «такого!» рецепта не существует. Напротив, рекомендуется время от времени менять состав масок и пользоваться каждой лишь до тех пор, пока она оказывает хорошее действие на кожу (а это месяц-два). А потому приведу несколько рецептов. Надеюсь, пригодятся.

Всем известно: прекрасно действует на кожу сок свежих огурцов. Но самые лучшие питательные вещества (витамины С, В 1, В 6, РР, белки, ферменты, микроэлементы) находятся под кожей. А потому...

МАСКИ ИЗ ОГУРЕЧНОЙ КОЖУРЫ

Очистите тщательно вымытый огурец и сразу же аккуратно положите кожу на лицо. Чтобы кожа хорошо держалась, положите на лицо слой влажной марли. Держите маску не менее 20 минут, затем снимите, но не умы-

вайтесь. Огуречный сок оказывает питательное, освежающее и разглаживающее действие. Любая кожа - и сухая, и жирная - прекрасно реагирует на эту маску. Поэтому делать ее можно часто - и раз, и два в день.

Чешские косметологи считают, что более эффективны так называемые обкладки, или обертывания. Это та же маска, только не холод-

**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

Все глаза Ваших Здоровья глаз!

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

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%

СКИДКИ Лечение на сумму свыше 1 т.р. - 10%
2 т.р. - 20%

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 КЛИНИКУ ежедневно с 9 до 20 ч. по адресу: Г. Новоалтайск, ул. Парковая, 1 (тел. 2-04-16)

**НАШЕ КАЧЕСТВО
ВЫШЕ НАШИХ ЦЕН!**

ная, а теплая. Положите на лицо огуречную кожу и накройте ее марлевой салфеткой, пропитанной теплой водой, а затем ватой или полотенцем.

МАСКА ИЗ ОГУРЦА

Кашицу из мелко натертого огурца со шкуркой нанесите на лицо на 20 – 30 минут. Если кожа жирная и пористая, смешайте кашицу со взбитым яйцом и добавьте несколько капель лимонного сока. Если кожа сухая, то яйцо и лимонный сок замените двумя ложками свежей сметаны. Через 20 минут смойте маску теплой кипяченой водой.

ОГУРЕЧНАЯ ВОДА

4 столовые ложки огурцов с кожурой, измельченных на тарелке, залейте двумя стаканами кипятка. Настаивайте 4 часа. Такой водой полезно протирать утром и вечером кожу любого типа.

ОГУРЕЧНЫЙ ЛОСЬОН

Половину огурца среднего размера натрите на мелкой терке и залейте равным по объему количеством водки, настаивайте 3 – 4 часа. Лосьон особенно хорош для очищения жирной кожи.

КОСМЕТИЧЕСКОЕ МОЛОЧКО

Его рекомендуют тем, у кого кожа сухая. В половину стакана молока положите нарезанную тонкими кружками половинку средних размеров огурца. Через пару часов таким молочком уже можно протирать кожу. Делать это полезно несколько раз в день, а хранить можно в холодильнике не более 2 – 3 суток.



МЕНЮ из одних овощей

Ни дня без КАШИ

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ГРИБАМИ

*На 4 персоны. Легкий, сытный ужин. 314 ккал.
2 стакана гречневой крупы, 0,5 стакана воды,
200г грибов, 2 луковицы, 3 стол ложки масла.*

Свежие или сухие грибы промойте, мелко нарежьте и отварите до готовности. Выньте грибы шумовкой, а получившимся отваром залейте крупу (на 2 стакана крупы 3 стакана отвара; если отвара окажется меньше, добавьте воду) и варите до полного ее разваривания. Мелко нарежьте лук и обжарьте в растительном масле, добавьте грибы. Кашу заправьте луком с грибами.



КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ

*На 6 персон. Полезно. 246 ккал.
5 стаканов молока, 2 стакана пшена, 200г тыквы, 2 стол. ложки сахара, 0,5 чайн. ложки соли, ванилин на кончике ножа, 50г сливочного масла, 100г изюма.*

Тыкву очистите от кожицы и семян, нашинкуйте небольшими кусочками. Пшено тщательно помойте под струей проточной воды, засыпьте в горячее кипяченое молоко, доведите до кипения, добавьте соль, сахар, ванилин по вкусу, а также нарезанную мелкими кубиками тыкву и варите примерно в течение 15 минут, периодически помешивая. Выключите и дайте настояться. Перед подачей на стол заправьте кашу сливочным маслом. Если хотите, можете добавить в нее немного изюма без косточек, предварительно промыв его и подержав полчаса в горячей воде.



2003 год - Международный год инвалидов

Мы за жизнь борьбу ведем

Людмила Александровна ОЛЕЙНИК,
ведущий специалист по реабилитации Алтайской краевой
организации Всероссийского общества инвалидов

Не секрет, что в Алтайском крае инвалидный спорт перестал быть диковинкой. Особенно радуется тот факт, что число увлеченных им инвалидов растет. Сегодня среди таких спортсменов есть уже паралимпийские чемпионы, победители парасибириады, призеры всевозможных чемпионатов (как в России, так и за рубежом). А спортивные кадры для таких престижных соревнований куются на краевых спартакиадах.

В июне с.г. состоялась 14-я краевая спартакиада инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата.

