

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК ДЛЯ ТЕХ, КТО ДОРОЖИТ СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ

ВЫХОДНОЙ

СУББОТА, 17 ДЕКАБРЯ 1994 ГОДА, № 341(22258), ЦЕНА 200 РУБЛЕЙ (В РОЗНИЦУ)

СПЕЦИАЛЬНЫЙ СУББОТНИЙ ВЫПУСК

ОКРАСНОЕ
ЗНАМЯ

«Даже если у вас останется всего один зуб, не стоит из-за этого расстраиваться», - пошутила однажды врач-стоматолог. И все-таки спокойнее и менее хлопотно, когда рот полон своих зубов. Здоровых. А для этого надо просто за ними следить...»

Тема номера:
**СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОМОЩЬ**

(стр. 4, 5)

О самом дорогом, что у нас есть

«Многие люди хотят, чтобы их лечили другие или чтобы это было сделано с помощью какого-нибудь инструмента, не признавая своей вины и не стараясь найти свою ошибку, являющуюся причиной их беды...» Сказано было три века назад, а мы все остаемся такими же. А между тем заниматься своим здоровьем с каждым годом становится дороже. Но с каждым годом все больше и необходимость следить за собой - хотим мы этого или нет. Наш сегодняшний выпуск, а мы надеемся, он станет регулярным, в какой-то степени попытка помочь каждому из вас обратить на себя внимание, прислушаться к себе, почувствовать необходимость постоянно великолепно выглядеть и иметь хорошее самочувствие. Никто не сможет вернуть утраченное здоровье, но суметь его сохранить - можно. Публикуя подробную информацию о лечебных и диагностических центрах нашего города, о возможностях томских медиков, а также разъяснения, рекомендации врачей на самые разные темы, мы надеемся помочь вам как можно реже болеть или не болеть вовсе. А самое главное - дорожить своим здоровьем.

Фото
Владимира ВЕЙЛЕРТА.

Здоровье настолько пере-
вешивает все остальные бла-
гоприятней счастливого больного
короля.
А.ШОПЕНГАУЭР.

Жизнь - это то, что люди
больше всего стремятся со-
хранить и меньше всего бе-
регут.
Ж.ЛАБРИЮЕР.

Человек может жить до
ста лет. Мы своей невоздер-
жанностью, своей беспоря-
дочностью, своим безобраз-
ным обращением с собствен-
ным организмом сводим этот
нормальный срок до гораз-
до меньшей цифры.
И.ПАВЛОВ.

Кто крепок телом, может
терпеть и жару, и холод. Так
и тот, кто здоров душевно, в
состоянии перенести и гнев,
и радость, и остальные чув-
ства.
ЭПИКТЕТ.

Чихотка в контратаке

ВОЗ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: В БЛИЖАЙШЕЕ ДЕСЯТИЛЕТИЕ ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА МОГУТ УМЕРЕТЬ 30 МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕК

Мировая медицинская общественность в лице Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) отметила 50-летие первой инъекции противотуберкулезного антибиотика. Это произошло в 1944 году в США, препаратом был стрептомицин. Он казался тогда чудодейственным лекарством и действительно спас не один миллион жизней. С тех пор были разработаны более эффективные препараты, во многих странах туберкулез отступил.

Но успокаиваться еще рано. По данным ВОЗ, эта болезнь в мировом масштабе по-прежнему представляет очень грозную опасность. Она ежегодно уносит три миллиона человеческих жиз-

ней - больше, чем все другие инфекционные заболевания вместе взятые. В чем дело?

Как объясняют специалисты ВОЗ, интенсивный курс лечения должен длиться 6-8 месяцев, в течение этого времени пациент принимает более десяти таблеток ежедневно. Однако не всегда и не везде терапия проводится с соблюдением должных требований. В процессе неадекватного и неполного лечения в организме больного выживают и размножаются наиболее сильные бактерии. Так появляются новые разновидности туберкулезной палочки, стойкие к имеющимся лекарствам. А новых препаратов давно нет: со времени изобретения последнего противотуберкулезного средства прошло уже 30 лет.

