



доровича, совмещающего массаж «на носик» с детскими стишками...

Малышу, о котором только что шла речь (и которого вы видите на снимке вместе с мамой), всего год и восемь месяцев. Сейчас его здоровье не вызывает опасений. И трудно даже предположить, что совсем недавно врачи вынуждены были говорить о предрастматическом состоянии ребенка.

— Мы настолько боялись астмы, что перестали ходить с ребенком в гости, не выходили на улицу вообще, дома ребенок ходил в колготках, форточки закрывали, — рассказывает Татьяна Николаевна Уланова. — Испробовали все медикаменты: сделали 40 уколов — так что пошла стала похожа на решето, пили таблетки. Убрали цветы, ковры, то есть все, что могло вызвать аллергию. Но и это было бесполезно. Ребенок оставался беспокойным, ночью задыхался и почти не спал. Врачи сделали вывод: ребенок не поддается обычному лечению...Здесь же, в больнице, нам дали номер телефона тренера-массажиста Валерия Федоровича Неретина. Но сам метод лечения холодной водой пугал нас. И только, когда мы оказались в безвыходном положении — либо наш ребенок гибнет, либо мы делаем последнюю попытку вылечить его — решились пригласить Валерия Федоровича. Результат не заставил себя ждать. Мы облили Мишу всего три раза (не сказав ничего лечащему врачу), после чего врач поинтересовалась:

мамы — играл. И самое главное — хорошо спал. Словом, всего за несколько дней наш ребенок превратился в идеального.

Улановы признались, что для них самым трудным было начать лечение. Убедили их бывшие пациенты Неретина, ныне здоровые люди, да и самому Валерию Федоровичу, убежденному в пользе своего дела, трудно не поверить.

— Наверное, верят мне еще и потому что я сам родитель, — считает В. Ф. Неретин. — И вылечил по этой методике свою дочь. Сожалено, что не знал о ней раньше...Мы с женой потеряли одного из сыновей, потому что, как и многие родители, свято верили в традиционную медицину. Все началось с ОРЗ, а когда привезли ребенка в реанимацию с диагнозом воспаление легких, было уже поздно... И когда заболела моя дочь, я начал лечить ее сам. Тремя лекарствами: массаж, лечебная физкультура и обливание. Обливал ее холодной водой при температуре тела 40 градусов. «Как можно» — возмущалась врач дочери. И что? За сутки температура у ребенка нормализовалась, а прежде при таком же заболевании держалась высокой 2-3 недели. Сейчас дочь обливается лишь для профилактики дважды в день.

Искать новые методы лечения Валерия Федоровича заставила сама жизнь. Думаю, то же могут сказать и все те люди, которые были его пациентами. Они оставили Неретину десятки отзывов о результатах успешного лечения. «Болыжки», от которых им помог освободиться Валерий Федорович, не смогли победить врачи: это и частые ОРЗ, и хронический бронхит, и астма... Все отклики заканчиваются словами благодарности в адрес Валерия Федоровича. Кстати, познакомиться с этими записями, а также непосредственно с самими лечившимися — в тетради собраны их адреса и телефоны — Валерий Федорович предлагает всем, кого одолевает сомнения: стоит ли начинать обливания?

На этой неделе Неретин вновь начинает набор на свои курсы. И приглашает взрослых, а также родителей детей с частыми простудными заболеваниями. В программе — теория и практика закаливания, все виды массажа при простудах, дыхательная гимнастика, дренажные упражнения. Валерий Федорович Неретин будет ждать всех желающих 4 декабря в 12 часов в актовом зале л/а манежа объединения ФИЗ «Магнит».

М. КОРЯГИНА.

Фото В. МАКАРЕНКО

На снимке: тренер-массажист В. Неретин; еще одна маленькая пациентка — Гая Ибрагимова, через несколько месяцев лечения забыла про астматический бронхит и аллергический ринит; массаж Мише Уланову пришелся «по вкусу».

...Просто он работает волшебником

Нет, становиться в ванну маленький Мишутка явно не желал. И чтобы мама с папой, а также и все остальные, поняли это, еще в дверях выдал предупредительный крик. Но это не сработало: взрослые оказались «непонятливыми», а Мишутке все-таки пришлось принять холодный душ. В этой ситуации ему не оставалось ничего другого, как теперь уже искренне разреваться во весь голос.

— Это его обычная реакция, — улыбнулась Татьяна Николаевна, вынимая сына из под холодной воды. — Но что удивительно, сначала он плачет, а после — хохочет. Да вы сами увидите...

Вместе с нами за малышом следил Валерий Федорович Неретин, известный в нашем городе «проповедник» «методики Б. Толкачева», который, собственно, и научил родителей Миши — как, впрочем, и многих-многих других — выполнять такую процедуру. Правда, в отличие от нас, Валерий Федорович не просто наблюдал, а контролировал их действия.