Впервые эта спартакиада прошла в Заринске. В ней приняли участие около 100 человек. Приехали представители клубов Барнаула, Бийска, Рубцовска, Новоалтайска, из районов - Усть-Пристанского, Тальменского и других районов. Спортсмены соревновались в 7 видах спорта, многие из них стали призерами в нескольких видах спорта и получили поощрительные подарки. В соревнованиях приняли участие спортсмены-инвалиды следующих клубов: «Инваспорт» (г.Барнаул, рук. Е.Артемов), «Патриот» (г.Барнаул, рук. А. Подпольный), «Алтай» (г.Барнаул, рук. Л. Кинякин), «Инфоспорт» (г.Заринск, рук. Г. Пекшин), «Инфоспорт» (г.Бийск, рук. В. Михачев), «Оптимист» (г.Рубцовск, рук. С.Иванов).

Спортивная команда г.Рубцовска представила на спартакиаду 13 человек и заработала 16 призов. Это единственный город в крае, в котором местная организация ВОИ

проводит уже шесть лет городскую спартакиаду, это стало доброй традицией. Среди рубцовских призеров отличились А. Шаулина, А. Черняк, С. Архипов, С. Иванов и др..

Клуб «Инфоспорт» г.Заринска снискал заслуженную славу как в крае, так и за его пределами. На 14-й краевой спартакиаде клуб занял первое общекомандное место, а все его спортсмены стали призерами – В. Марков, Л. Якуничева, С. Арбатская, П. Дегтярев, В. Пряхин, С. Покрышкин и др.. Этой команде вручили Благодарность за большой вклад в развитие физической культуры и спорта и как победителю Всероссийского смотра-конкурса на лучшую постановку физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди физкультурно-спортивных клубов инвалидов в 2001 году. А руководителю клуба «Инфоспорт» г.Заринска Г.Д. Пекшину вручили Грамоту за большой вклад в развитие физической культуры и спорта, подписанную министром государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

Клуб «Инфоспорт» является постоянным участником парасибириады, а в июне 2003 года женщины-спортсменки этого клуба приняли участие в чемпионате России в Перми по пауэрлифтингу (жим лежа): Н. Маркова и М. Васильева взяли серебро, С.Арбатская –бронзу.

Такое мероприятие, как краевая спартакиада, всегда оставляет светлые воспоминания на весь год. Ведь после упорных тренировок в течение года, спортсмены приезжают не только показать свои достижения, но и пообщаться. Поэтому многие участники высказали пожелание организаторам о том,

что на будущий год было бы хорошо организовать чаепитие или концерт для участников и победителей спартакиады. Такие теплые встречи всем очень нужны.

Анатолий Еремин, спортсмен-инвалид из г.Рубцовска, победивший в беге на 14-й краевой спартакиаде, посвятил таким же, как он, спортсменам-инвалидам стихотворение.

**Не герои, не гиганты,
ПОДа мы и ампутанты.
Мы сильны, полны отваги,
Эй, поднять над нами флаги!
Костыли стучат, как шпаги,
В гулких залах - звон металла:
Гири, штанги – все нам мало.
Все нам, братцы, по плечу.
Тяжко, больно – закричу,
Но ни грамма не спущу.
Свищут копыя, ядра, диски –
И не стойте слишком близко,
А не то, не ровен час,
Невзначай заденем вас.
Седоки в колясках едут,
Все хотят застать Победу.
Кто-то прыгает в длину,
Хочет удивить страну.
Мчимся по родным дорожкам
Мы на быстрых ножках.
Только, знаете, подчас
Ножек вовсе нет у нас.
По мячам стучат ракетки,
И удары наши метки.
Чтоб никто не смел сказать:
Инвалиды - что с них взять!
Мы же так не рассуждали
И медали все собрали.
А глаза горят огнем,
Знайτε наших – мы живем!
Мы за жизнь борьбу ведем,
Мы сюда еще придем!**

Нужны ли гормоны для здоровья

«Как любой человек на своем жизненном пути приходит к Богу, так и врач на определенном этапе своего профессионального развития приходит к гормонам».

(главный гинеколог-эндокринолог России В.Н. Прилепская)

Женщина – уникальное явление природы. И какая бы из нас не хотела быть красивой, здоровой, любимой, счастливой?

Из чего же складываются эти составляющие?

Женский организм – целостная единая система, во многом зависящая от гормонов, вырабатываемых самим организмом. Именно они, гормоны, диктуют человеку состояние здоровья, особенности поведения, характера, влияют на внешний вид и, что самое важное, в соответствии с главным предназначением женщины, именно они определяют возможность рождения ребенка.

К сожалению, не все в этом мире совершенно. Бывают ошибки природы, случаются ошибки у людей, и тогда может нарушиться закономерный циклический режим работы гормонов. Как следствие этого, в жизни женщины часто возникают бесплодие, опухолевые процессы, неуравновешенность психического состояния, проблемы с состоянием кожи, волос, что, как правило, приводит к снижению личностной оценки, к неуверенности в себе.

«Главное – это чувствовать себя и выглядеть хорошо как «внутри», так и «снаружи».

Нет ни одной женщины любого возраста, равнодушной к своей внешности.

Да! Ведь наш внешний вид – это отражение здоровья организма. И если природа что-то недодала, мы можем это компенсировать, применяя различные методы. И здесь наши помощники гормоны необходимы очень часто.

Диапазон их применения самый разнообразный.

Так, одной из проблем в жизни женщины являются аборт.