В этой связи доктор Ричард О'Брайан, отвечающий в ВОЗ за разработку новых лекарств против чихотки, призывает ученых-фармако-

логов срочно заняться решением проблемы медикаментозного лечения новых форм туберкулеза, иначе, по его мнению, в течение ближайших десяти лет жертвами этой болезни станут 30 миллионов людей. Туберкулез распространяется по миру во все более сложных формах, не поддающихся лечению известными препаратами. Вернуть к здоровой жизни больных и не допустить передачу ими возбудителей

Обстановка в нашей области тоже не располагает к благодушию. За 11 месяцев текущего года количество случаев заболеваемости туберкулезом возросло на 20 процентов. Только с активной формой туберкулеза выявлено 528 больных. С начала года на 15 процентов возросла смертность от этого заболевания. Самое печальное то, что растет число заболевших детей. Зафиксировано даже два смертных случая детей семи и тринадцати лет - в Томске и Томском районе. В полтора раза выше, чем у местного населения, заболеваемость у мигрантов. Специалисты отмечают запущенность заболевания, которое в медицинской практике именуется «поздним обращением». Врачи областного туберкулезного диспансера обращаются ко всему населению с просьбой: в случае любого подозрения на туберкулез обращаться за помощью. Они даже практикуют прием по типу открытых дверей: вы можете прийти на консультацию без направления. Вам обязательно помогут. Сейчас есть и необходимые препараты. Главное - приходите вовремя.

Анатолий РЕПИН.

Квашеная капуста отнюдь не хуже лимона

Внимание: грипп

Появление сердитого вируса в городском центре санитарно-эпидемиологического надзора рассчитывается теперь с помощью компьютерной техники. Существует понятие эпидпорога - нижней границы заболеваемости. Эпидпорог вычисляется арифметически, исследуются данные, проверенные десятилетиями практики. Так вот, когда заболеваемость наших граждан достигает эпидпорога - в городе регистрируется вспышка гриппа.

Программа расчета эпидпорога предполагает со стороны поликлиник еженедельный контроль за нашим насморком и першением в горле (если, конечно, мы в поликлинику обращаемся). 49-я неделя года (минувшая) прошла относительно спокойно: заболело 2210 человек. До гриппа пока еще далеко, но он близится.

Уже известно, что свирепствовать будет вирус В и поражать будет в основном детей дошкольного и школьного возраста. В прошлом году эпидемия гриппа оценивалась как слабой интенсивности. В этом году ожидается интенсивность средняя - вирус будет злее.

Чем отличается вирус В от вируса А? Я задала этот вопрос С. А. Соловьевой, заместителю главного врача городского центра санитарно-эпидемиологического надзора. Помимо некоторых специфических отличий, известных прежде всего специалистам, вирусы разнятся тем, что эпидемия под литерой В - двухволновая: следует один подъем, через 3-4 недели - второй.

Собственное здоровье - наша с вами забота. С этим трудно не согласиться. В казенную теплоту здравоохранения верится с трудом. Да и помочь оно сегодня почти ничем и не может. Раньше ставили прививки против гриппа, теперь прививки отмене-

ны. Признаны неэффективными. Кроме того, риск заражения какой-либо другой инфекцией (с помощью инъекции) достаточно высок. Да и дорогостоящи прививки.

От прививок отказались, но что взамен? Старое испытанное средство - лук и чеснок. Не вредно и закапаться (начинать, конечно, надо было чуть раньше - не сегодня). Очень не помешает полноценное питание, здоровый режим труда и отдыха, поменьше нервничайте.

Причем вовсе необязательно есть лимоны и апельсины для того, чтобы восполнить в своем организме недостаток витаминов С. Его вполне хватает и в квашеной капусте. И в облепиховом соке, который, конечно же вы заготовили сами.

Лет 10-15 назад в школьных столовых во время эпидемии гриппа не выводились те же самые лук и чеснок. Это надо было есть, и учителя следили. Увы, нашему государству это теперь не под силу - дорого. Врачи рекомендуют хотя бы почаще проветривать, кварцевать помещения, спальни в детских садах, школьные классы - там, где дети проводят больше всего времени. (Их, повторяю, собирается особенно поражать вирус В).

