



С заботой о вас!

№ 03 (14), 2013

МЕДИКЕР

денсаулық журналы

www.mediker.kz

журнал о здоровье

В нашем доме поселился
«паразитальный» сосед

6 правил
активного
долголетия

Лучший мультфильм
для лучшего ребенка

Государственно-частное партнерство

МЕДИКЕР-КУЛЬСАЙ

В НОГУ С ПРОГРЕССОМ

«Медикер» ввел электронную медицинскую карту

С заботой о вас!
Сіздерге қамқорлықпен!
With care for You!



МЕДИЦИНСКАЯ СЕРВИСНАЯ КОМПАНИЯ «МЕДИКЕР»

Республика Казахстан, г. Астана, пр. Кабанбай батыра, 17, блок Е, 9 этаж
Телефон: +7 (7172) 558 041, Call-center: 8 800 080 43 57



№3(14), сентябрь, 2013

Редакционный совет:

Главный редактор — **Аскар Избасаров**
Доктор медицинских наук, профессор, врач уролог-андролог высшей квалификационной категории, член Всемирной и Европейской Ассоциации Урологов

Камал Ормантаев
Доктор медицинских наук, профессор, академик НАН РК, заслуженный деятель науки РК

Мирзакарим Алчинбаев
Доктор медицинских наук, профессор, лауреат Государственной премии РК, председатель Ассоциации урологов, главный уролог Министерства здравоохранения РК

Гульжан Садырбаева
Генеральный директор ТОО «Медикер»

Ирина Снигирева, к.м.н.

Руслан Ахметов, к.м.н.

Руководитель проекта — **Жанар Кыдырбаева**
kudyrbaeva.kazenergy@gmail.com, + 7 707 555 36 57

Дизайн, верстка, иллюстрация — ТОО «Троя XXI»

Авторы:

Анастасия Скалкович, Алия Жумалиева, Айсамал Абильхан, Айнура Садыкова, Ботагоз Айтжанова, Болат Жантуриев, Вера Чайковская, Виктория Ладыгина, Гульмира Жубатырова, Елена Дербенева, Светлана Шестернева, Наталья Колтышева, Нина Алексеева, Нурлан Ерболатов, Кристиан Ляйбер, Ульрих Веттерауэр, Ярослава Науменко

Литературный редактор — **Гаухар Утельбаева**

Корректор — **Гаухар Утельбаева**

Фотограф — **Владимир Шапавалов**

Журнал зарегистрирован Министерством культуры и информации Республики Казахстан, Комитет информации и архивов.

Свидетельство 10882-Ж от 26. 04. 2010 г.

Все предложения, пожелания и замечания по изданию направляйте в редакцию журнала «Медикер». Любое воспроизведение материалов или их фрагментов возможно только с письменного разрешения редакции.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов.

Мнение редакции не обязательно совпадает с мнением авторов.

Распространяется на территории Казахстана.

Выходит один раз в 2 месяца.

Тираж 7 000 экземпляров.

Партнер по распространению:
Курьерская компания EXLINE,
тел. +7 727 3900300, www.exline.kz

Адрес редакции:
010000, Республика Казахстан,
г. Астана, Коргальджинское ш. 6, вп- 10
Тел. +7 (7172) 79 69 84, 79 69 83
+7 (7172) 79 69 51

Отпечатано в типографии «Print House Gerona»,
г. Алматы, ул. Сатпаева 30А/3,
уг. Набережная Хамита Ергалиева, офис 124,
тел. +7 727 250 - 47 - 40



Актуально

- 14 Государственно—частное партнерство как эффективный механизм развития медицинской отрасли
- 20 В ногу с прогрессом. «Медикер» ввел электронную медицинскую карту
- 22 Лекарства – только по рецепту
- 25 Награда нашла достойнейшего
- 26 «Мейирим»: первый вчера и сегодня»

Образование пациента

- 30 Предупрежден – значит вооружен
- 36 ГМО. Бомба замедленного действия или билет в сытое будущее?



- 40 Здоровый наследник
- 44 Полезный вампир
- 48 Дышите – не дышите!
- 50 Желчнокаменная болезнь
- 54 Вспомнить все. Мозг нужно тренировать
- 58 В нашем доме поселился «паразитальный» сосед
- 62 6 правил активного долголетия
- 66 Онкомаркеры предупреждение или приговор
- 70 Мигрень

Скорая помощь

- 72 Что такое дизентерия?

Традиционная медицина

- 74 Дыхание жизни. (Эфирные масла)

Социум

- 77 Тридцатилетняя балерина

Психология

- 78 Правила здорового интерьера
- 82 Мужчины тоже делают это

Лечение за рубежом

- 86 Мужские слабости после 40

Это интересно

- 90 За Здоровье!

Дети

- 94 Лучший мультфильм для лучшего ребенка
- 100 Маленький гений

Спорт

- 104 Девушки железного века. Вот оно, женское счастье

Событие

- 108 «Медикер–Изумрудный». Ориентир на повышение качества



В Казахстане впервые проведена успешная операция по трансплантации органов четырем пациентам

3-4 июля текущего года Научный центр хирургии им. А.Сызганова впервые в стране успешно провел мультиорганную трансплантацию органов одного донора четырем пациентам, сообщает КАЗИНФОРМ.

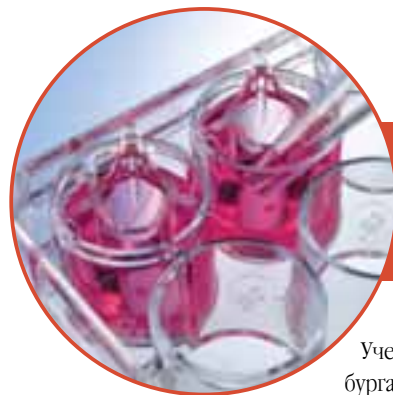
«Первая в нашей стране пересадка сердца от посмертного донора, успешно прошедшая в июле прошлого года в Астане, ознаменовала прорыв отечественной трансплантологии», —

считает заместитель генерального директора центра Ербол Шайхиев. По его словам, новым успехом отечественных трансплантологов стала сложнейшая операция в Центре хирургии им. А.Сызганова по мультиорганному забору донорских органов (сердце, печень и две почки) у посмертного донора и одномоментная их трансплантация четырем пациентам.

В операциях по забору органов и их трансплантации участвовало в це-

лом около 100 медработников, в том числе и 22 хирурга. Общая продолжительность операции — 28 часов, а самой длинной была трансплантация печени, которая продлилась 17 часов. Состояние всех четверых пациентов после операции, к счастью, хорошее.

Таким образом, сложнейшие и дорогостоящие операции, которые казахстанцы вынуждены делать за рубежом, теперь могут выполнить и отечественные высококвалифицированные хирурги.



Полимерные ленты для ускорения регенерации тканей

Ученые Университета Фрайбурга во главе с профессором Прасадом Шастри (Германия) создали гидрогель для регенерации тканей, который можно «доработать» и использовать для восстановления любого органа.

Гидрогели из агарозы, полимера из молекул сахаров, получаемых из морских водорослей, имитируют многие аспекты среды, окружающей клетки человека в организме. Они могут служить тем каркасом, который помогает правильной организации клеток в ткани.

Чтобы продемонстрировать универсальность своего геля, исследователи провели in vitro эксперимент по выращиванию кровеносных сосудов из эндотелиальных клеток. Используя соответствующие биологические

молекулы, опосредующие развитие сосудов в эмбрионе, они определили то единственное условие, которое стимулирует формирование эндотелиальными клетками больших структур, очень близких к кровеносным сосудам, высотой несколько сотен микрометров. Полученный исследователями результат имеет большое значение для лечения поврежденной сердечной и мышечной ткани.

Принято считать, что образование больших сосудистых структур требует дополнительных клеток, называемых муральными поддерживающими клетками, являющихся каркасом для прикрепления и организации эндотелиальных клеток.

«Это просто замечательно, что в наших гелях организация эндотелиальных клеток в прямостоящие сосуди-

стые протоки происходит без участия поддерживающих клеток», — говорит профессор Шастри.

«Мы были удивлены, обнаружив, что эндотелиальные клетки подверглись специфической трансформации, называемой апиально-базальной поляризацией».

Такая поляризация является необходимым условием развития кровеносных сосудов и естественно происходит в развивающемся эмбрионе. Способность индуцировать эту поляризацию в клетках в трехмерных культурах в среде из синтетического полимера является уникальной особенностью нового геля, не свойственной, в частности, фибриновым и коллагеновым гелям.

По материалам
<http://www.nanonewsnet.ru/>



Состояние здоровья младенцев будут определять по их плачу

Исследователи из Brown University и Women&Infants Hospital (штат Род-Айленд, США) разработали акустический анализатор детского плача, благодаря которому, как утверждают авторы, возможна ранняя диагностика неврологических отклонений и других проблем в развитии ребенка. Описание устройства опубликовано в Journal of Speech, Language and Hearing Research.

Как установили авторы разработок, акустическая картина детского плача гораздо сложнее, чем это мо-

жет показаться. Она содержит много звуковых характеристик, неразличимых для человеческого слуха, однако несущих важную информацию о состоянии ребенка. Созданный анализатор обладает высокой чувствительностью и способен их «расслышать» и интерпретировать.

Система работает в двухфазном режиме. Сначала записанная звуковая дорожка детского плача разделяется на 12,5-миллисекундные блоки, и каждый блок анализируется по нескольким параметрам, включая частотные характеристики, интони-

рование, акустический объем. Затем на основании полученного массива данных компьютер с высокой точностью определяет основные интонационные характеристики, частоту и диапазон для каждого звукового фрагмента плача.

В завершение процесса система сравнивает полученные результаты с 80 различными акустическими параметрами, которые, как было определено, характерны для плача при различных отклонениях в состоянии здоровья ребенка.

<http://www.medassist-k.ru>

Ортопеды установили, что модная обувь делает с ногами среднестатистических женщин

Женщины, делающие выбор в пользу обуви на высоком каблуке, даже не подозревают, какой вред наносят своему здоровью, пишет The Daily Mail. Как показало исследование, у большинства женщин болевые ощущения возникают примерно через час ношения обуви на высоком каблуке. А каждая пятая женщина начинает чувствовать боль уже через 10 минут.

С подобными проблемами сталкиваются 9 женщин из каждых 10, а 20% стесняются их. Таковы результаты опроса, проведенного Колледжем заболеваний стоп. Еще немного статистики: треть женщин носила туфли на каблуке, даже если те им не под-

ходили по размеру (причина — понравились внешне).

Но если длительное время носить обувь не своего размера, может развиться артрит из-за деформации мягких тканей и суставов, сдавления нервов. Встречаются вросшие ногти, мозоли и прочие поверхностные дефекты. А когда пальцы тесно прижаты друг к другу, между ними скапливается влага и создаются благоприятные условия для размножения патогенов. Из-за неадекватного распределения нагрузки может возникнуть искривление позвоночника.

Неудивительно, что каждая пятая женщина периодически снимает туф-

ли в клубе или на улице, так как больше не может терпеть боль.

Еще каблуки приводят к укорачиванию ахиллова сухожилия. Поэтому надевая балетки, женщина испытывает сильную боль. Врачи занесли в «черный список» любую обувь, где каблук больше 5 сантиметров.

Примечательно: чем моложе женщина, тем выше каблуки. А 20% женщин отказываются обращаться к врачу, считая проблемы с ногами незначительными. Мужчины же в два раза реже страдают от трещин на пятках, шишек и мозолей.

<http://meddaily.ru/>





Детскую аллергию на арахис победили с помощью пластыря

Специалист в области детской гастроэнтерологии профессор Кристоф из Necker Hospital (Париж) разработал пластырь, предназначенный для детей с тяжелой аллергией на арахис, сообщает The Daily Mail.

Пластырь уже прошел клинические испытания, в которых принимали участие более 200 детей с тяжелой аллергией на арахис в возрасте от 5 до 17 лет. Они показали, что толерантность к арахису вырабатывается уже через 12-18 месяцев постоянного ношения пластыря. Через год около

20% участников смогли увеличить дозы потребления орехов в 10 раз, по сравнению с началом испытаний, без вреда для своего здоровья. Через 18 месяцев доля таких детей возросла до 40%. В среднем речь идет о дозе в полтора орешка на каждого участника.

Принцип действия пластыря прост: он содержит белки арахиса в микроскопических количествах. Проникая под кожу, эти белки «тренируют» иммунную систему, и со временем она привыкает не видеть в арахисовых белках врага. Затем, когда в орга-

низм поступает большое количество арахиса, не возникает аллергических реакций.

Разработчики продолжают исследования, чтобы сократить время воздействия и выявить возможные побочные эффекты.

В Великобритании аллергии на арахис подвержен примерно каждый пятидесятый ребенок, обычно из финансово благополучных семей. Аллергия проявляется, чаще всего, в возрасте между годом и двумя, мальчики страдают от нее на 30% чаще девочек.

<http://medportal.ru/>



Ученые рекомендуют отказаться от воды в пластиковых бутылках

Сотрудники Австралийского университета заявили, что вред от употребления бутылированной воды перевешивает пользу. Вывод основан на результатах химического анализа, который выявил высокое содержание в такой воде дезинфицирующих средств, фармацевтических препаратов и других химикатов, сообщает «РБК daily».

По словам ученых, эти вещества могут нанести вред здоровью зачастую больший, чем водопроводная вода. Ранее они выяснили, что наибольшую опасность в такой воде представляет бисфенол-А, используемый при про-

изводстве пластика. Выделению этого вещества способствует нагрев пластика, если бутылку оставили в теплом месте. В ходе проведенных в США исследований бисфенол-А был обнаружен в моче 95% участников, включая детей и беременных женщин.

В ходе опыта на животных Крис Уиндер совместно с коллегами установил, что бисфенол-А может приводить к различным проблемам со здоровьем, включая нарушения в работе репродуктивной системы, щитовидной железы, центральной нервной системы, а также способен вызвать ожирение, гипертонию и диабет.

Пока мнения ученых относительно опасности бисфенола-А для человека расходятся, так как результаты исследований воздействия больших доз какого-либо вещества на животных не всегда свидетельствуют об аналогичном воздействии на человека.

Отмечается, что рискованным может быть повторное использование пластиковых бутылок из-за вероятности активного размножения бактерий. В связи с этим специалисты рекомендуют тщательно промывать их прохладной водой перед каждым использованием.

top.rbc.ru



Абрикос признан самым полезным фруктом среди косточковых

Абрикос признан самым полезным фруктом среди косточковых для пищеварительной и сердечнососудистой системы организма человека. Ученые провели исследование и доказали, что абрикос защищает от рака легких, желудка, пищевода и мочевого пузыря.

В состав абрикоса входят серебро, железо, минеральные соли, инсулин

и витамины А, группы В и С, а также лимонная, салициловая, винная и яблочная кислоты.

Способность этого фрукта защищать организм от онкологического заболевания ученые объясняют высоким содержанием в них каротина.

Но диетологи предупреждают, что людям, страдающим такими заболеваниями, как гастрит и язвенная болезнь,

следует употреблять абрикосы с осторожностью. Также следует ограничить потребление абрикосов тем, у кого диагностирован сахарный диабет. Ядрышки абрикоса есть можно. Но предварительно рекомендуется высушить их в духовке при высокой температуре и за один раз съедать только несколько штук.

www.medikforum.ru



«Умный скальпель» определяет рак по дыму

Ученые-биохимики из Имперского колледжа в Лондоне разработали «умный» скальпель, способный анализировать химический состав тканей и распознавать раковые клетки. Такое хирургическое устройство позволяет с высокой точностью определять границы злокачественных опухолей и полностью их удалять, не повреждая здоровые ткани.

«Умный нож» (iKnife) представляет собой хирургический электро-скальпель, соединенный с масс-спектрометром. Разработчики медицинской новинки основывались на ранее полученных знаниях о том, что злокачественные и здоровые ткани отличаются по своему липидному профилю. Во время прикосновения электроскальпеля к тканям

выделяется газообразное вещество, содержащее ионизированные молекулы липидов, которые могут быть проанализированы с помощью масс-спектрометрии.

Сравнив данные iKnife о липидном профиле 3000 опухолей с гистологическими анализами этих же образцов, ученые пришли к выводу, что «умный» скальпель эффективно дифференцирует здоровые и раковые ткани разных органов, включая молочную железу, печень, легкие, желудок, толстую кишку, головной мозг. Кроме этого, iKnife в 100% случаев правильно различает типы опухолей, определяет их гистохимическую структуру, распознает первичную или метастатическую природу.

В процессе операции информация

от iKnife в режиме реального времени поступает на видеодисплей, при этом хирург видит, что опухолевые ткани подсвечиваются красным цветом, здоровые — зеленым, а пограничные — желтым. iKnife может полностью заменить интраоперационное гистологическое исследование и минимизировать пребывание пациента под общим наркозом. Также облегчается задача выполнения радикальной и вместе с тем экономной резекции органа.

Ближайшей задачей ученых является выяснение отдаленных результатов iKnife-резекций, оценка риска рецидивов и продолжительности жизни пациентов.

По материалам <http://www.nanonewsnet.ru/>

Чудо-таблетки для похудения может заменить обычная вода



Сотрудники Технологического университета Вирджинии в США предложили дешевый и простой способ похудеть — пить больше воды, сообщает РБК. По их мнению, по эффективности этот способ не уступает таблеткам и интенсивным тренировкам в спортзале.

Вывод ученых основан на результатах эксперимента. Люди, выпивавшие перед едой два стакана воды, теряли примерно на 2 кг больше, чем те, кто не принимал жидкости. Автор работы Бренда Дэви объясняет это тем, что вода подавляет чувство голода,

способствуя уменьшению потребления калорий.

Другое исследование, проведенное немецкими учеными, показало аналогичные результаты. Женщины, пившие много воды во время диеты, скинули больше килограммов по сравнению с теми, кто потреблял около 1 л жидкости в день.

Специалисты предположили, что потребление воды стимулирует термogenesis — процесс выработки тепла организмом для поддержания температуры тела. Во время пищеварения скорость термogenesis и обмена ве-

ществ увеличивается. Таким образом, питьевая вода помогает повысить расход калорий.

Врачи рекомендуют потреблять около 2,5 л жидкости в день. Ее недостаток может привести к негативным последствиям для здоровья (образованию камней в почках). Специалисты отмечают полезность потребления именно простой питьевой воды. По их данным, у женщин, предпочитающих воду, а не сладкие напитки, снижен риск развития диабета.

top.rbc.ru



Дерматологи обнаружили в косметике консервант, вызывающий дерматит

Консервант метилизотиазолинон, содержащийся в шампуне, геле для душа, детских салфетках и салфетках для снятия макияжа, может стать причиной развития аллергической реакции на коже, пишет The Telegraph.

Дерматологи предупреждают, что высокая доза этого консерванта может привести к аллергическому контактному дерматиту, который характеризуется зудом и жжением в области покрасневшего и припухшего участка кожи с пузырьками и чешуйчатыми высыпаниями. Эксперты отмечают, что по аллергенности с консервантом может сравниться только никель, хотя соединение офи-

циально признано безопасным и нетоксичным.

В последние годы было принято решение об увеличении концентрации консерванта в различных косметических средствах. «Не за горами вспышка аллергии, связанная с наличием метилизотиазолинона в средствах. Многие наши пациенты страдают от острого дерматита. Я хотел бы призвать косметическую промышленность решить данный вопрос, чтобы не ухудшить ситуацию», — говорит Джон Макфалден из Института дерматологии Святого Джона в Лондоне.

Известно, что ранее консервант смешивали с другими соединениями (1 к 3), но сейчас его используют

отдельно, поэтому концентрация повысилась в 25 раз. В связи с этим наблюдается стремительный рост числа больных дерматитом, особенно в последние два года. Специалисты уверены, что это связано с метилизотиазолином.

Представители Европейского общества контактного дерматита подготовили письмо Еврокомиссии с просьбой пересмотреть нормы безопасной концентрации вещества.

Результаты исследования врачи планируют представить на конференции Британской ассоциации дерматологов в Ливерпуле.

<http://pharmapactice.ru/>

Каша убережет от рака и продлит жизнь



К такому выводу пришли американские ученые. При этом они подчеркивают, что положительным эффектом обладает не только овсяная, но и другие каши.

В частности, специалисты из Национального института рака города Роквилл в течение двух десятков лет наблюдали за рационом питания и состоянием здоровья 400 добровольцев. В итоге выяснилось, что те, кто регулярно ел каши, дольше жили, чем те, кто отдавал предпочтение другим продуктам. Было установлено, что каши по утрам продлевают

жизнь примерно на 20%. Но это еще не все. Оказалось, что каши имеют и антираковый эффект. Так, 25 г крупы в сутки на 20% снижает вероятность развития рака со смертельным исходом, нежели у тех, кто ежедневно съедал менее 15 граммов крупы, пишет КазИнформ. Ученые отмечают, что самыми полезными в этом отношении являются овсяная и рисовая каши.

Каша — одно из основных блюд русской кухни. Каши варили из пшена, овса, гречи, ячменя и даже из недозрелой ржи. В Италии готовят

поленту — кашу из кукурузной крупы, а в США к стейку предлагают creamed corn — кашу из кукурузных зерен.

Англичане считаются большими любителями овсянки. В Германии, Австрии и Швейцарии готовят milchreis — в дословном переводе «молочный рис». По вкусу и виду он ничем не отличается от нашей молочной рисовой каши, хотя в его приготовлении есть свои нюансы: в такую кашу добавляют разогретое отдельно молоко с ванилью, медом и цедрой лимона.

<http://pharmapactice.ru/>



Ученые признали потенциал стволовых клеток в урине

Может ли забор стволовых клеток у пациента однажды стать столь же простым, как забор мочи на анализ? Ученые из медицинского центра университета Уэйк Форест идентифицировали в урине стволовые клетки, которые могут дифференцироваться во множество разных типов клеток.

«Эти клетки могут быть получены простым и неинвазивным методом, без проведения хирургических про-

цедур», — сообщил доцент Юань Юань Жанг.

Ученые успешно выделили стволовые клетки мочи, которые дифференцировались в клетки мочевого пузыря, а именно — гладкомышечные и уротелиальные клетки. Также из стволовых клеток урины можно сформировать клетки костной и хрящевой ткани, а еще скелетно-мышечные клетки, нервные и эндотелиальные клетки. Мультипотенция клеток

позволит использовать их в разных методах лечения.

«Добывать такие стволовые клетки можно практически безгранично, а применять для лечения не только урологических, но и других заболеваний», — сказал Жанг. — Наконец, такие клетки могут успешно использоваться для создания органов для трансплантации».

<http://www.mednovelty.ru/>

Новый BMW
5 серии Седан

www.bmw.kz



С удовольствием
за рулем



ВСТРЕЧАЙТЕ.

НОВЫЙ BMW 5 СЕРИИ СЕДАН.

BMW EfficientDynamics
Меньше топлива. Больше динамики.

«Автоцентр Бавария» г. Алматы, пр. Райымбека, д. 115/23, уг. ул. Фурманова, тел.: +7 (727) 390 00 22, 390 44 22
«Автоцентр Бавария Астана» г. Астана, пр. Кабанбай батыра, 35, тел.: +7 (7172) 57 61 61

«Автоцентр Бавария» в составе КМК «Астана Моторс»
Продажа | Сервис | Оригинальные запасные части | Гарантия | Кредит | Лизинг | Тест-драйв

**ASTANA
MOTORS**



Государственно-частное партнерство

как эффективный механизм развития медицинской отрасли

В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ В КАЗАХСТАНЕ СФЕРА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПОКАЗЫВАЕТ ДИНАМИЧНЫЙ РОСТ ПО КЛЮЧЕВЫМ ПОКАЗАТЕЛЯМ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ И КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ. ЭКСПЕРТЫ ОТМЕЧАЮТ ВСЕ БОЛЕЕ ЗАМЕТНЫЙ ПЕРЕХОД ОТ ПРИНЦИПА ПАЦИЕНТООРИЕНТИРОВАННОСТИ, ПРИНЯТОЙ ВСЕ ЭТО ВРЕМЯ В МЕДИЦИНЕ, К ПРИНЦИПУ КЛИЕНТООРИЕНТИРОВАННОСТИ, КОТОРЫЙ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ БАЗИСОВ РЫНОЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ ВО ВСЕМ МИРЕ. С ОБРЕТЕНИЕМ НЕЗАВИСИМОСТИ И ПЕРЕХОДОМ СТРАНЫ НА НОВЫЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ ЭТАП, ЧАСТНАЯ МЕДИЦИНА ПРОШЛА НЕСКОЛЬКО СЛОЖНЫХ ЭТАПОВ РАЗВИТИЯ, ОТ «ПРЕДОСТАВЛЕННОСТИ САМОЙ СЕБЕ» ДО ГОСУДАРСТВЕННО-ЧАСТНОГО ПАРТНЕРСТВА. ИМЕННО ГОСУДАРСТВЕННО-ЧАСТНОЕ ПАРТНЕРСТВО РАССМАТРИВАЕТСЯ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ КАК НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ГОСУДАРСТВА И БИЗНЕСА.

Глава государства Нурсултан Абишевич Назарбаев в своих выступлениях неоднократно отмечал, что развитие всех отраслей экономики невозможно без тесного взаимодействия государства и частного бизнеса.

«Бизнес должен встраиваться в государственные программы и наравне с государственными программами предлагать свои услуги в области здравоохранения, образования, сферы обслуживания. Государство оказывает существенную поддержку здравоохранению, на самом высоком уровне уделяя пристальное внимание данной сфере».

Обеспечение устойчивого и сбалансированного роста предпринимательства стало возможным с принятием программы «Дорожная карта бизнеса 2020», которая предусматривает оказание государственной поддержки при реализации проектов в соответствии с приоритетами Государственной программы по форсированному индустриально-инновацион-

ТОРЖЕСТВЕННАЯ
ЦЕРЕМОНИЯ ОТКРЫТИЯ
МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА
«МЕДИКЕР-КУЛЬСАЙ»
ПРОШЛА

5 июня



ному развитию Республики Казахстан. Бизнес-сообщество не преминуло воспользоваться возможностями, которые предоставляет «Дорожная карта бизнеса 2020».

Следует отметить, что государственно-частное партнерство рассматривается бизнесом как новая форма партнерства, дающая гораздо больше прав и свобод, и предполагает одинаковое участие сторон в процессе реализации главной задачи государства — создании эффективного механизма реализации социально значимых проектов, а значит — служении обществу.

Актуальность и необходимость государственно-частного партнерства в процессе перехода казахстанской экономики на индустриально-инновационный тип развития очевиден.

Более того, это одно из самых важных условий формирования эффективной экономической политики повышения инновационной активности, развития экономической и социальной инфраструктуры.

МЕДИЦИНСКАЯ СЕРВИСНАЯ КОМПАНИЯ «МЕДИКЕР»

Положительные отзывы на государственные инициативы и готовность сотрудничать охотно выказывают компании, которые имеют большой опыт в реализации различных проектов, кто поднаторел в осуществлении смелых замыслов и даже привык справляться своими силами и средствами. В сфере частной медицины к таковым можно отнести ассистанс-компанию «Медикер» — лидера отрасли и самую крупную по численности персонала, географии присутствия, количеству медицинских центров по всей стране и множеству других параметров. Сегодня «Медикер» продолжает расширяться и развивать новые направления деятельности.

В 2011 году по программе «Дорожная карта бизнеса 2020» «Медикер» реализовал проект по строительству и введению в действие Многопрофильного медицинского центра «Медикер-Атырау». На церемонии открытия присутствовал Президент Нурсултан Назарбаев, давший высокую оценку всей работе коллектива компании.

10 МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ

ИМЕЕТ КОМПАНИЯ В АЛМАТЫ, АСТАНЕ,
ЖАНАОЗЕНЕ, УСТЬ-КАМЕНОГОРСКЕ,
КЕНДИРЛИ, АТЫРАУ

ОТКРЫТИЕ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА «МЕДИКЕР-КУЛЬСАЙ»

На сегодня число клиентов компании «Медикер» достигло 200 тысяч человек, большая часть которых сосредоточена в



ПЕРСОНАЛ

К подбору персонала компания подошла со всей ответственностью: несмотря на существующий в отрасли дефицит кадров, подбор медицинских работников велся на конкурсной основе. В медицинском центре ведут прием высококвалифицированные специалисты — кандидаты медицинских наук, врачи высшей категории с солидным стажем работы, квалифицированный сестринский состав. Политика компании в отношении подбора персонала включает в себя и обучение студентов медицинских вузов с целью возвра-

щения собственных кадров, способных вести работу в отдаленных регионах. В наиболее сложные участки работы компания привлекает квалифицированных врачей не только со всех регионов Республики, но и с Российской Федерации. Многие врачи компании проходят повышение квалификации на кафедрах известных клиник Москвы, Санкт-Петербурга и дальнего зарубежья. Компания дорожит каждым своим сотрудником, ценит их доверие, поощряет инициативы, создает условия для гармоничного развития личности и способствует профессиональному росту.

столице. Свой первый в Астане медицинский центр компания «Медикер» открыла еще в 2010 году, в самом центре деловой части города рядом с офисами крупнейших нефтяных компаний. Услуги здесь могли получить и застрахованные клиенты, и жители Астаны, и гости столицы.

За несколько лет число клиентов компании увеличилось и появилась необходимость в еще одной клинике с широким спектром услуг.

ЦЕРЕМОНИЯ ОТКРЫТИЯ

Торжественная церемония открытия медицинского центра «Медикер-Кульсай» прошла 5 июня. На мероприятие собрались партнеры, клиенты и друзья компании. Почетное право перерезать ленту предоставили начальнику Управления здравоохранения г. Астаны Айгуль Кимовне Сегизбаевой, руководителю аппарата «НК «КМГ» Андарию Мауленевичу Шукпугутову и генеральному директору компании «Медикер» Гульжан Степановне Садырбаевой.

В рамках церемонии состоялось подписание Меморандума о сотрудничестве между Управлением здравоохранения г. Астаны и медицинской сервисной компанией «Медикер». В адрес руководства компании, врачей и сотрудников медицинского центра звучали поздравления и пожелания успехов в серьезном и важном начинании.

О «МЕДИКЕР-КУЛЬСАЙ»

Место расположения медицинского центра «Медикер-Кульсай» было выбрано не случайно: во первых, близость к деловому району левобережья; во-вторых, удаленность от наиболее загруженных улиц города, отсутствие пробок; в третьих, чистый воздух, удобные парковки и наконец, отсутствие клиник-конкурентов в этом районе.

Проект получил финансирование через Фонд развития предпринимательства «Даму» по I направлению программы — «Поддержка новых бизнес-инициатив», которая предусматривает оказание государственной поддержки при реализации проектов в несырьевых секторах экономики в соответствии с приоритетами Государственной программы по форсированному индустриально-инновационному развитию Республики Казахстан.

На помощь «Медикеру» пришли и давние клиенты ком-



**В МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ ВЕДУТ ПРИЕМ
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ —
КАНДИДАТЫ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ВРАЧИ ВЫСШЕЙ
КАТЕГОРИИ С СОЛИДНЫМ СТАЖЕМ РАБОТЫ,
КВАЛИФИЦИРОВАННЫЙ СЕСТРИНСКИЙ СОСТАВ**



пании — Акционерное общество «Разведка Добыча «Казмунайгаз». Здание медицинского центра в жилом комплексе «Кульсай» было передано компании «Медикер» в аренду на льготных условиях. Этот факт свидетельствует о продолжении взвешенной и разумной политики в отношении охраны здоровья сотрудников, которой «РД «КМГ» придерживается на протяжении многих лет.

В целом окупаемость проекта определена в пределах 5-10 лет, что является неплохим показателем в сфере медицинского бизнеса.

В «Медикер-Кульсай» качественную и своевременную медицинскую помощь смогут получить не только клиенты страховых компаний по полису добровольного медицинского страхования, но и все желающие.

В реконструкцию и модернизацию медицинского центра было вложено немало средств, большая часть которых вложена в оснащение центра современным медицинским оборудованием от признанных мировых производителей. В арсенале врачей новейшие виды цифрового оборудования высокой степени чувствительности, ультразвуковые сканеры последнего поколения, лор-комбайны, стоматологическое оборудование и многое другое. В медцентре можно пройти комплексную диагностику и амбулаторное лечение.



Место расположения медицинского центра «Медикер-Кульсай» было выбрано не случайно: во первых, близость к деловому району левобережья; во-вторых, удаленность от наиболее загруженных улиц города, отсутствие пробок; в третьих, чистый воздух, удобные парковки и наконец, отсутствие клиник-конкурентов в этом районе.



МЕДИКЕР

Сіздерге қамқорлықпен!
С заботой о Вас!

“МЕДИКЕР-КӨЛСАЙ”
МЕДИЦИНАЛЫҚ ОРТАЛЫҒЫ

call-центр 8 800 080 43 57
www.mediker.kz



В ногу с прогрессом

«Медикер» ввел электронную медицинскую карту

СОВРЕМЕННОЕ ОБЩЕСТВО НЕ МЫСЛИТ СЕБЯ БЕЗ СИЮМИНУТНОГО И ПОВСЕМЕСТНОГО ДОСТУПА К ОГРОМНОМУ ПОТОКУ ИНФОРМАЦИИ, КОТОРЫЙ ТАИТ В СЕБЕ ЭЛЕКТРОННЫЙ МИР. «ЭЛЕКТРОННО-ЦИФРОВАЯ ПОДПИСЬ», «ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ», «ЭЛЕКТРОННАЯ КНИГА», «ЭЛЕКТРОННОЕ ПРАВИТЕЛЬСТВО» — СЛЫШИМ МЫ ВСЕ ЧАЩЕ И ЧАЩЕ ПРИСТАВКУ «ЭЛЕКТРОННЫЙ» К ВПОЛНЕ ОБЫДЕННЫМ СЛОВАМ И ПОНИМАЕМ, ЧТО «ЖИТЬ СТАНОВИТСЯ ЛУЧШЕ». ВОТ И МЕДИЦИНА НЕ МОГЛА ОСТАТЬСЯ В СТОРОНЕ И РЕШИЛА ПЕРЕЙТИ ОТ ХРАНЕНИЯ ТЫСЯЧ БУМАЖНЫХ МЕДИЦИНСКИХ КАРТОЧЕК К ВЕДЕНИЮ ЭЛЕКТРОННОЙ БАЗЫ ПАЦИЕНТОВ. МЕДИЦИНСКАЯ СЕРВИСНАЯ КОМПАНИЯ «МЕДИКЕР» СТАЛА ОДНОЙ ИЗ ПЕРВЫХ, КТО ВНЕДРИЛ ЭЛЕКТРОННУЮ АМБУЛАТОРНУЮ КАРТУ ПАЦИЕНТА.



ДО



СЕЙЧАС



Жанна Маратовна Таниева,
директор филиала «Медицинские центры «Медикер» г. Астаны»



В июне этого года открылся новый медицинский центр «Медикер-Кульсай» в Астане. Именно здесь компания приняла решение впервые опробовать внедрение системы электронного хранения информации о клиентах. Подробнее о медицинских электронных картах расскажет директор филиала «Медицинские центры «Медикер» г. Астаны» Жанна Маратовна Таниева.

— Жанна Маратовна, Государственная программа развития здравоохранения Республики Казахстан «Саламатты Қазақстан» на 2011-2015 годы требует введения медицинских электронных карт. Компания «Медикер» уже начала использовать данную программу. Как вам это новшество?

— В сфере медицинских услуг постоянно требуются нововведения. Данное новшество призвано облегчить жизнь медикам, разгрузив и частично освободив от необходимости постоянно вести запись при приеме пациента. На каждого нашего застрахованного клиента заведена электронная медицинская карта. Информацию можно заполнить и на русском и на казахском языках. Удобств масса, к примеру, если вы наблюдались у одного врача, а позже пошли на прием к другому специалисту в другом городе, то врач, заглянув в электронную карту, сразу увидит всю вашу историю обращений, результаты лабораторных анализов, назначения и многое другое. Доктор сможет грамотно назначить лечение, не мучая пациента вопросами о том, когда он в последний раз сдавал анализы и т. д. Программа еще хороша тем, что регулирует назначения лекарственных средств. Если прописанный специалистом рецепт перегружен, то система может сообщить об этом, чтобы врач пересмотрел количество препаратов. В первую очередь амбулаторная карта экономит время и помогает доктору

АМБУЛАТОРНАЯ КАРТА
ЭКОНОМИТ ВРЕМЯ И
ПОМОГАЕТ ДОКТОРУ
ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ.
НАПРИМЕР, ПРИ
ВВЕДЕНИИ СИМПТОМОВ
БОЛЕЗНИ СИСТЕМА
ВЫДВИГАЕТ ВЕРСИЮ
О ПРЕДПОЛАГАЕМОМ
ЗАБОЛЕВАНИИ

поставить диагноз. Например, при введении симптомов болезни система выдвигает версию о предполагаемом заболевании.

— На первый взгляд — одни плюсы. Какая еще польза от этой системы для пациентов?

— Во-первых, раньше клиенты обращались сначала в регистратуру, где им выдавали амбулаторную карту, на поиски которой уходило немало времени. После этого они отправлялись на прием к врачу, где ждали своей очереди. Сейчас, с введением электронной системы, можно миновать пункт с посещением регистратуры, в этом больше нет необходимости. Теперь пациенту только назначают время посещения врача. В коридорах больше нет длинных очередей. Во-вторых, сохраняется история болезни пациента. Сегодня у компании десять медцентров; если больной сегодня лечится в Астане, а завтра отправится в Алматы, то лечащий врач в другом городе может по данной системе узнать всю историю болезни. Это важный пункт для наших клиентов, так как немало тех, кто часто ездит в командировки по Казахстану, или члены их семей путешествуют.

— Можно ли с электронной карты узнать информацию о человеке?

— Конечно, но не стоит забывать, что карта — это документ, пользоваться им может только врач. Любая другая передача информации разрешается лишь с письменного согласия самого пациента.

Сейчас мы только начали использовать электронную амбулаторную карту, возможно, мы видим пока только положительные стороны новшества. Думаю, где-то через год можно будет дать реальную оценку системе, но уверена, она будет самой высокой и со стороны медиков и со стороны наших клиентов.

Ботагоз Айгжанова
Айсама Абиляхан

САМОЛЕЧЕНИЕ И ТОТ ВРЕД, КОТОРЫЙ ОНО МОЖЕТ ПРИНЕСТИ, ВЫЗЫВАЕТ ВСЕ БОЛЬШУЮ ОБЕСПОКОЕННОСТЬ МЕДИКОВ. КАЗАХСТАНСКИЕ ВРАЧИ НАПРЯМУЮ НАЗЫВАЮТ БЕСКОНТРОЛЬНЫЙ ПРИЕМ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ ОДНИМ ИЗ ФАКТОРОВ, УГРОЖАЮЩИХ ЗДОРОВЬЮ НАЦИИ. ПРОБЛЕМА КРАЙНЕ ЗАПУЩЕНА, СЧИТАЮТ ЭКСПЕРТЫ, ПОСКОЛЬКУ ДО 70% КАЗАХСТАНЦЕВ ПРЕДПОЧИТАЮТ ЛЕЧИТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО, НЕКОТОРЫЕ И ВОВСЕ МНЯТ СЕБЯ БОЛЕЕ КОМПЕТЕНТНЫМИ В ВОПРОСАХ МЕДИЦИНЫ, ЧЕМ ДИПЛОМИРОВАННЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ. МЕЖДУ ТЕМ, ОТЕЧЕСТВЕННАЯ ФАРМАКОЛОГИЯ И РЕКЛАМА ТОЛЬКО УСУГУБЛЯЮТ СИТУАЦИЮ — СЕГОДНЯ В КАЗАХСТАНЕ МОЖНО БЕЗ РЕЦЕПТА КУПИТЬ ПРАКТИЧЕСКИ ЛЮБОЙ ПРЕПАРАТ.