В настоящее время существует огромное количество гормональных средств, предупреждающих беременность. Препараты последнего поколения содержат малое количество гормонов, и, что особенно важно – отдельные компоненты, входящие в эти препараты, максимально по своему качеству приближены к естественным гормонам. А следовательно, они не вызывают побочных

эффектов, таких, как тошнота, рвота, прибавка в весе и т.д..

К таким препаратам относится «Логест» (фирмы «Шеринг»). Подходит практически для любого возраста женщин. Обладает множеством эффектов:

- уменьшает объем теряемой крови во время менструации;
- снижает частоту воспалительных заболеваний половых органов в два раза;
- снижает частоту доброкачественных опухолей молочных желез в два раза;
- уменьшает риск развития рака половых органов.

Кроме этого, существует препарат «Жанин» (тоже немецкого химико-фармацевтического концерна «Шеринг»). Он обладает еще и благоприятным косметическим воздействием на кожу и волосы. Принимая «Жанин», женщина защищает себя от осложнений вышеперечисленных, но еще и делает себя более красивой.

Не всем женщинам нравится пить таблетки каждый день, и здесь приходит на помощь сегодня уникальная внутриматочная спираль «Мирена», которая содержит в себе гормон, являющийся аналогом натурального женского гормона прогестерона. Поэтому, используя



Врач первой квалификационной категории, кандидат медицинских наук Ирина Павловна Бондаренко

эту спираль, женщина предупреждает себя, причем в 100% случаев, в отличие от обычной спирали, от нежелательной беременности, и кроме этого, осуществляется лечебное воздействие на организм. В отличие от других спиралей, «Мирена» снижает риск развития воспалительных заболеваний матки, внематочных беременностей.

А возьмите климактерический период. Женщины всегда воспринимали его трагично. Но сегодня эта проблема решена. Принимая такие препараты, как климонорм, климодиен, женщина продлевает не только свое социальное существование, так как сохраняется аналитическая функция мозга, следовательно, сохраняется трудоспособность, но и улучшает свой внешний вид: сохраняется тургор кожи, не отмечается выпадение волос, купируются другие проявления климакса (недержание мочи, вымывание кальция из костей и т.д.).

Конечно, никогда, ни в коем случае, нельзя принимать эти препараты самостоятельно. Только после консультации Вашего гинеколога, проведения соответствующего обследования Вам будет рекомендован Ваш препарат. ■



МЕДИЦИНСКИЙ КОНСУЛЬТАТИВНО-
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

«БИОТЕРМ»

ЗДОРОВЬЕ
Ваши



забота
Наша

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 ГЗ07892 от 20.01.2000, выдана кр. гос. лиц.-аккр. комиссией при комитете по здравоохранению адм. Алт. края

РЕАНИМАЦИЯ ПРИ ОСТАНОВКЕ СЕРДЦА

Продолжение. Начало в №№ 5-6.

Техника компрессии грудной клетки

- Положите пациента на твердую поверхность. Найдите середину грудины и отмерьте 2 пальца от ее нижнего края. Не убирая пальцев, положите ребро ладони второй руки на грудину. Положите обе руки как показано на рис. и сжимайте грудину на 4-5 см у взрослых.
- Сохраняйте руки прямыми и разогнутыми в локтях, убедитесь, что давление прилагается на грудину, но не на ребра. Выполняйте компрессию адекватно, важно находиться над пациентом. Если потребуется – встаньте на подставку.
- Регулярно меняйте реаниматора, так как он быстро устает. Реаниматор, выполняющий компрессию, должен считать «1,2,3,4,5», а реаниматор, выполняющий вентиляцию, должен считать количество завершенных циклов.

Показано, что раннее начало оказания первичной помощи улучшает исход, особенно если откладывается проведение квалифицированного поддержания проходимости верхних дыхательных путей и дефибриляция.

Как только прибыла реанимационная бригада, приступают к специализированным реанимационным мероприятиям, не прекращая основных.



При проведении первичной реанимации обеспечивается минимальный уровень доставки кислорода, что можно рассматривать как жизненно важное поддерживающее мероприятие, способное воздействовать на непосредственную причину остановки сердца и восстановить в определенной степени спонтанное кровообращение, предотвращая переход сердечного ритма в асистолию.

Еда вместо таблетки

Вы приболели? Не спешите бежать в аптеки. Часто могут помочь самые обыкновенные продукты, которые есть на любой кухне. Итак, в каких случаях поможет еда?

○ Если болит голова, съешьте что-нибудь кисломолочное, помогут также рыба, курица, орехи, чай с мятой. А если боль вызвана повышенным давлением, поможет обыкновенный огурец: нарежьте его кольцами и положите на глаза.

○ При простуде помогут цитрусовые, капуста, петрушка, липовый чай и облепиховый сок.

○ Если расслабился кишечник, кушайте овсяную или рисовую каши, картофельное пюре, нежирное мясо, красные яблоки, груши.

○ А при запоре лучше включить в меню сырые овощи и фрукты, продукты из муки грубого помола, салаты, кисломолочные продукты, овощные соки.

○ Говяжье сердце рекомендуется людям, страдающим пародонтозом, в этом мясном продукте содержится вещество, защищающее десны от воспаления.

○ Если у вас проблемы с волосами, то налегайте на блюда из телятины, в ней содержатся аминокислоты метионин и цистеин, укрепляющие волосы.