Запомните святое правило, родители: даже слегка занемогшего ребенка никуда из дома не выпускайте. Берегите его и остальных. Вызовите врача. Сами, когда зачихаете, тоже не геройствуйте и не демонстрируйте администрации собственную трудовую активность. Администрация должна понять, что, если вы заразите десяток коллег, будет хуже. Вызовите врача на дом. Подумайте о том, что в будущем году вы, безусловно, станете вести здоровый образ жизни. Грипп более-менее легко переносят 30-40 процентов заболевших. Причислите себя к их числу заранее. Побольше оптимизма. Помните, что эпидемия гриппа начнется, достигнет своей кульминации и завершится. Жизнь - вот она останется без изменений.

Вес вашего младенца

С рождения и до полугода врач ежемесячно фиксирует рост и вес ребенка в его медицинской карте. И действительно, эти показатели являются весьма важными при оценке состояния здоровья маленького пациента.

Следует ли брать напрокат весы? Некоторые педиатры не рекомендуют этого делать, так как мнительные мамы и папы слишком часто взвешивают своего младенца и начинают беспокоиться по поводу нескольких ненабранных, по их мнению, граммов. В то же время детские весы - вещь достаточно полезная, так как позволяет родителям самостоятельно следить за весом ребенка и избегать лишних посещений поликлиники.

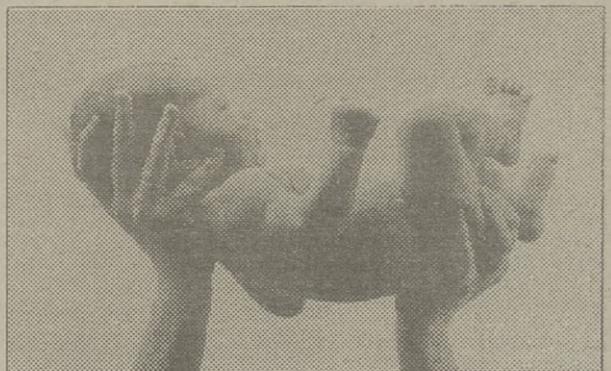
Какие весы лучше - механические или электронные? Хотя электронные и точнее, но у нас пока для большинства доступны лишь механические. Впрочем, не огорчайтесь. Главное - однажды хорошо их отрегулировать,

но не проделывать эту операцию ежедневно. На самом деле важна кривая веса, а не точное, до миллиграмма измерение.

Если мама кормит грудью и беспокоится по поводу того, достаточно ли малыш съедает за одно кормление, все равно не стоит ежечасно взвешивать младенца, превращая это в ма-

педиатра, который посоветует заменить выбранную марку молока на другую, более подходящую для вашего чада.

Для того, чтобы быстро расти и правильно развиваться, ребенок должен быть окружен любовью. Исследования, проведенные в детских домах (даже самых благополучных с материальной



нию. Ребенок никогда не ест одинаково, поэтому будет вполне достаточно трех взвешиваний в неделю.

Если ребенок находится на искусственном вскармливании, то потеря или прибавка в весе может служить хорошим показателем для

точки зрения), показали, что там дети растут медленнее, а вот материнская забота и любовь действуют наподобие естественного гормона роста.

Н. КАЛУГИНА.
(Консорциум Прессы).

После пересадки сердца требуют пересадки мозгов

Чужое сердце не только решительным образом меняет характер человека, но и в большинстве случаев влечет за собой слабоумие и развитие психических заболеваний - к такому выводу пришли британские ученые из университета в Глазго. Полученные ими результаты потрясают: в среднем каждый четвертый больной был близок к помешательству, а у 79 процентов значительно ухудшились память и способности к учению. Четвертая часть родственников прооперированных жаловалась на серьезные изменения в характере пациентов.