Лекарства — только по рецепту

Сегодня буквально каждый казахстанец в той или иной степени «сам себе доктор», самолечение настолько прочно вошло в нашу жизнь, что порой мы даже не замечаем того, с какой легкостью «выписываем» себе препараты и «ставим диагнозы». Корни этой традиции, считают специалисты, лежат еще в богатом наследии наших народов, почтении, которое до сих пор вызывают у людей различные знахари, «бабки», травники и после-

дователи методик самоизлечения. Привычки, испокон веков существовавшие у населения, легко и непринужденно расширились в век технологий и антибиотиков. Основной набор лекарственных средств в советское время стоил фактически копейки, и мы с детства привыкли принимать аналгин и цитрамон «от зубов» и «от головы» и успокаивать больное горло стрептоцидом. Но если традиции народного лечения травами в разумных пределах действительно вызывают уважение, то с внедрением

сильнодействующих препаратов и особенно антибиотиков картина начала медленно и в некоторых случаях необратимо меняться.

Тенденцию обращаться не к врачу, а к знакомым или собственному опыту серьезно усилили постперестроечные годы с их повальной бедностью и недоступностью медицинских услуг для малообеспеченных слоев населения. Медицина стала платной, больницы испытывали недостаток не только в лекарствах, но и в бинтах, крови и даже лампочках. Именно в 90-е наши



граждане — многие совершенно сознательно — отказались от обращений к медикам, прибегая к помощи профессионалов лишь в безвыходных случаях. СМИ с готовностью откликнулись на запросы населения — теперь редко какой журнал или газета выходят без медицинской странички. Появились «специализированные» издания, посвященные целиком самолечению. Значительный и негативный вклад внесло телевидение, в красочных передачах закрепляя образ человека, справляющегося со своими болячками при помощи порой странных и неадекватных методов. При этом редакции не несут никакой ответственности, поскольку чаще всего читатели и зрители делятся «медицинскими» советами друг с другом. Распространение интернета еще более продвинуло людей по пагубному пути — сегодня уже не нужно звонить знакомым, рыться в труднодоступных справочниках в поисках описания симптомов. Достаточно просто ввести запрос в адресную строку браузера — и вот ты уже чувствуешь себя боткинским и пироговым в одном лице. Доморошенные «эскулапы» с размахом приписывают себе — и что еще страшнее, детям — различные недуги. Как правило, их «диагнозы» не имеют ничего общего с действительностью, а отсутствие знаний не позволяет четко оценить тяжесть состояния больного и степень риска.

Грустная ирония положения заключается в том, что современным казахстанцам еще нужно доказать и разъяснить тот вред, который они наносят себе и своим близким необдуманными действиями. Тем не менее, ситуацию нужно менять, поскольку медики все чаще и чаще сталкиваются с последствиями безответственного применения таких препаратов, которые в принципе не должны отпускаться без рецепта. К сожалению, в нашей стране пока не ведется официальной статистики, регистрирующей случаи смерти или нанесения значительного вреда здоровью вследствие самолечения. Однако нет сомнений в том, что значительный процент населения собственными руками усугубляет состояние своего здоровья. Профессионалы, наиболее ответственно относящиеся к своей работе, считают необходимым вынести «больной» вопрос на суд общественности, привлечь к нему внимание государственных органов. Семейный врач медицинской сервисной компании «Медикер», участник международных семинаров Шолпан Исакова твердо убеждена: нужно немедленно приступать к пропаганде своевременного обращения к грамотным специалистам.

— Мне кажется, что самолечение — одна из



Шолпан Исакова,
семейный врач

«ЕСТЬ УГРОЗА СО СТОРОНЫ РЕКЛАМЫ, ФАРМКОМПАНИЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАСПРОСТРАНЕНИЕМ ЛЕКАРСТВ, НО В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, К ПОВАЛЬНОМУ САМОЛЕЧЕНИЮ ВЕДЕТ НЕГРАМОТНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ, А ТАКЖЕ ЕГО НЕДОВЕРИЕ К ВРАЧАМ. У ЛЮДЕЙ НЕТ ДОВЕРИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ, ЧЕМУ СПОСОБСТВУЮТ ПОСТОЯННЫЕ РАССКАЗЫ О НЕГАТИВНЫХ ПРЕЦЕДЕНТАХ», — ОТМЕТИЛА СЕМЕЙНЫЙ ВРАЧ МЕДИЦИНСКОЙ СЕРВИСНОЙ КОМПАНИИ «МЕДИКЕР», УЧАСТНИК МЕЖДУНАРОДНЫХ СЕМИНАРОВ ШОЛПАН ИСАКОВА

самых главных проблем сегодняшнего дня. Статистика приводит данные о том, что около 70% жителей Казахстана пользуются лекарствами, купленными без рецепта, без назначения врача. В том числе приобретаются препараты, которые вообще нельзя принимать без контроля медиков. Более того, 14% казахстанцев считают себя грамотными в сфере медицины и настаивают на своем праве заниматься самолечением. С этим необходимо бороться, поскольку с каждым днем число пострадавших от необдуманных попыток «вылечиться» все увеличивается, — считает Шолпан Исакова.

Особую озабоченность специалиста «Медикера» вызывает применение «на авось» антибиотиков. «После терапии антибиотиками без назначения врача развивается резистентность (устойчивость — ред.), то есть в следующий раз, если сказать проще, антибиотики этому человеку уже не помогут. Не соблюдается курс лечения, есть определенные препараты, которые нельзя пить два дня, а потом бросить, их нужно принимать пять, семь дней, что точно может определить только врач. При самолечении инструкции грубейшим образом нарушаются», — подчеркнула г-жа Исакова. Также она отметила случаи необоснованного приема — разумеется, самостоятельного — антибиотиков при гриппе. При вирусной инфекции, считает врач, такие препараты не могут помочь больному, однако в силу неграмотных представлений люди упорно к ним прибегают. В результате у таких «докторов» развивается дисбактериоз. Также медик отметила опасность чрезмерного увлечения БАДами, которые в принципе можно пить, но только в качестве профилактики заболевания, либо в период ремиссии хронических недугов. Ни в коем случае нельзя слепо верить в силу биодобавок, в их способность вылечить серьезную болезнь без обращения к специалисту.

В перечне причин, ведущих к росту популярности опасного самолечения, недобросовестная реклама различных препаратов представляется Шолпан Исаковой лишь одним из факторов, далеко не самым главным. «Есть угроза со стороны рекламы, фармкомпаний, занимающихся распространением лекарств, но в первую очередь, к повальному самолечению ведет неграмотность населения, а также его недоверие к врачам. У людей нет доверия к профессиональным рекомендациям, чему способствуют постоянные рассказы о негативных



прецедентах», — отметила медик.

В качестве необходимых мер по борьбе с этой остро стоящей проблемой Шолпан Исакова назвала ограничение безрецептурной продажи препаратов, подчеркнув, что в США и европейских странах многие группы лекарств отпускаются строго после назначения врача. «Думаю, нужно действовать на государственном уровне. Необходимо принять закон, ограничивающий бесконтрольную продажу сильнодействующих лекарств и антибиотиков, которые, еще раз повторю, 70% казахстанцев спокойно приобретают в аптеках и на базарах. В настоящий момент в нашей стране действует приказ, ограничивающий продажу кодеиносодержащих препаратов, а также обезболивающих лекарств. Тем не менее, некоторые аптеки не соблюдают эти правила», — указала представитель компании «Медикер».

Шолпан Исакова особо отметила, что речь идет не о запрете свободной продажи всех лекарств, а лишь о некоторых фармакологических группах. В первую очередь запрет должен коснуться антибиотиков, сердечных препаратов, вызывающих серьезные осложнения при неправильном применении. Необходимо также усилить контроль над аптеками, в которых давно появилась практика вместо рекомендуемого врачом средства предлагать десяток заменителей. «Так не должно быть. Продавец — не медик, он не имеет права менять назначение», — убеждена г-жа Исакова. По примеру некоторых стран, кроме прочего, следует обязать создателей рекламы отдельно указывать, что в большинстве случаев расхваливаемые лекарства смягчают симптомы, но не исцеляют серьезное заболевание, если оно имеется у человека. С другой стороны, некоторые препараты, например, порошки, содержащие парацетамол, могут рекламироваться без ограничений, что лишь повышает осведомленность населения, а это в свою очередь и ведет к самолечению.

Сегодня вред, нанесенный самолечением, столь огромен, что выделить наиболее опасную группу препаратов попросту невозможно, рассказывает врач «Медикера». В повседневной практике медики сталкиваются с различными аллергиями, нарушением работы печени и иных органов в результате безграмотного приема лекарств. Массовая самотерапия антибиотиками и вовсе привела к разрушительным последствиям. «Устойчивость к антибиотикам сегодня развивается у каждого. Чуть заболел, простейший насморк — уже назначают себе антибиотики. Лекарства первого поколения, на-



**ДУМАЮ, НУЖНО
ДЕЙСТВОВАТЬ НА
ГОСУДАРСТВЕННОМ УРОВНЕ.
НЕОБХОДИМО ПРИНЯТЬ
ЗАКОН, ОГРАНИЧИВАЮЩИЙ
БЕСКОНТРОЛЬНУЮ
ПРОДАЖУ
СИЛЬНОДЕЙСТВУЮЩИХ
ЛЕКАРСТВ И
АНТИБИОТИКОВ, КОТОРЫЕ,
ЕЩЕ РАЗ ПОВТОРЮ, 70%
КАЗАХСТАНЦЕВ СПОКОЙНО
ПРИБРЕТАЮТ В АПТЕКАХ И
НА БАЗАРАХ**

пример, пенициллин уже никому не помогают, мы уже перешли на антибиотики четвертого поколения, потому что люди самостоятельно принимали препараты предыдущих поколений и выработали устойчивость», — пояснила г-жа Исакова. Опасность в данном случае заключается в том, что при развитии какого-либо острейшего состояния, допустим, менингита, организм «закормленный» антибиотиками, не отреагирует на лекарство и может умереть.

Подчеркивая нависшую над каждым угрозу, Шолпан Исакова привела в пример недавний случай из практики. Пациент в течение долгого времени, не советуясь с врачом, принимал БАДы, ежедневная доза включала более десятка (!) таблеток. Продавцы добавок посоветовали больному после окончания курса «почистить» печень, таким образом, совершенно

не скрывая вред, наносимый здоровью. После чего больной опять же не обращаясь к врачу начал пить препарат «от печени», название которого мы не приводим из этических соображений, однако и об этой «панацее» легко получить сведения из рекламных материалов. На третий день приема у больного развилась печеночная кома — тяжелейшее состояние с прямой угрозой для жизни. «В течение приема БАДов у этого человека развился токсический гепатит, клетки печени страдали от обилия препаратов. Когда принимается подобное количество добавок, идет сверхнагрузка на печень. И «поверх» этого заболевания пациент начал, как говорят в народе, «чистку» печени, не осознавая, что «чистящий» препарат в два-три раза увеличивает выделение токсических веществ, выводя их из организма. Развилась кома, просто ни одной здоровой клетки не осталось в печени. Этот человек умер в реанимации. Но если бы он вовремя обратился к врачу, а он обязан был посоветоваться, прежде чем принимать сильнодействующие средства, то ничего подобного бы не произошло», — с горечью рассказала специалист «Медикера».

Нужно добавить, что казахстанские врачи отнюдь не одиноки в своем желании «бить в набат», привлекая внимание к важнейшей медицинской проблеме. Несколько лет назад Всемирная организация здравоохранения разработала ряд концепций, направленных на снижение уровня самолечения. Основными постулатами программ стала необходимость предоставления четкой информации о лекарственных препаратах, ограничение свободной продажи, а также снижение стоимости лекарств и облегчение доступа к медработникам. Хочется надеяться, что Казахстан не останется в стороне от борьбы с этим явлением, имеющим глубокие социальные корни.

КО ДНЮ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА КОМПАНИЯ «МЕДИКЕР» ПОЛУЧИЛА РАДОСТНУЮ ВЕСТЬ: ПРИКАЗОМ МИНИСТРА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РК, ЗА ЗАСЛУГИ В ОБЛАСТИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, ЗА МНОГОЛЕТНИЙ ДОБРОСОВЕСТНЫЙ ТРУД НАГРУДНЫМ ЗНАКОМ «ОТЛИЧНИК ЗДРАВООХРАНЕНИЯ» НАГРАЖДЕНА ДИРЕКТОР РЕГИОНАЛЬНОГО ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА КОМПАНИИ «МЕДИКЕР» ПО Г. АКТОБЕ И АКТЮБИНСКОЙ ОБЛАСТИ ИЛЬЯСОВА КУЛЯШ АМАНЖОЛОВНА.



Награда нашла достойнейшего

Куляш Аманжоловна почти 30 лет жизни посвятила медицине. Свою профессиональную деятельность начала в Алгинской районной больнице Актюбинской области. Долгое время работала врачом скорой помощи. С 2001 по 2005 гг. была заведующей терапевтическим отделением Алгинской центральной районной больницы, а в компании «Медикер» работает с 2007 года. На сегодняшний день Куляш Аманжоловна занимает должность директора регионального представительства компании по г. Актобе и Актюбинской области.

За время работы в компании «Медикер» Куляш Аманжоловна зарекомендовала себя как умелый организатор, талантливый руководитель, человек, для которого личный успех немыслим без успеха общего дела. За добросовестный труд и вклад в развитие здравоохранения Куляш Ильясовна неоднократно награждалась Почетными грамотами и Благодарственными письмами Алгинской центральной районной больницы, а также компании «Медикер». По итогам 2009 года признана «Лучшим медицинским координатором» компании «Медикер».

По словам Куляш Аманжоловны, быть обладателем нагрудного знака «Отличник здра-

воохранения» — большая честь и огромная ответственность.

— Получать награды всегда очень приятно, тем более такого высокого достоинства! Нет ничего лучше, чем осознание своей заслуги перед Родиной. Высшая цель любого человека, я считаю, служение своему народу. Вместе с тем, награда — это как некий аванс, который ты получаешь, а взамен должен выложиться в своей профессии максимально, чтобы быть достойным того доверия, почета и уважения, которым тебя одаривают люди. Я очень рада, что могу гордо именовать себя врачом.

— Вы дали высокую оценку профессии медика. А каков портрет идеального доктора, на Ваш взгляд?

— Не знаю как в других профессиях, но в медицине, я считаю, идеальный врач — это человек, чей ум и сердце всегда в ладу друг с другом, это тот, кто лечит тело, но помогает душе! Да, в принципе, как и в любой профессии в медицине также немаловажно трудолюбие человека, терпение и бесконечная самоотдача. Без этих качеств состояться как профессионал невозможно, я считаю. Что касается моего жизненного принципа, он звучит как: не повторять прошлых ошибок, смотреть только в будущее и стремиться к совершенству.

— Идеального врача Вы описали, а что скажете о пациентах?

— Сколько веков уже медицине как науке, а все не устаем повторять, что здоровье человека по-прежнему в его собственных руках. Все зависит от нас самих: и здоровье, и удача, и успех. Главное, это тот позитив, которым человек делится с этим миром, его умение отдавать больше, чем получать. Кто-то из древних философов сказал, что здоровье, как и болезнь, есть следствие наших мыслей. С тех пор ничего не изменилось, и (позволю себе смелость) мой личный опыт тому свидетельствует.

— Куляш Аманжоловна, поделитесь планами на будущее...

— В скором времени планирую вплотную заняться изучением «медицинского менеджмента». Как современное и востребованное направление управленческого дела, оно требует особых знаний и навыков. Надеюсь, в самое ближайшее время я смогу освоить тонкости этой науки и получить квалификацию.

— Больших Вам успехов!

Беседовала Айсамал Абиляхан



«Мейирим»: первый вчера и сегодня»

«НОВАЯ МЕТЛА ПО-НОВОМУ МЕТЕТ» — ГЛАСИТ ИЗВЕСТНАЯ ПОГОВОРКА, ХАРАКТЕРИЗУЮЩАЯ ПРОЦЕССЫ, СЛЕДУЮЩИЕ ЗА СМЕНОЙ ХОЗЯИНА, БУДЬ ТО В НЕБОЛЬШОЙ ФИРМЕ ИЛИ КРУПНОЙ КОМПАНИИ. ОДНАКО В БИЗНЕСЕ ВСЕ «НОВОЕ» НЕ ЗНАЧИТ РАЗРУШЕНИЕ «СТАРОГО», ТЕМ БОЛЕЕ, КОГДА РЕЧЬ ИДЕТ О ХОРОШО ЗАРЕКОМЕНДОВАВШЕЙ СЕБЯ МАРКЕ. «СОХРАНИТЬ ДОБРЫЕ ТРАДИЦИИ И СЛЕДОВАТЬ СОВРЕМЕННЫМ ТЕНДЕНЦИЯМ» — ВОТ ПРИНЦИП, РУКОВОДСТВУЯСЬ КОТОРЫМ МЕДИЦИНСКАЯ СЕРВИСНАЯ КОМПАНИЯ «МЕДИКЕР» ПРИСТУПИЛА К УПРАВЛЕНИЮ МНОГОПРОФИЛЬНЫМ ЦЕНТРОМ «МЕЙИРИМ», ВЛАДЕЛЬЦЕМ КОТОРОГО СТАЛА ВЕСНОЙ ЭТОГО ГОДА. О ТОМ, КАКИМ БУДЕТ ПРЕОБРАЖЕНИЕ ОДНОГО ИЗ САМЫХ ИЗВЕСТНЫХ В АСТАНЕ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ, РАССКАЗАЛ ДИРЕКТОР ММЦ «МЕЙИРИМ» НУРЛАН СУИНДЫКОВ.

— Год для компании «Медикер» начался довольно удачно: сеть медицинских центров компании пополнилась двумя новыми клиниками — в Астане открылся медицинский центр «Медикер-Кульсай», а также компания стала собственником Многопрофильного медицинского центра «Мейирим» — одной из лучших частных клиник столицы. Последнюю пару месяцев мы были заняты административными вопросами: вели прием-передачу дел, анализировали и планировали будущее медцентра. На сегодня процесс модернизации уже начался. Первое, что мы хотим изменить — это режим работы медицинского центра. Предполагается, что специалисты «Мейирима» будут вести прием с 8 утра до 8 часов вечера. Это вообще отличительная черта всех медицинских центров компании «Медикер»: даже в воскресенье наши клиники работают до 16 часов. Все делается для удобства клиентов, чтобы у каждого была возможность посетить врача при

необходимости. Вы ведь знаете, как людям свойственно оттягивать визиты к докторам, ссылаясь на занятость. Теперь можно и в воскресенье не спеша сходить к врачу или после работы забежать. «Мейирим» очень удачно расположен, в самом центре деловой части города. Рядом находятся офисы крупнейших национальных и иностранных компаний; неподалеку современные жилые комплексы. И с «правого берега» люди приезжают, потому что для многих «Мейирим» был и остается медцентром с высоким кредитом доверия, как говорят сейчас.

— Действительно, если попросить горожан назвать частные клиники Астаны, то первое, что вспомнят астанчане — это «Мейирим». Он был одним из первых современных и очень хорошо оснащенных медцентров. Какие планы у «Медикера» сейчас по замене или приобретению

нового оборудования для клиники?

— В медицине, как известно, оборудование устаревает буквально за три года, и не потому, что изнашивается физически. Всему «виной» быстрое технологическое развитие планеты, движение научной мысли, которое шагает семимильными шагами. Практически каждый год производится все более усовершенствованные модели той или иной машины, даже подручный материал специалисты стараются довести до совершенства. Частная медицина вынуждена держать руку на пульсе, иначе можно оказаться за бортом, тем более, конкуренция в этой сфере высокая.

В «Мейириме» сейчас самое современное лечебно-диагностическое оборудование, хорошая аппаратура с цифровым программным обеспечением, отличный инструментальный и многое другое. Все это позволяет гарантировать нашим клиентам качество диагностики и лабораторных исследований. Конечно же, задача по модернизации оборудования, закупке новой техники стоит на повестке дня компании, но гораздо важнее уделить особое внимание кадрам.

— Значит ли это, что «Медикер», по праву владельца, принялся за «чистку кадров»?

— Ни в коем случае! Люди — это главное богатство, особенно в медицине, ведь, как известно, доверие пациента к врачу в немалой степени способствует выздоровлению. За почти десять лет работы «Мейирим» смог привлечь и удержать лучшие кадры Астаны.



Нурлан Суиндыков, директор ММЦ «Мейирим»

ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ЧЕРТА ВСЕХ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ КОМПАНИИ «МЕДИКЕР»: ДАЖЕ В ВОСКРЕСЕНЬЕ НАШИ КЛИНИКИ РАБОТАЮТ ДО 16 ЧАСОВ. ВСЕ ДЕЛАЕТСЯ ДЛЯ УДОБСТВА КЛИЕНТОВ, ЧТОБЫ У КАЖДОГО БЫЛА ВОЗМОЖНОСТЬ ПОСЕТИТЬ ВРАЧА ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ



Здесь работают врачи высшей категории, профессора, кандидаты наук, квалифицированный медсестринский состав. Команда «Мейирима» — ее гордость и основное богатство, и поэтому компания «Медикер» приложила все усилия, чтобы удержать персонал клиники и воодушевить на плодотворную работу.

Врачи медицинских центров сети «Медикер» (на сегодня включает — 10 клиник) регулярно проходят курсы повышения квалификации, выезжают за рубеж на семинары, симпозиумы, нередко и иностранные лекторы приезжают, чтобы как можно большее количество сотрудников компании были в курсе развития медицинской научной мысли.

— **Что изменится в «Мейириме» в части предоставляемых услуг? Какие глобальные задачи ставит перед собой «Медикер»?**

— Сегодня в «Мейириме» так же, как и раньше, можно получить медицинскую помощь, консервативное и оперативное лечение при различных острых и хронических заболеваниях, включая эндовидеоскопические,



Число клиентов компании «Медикер» по всей стране на сегодня составляет
180 ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК

эндоскопические и малоинвазивные вмешательства под контролем УЗИ и компьютерной томографии. У нас имеется комфортабельный стационар на двадцать восемь мест. Также функционирует клиничко-диагностическая лаборатория, в которой проводят свыше 200 видов анализов, отделение реанимации и интенсивной терапии и операционный блок. Отличительная особенность «Мей-

СЕГОДНЯ В «МЕЙИРИМЕ» МОЖНО ПОЛУЧИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ, КОНСЕРВАТИВНОЕ И ОПЕРАТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ОСТРЫХ И ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ, ВКЛЮЧАЯ ЭНДОВИДЕОСКОПИЧЕСКИЕ, ЭНДСКОПИЧЕСКИЕ И МАЛОИНВАЗИВНЫЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВА ПОД КОНТРОЛЕМ УЗИ И КОМПЬЮТЕРНОЙ ТОМОГРАФИИ



ирима» в том, что здесь предоставляются услуги полного цикла. То есть, клиент может и анализы все сдать, и диагностику пройти, и полный курс лечения получить, при этом ему не придется бегать в другие учреждения за отдельными услугами, а такое, согласитесь, часто происходит, когда человек обращается в небольшие клиники с ограниченным спектром услуг.

Число клиентов компании «Медикер» на сегодня составляет 180 тысяч человек по всей стране. Каждый из них может обратиться за помощью в любой из медицинских центров компании, в том числе и в «Мейирим».

Наша задача — не ударить в грязь лицом, и предоставить сервис, достойный столицы.

По статистике, в последние два года число клиентов «Мейирима» увеличилось на 30%, что является отличным показателем в условиях высокой конкурентной среды. Ведь в столице народ избирательный, искушенный, да сведущий в медицинских делах, поэтому выбирают лучшее. И если нам доверяют свое здоровье люди, то наша задача это доверие не только оправдать, но и превзойти все ожидания клиентов. Чему конечно же мы и готовы посвятить свою деятельность!

— **Спасибо за интервью!**



ПОСЛЕ ЖАРКОГО ЛЕТА И ПРИЯТНОГО ОТПУСКА МНОГИЕ ИЗ НАС С НЕОХОТОЙ ВСТРЕЧАЮТ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД. И ЭТО НЕ СЛУЧАЙНО, ВЕДЬ НАШ ОРГАНИЗМ ОСЕНЬЮ ПЕРЕХОДИТ НА ИНОЙ РИТМ ЖИЗНИ. НАМ ПРИХОДИТСЯ АДАПТИРОВАТЬСЯ К БОЛЕЕ НИЗКОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ, К УМЕНЬШЕНИЮ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ СВЕТООВОГО ДНЯ И, КАК ПРАВИЛО, К УВЕЛИЧЕНИЮ НАГРУЗОК НА РАБОТЕ. ВСЛЕДСТВИЕ ЭТОГО ПОВЫШАЕТСЯ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НЕУСТОЙЧИВОСТЬ, СНИЖАЕТСЯ ИММУНИТЕТ, ЧТО НЕ РЕДКО ПРИВОДИТ К РАССТРОЙСТВАМ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, УХУДШЕНИЮ НАСТРОЕНИЯ, НАРУШЕНИЮ СНА И ИНОГДА К ОБОСТРЕНИЮ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. КАК ЖЕ ПОМОЧЬ НАШЕМУ ОРГАНИЗМУ, ЧТОБЫ ПЛАВНО И БЕЗ ПОТЕРЬ ПЕРЕСТРОИТЬСЯ НА НОВЫЙ ЛАД С ПРИХОДОМ ОСЕНИ?

Предупрежден — значит вооружен

Все знают, иммунитет — это наша естественная защита против всех заболеваний. Однако если мы не будем соблюдать элементарные правила для поддержания нашей иммунной системы, то она будет работать не на все 100%. Первое, о чем мы не должны забывать, это о физической нагрузке. При этом следует знать, если организм будет находиться в постоянном состоянии переутомления, то сил на защиту от вирусов и других инфекций у него уже не останется, так что нагрузка должна быть умеренной.

Известно, что одной из самых тяжелых и распространенных вирусных инфекций является грипп. Заболеть этим недугом рискует каждый человек, и даже самые закаленные люди не в силах противостоять постоянно изменяющемуся вирусу. Симптомами гриппа являются повышение температуры тела, озноб, мышечные, суставные и головные боли. Вас могут одолеть кашель, боль в горле или насморк, а также тошнота, рвота и жидкий стул, более характерные для детей, чем для взрослых. Обычно в течение недели наступает выздоровление, но если состояние ухудшается и появляется одышка, боль в груди, внезапное головокружение, помутнение сознания или повторная рвота, то следует срочно вызывать врача. В таких случаях, если вовремя не обратиться к специалисту, то могут возникнуть серьезные осложнения в виде пневмонии, синуситов, отитов, а также воспалительных процессов мозга. Не следует забывать, что при гриппе может наблюдаться ухудшение течения хронических заболеваний сердца, легких и других органов, которые могут привести к летальному исходу.



Для сохранения иммунитета в осенне-зимний период необходимо обеспечить организм достаточным количеством витаминов и микроэлементов. Употребление продуктов, которые содержат витамины А, С, Е и такие микроэлементы, как селен, магний и цинк, помогут

укрепить наше здоровье. Также своевременно нужно проводить процедуры закаливания и не пренебрегать народными средствами. Но, к сожалению, как бы нам ни хотелось оставаться здоровыми, с наступлением холодов активизируются всевозможные инфекции и вирусы.

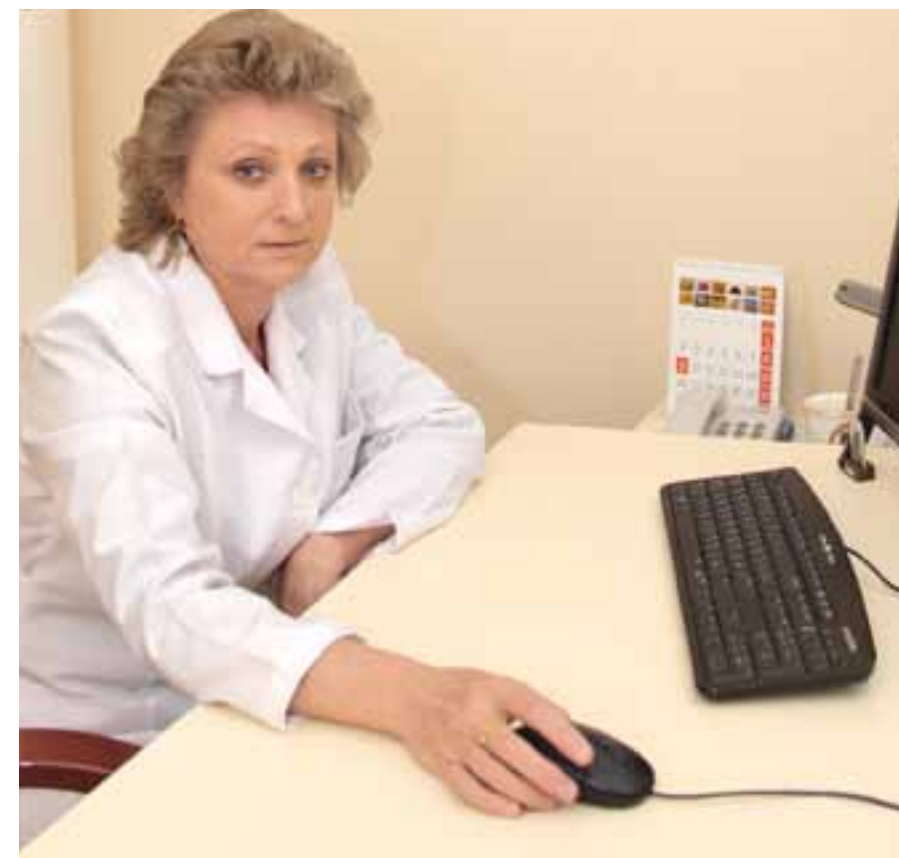
Всем известно, что грипп распространяется как воздушно-капельным, так и контактным путем. Взрослые, инфицированные вирусом гриппа, особенно опасны для окружающих в первые 3-5 дней заболевания, дети — от 7 до 10 дней, а люди с ослабленным иммунитетом — более длительное время. Поэтому врачами настоятельно рекомендуется вакцинация той категории населения, для

кого грипп представляет серьезную опасность из-за развития осложнений. К ним относятся: дети раннего возраста, пожилые люди в возрасте от 65 лет, а также больные, страдающие хроническими заболеваниями сердечнососудистой системы, печени, почек (особенно при почечной недостаточности), обмена веществ (сахарный диабет). Повышенное внимание профилактике гриппа следует уделять тем, кто страдает заболеваниями, сопровождающимися развитием иммунодефицита (СПИД, рак), а также тем, кто принимает стероидные препараты.

Итак, одним из самых незащищенных слоев нашего общества являются дети. И так как наш ребенок большую часть времени проводит в коллективе, где риск распространения вируса высок и заражение происходит очень легко, важно защитить малыша от гриппа в первую очередь. По данным статистики в Казахстане за прошлый 2012 год с этим недугом столкнулось около 350 тысяч наших маленьких граждан, а сколько детей так и не обратились к врачу? И кстати, совершенно напрасно. «Исследования показали, что у детей младше пяти лет при заболевании гриппом имеется высокий риск развития серьезных, жизнеугрожающих осложнений. В связи с этим настоятельно рекомендуется вакцинация детей против гриппа! Но, к сожалению, многие родители не спешат вакцинировать себя и своих детей. И это, скорее, недоработка врачей, которые не объяснили или не смогли объяснить, какую серьезную опасность может представлять это заболевание для здоровья и жизни любого человека, а также то, что вакцинация является единственным надежным средством профилактики такого высококонтагиозного респираторного заболевания, как грипп», — отмечает Ирина Ивановна Снигирева, к.м.н., директор медицинского центра «Медикер-Алматы».

«Каждый год эксперты Всемирной организации здравоохранения, Центра контроля и профилактики инфекционных заболеваний изучают образцы вируса гриппа и варианты заболеваемости во всех странах мира. Это делается для того, чтобы выявить штамм, который с большей вероятностью обусловит массовую заболеваемость гриппом в наступающем году. При этом нужно иметь в виду, что всегда есть вероятность неполного совпадения вирусного состава вакцины и тех штаммов, которые будут наиболее активны в наступающем сезоне. Однако даже в таких ситуациях вакцина облегчит течение болезни и может предотвратить осложнения», — утверждает Ирина Ивановна.

Обратившись к врачу, мы хотим знать, какую вакцину будет использовать специалист, имеются ли у нас противопоказания и какие побочные эффекты нам грозят. Ирина Снигирева отвечает: «В первую очередь хотелось бы отметить, что в Казахстане используются продукции ведущих мировых ком-



Ирина Ивановна Снигирева,
к.м.н., директор медицинского центра «Медикер-Алматы»

паний по производству вакцин: GlaxoSmithKline (Fluarix), Sanofi Pasteur (Vaxigrip), Abbott (Influvac). Все эти препараты высокого качества и пациенты могут с полной уверенностью в безопасности вакцин обращаться как в государственные, так и в частные медицинские учреждения. Что же касается возраста, то мероприятия по профилактике гриппа можно проводить с шестимесячного возраста, так как официальная медицина утверждает, что чем младше ребенок, тем тяжелее течение всех заболеваний, что связано с особенностями работы иммунной системы малыша. Вторая группа риска после детей — беременные женщины. Им рекомендуется вакцинация от гриппа во 2-3 триместре, особенно тем, у кого имеются хронические заболевания. Естественно, как и у других лекарственных препаратов, у вакцин от гриппа есть ряд противопоказаний. Ее нельзя применять людям, у которых отмечалась анафилактическая (тяжелая аллергическая реакция) на куриные яйца или перо, так как в процессе производства вакцины используют куриные яйца и незначительное количество куриного белка. Однако если содержание белка не превышает 1 мкг на дозу, то людям с аллергией на яичный белок можно проводить вакцинацию. Больные с острыми заболеваниями, сопровождающимися повышением

СИМПТОМАМИ ГРИППА ЯВЛЯЮТСЯ ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА, ОЗНОБ, МЫШЕЧНЫЕ, СУСТАВНЫЕ И ГОЛОВНЫЕ БОЛИ. ВАС МОГУТ ОДОЛЕТЬ КАШЕЛЬ, БОЛЬ В ГОРЛЕ ИЛИ НАСМОРК, А ТАКЖЕ ТОШНОТА, РВОТА И ЖИДКИЙ СТУЛ, БОЛЕЕ ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ЧЕМ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ



РЕБЕНОК БОЛЬШУЮ
ЧАСТЬ ВРЕМЕНИ
ПРОВОДИТ В
КОЛЛЕКТИВЕ, ГДЕ РИСК
РАСПРОСТРАНЕНИЯ
ВИРУСА ВЫСОК И
ЗАРАЖЕНИЕ ПРОИСХОДИТ
ОЧЕНЬ ЛЕГКО, ВАЖНО
ЗАЩИТИТЬ МАЛЫША
ОТ ГРИППА В ПЕРВУЮ
ОЧЕРЕДЬ

ЗА ПРОШЛЫЙ 2012 ГОД С ЗАРАЖЕНИЕМ ВИРУСОМ
СТОЛКНУЛОСЬ

около **350 ТЫСЯЧ**
НАШИХ МАЛЕНЬКИХ ГРАЖДАН

температуры тела выше 38,5 С, должны дожидаться выздоровления, прежде чем делать прививку от гриппа. Что же касается побочных эффектов, то у 10% вакцинированных наблюдается незначительное покраснение и припухание в области инъекции, меньше чем в 1% случаев отмечается небольшое повышение температуры тела, несильная боль в мышцах и суставах, а также недомогание, но все эти симптомы проходят самостоятельно в течение пары дней. Серьезные реакции встречаются крайне редко (1 случай на 1 миллион вакцинированных людей) в виде тяжелой аллергии».

Многие люди уверены, что вакцинация может навредить даже здоровому человеку. Например, спровоцировать тот же грипп, от которого мы сделали прививку. Но Ирина Снигирева уверена, что это невозможно: «Вирусы в вакцине инактивированные, т. е. убитые. Выработка иммунного ответа происходит в первые две недели после вакцинации, и миф о том, что у некоторых людей симптомы вирусной инфекции появляются сразу после прививки, можно объяснить тем, что до вакцинации или в течение первых дней после получения вакцины люди уже инфицировались каким-то другим вирусом. Вакцина против гриппа не защищает от респираторных инфекций, причиной которых стали другие вирусы».

Нас также заинтересовал вопрос, влияет ли вакцина от гриппа на эффективность других лекарственных средств. Какому контингенту больных нужно с

большой осторожностью отнестись к вакцинации? «Пациенты, принимающие такие препараты как варфарин, теофиллин, фенитонин, фенобарбитал и карбомазипин, должны знать, что их взаимодействие с вакциной от гриппа может привести к повышению уровня этих препаратов в крови», — отмечает Снигирева И. И.

Алия Жумалиева



ВАКЦИНАЦИЮ СЛЕДУЕТ ПРОВОДИТЬ ДО НАЧАЛА СЕЗОНА
МАССОВЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, Т. Е. В
ОКТЯБРЕ — НОЯБРЕ И ТОЛЬКО НА ФОНЕ ЗДОРОВОГО
ОРГАНИЗМА. ТОГДА, ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ ПРЯТАТЬСЯ
ПОД ОДЕЯЛОМ, ВООРУЖИВШИСЬ НОСОВЫМ ПЛАТКОМ
И КРУЖКОЙ ГОРЯЧЕГО ЧАЯ, ВЫ С УДОВОЛЬСТВИЕМ
НАСЛАДИТЕСЬ ВСЕМИ РАДОСТЯМИ ХОЛОДНОГО ПЕРИОДА
И ПОМНИТЕ, ЧТО ЛЮБУЮ БОЛЕЗНЬ ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ,
ЧЕМ ЛЕЧИТЬ

Благотворительные ВКС забеги

21 сентября 2013
ВКС полумарафон Астана

28 сентября 2013
ВКС 10 км забег Алматы

19 октября 2013
ВКС 10 км забег Лондон



Организаторы:
Британо-Казахское Общество
и акиматы городов Астана и Алматы



Все средства, собранные в ходе
забегов, будут направлены на
реализацию проекта
благотворительного фонда
«АЯЛА» «Дыши, малыш» Уральск

Подробности на сайте www.bksoc-marathon.org.uk и по телефону +7 702 808 33 23

Сіздерге қамқорлықпен!
С заботой о Вас!

МЕДИКЕР

МЕДИЦИНАЛЫҚ ОРТАЛЫҒЫ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР



“МЕДИКЕР-АЛМАТЫ”
МЕДИЦИНАЛЫҚ ОРТАЛЫҒЫ

мекен-жайы: Алматы қ., Орбита - 2 мкр.

Навои көшесі, 310 үй

телефон: +7 (727) 2597395

call-центр 8 800 080 43 57

www.mediker.kz



GMO

Бомба замедленного действия или билет в сытое будущее?