○ Если вы нервничаете, подкрепитесь орехами, мясом, рыбой, грибами. При депрессии полезны молочные продукты, сельдерей, картофель, брокколи. Пить лучше всего зеленый чай или чай с мятой.

○ При тошноте пожуйте кусочек сухого имбиря или залейте горячей водой свежий, дайте настояться, как обычному чаю, и выпейте настой маленькими глотками.

○ Если вы порезались, промойте ранку, высушите и посыпьте молотой корицей. Корица обладает сильным бактерицидным эффектом, к тому же содержит вещество, являющееся натуральным анестетиком.

○ Если у вас бывают судороги в ногах, то, скорее всего, вам не хватает магния, отличный его источник – ржаной хлеб.



ШКОЛА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Питание

Продолжение. Начало в №6.

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

Здоровая беременная женщина может получить все нужные ей питательные продукты со своей кухни. Но дополнение ее витаминными препаратами и концентрированными минеральными веществами дают дополнительную гарантию здоровья. Однако нужно помнить, что никакая таблетка не может заменить хорошей диеты, свежих фруктов. Большинство витаминов и минеральных веществ должно поступать из пищи, поскольку в этом случае питательные вещества наиболее эффективно усваиваются.

Могут ли витаминные препараты таить в себе опасность?

Ответ однозначен: да! **Излишние количества витаминов могут быть во время беременности очень опасны и для женщины, и для ее будущего ребенка.** Младенец может оказаться «передозированным», если большие количества некоторых витаминов сконцентрируются в его крови. Нужно учесть, что витамины и минеральные вещества в больших количествах действуют на организм, как наркотики.

Если вас интересуют препараты витаминов и минеральных веществ, ищите такие, которые содержат витамин А - 4000 или 5000 единиц, фолиевая кислота - 800-1000мкг (1 мг), витамины С, D и Е, железо, йод, цинк, медь - не больше дневной рекомендуемой дозы, такая же доза и для витаминов В1, В2, В6 и В12.

Кальция не более 250 мг или 25 мг магния, если рецепт содержит также железо.

Добавки хрома, магния, молибдена, витамина Н (биотина) должны быть предусмотрены в некоторых витаминных дополнениях.

Холестерин нужен для развития плода, поэтому организм матери автоматически увеличивает его производство и поднимает уровень холестерина в крови с 25 до 40%.

Вы не должны употреблять пищу, богатую холестерином, но не будьте слишком ограничены в своих желаниях. Если вам очень хочется, то ешьте ежедневно яйца, сыр, мясо. Помните, что продукты, богатые холестерином, богаты также жиром, отягощенным нежелательными химикалиями и калориями.

Если вы вегетарианка, не стоит волноваться за здоровье будущего ребенка. Вы должны обратить внимание на свою диету с точки зрения содержания в ней следующих веществ: белок (яйца и молочные продукты, дополняйте диету растительными белками); кальций (сою, кукурузные лепешки, апельсиновый сок); витамин В12 (он содержится в животной пище); витамин D (находится в рыбьем жире. Также витамин D может синтезироваться в коже под влиянием солнечных лучей).

Если вы едите пончики, гамбургеры, чипсы, то тем самым отказываете своему ребенку в полноценном питании, наиважнейшем для него в тече-



▲ ние девяти месяцев. Необходимо расстаться с «поверхностным» питанием. Спланируйте прием пищи. Ешьте регулярно и долго, чтобы быть уверенной в том, что эта пища - полная дневная доза.

Не поддавайтесь соблазнам. Не держите в доме конфет, хрустящих хлебцев, сладких пирожных, сделанных из рафинированной муки, сладких напитков. Берите с собой на службу свежие фрукты, орехи, фруктовые соки, кусочки хлеба, крекеры, яйца, сваренные вкрутую, и сыр. Если вы не взяли на работу ни одного зеленого овощного листика, то, когда вернетесь домой, погрызите морковь или съешьте кусочек дыни.

Не оправдывайте погрешностей в питании недостатком времени. Ведь бросить свежий абрикос в йогурт или сделать бутерброд с тунцом не требует больше времени, чем стояние в очереди за гамбургером. Отбросьте определенные причуды и желания в еде. Считайте диету беременных женщин частью своей жизни.

Все, что мы едим, содержит химические соединения. Одни из них - вредные, другие - нет. Употребление даже натуральных продуктов может негативно сказаться на здоровье человека: яйца, масло и животные жиры являются причиной многих болезней сердца, а натуральный сахар и мед портят зубы.

Соблюдайте диету для беременных как основу для выбора блюд.

○ Ешьте зеленые и желтые овощи, богатые защитным каротином и ликвидирующие отрицательные результаты токсинов, содержащихся в пище.

○ Разумно используйте сладкие продукты, избегая пищи, подслащенной сахарином, так как он проникает через плаценту и может повредить ребенку. Подслащен-



ное вещество сорбитол не опасно, но богато калориями и может быть причиной поноса.

○ Ваша еда должна быть приготовлена преимущественно из свежих продуктов.

○ Лучше употреблять морскую рыбу. Считается, что она менее загрязнена, чем пресноводная. Для беременных женщин особенно опасны голубые и полосатые рыбы. Также им не рекомендуют употреблять меч-рыбу (в ней много ртути), а тунец и палтус можно есть раз в неделю в небольшом количестве.

○ Избегайте пищи, содержащей нитраты и нитриты: салями, консервированное и копченое мясо, рыба.