В те времена, когда трансплантация сердца еще была редкостью, каждый второй пациент после операции страдал умственным расстройством. Сегодня, когда современная техника существенно снизила риск отторжения, трансплантация становится делом более распространенным и привычным. Однако в последнее время все чаще раздаются голоса тех, кто предостерегает от необратимых изменений человеческой индивидуальности, связанных с пересадкой чужого сердца. В Англии началось финансирование нового исследования последствий трансплантации - многие объясняют это скандальным случаем в одной из лондонских клиник, где после пересадки сердца сошел с ума один довольно влиятельный общественный деятель.

В. МИРОЛЕВИЧ.
(«Известия»).

А. КРАСТАВЦЕВ.

Вода тоже работает скальпелем

Сообщение в «Известиях» (25 октября 1994 г.) о том, что в руках талантливых немецких хирургов вода стала скальпелем, позволило узнать, что струйным скальпелем давно и успешно пользуются российские хирурги.

В клинике госпитальной хирургии Воронежской государственной медицинской академии им. Н. Н. Бурденко при сложнейших операциях используют целый набор медицинских аппаратов, основанных на применении

высоконапорных потоков жидкости. При их помощи обрабатывают раны, останавливают кровотечения из язв желудка и двенадцатиперстной кишки, проводят резекцию печени.

Гордость воронежских медиков - струйный скальпель «СС-1», работающий на мелкодисперсной жидкости под давлением в 350 атмосфер. Применение его, к примеру, при обширной резекции печени в несколько раз снижает объем потери крови, предупреждает развитие желчеистечения. Струйным скальпелем уже проведены операции на печени двадца-

ти больных. Все с хорошим результатом.

Над изобретением работала творческая группа инженеров одного из оборонных заводов города (Б. Смоленяров, В. Рогачев) и врачей клиники (А. Глухов, И. Мошуров) под руководством профессора В. Булыгина, посвятившего исследованию и применению высоконапорных потоков жидкости при хирургических операциях более двадцати лет.

В. МИРОЛЕВИЧ.
(«Известия»).

ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ СКЛЕРОЗА

Широко распространено мнение, что к старости многие люди катастрофически быстро теряют память. Медикам причина этого давно известна - склероз.

Однако ученые из берлинского Института имени Макса Планка усомнились в этом простом и логичном выводе медицины. Они уже в течение многих лет проводят исследования пожилых людей, страдающих повышенной забывчивостью. Ученые-психологи института разработали специальную программу, благодаря которой уставшие клетки мозга вновь начинают функционировать.

Программа состоит из трех стратегических направлений. Первое - это медицинские препараты, с помощью которых сдерживается развитие склероза. Второе - лечение пациента движением: специальные упражнения и длительная ходьба на воздухе. Третье направление - тренировка уставших клеток мозга мыслительными упражнениями.

Руководитель геронтопсихиатрического отделения университетской клиники имени Рудольфа Вирхова профессор Зигфрид Кановски считает: «Хотя мы еще и не научились лечить старческий склероз, однако мы уже можем сделать так, чтобы жизнь больных и их родственников заметно улучшилась».

Берлинские ученые понимают, что пройти полный курс лечения смогут далеко не все люди преклонного возраста, страдающие от склероза мозга. Поэтому на страницах газет они дают советы «забычивым старикам».

Они считают, что мозг можно тренировать в любых условиях и в любое время. Самой первой и простой тренировкой мозга может быть, например, подсчет общей стоимости товаров, купленных в магазине. «Пока вы стоите в очереди в кассу, попробуйте подсчитать в уме, сколько денег придется заплатить, а кассир подтвердит или опровергнет правильность ваших расчетов. И так поступайте каждый раз при покупках». Поклонники футбола могут тренировать свой мозг каждый игровой день чемпионата, подсчитывая, какая команда находится на каком месте, сколько набрала очков или потеряла, сколько мячей забито и пропущено. То же самое можно делать и с турнирной таблицей хоккейного первенства. Неплохо стимулирует работу мозговых клеток игра в карты, шашки, шахматы. В преклонном возрасте даже лишь попытка к изучению иностранного языка резко активизирует работоспособность клеток мозга.

