

ЗВЕЗДЫ НА СЕМЕЙНОМ НЕБОСКЛОНЕ

Рубрику ведет астролог Ринат АЛЬМУХАМЕТОВ

Проявляй себя, соблюдая меру



Зодиакальный период Рака продлится с 22 июня по 22 июля. Время благоприятное для активных решительных действий. Вместе с тем они должны быть мягкими и гармоничными. Агрессия успеха не принесет, и результат в таком случае окажется иным, чем бы вам хотелось.

Планы ОВНОВ легко воплотятся в жизнь, если в своих делах вы будете опираться на общение, контакты с окружающими. Благоприятную роль в вашей жизни может сыграть Водолей или Козерог.

ТЕЛЬЦАМ улыбнется удача, но это произойдет в такой форме, что, возможно, не сразу вами будет оценено. Планы на будущее, новые предприятия окажутся успешными.

БЛИЗНЕЦОВ ожидает успех в карьере, как и в любых других делах, которые они считают своими. Тем более, если удастся совместить, казалось бы, несовместимое.

РАКОВ ждет успех в любви, но чувства могут быть чрезмерно сильными, и толкнуть вас на неосмотрительный шаг. Будьте благоразумны.

ЛЬВАМ следует направить энергию в сферу семейной жизни. Незавершенные дела будут с успехом окончены. Конфликты, если они были, исчезнут, словно сами собой.

ДЕВЫ окажутся склонны к странному, шокирующим поступкам. И это отразится прежде всего на родственниках. Друзья могут стать причиной конфликтов с домочадцами.

Для ВЕСОВ наступает очень благоприятное время. Светлые надежды, касающиеся вас лично, готовы к исполнению. От вас потребуется лишь небольшая помощь.

В жизни СКОРПИОНОВ весьма положительную роль сыграют друзья — опирайтесь на их помощь и советы. Повышена вероятность конфликтов в семье, но избежать этого в ваших силах.

СТРЕЛЬЦАМ лучше всего отложить непосредственные действия, а использовать пока косвенные методы, исподволь подготавливая почву для будущих дел. Прежде всего это касается денег.

Для КОЗЕРОГОВ настал момент получения конкретного результата. Решительные действия, неожиданно принятые, будут наиболее эффективными. Важно во всем соблюдать меру и не бросаться в крайности.

ВОДОЛЕЯМ в делах следует заручиться помощью своей второй половины. Удача ожидает вас в карьере, если вы сможете ярко проявить себя. Будьте как можно более заметными и активными.

РЫБАМ следует иметь в виду, что кое-кто хитростью пытается поживиться за их счет. Время благоприятное для примирения и сглаживания конфликтов.

Удачи вам!

Вы можете заказать индивидуальный гороскоп, позвонив по телефону 34-78-06.

СОВЕТУЕТ ВРАЧ

С ЯЗВОЙ ШУТКИ ПЛОХИ

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки занимает более половины всех заболеваний органов пищеварения. За последние годы в городе наблюдается рост впервые выявленных язв, причем, у людей молодого возраста. Язвы часто имеют большие размеры, множественную локализацию. Болезнь склонна проявлять себя сразу грозными осложнениями: кровотечением, прободением язвы, перерождением в рак.

Существует много эффективных схем лечения язвенной болезни. Однако первоочередной задачей для врачей и пациентов остается предупреждение новых язв, ее тяжелых осложнений, угрожающих жизни. Как избежать обострений? В первую очередь больной должен строго выполнять рекомендации врача. Лечащий врач, используя индивидуальный подход к больному, изучив особенности течения заболевания, наследственность, привычки, тип желудочной секреции, данные эндоскопической и морфологической диагностики, зная причины возникновения болезни, дает конкретные рекомендации на месяц, год и далее.

Жизнь показывает, что пациенты, нередко равнодушны к рекомендациям. Покидая стены больницы, зачастую забывают их. Многие почему-то считают, что о его здоровье должен беспокоиться кто-то, а не он сам. Как правило, больной ждет, пока его пригласят на профилактический осмотр. А если не пригласят? Обострение? Обо-

стрение может наступить в любое время, поэтому так важны профилактические меры. Основным в их ряду является питание. Прием пищи должен быть регулярным, не менее 4-5 раз в день небольшими порциями. Соблюдение назначенной врачом строгой диеты необходимо лишь в период обострения. Когда же язва зарубцевалась, можно постепенно переходить на пищу здорового человека.

Чтобы предупредить язвенную болезнь и избежать обострения, рекомендуем отказаться от курения, или хотя бы снизить количество выкуриваемых сигарет. Но если вы все же курите, курите после еды, но не натощак. Ученые доказали, что никотин увеличивает количество клеток, вырабатываемых в желудке соляную кислоту, снижает ощелачивающее свойство сока поджелудочной железы, угнетает защитное слизеобразование. Способность никотина повышать давление в двенадцатиперстной кишке приводит к забросу содержимого кишки в желудок и пищевод, что приводит к развитию язв.

В момент обострения совершенно противопоказано спиртное. Прямого действия алкоголя на образование язв не доказано, однако известно, что высокие концентрации алкоголя вызывают острые гастриты, кровоизлияния в слизистую желудка, угнетают секрецию. Длительные и частые приемы алкоголя вызывают развитие хронического гастрита и дуоденита — прямых предшественников язв. Низкие же концентрации алкоголя, наоборот, стимули-



лируют секрецию кислого желудочного сока. Для больных недопустим прием аспирина, и особенно в сочетании с алкоголем. Это может вызвать эрозию, кровотечение.