○ При приготовлении пищи нельзя использовать искусственные вещества. Для приготовления выбирайте нежирное мясо без шкурки, в которой чаще всего концентрируются химические вещества. Не ешьте часто потроха (печень, почки и т. п.).

○ Тщательно мойте фрукты и овощи перед употреблением. Обязательно снимайте шкурку - таким образом химические соединения будут удалены (так следует поступать с помидорами, яблоками, огурцами, баклажанами). Избегайте продуктов, которые выглядят, как окрашенные. Такая окраска достигается у фруктов и овощей с помощью применения пестицидов.

○ Покупайте продукты с сертификатом качества. Предпочтение отдавайте отечественным продуктам. Импортные продукты (как и продовольствие, производимое из них) могут содержать большое количество пестицидов.

○ Сделайте свою диету разнообразной, что обеспечит правильное поступление в организм питательных веществ и позволит избежать чрезмерного заражения потенциальными токсическими веществами.

○ Остерегайтесь блюд (особенно из мяса,

рыбы, яиц, птицы), приготовленных в несоответствующих санитарных условиях; приготовленных из продуктов, которые находились в течение нескольких часов не в холодильнике; продуктов из негерметически закрытых и вздутых банок.

○ Перед приготовлением пищи тщательно мойте руки водой с мылом.

○ Знайте, что этикетки на продуктах составлены так, чтобы не слишком обнаружить недостатки продуктов. Поэтому необходимо знать маленькие хитрости.

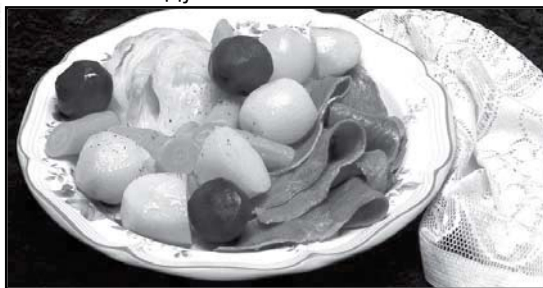
○ Обязательно читайте мелкий шрифт, касающийся главным образом компонентов и питательной ценности. Отметьте для себя, какого компонента в данном продукте больше: мучного, сладкого или в нем много соли, жира и консервантов.

○ С этикетки вы можете узнать и о питательной ценности продукта. Там указан процентный состав официально рекомендуемых дневных дозировок, но помните, что при этом не учитываются женщины, находящиеся в положении.

○ Обратите внимание на слова «обогащенный», «укрепленный». Добавка нескольких витаминов к пище не улучшает ее, а много дополнительных витаминов и минеральных соединений не имеют питательной ценности.

○ Можно раз в неделю съесть что-то «неправильное», но не слишком угрожающее здоровью матери и ребенка: хлеб, пирожное, мороженый йогурт, жареную или печеную курицу, гамбургеры, булочки с отрубями или целыми ржаными зернами, с сахаром или медом.

○ Раз в месяц вы можете позволить себе что-то очень «плохое»: кусочек пирожного или хлебобулочного изделия, порцию мороженого, шоколадный батончик. Но предпочитайте изделие из теста с морковью или сыром изделию с маслом и кремом; молочные десерты (если только вы воспринимаете молоко), пищу из овса, кукурузы, орехов предпочитайте шоколаду.



РЕЦЕПТЫ

ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ

Сырный пирог

Из 200г муки, 150г размягченного маргарина, яйца и соли замесить тесто и положить его в холодильник на час. Для начинки взять 4 болгарских перца, нарезать кружочками, зелень (петрушка, укроп, лук) измельчить, оставить по одной столовой ложке каждого продукта для украшения. 100г сыра потереть на терке, 3 яйца взбить с 200 г. маргарина, прибавить 500г творога, болгарский перец, зелень, 2/3 части сыра, соль, перец.

Из 2/3 теста раскатать круг, оставшуюся часть теста выложить в виде полоски у бортиков. Наколеть тесто вилкой. Выложить начинку. Сверху посыпать сыром. Выпекать час на небольшом огне. Украсить оставшейся зеленью и перцем.

Витаминный торт-салат

4 вареных яйца, сырая морковь, 2 луковицы, яблоко, 50г твердого сыра, майонез.

Первый слой: белки натереть на терке, смазать майонезом.

Второй слой: лук полукольцами. Третий слой: тертая морковь, смазанная майонезом. Четвертый слой: тертое яблоко, и последний: сыр, тертый на мелкой терке. Сверху выложить мелко натертые желтки с майонезом.

Салат «Веник»

2 капустных кочерыжки, по одной небольшой редьке и свекле натереть на крупной терке, смешать со сметаной. Удаляет из организма тяжелые металлы, нитраты, шлаки.



Суп с тыквой

4 свеклы и тыкву (около 200г) натереть на терке. Порезать соломкой репчатый лук. 1,5 литра воды нагреть до кипения, посолить, высыпать туда подготовленные овощи, довести до кипения. Подавать с кефиром (1 стакан) и зеленым луком.

Суп матросский

Из филе морской рыбы сварить бульон. Слегка обжарить на растительном масле лук, морковь и картофель. Высыпать овощи в кипящий бульон и добавить морскую капусту.



Рыбный омлет

Яйца смешать с молоком (2:1), положить на сковороду припущенное филе рыбы. Сюда же положить по краям вареный картофель, залить все яично-молочной смесью и запечь в духовке.