Б. ЛЫСЕНКО.
Берлин.

Не навреди

Боже! С каким упоением я впитывала сухой жар сауны. Он прогрел до самого сердца, и оно тоже не возражало против ласкового тепла. Потом бассейн, массаж, загар под ультрафиолетом, чашка чаю на травах...

Знаете, как я теперь бегаю? Как молодая. Когда начальник предложил командировку, легко согласилась, не подозревая, какую бомбу себе подкладывает... Проросших зерен она с собой не взяла, овощей в ресторане поезда не оказалось - когда они вообще были в наших поездах. И пришлось-таки голод даже для фанатов не тетка - съест

От собственной глупости и чужой корысти...

Возвращались мы в том нежном, томном и светлом настроении, которое возможно только после хорошей бани. И жили в приподнятом настроении до нового банного дня, затаив в душе надежду, что начальник оплатит следующий квартал и наше блаженство продлится. Начальник оплатил, наслаждение по четвергам стало нормой жизни. А потом... Потом разговор у врача.

- Вам же нельзя так загорать. До сих пор загар держится.

- Да это не с лета. Это в сауне.

- Сауна?! Это полное безрассудство для вас.

Тогда показалось, что он излишне категоричен. Однако в критический момент, накануне операционного дня, мелькнула-таки мысль: «За удовольствие надо платить». Хотя точнее - за то самое безрассудство, когда знаешь, помнишь, держишь где-то далеко на задворках памяти - что вообще-то нельзя. Но казалось - во благо. А благими намерениями, как известно...

Ну что плохого можно отыскать, например, в вегетарианстве? Ест человек травку, овощи и прочие растительные продукты - и чувствует себя свободно и легко. Перестала побаливать печень, ушел лишний жир... Но вместе с ним «уходит» железо и масса микроэлементов, необходимых организму. У некоторых - ухудшается сердечная деятельность, наблюдается бессонница похуже, чем у какого-нибудь вульгарного мясоеда. А при анемии, например, которая тоже часенко наблюдается у сторонников «чистой» еды, первейшее средство, кроме специальных таблеток, - печень, лучше говяжья. Что делать бедному вегетарианцу? Дело даже не в принципиальном подходе - есть или не есть. Допустим, съест. Кто может предсказать последствия? Вот, что называется, живой пример.

Галина Борисовна, женщина уже не очень молодая, поверив в чудодейственность проросших зерен, стала питаться по специальной методике. Мясо и прочую «тяжелую» пищу изгнала из своего рациона вон, в специальных судах проращивала зерно, когда надо - убирала «урожай» и употребляла в пищу с другими нужными компонентами. Засыпала новое зерно... И чувствовала себя совсем неплохо. Правда, при встрече знакомые спрашивали - не заболела ли: Галина Борисовна как бы истаяла изнутри и снаружи. А она сме-

Недавно главный эндокринолог области рассказала, как после коллективного сеанса какой-то заезжей целительницы на прием пришла возбужденная пациентка: «Ну посмотрите теперь - где ваша опухоль?» Опухоль действительно стала значительно меньше. Кто даст этому объяснение? Меньше - и хорошо. Большая вернулась через полторы недели - с опухолью больше прежней, и ее уже надо было госпитализировать. Только возник вопрос - куда сначала, ибо бессвязная речь и необыкновенный блеск в глазах красноречиво говорили о серьезном психическом сдвиге. В тот раз врач

На вегетарианской кухне ГОТОВЯТ ОБЕДЫ ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЖИТЬ НАДОЕЛО

«Неправильное вегетарианское питание ведет к обеднению нашего организма железом, магнием и цинком», - утверждает профессор Януш Ханш из клиники гематологии Медицинской академии в Познани.

30-летняя Мария Б. ела только продукты растительного происхождения. Во время беременности у нее проявилась анемия. Не помогли ни таблетки, ни железосодержащие вливания. Ребенок родился очень слабым. Уже на второй день жизни у него поднялась температура. Пришлось прибегать к антибиотикам. Врачи утверждают, что все это последствия вегетарианства.