35 ЛЕТ НАЗАД ИСХОДНЫЙ ГЕНЕТИЧЕСКИЙ КОД РАСТЕНИЯ БЫЛ ИЗМЕНЕН. УЧЕНЫЙ СТЕНФОРДСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ПОЛ БЕРК ОБЪЕДИНИЛ В ЕДИНОЕ ЦЕЛОЕ ДВА ГЕНА, ВЫДЕЛЕННЫХ ИЗ РАЗНЫХ ОРГАНИЗМОВ. ПОЛУЧЕННЫЙ ГИБРИД, А ЭТО БЫЛ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ ТАБАК, ДО ЭТОГО НЕ ВСТРЕЧАЛСЯ В ПРИРОДЕ. С ТОГО МОМЕНТА ПРОШЛО МНОГО ВРЕМЕНИ, И ГЕННАЯ ИНЖЕНЕРИЯ ДОСТИГЛА БОЛЬШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

26 сентября 2012 года Роспотребнадзор распорядился приостановить импорт генно-модифицированной кукурузы компании Monsanto в связи с устрашающими результатами опытов на крысах, которые накануне обнародовали французские ученые, сообщает Kazakhstan Today. Через месяц главный санитарный врач Казахстана подписал постановление о запрете ввоза, производства, применения и реализации генномодифицированной кукурузы на территории нашей страны. А в феврале 2013 года Комитет Госсанэпиднадзора Казахстана изъял из продажи продукты, в которых содержание генетически модифицированных организмов было выше нормы. В правительстве приступили к рассмотрению законопроекта об ужесточении контроля за ГМО. А все началось с закрытых исследований, проводившихся во Франции в течение двух лет на крысах. Ученые кормили их генно-модифицированной кукурузой американской сельскохозяйственной корпорации Monsanto. Развитие раковых опухолей и высочайшая смертность среди испытуемых крыс доказывают опасность употребления в пищу трансгенных продуктов питания — утверждают ученые и надеются, что весь мир пересмотрит свое отношение к этому вопросу. Европейское агентство по пищевой безопасности обещает немедленно начать изучение этой проблемы. Вот только для того, чтобы подтвердить или опровергнуть результаты опытов понадобится еще минимум два года.

А между тем мировое сообщество уже переполюшилось. Сразу же припомнили все грехи компании Monsanto. В период вьетнамской войны эта американская корпорация занималась разработкой и поставкой на фронт химического оружия. Причем оно было настолько эффективным, что вызывало генетические мутации и непонятные заболевания, с которыми не могли бороться

медики того времени. До сих пор в районах, где оно распылялось, рождаются дети с генетическими отклонениями. Как же так вышло, что компания, в прошлом занимающаяся разработкой оружия массового поражения, сегодня продает во всем мире безобидные на первый взгляд початки кукурузы?

Представители Monsanto спокойно отнеслись к результатам эксперимента и обвинили французских ученых в том, что те исказили итог исследования. Тем более что автор этого научного изыскания Жиль-Эрик Сералини является давним противником ГМ-продуктов.

Что же делать нам, простым потребителям? Ведь уже около 20 лет трансгенные продукты являются неотъемлемой частью нашего рациона. Предлагаем вам вместе с нами узнать как можно больше о ГМО.

Генные инженеры обещают в ближайшее время увеличить растительное разнообразие на планете, наладить выпуск органов для трансплантации больным людям. Перспективы заманчивы. Но многие независимые ученые с недоверием отнеслись к подобным обещаниям. Их интересует вопрос, а как новая ДНК поведет себя в организме человека. Не окажется ли это открытие фатальным для нас? В настоящий момент ученые-



В НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ УЧЕНЫЕ-ОППОНЕНТЫ ПРИШЛИ К ВЫВОДУ, ЧТО УПОТРЕБЛЕНИЕ В ПИЩУ ГЕНЕТИЧЕСКИ-МОДИФИЦИРОВАННЫХ ПРОДУКТОВ СВЯЗАНО С СУЩЕСТВЕННЫМИ РИСКАМИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

ПРЕДЫСТОРИЯ



Все началось с табака



Ученые поместили ген скорпиона в ДНК риса > теперь этот злак является источником витамина А, в котором так нуждаются жители Юго-Восточной Азии



Ген камбалы в ДНК томата > в результате любимые помидорчики не боятся заморозков

Популярные продукты питания обзавелись кучей полезных свойств: картофель не боится колорадского жука, повысилась урожайность кукурузы.

Сплошные плюсы — впереди сытое будущее

оппоненты пришли к выводу, что употребление в пищу генетически модифицированных продуктов связано с существенными рисками для здоровья человека. Например, может спровоцировать распространение новых болезнетворных бактерий, ведь при вставке «полезных» генов в определенную цепочку ДНК туда же может попасть и различный «мусор», к примеру, ген устойчивости к антибиотикам. В результате широко распространенные лекарственные препараты окажутся бессильными против «мутировавших» бактерий. Трансформация живых организмов может сопровождаться непредсказуемыми изменениями и способствовать накоплению в организме человека токсичных веществ. В результате — аллергия, ожирение, развитие болезней печени, сердечнососудистой системы и даже бесплодие. А это значит, что у человечества уже нет никакого будущего, ни сытого, ни голодного.

Выяснить размеры возможного вреда для здоровья человека можно только экспериментальным путем. Российский ученый, доктор биологических наук Ирина Владимировна Ермакова проводила опыты над крысами — кормила их генетически модифицированной соей. Повышенная смертность крысят первого поколения, недоразвитость выживших крысят, патологические изменения в органах и отсутствие второго

поколения — эти данные доктор обнародовала в своем интервью для авторитетного научного журнала еще несколько лет назад. А в 2005 году Ермакова на конференции «Эпигенетика, трансгенные растения и оценка риска» в Германии обратилась к научной общественности с просьбой повторить ее исследования. Защитники ГМО оспаривали Ермакову, предъявив ей ряд претензий в том, что она проводила эксперимент некорректно. Повторные исследования ее коллегами не выявили сходных результатов. Ермакова же на своем сайте уверена, это политика — заказ производителей ГМ-организмов. Ведь это огромные деньги, уже не первый десяток лет наполняющие карманы сельскохозяйственных корпораций. Оппоненты Ермаковой уверяют, что ГМ-корм уже много лет массово используется при кормлении домашних животных, например, скота в фермерских хозяйствах, и не было ни одного сообщения о таких серьезных последствиях для роста и репродуктивного здоровья молодняка.

ТАК НА ЧЬЕЙ СТОРОНЕ ПРАВДА?

Казахстанское законодательство достаточно четко говорит о том, что ввоз генно-модифицированных организмов и продуктов питания, полученных с их помощью, должен контролироваться. А продукты не должны представлять опасности для биоразнообразия страны и для здоровья людей. Слова «Данный продукт содержит генетически модифицированные организмы» должны указываться отдельно стоящим предложением: для упакованных продуктов — на ярлыке, для неупакованных продуктов — на указателях о продукте. Нам — простым потребителям представляется возможность самим выбирать — есть или не есть ГМО. Но кто занимается контролем ситуации? Заведующая отделом контроля качества и безопасности продуктов питания Казахской Академии питания, доктор медицинских наук, профессор Каламкарлова Людмила Исаковна уверена, что продукты с допустимым содержанием ГМО ничем нам не повредят. «Были проведены 10-летние исследования, которые подтвердили их безопасность, но люди все еще с опаской относятся к ним. Все новое всегда вызывает у нас страх. Но в любом случае казах-



станцы вправе сами решать, что им покупать. А задача государственных органов обеспечить им это право. Сегодня на казахстанском рынке всего около 100 наименований продуктов питания, в которые входят генно-модифицированные организмы. Они утверждены, прошли контроль в генетических лабораториях и получили соответствующую сертификацию».

На вопрос, а действительно ли существуют риски развития раковых опухолей, как в случае с французскими подопытными крысами, или бесплодие, как при эксперименте Ермаковой, профессор Каламкарлова ответила просто: «Попавшая в желудок, все продукты питания расщепляются, перевариваются, и то, что не пришлось ко двору, если можно так сказать, выводится из организма естественным путем. Мы же не задумываемся, как у нас переварится привычная говядина или огурцы. Там тоже чужеродные для человеческого организма гены, но мы же не боимся их есть. А в Азии скорпионов едят. С тем же самым рисом

— для них вообще ничего нового в генетическом материале продуктов питания не появится».

Сейчас на Земле уже 160 миллионов гектаров занято посевами генно-модифицированных культур. Лидером в этом производстве являются Соединенные Штаты Америки. А вот Франция и Италия ввели мораторий на ГМО. Кстати, страны Африки, чаще всего сталкивающиеся с проблемами голода, тоже отказались от трансгенной пищи. Предпочитают умирать здоровыми, шутят про них сторонники ГМО. Фермеры же не могут нарадоваться на новые помидорчики, симпатичный картофель и сою. Еще бы — урожай видоизмененных культур радует глаз.

ГМ-соя, кукуруза, томаты, картофель, рис, сахарная свекла, хлопчатник входят в список сельскохозяйственных культур, которые разрешено выращивать на полях. Но в лабораториях генных инженеров постоянно появляются все новые гибриды — они и пополняют этот перечень в скором времени. А генетически модифицированные микроорганизмы уже используют в производстве лекарств.

Нам же остается самим принять решение — есть или не есть продукты с ГМО, внимательно читать этикетки, и уповать на то, что все компании пищевой промышленности будут честно указывать на упаковках подробную информацию о содержании модифицированных составляющих.

По закону, если содержание ГМО не превышает
0,9% от общей массы,
производители не обязаны это указывать на упаковке. Эта доза, как утверждают ученые
всего мира, абсолютно безвредна.

INTERNATIONAL BUSINESS CENTER

АРЕНДА

- элитные офисные помещения в престижном деловом центре столицы Казахстана (Левобережье)
- все коммуникации
- удобный заезд
- парковка
- круглосуточная охрана
- клининг

тел. +7 / 7172/ 79 76 00
79 76 01
79 76 03
79 76 06
e-mail: IBC_ur@mail.ru

ЗДОРОВЫЙ НАСЛЕДНИК

ПОЯВЛЕНИЕ РЕБЕНКА – САМОЕ УДИВИТЕЛЬНОЕ И ЗНАЧИМОЕ СОБЫТИЕ В ЖИЗНИ КАЖДОЙ СЕМЬИ. ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ РОДИТЬ НА СВЕТ МАЛЫША И ВЫРАСТИТЬ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ ОПРАВДАЕТ ВСЕ ВАШИ НАДЕЖДЫ И ЧАЯНИЯ, ПОТРЕБУЕТСЯ НЕМАЛО СИЛ, УМЕНИЯ И ТЕРПЕНИЯ. НО САМОЕ ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ УСПЕХА — ЭТО РОЖДЕНИЕ ЗДОРОВОГО МАЛЫША.

Отказаться от вредных привычек, вести здоровый образ жизни, сбалансированно питаться — все это может и должна сделать каждая супружеская пара при планировании беременности. Кроме того современные генетические технологии, доступные сегодня, позволяют подойти к этому вопросу со всей ответственностью, не полагаясь на волю случая. Каждый из нас независимо от состояния здоровья, возраста, социального статуса является носителем тех или иных мутаций, которые при определенных условиях могут проявиться в следующем поколении. К сожалению, зачастую работа генетических лабораторий сопряжена с «вынесением приговора», когда у рожденного малыша констатируется серьезное генетическое заболевание, порой несовместимое с жизнью. Концепция многопрофильного медицинского центра Private Clinic Almaty, главным образом, направлена на предупреждение генетических заболеваний.

Лаборатория преимплантационной диагностики и репродуктивной генетики отделения



Экстракорпорального оплодотворения многопрофильного медицинского центра Private Clinic Almaty предлагает пациентам уникальную на территории Казахстана программу «Здоровый наследник». Программа позволяет заблаговременно выявить генетические риски и планомерно найти пути их преодоления. О программе «Здоровый наследник» рассказывает Виктория Ладыгина, специалист Private Clinic Almaty, генетик.

— Супружеская пара, планирующая беременность самостоятельно либо в рамках программы экстракорпорального оплодотворения, приходит на консультацию, во время которой собирается информация, необходимая для определения объема исследования. Затем проводится забор и исследование биологического материала (кровь и эякулят).

Каждому нашему пациенту мы желаем, чтобы на этом этапе они услышали заветные слова об отсутствии генетических рисков, что позволит им смело планировать беременность. В том случае, если при обследовании будут обнаружены проблемы, мы готовы сделать самое главное — решить их. На сегодняшний день у людей с высокими генетическими рисками существует только один способ избежать рождения нездорового ребенка — это преимплантационная генетическая диагностика. Метод позволяет исключить генную или хромосомную патологию до имплантации эмбриона в полость матки и дает высокие гарантии рождения долгожданного здорового малыша.

— **Какие генетические заболевания позволяет избежать программа «Здоровый наследник»?**

1. Болезни, обусловленные нарушением числа хромосом:

- **синдром Дауна** — трисомия по 21 хромосоме; к признакам относятся: слабоумие, задержка роста, характерная внешность, изменения дерматоглифики;
- **синдром Патау** — трисомия по 13 хромосоме; характеризуется множественными пороками развития, идиотией, часто — полидактилией, нарушения строения половых органов, глухота; практически все больные не доживают до одного года;
- **синдром Эдвардса** — трисомия по 18 хромосоме; нижняя челюсть и ротовое отверстие маленькие, глазные щели узкие и короткие, ушные раковины деформированы; 60% детей умирают в возрасте до 3-х месяцев, до года доживают лишь 10%,



Лаборатория преимплантационной диагностики и репродуктивной генетики отделения Экстракорпорального оплодотворения многопрофильного медицинского центра Private Clinic Almaty предлагает пациентам уникальную на территории Казахстана программу «Здоровый наследник».

Программа позволяет заблаговременно выявить генетические риски и планомерно найти пути их преодоления

основной причиной смерти являются остановка дыхания и нарушение работы сердца. Болезни, связанные с нарушением числа половых хромосом;

- **синдром Клайнфельтера** — полисомия по X- и Y-хромосомам у мальчиков (47, XXY; 48, XXYY и др.); признаки: евнухоидный тип сложения, гинекомастия, слабый рост волос на лице, в подмышечных впадинах и на лобке, половой инфантилизм, бесплодие; умственное развитие отстает, однако иногда интеллект нормальный;
- **синдром Шерешевского-Тернера** — отсутствие одной X-хромосомы у женщин (45 XO) вследствие нарушения расхождения половых хромосом; к признакам относятся низкорослость, половой инфантилизм и бесплодие, различные соматические нарушения (микрोगатия, короткая шея и др.);
- **полисомия по X-хромосоме** — включает трисомию (кариотип 47, XXX), тетрасомию (48, XXXX), пентасомию (49, XXXXX), отмечается незначительное снижение интеллекта, повышенная вероятность развития психозов и шизофрении с неблагоприятным типом течения;
- **полисомия по Y-хромосоме** — как и

полисомия по X-хромосоме, включает три-сомию (кариотип 47, XYY), тетрасомию (48, XYYY), пентасомию (49, XYYYY), клинические проявления также схожи с полисомией X-хромосомы;

- **триплоидия, тетраплоидия** — мужской кариотип — 69, XYY, женский — 69, XXX. Данная патология почти всегда является летальной еще до рождения.
- 2. Хромосомные патологии плода, вызванные структурными нарушениями в кариотипе родителей.
- 3. Наиболее частые генные заболевания:

Муковисцидоз — системное наследственное заболевание, обусловленное мутацией гена MBTP и характеризующееся поражением желез внешней секреции, тяжелыми нарушениями функций органов дыхания и желудочно-кишечного тракта. Это самое распространенное среди известных наследственных заболеваний. Каждый 20-й житель планеты является носителем дефектного гена. Рождение больного ребенка возможно на 25%, если оба родителя являются носителями генетического дефекта.

Фенилкетонурия — это заболевание, связанное с нарушением обмена аминокислот и приводящее к поражению центральной нервной системы. Заболевание несколько чаще встречается у девочек. У здоровых родителей, являющихся гетерозиготными носителями мутантного гена, нередко рождаются больные дети, а родственные браки увеличивают частоту рождения ребенка, страдающего фенилкетонурией (ФКУ).

Наследственная моторно-сенсорная нейропатия тип I (болезнь Шарко-Мари) — наследственная моторно-сенсорная невропатия, характеризующаяся слабостью и атрофией дистальной группы мышц нижних конечностей и обычно аутосомно-доминантным типом наследования; часто сочетается с другими нейродегенеративными заболеваниями (например, с атаксией Фридрейха).

Прогрессирующая мышечная дистрофия Дюшенна-Беккера — наследственная прогрессирующая мышечная дистрофия, характеризующаяся началом в раннем возрасте, симметричной атрофией мышц в сочетании с сердечно-сосудистыми, костно-суставными и психическими нарушениями, злокачественным течением; наследу-



ЕСЛИ ВЫ МОЛОДЫ,
ЗДОРОВЫ И В ВАШЕЙ
СЕМЬЕ НИКОГДА НЕ БЫЛО
СЛУЧАЕВ ГЕНЕТИЧЕСКИХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ, ТО ДЛЯ ВАС
ПРОГРАММА «ЗДОРОВЫЙ
НАСЛЕДНИК» ЯВЛЯЕТСЯ
РЕКОМЕНДАТЕЛЬНОЙ

ется по рецессивному X-сцепленному типу.

Нейросенсорная несиндромальная тугоухость — это снижение слуха, затрудняющее речевое общение. Нейросенсорная тугоухость обусловлена повреждением чувствительных нервных клеток внутреннего уха, слухового нерва и центральных образований слуховой системы.

— Кому рекомендована данная программа?

— Если вы молоды, здоровы и в вашей семье никогда не было случаев генетических заболеваний, то для вас программа «Здоровый наследник» является рекомендательной. Однако если в семье или у ближайших родственников были наследственные заболевания (миодистрофия, гемофилия, муковисцидоз, болезнь Альцгеймера, хорея Гентингтона и др.), случаи мертворождения, длительного бесплодия, выкидыши, дети, рожденные с пороками развития, а также близкородственные браки, либо вы находитесь в старшем репродуктивном возрасте, в таких случаях — это ваш шанс родить здорового наследника!

— Сколько времени займет диагностика?

— Зависит от объема исследования, подобранного конкретно для вашей пары. Время необходимое на диагностику может составить от одной недели до двух месяцев.

— Почему подготовиться к рождению малыша стоит именно в медицинском центре Private Clinic Almaty?

— Условия многопрофильного медицинского центра Private Clinic Almaty позволяют пациентам поэтапно и успешно пройти путь от диагностики и лечения бесплодия до ведения беременности, а затем и к родильному отделению, где и произойдет счастливая встреча с долгожданным малышом на руках. Уникальное оснащение лаборатории преимплантационной диагностики и репродуктивной генетики, не имеющее аналогов на территории Казахстана, а также высокий профессионализм сотрудников, позволяют провести исследования высокой точности и дают пациентам Private Clinic Almaty максимальные гарантии рождения здорового ребенка!

И самое главное: мы гордимся и очень рады, что нас приглашают на первый день рождения ребенка, который без нашей помощи никогда бы не родился. К примеру, был случай, когда родители ждали беременности 12 лет, не зная причины бесплодия. Генетическое обследование выявило сбалансированную транслокацию (структурное хромосомное нарушение) у супруга. Современные высокие технологии в руках наших сотрудников позволили свершиться чуду, и сегодня малыш уже твердо шагает вперед к своим маленьким победам!

Если вы решили родить здорового малыша — вам помогут в Private Clinic Almaty!

МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «PRIVATE CLINIC ALMATY»



PRIVATE
CLINIC KZ

Желая внести свой вклад в развитие медицины, мы пришли к выводу, что необходимо создание нового медицинского учреждения, сочетающего в себе оснащённость самым современным оборудованием и высокообразованный, квалифицированный персонал, владеющий последними достижениями в области лечения и диагностики.

Сохраняя лучшие традиции советской и западной медицинских школ, клиника имеет и существенные отличительные черты. Прежде всего, это принципиально новые для Казахстана традиции частной медицины, когда врач имеет достаточно времени для работы с пациентом и не ограничен дефицитом технических возможностей инструментальной и лабораторной диагностики.

Мы ценим наших клиентов, партнеров и друзей. Именно поэтому в нашей клинике работают лучшие врачи, прошедшие стажировку в США, странах Западной Европы, имеющие сертификаты западных медицинских учреждений, а также лучшие иностранные специалисты в различных отраслях медицины. В клинике постоянно ведется научная работа и внедрение новейших методик лечения.

Многопрофильный медицинский центр "Private Clinic Almaty" — это амбулаторно-поликлиническая и стационарная помощь в полном объеме. В своей врачебной практике, мы охватываем такие области клинической медицины, как: терапия, хирургия, гинекология, урология, андрология, сексология, гастроэнтерология, эндокринология, кардиология, стоматология, неврология, оториноларингология, нефрология, офтальмология, репродуктология, детоксикология, анестезиология, реаниматология, рефлексотерапия, мануальная терапия и практически весь спектр диагностических исследований. Мы соблюдаем все традиции VIP-медицины.



Республика Казахстан, г. Алматы, мкр. Мирас, 45

+7 (7272) 75 99 00, факс +7 (7272) 75 99 01

e-mail: Info@privateclinic.kz,
www.privateclinic.kz

Полезный ВАМПИР

«ПИАВКИ! БРРР!» — БРЕЗГЛИВО ПОМОРЩАТСЯ МНОГИЕ ИЗ ВАС. А ЕСЛИ СКАЗАТЬ, ЧТО ПИАВКА ПОМОЖЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА ИЛИ РЕШИТ ПРОБЛЕМЫ С УГРЯМИ? ПРИЗАДУМАЛИСЬ? И ПРАВИЛЬНО, ИБО НЕ ТАК СТРАШЕН ЧЕРТ, КАК ЕГО МАЛЮЮТ. ЛЕЧЕНИЕ ПИАВКАМИ ИЗВЕСТНО С НЕЗАПАМЯТНЫХ ВРЕМЁН, ОДНАКО РАЗВИТИЕ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ ОТОДВИНУЛО В СВОЕ ВРЕМЯ ЭТОТ МЕТОД НА ЗАДВОРКИ НАУКИ. НЕЗАСЛУЖЕННО ЗАБЫТАЯ, НЫНЕ ГИРУДОТЕРАПИЯ, ПОХОЖЕ, ОБРЕТАЕТ «ВТОРУЮ МОЛОДОСТЬ». ПОДРОБНЕЕ О «ПОЛЕЗНЫХ ВАМПИРАХ», КАК ЕЩЕ ПРИНЯТО НАЗЫВАТЬ ПИАВКИ, РАССКАЖЕТ ВРАЧ-ГИРУДОТЕРАПЕВТ МЕДИЦИНСКОГО РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА «КЕНДИРЛИ» ЭДУАРД ВЯЧЕСЛАВОВИЧ НЕМ.



Эдуард Вячеславович Нем,
врач-гирудотерапевт Медицинского
реабилитационного центра «Кендири»

Наше знакомство с пиявочной терапией Эдуард Вячеславович начал с экскурсии в историю. Известно, что пиявки применялись очень давно и практически повсеместно. При чем использовали их как с лечебной, так и с косметической целью. Известный и не единственный факт из русской истории: накануне бала даже особы царской крови «приставляли пиявок за уши, чтобы щеки пылали натуральным румянцем, и не было б устали в танцах до утра».

— В чем же секрет этого уникального животного, Эдуард Вячеславович?
— Метод лечения основан на воздействии

пиявочной слюны на наш организм. Пиявка прокусывает кожу в биологически активных точках, затем впрыскивает свою слюну.

В состав слюны входит фермент гирудин, который разжижает кровь и не дает ей быстро свертываться. Гирудин тормозит свертывание крови, причем не только в месте укуса, но и во всей кровеносной системе. Это уменьшает тромбообразование и вязкость крови, вызывает ее усиленный ток по всему организму так же, как и ток лимфы, что благотворно влияет на обменные процессы и способствует сгоранию жиров.

Кроме того, пиявки оказывают влияние на гормональные процессы, заставляя эн-

докринную систему работать, исправляя ее «недостатки».

— Скажите, пожалуйста, при каких заболеваниях стоит прибегать к гирудотерапии?

— Чем перечислять показания, лучше рассказать о противопоказаниях: гемофилия (врожденная несвертываемость крови), онкологические заболевания, туберкулез в острой фазе, беременность, а также в число противопоказаний входит выраженная гипотония и анемия. Кроме того, гирудотерапия противопоказана крайне истощенным лицам. Если говорить о показаниях, наши жители знают, что пиявки применяются при гипертонии, однако спектр гирудотерапии намного шире, чем вы представляете. В этот длинный список входят хронические воспалительные заболевания как мужской, так и женской сферы. Успешно применяются пиявки при эндокринных и бронхологических заболеваниях. Хорошо себя показали при лечении людей с риском повышенного

тромбообразования, атеросклерозом. Пиявки можно ставить с самого рождения до глубокой старости. Стоит заметить, что гирудотерапия в наше время стала «омолаживать». Считалось, что пиявки ставят людям преклонного возраста, но сейчас ситуация меняется.

— Создается впечатление, что пиявка стала чуть ли не панацеей. Все ли виды пиявок разрешены к применению в медицинских целях?

— Очень хороший вопрос. От качества пиявки зависит результат лечения. Пиявка должна быть сертифицирована. Может, вы не знали, но пиявок выводят в специальных искусственных условиях. К нам в «Кендири» пиявки доставляются из Алматы, где уже более 12 лет действует Центр медицинской пиявки. Мы их здесь моем и распределяем по банкам, где они и ждут своего клиента. Панацеей пиявки считать не стоит, хоть спектр применения и широк, но везде и всегда есть противопоказания. Главное в нашем деле — не навредить. Потому что пациенты бывают разные, и диагнозы, естественно, тоже разные. Необходимо иметь индивидуальный подход к каждому клиенту. После использования пиявка утилизируется, как того требуют правила; они как шприц — одноразовые.

ГОЛОДНЫЕ ПИАВКИ БЫСТРО РЕАГИРУЮТ НА КРОВЬ. ЕСЛИ В СОСУД, ГДЕ НАХОДЯТСЯ ПИАВКИ, ВЛИТЬ НЕМНОГО КРОВИ, ОНИ ТОТЧАС НАЧНУТ СОВЕРШАТЬ ПЕРЕДНИМ КОНЦОМ БЫСТРЫЕ ДВИЖЕНИЯ, СТРЕМЯСЬ НАЙТИ МЕСТО, ГДЕ МОЖНО ПРИСОСАТЬСЯ. МЕДИЦИНСКИЕ ПИАВКИ РАЗЛИЧАЮТ И ЗАПАХ КОЖИ ТЕХ СУЩЕСТВ, КРОВЬ КОТОРЫХ СЛУЖИТ ИМ ПИЩЕЙ

20 — 40 ПИАВОК

в среднем приходится на человека
во время курса

— Как известно, пациенты МРЦ «Кендири» — люди, работающие в нефтегазовой сфере. Какие заболевания, по вашим наблюдениям, встречаются чаще всего у нефтяников?

— Чаще всего нефтяники жалуются на боли в опорно-двигательном аппарате, остеохондрозы, артриты. Наши труженики работают и в жару и в холод, и в дождь и в снег. У многих остеохондроз поясничной области, боли в спине, коленях. Около 20% жалоб связаны с гипертонией. К сожалению, в наше время «помолодел» хронический простатит, но, к счастью, гирудотерапия может помочь вновь вернуть силы и надежду мужчинам.

— Зависит ли продолжительность лечения от той или иной болезни?
— Курс лечения зависит от массы тела и от



того, насколько болезнь проникла в наши тела. Печален тот факт, что пациенты поступают с хроническими и запущенными заболеваниями. В среднем во время курса на человека приходится 20-40 пиявок, терапия проводится раз в три дня. Размер пиявки измеряется в граммах, стандартная пиявка весит 2 грамма. Считается, что через 20-30 минут пиявка впрыскивает свои слюны, и ферменты начинают активизироваться.

По словам Вячеслава Эдуардовича, пиявка очень умное животное. У нее есть уши и глаза. Пиявки обладают обонянием, вкусом и осязанием — на ее теле расположены многочисленные чувствительные точки. Голодные пиявки быстро реагируют на кровь. Если в сосуд с пиявками влить немного крови, они тотчас начнут совершать передним концом быстрые движения, стремясь найти место, куда можно присосаться. Медицинские пиявки различают и запах кожи тех существ, кровь которых служит им пищей.

Интересный факт: пиявки капризные существа, они избегают сильно пахнущих веществ и спасаются от них поспешным бегством. По этой причине перед сеансом гирудотерапии не рекомендуется пользоваться духами, дезодорантами, мыться ароматным мылом или гелем. Даже протерев кожу пациента спиртом, врач обычно промывает ее теплой водой, иначе пиявка не присосется, а будет уплывать. А еще пиявка реагирует на резкое изменение климата, из-за чего может и закапризничать.

Кроме уникального метода лечения, по словам нашего доктора, ее можно держать в баночке дома в целях поддержания благоприятной ауры. Вячеслав Эдуардович уверен, пиявок нужно любить, а главное верить в пользу «полезных вампиров».

Ботагоз Айтжанова



в России в 18 веке для лечения различных заболеваний
ежегодно использовалось

до 30 миллионов
ПИАВОК



Сіздерге қамқорлықпен!
С заботой о Вас!



“МЕДИКЕР-КЕНДІРЛІ”
МЕДИЦИНАЛЫҚ-САУЫҚТЫРУ ОРТАЛЫҒЫ

мекен-жайы: Маңғыстау облысы, Кендірлі қ-сы
“Кендірлі” демалыс орны
телефон: +7 (72934) 68357

call-центр 8 800 080 43 57
www.mediker.kz





У ЖИТЕЛЕЙ МЕГАПОЛИСОВ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ УЖЕ ДАВНО ЗНАЧАТСЯ В ЧЕРНОМ СПИСКЕ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ НЕДУГОВ. И РАСХОЖАЯ ШУТКА АЛМАТИНЦЕВ — «МЫ ПРИВЫКЛИ ВИДЕТЬ, ТО, ЧЕМ ДЫШИМ» — ВЫЗЫВАЕТ СЕГОДНЯ НЕ УЛЫБКУ, А ГОРЬКУЮ УСМЕШКУ...

Легкие и бронхи насквозь пронизаны системой мелких сосудов, благодаря чему происходит газообмен, то есть совершается полноценный акт дыхания. Сердце и легкие работают в тесном взаимодействии, поэтому проблемы с сердцем сразу же сказываются на работе легких, а трудности с дыхательной системой заставляют страдать сердечнососудистую. При хронической гипоксии трудно прихо-

дится не только сердцу, но и головному мозгу, ведь он стоит первым в очереди на кислород.

Болезни дыхательной системы можно разделить на четыре группы. Первая группа — инфекционные заболевания: грипп, ОРВИ, бронхит, пневмония, туберкулез. Вторая — хронические недуги воспалительного характера: хронический бронхит, хроническая обструктивная болезнь легких, бронхиальная астма. Третья — аллергии. Четвертая — профессиональные болезни.

Опасность заболеваний органов дыхания заключается в том, что у человека может начаться аллергия на инфекцию, а аллергические реакции осложняются бронхиальной астмой. Важно заметить: данные осложнения начнутся почти обязательно в том случае, если вовремя не начать лечение.

Почему же количество пациентов на при-

еме у пульмонологов и аллергологов с каждым годом растет практически в геометрической прогрессии? «В первую очередь в этом виновата экология. Помимо этого мы стали использовать бытовую химию практически везде. Стекла, полы, ковры, посуда и даже одежда — все это мы обрабатываем химическими средствами. Конечно, мы облегчаем свой быт, но ведь вредим своему здоровью. Большой урон наносит бесконтрольный прием лекарственных препаратов; граждане стали приобретать медикаменты без назначения врача. Бывает, что человек за осенне-зимний период пропивает несколько видов антибиотиков, пытаясь вылечить простуду, которая на самом деле оказывается аллергией. Вот так вот «добрые советы» лишают нас хорошего иммунитета.

К сожалению, большую популярность приобретают еще пищевые добавки. Покупают

на 10% ХОБЛ

каждый год аллергиков становится больше

расшифровывается как «хроническая обструктивная болезнь легких»

их и в Интернете, и на рынке, и у сетевиков. Ладно бы, сертифицированный товар. Нет, опять берут на «авось», — рассказывает заведующая аллергоцентром ЦКБ МЦ УДП РК врач-иммунолог Элеонора Константиновна Старцева.

По ее словам, каждый год аллергиков становится больше примерно на 10%. Причем не только тех, кто страдает от сезонного поллиноза, но и тех, кто сталкивается с проявлениями аллергии круглый год. «Аллергия начинается у детей с кожных высыпаний; в более старшем возрасте характерны заболевания верхних дыхательных путей, которые затем могут перейти в нижние дыхательные пути. А это уже бронхиальная астма, которая нередко приводит к стойкой инвалидизации», — рассказывает Элеонора Старцева.

Единственный способ избежать страшных последствий — вовремя пройти диагностику и следовать назначениям врача. Только доктор сможет поставить точный диагноз. Запомни-

те, на ранних стадиях бронхиальная астма излечима, но если отложить решение проблемы надолго, то лечение будет длительным, да и полного выздоровления уже не получится.

Часто пациенты, почувствовав улучшение, сами отменяют лечение, чего делать категорически нельзя. Дело в том, что состояние выздоровления необходимо закрепить. Поэтому слушаться врача — просто прямая обязанность пациента», — уверяет Элеонора Старцева.

Особую группу риска представляют курящие люди. По статистике 99,9% из них сталкиваются с таким недугом как ХОБЛ. Что это за зверь, спросите вы. Весьма опасный хищник! ХОБЛ расшифровывается как «хроническая обструктивная болезнь легких». Это самостоятельное заболевание, для которого характерно ограничение воздушного потока по бронхам к легким. Происходит из-за воспалительной реакции в бронхах и легких на раздражение различными патогенными частицами и газами. Болезнь начинается свое развитие на слизистой бронхов. Сначала происходит увеличение количества слизи, а затем изменяется функция секреторного аппарата. Если в этот период человек сталкивается с инфекцией, то дальнейшее развитие заболевания напоминает спуск снежного кома со склона горы. Развивается настоящий каскад реакций, приводящих к повреждению бронхов и легких. Основными симптомами недуга являются кашель, мокрота, одышка, как и при многих других заболеваниях органов дыхания. Основная проблема в том, что следствием хвори становятся ограничение физической работоспособности и инвалидизация пациентов в большинстве случаев.

Если вас вдруг ни с того ни с сего начали одолевать похожие симптомы, бегите к врачу. И самое главное, бросайте курить. Помните, всего за год в легкие курильщика попадает около килограмма табачных смол, которые разрушают альвеолы и сужают бронхи. Но уже примерно через год после отказа от курения легкие полностью очищаются. К тому же ни один специалист не поможет вам избавиться от заболевания органов дыхания, если вы не расстанетесь с этой пагубной привычкой.

АСТМА ТРЕБУЕТ ПОСТОЯННОГО НАБЛЮДЕНИЯ У СПЕЦИАЛИСТА — ОТ НЕСКОЛЬКИХ МЕСЯЦЕВ ДО НЕСКОЛЬКИХ ЛЕТ, А В НЕКОТОРЫХ СЛУЧАЯХ — И НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ



ЕСЛИ ВЫ ТВЕРДО РЕШИЛИ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ, ТО ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

- больше движения! Регулярные физические упражнения позволяют увеличить емкость легких и улучшить их функции. Вам подойдут: плавание, велосипед или хотя бы полчаса ходьбы пешком в день.
- сбалансированное питание. Ограничьте потребление жиров, углеводов, красителей и ГМО.
- поддержание идеального веса. Если у вас лишний вес — от него необходимо срочно избавляться. Дело в том, что у тучных людей диафрагма смещается вверх и давит на легкие, повреждая и деформируя их. Нарушается обмен веществ.
- забудьте о самолечении! Легче один раз посетить врача, чем полгода лечиться самостоятельно.
- чаще бывайте на природе! Особенно если вы — житель мегаполиса. Хотя бы раз в неделю возьмите себе за правило выезжать из города. Причем не важно, какое время года на дворе.
- не пренебрегайте профилактикой! Перед опасным сезоном лучше вакцинироваться от гриппа. Так вы не только избежите грозного вирусного заболевания, но и облегчите течение простой простуды. Значит, шансов заработать, например, хронический бронхит у вас не останется.
- запомните, дышать лучше полной грудью, не оглядываясь на всевозможные недуги. И почаще смейтесь, говорят, это прекрасная зарядка для легких.

Желчнокаменная болезнь

ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ (ЖКБ) — является одним из наиболее распространенных заболеваний человека, занимает третье место после сердечнососудистых заболеваний и сахарного диабета. По данным VI Всемирного Конгресса гастроэнтерологов, 10% населения земного шара страдает желчнокаменной болезнью. Среди взрослого населения Европы частота выявления желчнокаменной болезни составляет 10-18%, наиболее высока она в Швеции — 38%, во Франции — 22%, в Англии — 17%, в США — 9,1-24,3%, в странах СНГ — до 15%. Отмечается устойчивая тенденция к росту распространенности и среди детей — в настоящее время она составляет в среднем 5%.

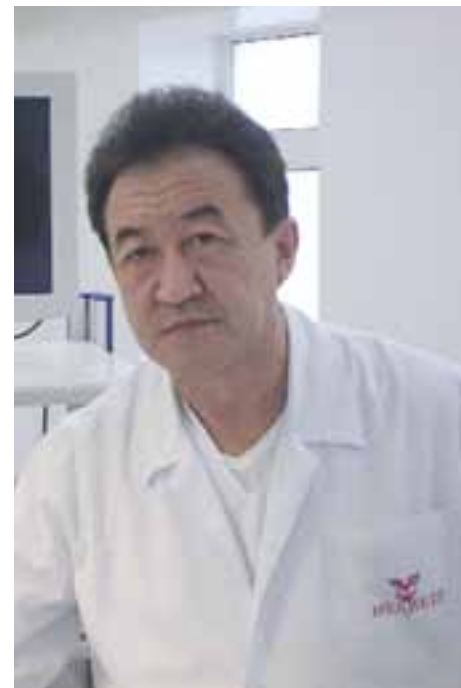
Желчнокаменная болезнь — это заболевание, которое вызвано образованием камней в просвете желчного пузыря. Наличие камней в просвете желчного пузыря мешает его нормальному функционированию, а также представляет угрозу для жизни и здоровья больного в том случае, когда возникают осложнения.

Наиболее важными факторами развития этого заболевания являются застой желчи, метаболические нарушения, изменения физико-химической структуры желчи, инфекционно-воспалительные и дистрофические процессы в гепатобилиарной системе. Нельзя исключить и другие факторы риска, такие как гиподинамия, несбалансированное питание, табакокурение, употребление концентрированных растворов алкоголя, эмоциональный стресс, наследственная предрасположенность, гормональный дисбаланс, беременность и послеродовый период, нарушение регуляции обмена липидов и холестерина, расстройства кровообращения.