— Уж вы-то, Валерий Федорович, наверное, за свою многолетнюю практику изучили десятки плачей. Или есть дети, которые не сопротивляются закаливанию? — поинтересовалась я.

— Дети реагируют по-разному, но в большинстве случаев так же, как и Миша. Холодная вода — это неприятно. Но лишь первые 5-6 секунд. А после вырабатывается мощный поток тепла, и возникает приятное расслабленное состояние. Снимается стресс... Да, многие дети, которых я лечу, только завидев меня, начинают плакать. Но ведь ребенок плачет и при виде белого халата доктора...

Пока говорил Валерий Федорович, Миша, как и предсказывала его мама, повеселел. Значит, организм воспринял процедуру нормально. Но, чтобы еще раз убедиться в этом, Татьяна Николаевна проверяет: ребенок не дрожит, губы не посинели, стопы не холодные.

Пока говорил Валерий Федорович, Миша, как и предсказывала его мама, повеселел. Значит, организм воспринял процедуру нормально. Но, чтобы еще раз убедиться в этом, Татьяна Николаевна проверяет: ребенок не дрожит, губы не посинели, стопы не холодные.

Теперь нужно немного побегать. Это Мишутке по вкусу. И — завершающая стадия — массаж. Массаж он принимает с большим удовольствием. Иногда даже засыпает. Вот и теперь Мишутка присмирел, слушая Валерия Фе-

чем вы его лечили? Состояние ребенка было гораздо лучше.

Тут я ненадолго отвлекусь от рассказа Татьяны Николаевны, чтобы познакомить вас с записями участкового врача маленького Миши. Он был у нее под наблюдением с января 1993 года. «За этот период ребенок часто болел. Январь — вирусная инфекция, то же — в марте и в мае. Август — правосторонняя пневмония. Сентябрь — обструктивный бронхит. Октябрь — ангина и бронхит. 13 октября при посещении обнаружена обструкция слева (ребенок плохо дышал). Выписан эфедрин для снятия спазма бронхов. 14 октября при повторном посещении дыхание прослушивалось хорошо, хрипов не было. Порошки эфедрина не успели дать. Оказывается, с утра начали обливаться по методу Толкачева. В течение недели, наблюдая за ребенком, находила изменения в лучшую сторону.»

— Да мы и сами заметили это, — продолжает Татьяна Николаевна. — Во-первых, Миша стал кушать все. Во-вторых, самостоятельно — без



СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

Самая страшная болезнь

1 декабря объявлен Всемирной организацией здравоохранения Всемирным днем борьбы со СПИДом. «СПИД — время действовать» — таков лейтмотив этой акции. Сегодня у человечества нет более страшного врага: СПИД убивает, так как до сих пор не найдено лекарство или вакцина против него.

Вирус, вызывающий СПИД, быстро распространяется в нашем обществе. По оценкам ВОЗ ежедневно 5000 человек заражаются им, и, если не будут приниматься срочные меры, к концу века число зараженных по самым минимальным подсчетам составит 40 млн. человек.

Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) — заразное, тяжело протекающее, не поддающееся сегодня лечению вирусное заболевание. Поражая иммунную (защитную) систе-

му, СПИД резко снижает сопротивляемость организма инфекциям и увеличивает опасность онкологических заболеваний. Вирус СПИДа передается половым путем, через кровь при использовании нестерильных шприцев, игл, а также через другие прокалывающие кожу медицинские инструменты, от инфицированной матери новорожденному.

Как предохранить себя от этой смертельной заразы? Самая надежная профилактика СПИДа — нравственное поведение человека. Истина не нова, тем не менее другой альтернативы нет. Избегайте случайных половых связей, половых контактов с гомосексуалистами, наркоманами, лицами, ведущими беспорядочную половую жизнь. Опасайтесь применения нестерильных шприцев и игл, соблюдайте правила личной ги-

гиены — эти общечеловеческие каноны обеспечат вашу безопасность.

Вирус СПИДа не передается через пищу, воздух, через укусы комаров; рукопожатие, при разговоре, кашле.

Во многих странах мира ведутся интенсивные работы по созданию эффективных лекарственных препаратов, но пока против СПИДа единственно возможным средством остается профилактика. Супружеская верность, постоянный половой партнер — лучшая гарантия от заражения СПИДом!

Чтобы жить спокойно, можно провести проверку на инфицирование вирусом СПИД. Для этого работает кабинет анонимного обследования по адресу: ул. Н. Шишка, 18.

Г. БЛАЖНОВА.

ЛЕЧИМСЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Атака на простуду

Ненастные дни поздней осени нередко влияют на наше самочувствие не лучшим образом. Кого-то мучают мышечные и суставные боли, у кого-то появляется сухой кашель, третьих одолевает першение в горле, насморк и т. п. Что же можно предпринять для улучшения самочувствия?