ЗАЩИТИМ МАЛЫША ОТ АЛЛЕРГИИ

Любой женщине, которая решила стать мамой, надо организовать здоровое питание, соблюдать рациональную сбалансированную диету. Но если у вас, вашего мужа или близких родственников наблюдались аллергические заболевания, в пищевой рацион придется внести серьезные изменения.

Оранжевое и красное

Известно, что красные или оранжевые овощи, плоды и ягоды служат основными поставщиками бета-каротина (провитамина А). Известно и то, что с ними «дружит» аллергия. Ограничивать ли потребление этих продуктов беременным женщинам? Тут нужна небольшая коррекция. Во-первых все продукты, содержащие большое количество бета-каротина, имеют оранжевый цвет. Есть среди них и темно-зеленые, например, зеленый сладкий перец, зеленый лук, петрушка и шпинат.

Во-вторых, полное исключение из диеты того или иного оранжевого продукта требуется только при пищевой аллергии именно на него. В других случаях диета предполагает лишь ограничение количества. Это не страшно, ведь всего 20 г свежей морковки в день в сентябре — октябре полностью обеспечивают потребность будущей мамы в бета-каротине. Правда, когда содержание витаминов в овощах и фруктах падает, необходима уже целая морковка ежедневно. Но ведь кроме моркови, в рацион входят и зеленые источники бета-каротина, в том числе капуста. Один сочный стручок зеленого перца содержит столько бета-каротина, сколько 30 г сырой моркови, что достаточно и маме, и малышу.

Ложная тревога

Плохая переносимость ряда пищевых продуктов может быть и не связана с аллергией, а обусловлена недостаточной выработкой в организме пищеварительных ферментов. Это проявляется в виде вздутия живота, неустойчивого стула (диарея чередуется с запорами), урчания в желудке и ощущения дискомфорта. Но все же надо учитывать то, что нехватка ферментов предрасполагает к пищевой аллергии, поэтому будущим мамам в таких случаях рекомендуют принимать мезим, дигестал, энзистал, панзинорм или креон. Опасаться этих лекарств не стоит, ведь они представляют собой всего-навсего комплекты пищеварительных ферментов, которые должны вырабатываться в самом организме. Хотя количество действующих веществ в препаратах очень мало, они оказывают прекрасный эффект, играя роль пускового механизма для дополнительной выработки собственных ферментов в желудочно-кишечном тракте.

Меню для двоих

Гипоаллергенная диета диктует умеренность в отношении калорий. В то же время и будущая мама, и зреющий в ее теле малыш должны получать (с едой) все необходимое в оптимальном ассортименте. Как уравновесить эти требования? Ограничьте потребление простых углеводов, а также крепких бульонов. Исключив продукты, содержащие «пустые калории» (сахар, кондитерские изделия), можно снизить и общую калорийность рациона. Кроме того, следует резко ограничить мучные изделия. Превышать норму животных белков тоже не следует, а из жиров нужно качественное сливочное масло (как добавка ко второму или на бутерброд) и растительное масло для заправки салатов.

Женщине среднего роста с нормальной весом, не занятой тяжелой физической работой, нужно примерно 2200 ккал в день. А если она беременна? Приблизительно столько же в первом триместре, 2500 — во втором и только к концу беременности немного больше — 2800 ккал.

**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

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

Опухоли кожи

Виталий Валерианович ТАРАБУКИН,
врач-ординатор отделения общей онкологии Краевого онкологического диспансера

Кожа является органом, осуществляющим непосредственную связь организма с внешней средой, и поэтому больше других систем подвергается многообразным ее воздействиям. Это в значительной мере обуславливает появление на коже множества как доброкачественных, так и злокачественных опухолей.

Доброкачественные новообразования

Доброкачественные новообразования кожи фактически возникают на протяжении всей жизни человека.

Уже в детском возрасте появляются **невусы** – образования из меланоцитов, которые занимают промежуточное положение между пороком развития и доброкачественной опухолью. Иногда невусы образуются еще во внутриутробном периоде развития, это так называемые врожденные невусы, которые могут иметь большие размеры (гигантские невусы). В большинстве случаев невусы появляются в возрасте 2-6 лет и вначале представляют собой пигментное пятно величиной с булавочную головку. С ростом организма невусы увеличиваются, некоторые приобретают вид папилломатозных образований. Рост невусов и появление новых невоидных образований отмечают только до периода полового созревания, после которого все невусы прекращают свой рост. В зрелом возрасте (у женщин нередко в период беременности) появляются лишь единичные невусы, не превышающие 0,3-0,5 см без тенденции к росту.

В зрелом и пожилом возрасте на коже появляются доброкачественные эпителиальные образования – **кератомы**, количество которых в старческом возрасте может достигать нескольких десятков, а иногда и сотен.

На коже могут появляться также доброкачественные сосудистые образования – **гемангиомы**, которые представляют собой мягкие сосудистые узелки размером со спичечную головку, ярко-красного цве-

та с гладкой или бугристой поверхностью. С возрастом количество гемангиом увеличивается.

В подростковом и молодом возрасте, а иногда и в зрелом, отмечается появление соединительно-тканых образований, которые носят название **дерматофиброма**. Она представляет собой округлое внутрикожное образование плотной консистенции, цвета «кофе с молоком».