Как правило, до поры до времени (5-10 лет с начала образования) камни никак себя не проявляют. Многие люди периодически испытывают колики в правом боку, которые порой отдают под лопатку, может тошнить, во рту ощущается горький вкус. Иногда, попадая в желчный проток, камни закупоривают его. Человек при этом

НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫМИ ФАКТОРАМИ РАЗВИТИЯ ЭТОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ ЗАСТОЙ ЖЕЛЧИ, МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ, ИЗМЕНЕНИЯ ФИЗИКО-ХИМИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ ЖЕЛЧИ, ИНФЕКЦИОННО-ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ И ДИСТРОФИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ В ГЕПАТОБИЛИАРНОЙ СИСТЕМЕ

испытывает сильную боль в правом подреберье и под ложечкой, повышается температура до 38-39°C, возникает слабость. Закупорка желчного протока грозит интоксикацией всего организма и может даже привести к смерти. Наличие камней нередко ведет к серьезным осложнениям: воспалению или прободению стенки желчного пузыря с последующим перитонитом.



Ерболатов Нурлан Кумарбекович,
хирург высшей категории МЦ «Медикер»

Латентная форма ЖКБ, или камненосительство, характеризуется наличием конкрементов в желчном пузыре и отсутствием клинической картины заболевания. Около 60% больных с камнями в желчном пузыре и 10% в общем желчном протоке в течение нескольких лет не предъявляют существенных жалоб. У 30-50% из них в короткий период времени 1-5 лет появляются клинические проявления хронического калькулезного холецистита и развиваются серьезные осложнения.

Желчная колика — наиболее частое первое клиническое проявление ЖКБ и хронического калькулезного холецистита, характеризуется внезапно возникающими, периодически повторяющимися резкими, интенсивными, сначала кратковременными болевыми приступами печеночной коликой. Приступ может провоцироваться погрешностью в диете, физической нагрузкой, появляться без видимых причин.

ЖКБ и хронический калькулезный холецистит неотделимы друг от друга. Хронический калькулезный холецистит является основной клинической формой ЖКБ. После первых приступов желчной колики, которые рецидивируют с частотой 35-50% в год, с каждым разом становятся тяжелее и продолжительнее, можно уже говорить о хроническом калькулезном холецистите, с которым больные обращаются к врачам поликлиники.

Хронический калькулезный холецистит — хроническое воспалительное заболевание желчного пузыря на фоне холелитиаза, сочетающееся с моторно-тоническими функциональными нарушениями желчевыделительной системы, характеризующееся вовлечением в патологический процесс соседних органов и развитием осложнений. Диагноз может быть установлен на основании жалоб пациента и ряда дополнительных исследований. УЗИ — основной метод диагностики ЖКБ. Его неинвазивность, безопасность и простота выполнения позволяют обследовать большой контингент населения и прибегать к повторному исследованию в ближайшие 2-3 дня в случае неудачи или неинформативности первичного исследования. УЗИ позволяет определить: наличие камней в желчном пузыре, их количество и размеры, суммарный объем и, что немаловажно, качественный состав конкрементов; расположение, размеры и форму желчного пузыря, толщину его стенки и наличие в нем сужений, степень воспалительно-инфильтративных изменений; диаметр и наличие камней в нем. Вариант функционального УЗИ с использованием желчегонного завтрака позволяет оценить сократительную и эвакуаторную функции желчного пузыря.

Как показывает многолетний опыт, консервативная терапия, которую практикуют многие поликлинические врачи, неэффективна при ЖКБ. Рекомендуются ими лечебные мероприятия не только не предупреждают появления желчных колик, но и могут их спровоцировать вследствие миграции конкрементов и закупорки билиарного тракта. Более того, длительное пребывание камней в желчном пузыре грозит осложнениями и развитием воспалительного процесса, что затрудняет в дальнейшем хирургическое вмешательство и ухудшает его результаты. Поэтому при ЖКБ не следует годами проводить консервативное лечение и ожидать от него эффекта. При установленном диагнозе необходимо своевременное применение эффективных методов лечения.

ХИРУРГИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Хирургическое лечение больным ЖКБ назначают в большинстве случаев. Заключается оно в удалении желчного пузыря, которое можно провести двумя способами:

10% населения земного шара страдает желчнокаменной болезнью

- **классическая холецистэктомия:** в ходе операции делают довольно широкий разрез живота. После операции остается шов длиной 10-12 см.
- **лапароскопическая холецистэктомия:** выполняется при помощи специальных инструментов, которые вводят в брюшную полость через маленькие отверстия (до одного сантиметра).

На сегодняшний день операция — это единственная возможность ликвидировать причину болезни и вернуть больного к нормальной жизни. Во всем мире в более 90% случаев в лечении желчнокаменной болезни используется лапароскопическая холецистэктомия. Она заключается в удалении желчного пузыря вместе с камнями с помощью специального оборудования. Так, вместо большого традиционного разреза брюшной полости выполняют 3-4 разреза до 1 см. Через эти разрезы (проколы) в живот вводят камеру, которая передает изображение на монитор, и тонкие сверхточные инструменты, с помощью которых и выполняется операция. Такие операции выполняются под общим наркозом, длительность операции в среднем составляет не больше часа. Данная методика в сущности сделала революцию в хирургии, ведь благодаря ее внедрению появились огромные преимущества по сравнению с традиционными методиками.

Операция выполняется под общим нарко-

зом, занимает около часа и требует пребывания пациента в стационаре еще в течение 3-5 суток, хотя, разумеется, в каждом отдельном случае эти сроки индивидуальны. Большой послеоперационный рубец отсутствует, вместо этого есть 3-4 маленьких рубчика, которые зашиваются одним косметическим швом; получается безукоризненный косметический эффект. При этой методике фактически отсутствует возможность попадания инфекции в брюшную полость или в рану. В результате небольших разрезов фактически отсутствуют такие осложнения, как послеоперационные грыжи. Болевой синдром настолько мал, что в подавляющем большинстве даже не назначаются сильные наркотические обезболивающие, вместо этого достаточно обычных анальгетиков. Еще одним преимуществом является значительно меньшая психологическая травма и очень короткое время социальной и трудовой реабилитации больных. Все эти преимущества привели к тому, что данная методика везде в мире признана «золотым стандартом» в лечении желчнокаменной болезни.

ПОСЛЕОПЕРАЦИОННАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

После удаления желчного пузыря его функцию на себя берут желчные протоки, что позволяет организму человека полноценно функционировать. Больные, перенесшие операцию по удалению желчного пузыря, на протяжении 6 месяцев придерживаются диеты, которая ограничивает употребление в пищу жирных, жареных блюд, а также тех продуктов, которые богаты на холестерин. Как правило, через 1-2 недели после вмешательства пациент может вернуться к привычному образу жизни, включая легкий физический труд и занятия спортом.

Ерболатов
Нурлан Кумарбекович,
хирург высшей категории,





Сіздерге қамқорлықпен!
С заботой о Вас!



“МЕДИКЕР-АТЫРАУ”
КӨПРОФИЛЬДІ МЕДИЦИНАЛЫҚ ОРТАЛЫҒЫ

мекен-жайы: Атырау қ.,
Севастопольская көшесі, 10А үй
телефон: +7 (7122) 465295

call-центр 8 800 080 43 57
www.mediker.kz



Вспомнить все. Мозг нужно тренировать

ВЫ ЧАСТО ЗАБЫВАЕТЕ О ПРЕДСТОЯЩИХ ВСТРЕЧАХ, НЕ МОЖЕТЕ ВЫУЧИТЬ НОМЕРА ТЕЛЕФОНОВ ЧЛЕНОВ СВОЕЙ СЕМЬИ, НЕ В СИЛАХ ВСПОМНИТЬ ДАТУ ВАЖНОГО СОБЫТИЯ ИЛИ С ТРУДОМ ЗАПОМИНАЕТЕ ТРЕБОВАНИЯ НАЧАЛЬСТВА? ПОХОЖЕ, У ВАС НАЧАЛИСЬ ПРОБЛЕМЫ С ПАМЯТЬЮ. ПО СТАТИСТИКЕ, С ЭТИМ СТАЛКИВАЕТСЯ КАЖДЫЙ ЧЕТВЕРТЫЙ ЖИТЕЛЬ ЗЕМЛИ. ЭТО ЕЩЕ НЕ СКЛЕРОЗ, ОДНАКО ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ЛЕТ ВЫ ВПОЛНЕ МОЖЕТЕ ПОЗНАКОМИТЬСЯ С НИМ ЛИЧНО.

Память — это сложный психологический процесс, способность мозга хранить и воспроизводить информацию. Все люди рождаются с заложенной возможностью запоминать различные события. У детей объем памяти намного меньше, чем у взрослого человека, поэтому-то мы и не помним, что происходило с нами в детстве. С возрастом количество информации возрастает, а объем памяти увеличивается. Вы скажете — вот и причина, по которой к старости память ухудшается: не можем мы увеличить объем памяти и все тут. И будете не правы. Немецкий поэт Гете в 83 года сочинил своего знаменитого «Фауста», Галилей сделал свое главное открытие в 70 лет, Дарвин в 62 года написал книгу «Происхождение человека», а ученый Павлов плодотворно трудился до 84 лет на благо науки. Вряд ли они жаловались на плохую память. Почему же мы сталкиваемся с этим недугом? Ученые начали заниматься темой памяти сравнительно недавно — в 50-х годах прошлого века. Путем многочисленных исследований они пришли к выводу, что понятие памяти легче разделить по типам.

Мы воспринимаем информацию глазами, ушами и на ощупь. Значит, наша память делится на зрительную, слуховую и кинестетическую. Также память делят по содержанию — на образную, моторную и эмоциональную. Образная

память — это когда вы запоминаете не само явление или предмет, а образ, который он вам навевал. Моторная память — это память мышц. Например, когда футболист бьет по мячу, он не размышляет над тем, как это осуществить, он просто делает так, как миллион раз до этого на тренировках. Ну и наконец, эмоциональная память — это память на чувства. Что-то мы запоминаем случайно, даже не напрягаясь, а что-то приходится зубрить — это так называемая произвольная и непроизвольная память. Существует еще одна градация памяти — по временным характеристикам: долговременная и кратковременная память. В хранилище долговременной памяти попадает информация, которую наш мозг успевает переработать в течение ночи. Притом, он сам решает, что именно является настолько важным, чтобы остаться в хранилищах памяти навсегда. За функцию переноса краткосрочных воспоминаний в долговременные отве-

**ЧУВСТВО СЧАСТЬЯ
ПРИВОДИТ К УЛУЧШЕНИЮ
ПАМЯТИ И СПОСОБСТВУЕТ
БОЛЕЕ ПОЛНОМУ И
ГЛУБОКОМУ ВОСПРИЯТИЮ
ИНФОРМАЦИИ**

ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ

это процесс памяти, в результате которого происходит извлечение ранее закрепленного содержания из долговременной памяти в кратковременную

чает участок нашего мозга — гиппокамп. Он же является базой данных для складирования воспоминаний краткосрочной памяти.

Проблемы с памятью начинаются тогда, когда перенос знаний в долговременный склад частично не осуществляется. Образно говоря, вчера мы это знали, а вот сегодня не можем вспомнить. Виноват ли в этом гиппокамп или проблема в том, что мозг не может вытащить информацию из хранилища долговременной памяти, ученые еще не разобрались. Но голосуют за второй пункт. Наверняка все сталкивались с такой проблемой — начинаешь вспоминать имя или название книги, полдня мучаешься, а не получается. И вдруг, к примеру, через неделю, когда тебе уже и не нужна эта информация, вспоминаешь. Причем, ты для этого уже ничего не делал. Значит проблема не столько в запоминании, сколько в воспроизведении нужной нам информации в нужный час.

Воспроизведение бывает непроизвольным и произвольным. В первом случае человек не ставит себе цель вспомнить что-либо; направление и содержание воспроизведения определяются в этом случае теми ассоциациями, которые образовались в прошлом опыте человека. Но каким бы образом мы ни вспомнили информацию, она уже видоизменилась с того момента, как попала к нам в мозг. Происходит искажение первоначальной информации. Мы отбираем главное, отбрасывая мелочи, можем поменять начало и конец, если нам так будет удобнее. Можем соединить абсолютно разные знания, полученные в разное время, и дополнить своими выводами. Это доказывает, что побывав в хранилище, информация включила наш мозг и заставляет его работать и анализировать имеющиеся знания.

И все же вернемся к начинающемуся склерозу. Почему происходит нарушение функции воспроизведения? Все дело в том, что мы забываем сделать сознательную установку, повесить «ярлык» ВАЖНО на информацию, поступающую к нам в мозг. Наше сознание, не увидев пометки ВАЖНО, запишет ненужные нам сведения куда-

нибудь подальше. И получив приказ искать — подчинится, но не сразу сможет найти необходимое. Но даже данные с пометкой ВАЖНО мозг не очень-то торопится запоминать и вытаскивать из своих недр. Припомните, как вы учили таблицу умножения в школе или очередной стих? А как трудно вам давался иностранный язык? Врачи уверены, для того чтобы улучшить процессы запоминания и воспроизведения информации, необходимо постоянно тренировать мозг. Да-да, почти как мышцы в тренажерном зале. Но для улучшения памяти нужны несколько другие упражнения. Только заставляя наш мозг работать на полную катушку, мы можем быть уверены, что и за ним не заржавеет.

Кстати, с развитием памяти связано и наше эмоциональное состояние. Чувство счастья приводит к улучшению памяти и способствует более полному и глубокому восприятию информации. За каждую новую радость в жизни ваша память отблагодарит вас.

Какими бы техниками запоминания вы ни пользовались, как бы ни тренировали свой мозг, если не исполнять определенные требования организма, все ваши занятия пойдут прахом. Перечень требований невелик, так что следовать

им будет не сложно. Во-первых, вашему мозгу для работы необходим кислород. Не будете устраивать себе кислородных выходов на природе или работать в непроветриваемых помещениях, не ждите, что память будет отличной. Начните заниматься спортом, даже короткая зарядка утром перед открытым окном улучшит кровообращение и поможет заработать мозгу в полную силу.

Во-вторых, привыкайте спать вдоволь. Суточная норма для взрослого человека не меньше 7 часов, для подростка — не меньше 8. Запомните, без нормального сна память на химическом уровне не способна работать на полную мощность.

В-третьих, бросайте курить и пить. И то и другое — яд для мозга. Ну и последнее, следите за своим рационом. Ученые доказали, что химическая активность мозга сопровождается потерей фосфорной кислоты и солей кальция.

Недостаток этих вещей компенсируют такие продукты, как сыр, яйца, миндаль, орехи, печень, рыба. При этом избегайте жирной пищи, мучного, сладкого. И помните, самое главное правило хорошей памяти — не лениться! Ленивому человеку без амбиций хорошая память не светит.



ИТАК, ВЫ ГОТОВЫ ПРИСТУПИТЬ К ТРЕНИРОВКАМ — ВПЕРЕД

ПРАВИЛО
№1

Желая что-то запомнить, будьте внимательны. Слушайте, обдумывайте, проводите параллели с собственной жизнью или с уже полученными знаниями. Чем больше ваших собственных мыслей и чувств «зацепится» за информационный поток, тем больше шансов запомнить то, что действительно важно.

ПРАВИЛО
№2

Если что-то забыли — цифру из отчета, значение слова, имя певицы, телефон родителей — прежде чем тут же лезть в нужную папку, словарь, Интернет или телефонную книгу попытайтесь некоторое время вспомнить забытое сами.

ПРАВИЛО
№3

Если вам нужно запомнить что-то важное, создайте в уме некий образ, возможно смешной или забавный. Мозгу намного легче запомнить что-то необычное. Например, утка в пляжных шлепках режет салат и заправляет его сметаной. «Бред!» — скажете вы, и напрасно. Это всего лишь список покупок. Утка, овощи и сметана, а еще пляжные шлепки.

ПРАВИЛО
№4

Числа удобнее всего запоминать либо разбив их на небольшие группы, либо попытаться выстроить в сознании какие-либо ассоциации. Для примера возьмем число 2467. $2+4=6$, за шестеркой идет семерка. Такой способ по запоминанию чисел оказался самым эффективным.

ПРАВИЛО
№5

Если нужно запомнить параграф в учебнике, будет легче, если вы его перескажете кому-нибудь, в крайнем случае, зеркалу. Мозг лучше запомнит информацию, если вы проговорите ее вслух.

ПРАВИЛО
№6

Свободное время, например, если вы стоите в очереди, посвятите решению в уме простейших арифметических задач.

ПРАВИЛО
№7

Читайте книги — это полезно! Читая, мозг концентрируется, непроизвольно запоминает детали. Учите стихи. В школе мучают не просто из вредности. Способ надежный и проверенный временем. Но учить лучше то, что нравится. Например, текст любимой песни. И помните — заучивать бездумно невыгодно. Дальше оперативной памяти зубрежка не пройдет. Точно так же невыгодно учить «на завтра» или «до экзамена». Если вы поставите при запоминании стрелку на «вечно», то выиграете.

ПРАВИЛО
№8

Повторение — мать учения. Лучше не скажешь. Только повторять лучше не пять раз подряд сразу после прочтения, а в течение пяти дней по одному разу. И лучше на ночь.

ПРАВИЛО
№9

Если у вас плохая память на имена, то попробуйте связать новое имя с тем, что уже знакомо и обязательно добавьте что-то от себя: «Ксения. Как Ксения Собчак, только брюнетка, замужем и «Дом-2» не ведет. А нос похож». Поверьте, эта новая знакомая Ксения запомнится вам надолго.

ПРАВИЛО
№10

Психологами доказано, что изучение иностранных языков является лучшим средством для профилактики старческого маразма, а значит — и для улучшения памяти.



Экспертное бюро «Energy Focus»

г. Астана, ул. Кабанбай батыра, 17, блок В, 16 этаж, офис В
Телефон: +7 (7172) 79 69 83, 79 69 52, 46 61 24, 8 777 477 70 22
E-mail: director@energyfocus.kz, reklama@energyfocus.kz
Сайт: www.energyfocus.kz

Экспертное бюро «Energy Focus» оказывает широкий спектр услуг в сфере Public Relations:

- Информационное освещение проектов и мероприятий с задействованием ведущих СМИ.
- Работа по формированию и улучшению корпоративного и персонального имиджа.
- Разработка, реализация рекламных кампаний, акций.
- Подготовка и проведение различных мероприятий, в том числе международных форумов и конференций.
- Аналитические обзоры, макроэкономический и отраслевой анализ.
- Организация фото и видеосъемок, различных телевизионных программ.
- Услуги издательства: подготовка и выпуск периодических печатных изданий.
- Разработка и реализация интернет-проектов.

Дополнительные возможности команды

- Сбор информации, обработка и подготовка актуальных аналитических обзоров, написание PR-материалов, статей о ключевых трендах и тенденциях развития отечественного, регионального и мирового энергетических рынков.
- Разработка и реализация PR-стратегий.
- Разработка дизайна рекламных материалов, верстка и дизайн периодических печатных изданий.
- Услуги типографии: печать визиток, бланков, открыток.

Команда «Energy Focus»

это профессионалы с большим опытом работы в медиа-бизнесе и финансово-экономическом консалтинге.

ЭКСПЕРТНОЕ БЮРО «ENERGY FOCUS» ЯВЛЯЕТСЯ УЧРЕДИТЕЛЕМ И ИЗДАТЕЛЕМ СЛЕДУЮЩИХ ПЕРИОДИЧЕСКИХ ПЕЧАТНЫХ ИЗДАНИЙ:

НАЗВАНИЕ ИЗДАНИЯ	РАЗМЕР	СТОИМОСТЬ РЕКЛАМЫ (в тенге, без учета НДС)
 имиджевое издание Казахстанской Ассоциации организаций нефтегазового и энергетического комплекса KAZENERGY	2 страница обложки 3 страница обложки с 4-ой страницы до страницы «Содержание» спонсор страницы «Содержание» внутренние страницы внутренний разворот 4-ая страница обложки Задняя обложка	800 000 800 000 700 000 750 000 600 000 1 000 000 800 000 1 000 000
 журнал о здоровье и новостях медицины	2, 3, 4 страницы обложки внутренние страницы внутренний разворот задняя обложка	180 000 150 000 250 000 250 000
 спортивный журнал о боксе	2, 3, 4 страницы обложки внутренние страницы внутренний разворот задняя обложка	180 000 150 000 250 000 250 000
 журнал о гольфе	2, 3, 4 страницы обложки внутренние страницы внутренний разворот задняя обложка	180 000 250 000 350 000 350 000
 информационный вестник компании «Медикер»	1 и 8 полосы: 1 кв. см внутренние полосы: 1 кв. см	300 200
 журнал о туристическом потенциале Казахстана	2, 3, 4 страницы обложки внутренние страницы внутренний разворот задняя обложка	280 000 250 000 350 000 350 000

Размер скидок определяется индивидуально и зависит от объема и количества выходов модульной рекламы. Всем клиентам предоставляются привлекательные бонусы в виде размещения дополнительных модулей и PR-статей.

Партнеры и клиенты:



В нашем доме поселился «паразитальный» сосед

ГЕЛЬМИНТОЛОГИ ВЫЯВИЛИ И ИЗУЧИЛИ БОЛЕЕ 12 ТЫСЯЧ ВИДОВ ПАЗАРИТИЧЕСКИХ ЧЕРВЕЙ, «ПРОПИСАВШИХСЯ» В ОРГАНИЗМЕ ЖИВОТНЫХ. У ЧЕЛОВЕКА НАСЧИТЫВАЕТСЯ ОКОЛО 200 ВИДОВ ГЕЛЬМИНТОВ. 76 ИЗ НИХ ВСТРЕЧАЕТСЯ В КАЗАХСТАНЕ. ПО СТАТИСТИКЕ, СЕГОДНЯ КАЖДЫЙ ВТОРОЙ ЖИТЕЛЬ НАШЕЙ РЕСПУБЛИКИ ПРИВЕЧАЕТ У СЕБЯ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ ГОСТЕЙ, НЕ СПЕШАЩИХ ДОБРОВОЛЬНО СЪЕХАТЬ.

Заразиться паразитами легко. Яйца или личинки гельминтов попадают в организм с водой, пылью, через грязные руки, немытые овощи, ягоды и фрукты. В тропических странах некоторые личинки проникают через кожу, когда вы ходите босиком или лежите на земле. Часто заражение происходит из-за употребления недостаточно обработанного и прожаренного мяса животных или рыбы. Так что, когда дегустируете фарш на предмет недосола, не пробуйте его на вкус. Лучше подсолить по-

сле приготовления. И будьте аккуратны с недостаточно просоленным салом. В нем тоже может таиться угроза. Переносчиками паразитов могут быть даже комары или слепни.

Все чаще мы выбираем для отдыха в период отпусков заморские страны, точнее, мор-

ские курорты. С удовольствием пробуем новые экзотические блюда из сырой рыбы или морепродуктов, едим диковинные фрукты. Непременно ездим на экскурсии на острова или в тропические джунгли, купаемся в открытом море или местных реках. Бывает, в погоне за интересным кадром не видим, на что наступаем и за что беремся руками. А по приезде домой жалуемся на ухудшение самочувствия. А все потому, что в нашем организме поселились новые заморские жильцы — паразиты. Ну и пусть себе живут, думаете вы. А зря. Ведь такое соседство чревато серьезными последствиями с угрозой для здоровья и жизни. Например, у такого древнего гельминта как аскарида нужно учитывать

У человека насчитывается около
200 видов гельминтов

**МНОГИЕ ГЕЛЬМИНТЫ
ПИТАЮТСЯ КРОВЬЮ
ХОЗЯИНА, ЯВЛЯЯСЬ
ГЕМОФАГАМИ, ПОГЛОЩАЮТ
ВИТАМИН В12 И НАРУШАЮТ
ПРОЦЕСС ВСАСЫВАНИЯ
АНТИАНЕМИЧЕСКОГО
ВЕЩЕСТВА В ТОНКОЙ КИШКЕ**

действие его антиэнзимов — антипепсина и антитрипсина, нарушающих процесс пищеварения. Летучие вещества, содержащиеся во внутренней жидкости аскарид, вызывают различные токсико-аллергические реакции: крапивницу, бронхоспазм и судороги, слезотечение и головную боль.

Если вы столкнулись с аллергией, которая не поддается лечению, а врачи не могут толком разобраться в причинах, то отправляйтесь обследоваться на наличие глистной инвазии.

Присутствие паразитов в организме может вызывать и нервно-психические расстройства. Дело в том, что в кровь постоянно поступают токсические вещества — продукты жизнедеятельности или распада гельминтов. Эти токсины приводят к раздражительности, эмоциональной нестабильности, немотивированным вспышкам гнева, потере концентрации внимания, усидчивости, быстрой утомляемости, расстройству сна. Характерна нарастающая общая слабость. Часто больные чувствуют дискомфорт и боль в животе; изменение аппетита как в сторону повышения (одна из причин «необращения» к врачу — «аппетит хороший, значит, я здоров»), так и значительного понижения аппетита вплоть до анорексии; расстройства стула от запоров до поносов; развитие дисбактериоза. Многие гельминты питаются кровью хозяина, являясь гемофагами, поглощают витамин В12 и нарушают процесс всасывания антианемического вещества в тонкой кишке, повреждают слизистую оболочку кишечника, хотя и неглубоко, но на большой площади. Все это приводит к хронической потере крови и в ряде случаев к развитию анемии (малокровию). Здесь необходимо учитывать и угнетающее воздействие токсинов на органы кроветворения, что также немаловажно при развитии анемии. При гельминтозах

КАК ИЗБЕЖАТЬ ЗАРАЖЕНИЯ?

Обязательно следует сдавать анализы, если вы вернулись после отпуска из экзотической страны



Тщательно мыть руки после посещения туалета

Обязательно проглаживать постельное и нижнее белье, причем не только в случае обнаружения у вас глистов, а постоянно





часто выявляется повышенное содержание эозинофилов — это лейкоцитарные клетки, активно участвующие в аллергических реакциях.

Наличие глистной инвазии, при условии развития анемии, особенно у детей, может привести к задержке роста и физическому недоразвитию, даже при повышенном аппетите. Существует даже теория старения, которая предполагает, что преждевременную старость провоцируют поселившиеся в нас паразиты.

Гельминты — враги, бояться которых не нужно, но лечить надо обязательно. Для этого врага необходимо знать в лицо. Поэтому первый шаг на пути к здоровью — это сдача анализов. Где это можно сделать и сколько это стоит? Существуют многочисленные медицинские центры, где вам предложат компьютерную диагностику. Цены разнятся:

ЕСЛИ ВЫ СТОЛКНУЛИСЬ С АЛЛЕРГИЕЙ, КОТОРАЯ НЕ ПОДДАЕТСЯ ЛЕЧЕНИЮ, А ВРАЧИ НЕ МОГУТ ТОЛКОМ РАЗОБРАТЬСЯ С ЕЕ ПРИЧИНОЙ, ТО ОТПРАВЛЯЙТЕСЬ ОБСЛЕДОВАТЬСЯ НА НАЛИЧИЕ ГЛИСТНОЙ ИНВАЗИИ

от 5 до 25 тысяч тенге стоит обследование, которое не займет и часа. И не нужно приносить с собой кал в спичечной коробочке. Только в результате у вас, скорее всего, найдут больше пяти наименований гельминтов, хотя, как показывает практика, в одном человеке редко уживаются больше 2-х видов глистов. Что это — поразительная точность или выкачивание денег? Не нам судить.

Есть еще один вариант — пойти в специальную паразитологическую лабораторию при Центре санитарно-эпидемиологической экспертизы. В каждом городе Казахстана

такая лаборатория есть. Это государственное учреждение, поэтому и цены там куда скромнее. Стоимость одного анализа около трехсот тенге. Целый комплекс тестов обойдется вам в две тысячи тенге, примерно. Туда конечно придется ехать со своими баночками и скляночками, а еще у вас возьмут на анализ соскоб и кровь.

По словам паразитолога Центра санитарно-эпидемиологической экспертизы, фельдшера-лаборанта высшей категории Гулистан Джанбакиевой, специалиста с 35-тилетним стажем работы, наиболее часто

1 место ЭНТЕРОБИОЗ

Болезнь грязных рук.
Заражение происходит только контактным путем

у нас в Казахстане встречаются энтеробиоз и лямблиоз. «Эти глистные инвазии легко поддаются лечению, но ими также легко заразиться повторно. Поэтому так важно серьезно отнестись к этим недугам», — уверяет Гулистан. Врач-паразитолог Гаухар Тусупбаева называет энтеробиоз болезнью грязных рук. «Потому что заражение происходит только контактным путем. Гельминты, которые вызывают энтеробиоз — острицы, не больше одного сантиметра, белые и полупрозрачные. Живут в нашем кишечнике около двух месяцев. Вызывают зуд в перианальной области, боли в животе и потерю аппетита. В результате у пациента начинается дисбактериоз, понос. Ослабляется иммунитет, и любая кишечная инфекция может стать настоящей бедой».

Гулистан Джанбакиева советует всем регулярно хотя бы раз в год проходить обследование на наличие глистных инвазий, а в случае положительных результатов анализов идти к врачу. «Обязательно следует сдавать анализы, если вы вернулись после отпуска из экзотической страны. Лучше сразу убедиться в том, что ничего и никого лишнего вы с собой не привезли. Тем более что редкие для Казахстана гельминты могут быть очень заразными.

Лучше избежать распространения недуга среди членов семьи и ближайших друзей. Ну и конечно не забывать о личной гигиене. Особенно у детей. Тщательно мыть руки после посещения туалета. Обязательно проглаживать постельное и нижнее белье, причем не только в случае обнаружения у вас глистов, а постоянно».

На втором месте по распространенности находится лямблиоз. Заражение происходит через грязную воду, немытые фрукты и овощи и от контактов с животными. Лямблиоз страшен тем, что около 20% острых кишечных заболеваний происходит по его вине. Лямблии попадают в желудочно-кишечный тракт и порой не дают о себе знать. Но примерно через три недели после заражения начинается банальный понос, боли в животе, вздутие. Аппетит снижается, иногда повышается температура. Но уже через неделю все эти симптомы прекращаются. Если вы не обратите на эти симптомы никакого внимания, то через некоторое время столкнетесь с резким снижением веса, ослабленным иммунитетом и

2 место ЛЯМБЛИОЗ

Заражение происходит через грязную воду, немытые фрукты и овощи и от контактов с животными

различными заболеваниями ЖКТ, а также серьезными аллергическими реакциями. Так что лучше сразу обратиться к врачу. Специалисты паразитологической лаборатории при Центре санитарно-эпидемиологической экспертизы советуют вам сдать иммунно-ферментный анализ и определить иммунный статус. Если диагноз подтвердится, то добро пожаловать к врачу.

Следующая стадия — лечение. Сегодня на рынке масса противогельминтных препаратов. Но назначать их должен врач. Каждый препарат убивает несколько видов глистов и вполне возможно, что вашего жильца не окажется в его ликвидационном списке. Так что доверьтесь доктору. Конечно, можете вспомнить и о рецептах народной медицины.

Всем известно, что глисты не любят лук, чеснок, тыквенные семечки и имбирь. Но соберут ли они вещички и съедут ли от вас в самые короткие сроки от такого лечения — сказать сложно. Можно просто регулярно употреблять эти продукты, тогда незваным гостям будет сложно прижиться у вас в организме. А если уж подцепили неприятных соседей, то лучше довериться традиционной медицине и не заниматься самолечением. Врач назначит курс лечения, пропишет лекарства и определит время повторной сдачи анализов.

«Те же яйца острицы, если вы дома не провели достаточно мероприятий по профилактике этого заболевания, могут долгое время ждать своего часа. А потом при благоприятном для них повороте событий опять попасть в ваш кишечник. Например, не пропарили покрывало на кровати — и через месяц после лечения они опять попали к вам в гости. И все сначала. Или препарат вы выпили не по системе, не до конца пролечились. Как результат — энтеробиоз возвращается. Так что повторный анализ через несколько месяцев — это подтверждение для вас самих, что все хорошо. И вашему здоровью ничего не угрожает», — утверждает Гулистан Джанбакиева.

Важно знать, что сегодня медицина может справиться практически с любой глистной инвазией. Самое главное — это вовремя заметить паразита и не дать ему прижиться у вас в организме. Так что не экономьте на своем здоровье и прислушайтесь к своему организму. Он вас не обманет.



ГЕЛЬМИНТЫ — ВРАГИ, БОЯТЬСЯ КОТОРЫХ НЕ НУЖНО, НО ЛЕЧИТЬ НАДО ОБЯЗАТЕЛЬНО

6 правил активного долголетия

УЧЕНЫЕ ПОДСЧИТАЛИ, ЧТО СОСТОЯНИЕ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ НА 45-55% ЗАВИСИТ ОТ ОБРАЗА ЖИЗНИ, НА 15-20% — ОТ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ, НА 17-20% — ОТ ГЕНОТИПА И ТОЛЬКО НА 10-15% — ОТ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И КАЧЕСТВА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ.

Вести здоровый образ жизни в пожилом возрасте — это способствовать сохранению физического и психического здоровья, высокой двигательной активности и способности к самообслуживанию, повышению ослабленных резервных возможностей стареющего

организма и сопротивляемости к действию неблагоприятных факторов, повышению устойчивости к воздействию стрессов.

Интересно, что более 40% лиц пенсионного возраста знакомы с основами здорового образа жизни. Однако менее половины из

них, хотя бы в частичной мере, пользуются этим знанием.

Для поддержания здорового образа жизни в пожилом возрасте необходимо выполнение ряда следующих простых правил:

1 ПРАВИЛО ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Ведущим фактором здорового образа жизни является двигательная, физическая активность. Двигательную, физическую активность называют ключевым фактором долголетия. У мужчин, которые ежедневно ходят не менее 1 часа, ишемическая болезнь сердца (ИБС) развивается в 5 раз реже, чем у тех, кто ведет мало-подвижный образ жизни.

Доказано, что старики особенно чувствительны к пониженной двигательной активности: даже кратковременное ее ограничение приводит к нарушению состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата. Возникающая при этом атрофия мышц, потеря мышечной массы снижает работоспособность и нарушает координацию движений. Малоподвижный образ жизни способствует развитию заболеваний в первую очередь сердечно-сосудистой системы, атеросклероз, гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда), а также снижению сопротивляемости к простудным заболеваниям, накоплению избыточной массы тела.

Лучшим видом двигательной активности

для пожилых людей является ходьба. Ходьбу легко дозировать, изменяя продолжительность и темп прогулок, а также маршрут. Начинать регулярную ходьбу необходимо с небольших дистанций (2-3 км) по ровной местности, затем подключать подъемы и спуски, продолжительность прогулки увеличивать от 15-20 минут до 1 часа и более. Темп ходьбы должен быть примерно 80-100 шагов в минуту, дыхание спокойное, но глубокое с достаточно полным и продолжительным выдохом.

Следует помнить, что физические нагрузки следует увеличивать. Нагрузка должна быть посильной и приносить удовольствие. И самое главное правило для людей старшего возраста — постоянство занятий. Необходимо проводить систематический контроль за частотой пульса. При нагрузке пульс не должен превышать пульса в покое более чем на 30-50%. Частоту пульса определяют до, во время и после тренировки. При этом следует помнить, что двигательная активность должна быть подобрана с учетом возраста и состояния здоровья. Недопустимо выполнять физические упражнения или другие виды нагрузки насильно (превзойти себя).

Специалисты рекомендуют ближний туризм, разнообразные интересные маршруты. В этих случаях следует позаботиться о соответствующей обуви и одежде, которые бы не ограничивали движения и были легкими. При этом следует учитывать, что с возрастом довольно часто ослабевают связки стопы, может развиваться плоскостопие, поэтому рекомендуется пользоваться супинаторами. К особым формам физических упражнений, которые приносят не только нагрузки, но и удовольствие и радость, относятся танцы. Танцевальные клубы для пенсионеров, которые создаются не только в закрытых помещениях, но и на открытых площадках (в парках, в зеленой зоне), в последние годы во многих странах становятся особенно популярными.



ЗАКАЛИВАНИЕ

Важное значение приобретает закаливание в пожилом возрасте, когда приспособительные возможности организма к внешним воздействиям снижаются. При этом значительное место занимают водные процедуры (обтирание, обливание, купание, плавание, эффективное применение контрастного душа или обтирания попеременно с холодной и теплой водой).

К закаливающим процедурам относятся также воздушные ванны. Пребывание на свежем воздухе в любое время года способствует нормальному течению обменных процессов в организме.

Режим закаливания следует выбирать в соответствии с функциональными возможностями организма. В пожилом возрасте приступать к закаливающим процедурам следует осторожно, дозы увеличивать медленно, проводить закаливание систематически. Так, например, обливание начинать теплой водой, а затем постепенно, через каждые 3-4



дня температуру воды снижают на один градус, доводя ее до 12-18°C (обливание холодной водой должно быть кратковременным). Необходимо следить за самочувствием и при появлении каких-то необычных симптомов обращаться к врачу. Для ослабленных по-

жилых людей целесообразно начинать с воздушных ванн, к которым затем присоединяют водные процедуры. Приступая к закаливанию, надо следовать, прежде всего, постепенности и систематичности проведения процедур.

3 ПРАВИЛО СОН

В пожилом возрасте необходим полноценный сон, как один из основных видов отдыха. Продолжительность сна может быть индивидуальной, от 5 до 13 часов в сутки. Каждый человек знает свою норму сна и болезненно реагирует на его нарушения.

Есть много рекомендаций, как поддерживать нормальный сон: например, приучить себя ложиться и вставать в одни и те же часы, при возможности осуществлять небольшие, спокойные прогулки перед сном, делать са-

момассаж головы и не принимать перед сном большое количество пищи. Также перед сном показаны теплый душ, обтирания тела и омовения ног теплой водой. Хороший отдых приносит дневной сон, продолжительностью от получаса до двух часов.



4 ПРАВИЛО УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ И ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Избежать стрессов невозможно, но можно научиться противостоять действию стресса. При хроническом нервно-психическом напряжении развиваются и обостряются главным образом заболевания сердечно-сосудистой системы. Для предупреждения негативных эмоций надо научиться управлять собой. В этом успешно помогают приемы аутогенной тренировки. Для снятия психофизиологического напряжения можно использовать различные физические нагрузки в умеренной дозе. Доказано, что социально активные люди легче переносят неблагоприятное воздействие стресса.

На состояние здоровья и продолжительность жизни отрицательно влияют такие вредные привычки, как курение, чрезмер-

ное употребление алкоголя, наркомания. Исследования показали, что риск возникновения ИБС у лиц 35-64 лет при курении, малоподвижном образе жизни и избыточной массе тела возрастает более чем в 10 раз.

Уровень смертности среди мужчин 60 лет и больше от причин, непосредственно связанных со злоупотреблением алкоголя, повышается более чем в два раза.



5 ПРАВИЛО

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Одной из главных составляющих предотвращения преждевременного старения является рациональное питание, которое для пожилого человека должно быть разнообразным и сбалансированным по всем незаменимым элементам (белкам, углеводам, жирам и микроэлементам). Оно стимулирует активность ферментных систем и выполняет антиатеросклеротическое действие. Такие качества наиболее присущи продуктам растительного происхождения и кисломолочным блюдам, которые препятствуют закислению организма и способствуют функционированию нормальной микрофлоры организма.

Первое и главное правило — соблюдать «золотую середину» и помнить, что избыток пищи так же вреден, как и недоедание. Есть еще одно необходимое правило — наш организм любит порядок: в установленное время завтрак, обед, потом полдник и, наконец, ужин.

