

## Дефицит витаминов — это опасно

В наше время традиции питания по сравнению с началом века претерпели значительные изменения. В питании современного человека стала преобладать высококалорийная и консервированная пища, перенасыщенная рафинированными жирами и сладостями. Методы очистки пищевых продуктов приводят к потере ими ряда витаминов и микроэлементов. Свою пагубную роль сыграло также падение реальных доходов, в результате чего резко снизился уровень потребления необходимых для нормальной жизнедеятельности организма продуктов. Таких, как мясо, масла, овощей, фруктов. Отсюда и дефицит белков и витаминов в рационе питания.

Состояние здоровья и работоспособность населения оказались нынче у критической черты, что не может не беспокоить медицинских работников. Как показали проведенные институтом питания Российской Академии медицинских наук массовые обследования россиян, наиболее распространенным и опасным отклонением в питании является нарастающий в нем дефицит витаминов. Особенно неблагоприятно обстоит дело с обеспеченностью витамином С, до 80 процентов населения недостаточно получают витамины группы В и каротин. Причем, дефицит витаминов обнаруживается не только весной, а и в самый благоприятный летне-осенний период.

Результаты обследования выявили, что витаминный дефицит наблюдается практически у всех возрастных и профессиональных групп населения во всех регионах страны. Недостаток витаминов отрицательно сказывается на росте и развитии детей, снижает работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям и инфекциям, повышает чувствительность организма к воздействию радиации, вредных факторов производства, стрессам, повышает вероятность профессионального травматизма. Дефицит витамина С и каротина является одним из факторов, повышающих риск сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Исследования ведущих специалистов России и Франции показали, что одним из слагаемых успешного выведения радионуклидов из легких являются витамины, причем в натуральном виде. При обследовании промышленных предприятий Урала в крови у людей был выявлен глубокий дефицит витамина С.

Каковы же меры профилактики? Наиболее надежным и эффективным способом обеспечения организма витаминами является ежедневное потребление свежих ягод, овощей, фруктов, трав — летом и соков — зимой. На предприятиях общественного питания, а также в домашних условиях необходимо проводить обогащение пищи витамином С готовых блюд. Полезны компоты, кисели, напитки, поливитаминные чаи и т. д. Регулярный прием поливитаминных препаратов и аскорбиновой кислоты тоже поможет восполнить витаминный дефицит, а для рабочих производств хорошо бы организовать их бесплатную выдачу. По данным массовых опросов в нашей стране, количество людей, принимающих поливитамины, едва достигает 1,5-2 процентов, тогда как в Англии, США более половины населения регулярно принимают аскорбиновую кислоту или поливитамины.

Хотелось бы напомнить, в каких овощах, фруктах содержатся витамины С, В и каротин. Это шиповник, помидоры, лимоны, апельсины, грейпфруты, капуста (особенно квашенная), смородина, крыжовник, лесные ягоды, стручковый перец, репчатый лук. Наиболее богаты каротином морковь, облепиха, дыня, помидоры, абрикосы, тыква, лук-порей, зеленые стручки гороха и фасоли, зелень петрушки, красный перец, рябина. Обнаружено, что каротин повышает сопротивляемость организма физическим и химическим канцерогенам, тормозит окислительные процессы, препятствуя этим старению.

Насколько были правы наши предки, питавшиеся всем тем, что давала природа. В своем рационе мы потребляем лишь 20 процентов растительной пищи, а, к примеру, американцы — до килограмма в день. В полную силу мы должны пользоваться сезоном растений: весной есть одни, летом — другие, осенью — третьи, зимой, что запасаем. Немало среди дикорастущих растений имеется съедобных и целебных, содержащих различные витамины: крапива двудомная, лопух большой, одуванчик, первоцвет, шиповник, сныть, спаржа, лебеда...

Кстати, большинство считают лебеду сорной травой, а когда-то она была посевной культурой. В лихие голодные годы она многих спасала. Целебные свойства ее обусловлены обилием в ней клетчатки, пектинов, витаминов, микроэлементов. Это растение помогает при запорах, способствует уменьшению сосудистых спазмов, очищает организм от шлаков.

Каждому овощу, фрукту, траве — свое время, и нужно не упустить его.

**Л. МАКАРОВА,**  
зам. главного врача  
горбольницы № 2.

# “БЕЛЫЙ КОЛДУН”

В прошедшем году среди гостей нашего города было много знаменитостей. Один из них — врач-психотерапевт из Татарстана Фарис Галямов, которого на родине называют «белым колдуном». Он дважды провел свои лечебные сеансы в Магнитогорске и уже стал известен тысячам горожан.

Мы встретились с Фарисом Галямовым. Это была дружеская беседа, и я благодарен, что несмотря на то, что у него мало свободного времени, этот добрый и отзывчивый человек любезно согласился встретиться со мной.