Варшавские медики обнаружили почти у половины женщин-вегетарианок нехватку железа, а малокровие - у 14 процентов. В то же время среди питающихся традиционно дефицит железа отмечен лишь у каждой пятой обследованной, а малокровие - менее чем у четырех процентов. К подобным выводам пришли также специалисты в США и Западной Европе. Плюс ко всему они отметили, что дети, родившиеся у матерей-вегетарианок, страдают от расстройства нервной системы, атрофии мышц. В Инсти-

туте матери и ребенка в Варшаве детей, сидящих на бесшумной диете, относят к группе повышенного риска.

Строгая вегетарианская диета, считает профессор Святослав Жемлянский из столичного Института продовольствия и питания, должна искусственно обогащаться витаминами Д3 и В12. Он утверждает, что в Польше «нельзя быть классическим вегетарианцем без ущерба для здоровья».

В целом растительные продукты содержат около полумиллиона разных вредных элементов. Потребление, к примеру, огурцов-мутантов может вызвать острое отравление, судороги и поносы. Токсичные соеди-

нения в белокочанной и брюссельской капусте нарушают деятельность щитовидной железы. Многие овощи содержат токсины, которые снижают усвоение кальция, а его отсутствие приводит к кариезу зубов.

В Польше пока только 20 тысяч человек придерживаются полного вегетарианства, но цифра эта, как и во всем мире, растет. Диеты модны: так, каждый четвертый британец в последние годы ограничил потребление мяса, а семь процентов взрослых англичан - вегетарианцы в чистом виде.

Л. КОРНИЛОВ.
«Известия».
Рис. Вячеслава ШИЛОВА.



Врач раскрыл тайну

...Примерявшей фату счастливой невесте позвонил по телефону жених и объявил, что свадьбы не будет: он узнал ее тайну, которая не позволяет ему надеяться, что у них будут дети.

Секрет раскрыла их общая подруга. Она врач, и она сказала правду - вот история болезни, в ней все написано. Подруга считает, что она, как честный человек, не могла поступить иначе.

Первое, что скажет всякий: врач нарушила так называемую «Клятву Гипократа». В каждой цивилизованной стране врачи при получении диплома дают торжественное обещание чтить свой профессиональный этический кодекс и подписываются под ним. «Клятве Гипократа» уже более двух тысяч лет:

«Клянусь Аполлоном, Асклеием, Гигией и Панаксеей (перчислены древнереческие боги, имеющие отношение к врачеванию и гигиене - ред.) и всем богам и богиням, беря их в свидетели, выполнять честно, соответственно моим силам и моему разумению, следующую присягу и письменное обязательство...

Что бы при лечении, а также и без лечения я ни увидел или ни услышал касательно жизни людской из того, что не следует разгласить, я умолчу об этом, считая подобные вещи тайной.

Исключение составляют политические деятели. Прежде всего - первые лица государства. В годы президентства в США Рональда Рейгана газеты, радио, телевидение сообщали о том, что есть подозрение на то, что у него замечены признаки рака кожи. Они не подтвердились, но никто не усмотрел в этих сообщениях признаков вмешательства в личную жизнь президента: граждане цивилизованного государства должны знать о состоянии здоровья руководителя страны. От этого может зависеть благополучие всего населения - в чреватом кризисами современном мире, где политические, военные события развиваются стремительно, у руля государства должен стоять только тот, кто способен на быструю, верную реакцию. Граждане имеют право знать о состоянии здоровья своих руководителей, чтобы быть уверенными в том, что в опасный момент жизни страны она не останется без руководства, способного принимать решения, судьбоносные для общества, для всего мира.

Последние двадцать два года все выпускники медицинских отечественных вузов принимают «Присягу врача Советского Союза», которая утверждена Президиумом Верховного Совета СССР 26 марта 1971 года. Это ее называют нашей «Клятвой Гипократа».

В конце присяги будущий врач обещает: «Внимательно и заботливо относиться к больному, хранить врачебную тайну».