Таким образом, необходимо отметить, что к наиболее часто встречающимся доброкачественным образованиям кожи относятся: **невус, гемангиома, дерматофиброма, кератома, лентиго**. У пациентов пожилого возраста в большинстве случаев отмечается наличие почти всех перечисленных образований кожи.

Злокачественные опухоли кожи

В структуре онкологической заболеваемости злокачественные опухоли кожи стоят на втором месте, причем в последние годы в России отмечается их неуклонный рост. Злокачественные опухоли кожи делятся на две группы: **эпителиальные**, к которым относят **базалиому и плоскоклеточный рак**, и **неэпителиальные** – **меланома**, которая составляет около 10% всех опухолей кожи. Кривая заболеваемости меланомой кожи в России идет вверх.

Меланома

Хотя меланома кожи не считается часто встречающейся опухолью, между тем следует признать, что она является одной из наиболее агрессивных форм злокачественных опухолей вообще и кожи - в частности.

В нашем крае лечением меланомы кожи в основном занимаются онкологические стационары. Реже это заболевание лечат в хирургических ста-

ционарах общей лечебной сети. Но в связи с относительной редкостью меланомы кожи большинство из указанных стационаров не обладает достаточным опытом лечения таких больных. **Нередко последние подвергаются лечебным воздействиям в дерматологических косметологических отделениях, а также в косметических кабинетах, что еще хуже!** Так как в случае развития заболевания, оно развивается на новом более опасном витке: регионарное, а нередко и отдаленное метастазирование.

Причины возникновения меланомы: солнечная инсоляция, ионизирующее излучение, активация доброкачественных пигментных образований, ослабление общего и местного иммунитета, нарушения эндокринного статуса, наличие облигатных премеланомных заболеваний. ►



Какие признаки вас должны насторожить?

Это когда «доброкачественные» изменения кожи начинают проявлять себя по-иному. Так, в области опухоли появляются:

- ◆ зуд, жжение или кровоточивость на поверхности опухоли,
- ◆ изъязвление доброкачественных опухолей,
- ◆ изменение окраски кожи, включая депигментацию,
- ◆ инфильтративное или гнойное воспаление в окружающих образованиях кожи тканей,
- ◆ равномерный рост всей опухоли,
- ◆ появление дочерних узелков (сателлитов) в коже вокруг опухоли,
- ◆ появление мелких экзофитных узелков на поверхности опухоли,
- ◆ выпадение волос с поверхности опухоли.

Внешне меланома имеет вид плоского или возвышающегося над поверхностью кожи узла с пестрой неравномерной окраской от светло-серого до красновато-фиолетового и черного цвета. Поверхность гладкая или бугристая, с изъязвлениями и без, но всегда без характерного кожного рисунка.

Меланомы, которые возникают на неизменном участке кожи, растут быстро и выделяют специфические эндотоксины, являющиеся мощными канцерогенами.

Меланомы рано метастазируют. Иногда лимфогенные метастазы вызывают первым обращающим на себя внимание проявлением болезни. Если у больного, ранее лечившегося по поводу меланомы, появляется необъяснимая анемия – нужно подумать о возможных метастазах в органах желудочно-кишечного тракта. Солитарные метастазы для меланом не характерны.

Кроме того, что имеется определенная клиническая картина, нужно остановиться на дополнительных методах обследования и порядке их проведения. **Образование, подозрительное на меланому, нельзя пунктировать.** Подозрительные на нали-

чие метастазов лимфатические узлы следует пунктировать, при этом не нужно опасаться диссеминации. В ряде случаев, когда имеются сомнения по поводу диагноза, прибегают к операционной биопсии опухоли.

Последняя выполняется только под общим обезболиванием. Кроме того, биопсия производится по правилам широкого иссечения опухоли кожи. При этом обязательна срочная гистологическая верификация диагноза. Основным методом лечения является хирургический, который подразумевает широкое иссечение опухоли кожи.

Профилактика болезни

Это прежде всего прохождение профилактических осмотров.

Своевременное лечение и активное динамическое наблюдение премеланомных заболеваний.

Иссечение в пределах здоровых тканей пигментных новообразований кожи, подозрительных на рост и располагающихся в местах частого травмирования и мацерации.

Необходимо не допускать лечение пигментных образований ме-



тодами физического воздействия (криодеструкция, СВЧ-терапия) в косметических кабинетах.

Избегать длительной и частой инсоляции (солнечное облучение). Избегать травмирования опухолей, особенно систематические - одеждой, сумкой и др..

Если вы заметили на коже образование, старайтесь придерживаться правил, способствующих предупреждению заболевания, но самое главное - наблюдайтесь у специалиста. Именно наблюдайтесь, а не ограничивайтесь одним визитом.

10 лет на рынке медицинских услуг

ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «СОН»

проводит эффективное лечение:

- избыточного веса
- алкогольной зависимости
- табакокурения
- энуреза (ночного недержания мочи)
- невротозов и депрессий
- нарушений сна
- сексуальных расстройств
- эндокринных заболеваний
- остеопороза 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

Работа над ошибками

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

«Однажды я с покойницей матушкой поссорился: она кричала, не хотела меня слушать. Я наконец сказал ей, что вы, мол, меня понять не можете; мы, мол, принадлежим к двум различным поколениям. Она ужасно обиделась, а я подумал: что делать? Пилюля горька – а проглотить ее нужно....» Эти тургеневские строки о вечной проблеме «отцов и детей», набившие оскомину в школьные годы, сейчас звучат, как штормовое предупреждение.