— Фарис эфэнде, расскажите немного о себе.

— Родился и вырос я в Татарстане, в деревне Кукшеро. После окончания школы учился в Казанском медицинском институте. Сейчас живу в Набережных Челнах. Вместе с женой вырастили двоих детей. Дочь замужем, сын учится в школе. Лечебные сеансы проводил во многих городах Татарии и Башкортостана, в Ижевске, Перми, Оренбурге. В Магнитку приехал повторно по приглашению горожан.

— А как вы стали экстрасенсом? Это особый дар?

— Я не экстрасенс, а врач-психотерапевт. Еще в детстве я почувствовал в себе некую волшебную силу, но не придавал этому особого значения, хотя и пробовал лечить. Тогда мне и в голову не приходило, что когда-нибудь я буду заниматься нетрадиционными методами лечения. А потом... Пришлось приложить немало усилий, чтобы совершенствовать свое дарование, убедить людей в правильности моих методов. В коммунистическую пору меня ругали, даже преследовали, четырежды пытались заключить в психиатрическую больницу. Меня до того «загнали», что я уже был готов уехать из страны. И только письмо, написанное в перестроечное время генеральному прокурору СССР, круто повернуло мою жизнь. Прекратились преследования, и у меня наконец-то появилась возможность спокойно лечить людей.

— Залы на ваших сеансах переполнены. Страшно осознавать, что у нас так много больных людей...

— Я не ошибусь, если скажу, что сегодня больна вся наша страна. А причиной всех болезней является сам человек. Десятилетиями мы наносили огромный вред природе, и теперь пожинаем плоды наших бездушных поступков. Загрязнено и отравлено все: воздух, вода, земля. Болезни идут от пищи, которую мы едим... И для того, чтобы очистить природу, нам нужна



большая государственная программа и десятки лет на ее осуществление. А я считаю своим долгом помогать людям избавиться от болезни. Буду заниматься этим, пока позволят силы.

— Но сегодня очень много людей, называющих себя народными целителями. Как определить, кому из них можно довериться?

— Множество самозванцев от медицины воспользовались беспорядками, которые творятся в стране. Я считаю, основное условие для лечения — специальное образование. Плюс к тому, экстрасенс должен иметь свидетельство, выданное министерством здравоохранения. Бесспорно, некоторые из них обладают большой способностью пробуждать резервные силы больного и направлять их на излечение болезни... А вот тем, кто называет себя «учениками Галямова», уж точно не верьте: у меня даже нет времени на такое обучение.

— Можете ли вы привести примеры успешного выздоровления ваших больных?

— Таких случаев много. В 1985 году одну женщину из Татарстана — ее зовут Гузалия — парализовало, и она лишилась речи. После трех сеансов лечения стала говорить, а после шести даже запела. Другой пример. Женщина из Ульяновской области многие годы оставалась слепой. После моих сеансов прозрела. Женщина из Уфы долгое время была прикована к постели. Встала на ноги после нескольких сеансов. И в вашем городе я помог многим. Наверняка, вы видели выступления некоторых из них по телевидению или слышали по радио. Перед началом сеанса для вновь собравшихся я прошу их рассказать об излечении. И они рассказывают с радостью.

— Помогает ли вера ваших пациентов при лечении? Возрастает при этом сила действия гипноза?

— Каждый человек в какой-то степени обладает гипнотическими способностями. Немаловажное значение имеет атмосфера, в которой находится больной, музыка, которая звучит при этом. Вреда от гипноза нет... Мои сеансы не имеют ничего общего с религией. Лечу и мусульман, и христиан. Главное — верить врачу.

— Какое впечатление произвел на вас наш город? Приедете ли вы еще?

— Магнитогорцы мне очень симпатичны. А приеду я сюда примерно в апреле по просьбам моих пациентов. Трудно отказать таким гостеприимным людям...

— Как врач, лечащий душу и тело, облегчающий боль и страдание, что бы вы пожелали людям в эту трудную пору?

— Не мы выбираем время, время выбирает нас. Уж если попали в трудную полосу, не нужно отчаиваться. Надо жить с надеждой. Есть в природе такие удивительные бабочки. Не помню, как их называют. Так вот они с такой легкостью порхают от цветка к цветку, словно хотят перецеловать каждый. Представьте, эти прекрасные, созданные природой, как украшение, существа, кажущиеся радостными и счастливыми, живут всего одни сутки. Даже зная, что у нас остался один день, мы не должны терять самообладания и человеческого достоинства, оптимизма и чувства юмора. Люди, обладающие положительными эмоциями, оптимисты, менее подвержены болезням — тому же коварному стрессу. И здоровьем своим можно научиться управлять, подобно тому, как опытный водитель ловко объезжает ямы и бугры, где нужно — тормозит. А всем своим пациентам я хочу пожелать полного выздоровления и получать от жизни больше радости.