Есть нужно не спеша. Стоит распланировать время так, чтобы спокойно, с удовольствием принять пищу. Тщательная работа зубов и ферментов слюны (птиалин, муцин) улучшают переваривание пищи и способствуют выздоровлению. Также пища должна быть аппетитна, ароматна, привлекательно и красиво подана.

Подсчитано, что потребность в энергии человека в возрасте 75 лет, как правило, на 30-50% меньше, чем была в возрасте 25 лет. Оптимальная калорийность суточного рациона пожилых людей составляет у мужчин 1800-2000 ккал, женщин — 1600-1800 ккал.

Избыточная калорийность пищи приводит к лишнему весу. В среднем этим страдает каждый пятый мужчина и каждая третья женщина пожилого возраста. Поскольку полнота «уко-рачивает» жизнь, среди людей старше 90 лет очень редко встречаются

ДИЕТОЛОГИ СОВЕТУЮТ ЕСТЬ ЧАСТО — 5-7 РАЗ В ДЕНЬ И ПОНЕМНОГУ, В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ ПРОДУКТЫ, НАПРИМЕР, КВАШЕНУЮ КАПУСТУ, МОРКОВЬ, ЦВЕТНУЮ КАПУСТУ, ПИТЬ ОБЕЗЖИРЕННОЕ МОЛОКО, СЫВОРОТКУ И Т.П. СЛЕДУЕТ ОГРАНИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ШОКОЛАДА, МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ, ЖИРНОГО МЯСА, ХЛЕБА, САХАРА, ЭКСТРАКТИВНЫХ ПРОДУКТОВ И АЛКОГОЛЯ



ся полные, да и после 80 лет их немного. Для того чтобы не переестать и в тоже самое время не испытывать чувство голода диетологи советуют есть часто — 5-7 раз в день и понемногу, в первую очередь низкокалорийные продукты, например, квашеную капусту, морковь, цветную капусту, пить обезжиренное молоко, сыровотку и т.п. Следует ограничить потребление шоколада, макаронных изделий, жирного мяса, хлеба, сахара, экстрактивных продуктов и алкоголя.

Очень полезна клетчатка. Она просто неоценима для похудения: наполняет желудок на долгие часы, но не ведет к полноте. К тому же, клетчатка регулирует перистальтику кишечника, то есть эффективно ликвидирует нередкие в пожилом возрасте запоры. Взрослому человеку требуется не менее 25-40 г клетчатки в сутки. Такое количество клетчатки можно получить, съев 100 г ржаного черного хлеба или 1200 г овощей, 400 г свежих фруктов, 100 г сушеных фруктов, например 4 плода инжира или 10 штук чернослива.

Содержание животных белков (мяса, яиц, молока, птицы, рыбы) должно быть немного больше, чем растительных — 55%, для обеспечения оптимального соотношения всех аминокислот в пище. Следует также помнить, что оптимальное содержание жиров растительного происхождения должно составлять не менее 1/3 общего суточного количества жира.

Также следует отметить, что с возрастом пожилой человек испытывает дефицит витаминов и микроэлементов. Это в первую очередь касается водорастворимых витаминов (С, РР, группы В), которые обладают сосудукрепляющим и антиатеросклеротическим действием, нормализуют холестериновый обмен и повышают сопротивляемость организма к болезням.

Что касается соли, то ее следует употреблять не более 5-6 г в сутки.

6 ПРАВИЛО

СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Любовь в пожилом возрасте — это, прежде всего, состояние души, которое влияет на наш образ жизни.

Именно поэтому, если вы стали избранником судьбы и дожили до пожилого возраста, то этот период жизни стоит воспринимать как огромный подарок и попробовать прожить его активно и счастливо, а это значит — любить и быть любимым.

Если здоровье позволяет и есть близкий человек, сексуальные отношения открывают новые страницы в ощущении счастья, защищенности, полноценности желаний.

Итак, какие же главные секреты сохранения любви и счастливого долголетия:

- с добром и пониманием относиться к близкому человеку и окружающим людям, не пытаясь диктовать им «свою правду»;
- уделять максимум внимания тому, кого любишь, проявлять интерес к его занятиям и увлечениям, проводить с ним большую часть свободного времени;
- при этом не растворяться полностью в его жизни, оставаться самостоятельной и уверенной в себе личностью, иметь свою точку зрения и свои интересы;
- быть любимым и любить, не стесняясь проявлять это чувство в любом возрасте;
- разнообразить формы сексуального удовлетворения;
- психологически адаптироваться к близости в старшем возрасте;
- мужественно и с оптимизмом встречать трудности, не критикуя и не сравнивая любимого человека с другими, возможно более счастливыми знакомыми;
- не терять чувства юмора и помнить, что даже в сложностях можно найти положительные моменты, сосредоточиться на позитиве и жить дальше.

К сожалению, многие из нас привыкли откладывать заботу о своей внешности и проявление милости к любимому человеку на потом. А тем временем жизнь идет. И поверьте, нет лучшего момента для счастья, чем сейчас.



**БУДЬТЕ АКТИВНЫ,
ЛЮБИМЫ
И СЧАСТЛИВЫ
УЖЕ СЕЙЧАС!**

Вера ЧАЙКОВСКАЯ, проф., д. м. н., главный гериатр МЗ Украины,
Болат ЖАНТУРИЕВ, доцент, к. м. н. КазНМУ им. С. Асфендиярова

Онкомаркеры – предупреждение или приговор?

У БОЛЬШИНСТВА ЛЮДЕЙ, ОСОБЕННО ЖИТЕЛЕЙ МЕГАПОЛИСОВ, ПЕРИОДИЧЕСКИ ВОЗНИКАЮТ РАЗНОГО РОДА НЕДОМОГАНИЯ, ПЛОХОЕ САМОЧУВСТВИЕ И ДАЖЕ БОЛЕВЫЕ СИМПТОМЫ. «А ВДРУГ У МЕНЯ РАК?» — СОГЛАСИТЕСЬ, ТАКАЯ МЫСЛЬ ИНОГДА ПОСЕЩАЕТ ПОЧТИ КАЖДОГО, ОСОБЕННО НЕМОЛОДОГО, ЧЕЛОВЕКА. НЕРЕДКО ИЗМУЧЕННЫЕ ПОДОЗРЕНИЯМИ БОЛЬНЫЕ, НАЧИТАВШИСЬ В ИНТЕРНЕТЕ ОБО ВСЕХ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДАХ ДИАГНОСТИКИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ОСТАНАВЛИВАЮТСЯ НА САМОМ ДОСТУПНОМ И ПРОСТОМ, С ИХ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ, МЕТОДЕ — ОПРЕДЕЛЕНИИ ОНКОМАРКЕРОВ В КРОВИ. ДАВАЙТЕ РАССМОТРИМ БОЛЕЕ ПОДРОБНО ЭТУ МЕТОДИКУ.

Действительно, сейчас определение содержания онкомаркеров в крови приобретает все большее распространение и широко назначается не только узкими специалистами, но и участковыми терапевтами. В то же время, если результаты общего анализа крови или биохимического исследования не вызывают у пациентов сильных переживаний, то анализы на онкомаркеры бывают причиной особых волнений больных, а их результата ожидают как приговора. Обоснованы ли эти опасения?

Эффективность данного метода диагностики несомненна, но насколько правомерными могут быть попытки самостоятельно поставить себе диагноз на основе анализа онкомаркеров? Кратко остановимся на основных моментах, связанных с определением уровня онкомаркеров в крови.

Изучение особенностей образования, роста и возможностей диагностики злокачественных опухолей особенно интенсивно проводилось в последней четверти прошлого века, когда были определены основные направления диагностики онкологических заболеваний и выделены наиболее перспективные методы. Обширные исследования в данной области привели к обнаружению в крови больных группы соединений, в даль-



1988 год

было предложено наиболее распространенное определение понятия «онкомаркеры» в Стокгольме на пятой Международной конференции по опухолевым маркерам

нейшем названных опухолевыми маркерами или онкомаркерами.

Наиболее распространенное определение понятия «онкомаркеры» было предложено в 1988 году в Стокгольме на пятой Международной конференции по опухолевым маркерам: «Биохимические опухолевые маркеры — это вещества, образуемые опухолевыми клетками или клетками, ассоциированными с опухолями и секретируемые ими в биологические жидкости, в которых они могут быть количественно определены неинвазивными методами».

К онкомаркерам относятся вещества различной химической природы, как в норме продуцируемые человеческим организмом (тиреоглобулин, эритропоэтин, простатический специфический антиген и пр.), так и специфически присущие в основном злокачественным опухолям - опухолеассоциированные (раково-эмбриональный антиген, различные антигены СА и др.). В первом случае решающее значение имеет концентрация данного продукта обмена веществ в крови. В настоящее время известно около 200 маркеров опухолей, диагностическое значение из которых имеют около 20.

К сожалению, следует отметить, что среди большого количества относимых к данному классу веществ, лишь единичные могут соответствовать понятию «идеальный

маркер», то есть иметь полную специфичность и чувствительность. Специфичность означает, что онкомаркер определяется только у онкологических больных и дает отрицательные результаты у здоровых людей, а чувствительность подразумевает высокий процент истинно положительных результатов при определенном онкологическом заболевании, то есть маркер не выявляется ни при каких других патологиях.

Например, при раке желудка онкомаркер СА 72-4 можно определить у 93-95 пациентов из 100, а у 5-7 уровень его не повышен, что считается очень хорошей чувствительностью. Данные показатели рассчитываются по определенным формулам, высокой специфичностью считается показатель более 95%, а чувствительностью — более 50%. Кроме того, концентрация такого «идеального маркера» должна точнее соответствовать размеру и стадии развития опухоли. Важным моментом является стабильность маркера в организме и возможность его точного и доступного определения в биологических жидкостях (кровь, моча и пр.) современными аналитическими средствами.

Как уже говорилось выше, таким тре-

В нашей клинике комплексное скрининговое исследование основано на определении уровня онкомаркеров в сыворотке крови и включает показатели, повышающиеся при наиболее распространенных онкологических заболеваниях различных органов. Проверенные нашими врачами схемы позволяют достаточно эффективно провести необходимые исследования и, при необходимости, рекомендовать пациентам обследование и лечение в специализированных медицинских учреждениях





Алексеева Нина, кандидат биологических наук, заведующая КДЛ

бованиям отвечает слишком малое число онкомаркеров, поэтому для диагностики большинства онкозаболеваний редко назначается определение уровня одного маркера, а используются их сочетания. Исключением можно считать рак простаты, когда определяют обычно две формы одного маркера — простатспецифического антигена (ПСА), но и в данном случае требуются дополнительные исследования.

В результате длительной научной работы были предложены сочетания различных онкомаркеров, которые гарантируют наиболее надежную диагностику различных видов опухолей (так называемые профили). Главным преимуществом такой технологии лабораторных тестов на онкомаркеры является возможность ранней, задолго до клинических проявлений, диагностики онкологических заболеваний.

Вторым важным моментом является возможность определения на ранних стадиях заболевания метастазов опухолей, а также рецидивов опухолевого роста после радикальных операций и лечения, что недоступно для других методов исследования. В

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ
ОНКОМАРКЕРОВ
ДОЛЖНЫ ОЦЕНИВАТЬСЯ
ТОЛЬКО ВРАЧОМ С
УЧЕТОМ КЛИНИЧЕСКОЙ
КАРТИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ
И ДАННЫХ ДРУГИХ ВИДОВ
ИССЛЕДОВАНИЙ**

соответствии с рекомендациями ВОЗ, предложена следующая схема определения уровней онкомаркеров: 1 раз в месяц в течение первого года после лечения (операции); 1 раз в 2 месяца в течение второго года после лечения; 1 раз в 3 месяца в течение третьего года наблюдения; в течение последующих 3-5 лет — дважды в год либо ежегодно; после 6 лет — ежегодно.

Данная схема не является абсолютной и корректируется лечащим врачом индивидуально для каждого пациента. Перед началом лечения рекомендуется провести исследования необходимых онкомаркеров и в дальнейшем проводить исследования тех маркеров, концентрация которых была повышена. Повторное определение уровня онкомаркера обычно проводится через 3-4 недели после первого выявления повышенной концентрации. При изменении лечения также обычно определяется их уровень.

Необходимо также учитывать, что превышение нормы того или иного онкомаркера не всегда свидетельствует о наличии онкологического заболевания и может иметь другую причину (ни один маркер не обла-

дает 100% специфичностью). С другой стороны, несмотря на наличие злокачественной опухоли, уровень онкомаркера может быть в пределах нормальных значений, поэтому его исследование обычно проводится в комплексной диагностике вместе с клиническими, рентгенологическими, ультразвуковыми и другими методами.

Следует иметь в виду, что у разных авторов, приводящих примеры использования онкомаркеров при различных онкологических заболеваниях, схемы исследования весьма отличаются как наименованиями, так и количеством предлагаемых маркеров. Также отличаются и онкомаркеры, предлагаемые в качестве основных.

Это относится не только к многочисленным рекомендациям в Интернете, но и к некоторым справочным изданиям. Поэтому когда больные без надлежащего образования и опыта «назначают» себе такие исследования, их выбор бывает в лучшем случае весьма малоинформативен и может вызвать необоснованные опасения и переживания, а в худшем случае, не позволит выявить серьезное заболевание на ранней стадии.

Приведем некоторые примеры. Известно, что при опухолях желудка и желудочно-кишечного тракта обычно определяют уровни РЭА, СА 19-9 и СА 72-4, а также иногда СА 50. Рассмотрим возможные изменения некоторых из этих показателей.

Уровень РЭА в сыворотке крови повышается у больных раком пищевода, желудка, толстой и прямой кишки. Определение концентрации РЭА в сыворотке крови можно использовать в качестве раннего индикатора рецидивов и метастазов.

В то же время уровень РЭА может повышаться при хронических заболеваниях легких, аутоиммунных заболеваниях, активном язвенном колите, алкогольном циррозе и пр. Также уровень маркера повышается при других видах рака — раке печени, легких и молочной железы.

В настоящее время СА 19-9 большинством авторов признается вторым по значимости маркером при опухолях желудка, его концентрация в крови при данной патологии повышена у 40-60% больных. Однако уровень маркера повышается также при раке поджелудочной железы, печени, кишечника, яичников и некоторых других. Повышение уровня маркера отмечается и при доброкачественных заболеваниях, главным образом при циррозе печени и хроническом панкреатите, заболеваниях билиарного тракта. В то

же время обнаружено, что ген, кодирующий данное соединение, отсутствует у 5-10% людей и, соответственно, онкомаркер СА 19-9 не будет у них выявляться.

Известно, что онкомаркер СА 72-4 не определяется при доброкачественных образованиях и особенно эффективен при выявлении карциномы желудка, но его уровень повышается и при злокачественных образованиях легкого и яичников.

Мы намеренно рассмотрели особенности одной из самых распространенных схем диагностики и возможные причины ошибок при трактовке результатов исследования, чтобы предостеречь больных от ложных выводов.

Следует отметить, что имеет большое диагностическое значение и о многом говорит специалисту не только превышение нормы, но и концентрация в крови отдельных онкомаркеров, а также соотношение концентраций некоторых из них.

Результаты определения онкомаркеров должны оцениваться только врачом с учетом клинической картины заболевания и

данных других видов исследований. Также следует знать, что результаты любых исследований необходимо интерпретировать с осторожностью, учитывая, что окончательно подтвердить диагноз злокачественных новообразований можно только после гистологического исследования опухоли.

Список маркеров опухолей постоянно расширяется, перевалив уже за два десятка, и разобраться не специалисту, даже прочитавшему про каждый из них, например, в Интернете, практически невозможно.

Поэтому главное, что хотелось бы пожелать нашим пациентам — не заниматься самостоятельным объяснением результатов анализов, а предоставить это специалисту, и тогда даже плохие результаты будут не «приговором», а предостережением, дающим возможность назначения своевременного лечения и выздоровления.

В лаборатории нашей клиники можно определить практически все основные онкомаркеры, назначенные вашим врачом.



Дербенева Елена, врач КДЛ



Жубатырова Гульмира, врач КДЛ

Мигрень

ГОЛОВА БОЛИТ У ВСЕХ. НО У КОГО-ТО ЭТО СЛУЧАЕТСЯ РЕДКО И ПО ДЕЛУ — ПЕРЕПИЛИ НАКАНУНЕ, А ДЛЯ КОГО-ТО ГОЛОВНАЯ БОЛЬ СРОДНИ РАЗОВОМУ ПОСЕЩЕНИЮ ПРЕИСПОДНЕЙ. И БОЯТСЯ ЛЮДИ ОЧЕРЕДНОГО ПРИСТУПА ТАК ЖЕ, КАК САМОГО ЧЕРТА. ВЫ УЖЕ ДОГАДАЛИСЬ — РЕЧЬ ПОЙДЕТ О МИГРЕНИ.



Мигрень — это хроническое заболевание, проявляющееся приступами сильной головной боли. От обыкновенной ее отличает то, что болит не весь мозг, а какая-то его часть. Чаще всего лобно-височная область или затылок. К тому же, если больному измерить в момент приступа артериальное давление — оно будет в норме.

В Казахстане с мигренью сталкивается около 30% населения. И большинство из них — женщины репродуктивного возраста. Причина — гормональная. Дело в том, что дамы постоянно подвергаются изменениям гормонального фона. Это не только менструация, но и прием контрацептивов, беременность, роды, кормление и опять менструация. К тому же ученые доказали, что мигрень передается по наследству так же, как и дальтонизм, по материнской линии. Страдальцы, сталкивающиеся с этим недугом, готовы отдать полцарства лишь бы избавиться от болезни. Дело в том, что приступы мигрени могут на несколько суток практически вычеркнуть человека из жизни. Забирают все его силы и энергию. Они проявляются спонтанно или высылают впереди себя неприятных предвестников.

Во время приступа, который не всегда легко купировать, человек становится беспомощным. Он не может работать, заботиться о своих близких. Вроде и не инвалид, а состояние весьма схожее. Психологическая подоплека такова: испытывая на себе пару приступов мигрени, человек всегда боится нового пришествия недуга. Страх того, что с ним это может произойти в самый неподходящий момент, заставляет больного по-

ВРАЧИ ДЕЛЯТ МИГРЕНЬ НА ДВА ТИПА:

1 тип У человека резко возникает боль в одной области головы. Не ноющая и не тупая, а резкая, сверлящая, отдающая в область глазного яблока, в шею или в челюсть.

Как правило, если срочно не принять меры — в течение часа она значительно усилится. И человек будет способен только на одно — бороться с этой болью. Зачастую мигрень будет сопровождать чувство тошноты, которое увеличивается от резких запахов, громких звуков. Присоединится светобоязнь. Больной захочет запереться в темной, хорошо проветриваемой комнате, в тишине.

стоянно находиться в состоянии боевой готовности. Это в свою очередь усиливает реакцию на любой стресс. Следствием является повышение уровня гормонов страха — адреналина и кортизола, что в свою очередь ведет к разбалансировке всей эндокринной системы.

А теперь представьте, что частота таких приступов варьируется от 1-2 в месяц до 8. Стало страшно? Как бороться с этим недугом? — Для начала нужно найти причину, — уверяет заведу-

2 тип Мигрень второго типа — это то же самое, только перед приступом человека одолевают зрительные галлюцинации. Например, в глазах будут появляться точки, мерцающие звездочки или черные линии. Конечности будут неметь.

В тяжелых случаях наблюдается нарушение речи. Врачи называют это состояние аурой.

Как правило, в течение часа все неприятные предвестники перестают портить жизнь. Но на смену им приходит мигрень.

Теперь становится понятно, почему люди боятся мигрени.

Ющая кафедрой нервных болезней с курсом психиатрии, наркологии и медицинской психологии Казахстанско-Американского медицинского университета, профессор Мусабаева Флора Акановна. «Причин может быть много. Мигрень делится на классическую, значит, причины ее кроются в различных заболеваниях мозга, и на идиопатическую. Причиной этой мигрени являются сосудистые патологии в головном мозге, нарушение циркуляции крови в артериях, отвечающих за

доставку питательных веществ в мозг, и в венах, отвечающих за отток крови от мозга, повышенное артериальное и внутричерепное давление, эпи-синдром — это родственник эпилепсии, гормональные проблемы. Зачастую сложно определить, что является первопричиной мигрени, ведь у людей, страдающих этим недугом, как правило, нарушается и обмен веществ, и гормональный статус. Поэтому, если вы хотя бы дважды столкнулись с мигренью, без помощи специалиста не обойтись. Только квалифицированный невропатолог или невролог может определить причину болезни. В зависимости от причины будет назначено лечение. В некоторых случаях можно будет избавиться от этого заболевания раз и навсегда, а в других — придется приготовиться к долгой и нудной борьбе. И в том и в другом случае лечиться самостоятельно нельзя. Только под контролем врача. Потому что универсальных средств борьбы с мигренью просто не существует».

Единственное, чем может помочь себе больной, это начать вести подходящий ему образ жизни. И первое с чего надо будет начать — с режима сна и бодрствования. Сон должен длиться не менее 7 часов, максимум — 9. Недосып, как и «пересып», негативно скажется на вашем недуге. Причем вставать и засыпать лучше в одно и то же время. Очень важно, чтобы человек, страдающий мигренями постоянно, находился в хорошо проветриваемом помещении. Недостаток кислорода в воздухе сразу же отразится на содержании кислорода в крови, а это в свою очередь скажется на работе мозга. Если хотите прожить жизнь без мигрени, придется отказаться от курения, алкоголя, жирной и слишком пряной пищи. Попробуйте исключить соль, хотя бы в некоторых блюдах. Салаты, яичницы, тушеные овощи солите уже в тарелке и совсем чуть-чуть. Соль задерживает жидкость в организме, а все страдающие от мигрени люди и так предрасположены к отекам. Еще нужно вдвойне строго следить за своим питанием. Лишний вес будет также провоцировать приступы мигрени. Есть можно все, главное не переедать, а также исключить чувство голода. Худеть и поддерживать себя в хоро-

НУ И САМОЕ ГЛАВНОЕ, НЕОБХОДИМО НАУЧИТЬСЯ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ. ИМЕННО ОН ЧАСТЕНЬКО ПРОВОЦИРУЕТ МИГРЕНЬ. ДЛЯ ЭТОГО СУЩЕСТВУЕТ МАССА МЕТОДИК. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ГИМНАСТИКИ, АУТОТРЕНИНГИ, МЕДИТАЦИЯ. ВЫБИРАЙТЕ ЛЮБОЙ СПОСОБ

шей физической форме будет сложно. Ведь все силовые упражнения противопоказаны. Лучше всего подойдет йога, аквааэробика, ходьба. От походов в тренажерный зал и от фитнеса лучше отказаться. Шейпинг показан только в ограниченном количестве и очень аккуратно. О походах в баню придется забыть. Мыться можно, а вот посещать парилку — нельзя. Ну и самое главное, необходимо научиться справляться со стрессом. Именно он частенько провоцирует мигрень. Для этого существует масса методик. Дыхательные гимнастики, аутотренинги, медитация. Выбирайте любой способ. Если необходимо, то запишитесь на курсы к психотерапевту. Хорошо влияет арт-терапия или лечение рисованием. Этот способ уже давно хорошо известен. Можно, конечно, записаться на прием к арт-терапевту, но можно лечиться и дома самостоятельно. Принцип этого врачевания таков: возьмите краски и пару листов бумаги. На первом листе попытайтесь изобразить то, что вас беспокоит, теми красками, которые вам

покажутся подходящими случаю. Злость, гнев, страх, боль, недовольство, зависть, обиду, даже отсутствие денег на необходимые нужды — все это вы можете представить себе в любой форме. А потом возьмите другой лист и представьте что-то хорошее, светлое, доброе. Используя уже другие цвета, нарисуйте свое хорошее настроение. И поверьте — все негативные эмоции покинут вас в тот же час. Если вы часто злитесь, то займитесь лепкой, хоть из пластилина, хоть из глины. Вымещая свои эмоции на податливом материале, работайте по тому же принципу, что и с красками. И не бойтесь, даже если у вас нет художественного таланта — ничего страшного, ведь вы сейчас не на выставку в Лувр работы готовите.

ЕСЛИ ПРИСТУП УЖЕ НАЧАЛСЯ

Врачи советуют не терпеть боль и сразу же прибегать к помощи медицинских препаратов. Конечно, хорошо, если у вас с собой те медикаменты, которые вам прописал врач. Если же их нет, бегом в аптеку. В первую очередь вам поможет обезболивающее и успокоительное. Не думайте, что выпив сразу пять таблеток, вы наверняка сможете избежать приступа. Одна или две таблетки — не больше! Если есть возможность — отпроситесь с работы и домой, в ванну. Минут 10 в воде при комфортной для вас температуре не сильно холодной, но и не горячей, помогут вам избежать очередного приступа. Если все вышеперечисленное вам не помогло, попробуйте близких сделать вам мягкий массаж стоп, рук и воротниковой зоны на спине. Наденьте теплые носки и положите грелку в ноги. Если время идет, а вам становится все хуже — вызывайте скорую помощь.

После очередного серьезного приступа лучше начать комплексное лечение, которое прописал вам лечащий врач, сочетая его со всеми профилактическими приемами. В этом случае вы сможете добиться длительной ремиссии. И не переживайте, в большинстве случаев с возрастом при правильном лечении частота приступов уменьшается, главное верить в свои силы и не сидеть сложа руки.

30%

населения Казахстана
сталкивается с мигренью



7–9

часов — норма для
здорового сна

ДИЗЕНТЕРИЯ — ЭТО ИНФЕКЦИОННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, ВЫЗЫВАЕМОЕ БАКТЕРИЯМИ РОДА ШИГЕЛЛА, ПРОТЕКАЮЩЕЕ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫМ ПОРАЖЕНИЕМ ДИСТАЛЬНОГО ОТДЕЛА ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА И СИМПТОМАМИ ОБЩЕЙ ИНТОКСИКАЦИИ.

Что такое дизентерия?

КТО ЯВЛЯЕТСЯ ИСТОЧНИКОМ ИНФЕКЦИИ И КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ ДИЗЕНТЕРИЕЙ?

Возбудители — грамположительные неподвижные бактерии рода *Shigella* семейства *Enterobacteriaceae*. Согласно современной классификации, шигеллы разделены на 4 группы (A,B,C,D) и, соответственно, на 4 вида — *S. dysenteriae*, *S. flexneri*, *S. boydi*, *S. sonnei*.

Резервуар и источник инфекции — человек (больной острой или хронической формой дизентерии, носитель, реконвалесцент или транзитный носитель). Наибольшую опасность представляют больные с легкой и стертой формами дизентерии, особенно лица определенных профессий (работающие в пищевой промышленности и приравненные к ним лица). Из организма человека шигеллы начинают выделяться при первых симптомах болезни; продолжительность выделения — 7-10 дней плюс период реконвалесценции (в среднем 2-3 недели). Иногда выделение бактерий затягивается до нескольких недель или месяцев. Склонность к хронизации инфекционного процесса в наибольшей степени свойственна дизентерии Флекснера, в наименьшей — дизентерии Зонне.

Механизм заражения при дизентерии — фекально-оральный, т. е. бактерия из кишечника больного человека попадает в желудочно-кишечный тракт здорового человека. Существует несколько путей передачи возбудителя: контактно-бытовой путь — через немытые руки при несоблюдении правил личной гигиены; пищевой — при попадании бактерий в продукты питания; водный — при употреблении инфицированной воды. Кроме того, заражение возможно при купании в загрязненных водоемах.

КЛИНИЧЕСКИЕ ФОРМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ И СИМПТОМЫ

Острая дизентерия. Инкубационный период длится 1-7 дней. Заболевание начинается остро. Чаще всего наблюдается колитический вариант дизентерии — то есть поражение исключительно толстого кишечника. Однако иногда встречаются гастроэнтероколитический и гастроэнтеретический варианты с поражением слизистой желудка и тонкого кишечника.

Типичные формы дизентерии проявляются лихорадкой, снижением аппетита, головной болью, признаками поражения желудочно-кишечного тракта. Боль в животе сначала тупая, разлитая по всему животу, постоянная, затем становится схваткообразной, локализуется в нижних отделах живота, чаще слева или над лобком. Боль усиливается перед туалетом. Появляются тенезмы — ложные позывы болезненные на опорожнение кишечника, не сопровождающиеся дефекацией, а также тянущие боли в области прямой кишки, отдающие в крестец, возникающие во время дефекации и продолжающиеся в течение 5-15 мин после нее. Стул учащен (до 10 раз в сутки и более). В испражнениях появляется примесь слизи и крови, а в более тяжелых случаях при дефекации выделяется лишь небольшое количество кровянистой слизи. При отсутствии лечения дизентерия может переходить в хроническую форму.

ДИАГНОСТИКА ДИЗЕНТЕРИИ

- Бактериологический метод исследования. Заключается в посеве кала для выявления патогенных бактерий.
- Серологический метод обследования. Заключается в определении в крови антител к шигеллам.

ХРОНИЧЕСКАЯ ДИЗЕНТЕРИЯ

Хроническая дизентерия диагностируется в том случае, если заболевание длится более 3 месяцев. При этом течение может быть различным. Наблюдается или непрерывное течение заболевания, или рецидивирующее, которое характеризуется периодическими обострениями. При этом периоды хронической дизентерии чередуются с периодами полного здоровья. Тяжесть симптомов во время рецидива обычно значительно меньше, чем при острой дизентерии. Признаки интоксикации выражены значительно меньше — температура редко превышает 37,5 °C; стул частый, однако боли не столь мучительны, кровь чаще всего отсутствует.

- Полимеразная цепная реакция (ПЦР) — заключается в определении генов шигелл в кале. ПЦР относится к дорогостоящим методам обследования, поэтому для диагностики острых кишечных инфекций применяется крайне редко.

КАК И ЧЕМ ЛЕЧИТЬ ДИЗЕНТЕРИЮ?

Больных дизентерией госпитализируют по клиническому (среднетяжелое и тяжелое течение болезни, неблагоприятный преморбидный

БАКТЕРИОНОСИТЕЛЬСТВО

Носительство шигелл может быть реконвалесцентным — в том случае если бактерии продолжают выделяться из кишечника больного после перенесенной дизентерии при отсутствии каких-либо признаков заболевания. Кроме того, выделяют транзитное бактерионосительство, которое диагностируют при однократном выделении патогенных шигелл из кала здорового человека, не болевшего дизентерией. Чаще всего это происходит случайно при профилактическом обследовании.

фон) и эпидемиологическим (работники предприятий питания, водоснабжения, торговли, детских учреждений, проживающие в неблагоустроенных жилищах, общежитиях и т. д.) показаниям. Важным компонентом лечения является диета. При сохранении поноса рекомендуется лечебная диета №4, которая характеризуется пониженным содержанием жиров и углеводов с нормальным содержанием белка и резким ограничением каких-либо раздражителей желудочно-кишечного тракта. Также исключаются продукты, которые могут вызвать метеоризм.

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ИСКЛЮЧИТЬ:

- хлебобулочные и мучные изделия;
 - супы с овощами на крепком жирном бульоне;
 - жирное мясо, мясо куском, колбасы;
 - жирную, соленую рыбу, консервы;
 - цельное молоко и другие молочные продукты;
 - яйца, сваренные вкрутую, яичница;
 - овощи, фрукты, ягоды в сыром виде;
 - варенье, мед и другие сладости;
 - кофе и какао с молоком, газированные и холодные напитки.
- Легкие формы дизентерии можно лечить в домашних условиях. Назначается соответствующая диета,



оральная регидратация (регидрон, оралит); фуразолидон по 0,1 г 4 раза в день, по показаниям применяют спазмолитики (но-шпу, папаверин, платифиллин, дротерин) и ферментные препараты (панзинорм, креон, фестал, мезим), зубиотики (бифидумбактерин, бификол, линекс и др.).

В стационаре при среднетяжелых и тяжелых формах назначают производные фторхинолона (пифлоксацин, ципрофлоксацин и др.), проводят дезинтоксикационную терапию.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- пшеничные сухари, тонко нарезанные и не сильно поджаренные;

- супы на обезжиренном мясном или рыбном бульоне с добавлением круп: риса, манки или яичных хлопьев, а также мелко протертого вареного мяса;
- нежирное мягкое мясо, птица или рыба в вареном виде;
- нежирный свежеприготовленный творог;
- яйца не более 2-х в день в виде сваренного парового омлета;
- каши на воде: овсяная, гречневая, рисовая;
- овощи только в отварном виде при добавлении в суп.

Садыкова Айнура Мараловна
к. м. н., доцент кафедры инфекционных и тропических болезней КазНМУ
им. С. Д. Асфендиярова

ПРОФИЛАКТИКА ДИЗЕНТЕРИИ

Для предупреждения заражения дизентерией необходимо:

- соблюдение правил личной гигиены;
- соблюдение правил хранения и приготовления продуктов питания;
- при уходе за больным очень важна дезинфекция постельного белья и испражнений, необходимо мыть руки после контакта с больным;
- работникам предприятий общественного питания возвращаться на работу только после получения отрицательного результата посева кала;

- родителям с раннего возраста обучать ребенка правилам личной гигиены;
- больные дети не должны посещать детский сад или школу до получения отрицательных результатов посева кала;
- улучшить жилищно-бытовые условия;
- благоустройство населенных пунктов и улучшение очистки их территорий;
- обеспечение населения доброкачественной водой и безопасными в эпидемическом отношении пищевыми продуктами;
- разуплотнение детских дошкольных учреждений.

Дыхание жизни

ТЕРМИН «АРОМАТЕРАПИЯ» БЫЛ ВВЕДЕН РЕНЕ ГАТТЕН-ФОСОМ, ФРАНЦУЗСКИМ ХИМИКОМ-ПАРФЮМЕРОМ. ВО ВРЕМЯ ПЕРВОЙ МИРОВОЙ ВОЙНЫ ОН ИСПОЛЬЗОВАЛ ЛАВАНДОВОЕ МАСЛО В КАЧЕСТВЕ АНТИСЕПТИКА ДЛЯ ПЕРЕВЯЗКИ РАНЕНЫХ СОЛДАТ И ОБНАРУЖИЛ ЕГО ХОРОШИЕ ЗАЖИВЛЯЮЩИЕ СВОЙСТВА. ДАЛЬНЕЙШИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ДАННОЙ ОБЛАСТИ ПОМЕШАЛА ПРОВЕСТИ ВТОРАЯ МИРОВАЯ ВОЙНА. ОДНАКО РЕНЕ БЫЛ ДАЛЕКО НЕ ПЕРВЫМ, КТО ОБНАРУЖИЛ УДИВИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА ЭФИРНЫХ МАСЕЛ.



Ароматерапия — это лечение запахами. Этот способ известен давно. В древних индийских, египетских, вавилонских цивилизациях препараты на основе ароматных эфирных масел активно использовались в религиозных обрядах, косметологической и медицинской практике. Еще первобытные люди заметили влияние запахов на состояние человека, когда подкладывали в костры запашистые растения.

Как же эфирные масла влияют на психику и здоровье человека? Известно, что обоняние формируется как первая сигнальная чувствительная система у всех живых организмов. Даже одноклеточные амёбы и инфузории анализируют состав плавающих в окружающей среде химических веществ. Так они ориентируются в поисках пищи и защиты от врагов. Большинство животных более

80% информации получают через органы обоняния. Не только поиск пищи, но и поиск партнера, направления миграций, принадлежность к стае определяется по запаху. Это неудивительно, ведь информация от обоняния поступает не только в кору головного мозга, где может быть оценена, но и в подкорковые структуры, где воспринимается бессознательно. В свою очередь, подкорковые структуры связаны с системой, управляющей эмоциями, а также с центрами, влияющими на функции внутренних органов. Кстати, наше обоняние единственное чувство, напрямую доставляющее информацию в мозг. Остальные органы восприятия, отвечающие за зрение, вкус, осязание и слух, перед тем как доложиться мозгу проходят через преграду в виде таламуса. Вот почему механизм действия ароматов на человеческий мозг двойственен. Запахи могут пробуждать давние воспоминания,

(эфирные масла)

записанные в головном мозге как ассоциации, например, скошенная трава — воспоминания о лете, духи — аромат любимой женщины, но могут действовать и напрямую без контроля и анализа — поднимать и снижать артериальное давление, вызывать чувство агрессии и расслабленности, усиливать сексуальное влечение или, напротив, подавлять его. Неудивительно, что воздействие ароматов может использоваться в лечении и управлении психикой.

Первым исследователем влияния запахов на психическую деятельность человека стал американский психиатр А. Хирш. Он определил, что некоторые запахи могут менять поведение человека и стимулировать его на конкретные действия. Он разработал специальную аромасмесь и распылил ее в залах розничной торговли. В результате там резко возросла потребительская активность. Кстати, информация о составе этой смеси запатентована и до сих пор засекречена. Хирш также провел исследование на добровольцах, страдающих избыточным весом. Он предлагал им не ограничивать себя в питании, но перед каждым приемом пищи заставлял вдыхать специальный ароматизатор. За полгода участники исследования похудели в среднем на 12,5 килограмм, при этом некоторые худели так быстро, что их пришлось выводить из эксперимента.

Современные супермаркеты, бутики, автосалоны Японии активно используют бессознательную рекламу на основе ароматизаторов для поднятия уровня продаж среди потребителей. Для продуктовых магазинов применяют

свежие запахи огурца или арбуза. Они усиливают чувство голода и заставляют покупателей раскошелиться. В магазинах готовой одежды увеличить продажи помогают ароматы ванили, лаванды и лимона.

Для справки: эфирные масла лаванды, ромашки и сандалового дерева успокаивают, ослабляют активность головного мозга. Ароматы жасмина, мяты и гвоздики, напротив, стимулируют нервную систему, возбуждая активность мозга не хуже, чем крепкий кофе.

Ароматические масла получают из растений. Это первые поселенцы на нашей планете, которые на протяжении всего периода своего существования занимались только одним — выжили. Ничто на Земле не обладает такой колоссальной жизненной силой и способностью приспосабливаться, как растения. А квинтэссенция растений и есть эфирные масла. Их состав необычайно сложен. Он насчитывает десятки биологически активных компонентов и зависит от места произрастания растения, климата, от состава почвы, от времени года. Вот почему, легко приспосабливаясь к антибиотикам, бактерии не могут выработать резистентности к эфирным маслам. Научные исследования в данной области показали, что все эфирные масла являются антисептиками, проявляя разную степень активности в отношении тех или иных микроорганизмов, укрепляют иммунитет, обладают заживляющим, спазмолитическим свойствами, оказывают положительное действие на сердечно-сосудистую систему и органы пищеварения, очищают организм от шлаков и даже нейтрализуют яды.

Природа дает нам мощнейшее средство для борьбы с неду-



гами и с плохим настроением. Как выбрать «свое» масло, в каких случаях им пользоваться, а в каких не стоит — с этими вопросами мы обратились к ароматерапевту Зауре Турсунбаевой.

«Все масла прекрасно впитываются че-



ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:

Документально зафиксировано событие, произошедшее в 18 веке в Шотландии: во время крупной эпидемии не пострадал только один маленький город — город парфюмеров. И все потому, что его жители непрерывно жгли ароматические смеси и сырье, использовавшиеся в их производстве.

При постройке древних храмов на Востоке в раствор добавлялись различные эфирные масла — их аромат даже спустя 600 лет продолжает поддерживать в храмах здоровый состав воздуха.