Для предупреждения тяжелых осложнений в виде кровотечений противопоказано длительное пребывание на солнце. Особенно вредна солнечная инсоляция в высокоосонный год. Тяжелые физические нагрузки, частые стрессы, недостаточный отдых, отказ от профилактического противорецидивного лечения или поддерживающей терапии — вот что способствует неблагоприятному течению болезни.

В аптеках города сейчас достаточно эффективных противоязвенных препаратов. Не так сложно подобрать нужный — в зависимости от возраста больного, локализации язвенного дефекта, наличия сопутствующих заболеваний. Но это уже решать врачу.

Если вы заметили, что появилась общая слабость, тошнота, особенно после болевого синдрома и тяжелой физической нагрузки, черный стул, напоминающий деготь, рвота алой кровью или в виде кофейной гущи, резкая «кинжальная» боль в подложечной области, срочно обратитесь к врачу или вызовите скорую помощь.

Г. МОЛОДЦОВА,
зав. гастроэнтерологическим отделением
горбольницы № 2.

ЗНАКОМЫЕ НЕЗНАКОМЦЫ



Интеллект и еда

Мозг человека ежедневно потребляет 20 процентов энергии, получаемой с пищей. То, что мы едим, определяет наше состояние. Те или иные продукты питания делают нас более восприимчивыми, позволяют быстрее думать и сосредоточиться.

- * **МОРКОВЬ**, активизируя обмен веществ в мозге, улучшает память.
- * **ПЕРЕЦ** содержит ароматические вещества, способствующие выделению в организме собственного «гормона счастья» — эндорфина. Чем острее, тем лучше. Полезен сырым.
- * **ЛУК** разжижает кровь, улучшает снабжение головы кислородом.
- * **КАПУСТА**, понижая активность щитовидной железы, снимает состояние нервозности.
- * **ЛИМОНЫ** освежают и повышают восприимчивость.
- * **КЛУБНИКА** снимает стресс. Хорошее самочувствие достигается благодаря балластному веществу — пектину.
- * **ОРЕХИ** укрепляют нервы, активизируют образование в мозге медиаторов.
- * **БАНАНЫ**, кроме витаминов и кальция, содержат серотин — вещество, нужное нашему мозгу для ощущения благополучия.

СПРАВОЧНАЯ

Какую «смесь» купить малышу?

При покупке «детского питания» обязательно посмотрите на срок годности. Он обозначен на каждой упаковке и обычно составляет 12 месяцев. При использовании любого «детского питания» точно соблюдайте соотношение «вода — сухая смесь», также указанное на упаковке.

Наименование	Оценка качества	Наименование	Оценка качества
ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ		ИМПОРТНЫЕ	
Молочко	Отл	Нутрилон	Отл
Новолакт-1	Отл	Тутелли	Отл
Новолакт-2	Отл	Бона	Отл
Солнышко	Хор	Симилак	Отл
Малютка	Хор	Импресс	Удовл
(ацидофильная)		Милозан	Удовл
Малютка	Удовл		
Малыш	Удовл		

СОВЕТЫ КО ВРЕМЕНИ

Солнцезащитные очки: для моды или для здоровья?

Солнцезащитные очки изначально были призваны оберегать наше зрение от ультрафиолетовых и инфракрасных лучей, а также отражать солнечные блики. Однако вскоре стали элементом стиля, модным аксессуаром. Каковы правила их ношения?

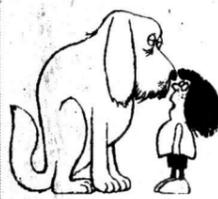
Носить темные очки в общественных местах, на работе или, скажем, в городском транспорте, желая подчеркнуть свою отстраненность от мира, — проявление некой неуважительности к людям. Они незаметны на отдыхе, на открытом пространстве, где много солнца.

Черный деловой костюм вряд ли будет сочетаться с зеркальными линзами с голубым покрытием.

Если вы хотите выглядеть модными именно благодаря очкам, подбирайте более естественные формы с закругленными и сферическими линзами линз.

Подбор очков зависит от цвета и фасона вашей одежды, от формы вашего лица. Главным критерием остаются удобство и собственный вкус.

ЛАПУШКА



Умные советы от Фили

Здравствуйтесь, ребята и уважаемые взрослые!

Сейчас я вас научу полезным вещам, которые вам пригодятся при встрече на улице с собакой. Кто как не я знаю повадки своих хвостатых братьев.

Пусть не обижаются хозяева Рексов и Бобиков, но гарантировать безопасность встречи их любимцев с ребятами можно только при условии, что их четвероногий друг в наморднике и на поводке. Каждый обладатель лохматого друга готов поручиться за него, но все же известны случаи, когда собака, играя, кусала ребенка. Если бы только это. Бывает, и заражает инфекцией, о которой еще не знают ее хозяева. Наконец, игривый Барбос может просто напугать малыша.

Итак, дорогие мальчики и девочки, знайте:

* собаку не надо бояться, от нее не нужно бежать, ее нельзя дразнить. Надо всегда помнить: собака не столько друг человека, сколько его слуга.

* играя с собакой, даже в присутствии хозяина, не позволяйте ей лизать вас в лицо.

А вам, уважаемые родители, такой совет:

* При появлении собаки (с хозяином или без) займите место рядом со своим ребенком. Старайтесь находиться между ребенком и собакой.

Всего вам хорошего! Гав!

Знарок собак, пес Фила.



Семейный совет

Выпуск подготовили М. Курбангалеева и Н. Баринава.