16-ю статью Основ законодательства СССР о здравоохранении (действующую в ожидании нового закона, который предстоит принять Государственной Думе Российской Федерации) юристы истолковывают в духе всей той же «Клятвы Гипократа».

Но, может быть, гуманное отношение к жениху действительно требовало заботы о его будущем, которое подвергалось опасности? «Клятва Гипократа» не признает исключений.

Врачебная тайна - обязательное условие существования нормального демократического общества. Разглашение ее наказуемо. Однако не всегда...

(Консорциум Прессы).

Валентина ВАККЕР.

Кто есть кто В ТОМСКОЙ СТОМАТОЛОГИИ, ИЛИ КРАТКИЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ В МОРЕ ЗУБНОЙ БОЛИ

Областная стоматологическая клиника

Набережная р. Ушайки, 6.

Патриарх томской ортопедии, да, в принципе, и стоматологии вообще. Alma mater большинства приличных наших стоматологов - как оставшихся в государственных лечебницах, так и ушедших в коммерческие структуры. Несмотря на отток кадров, сумела сохранить и лицо, и опытных специалистов. **NB!** Единственное в Томске учреждение, имеющее разрешение от Государственной пробирной палаты на работу с золотом. Если вас неодолимо влечет к благородным металлам, не рискуйте и не обращайтесь «к знакомому зубному технику»: если, не дай бог, вам что сделают не так, концов не найдете.

Бесплатно областная стоматологическая клиника обслуживает жителей Томского района. Принимают здесь и жителей областного центра, но - за деньги. Цены - средне-умеренные. К сожалению, слух о том, что здесь работают на импортной технике, - только слух. Как удалось выяснить в компетентных источниках, единственная имеющаяся «не наша» бормашина давно устарела и физически, и морально. Можем утешить вас тем, что, по мнению специалистов, даже самая лучшая техника - еще не гарантия успеха. Профессионализм по меньшей мере также важен, а, что ни говори, «областникам» его не занимать.

«Дент-классик»

ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА

В последнее время для ухода за зубами врачи широко рекомендуют жевательную резинку без сахара и, в особенности, содержащую замечательный сахар - ксилит.

Детям с 7 лет, с которыми не проводится фтористая профилактика, молодежи и взрослым также рекомендуется регулярное потребление жевательной резинки, содержащей фториды. Это следует рассматривать как превентивную меру против кариеса.

Однако никакая жевательная резинка не может заменить ежедневный интенсивный уход за зубами при помощи зубной щетки и пасты. Она только дополняет его.

ПОЧЕМУ ЗУБНАЯ ПАСТА ПЕНИТСЯ

Пенообразующие вещества (тензиды), содержащиеся в зубных пастах, в последние годы попали под перекрестный огонь критики. Дело в том, что при избыточном количестве они могут вызвать раздражение и воспаление десен. Полезна и безвредна их концентрация в 1-2%. Это обеспечивает равномерное распределение компонентов пасты во время чистки зубов даже там, где зубная щетка не достает, кроме того, тензиды дополнительно способствуют удалению бактериального налета с зубов.

При тестировании зубных паст (см. «Спрос» N 2/94) было выявлено, что лишь в пасте «Адждона» концентрация тензидов повышена и достигает 6%. Но «Адждона» - концентрат. Если, как гласит рекомендация производителя, взять количество пасты величиной с чечевичное зерно на одну чистку зубов, то никакого отрицательного эффекта это не вызовет.

Ул. 79-й Гвардейской дивизии, 19/1.