Кедровое масло использовалось египтянами для пропитки папирусов — и в наши дни их листья не подвержены воздействию микробов и насекомых. Ладан содержит вещества, влияющие на выработку серотонина, «гормона радости», формирующего состояние возвышенности, восторга и одновременно мягкого умиротворения.

Чайное дерево сражает множество болезнетворных бактерий и вирусов, укрепляет иммунитет, восстанавливает силы, борется с самыми тяжелыми заболеваниями.

Пачули отпугивает моль и до сих пор используется индийскими ткачами для пропитки изделий из кашемира.

Масло нероли — масло из цветов апельсина — самое дорогое. Для изготовления одного килограмма этого масла требуется одна тонна цветов апельсинового дерева.



ЗАПОМНИТЕ

ЛЕТОМ НАНОСИТЬ МАСЛО НА КОЖУ МОЖНО ТОЛЬКО ПЕРЕД СНОМ, ТАК КАК ВСЕ МАСЛА ПЛОХО РЕАГИРУЮТ НА СОЛНЦЕ. КОЖА МОЖЕТ ОБГОРЕТЬ БУКВАЛЬНО ЗА 10 МИНУТ ДО СОСТОЯНИЯ КУРИЦЫ-ГРИЛЬ



рез кожу, попадают напрямую в кровь и лимфу. И дальше большинство из них работают как ас-сенизаторы. Причем время впитывания масла — от 10 минут до получаса. Это же время вам необходимо выждать после нанесения капельки масла на кожу, когда вы тестируете его перед покупкой. Если никакой кожной реакции не последовало, а запах вам нравится — берите».

Существуют международные стандарты, которые определяют, как должно быть упаковано эфирное масло. «В первую очередь обратите внимание на этикетку. Там не должно быть состава, только надпись «100% эфирное масло». Сама упаковка должна быть из темного стекла, а не из пластика. Ведь если масло содержится в прозрачной пластиковой упаковке, то при попадании на него прямых солнечных лучей в нем образуются канцерогены. И оно теряет свои полезные свойства. А горлышко бутылочки должно быть оборудовано пипеткой, чтобы мы смогли отсчитать необходимое количество капель. Также следует учесть, что настоящее масло не будет дешевым».

Оказывается масла делятся на мужские и женские. К мужским относятся масла бергамота и лемонграсса, мускатного ореха и кедр. К женским — лавандовое, иланг-иланг и жожоба. «Но если при выборе масла вам нравится мужской аромат, а вы женщина — не стоит пугаться, ваш организм нуждается именно в этом эфирном масле».



Не стесняйтесь и берите. И, напротив, если выбирая масло, вы столкнулись с чувством неприятия этого запаха — закружилась голова или почувствовали тошноту, ни в коем случае его не покупайте. Существует также универсальное масло — миндальное. Оно подходит практически всем, его можно использовать как основу, разбавляя в нем любые другие масла», — советует Зауре.

Запомните, летом наносить масло на кожу можно только перед сном, так как все масла плохо реагируют на солнце. Кожа может обгореть буквально за 10 минут до состояния курицы-гриль.

Вот еще несколько рецептов от Зауре Турсунбаевой: «Если вы обгорели на солнце — вам поможет масло чайного дерева, сделайте себе компресс. Утром вы будете чувствовать себя намного лучше. Решили избавиться от морщин или вас беспокоят многочисленные полопавшиеся капилляры на лице или других участках тела, то вам не обойтись без масла виноградной косточки. Оно уберет отек, подтянет кожу и приведет в тонус сосуды. Превосходное средство для борьбы со стрессом — масло лаванды. Оно успокоит, расслабит, поможет заснуть. Но если у вас низкое артериальное давление, то будьте с ним аккуратнее, оно его вам снизит еще больше. Если же нужно взбодриться, повысить давление, используйте, так называемые, горячие ароматы — тимьян, шалфей, тимьян, шафран или корицу. Людям с сердечнососудистыми заболеваниями лучше всего подходит розмарин — он мягко регулирует работу сердечной мышцы».

Мужчинам для увеличения мужской силы советуют чаще нюхать бергамот и масло кедр. А вот от мятных запахов лучше вообще отказаться. Древние греки считали, что запах мяты сбивает с традиционной сексуальной ориентации. А вот если вас беспокоят грибки на ногах, то помогут ванночки с маслом эвкалипта — 5-7 капель — и уже на пятом сеансе вы увидите заметное улучшение. В перерывах между ванночками следует пользоваться специальным кремом. Проблема решится за пару дней».

К сведению, с маслом пачули нужно принимать ванну, если решили сбросить пару лишних кило. Подтянете кожу, целлюлита станет значительно меньше. В течение 10 дней разводите 5 капель масла пачули в морской соли и принимайте ванну не дольше 15 минут и только спустя 2 часа после еды. А первые две процедуры следует делать совсем короткими — не более 5 минут. Прекрасный эффект наблюдается от использования эфирных масел во время массажа. Но помните, не следует принимать масла внутрь без консультации со специалистом. Так вы можете себе навредить».

Ароматерапия это не самостоятельное средство борьбы с заболеванием, а всего лишь подспорье. Но она незаменима для повышения жизненного тонуса, укрепления иммунных сил организма и регуляции настроения.



ПОСЛЕ ТРИДЦАТИ ЖИЗНЬ НЕ ПРОСТО НАЧИНАЕТСЯ: Я, ИМЕЯ В АНАМНЕЗЕ СЛОЖНЫЙ ПЕРЕЛОМ НОГИ И АСТМУ, ВСТАЛА НА ПУАНТЫ. УЧАЩИЕСЯ И ПРЕПОДАВАТЕЛИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ УЧИЛИЩ ПРИХОДЯТ ПОСМОТРЕТЬ НА МЕНЯ КАК НА ЧУДО ПРИРОДЫ.

Тридцатилетняя балерина

Верна та пословица про счастье, сбыться которому несчастье могло. В моем случае их было даже два. Первое — в глубоком детстве.

Маленькую и болезненно худенькую меня приняли было в балетную студию в алматинском Доме пионеров. Но с одним условием: «выворотности у ребенка маловато, так что придется приучать непослушные стопы к безукоризненной первой позиции при помощи мокрых носочков».

Как сейчас помню, наплескали из стакана небольшую лужицу на деревянный пол, велели потоптаться и — к станку. Была весна, окна распахнуты настежь, а много ли надо было перманентно больной девушке, чтобы от малейшего сквозняка оказаться на больничной койке с высокой температурой. Оказалось, что всего-то неделю. На этом моя «балетная» карьера оборвалась, не успев начаться. Потом я стала взрослой, относительно здоровой, но толстой; да и балетные студии у нас не понатыканы на каждом углу, как, например, секции шейпинга. Словом, ничто не предвещало исполнения детской мечты.

ПОКА Я НЕ ПОПАЛА ПОД МАШИНУ...

Вот ведь мерзкий парадокс: я чуть ли не наизусть знаю правила дорожного движения как для водителей, так и для пешеходов — и умудрилась-таки влезть кроссовкой

правой ноги под колесо громадного рейсового автобуса. Это я на нем на Иссык-Куль собиралась ехать, пропал бы он пропадом. Дело было в выходной день; спутник доставил меня в кирпичную клинику. Косточки переломанные кое-как собрали, а вот разорванные связки сшили плохо. Короче говоря, сняв через месяц гипс, я обнаружила, что одна ступня теперь немного короче другой — из-за скрюченных пальцев. Красоту ничем не испортишь, да и жизненный статус мой не таков, чтобы ныть по такому пустяку... Вместе с тем, когда я в последний раз посещала больничку, врач бросил многозначительный взгляд на мою ножку и позволил себе фразу, мигом перевернувшую сознание: «Ну, вы же не собираетесь танцевать на пуантах?» Ах ты ж, думаю... А вслух невинно замечаю: «Если я не буду танцевать на пуантах, то вы больше никогда не сможете заняться сексом». Улыбнулась Моной Лизой — и ушла, прихрамывая, не прощаясь и бесповоротно бредя идеей заняться классической хореографией.

Судьба всегда улыбается искренним желаниям — это я заметила давно. Совсем скоро мне попало на глаза объявление о том, что в хореографическом училище им. Селезнева идет набор в любительскую балетную группу... Так начала сбываться самая заветная детская мечта.

Правда, очень скоро выяснилось, что данных для балета у меня, мягко говоря, не так уж много. То есть, их практически нет. Единственными моими достоинствами с точки зрения высокого искусства оказались рост 176 см. да пропорционально длинные конечности. Впрочем, принимая во внимание тот факт, что в 32 года на профессиональную сцену я безнадежно опоздала, а упорству позавидовала бы Плисецкая, преподаватель закрыла глаза на мою «деревянность». Нагрузки у станка не шли ни в



какое сравнение с тем, что было в моей практике физических упражнений. Тянуть мышцы на ногах следовало до такой степени, чтобы их начинало сводить судорогой. Примерно с год по утрам после тренировок было ощущение, словно меня крепко измолотили цепями. Зато потом! Осанка, походка, даже посадка головы — балерину во мне признавали даже те, кто никогда не был в театре.

Но дело было не только в непрестанном восхищении окружающих — я впервые в жизни стала любоваться своим отражением в зеркале. Впрочем, этого было мало: мне хотелось вникнуть в самую суть балета, а не выполнять тупо комплекс сложных упражнений.

Процесс занял ровно три года. Теперь я действительно научилась танцевать. Что до вожделенных пуантов, то многие учащиеся сначала хореографического училища, а затем и Жюргеневской академии искусств узнав о том, что на «адских пальцах» весьма уверенно стоит взрослый человек со сломанной ногой, приходят посмотреть на меня как на заморского зверя.

Мне по сей день не перестает нравиться обретенная форма. Я с пристальным вниманием слежу за своим рационом питания, в котором давно нет ни жареной картошки, ни пирожных — разве что изредка, где-то раз в месяц шоколад, без которого не обходится мозг. Впрочем, я уверена, что справлюсь и с этой слабостью: надо только четко представить себе «обратную сторону медали». Между прочим, этот подход позволяет мне избегать любой зависимости, но это уже совсем другая история.

Светлана Шестернева



ВЛИЯНИЕ ЖИЛИЩА НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДАВНО ДОКАЗАНО. МАЛО КТО СЕГОДНЯ ПОДВЕРГАЕТ СОМНЕНИЮ ВАЖНОСТЬ ПРАВИЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОСТРАНСТВА, БУДЬ ТО ДОМА ИЛИ НА РАБОТЕ. КОМФОРТНЫЙ, УЮТНЫЙ, ТЕПЛЫЙ, КРАСИВЫЙ, ТИХИЙ — ВОТ ЛИШЬ НЕСКОЛЬКО ОПРЕДЕЛЕНИЙ ИДЕАЛЬНОГО ДОМА. ЧТО НУЖНО, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ НАШ ДОМ ТАКОВЫМ? ВСЕГО НИЧЕГО - НУЖНО ЗНАТЬ И СЛЕДОВАТЬ «ПРАВИЛАМ ЗДОРОВОГО ИНТЕРЬЕРА».

Правила ЗДОРОВОГО ИНТЕРЬЕРА

Если у вас наконец-то появилась возможность устроить небольшой косметический или даже основательный ремонт, то вам непременно пригодятся «правила здорового интерьера».

Прежде всего, давайте поговорим о тех строительных материалах, которые вы планируете использовать.

ЦВЕТ

Делаете ли вы ремонт самостоятельно или решили нанять дизайнера — не имеет значения. Вам самим придется выбирать цветовую гамму вашего жилья.

Выбирайте цветовую гамму, исходя из личных предпочтений. Нужно также подумать, как наиболее правильно их сочетать, чтобы максимально подчеркнуть все достоинства и скрыть недостатки помещения.

И еще нужно понимать, как цвет влияет на эмоциональное состояние человека и на его здоровье. Например, желтый — дает человеку ощущение радости и веселья. Он благотворно влияет на умственную деятельность, способствует повышению работоспособности, улучшает аппетит. Этот цвет хорошо подойдет для оформления кухни и рабочего помещения. Но только в кабинете его лучше сочетать с зеленым, а в кухне с оранжевым и коричневым цветом. Если же кто-то из членов семьи борется с лишним весом, купите ему персональный набор посуды темно-синего или черного цвета. Это снизит аппетит и поможет контролировать питание.

Оранжевый цвет вызывает у человека состояние праздничности и торжественности. Он может вызывать возбуждение, страст-

ность, порой даже сексуальную активность. Апельсиновые оттенки способствуют улучшению кровообращения, а также хорошо влияют на деятельность желудочно-кишечного тракта. Поэтому оранжевые тона хороши на кухне, а также в спальне, но в небольшом количестве.

Красный цвет зачастую становится причиной напряжения, возбуждения, усталости. Он может вызывать необоснованную тревогу, повышать артериальное давление. Кроме того, по исследованию западных психологов, этот цвет способствует раннему половому созреванию и последующей сексуальной активности. Чтобы избежать ощущения усталости, угнетен-

ия и чрезмерного возбуждения данный цвет следует применять очень осторожно.

Зеленый цвет — это цвет жизни. Он хорошо действует на нервную систему, успокаивает глаза. Прекрасно сочетаясь со многими цветами, он в той или иной степени может присутствовать в интерьере любого помещения.

Голубой цвет вызывает у человека ощущение чистоты, свободы, ясности, спокойствия и умиротворения. Он способствует снижению артериального давления, благотворно влияет на общее состояние человека. Однако переизбыток голубого цвета в интерьере может вызвать апатию. Кроме того, он способствует зрительному охлаждению квартиры. Поэтому



ЖЕЛТЫЙ — ДАЕТ ЧЕЛОВЕКУ ОЩУЩЕНИЕ РАДОСТИ И ВЕСЕЛЬЯ. ОН БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, СПОСОБСТВУЕТ ПОВЫШЕНИЮ РАБОТОСПОСОБНОСТИ, УЛУЧШАЕТ АППЕТИТ. ЭТОТ ЦВЕТ ХОРОШО ПОДОЙДЕТ ДЛЯ ОФОРМЛЕНИЯ КУХНИ



ВАЖНО НЕ ЗАБЫВАТЬ, ЧТО ОТТЕНКИ ВСЕХ ЦВЕТОВ СПОСОБНЫ МЕНЯТЬСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОВЕРХНОСТИ СТЕН, ОСВЕЩЕНИЯ, А ТАКЖЕ ВЫСОТЫ И ПЛОЩАДИ ПОМЕЩЕНИЯ. НАПРИМЕР, ЧЕМ БОЛЬШЕ ПЛОЩАДЬ КОМНАТЫ, ТЕМ ИНТЕНСИВНЕЕ БУДЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ ЦВЕТ.

его лучше использовать в солнечных комнатах, выходящих окнами на южную сторону. Этим же цветом можно оформить ванные комнаты.

Синий цвет, как и красный, использовать в больших количествах противопоказано. Он вызывает чувство настороженности и ожидания. Однако в небольших количествах он действует умиротворяюще на психику. Это так называемый строгий цвет, который наряду с другими холодными цветами и оттенками создает деловую обстановку. Поэтому лучше всего он будет смотреться в кабинете.

Фиолетовый цвет настраивает человека на торжественный, порой даже церемониальный лад. Ярко-фиолетовый при физическом и психологическом переутомлении может вызывать

раздражительность и дополнительную усталость. В приглушенном варианте, напротив, он вызывает чувство задумчивости и настраивает на спокойный лад. Гостиные, рабочие кабинеты и даже спальни могут оформляться в этом цвете — главное, угадать с оттенком.

Белый цвет — это цвет чистоты, ясности, целомудрия, мудрости, благородства и здоровья. Он успокаивающе действует на нервную систему человека, вызывает у него положительные эмоции. Он гармонирует со всеми цветами и может создавать как контрастные, так и нюансные сочетания. Использование его в интерьере — дело вкуса и индивидуальной комфортности. Кстати, люди в возрасте от 16 до 50 лет воспринимают как яркие и

контрастные цвета, так и мягкие приглушенные тона. А вот пожилые люди предпочитают пастельные и золотистые оттенки красных, оранжевых и желтых цветов.

При оформлении детской комнаты отдайте предпочтение розовым, красным, оранжевым и желтым цветам. Если у ребенка нет отклонений в развитии нервной системы, можно применять и контрастные тона, распределив их по всей площади помещения и не забывая сочетать с мягкими приглушенными тонами. Если же у ребенка наблюдаются отклонения в развитии нервной системы, то контрастные цвета применять не рекомендуется, так как они будут вызывать утомление, раздражение и даже агрессивность.

СТРОИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Что бы вы ни выбрали — линолеум или ламинат, паркет, обои, потолочную плитку, эмульсию или краски — отдайте предпочтение продукции проверенных фирм. Пусть цена будет чуть выше, чем на аналогичную

продукцию незнакомой фирмы, не экономьте на здоровье своей семьи. По оценкам экспертов источником до 80% химических веществ в наших квартирах являются некачественные строительные-отделочные материалы. Помните,



те, скупой платит дважды, а лечиться нынче — дорогое удовольствие.

Также тщательно читайте инструкции по применению и не забывайте им следовать. После того как наклеили обои, покрасили, побелили, постелили полы — откройте окна и дайте жилью проветриться пару дней. Кстати, ремонт лучше делать в начале лета, когда сильная жара еще не наступила, но проветривать помещение можно смело, не боясь сквозняков. Дома должно быть тепло и тихо. Поэтому выбирая материалы для ремонта или строительства, отдайте предпочтение продукции, обладающей тепло- и звукоизоляционными и акустическими свойствами. Возможно, вам понадобятся дополнительные мероприятия по тепло- и звукоизоляции. В этом случае лучше обратиться к профессионалам. Они смогут подсказать вам верные инженерные решения и ответить на все ваши вопросы по поводу экологичности предложенных строительных материалов.



ЕСЛИ ЛАМПА СЛИШКОМ ОТДАЛЕННО РАСПОЛОЖЕНА ОТ ПИСЬМЕННОГО СТОЛА, ИЛИ БРА ВЫСОКО ВИСИТ НАД ДИВАНОМ, ЧИТАЮЩЕМУ ПРИХОДИТСЯ НАПРЯГАТЬ ЗРЕНИЕ. А ПОСТАВЬТЕ ОКОЛО ДИВАНА ТОРШЕР, КОТОРЫЙ НАПРАВЛЯЕТ НА КНИГУ РОВНЫЙ ПОТОК СВЕТА, И ЧТЕНИЕ НЕ БУДЕТ УТОМЛЯТЬ ГЛАЗА



СВЕТ

Немалую роль в благоустройстве жилища играет освещение. Если окна выходят на север, можно немного увеличить освещенность, расширив оконные проемы. Можно использовать зеркала, тогда попадающий в них свет будет рассеиваться и равномерно освещать помещение. Для этой же цели подойдут светлые оттенки обоев и блестящие поверхности мебели.

В комнате будет светлее, если свет направлен на потолок, в таком случае он будет равномерно освещать всю комнату.

Вам все равно, где повесить светильник — выше или ниже, прикрепить к стене бра или же поставить торшер — зря. В действительности это не такой уж пустяковый вопрос. Самое небольшое удаление или приближение источника света к поверхности очень сильно влияет на ее освещенность. Если лампа слишком отдаленно расположена от письменного стола, или бра высоко висит над диваном, читающему приходится напрягать зрение. А поставьте около дивана торшер, который направит на книгу ровный поток света, и чтение не будет утомлять глаза. Слишком сильное освещение является не меньшей ошибкой, чем

недостаточное. Большая яркость света и резкие светотени вредны для глаз.

В любой комнате — гостиной, спальне, детской или кухне желательно иметь и общее, и местное освещение.

На сегодняшний день будет не проблематично выбрать подходящий по дизайну и цене вариант, как для центрального подвеса, так и для ночника. Удобнее, если местный свет можно будет перенаправить по желанию. Специалисты советуют выбирать в качестве общего освещения плафоны с рассеивателями, а для местного использовать варианты с направленным световым потоком.

Рабочие поверхности на кухне или в рабочем кабинете желательно дополнительно подсвечивать. В комнате, где вся семья собирается перед телевизором необходимо иметь дополнительную неяркую лампу с отраженным светом. Ведь просмотр любимых фильмов лучше устраивать не в темноте.

Неправильное освещение легко может испортить зрение ребенка. Поэтому детский уголок в комнате должен быть освещен особенно продуманно. Малыши чутко реагируют на степень и цветовые оттенки освещения. Для детского уголка нужны светильники со спокойным и равномерным распределением

света. Рассеянный и отраженный свет наиболее благоприятен для зрения и нервной системы ребенка. Общее освещение детского уголка или комнаты обязательно. Но если посмотрев вверх ребенок увидит ничем не прикрытую нить накаливания лампы, то пора менять люстру. Желательно, чтобы в ночное время комната, где спят малыши, освещалась слабым отраженным светом. Для этого можно использовать бра с малогабаритной лампочкой.

Очень важно правильно осветить рабочее место школьника. Он делает уроки за столом. Слева от него должна стоять настольная лампа прямого света. Недопустимо, чтобы нить накаливания лампочки была видна ребенку, это значительно ухудшает зрение и отвлекает от занятий.

При правильном освещении свет должен равномерно падать на книгу или тетрадь слева, чтобы тень от правой руки не мешала. В то же время лицо ребенка должно оставаться в тени. Расстояние от глаз до предмета работы должно быть 30–40 сантиметров.

Особые требования предъявляются к освещению ванной комнаты и санузла — помещений с повышенной влажностью. Здесь имеется опасность поражения электрическим током. Поэтому корпус светильника должен быть изготовлен из материала, который не является проводником электричества. Это может быть пластмасса, стекло, фарфор, керамика. Снаружи лампа должна быть закрыта стеклянным колпаком, лучше всего — молочного стекла.

РАСТЕНИЯ

С домашними растениями ваш дом станет настоящим уютным. Выбирая зеленых друзей, обратите внимание на самый замечательный воздухоочиститель — хлорофитум. Герань выделяет эфирные масла, которые успешно борются с микробами и благоприятно действуют на сердечнососудистую систему.

Спатифиллум — фильтрует воздух, избавляя его от вредных химических примесей. Алоэ — успешно борется с гноинками и воспалениями. Розмарин пригодится каждой хозяйке на кухне, а еще это средство для улучшения работы нервной системы. Циперус увлажняет воздух. Аспарагус способен поглощать тяжелые металлы. Так что после ремонта непременно займитесь озеленением вашей квартиры. Только помните, что ночью все растения выделяют углекислый газ, поэтому в спальне их не должно быть много.



ДЕКОР

Если окна — это глаза комнаты, то шторы — ее ресницы. При выборе текстиля для украшения помещения учитывайте цвет, текстуру и самое главное, гипоаллергенность тканей. Лишние пылесборники вам ни к чему. То же самое касается и ковров. Но в детской напольные ковры однозначно нужны. Их лучше выбирать, руководствуясь теми же принципами — гипоаллергенность и теплоизоляция. Мебель же может быть из стекла, пластика, металла, как вам больше нравится. Правда, самый экологически чистый вариант — дерево.

КАКОЙ БЫ СТИЛЬ ВЫ НИ ВЫБРАЛИ – РОКОКО ИЛИ МОДЕРН, ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ ВАМ БЫЛО УЮТНО И КОМФОРТНО. ВЕДЬ ДОМ — ЭТО КРЕПОСТЬ, ГДЕ ВЫ ВОССТАНАВЛИВАЕТЕ СИЛЫ И ГОТОВИТЕСЬ К НОВЫМ СВЕРШЕНИЯМ И ПОБЕДАМ



Мужчины тоже делают это

В ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ МИРЕ ПРИВИЛЕГИЯ УКРАШАТЬ СЕБЯ ПРИНАДЛЕЖИТ ЖЕНЩИНАМ, А МУЖЧИНАМ УГОТОВЛЕНА ИНАЯ РОЛЬ — ДОБЫТЧИКА И КОРМИЛЬЦА. ДОЛГИЕ ГОДЫ РАБОТЫ В МОНОТОННОМ РЕЖИМЕ ИЛИ В УСЛОВИЯХ ВЫСОКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ, НЕЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И, В КОНЦЕ КОНЦОВ, НЕБЛАГОПРИЯТНАЯ ЭКОЛОГИЯ БОЛЬШИХ ГОРОДОВ ОТРАЖАЮТСЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И ОСТАВЛЯЮТ СЛЕДЫ НА ЕГО ВНЕШНОСТИ. И ЕСЛИ ЖЕНЩИНЫ «ВООРУЖЕНЫ» МАССОЙ ИНФОРМАЦИИ О СПОСОБАХ ПРОДЛЕНИЯ МОЛОДОСТИ, ТО МУЖЧИНЫ, КАК ПРАВИЛО, ПРЕДПОЧИТАЮТ НЕ ТРАТИТЬ ЭНЕРГИЮ НА БОРЬБУ С ЕСТЕСТВЕННЫМИ ПРОЦЕССАМИ. ТАК БЫЛО ДО НЕДАВНЕГО ВРЕМЕНИ, ОДНАКО НИЧТО НЕ СТОИТ НА МЕСТЕ, И ВЗГЛЯДЫ ОБЩЕСТВА МЕНЯЮТСЯ ТАК ЖЕ, КАК И ЕГО ЗАПРОСЫ. СЕГОДНЯ СРЕДИ МУЖЧИН СТАНОВИТСЯ МОДНЫМ СЛЕДИТЬ ЗА СВОЕЙ ВНЕШНОСТЬЮ, УТВЕРЖДАЕТ ЛЯЗЗАТ ШАГЫЛБАЕВА — ЭКСПЕРТ ОДНОГО ИЗ МУЖСКИХ САЛОНОВ.

«Мужчины обращаются к нам в первую очередь с вопросами относительно состояния волос и кожи. Выпадение волос, появление перхоти, ранняя седина заставляют мужчин переживать и искать пути решения проблемы. Мы советуем обратиться к специалистам, которые проведут диагностику, выявят причину и назначат адекватное лечение. Только в этом случае эффективный результат может быть гарантирован», — утверждает Ляззат.

Внешние проявления возрастных изменений у мужчин в период с 27 до 37 лет практически незаметны. Это обусловлено особенностями строения мужской кожи. Она отличается более интенсивным кровообращением. В ней больше волосяных фолликулов, сальных и потовых желез, что способствует хорошей защите. Благодаря этим факторам, а также большей толщине кожи и высокому содержанию в ней коллагена, признаки старения у мужчин незаметны дольше. Но с возрастом, когда уровень мужских половых гормонов снижается, повышается чувствительность кожи, происходит увеличение хрупкости и ломкости сосудов. А ежедневная процедура бритья увеличивает повреждение верхнего слоя эпидермиса, что приводит к постоянной сухости и воспалительным процессам. Черные точки, маленькие гнойнички, покраснения, зуд — знакомые симптомы? Стоит запомнить, что кожа лица, как и кожа головы, имеет свой тип. И чтобы понять, как лечить, для начала необходимо провести диагностику. И только потом специалист назначит лечение. Это могут быть мази, болтушки, пилинги, маски, а также аппаратные методики. В любом случае в решении этой проблемы следует довериться профессионалам.

«Быть можно дельным человеком и думать о красе ногтей», — сказал когда-то классик... И мужчины сегодня ему вторят... Хотя, наличие маникюра на руках — по-прежнему вопрос эстетики, а вот здоровые ногти на ногах — вопрос здоровья. Мужчины ходят в закрытой обуви круглый год. Бывает, туфли жмут или узкий носок попадает, или в неподходящей обуви в футбол гоняют и т.п. Вот и получают проблему вросших ногтей, и как следствие — боль, воспаление, гной. Если раньше в советское время удаляли весь ноготь, то сейчас это исправляют скобированием. Это процедура с использованием специальных скоб, наподобие того, как сто-

матологи ставят скобы на зубы, чтобы выправить их, точно так же выравнивают ногтевую пластину.

Продолжая тему ног, нельзя не затронуть проблему грибковых заболеваний. Занять грибок на ногах легко: через чужие носки и обувь; недостаточный уход за гигиеной ног; при посещении бассейна в аквапарке (справок там не требуют, поэтому заразные отдыхающие могут даже не подозревать, что они носители грибков). Понять, что ноги поразила неприятная болезнь, легко: они начинают чесаться, зудеть, появляется неприятный запах, бывает, слоятся ногти, а между пальцами возникают язвочки. Уже

при первых симптомах большинство бежит в аптеку и скупает противогрибковые мази. Лучше, конечно, чем ничего не предпринимать, но для эффективного лечения надо знать, какой грибок порастил вас. Без анализов угадать врага практически невозможно; потратив деньги на какую-нибудь мазь, можно промахнуться. В результате, вы даёте фору своему недугу. Грибок успевает прижиться, размножиться, и период лечения станет более длительным, а препараты, как правило, более дорогими. Поэтому лучше не стесняться, а сразу брать быка за рога и идти к специалистам. Пусть вы потратите больше времени, зато со стопроцентной уверенно-

Существует такая наука — **ПОДОЛОГИЯ**. Это наука об уходе за здоровой и проблемной стопой. Особое внимание уделяется профилактике заболеваний стоп и коррекции проблемных ногтей на ногах. Появилась даже новая профессия — ногтевик-подолог. Он занимается не только техническим выполнением педикюра, но также помогает в решении других проблем, связанных со стопой: грибковые поражения ног, натоптыши, мозоли и шпоры. Мастер-подолог использует специальные фрезы и шлифованные камни с алмазным напылением», — рассказывает Ляззат Шагылбаева.





**ТОП-СТИЛИСТ
ВИТАЛИЙ УРЮКИН:** «НА
СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ
ИНДУСТРИЯ КРАСОТЫ
РАБОТАЕТ НЕ ТОЛЬКО НА
ДАМ. ПРОГРЕСС В МУЖСКОЙ
КОСМЕТОЛОГИИ ОЧЕВИДЕН»

стью избавиться от грибкового заболевания. И не забудьте после лечения продезинфицировать обувь, перестирать все носки, тапочки, постельное белье, напольные ковры и полотенца. Если этого не сделать болезнь может снова вернуться.

В социуме все еще бытует мнение, что мужчина, тщательно ухаживающий за собой, лишает себя брутальности. Боясь переборщить, молодые люди ограничивают себя, обращаясь только за услугами парикмахера. И зря. Топ-стилист Виталий Урюкин: «На сегодняшний день индустрия красоты работает не только на дам. Прогресс в мужской косметологии очевиден. Учитывая, что мужское тело отличается от женского и требует к себе совершенно иного подхода, для мужчин создаются специальные салоны. Сделаете ли вы педикюр или решите окрасить волосы — все на ваше усмотрение. Советую прибегнуть к такой процедуре, как мужская коррекция бровей; в результате ваш взгляд

станет более открытым. Мужчины стали чаще делать эпиляции. Если повара и спортсмены вынуждены следить за растительностью на своем теле в силу профессиональных особенностей, то для обычных людей — это уже вопрос внутреннего и физического комфорта.

Конечно, многие девушки считают, что волосяной покров — это признак мужественности и зрелости. И мы не имеем ничего против волос на груди и ногах, но согласитесь, заросшая спина или подмышечная впадина — непривлекательное зрелище. Какие бы процедуры вы ни выбрали, помните, о них кроме вас и мастера никто не узнает. Зато вы каждый день будете выглядеть опрятно и ухоженно. Я считаю, что те средства по уходу, которые нам предлагают в мужских салонах, вселяют в нас не только уверенность, но и создают впечатление человека здорового и успешного».

У каждой женщины есть свой идеал мужской красоты. У кого-то это образ греческого бога, а кому-то нравится северный викинг. Но мы не будем спорить о вкусах. А лишь пожелаем нашим мужчинам не забывать о правильном питании, вести активный образ жизни, поменьше злоупотреблять спиртными напитками и курением. Ведь любая здравомыслящая девушка предпочтет родить детей не от красивого, а от здорового мужчины



В мире животных самцы красивее самок. И это не случайно. Роль самок — оберегать потомство, а яркий окрас привлечет хищника, и миссия может быть провалена. А вот самцы, напротив, должны на весь мир заявить о себе — и чтобы привлечь самку, и чтобы отвлечь хищника. По окраске перьев у птиц, чешуи у рыб, шерсти у животных можно судить об их здоровье. Например, самки павлинов выбирают себе пару по принципу: чем насыщеннее цвет хвоста и больше «глазков» на нем, тем сильнее будет потомство. Так, отдавая предпочтение ярким спутникам жизни, животные и птицы следуют инстинктам — выбрать лучшие гены для будущего потомства. В мире людей все не намного иначе...



Правильный выбор для эффективного бизнеса.

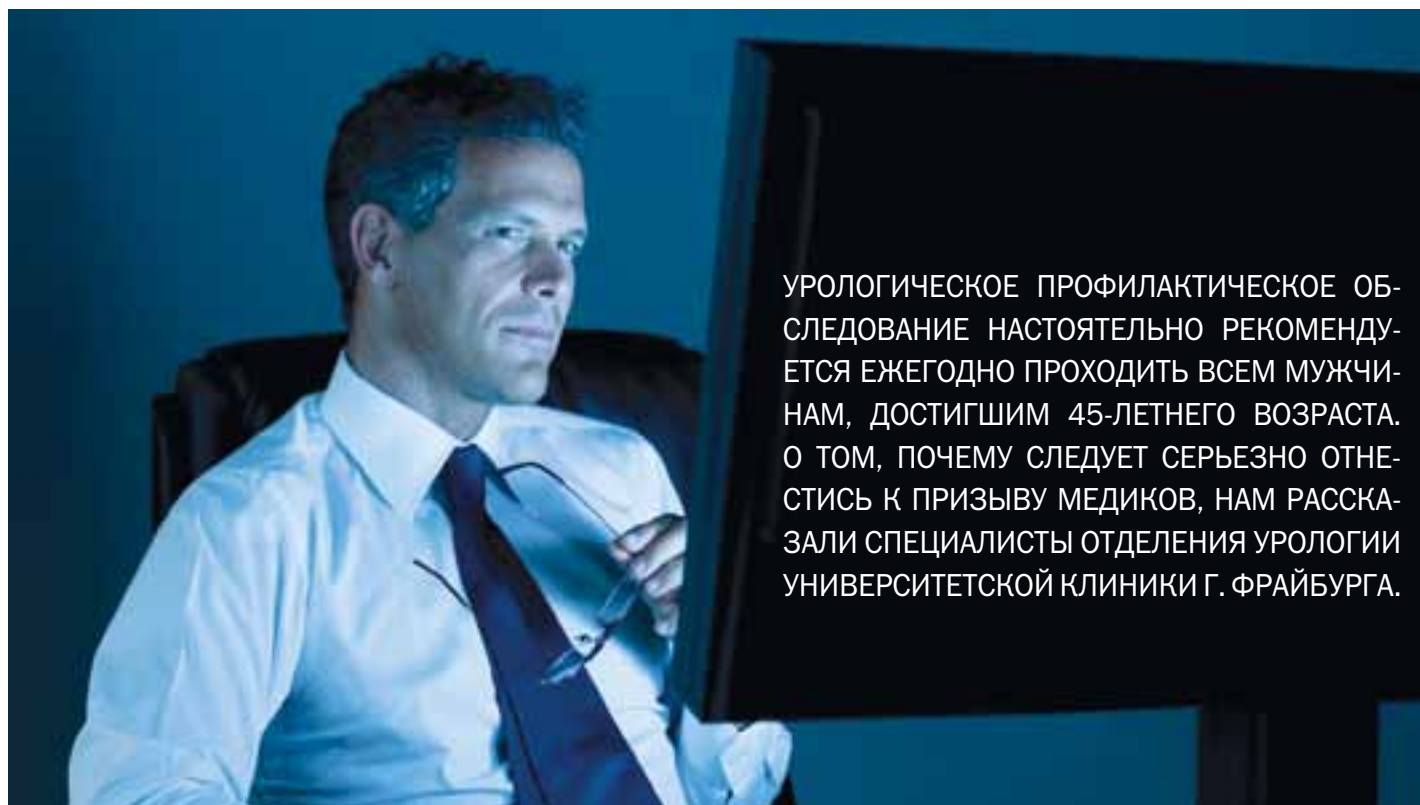


MITSUBISHI L200

Грузоподъемность пикапа, проходимость внедорожника и высокий уровень комфорта. Эти качества способны сделать Mitsubishi L200 незаменимым помощником в Вашем бизнесе. Превосходные технические и грузовые характеристики получили привлекательный внешний вид, выполненный в узнаваемом фирменном стиле Mitsubishi.

Задумываясь об эффективности расходов бизнеса, Вы оцените преимущества приобретения и эксплуатации Mitsubishi L200.

Свяжитесь с дилером в Вашем городе. Узнайте больше о выгодных условиях покупки.



УРОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЕЖЕГОДНО ПРОХОДИТЬ ВСЕМ МУЖЧИНАМ, ДОСТИГШИМ 45-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА. О ТОМ, ПОЧЕМУ СЛЕДУЕТ СЕРЬЕЗНО ОТНЕСТИСЬ К ПРИЗЫВУ МЕДИКОВ, НАМ РАССКАЗАЛИ СПЕЦИАЛИСТЫ ОТДЕЛЕНИЯ УРОЛОГИИ УНИВЕРСИТЕТСКОЙ КЛИНИКИ Г. ФРАЙБУРГА.

Мужские слабости после 40

«Несмотря на активную пропаганду важности регулярных профилактических обследований, большинство мужчин до сих пор проявляют халатность по отношению к своему здоровью и обращаются к урологу только в случае крайней необходимости. Наш типичный пациент — это успешный бизнесмен, большую часть времени проводящий в офисе или в командировках. Времени на спорт у него не хватает. Он любит жирную пищу и не прочь выпить, много курит и регулярно употребляет алкогольные напитки. Как минимум два раза за ночь ему приходится вставать. В сексе имеются известные проблемы. Такие пациенты часто считают, что причина кроется в постоянном стрессе и даже не предполагают, что это может быть связано с каким-то заболеванием.

При этом ослабление эрекции может быть первым признаком повреждения кровеносных сосудов, и к этому следует относиться очень серьезно. В таких случаях часто понижается уровень тестостерона. Проблемы с мочеиспусканием могут указывать на доброкачественное увеличение простаты, которое, при условии выявления его на ранней стадии, успешно лечится медикаментозно. С

помощью регулярного ежегодного контроля простатического специфического антигена (ПСА) максимально исключается вероятность наличия карциномы простаты. При подъеме уровня ПСА более чем на 0,5 нг/мл в год следует обсудить с пациентом необходимость биопсии простаты.

В ходе обследования мы разрабатываем

индивидуальную программу лечения для каждого пациента и даем ему рекомендации по изменению образа жизни. Чем раньше будет выявлено заболевание, тем выше шанс, что ваша семейная жизнь, секс, бизнес будут оставаться на самом высоком уровне. Не тяните с решением проблем, оставайтесь полным сил и энергии, уверенным в себе человеком!»



Д. м. н.
**Кристиан
Лайбер**
Заместитель
главного врача
отделения урологии
Университетской
клиники
г. Фрайбурга

Отделение урологии Университетской клиники г. Фрайбурга существует уже около 50 лет и пользуется превосходной репутацией. Согласно последнему рейтингу лечебных заведений, составленному немецким журналом «Focus», оно входит в список лидеров по Германии. Далеко за



Профессор, д.м.н.
**Ульрих
Веттерауэр**
Главный врач
отделения урологии
Университетской
клиники
г. Фрайбурга

пределами страны известны специально созданный на базе отделения Междисциплинарный Центр по лечению заболеваний простаты и такие направления, как лечение опухолей почек, детская урология, андрология и лечение мочекаменной болезни.