— Спасибо, Фарис Лутфуллович, за беседу. Пусть вам всегда сопутствует успех.

Беседовал Г. АХМЕТОВ,  
член татарского культурного центра.

## ПРИГЛАШАЕТ КУРОРТНАЯ ПОЛИКЛИНИКА

### МЯГКИЕ КОНТАКТНЫЕ ЛИНЗЫ

Последние несколько лет в нашей стране стали широко применяться контактные линзы. Какие преимущества у них перед очками?

Ну, конечно же, косметический эффект, особенно у молодых людей, не желающих носить очки. В морозную погоду, в сырость, дождь очки потеют, их нужно постоянно протирать. В этом нет необходимости при ношении контактных линз. Большой спрос имеют линзы у спортсменов — в них можно бегать, прыгать, кувыркаться.

Существуют и медицинские показания для ношения контактных линз: высокая степень близорукости, разница в остроте зрения правого и левого глаза, для людей, перенесших операцию удаления хрусталика.

В контактных линзах появляется объемное изображение окружающего, улучшается периферическое зрение, острота зрения становится гораздо лучше, нежели в очках.

Сегодня применяются мягкие контактные линзы ежедневного ношения (утром одеваются, на ночь снимаются). Существуют линзы недельного ношения, изготовленные из более газопроницаемого материала, чем ежедневные, хотя ведущие зарубежные офтальмологи рекомендуют любые линзы на ночь снимать. К тому же стоимость линз недельного ношения в 4-5 раз дороже.

При курортной поликлинике открылся кабинет контактной коррекции зрения, который будет работать постоянно. Здесь дадут консультацию, помогут подобрать контактные линзы, обучат навыкам одевания и снятия линз, вы будете постоянно находиться под наблюдением

специалистов. Работает кабинет ежедневно, без выходных.

Обращаться: курортная поликлиника, каб. 514, телефон 34-04-23.

**В. СТРИХАРЬ,**  
врач.

### БЕСПЛАТНО — НЕ ЗНАЧИТ ДЕШЕВО

В любые времена забота о здоровье подрастающего поколения остается важнейшей задачей. И родители любыми способами стараются ее решить, несмотря на нынешние политические передерья, экономические трудности, разрушение государственной системы здравоохранения. Ибо детям нашим потребуются очень крепкое здоровье, чтобы справиться с доставшимся наследием.

Сейчас надежды возлагаются на страховую медицину. В какой-то мере прообразом медицинского учреждения нового типа является курортная поликлиника. Персонал ее на хозрасчете и заинтересован в качественном обслуживании пациентов: ведь от этого зависит финансовое благополучие и само существование коллектива.

В курортной поликлинике широко внедряются различные новшества, растет количество специализированных приемов детей. Дети могут получить консультацию, обследование и лечение у педиатра, гастроэнтеролога, аллерголога, отоларинголога, невролога. Стоимость консультации — 5000 рублей.

Бесплатное лечение может обойтись не дешево: хождение по кабинетам, сборы анализов и справок, оформление ребенка в больницу, расставания и передачи, слезы и страхи... Всего этого можно избежать с нашей помощью. Фор-

мы и сроки лечения или обследования различные, подбираются индивидуально в соответствии с диагнозом. Интересующие вас подробности можно узнать в курортной поликлинике.

Контактный телефон 34-04-23.

**В. КОЛНОВ,**  
детский хирург.

### ВНИМАНИЕ — ПРОСТАТИТ

На прием к врачу часто обращаются мужчины с жалобами на боли в низу живота, яичках, промежности, ослабление половой функции. Это симптомы простатита.

Простатит — это воспаление мужской половой железы, которая несет нейрогуморальную, детородную и половую функции. По статистике более 57 процентов представителей мужского пола в возрасте от 20 до 50 лет страдают этим заболеванием. Чаще простатит возникает у людей, ведущих малоподвижный образ жизни, злоупотребляющих спиртными напитками, нерегулярно живущих половой жизнью, перенесших венерические заболевания. Если своевременно не начать лечение, это может привести к ухудшению общего самочувствия, воспалению яичек, снижению потенции.

В курортной поликлинике открыт кабинет уролога, в котором можно получить консультацию и необходимое лечение по новым методам с применением ультразвука, лазера, микроволновых аппаратов, гирудотерапии (пиявки), апитерапии (пчелужалением).

Всем мужчинам после 30 лет не мешает обследоваться у уролога, даже если нет явных симптомов простатита: они могут быть скрытыми. Чем раньше выявлено заболевание, тем эффективнее лечение.

**Д. НОЗДРАЧЕВ,**  
уролог.