Часть 1. Устами младенца...

С чем они не согласны

Уж подростки-то не стесняются в выражениях и оценках, как десятилетние дети:

Беда моих родителей в том, что они хотят, чтобы все было по-ихнему.

Мама считает, например, что шарф я должен повязывать сверху: ей кажется, что так меньше дует на горло. А я знаю: это вообще все равно, просто под куртку шарф надевать удобнее. Абсолютно не принципиально! Но она не хочет уступать, а всегда я должен идти ей навстречу. А почему, собственно?

(Кирилл Г., 13 лет)

Что все-таки движет нами, когда мы упорно настаиваем на «своих

правилах», не желая уступать малую толику той свободы, которая так нужна ребенку? Принцип: я в семье хозяин. Страх: вдруг «влипнет» в неприятную историю. Привычка: мой ребенок всегда должен оставаться моим. Иллюзия: он еще маленький...

Я не согласен с тем, что в четырнадцать лет рано дружить с девочкой. Каждый человек зреет по-своему. Я, например, уж созрел.

(Паша Ч., 14 лет)

Умоих родителей поканет серьезных ошибок в жизни

Зря они только не захотели мне брата родить. Сейчас-то мне уже «по барабану», а когда восемь лет было, я мечтал о братишке... А на еще одного ребенка всегда сэкономить можно. Я, например, вещи свои аккуратно ношу – новые можно было бы и не покупать; мама могла бы без сотового телефона вполне обойтись, а папа с пивом «завязать» – а то пьет по три бутылки в день.

(Алеша К., 13 лет)

Для моей мамы самое главное – ее работа.

Я ее почти не вижу. Понятно, что деньги сейчас решают все, но мне от этого не легче. Когда вырасту, постараюсь не повторять ее ошибок.

(Ксения Л., 13 лет)

Моя мама мало думает о себе.

Она должна лучше одеваться. Она говорит: «На себя денег жалко», а по-моему, женщина не должна жалеть для себя ничего. Тем более, что мы с сестрой берем с нее пример. **(Марина Ж., 14 лет)**

Удивительно, как прочно сидят в этих маленьких сердцах вечные ценности человечества! Ждешь от них инфантильной оценки родительского опыта, а они рассуждают, как мудрецы... Пройдут годы, и, быть может, дети вспомнят эти родительские ошибки совсем иначе. Ведь с возрастом человек многое переоценивает. Об этом блестяще сказал Марк Твен: «Когда мне было четырнадцать, мой отец был так глуп, что я с трудом переносил его; но когда мне исполнился двадцать один год, я был изумлен, насколько этот старый человек поумнел за последние семь лет».

Продолжение в следующем номере.



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 отделениях связи городов и районов края.

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.

Участник акции "Здоровая семья" - ДК Шинников



Заслуженный коллектив Алтай – Народный молодежный хор русской песни «Сибиряночка» организован в 1977 году. На базе хора «Сибиряночка» создан крупный многожанровый молодежный коллектив, в составе которого работают 300 человек – он включает: оркестр народных инструментов, ансамбль ложкарей, ансамбль саратовских гармоник, ансамбль баянистов, ансамбль народного танца, ансамбль бального танца, женские и мужские вокальные ансамбли. При наборе участников руководители коллектива делают упор на инвалидов по зрению и так называемых «трудных» подростков, их более 50%, но благодаря силе коллектива эти дети – на сцене, а не на улице, они дарят радость себе, зрителям и своим родителям.



Народный театр танца имени Розы Фибер родился в 1992 году. Число участников 200 человек. Это – студенты, работающая молодежь, учащиеся старших классов, специалисты профессионалы. В репертуаре Театра самые различные по характеру и жанру произведения, танцы народов мира и лихие, задорные пляски.

Балетная студия «Щелкунчик» создана в 1995 году, является базой по подготовке хореографов для ансамбля классического танца «Эос». Количество участников 100 человек. Студия является обладателем Гран-при краевого хореографического фестиваля, лауреатом городского конкурса «Терпсихора», лауреатом конкурса хореографии в г.Новосибирске.



Студия театра танца имени Розы Фибер образовалась в 1994 году на базе Дворца культуры, в ней занимается 450 человек. Итог работы - более 30 концертных постановок различных направлений, а также хореографический спектакль «101 далматинец». За период 2002-2003 годы студия театра танца провела более 60 праздничных концертов для жителей г. Барнаула и Алтайского края.

Народный ансамбль классического танца «Эос» основан с 1979 года, постоянное число его участников 60 человек. Этот уникальный коллектив является лучшим самодеятельным классическим балетом в сибирском регионе. Лучшие воспитанники продолжают свое образование в Новосибирском, Красноярском училищах, получив высокую оценку специалистов учебных заведений и артистов балета театров страны.



Стало доброй традицией проведение в стенах Дворца культуры шинников районных, городских и краевых мероприятий. Только за последний год было организовано и проведено около 200 праздничных встреч для ветеранов, инвалидов, людей пенсионного возраста, в которых приняло участие около 20 тысяч человек. Творческие коллективы Дворца – желанные участники на всех городских, краевых, многих республиканских мероприятий.

Их участие в акции «Здоровая семья» – закономерно.

Тот эмоциональный «посев» любви, который они провели по маршруту акции, несомненно даст свои добрые всходы в душах людей, а затем проявится плодами их добрых дел на благо семьи, своей малой родины, России.



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.