Лечение в Германии



UNIVERSITÄTS
KLINIKUM FREIBURG

Университетская клиника г. Фрайбурга

- Одна из крупнейших клиник Европы
- Лучшая клиника в земле Баден – Вюртемберг
- 40 специализированных отделений
- 65.000 стационарных пациентов год
- 1.000 амбулаторных пациентов в день
- Кардиологический центр – номер 1 в Германии
- Телемедицина и телеконсультации

Телефоны (по-русски):

+49 761 270 84710

+49 761 270 84240

Факс:

+49 761 270 84060



Электронная почта:

info-ims@uniklinik-freiburg.de

Интернет-страница:

www.ims.uniklinik-freiburg.de

МОРСКИЕ КРУИЗЫ - *отдых мечты!*

ЕДВА БЛЕСНУВ НАД ГОРИЗОНТОМ, ПЕРВЫЕ ЛУЧИ СОЛНЦА С НАСЛАЖДЕНИЕМ СМЕШАЛИСЬ С ПРОНЗИТЕЛЬНО ГОЛУБОЙ СОЛЕНОЙ ВОДОЙ. ЗАТЕЯВ ИГРУ НАПЕРЕГОНКИ С МОРСКОЙ ПЕНОЙ, СОЛНЕЧНЫЕ ЗАЙЧИКИ ВЕСЕЛО ЗАСПЕШИЛИ НАВСТРЕЧУ УТРЕННЕМУ БРИЗУ. И ВОТ ПОЯВИЛСЯ ОН! ВЕЛИЧЕСТВЕННО ВРЫВАЯСЬ В БЕСКРАЙНИЕ ПРОСТОРЫ, БУДТО ВЫРВАВШИЙСЯ ИЗ СКАЗКИ, ОГРОМНЫЙ БЕЛОСНЕЖНЫЙ ЛАЙНЕР ПЛЫВЕТ НАВСТРЕЧУ ПРИКЛЮЧЕНИЯМ...

Современные круизные лайнеры действительно похожи на сказочный ковер-самолет со скатертью-самобранкой на борту. И как может не вызвать восторг и восхищение девятнадцатизатяжный красавец, будто сошедший со страниц глянцевого журнала?

В мире насчитывается более 150 морских круизных компаний: греческих, итальянских, испанских, американских, датских, норвежских и др. Тысячи элегантных судов бороздят океанские просторы и мерно странствуют по миру. Эти чуда технической и дизайнерской мысли так и манят нас вкусить немного неизведанной романтики.

Круиз - путешествие на водных видах транспорта, включающее различные береговые экскурсии, осмотр достопримечательностей портовых городов, а также разнообразные развлечения на борту морских и речных лайнеров. Это незабываемое приключение, воспоминание о котором будет греть вас промозглыми холодными вечерами, пробуждая желание снова и снова отправиться в бескрайние морские просторы.

Когда отдых в отелях становится привычным, и сердце все больше рвется к новому и неизведанному, танго музыкальных салонов первоклассных круизных лайнеров приглашает закружиться в необычайном, ритмичном танце своей мечты. Не-

удивительно, что за прошлый год число туристов во всем мире, выбравших круизные поездки, выросло на 10% (почти на два миллиона человек) и впервые достигло 20 млн. В период с 2010 по 2011 годы число круизных путешественников увеличилось с 18,7 млн. до 20,6 млн. человек.

Отличная инфраструктура: десятки баров и ресторанов с разнообразнейшей кухней, ночные клубы, казино, спортивные центры, бассейны, салоны СПА, театры, библиотеки, магазины и галереи, сосредоточенные в одном суперлайнере, способны организовать любой досуг.

Маршруты путешествий, которые предлагают современные круизные компании, не оставят равнодушным даже самых искушенных знатоков туризма. Средиземноморье, «старушка» Европа, умопомрачительно разная Азия, Австралия и Новая Зеландия, США и Южная Америка, Мексика и Карибы предстанут во всей своей красе и разнообразии.

Кроме того, круиз избавит от необходимости бронирования десятков гостиниц, от покупки билетов на поезда, автобусы и самолеты. Не нужно бесконечно перемещать багаж, ведь устроившись в удобной каюте, наслаждаясь морским воздухом, можно осмотреть все достопримечательности портовых городов, не тратя время на неудобные переезды.

На борту лайнеров создана удивитель-

ная атмосфера уюта и индивидуальный подход к каждому пассажиру. Питание по системе «все включено», доставка завтрака и фруктов в каюты, детский клуб для разных возрастных групп, русскоязычный сервис на борту и развлекательные программы добавят в путешествие капельку изыска.

Привлекательным дополнением яв-

ляется доступность круизов. Современный рынок позволяет выбрать круиз по карману самым разным категориям населения: и тем, кто предпочитает путешествовать эконом-классом, и тем, кто выбирает отдых самого высокого класса в стиле luxury.

Туристы, однажды совершив путешествие на круизном судне, нередко выби-

рают для себя этот вид отдыха снова на протяжении многих лет, путешествуя по морям и океанам, рекам, озерам и каналам, наслаждаясь вольным духом свободных ветров.

Девиз круизных путешествий: «В круизе можно делать, что угодно или просто не делать ничего!»

Итак, вперед за мечтой!





За Здоровье!

КАКОЕ ПРАЗДНИЧНОЕ ЗАСТОЛЬЕ ОБХОДИТСЯ БЕЗ БУТЫЛКИ ГОРЯЧИТЕЛЬНОГО НАПИТКА! НО, КАК ИЗВЕСТНО, ОДНИМ БОКАЛОМ/ФУЖЕРОМ/РЮМКОЙ ПРАЗДНИК НЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ, А ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ. СЕГОДНЯ ВЫБОР АЛКОГОЛЬНОГО ДОПИНГА ВЕСЬМА ВЕЛИК. КАК ГОВОРЯТСЯ, НА ЛЮБОЙ ВКУС И ЦВЕТ. ЛИКЕРЫ, ВИНА, ВЕРМУТ, ВИСКИ, РОМ, ТЕКИЛА, КОНЬЯКИ, КОНЕЧНО, ВОДОЧКА С ПИВОМ... И КАК РЕЗУЛЬТАТ ТАКОГО ВЕСЕЛОГО ВРЕМЯПРЕПРОВОЖДЕНИЯ — УТРЕННЕЕ ПОХМЕЛЬЕ. ЕСЛИ НЕ ХОТИТЕ ПРОВЕСТИ СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ ПОД ОДЕЯЛОМ, ПЕРИОДИЧЕСКИ БЕГАЯ В ТУАЛЕТ, МОРЩАСЬ ОТ ЯРКОГО СВЕТА И ЛЮБОГО ГРОМКОГО ЗВУКА, ТО ПОДУМАТЬ О ПОСЛЕДСТВИЯХ СТОИТ ЕЩЕ НАКАНУНЕ.

Состояние похмелья, или алкогольный абстинентный синдром, если говорить медицинским языком, — это последствие употребления спиртных напитков. Но как не выпить на дне рождения друга, свадьбе брата или в Новый год? Вот и расплачиваемся на следующее утро после праздника. Кстати, похмелье может наступить в течение нескольких часов после употребления алкоголя и длиться до трех дней, а его интенсивность и продолжительность зависит в первую очередь от количества выпитого и, конечно же, от качества горячительных напитков.

Почему же основная масса людей так мучается на следующее утро после приема алкоголя? Врачи утверждают, все зависит, в первую очередь, от генетической предрасположенности и от состояния организма. Конечно, есть на свете счастливики, которых не берет и канистра паленой водки, но их очень мало. Основная же масса людей не может похвастаться богатырским здоровьем.

Что происходит с нашим организмом, когда туда попадает изрядное количество алкоголя?

Этиловый спирт приводит к нарушению водно-электролитного баланса, то есть к потере жидкости и калия. Это проявляется ощущением сухости во рту, ломотой в костях и состоянием усталости.

Рвота объясняется тем, что спирт — это в первую очередь, метаболический яд, который раздражает слизистую желудка. Если вы весь следующий день проводите в обнимку с унитазом, значит, вы выпили больше, чем смогла переработать ваша печень. Вообще, всасывание и переработка алкоголя происходит как в желудке, так и в кишечнике в течение нескольких часов. Естественно, это время зависит от качества закуски, количества выпитого и содержания алкоголя в напитках. Примерно 90% спирта перерабатывает печень, и его остатки выходят с мочой. Остальное выводится с потом и с выдыхаемым воздухом.

Ни для кого не секрет, что хмурое постпраздничное утро традиционно сопрово-

ждается головной болью. Дело в том, что алкоголь оказывает пагубное влияние на центральную нервную систему, и в частности, на головной мозг. Оказываясь у нас в желудке, он впитывается в кровь и частично меняет отрицательный заряд эритроцитов на положительный. В результате эритроциты с разными зарядами притягиваются друг к другу и образуют соединения по типу тромбов. Путешествуя по сосудам, эти гроздьи эритроцитов закупоривают мелкие капилляры в мозге. Нейроны, не получив свою порцию кислорода и других питательных веществ, умирают. От погибших клеток мозг должен избавиться. Чтобы это сделать, организм увеличивает приток жидкости к поврежденным участкам. Именно увеличение количества жидкости в головном мозге провоцирует похмельную головную боль. Постепенно умершие нейроны вымываются и отправляются на выход. Таким образом, на следующий день после праздника мы ходим в туалет нашими мозгами. Ни больше, ни меньше!

Кстати, именно из-за смерти клеток головного мозга случаются алкогольные амнезии. Выпив лишнюю кружку пива, мы просто убили клетки кратковременной памяти.

Если вы твердо решили избежать похмельного синдрома, то:

- не пейте алкогольных напитков!
- если с первым пунктом проблема — не пейте много!
- если и со вторым пунктом ничего не выходит, то ни в коем случае не смешивайте!
- если же и это невозможно, то знайте — смешивать можно только родственные напитки — например, вино и коньяк, пиво и виски.
- если же вам по вкусу сакэ, бурбон или мартини, то их лучше ни с чем не мешать, как и водку.
- пить лучше, увеличивая градус, а не понижая его.
- отдайте предпочтение закуске с большим содержанием витамина С. Подойдет лимон и квашеная капуста.
- сладкая закуска или коктейль с сахарным сиропом только усилят опьянение, а значит и похмелье.
- если понимаете, что перепили — не ложитесь сразу спать, займитесь чем-нибудь, например, погуляйте на свежем воздухе, выпейте зеленого чая или мине-

ралки, да побольше.

- если же утро все равно хмельное, не вешайте нос. Поешьте той же квашеной капусты, выпейте квасу. И ни в коем случае не похмеляйтесь. Слишком велика вероятность продолжения вчерашнего праздника.
- и помните, что теперь ваш организм в течение 90 дней будет освобождаться от алкоголя и от его разрушительных последствий. Так что лучше отказаться от привычки пить каждую неделю по пятницам. Так недолго попасть в ряды алкоголиков. Кстати, врачи наркологи и психотерапевты, работающие с зависимыми людьми, уверены, как только в распитии спиртных напитков появляется некая закономерность — человек уже на грани алкоголизма.

КАК НЕ ПЕРЕЙТИ ЭТУ ГРАНЬ?

«Девиз любого алкоголика — от первой рюмки я могу отказаться, а от второй — никогда!» — рассказывает Светлана Александровна Гамеза, врач-психотерапевт. Она уже давно работает в международном обществе анонимных алкоголиков. «Алкоголизм — это недуг, который действует по принципу русской рулетки. Непонятно, почему тот или иной человек становится алкоголиком. Кто-то может всю жизнь ходить по лезвию бритвы, но контролировать себя, удержаться и не стать алкоголиком. А кому-то для того чтобы попасть в их ряды хватает и пары месяцев.

И совсем не важно, что пить при этом

ЕЩЕ ОДИН ФАКТ:

При избытке алкоголя в крови ферментные системы не справляются с функцией расщепления спиртов, в итоге накапливается промежуточный продукт — еще более токсичный, чем сам алкоголь. Поэтому, если хотите избежать похмелья — пейте медленно, чтобы печень успевала расщеплять токсины.

— водку, пиво или дорогое шампанское. Результат, как правило, один — уже не важно, что пить, самое главное — делать это. Я думаю, что основная проблема заключается в том, что все мы не считаем алкоголь опасным. Напротив, еще в детстве формируется определение, что спиртное — это хорошо. Праздник — все пьют, папа пришел подвыпивший, подарил подарок или дал денег, мама пришла подшофе и все разрешает. Все это откладывается в нашем подсознании, и когда мы вырастем, оно говорит нам — выпей, и жизнь наладится, будет тебе счастье и веселье. НО это САМООБМАН».

Определить, являешься ты зависимым от алкоголя самостоятельно не просто, а вот близкие и друзья чаще всего заметят это. Светлана Александровна рассказывает: «Если от выпивки тебя не может отвести даже заранее запланированное важное дело, то пиши пропало! Еще одним признаком раннего алкоголизма является алкогольная амнезия. А также изменения в голосе. Обычно голос пьющего человека становится более жестким, утрачивается эмоциональность».

«Чаще всего алкоголиками становятся люди, не удовлетворенные своим существованием. Не зря же спиртное называют анестезией от жизни. То есть, человека что-то не устраивает. Он не может исправить это, не может изменить свое отношение к проблеме, зато он может забыть об этом, выпив. Кстати, среди зависимых часто встречаются люди с комплексом отличника. Итак, если вы решили распрощаться с алкоголизмом, в первую очередь постарайтесь узнать, что же в вашей жизни не устраивало вас настолько, что вы начали пить. Когда раздражающий вас фактор найден, попробуйте его устранить, если это невозможно, то пересмотрите свое отношение к проблеме. Не все у нас в жизни происходит так, как мы этого хотим, надо уметь с этим смиряться. Следующий этап лечения самый важный — нужно четко ре-



АЛКОГОЛИЗМ – ЭТО НЕДУГ, КОТОРЫЙ ДЕЙСТВУЕТ ПО ПРИНЦИПУ РУССКОЙ РУЛЕТКИ. НЕ ПОНЯТНО, ПОЧЕМУ ТОТ ИЛИ ИНОЙ ЧЕЛОВЕК СТАНОВИТСЯ АЛКОГОЛИКОМ. КТО-ТО МОЖЕТ ВСЮ ЖИЗНЬ ХОДИТЬ ПО ЛЕЗВИЮ БРИТВЫ, НО КОНТРОЛИРОВАТЬ СЕБЯ, УДЕРЖАТЬСЯ И НЕ СТАТЬ АЛКОГОЛИКОМ. А КОМУ-ТО ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ПОПАСТЬ В ИХ РЯДЫ ХВАТАЕТ И ПАРЫ МЕСЯЦЕВ

шить для себя, что жить так, как прежде, вы уже не будете. Кстати, отказываться от вредной привычки надо не ради кого-то, а только ради себя. Стимул: я не буду пить ради детей, ради супруга или супруги, ради родителей или ради карьеры, не работает», — уверяет Светлана Александровна. Конечно, лечение алкоголизма — дело не двух дней, но избавиться от этого недуга навсегда вполне возможно.

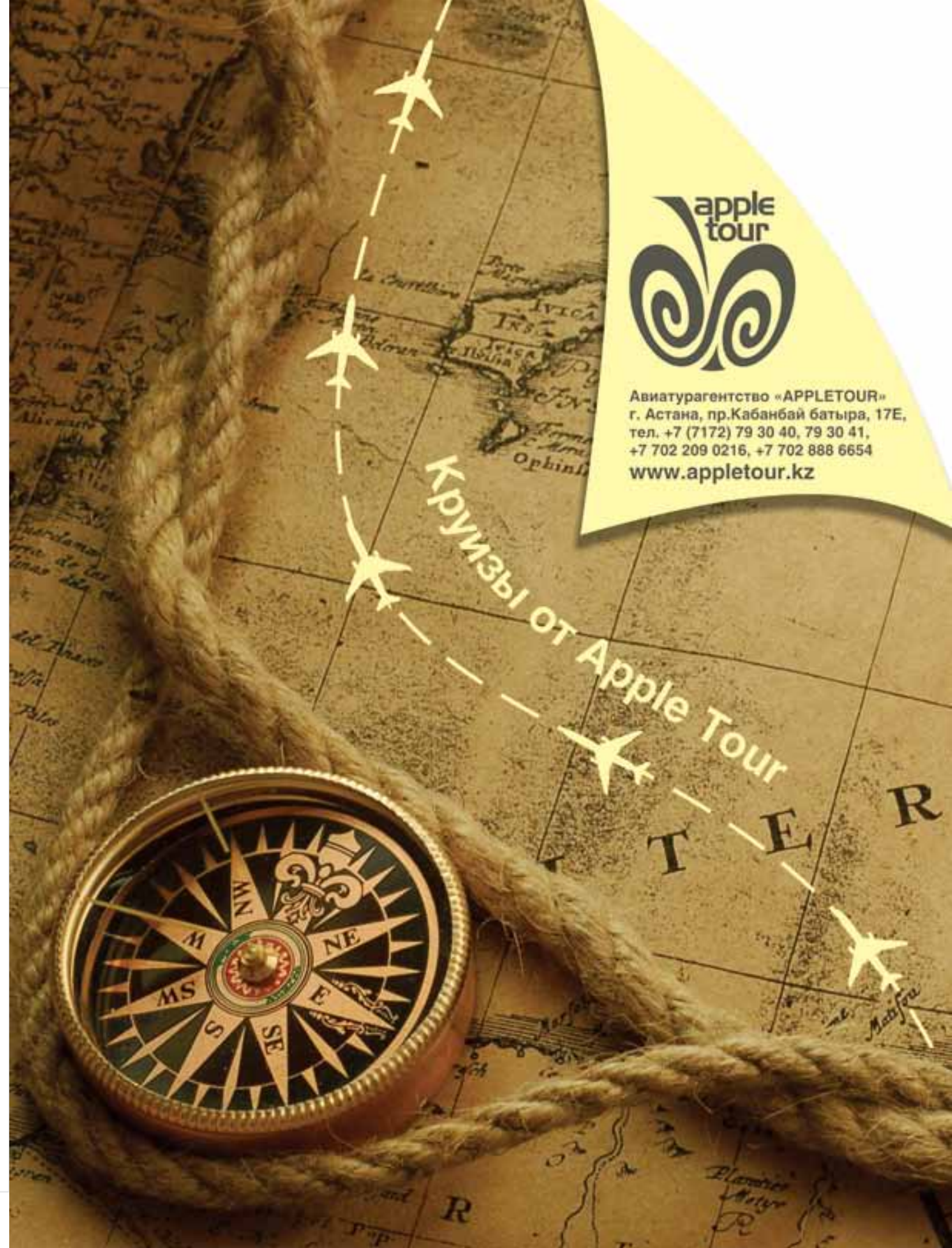
«Алкоголизм — это био-психо-социо-

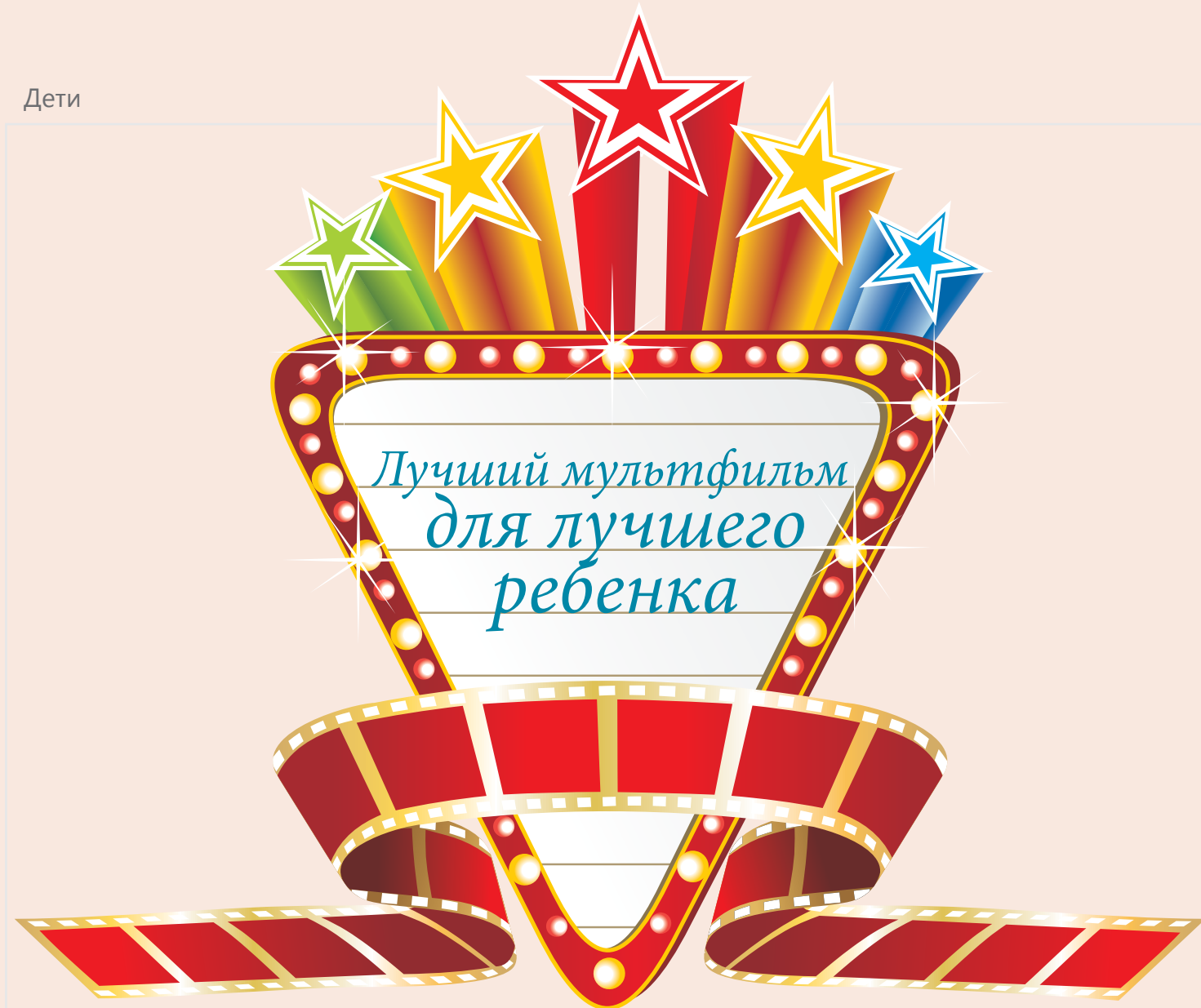
духовное заболевание, — говорит Светлана Александровна. — Значит, и лечить его надо во всех этих областях. Обращаться к наркологу, психотерапевту и посещать занятия и курсы лечения не только самому больному, но и членам его семьи, так как они являются созависимыми людьми. Они должны уметь поддерживать больного, а на деле зачастую происходит наоборот».

Спиртные напитки коварны, поначалу они помогают нам адаптироваться в социуме, облегчают душевную боль и вселяют в сердца радость. Но в дальнейшем алкоголь становится причиной депрессии, потери любимой работы, ссор с самыми близкими людьми. Так что в следующий раз, наливая себе бокал любимого вина, задумайтесь. Похмельный синдром не единственный побочный эффект от употребления спиртного.

Как только вы поймали себя или кого-то из близких на этом, не откладывая в долгий ящик решение проблемы. Начинать лечение нужно с осознания самой проблемы:

ДА, Я — АЛКОГОЛИК!





ВСЕ ДЕТИ ЛЮБЯТ МУЛЬТФИЛЬМЫ. МАЛЫШИ С УДОВОЛЬСТВИЕМ ЗАМИРАЮТ ПЕРЕД ТЕЛЕВИЗОРАМИ, А РОДИТЕЛИ ЭТО ВРЕМЯ ПОСВЯЩАЮТ ДОМАШНЕМУ ХОЗЯЙСТВУ. ВРОДЕ БЫ ВСЕ ДОВОЛЬНЫ. НО ЗАДУМЫВАЛИСЬ ЛИ ВЫ О ТОМ, КАКОЕ ВЛИЯНИЕ ОКАЗЫВАЕТ НА РЕБЕНКА ОЧЕРЕДНОЙ «ШЕДЕВР» МУЛЬТИПЛИКАЦИИ? ЕСЛИ НЕТ – ЗРЯ.

С 1 сентября 2012 года в России вступил в силу закон «О защите детей от негативной информации». Все, что может вызывать у детей страх, ужас, панику, а также оправдать насилие и противоправное поведение, желание употреблять наркотики, алкоголь или побуждать к причинению вреда жизни и здоровью — под запретом. Клиенты кабельного и спутникового телевидения уже отметили, что перед каждой российской программой, кинолентой или даже мультфильмом на экране появляется плашка с отметкой «+12» или «+16». Это значит, что данная программа предназначена для просмотра детям старше 12 или 16 лет. Полезное нововведение, скажете вы.

У нас в Казахстане государственные органы пока не регулируют, что смотреть нашим маленьким гражданам. Но вы наверняка удивитесь, что в российский перечень «+16» попали такие мультфильмы как «Ну, погоди!» и «Крокодил Гена». А многие другие шедевры советской мультипликации тоже подверглись массовой критике и стоят на очереди. Все дело в том, что в этих мультфильмах критики углядели то, что может повредить подрастающему поколению. Например, персонаж Волка из «Ну, погоди!» курит, ведет себя похамски и с непонятными намерениями гоняется за Зайцем. А крокодил Гена — постоянно с трубкой и водит дружбу

с личностью непонятного происхождения. Многочисленные родители готовы спорить с критиками. И я думаю, что многие казахстанцы присоединятся к российским родителям. Скорее, нужно запретить зарубежные мультфильмы, скажете вы. Но давайте сначала разберемся с тем, какие качества делают мультфильмы плохими или хорошими. Откуда ребенок может черпать новые знания о мире? Из общения с родителями, сверстниками, чтении книг и просмотра телепередач и мультфильмов. Не секрет, что характер ребенка, его психика и самоидентификация закладываются в дошкольном возрасте. И в то же время именно в этот период

развития дети наиболее беззащитны перед потоком информации, ведь они не могут, как взрослые, «фильтровать» то, что им показывают и говорят. У малышей еще не выработалась защитная реакция, а их отношение к жизни и морали только формируется. Дети склонны попугаивать — копировать речь и поведение сначала родителей, а потом и своих мультяшных любимцев. Поэтому, когда ребенок вдруг начинает беспричинно смеяться, щипать вас или становиться в картинные позы — вы частенько узнаете его любимых героев.

Не замечали ли вы, что ваше чадо отвлекается от своих дел, когда по телевизору идет реклама? Правильно, ведь малышей привлекают яркие картинки, звук, быстрая смена кадра. То же можно сказать и про мультфильмы — манипулируя цветом, мультипликаторы выделяют яркими красками персонаж, за которым поневоле будет следить ребенок. Хорошо, если этот персонаж добрый, красиво нарисован, совершает правильные поступки. Тогда ваш малыш будет ассоциировать себя с ним и смотреть на мир глазами доброго героя.

Другое дело, если главный персонаж мультфильма — какой-нибудь злодей, который может безнаказанно совершать аморальные поступки, дерется, обижает других героев, неуважительно относится к старшим, откровенно пропагандирует насилие. Ваш ребенок, сам того не замечая, начнет копировать поведение отрицательного героя, потому что в мультфильме просто не показали, что добро всегда побеждает зло.

«Правильный» мультфильм должен стать для ребенка энциклопедией жизни, расширять кругозор, разбирать жизненные ситуации, показывать, как правильно поступить, какое бывает наказание за плохое поведение.

Итак, давайте выделим список характерных особенностей «неправильных» мультфильмов.

Родителям стоит ограничить просмотр мультфильма, если в нем явно показываются сцены неуважительного отношения к окружающим людям и природе, персонажи мультфильма очень агрессивны, подробно показыва-

Многие дети любят отрицательных героев. Если и ваш малыш оказался среди их числа, то попробуйте поиграть с ним в этот мультфильм. И пусть он будет злодеем. Только вы сможете перевернуть его мышление и направить в нужное русло во время игры

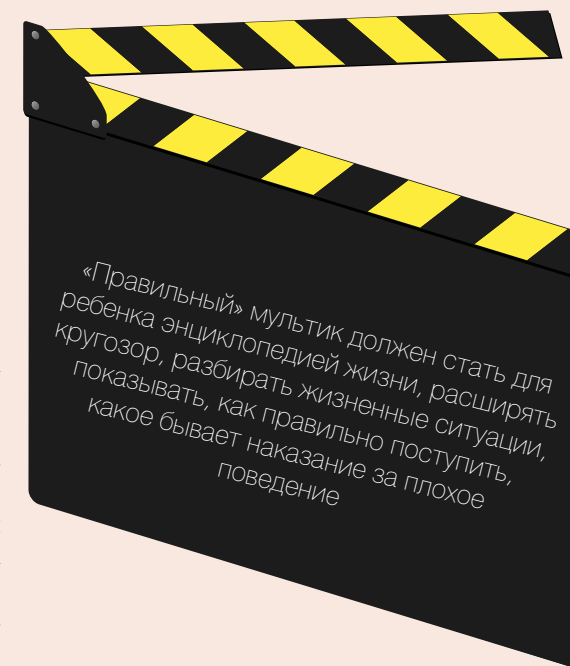
ются сцены насилия, злодеи не несут никакого наказания и радуются удавшимся гадостям. Также сомнительными являются мультфильмы, в которых четко не обозначены стандарты полового поведения. Например, герои мужского пола примеряют женскую одежду, красятся, интересуются героями своего пола. Не показывайте своему малышу мультфильмы, в которых персонажи совершают поступки, опасные для жизни просто ради веселья или по глупости. Помните о том, что дети плохо проводят грань между телевизором и реальностью и склонны к подражанию. Также важно, чтобы ребенок смотрел именно красиво нарисованные мультфильмы, а не следил за поведением мультяшных уродцев.

Многие родители считают, что советские мультфильмы уж точно не смогут навредить. Рассуждаем мы примерно так, ну я же вырос на сказках «про дядю Федора» и «Аленький цветочек». Но психологи уверены, что и в привычных нам мультфильмах есть камень прет-

новения. Зачастую советские мультипликаторы делили весь мир на черное и белое. А ведь в жизни намного больше оттенков. И этот максимализм может сыграть с вашим ребенком злую шутку. Конечно вряд ли ваша дочь, обожавшая в детстве сказку «Аленький цветочек», потратит свою взрослую жизнь на то чтобы жестокого мужа превратить в прекрасного принца. Но в этом определенно что-то есть.

С другой стороны, встает вопрос социализации малыша среди своих сверстников. Ведь, чтобы войти в круг общения, заслужить доверие и уважение, найти общие темы для разговора, необходимо смотреть то же, что и все. Многие родители позволяют своим чадам часами проводить перед телевизором все свободное время и смотреть мультфильмы и различные передачи без контроля взрослых.

В качестве компромисса мы можем предложить родителям самим просмотреть популярные детские мультсериалы, выбрать там несколько наиболее приличных вариантов и показать своему малышу для ознакомления. А в идеале родители должны смотреть мультфильмы вместе с детьми, чтобы после высказать свое мнение, объяснить малышу, где герой поступил правильно, а где ошибся. Предложите вашему чаду поставить себя на место персонажа и разберите ситуацию. Ведь, когда вы читаете малышу сказку, вы отвечаете на его вопросы, потом обсуждаете прочитанное вместе. С мультфильмами то же самое. Только эту сказку рассказывает неизвестный человек. И не понятно, что за принципы у него в жизни, какую модель поведения он навязывает вашему ребенку. Так что обсуждайте



мультфильмы, только в этом случае вы оградите ребенка от нежелательных выводов, поделитесь своим жизненным опытом и направите на путь истинный.

И помните, что для каждого возраста существуют свои мультфильмы. Не стоит сажать трехлетнего кроху перед телевизором и демонстрировать ему «Шрека». Он вряд ли правильно поймет смысл происходящего на экране, да и устанет от двухчасового сидения на одном месте.

Ребенку до года можно проводить перед монитором не больше 2-х минут в день. После года до трех лет — около 10 минут в сутки. А после трех лет — не больше 20 минут. Поэтому мультфильмы должны быть короткими и понятными. И только после семи лет они должны нести информационную нагрузку о половой принадлежности героев. А до этого пусть будут обучающие мультфильмы, сказки о дружбе, ответственности и послушании.

Уже ближе к подростковому периоду отдайте предпочтение мультфильмам о любви. И внимательно следите за образами женщин. Ведь глядя на мультгероинь, девочки впитывают особенности женского поведения, а у мальчиков формируется идеал будущей спутницы жизни. И тут имеет значение не только внешность, но и модель поведения. Психологи просмотрели современные мультфильмы и пришли к выводу, что поведение мультгероинь сконструировано ныне весьма необычно. Современные женские персонажи уже не наделены такими качествами, как целомудрие, верность и загадочность.

Сегодняшние мультяшки физиологичны и жестоки. Сейлор-мун бесконечно ввязывается в драки и шеголяет в мини, пыганка из мультика «Горбун из Нотрдама» готова постоять за себя с ножом в руках. Фиона из «Шрека» вообще напоминает выпускницу шаолиньского монастыря. Такое время, скажет большинство. Женщина должна уметь все, только так она сможет выжить в этом мире. Но в то же время с экранов пропадает образ матери — нежной, красивой и любящей. Более того, материнство становится незавидной долей. Помните начало из «Красавицы и чудо-

РЕБЕНКУ ДО ГОДА МОЖНО
ПРОВОДИТЬ ПЕРЕД
МОНИТОРОМ НЕ БОЛЬШЕ
2-Х МИНУТ В ДЕНЬ. ПОСЛЕ
ГОДА ДО ТРЕХ ЛЕТ —
ОКОЛО 10 МИНУТ
В СУТКИ.
А ПОСЛЕ ТРЕХ ЛЕТ —
НЕ БОЛЬШЕ 20 МИНУТ



вища? Бэль идет и поет — красивая и смелая, а потом нам показывают страшную, толстую, грязную тетку с кучей таких же грязных и сопливых детей. На фоне красоты Бэль эта мамаша напоминает свиноматку. Как вы думаете, на кого захотят походить девочки? И кого будут любить мальчики? И захотят ли будущие взрослые иметь детей?

Еще психологи советуют избегать мультиков, где главные героини напоминают представительниц первой древнейшей. Если вы раньше положенного срока начнете культивировать в детях половое влечение, ни к чему хорошему это не приведет. Ребенок начнет отставать от учебы, могут возникнуть сексуальные проблемы, которые в будущем плохо скажутся на половой жизни вашего отпрыска.

Если малыш все время просит включить ему один и тот же мультфильм — посмотрите его вместе с ним, а потом прокомментируйте каждое действие его любимого персонажа. Вполне возможно, что ребенок заикнулся на этой ленте, потому что не может чего-то понять. Помогите ему в этом.

Очень важно, чтобы малыш смотрел мультфильмы вместе с папой и мамой. Часто у родителей совсем разные взгляды на происходящее. И ребенок сможет оценить обе точки зрения родителей, а также увидеть, как его мама и папа приходят к единому мнению. Это поможет ему выработать свое собственное мнение и научит спорить, не переходя к военным действиям. К тому же ребенок наглядно увидит, чем отличаются мужское и женское восприятие мира. Если вы воспитываете ребенка в одиночку, не стесняйтесь просить своих друзей противоположного пола помочь вам в этом нелегком труде — вместе посмотреть мультфильмы и обсудить в присутствии вашего малыша.

Помните, что доверять воспитание вашего ребенка телевизору — не самая лучшая идея. Не экономьте свое время, лучше отложить стирку и готовку на потом, а посвятить себя своему ребенку. Тогда любой мультфильм станет безопасен.



AMADEA ROYAL сантехника, мебель LaFLEUR смесители OPULENT CHIC + NATURE SIDE плитка

Villeroy & Boch
1748

AMADEA ROYAL. СОВЕРШЕНСТВО РОСКОШИ

«Гламурная роскошь» и исключительный реализм: непревзойденное мастерство, отточившее за 265 лет существования компании Villeroy & Boch, находит свое непревзойденное воплощение в уникальной коллекции AMADEA ROYAL. Эклектика коллекция, мысли зашифрованы влинятые формы стилей великих эпох, облачают их в необычные цветные эффекты сочетания глянцевого белого в сочетании с цветом золота, искусно украшая выразительными орнаментами-арабесками и драгоценными материалами: полнотелым декором из позолоты 22 карата, округлыми ручками, выточными латками с изумрудными боками из бархата для деликатного хранения косметики и аксессуаров.

AMADEA ROYAL с ее изысканными деталями добавляет гламурному дизайну ванной комнаты исключительности и некой романтической недосказанности.

WWW.VILLEROY-BOCH.COM

• официальный дилер Villeroy & Boch по ассортименту «Ванная и ванная» и «Плитка»

KONZEPTTM
ПЕРВАЯ КОМПАНИЯ

119334, Москва,
Б-8 Донской пр., д.21Б, стр.10
Тел.: +7 (495) 836-7944 (многоканальный)
Факс: +7 (495) 936-7945
E-mail: konzept@konzept.ru
www.konzept.ru

190226, Санкт-Петербург
Морская наб., д.16
Тел.: +7 (812) 334-1111 (многоканальный)
Факс: +7 (812) 438-1954
E-mail: konzeptspb@konzept.ru
www.konzept.ru

«СЫМБАТ-НҰР» — спутник здоровья

В ПРОГРАММЕ РЕФОРМИРОВАНИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ «САЛАМАТТЫ КАЗАХСТАН» ЗНАЧИТЕЛЬНАЯ РОЛЬ ОТВЕДЕНА ЧАСТНОЙ МЕДИЦИНЕ. ПРЕДУСМОТРЕНО МНОЖЕСТВО СПОСОБОВ ЕЕ РАЗВИТИЯ — ОТ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СФЕРЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА ДО ВНЕДРЕНИЯ РЕАЛЬНЫХ МЕХАНИЗМОВ РАЗВИТИЯ НЕГОСУДАРСТВЕННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ. ЧАСТНЫЕ ЦЕНТРЫ АКТИВНО УЧАСТВУЮТ В РАЗВИТИИ СТРАХОВОЙ МЕДИЦИНЫ — ОДНОГО ИЗ ПЕРСПЕКТИВНЫХ СЕКТОРОВ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ. МНОЖЕСТВО КРУПНЫХ КОМПАНИЙ ЮКО, ЗАКЛЮЧАЯ ДОГОВОРЫ МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ, ВЫБИРАЮТ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «СЫМБАТ-НҰР». ЭТО ОДИН ИЗ САМЫХ «МОЛОДЫХ» ЧАСТНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ ОБЛАСТИ, ОН БЫЛ ОБРАЗОВАН В 2012 ГОДУ.