Во-первых, одеваться по сезону, не переохлаждаться, стараться не промочить ноги. Холод — это стресс. Если вы заранее боитесь переохлаждения, мерзнете, кушаетесь задолго до выхода на улицу, значит, вам срочно надо заняться закаливанием не только тела, но и нервов. Это и будет лучшей профилактикой от простуды. Для более полной гарантии от простудных заболеваний полезно сочетать закаливание ног с закаливанием горла.

Испокон веков крестьяне много ходили босиком по земле, и не только по бедности, а и потому, что интуитивно чувствовали несомненную пользу этого для здоровья. На подошвах ног расположено большое количество тепловых и холодовых рецепторов, которые используются для закаливания организма. Если вы вдруг начнете ходить босиком по холодному линолеуму, да при наличии сквознячка, то скорее всего эта ваша инициатива закончится насморком. Легко простужающимся людям надо первоначально ходить в чулках, а потом уже босыми ногами от 15 до 30 минут. Ежедневно время удлиняется на 5-10 минут и доводится до одного часа. Через месяц можно переходить на земляной грунт: в саду, на улице. После каждой прогулки босиком ступни энергично растирают, икроножные мышцы массируют. Учтите, что горячий песок, асфальт, хвойные иголки, снег, роса, острые камни возбуждают нервную систему. А вот мягкая трава, теплый песок, дорожная пыль, комнатный ковер действуют успокаивающе.

Полоскание горла холодной водой утром и вечером — отличное закаливающее средство для носоглотки. Начальная температура воды 23-28 градусов понижается через каждую неделю на 1-2 градуса. Тем, кого часто беспокоят ангины, тонзиллиты, бронхиты, можно полоскать горло отварами из бактерицидных и противовоспалительных растений. Издавна для этих целей используют березовый сок, отвар листьев малины, мать-и-мачехи, липового цвета, ромашки аптечной, эвкалипта, календулы. И еще одно универсальное полоскание: в стакан воды соответствующей температуры добавить немного поваренной соли, соды, 1-2 капли йода или настойки календулы. Если вас беспокоит сухой кашель, нужны травы, влияющие на легочную ткань: алтей, девясил, подорожник и т. д.

Отвар изюма с небольшим количеством лукового сока применяется при охриплости. И еще один рецепт: 100 гр изюма кипятить в 1 стакане воды 10 минут, отжать и пить отвар по 1/2-1/3 стакана 3-4 раза в день. При резком затруднении носового дыхания можно закапать в нос крепкий теплый настой чая (лучше зеленого), после чего сделать несколько интенсивных вдохов поочередно правой и левой ноздрей, выдыхая через рот. При остром насморке закапывайте в каждую ноздрю по 2-3 капли свекольного сока.

Для повышения сопротивляемости организма инфекциям, при упадке сил полезно есть лимонное масло: лимон опустить на одну минуту в горячую воду, затем пропустить через мясорубку (вместе с цедрой), смешать со 100 гр мягкого сливочного масла, добавив 1-2 ст. ложки меда. Хранить в холодильнике, использовать как бутербродное масло. И последний совет. Приостановить развитие простудного заболевания иногда удается с помощью массажа межлопаточной области.

Ни «чудодейственные» лекарства, ни телевизионные сеансы целителей не помогут, если не приложить самому собственных усилий. Поставьте себе ясную цель, настройтесь на преодоление неприятных ощущений, и через 2-3 недели систематических занятий у вас появится интерес к процедурам. А главное — удовлетворение от того, что вы, преодолев свою слабость и лень, помогли себе стать здоровее.

Г. БЛАЖНОВА,
инструктор кабинета медицинской профилактики поликлиники №2 МСЧ ММК.

Редактор
А. В. ПОДОЛЬСКИЙ

Газета зарегистрирована
Региональной инспекцией по
защите свободы печати и
массовой информации (г. Екате-
ринбург).
Регистрационный номер
Е-0370.
Учредитель — акционерное
общество «ММК», 455002,
Кирова, 93.

НАШ
АДРЕС:

455002, ул. Кирова, 70. Телефоны: приемная — 33-75-70; зам. редактора — 33-76-04; отв. секретарь, секретариат — 33-07-98, 33-40-35; корреспонденты — 33-14-42, 33-47-04, 33-31-33; фотокорреспонденты — 33-47-04.

За достоверность рекламы, объявлений, программ телевидения редакция ответственности не несет.

Подписано в печать 1.12.93 г. в 15.00.

В течение года выпускается 250 номеров. Газета выходит по вторникам, четвергам и субботам.

Письма и рукописи не рецензируются.

Позиция авторов публикаций может не совпадать с позицией редакции.

Адрес типографии:
455000, г. Магнитогорск,
пр. К. Маркса, 69.
Полиграфпредприятие
Уральского информационного
центра.
Объем 2 печ. листа.
Офсетный способ печати

Тираж 54.099. Заказ № 4737.