ЕЩЕ ОДНА «ИЗЮМИНКА» МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА «СЫМБАТ-НҰР» — БАРОКАМЕРА, ОДНА ИЗ НЕМНОГИХ В ШЫМКЕНТЕ. МЕТОД ГИПЕРБАРИЧЕСКОЙ ОКСИГЕНАЦИИ ПОЗВОЛЯЕТ ЭФФЕКТИВНО ЛЕЧИТЬ ГИПОКСИЮ, КОТОРОЙ СОПРОВОЖДАЕТСЯ ПОДАВЛЯЮЩЕ БОЛЬШИНСТВО ЗАБОЛЕВАНИЙ

Сегодня здесь можно получить как амбулаторную, так и стационарную помощь по самым востребованным направлениям: терапия, кардиология, неврология, гинекология, урология, оториноларингология, стоматология. В отделении диагностики ведутся лабораторные исследования (биохимические, гематологические, ИФА и ПЦР-диагностика и т. д.), проводится рентгенологическая, функциональная и эндоскопическая диагностика. Ведутся все виды ультразвукового исследования, в том числе и беременных женщин. Здесь работает врач УЗИ Гульмира Кизатуллина — авторитетный в Шымкенте специалист, доктор «с именем».

В традиционно многодетном регионе высока потребность в специалистах педиатрического профиля, поэтому с первых дней здесь работает детский невропатолог, а к детскому лор-врачу Наталье Ким привозят детей из всех районов ЮКО. Штат сотрудников отличает многолетний практический опыт, все специалисты постоянно обучаются, наращивая свою квалификацию.

— Мы хорошо понимаем, что сегодня наши люди чрезвычайно заняты, — говорит главный врач медцентра Елена Ли, — поэтому стремимся избежать очередей, сделать посещение врача максимально комфортным.

Удобным станет и пребывание в стационаре, где принимают лечение пациенты гастроэнтерологического, кардиологического и неврологического профиля. Оснащенные всем необходимым палаты, лекарственное обеспечение, медицинские исследования и процедуры, здоровое питание — все это пациенты получают по страховому полису или за плату, по меркам региона невысокую.

Все большую популярность обретает физиотерапия, которая в постсоветское время оказалась незаслуженно забытой. Помните старое доброе УВЧ, «кварц», электрофорез, токи Бернара, электросон и другие? Это немедикаментозные, но высокоэффективные методы лечения и реабилитации, помогающие обрести здоровье, не вредя организму. Отделение физиолечения в «Сымбат-Нұр» укомплектовано современной аппаратурой и никогда не пустует. Врачи разрабатывают для пациентов программу восстановления и укрепления здоровья, здесь также проходят реабилитацию ребята из спортшкол.

Медики «Сымбат-Нұр» с удовольствием отмечают, что в последнее время люди усилили внимание к себе. Так, именно по запросам пациентов в центре появился психолог, услуги которого всегда востребованы.

Еще одна «изюминка» медицинского центра «Сымбат-Нұр» — барокамера, одна из не-

многих в Шымкенте. Руководство «Сымбат-Нұр» решилось на дорогостоящее и сложное в обслуживании оборудование, так как метод гипербарической оксигенации позволяет эффективно лечить гипоксию, которой сопровождается подавляющее большинство заболеваний.

Список болезней и состояний, при которых показаны сеансы в барокамере, огромен. Это отравления, инфекции, болезни сердца и сосудов, дыхательной, пищеварительной, нервной и эндокринной систем. Баротерапия незаменима при угрожающих состояниях при беременности, применяется в травматологии, офтальмологии, при кожных заболеваниях и многих других болезнях.

Современная жизнь заставила пересмотреть требования к собственному здоровью. Сегодня, чтобы быть успешным, надо быть здоровым! И казахстанцы ищут компетентных специалистов, которые помогут им сохранить долголетие и работоспособность. За короткое время медицинский центр «Сымбат-Нұр» завоевал доверие людей, которые выбирают эффективную медицинскую помощь и высокий стандарт сервиса.

Дина Трухина

Адрес: г. Шымкент, ул. Г. Ильяева, 105,
тел.: 8 (72 52) 54 86 19

КТО ИЗ РОДИТЕЛЕЙ НЕ МЕЧТАЕТ, ЧТОБЫ ЕГО РЕБЕНОК ВЫРОС НАСТОЯЩИМ ГЕНИЕМ? СЕГОДНЯ МАССА МЕТОДИК, ОБЕЩАЮЩИХ СДЕЛАТЬ ИЗ МАЛЫША ГЕНИАЛЬНОГО УЧЕНОГО ИЛИ МУЗЫКАНТА. А РЕКЛАМЫ ДЕТСКИХ ЦЕНТРОВ РАННЕГО РАЗВИТИЯ ГАРАНТИРУЮТ ПРЕВРАЩЕНИЕ ЛЮБИМОГО ЧАДА В ВУНДЕРКИНДА. ЧТО И ГОВОРИТЬ, ОБЪЕМ ИНФОРМАЦИИ, КОТОРУЮ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ ЛЮБОЙ ЧЕЛОВЕК, ЗА ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ЗНАЧИТЕЛЬНО ВОЗРОС. ТАК КАК ЖЕ СДЕЛАТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА ОДАРЕННЫМ И НЕ ИСПОРТИТЬ ЕМУ ДЕТСТВО?



МАЛЕНЬКИЙ ГЕНИЙ

Ромен Роллан писал, что гений соткан из противоречий, Бальзак утверждал, что гений похож на всех, но никто не похож на него, а Аристотель был уверен, что гений — это сумасшедший. Родители считают, если ребенок будет гением — это обеспечит ему учебу в лучшем университете мира, сыгное будущее и

признание сильных мира сего. Но так ли это на самом деле? Давайте вернемся к истории. Начнем с того, что все признанные гении, такие как Леонардо да Винчи, Михаил Ломоносов — это, скорее всего, исключение из правил и сделать второго Леонардо или Ломоносова вам вряд ли удастся. Это, безусловно, талант и дар от Бога. Да и нужен ли нам такой гений? Ведь

вспоминая вундеркиндов прошлого, на ум приходит фраза — они опередили свое время. Окружающие считали их выскочками, сумасшедшими и часто завидовали настолько, что запросто кончали с ними. Например, Галилея сожгли на костре... и не только его.

К тому же многие врачи считают, что гениальность — это не норма, а скорее патология. Достоевский и Ван Гог страдали эпилепсией. В своем затуманенном болезнью воображении они видели картины — и потом переносили их на бумагу. Один пером, другой кистью.

Многие родители все же не оставляют на-

ОТЕЦ ВЕЛИЧАЙШЕГО МАТЕМАТИКА ФРИДРИХА ГАУССА БЫЛ ПРОСТЫМ КАМЕНЩИКОМ И ЧАСТО БРАЛ СЫНА НА РАБОТУ. ПОМОГАЯ ОТЦУ, МАЛЬЧИК СЧИТАЛ КИРПИЧИ.... И В 8 ЛЕТ ОТКРЫЛ СУММУ АРИФМЕТИЧЕСКИХ РЯДОВ. ТАК ЧТО СЕКРЕТ УСПЕХА — ТРУД, ТРУД И ЕЩЕ РАЗ ТРУД



дежды вырастить исключительного ребенка. А ученые продолжают искать ген гениальности. Хотя многие генетики уверены, его просто не существует.

В середине 60-х гг. прошлого века венгерский педагог и психолог Ласло Полгар задумался над тем, как вырастить гения. Но поскольку он был ученым, начал с того, что изучил биографии великих людей. Он узнал, что в детской комнате Софьи Ковалевской вместо обоев висели таблицы Остроградского по дифференциальному и интегральному исчислению. Софья стала великим математиком, уже в 7 лет она решала уравнения. Композитор Прокофьев еще в чреве матери слушал, как она играла на фортепиано каждый день по несколько часов. Итог: в 4 года Прокофьев сел за инструмент, а в 5 лет написал первое произведение «Индийский галоп». Отец величайшего математика Фридриха Гаусса был простым каменщиком и часто брал сына на работу. Помогая отцу, мальчик считал кирпичи.... И в 8 лет открыл сумму арифметических рядов. Так что секрет успеха — труд, труд и еще раз труд. Чтобы проверить свою теорию Ласло дал объявление в газету, в котором прямо заявил: «Ищу жену, которая бы родила детей для участия в эксперименте». И такая женщина нашлась!

В 1969 году в семье появился первый ребенок. Ласло мечтал вырастить из девочки математика, но трехлетняя кроха заинтересовалась отцовскими шахматами. Эта случайность решила ее судьбу и остальных детей. 10 часов в день девочки посвящали учебе. Правда, каждые двадцать минут отец отрывал их от занятий, чтобы рассказать анекдот. Смех также в обязательном порядке входил в программу «выращивания» гениев. При таком графике времени на посещение обычной школы не оставалось, и Ласло учил детей на дому. В результате, старшая из сестер начала зарабатывать деньги в 10 лет, участвуя на взрослом шахматном чемпионате Венгрии. Гонорары юной шахматистки росли. Все девочки стали блестящими шахматистками, обыграв признанных чемпионов. Эксперимент удался. Но как только девушки достигли двадцатилетия, они вышли замуж и предпочли дальнейшему развитию и самосовершенствованию материнство! Причем своих детей они не стали воспитывать по системе отца. Да и сам Ласло Полгар решил не делать из внуков очередных шахматных гениев.

В Советском Союзе слава семьи Никитиных гремела на всю страну. Учитель труда и его жена библиотечка тоже решили воспитать гениев. Дети Никитиных уже в год умели са-



мостоятельно одеваться, а в пять лет пошли в школу. Отец семейства считал, что школа не развивает, а тормозит ребенка. Поэтому его чада должны были как можно быстрее пройти этот этап жизни и отправиться к неизведанным далям, которые готовят им светлое будущее. Однако в итоге у всех детей возникли серьезные проблемы именно в школе. Блестящие отличники стали изгоями, которых ненавидели сверстники, а учителя показывали на них пальцем. Никто из Никитиных так и не стал выдающимся спортсменом или ученым. А став родителями никто из них не стал развивать детей по системе деда. «Полноценное общение со сверстниками, пусть даже в ущерб интеллектуальному развитию, более важно», — убеждена дочь знаменитого педагога Анна Никитина.

Так может быть, ну ее, эту гениальность? Ведь в первую очередь мы хотим, чтобы наше дитя выросло умным, сильным, здоровым и стало счастливым!

Если так, то это вполне под силу любому родителю. Педиатры советуют мамам за несколько дней до зачатия начать принимать фолиевую кислоту, это поможет избежать развития патологий нервной трубки. А отцам за несколько месяцев до этого знаменательного события

начать бегать и пить больше жидкости. Так мужчина убивает сразу двух зайцев — избавляется от токсинов, скопившихся в организме, и улучшает качество спермы. Японцы советуют будущим родителям есть больше рыбы: фосфор, содержащийся в ней, благотворно скажется на умственном потенциале ребенка. А немцы уверены, что возраст матери должен равняться половине возраста отца плюс 7 лет — только в этом случае ребенок будет отличаться высоким уровнем IQ. А по статистике самые выдающиеся умы рождаются в январе, феврале и марте. Еще один факт, который стоит взять на заметку: чем старше родители, тем выше интеллект у их детей. С этой точки зрения идеальный женский возраст для деторождения — 29 лет, мужской — 36. Вообще отцов-производителей стоит искать среди сильного пола в самом расцвете сил — в возрасте от 30 до 42 лет: активность сперматозондов в эту пору снижается по сравнению с молодыми годами и потому «яблочко» попадают только «проверенные бойцы». Конечно, с научно доказанными данными не поспоришь, но никто не утверждает, что в остальных случаях дети стопроцентно будут глупы. Совсем нет.

Самое главное в воспитательном процес-



ЗАНИМАЙТЕСЬ С РЕБЕНКОМ ТВОРЧЕСТВОМ. ЭТО РАЗОВЬЕТ ВОООБРАЖЕНИЕ И МЕЛКУЮ МОТОРИКУ. И НЕ ОГРАНИЧИВАЙТЕ РЕБЕНКА В ЭТИ МОМЕНТЫ. **СЛОВО «НЕЛЬЗЯ» ПРИДЕТСЯ ЗАБЫТЬ.** ПУСТЬ ОН РИСУЕТ ЛЮБЫМИ КРАСКАМИ, ЛЕПИТ ФИГУРКИ ИЗ ТЕСТА, ДЕЛАЕТ АППЛИКАЦИИ, НУ И ПУСТЬ ВАМ ПРИДЕТСЯ ЧАС ПОСЛЕ ЭТОГО УБИРАТЬСЯ, СТИРАТЬ ЕГО МАЙКУ И ВАШ ХАЛАТ

се — это понять, что ребенок, это сосуд, который уже имеет свою форму, хотя все еще пуст. Форму, то есть характер, ни в коем случае нельзя сломать, а вот чем наполнить этот сосуд — решать вам, ведь именно семья и станет тем самым основанием — первым слоем, наполнившим амфору. Еще знаменитый итальянский врач и педагог Мария Монтессори утверждала: детей учит то, что их окружает.

С момента зачатия необходимо создать для женщины максимально комфортные условия. В Древней Греции на стены в комнатах беременных вешали картины с изображением атлетически сложенных богов, расставляли вазы с яркими цветами, воскуряли благовония, которые настраивали будущих матерей на нужный лад. Сейчас женщинам советуют делать то же самое. Еще было бы неплохо слушать классическую музыку. Сегодня доказано, что у малы-

шей, слушающих музыку у мамы в животе, лучше развит музыкальный слух и чувство ритма.

Еще до рождения можно сформировать безусловные рефлексы. Например, послушали Баха — и на улицу, а после песенок группы Queen — поели. После рождения ребенок будет лучше воспринимать походы на улицу после Баха, а после хитов Фредди Меркьюри запросит кушать. На последних месяцах беременности врачи советуют иногда поголодать. Совсем недолго — пару часиков. В это время малыш начнет проявлять признаки беспокойства, активно ворочаться в животе, тем самым развивая свою мускулатуру. Если после такой зарядки вы его «покормите», то у него подсознательно будет заложена программа — «потопал — полопал!» И уже во взрослой жизни он никогда не станет лентя-

ем.

После появления ребенка на свет уделяйте малышу достаточно внимания. Окружите его игрушками ярких цветов. Продолжайте слушать с ним музыку и постоянно разговаривайте. Комментируйте все то, что вы делаете, спрашивайте его мнения. Не беда, что пока он не может вам ответить. Сам тон разговора настраивает ребенка на активный лад. И ни в коем случае не спускайте.

Делайте с ним ежедневно гимнастику и массаж. Это поможет развить его органы восприятия, координацию и суставы. И не стоит постоянно туго пеленать малыша. Пусть он учится управлять своими ножками и ручками.

Запомните — предметы, которые окружают ребенка, должны быть разными на ощупь. Пушистыми и гладкими, шероховатыми и скользкими, теплыми и холодными, влажными и сухими. Таким образом, ребенок сможет познать мир, и еще это положительно скажется на развитии внимания и мелкой моторики.

Также стоит помнить, что 90% человеческого мозга отвечает за двигательные функции и только 10% — за умственную деятельность. Так что, укрепляя память, не забудьте и о пользе физических упражнений. Мозг ребенка должен развиваться полностью и своевременно. Все уроки стоит проводить с перерывом. Учите ли вы ваше чадо сидеть, ходить, держать ложку или читать, делайте каждые 10-15 минут



ЕСЛИ ВЫ УВИДЕЛИ, ЧТО ВАШЕ ЧАДО В ЧЕМ-ТО ТАЛАНТЛИВО, ДАЙТЕ ЕМУ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОЯВИТЬ СЕБЯ. ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ НЕ СЧИТАЕТЕ ЭТО УВЛЕЧЕНИЕ ПОЛЕЗНЫМ, НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕ СЫНА ИЛИ ДОЧЬ. ЭТО ИХ СПОСОБ САМОРЕАЛИЗАЦИИ. В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ НЕРАСТРАЧЕННАЯ ЭНЕРГИЯ ДАСТ О СЕБЕ ЗНАТЬ НЕДУГАМИ, ДУРНЫМ НАСТРОЕНИЕМ И ДАЖЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ СРЫВАМИ

перерыв. После такой перемены у него лучше получится все, чему вы его только что учили. Не давите на психику ребенка, нервные волокна мозга покрываются защитной оболочкой только в 7 лет. Так что если он что-то не хочет делать, оставьте это на время или попробуйте придумать стимул, главное — не заставляйте его силой.



Постоянно играйте с ребенком, ведь всю информацию легче усваивать во время игры. Она помогает развить любопытство, которое так им понадобится во время учебы, как в школе, так и в университете. Помните, что все люди делятся на кинестетиков, аудиалистов и визуалистов. То есть, кто-то лучше воспринимает информацию глазами, кто-то ушами, а кому-то надо все непременно потрогать. Так что найдите для своего чада его способ познания мира.

Занимайтесь с ребенком творчеством. Это разовьет воображение и мелкую моторику. И не ограничивайте ребенка в эти моменты. Слово «нельзя» придется забыть. Пусть он рисует любимыми красками, лепит фигурки из теста, делает аппликации, ну и пусть вам придется час после этого убираться, стирать его майку и ваш халат.

Во время прогулок на свежем воздухе не молчите. Расскажите ребенку обо всем, что он видит и особенно подробно о том, что ему интересно. Чаще бывайте в парках и зоопарках и даже в супермаркетах. Здесь ребенок расширит свой запас слов и узнает много нового.

Чаще читайте книги. Даже в грудничковом возрасте читайте сказки и стихи. Звук родного голоса успокоит, а слова отложатся где-то глубоко в подсознании. А в дошкольном возрасте — это вообще интересное и необходимое времяпрепровождение. После того, как малыш научился читать, увлеките его интересной книгой. Нужно сразу приучить его к тому, что читать полезно и интересно.

Не требуйте от ребенка слишком многого. Завышенная вами планка может стать предательской. Не оправдав вашего доверия, малыш может навсегда лишиться веры в свои силы



или научится вас обманывать.

Никогда не сравнивайте свое чадо с другими детьми. Вместо того чтобы постараться «обрадовать» родителей, карапуз перестанет вам доверять. Вместо этого научитесь хвалить ребенка, конечно, не без причины. Но если он заслужил ваше одобрение — не жалейте для него похвалы.

Языки лучше начинать учить уже тогда, когда чадо уверенно говорит на родном языке и имеет неплохой запас слов. В двуязычной семье малыши обычно начинают говорить чуть позже — но это не беда. Не стоит их торопить. Лучше всего родителям четко выговаривать каждое слово и объяснять его значение.

В подростковом периоде не перегибайте палку с контролем ребенка. Все решения, которые он принимает, он должен принимать сам. Если же родители все решают за него, это уже узурпаторство. Если вы не согласны с решением вашего сына или дочери, постарайтесь его переубедить, а не заставить. Особенно это касается выбора профессии. Вспомните старый анекдот: заходит мама с двумя детьми в вагон поезда. — Какие милые детки, восхищаются пассажиры, а сколько им лет? — Тот, который врач, тому 7, а тот, который адвокат, тому 3, — заявляет мамаша. Не решайте за них их будущее.

И помните, что все дети рождаются талантливыми и одаренными. Помогите своему чаду найти себя в этой жизни, и не ждите, что это будет легко.

ДЕВУШКИ ЖЕЛЕЗНОГО ВЕКА

Вот оно, женское счастье

ТРИ ИСТОРИИ ОТ ЯРКИХ И ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННЫХ ЖЕНЩИН, КОТОРЫЕ РАССКАЗАЛИ НАШИМ ЧИТАТЕЛЬНИЦАМ, КАК СТРЕМЛЕНИЕ К ФИЗИЧЕСКОМУ СОВЕРШЕНСТВУ МОЖЕТ ПРЕОБРАЗИТЬ ВСЮ ЖИЗНЬ.

НИ ДНЯ
БЕЗ ШТАНГИ

...В ТРИДЕВЯТОМ ЦАРСТВЕ, ТРИДЕСЯТОМ ГОСУДАРСТВЕ ЖИЛА-БЫЛА ДЕВОЧКА ПО ИМЕНИ АННА. ЕСЛИ ЧЕСТНО, ЖИЛА ОНА УЖЕ ЧЕТЫРЕ ДЕСЯТКА ЛЕТ И, ЗНАЧИТ, ДЕВОЧКОЙ УЖЕ ДАВНО НЕ БЫЛА, НО АНЕЧКА БЫЛА УЖАСНОЙ КОКЕТКОЙ И НАСТАИВАЛА, ЧТОБЫ ЕЕ ЗВАЛИ «ДЕВУШКОЙ».

С детства Анну таскали из страны в страну родители; мама из Иркутска, отец из Загреба. Разговаривать девочка начала рано и сразу на всех языках. Дальше жизнь была самая обычная: школа, институт, стажировка, любоффффф, уж-замуж-невтерпеж, смена страны, пицца, спагетти, мандолина, коза ностра.

Аня поселилась в Италии, расплнела года за три до рекордных маспгабов и записалась в местный спортзал. В зале, как все нормальные девочки, делала сведения-разведения ног на тренажере, выпады и махи.

К гантелям подходить боялась, ибо все знают — женщины очень быстро перекачиваются! И так годами....

Пока в один прекрасный день она не прочла о женском силовом тренинге. На следующий день Аня взяла в руки штангу, просто подержать для начала, и поняла, что это оно — ее женское счастье.

Заниматься по программе для новичков было интересно, но возникало огромное количество вопросов и сомнений в технике. Колени были уже с поврежденными менисками, а связки щиколотки на правой ноге разорваны



в далекой юности. Взвалить на себя штангу было очень боязно, но попробовать хотелось еще сильнее.

Пришлось подойти к тренеру в зале:

— Привет, Сандро, что ты делаешь в среду, часиков в 8 утра?

— ????

— Научи меня жиму, становой тяге, приседу.

— Ты шутишь?

— Нет, я серьезно. Хочу заниматься пауэрлифтингом.

— Ну...

— Отлично, увидимся в среду!

Вот так все и началось. Тренер был уверен, что девочка перебесит и бросит, ведь блондинки предпочитают аэробику и степпер. А вот и нет. Аняте железяки нравились, как нравились мозоли на ладонях и боль в мышцах после тренировки.

Анна штангу все-таки не бросила, как думал тренер; у них взаимная любовь уже два года. Аня сорок лет. Ее присед — 105 килограмм, тяга — 87, жим — 50. У нее стройные крепкие ноги и отменное здоровье. Но на достигнутом Анна останавливаться намерена — ее рекорды еще впереди.

С ЛЮБИМЫМИ
НЕ АССЛАБЛЯЙТЕСЬ

У КСЕНИИ НЕТ ЧУДЕСНОЙ ИСТОРИИ О ТОМ, ЧТО КОГДА-ТО ОНА БЫЛА ПЫШКОЙ, А ТЕПЕРЬ ПОХУДЕЛА. ТАНЦЫ, НЕМНОГО ДИЕТ, НО НИКАКИХ ТРЕНИРОВОК. «МУЖЧИНЫ СМОТРЯТ, Я ИМ НРАВЛЮСЬ, ЗНАЧИТ, КОРОЛЕВА. ТАК Я ДУМАЛА. ВОТ ДУРИЩА-ТО БЫЛА», — СМЕЕТСЯ КСЕНИЯ...

— Ну а когда будущий муж нарисовался — такой весь из себя породистый да красивый — я вообще летала. Какие мне там спортзалы, тренировки, фитнесы, когда меня вот такой мужик выбрал себе в жены, завел в загс, кольцо на палец надел! — рассказывает она.

— Потом беременность случилась, но и тут повезло: за девять месяцев набрала всего 12 килограмм, а живот стал заметен только на седьмом месяце.

Родила. И тут фарт куда-то пропал... Тяжело было, а тут еще мой «породистый самец» заявил, мол, танцуй мимо, любимая, «я подарю эту звезду» другой. Короче, моему ребенку полгода, я у родителей на шее, живу в Шымкенте...

В тренажерный зал пошла, просто чтоб не сдохнуть от горя из-за ухода мужа. Занималась полгода, стала подтянутее. Вышла из декрета и вернулась в Алматы. Снова любимая работа, сама зарабатывала — и решила снова попробовать пойти в тренажерку. Благо, она прямо через дорогу от работы была.

Женька! Мой невероятный и требовательный тренер! Гонял, ставил технику, про дыхание напоминал, не давал затягивать с отдыхом, веса поднимал, питание расписывал. Я так себе нравиться стала, прям чистейший кайф у меня был: кубики появились на прессе, ягодички и ноги перестали быть «холодцом», плечи появились.

А потом был случай, после которого у нас с ним все закончилось. Пришли к нему тренироваться сразу две девочки. Одна разумная, послушная. А вторая капризная, жеманная, ноет: то одной ей не так, то другое. Главное, меня Женька гонял на тренировках, а эту — терпел! Уещевал, объяснял. Вот меня злость взяла и ...ревность! Это был мой тренер, а тут эта Барби!

Короче, я тоже стала вредничать. Женька шлет меня на тренажер — я с кислым видом туда иду; он что-нибудь спросит у меня — я опять недовольная. Он умный, понял, что что-то не так идет и говорит мне так ласково: «Иди сюда, милая». Я с наглым лицом подошла, и он мне: «На колени». И метал в голос как дал! Я аж забыла, что мне выеживаться надо, удивленно спрашиваю его: «Что?!». «На колени, сказал. Будешь отжиматься. А не будешь, тогда вообще пойдешь отсюда».

Я встала перед ним на колени, снизу вверх смотрю на него, губы поджала, но не отжимаюсь. А этот гаденыш (я любя) смеется надо мной и говорит: «Вот такими же глазами еще раз посмотри на меня снизу вверх и можешь вообще больше ничего не делать. Я тебе «пятерочку» автоматом поставлю».



В общем, проучил меня за вредность, я, злая как черт, вылетела из зала. Ушла и больше не ходила к нему заниматься. Потом когда остыла, вернулась, но Женька уже перешел в другой зал работать. А зал в другом конце города, мне туда ездить — совершенно не вариант. Жалела до одури, что тогда сглупила, но локоток-то не укусишь. Пробовала после него других тренеров, но все было не то. Сейчас пытаюсь сама заниматься. Но Женьке спасибо за многое: он заложил основы правильных занятий, дал мне веру в себя, в свое тело.

НИКАКИХ «МЯГКИХ НОЖЕК»

ИСТОРИЯ ОЛЬГИ НАЧАЛАСЬ ТОГДА, КОГДА ЕЕ МАМА ПОСЛЕ РАЗВОДА С ОТЦОМ НАЧАЛА ВСТРЕЧАТЬСЯ С ФИТНЕС-ТРЕНЕРОМ. ОЛЬГЕ БЫЛО 8 ЛЕТ. КОГДА ОНА ПРОГУЛИВАЛА ШКОЛУ, ТО БЕЖАЛА К НЕМУ В ЗАЛ. ПОНАЧАЛУ — ИЗ ПРАЗДНОГО ЛЮБОПЫТСТВА, А ПОТОМ КАК-ТО РАЗ ВЗЯЛА С СОБОЙ ШОРТЫ... ТАК В 8 ЛЕТ ОТЧИМ НАПИСАЛ ДЛЯ НЕЕ ЕЕ ПЕРВУЮ ПРОГРАММУ. СНАЧАЛА ЗАНИМАЛАСЬ ПОД ЧУТКИМ РУКОВОДСТВОМ НАСТАВНИКА, А ЧЕРЕЗ ПОЛГОДА НАЧАЛА ТРЕНИРОВАТЬСЯ САМА.

Нравилось ей в тренажерном зале поначалу в основном общение — о фигуре она тогда даже не задумывалась. Однако годам к четырнадцати Ольга стала замечать, насколько отличается от своих плюшек-одноклассниц, переживавших пубертатный период с лишним весом и портившейся кожей.

— У меня же, в отличие от них, уже была отработанная схема питания и режим, — говорит Ольга.

Закончила школу, потом — институт, экзамены, сессии. Тренировалась редко, но из зала не уходила. Однако поступив на второе высшее, тренировки Оля забросила — поглотили работа, учеба... В 2007-ом защитила второй диплом и уехала в Алматы. Увы, ходить в зал не было финансовой возможности.

— Я просто выживала на 45 000 тенге (300 долларов) в месяц, ютилась по комнатам, питалась как попало... Но и тогда нашла выход — самодельные гантели из бутылок с песком. Навыки сохранились, тренировалась дома, — вспоминает Ольга.

В 2008-ом вышла замуж, осенью узнала, что ждет ребенка. С деньгами тогда было полегче и, уже будучи беременной, Ольга посещала тренажерный зал. Нагрузки были минимальные, но ходила стабильно до 6-го месяца. За время беременности набрала

почти 30 килограмм: изначальный вес был 45, а перед родами — уже 72 кг.

— Родила в июле. В городе мы были одни — помогать некому, очень тяжело было. В октябре, когда я поняла, что стала обвисшая и противная, начала понемногу тренироваться дома — на коврике около кровати. Все с

теми же бутылками с песком. А потом я узнала, что муж нас с дочерью бросил... — делится собеседница.

Два года прошли в депрессии. Летом 2012-го года, выбираясь понемногу из этого состояния, Оля познакомилась с парнем.

— У нас завязались отношения, а после трех месяцев общения



НЕ ХОЧУ ЕЩЕ КОГДА-НИБУДЬ ОТ КОГО-ТО ЕЩЕ УСЛЫШАТЬ ПОДОБНОЕ О «МЯГКИХ НОЖКАХ»... ЭТА ИДИОТСКАЯ ФРАЗА ПРИДАВАЛА МНЕ ЗЛОСТЬ И АЗАРТ, Я ТЯГАЛА ВЕСА КАК НЕНОРМАЛЬНАЯ. В ТАКОМ РИТМЕ ПРОЖИЛА ЗИМУ, НАБРАЛА МЫШЕЧНУЮ МАССУ И ВЕШУ СЕЙЧАС 50-52 КГ



он обронил фразу: «А ножки-то у тебя мягкие, в спортзал бы тебе...». Меня это жутко задело. Я подумала тогда: «А чего это я? Это, видимо, мне кажется, что я хорошо выгляжу, а ведь после беременности я толком не занималась».

— Это был толчок. Как раз отдала дочку в садик, получила свободу до вечера и начала усиленно тренироваться. Тренер перед составлением программы строго спросил, чего я жду и каковы мои цели. Честно ему призналась — не хочу еще когда-нибудь от кого-нибудь услышать подобное о «мягких ножках»... Эта идиотская фраза придавала мне злость и азарт, я тягала веса как ненормальная. В таком ритме прожила зиму, набрала мышечную массу и вешу сейчас 50-52 кг, — говорит Оля.

Останавливаться на достигнутом она не собирается. «Когда-нибудь приму участие в соревнованиях по «фитнес-бикини», — уверена Ольга.

“НАУКА И ИСКУССТВО ТРАНСФОРМАЦИОННОГО КОУЧИНГА”

Сертификационная программа Международной Федерации Коучинга (ICF)

Автор программы: Мэрилин Аткинсон, Ph.D.,
Эриксон-колледж, Ванкувер, Канада

Тренер: Галия Хамитова, единственный сертифицированный тренер с правом преподавания и сертификации профессиональных коучей Международного Эриксоновского университета коучинга в Казахстане, бизнес-консультант, медиатор, фасилитатор.



Модуль 1
“ВДОХНОВЕНИЕ. ОСНОВНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ КОУЧИНГА”

Модуль 2
“ВНЕДРЕНИЕ. ТВОРЧЕСТВО ПРИ ПОИСКЕ РЕШЕНИЙ”

Модуль 3
“ПРИВЕРЖЕННОСТЬ. КОУЧИНГ ГЛУБИННЫХ ЦЕННОСТЕЙ”

Модуль 4
“ИНТЕГРАЦИЯ МАСТЕРСТВА. ИСКУССТВО ЗАВЕРШАТЬ ПРОЕКТЫ”

Целевая аудитория тренинга: владельцы и директора компаний, руководители подразделений, директора по персоналу, бизнес-тренеры, бизнес-консультанты, психологи, работающие с первыми лицами компаний, а также те, кто хочет обрести новую специальность и мощный инструмент для достижения целей.

По окончании курса обучения коучингу, прохождении тестирования и сертификации вы получаете Сертификат Коуча Эриксоновского Университета (Канада) международного образца. Тестирование и сертификация по стандартам Международной Федерации Коучинга (ICF).

Академия коучинга «Step&Grow»
Официальный партнер Международного Эриксоновского Университета Коучинга (Канада)
Алматы, Республика Казахстан, ул. Чайковского 144, офис 250, 252
E-mail: info@step-grow.kz www.step-grow.kz
тел/факс: +7 (727) 250 22 52, 250 61 16



«МЕДИКЕР-ИЗУМРУДНЫЙ»

Ориентир – на повышение качества

ЕЩЕ ОДНА ХОРОШАЯ НОВОСТЬ ОТ СЕТИ КОМПАНИИ «МЕДИКЕР»! 23 АВГУСТА 2013 ГОДА В АСТАНЕ СОСТОЯЛАСЬ ПРЕЗЕНТАЦИЯ НОВОГО МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА «МЕДИКЕР-ИЗУМРУДНЫЙ».

На церемонии открытия нового объекта приняли участие генеральный директор компании «Медикер» Садырбаева Гульжан Степановна, начальник управления по социальной работе АО НК «КТЖ» Медиханова Корлан Далелевна, директор департамента по работе с персоналом АО «НАК Казатомпром» Скворцов Андрей Иванович, Управляющий директор-руководитель аппарата администрации АО «НАК Казатомпром» Косунов Алмас Олжабаевич и другие уважаемые гости. Все присутствовавшие имели возможность ближе ознакомиться с услугами и возможностями нового медицинского центра. Гости отметили четкость и организованность работы центра, при которых пациенты будут чувствовать себя довольно комфортно. А удобство расположения центра «Медикер-Изумрудный» позволит клиентам экономить время, так как сам центр находится в непосредственной близости от компаний, чьи сотрудники являются застрахованными клиентами компании «Медикер». Двери медицинского центра открыты каждый день с восьми утра до восьми вечера кроме воскресенья. В день центр способен принимать около 200 пациентов.

Оснащение медицинского центра соответствует лучшим международным стандартам. А создавая условия для оказания эффективной и своевременной медицинской помощи руководство компании «Медикер» всегда опиралось на опытных специалистов. Так, в штате нового медицинского центра «Медикер-Изумрудный» имеются 22 сотрудника, из которых восемь врачей, многие из них имеют высшую квалификацию.

В медицинском центре клиенты смогут получить квалифицированный медицинский сервис. Для амбулаторного лечения имеются: процедурный, физиотерапевтический, массажные кабинеты и кабинет, где можно получить в/в капельные инъекции.

Ввод в эксплуатацию нового центра «Медикер-Изумрудный» позволит сотрудникам компаний получить качественную медицинскую помощь неподалеку от своего рабочего места.

Услуги центра «Медикер-Изумрудный» доступны не только застрахованным клиентам, но и для всех желающих.

ПРЕИМУЩЕСТВА ЦЕНТРА «МЕДИКЕР-ИЗУМРУДНЫЙ»

1. УДОБНЫЕ РАСПОЛОЖЕНИЯ
2. УДОБНОЕ ВРЕМЯ ПРИЕМОВ ВРАЧЕЙ (С 08.00 ДО 20.00, КРОМЕ ВОСКРЕСЕНЬЯ)
3. СОВРЕМЕННОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
4. ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ





РАСПИСАНИЕ ПРИЕМОВ ВРАЧЕЙ:

ВРАЧ	ВРЕМЯ	ДНИ НЕДЕЛИ
ТЕРАПЕВТ	8.00 20.00	ПОНЕДЕЛЬНИК – СУББОТА
ЛОР-ВРАЧ	8.00 20.00	ПОНЕДЕЛЬНИК – СУББОТА
НЕВРОПАТОЛОГ	8.00 14.00	ПОНЕДЕЛЬНИК – СУББОТА
ЭНДОКРИНОЛОГ	14.00 20.00	ПОНЕДЕЛЬНИК – СРЕДА – ПЯТНИЦА
КАРДИОЛОГ	14.00 20.00	ВТОРНИК – ЧЕТВЕРГ – СУББОТА
ФИЗИОТЕРАПЕВТ	14.00 17.00	ПОНЕДЕЛЬНИК – СУББОТА
КАБИНЕТ ФИЗИОЛЕЧЕНИЯ	8.00 20.00	ПОНЕДЕЛЬНИК – СУББОТА
КАБИНЕТ МАССАЖА	8.00 20.00	ПОНЕДЕЛЬНИК – СУББОТА
КАБИНЕТ ПРОЦЕДУРНЫЙ	8.00 20.00	ПОНЕДЕЛЬНИК – СУББОТА

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ:

Прием врачей: Услуги кабинетов:

- терапевта;
 - отоларинголога;
 - эндокринолога;
 - невропатолога;
 - кардиолога;
 - физиотерапевта.
- массажного;
 - процедурного;
 - - физиолечения.

Диагностика:

- -ЭКГ.



РЕЖИМ РАБОТЫ ЦЕНТРА «МЕДИКЕР-ИЗУМРУДНЫЙ»:

ПОНЕДЕЛЬНИК – СУББОТА: с 8⁰⁰ ч. до 20⁰⁰ч.
ВОСКРЕСЕНЬЕ: ВЫХОДНОЙ

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

+7 (7172) 57 32 67 (регистратура)
+7 (7172) 57 31 95
+7 (7172) 57 31 38
+7 (7172) 57 31 74

АДРЕС:

г. Астана,
ул. Кунаева 8, блок «Б», 3 этаж.

С заботой о Вас!

Сіздерге қамқорлықпен!

With care for You!

www.fitnation.kz

ОСЕННИЙ ФИТНЕС СЕЗОН

СКИДКА!

на все виды
ГODOVЫХ
и ПОЛУГОДОВЫХ
карт

СТРЕМИСЬ К УСПЕХУ!
НАЧНИ СЕЙЧАС!

ПРИДАЙ ЖИЗНИ ФОРМУ!

ТРЕНИРУЙСЯ В

г. Алматы
вл. Республики, 15
+7 727 295 29 39

г. Астана
пр. Туран 4/1
+7 7172 44 55 77

г. Астана
мкрн. Караоткель, пер.159, д.2
+7 7172 79 69 99

Для настоящих бьютиголиков!

Открытие уникального сервиса LuckyBox!

LuckyBox – это коробочка красоты с доставкой на дом

LuckyBox — это ...

Бесплатная доставка
по всему Казахстану

5-6 миниатюр
косметических и
парфюмерных средств

Роскошная коробочка

Surprise

Сюрпризы и подарки
от команды LuckyBox

Всего за
2000 тенге

Как это работает?

Подпишитесь
на 1, 3 или
6 месяцев

2

Получите изысканную
коробочку с миниатюрами
и пробниками косметики
эксклюзивно

Наслаждайтесь
эксклюзивными
новинками косметологии

3

НЕ ПРОПУСТИТЕ!!!

В ноябре стартует подписка на первую
новогоднюю коробочку LuckyBox!

Подробности на сайте www.luckybox.kz

Подарите себе красоту!

Мировая индустрия красоты ежегодно производит десятки тысяч новинок – косметических средств. Как разобраться в этом умопомрачительном разнообразии? Как выбрать именно то, что подойдет вам? Как потратить деньги с умом? Ответ есть! LuckyBox – ваш помощник в мире красоты!

Телефоны: +7 (7172) 634 545

Моб.: 8 707 332 04 90; 8 707 420 68 33

e-mail: glk-com@mail.ru

www.luckybox.kz