Самая красивая стоматологическая клиника в Томске. На Каштаке она столь же органична, как отель «Хилтон» - в джунглях Амазонки. Случайному посетителю вряд ли удастся пройти дальше уютного холла, где его встретит твердая улыбка безукоризненно вежливого секьюрити (охранник в лечебном учреждении - воистину новое слово в нашей медицине!) и две милые девушки-регистраторши в униформе цвета маренго. Оклемавшись от шока, потенциальный клиент может ознакомиться с прейскурантом. Список оказываемых услуг весьма обширен, цены - самые твердые: в долларах. Это не значит, конечно, что пациенты расплачиваются непосредственно «зелеными»: плата взимается в перерасчете на рубли по курсу. Итак, произвольная выборка из прейскуранта: осмотр - 0.75 долл., консультация - 0.25 долл., препарирование полости - от 1.25 до 2.5 долл., лечение 1 канала - 2 долл., пломбирование 1 канала - 1 - 3 долл., пломбы - от 5 до 16 долларов, светоотверждающие - 20 долл., обезболивание - от 2 до 5 долларов в зависимости от анестетика, удаление 1 зуба - от 2 до 5 долларов, цистэктомия с резекцией верхушки корня зуба - 30 - 40 долл., и так далее. Цена на металлокерамику указана в рублях - 100 тысяч зуб или коронка.

Кроме терапевтических, хирургических и ортопедических, оказываются и ортодонтические услуги (ис-

правление прикуса, кривизны зубов и т.п.). Цены - от 12 до 150 долларов.

С клиента берется предоплата: за лечение и удаление - 50 тысяч рублей, за протезирование - 100.

ТУЗКОВ

Ул. Нахимова, 34.

Клиника появилась в 1992 году и сразу достаточно громко заявила о своем существовании. Располагается в пристройке к школе N 1 и, по условиям договора, бесплатно обслуживает ее учителей Кировского района и, по направлению отдела соцзащиты, инвалидов этого же района. Здесь занимаются лечением и протезированием (только металлокерамика). Несколько вопросов директору клиники Сергею Тузкову:

- Открываясь, вы делали ставку на элиту?

- Нет. К нам приходят самые разные люди.

- И много?

- Примерно 30 человек в день.

- Вы работаете с материалами какой-то одной фирмы или разных?

- Одной. Это «Дегусса» - довольно известная немецкая фирма.

- И цены?

- Ниже, чем у многих. Металлокерамика - 80 тысяч, лечение - от 15 до 19 тысяч, пломбы - от 8 тысяч и до 40 (светоотверждающие).

ТВЕРСТОМ

(она же - зубопротезная клиника на Тверской)

Одно из самых крупных ортопедических учреждений: 15 зубных техников. В последнее время не только вставляют зубы (все виды протезирования, начиная от простейших стальных коронок, по которым советского человека узнают за рубежом), но и оказывают весь комплекс услуг - терапевтических, хирургических. Цены (выборочно):

осмотр, консультация - 1500, лечение пульпита - 6 - 10 тысяч, периодонтита - 5 - 9 тысяч, пломбы (кариес средний): эвикрол, компадент - 17 тыс., фолакор, стоматодент - 20 тыс., геркулит, гелиопротекс - 35 - 40 тыс.

Лазер - 500 руб. минута, фтор-лак - 1000 руб., анестезия - от 2 до 6 тысяч. Удаление - 10 тыс., альвеолотомия - 8800, с наложением швов - 19 000, резекция верхушки корня или корня - 48 000.

Протезирование: коронка стальная, зуб - 17 тыс., бюгельная - 21 тыс., пластмассовая - 20 тыс., стальная с облицовкой - 25 тыс., зуб литой с фасеткой - 25 тыс., съемные протезы - 16 800 за один зуб, металлокерамика (один зуб или коронка) - 85 тысяч, металлопластмасса штампованная лазерная - 55 тысяч, металлопластика литая - 50, фотополлимерная металлокерамика - 77 тысяч.

Имплантация - самый привлекательный для «беззубых» и самый спорный метод современной стоматологии. Все-таки любой искусственный корень, вживляемый в кость, - это инородное тело. В Томске такие операции производят в клинике дентальной имплантации, и там нас очень просили подчеркнуть: больше в нашем городе лицензии на этот вид деятельности не имеет никто.

Наш разговор - с Т. Ф. Байдиной, врачом-ортопедом.

- В каких случаях применяют метод имплантации?

- Обычно - вместо неудобных и неэстетичных съемных протезов. Когда уже потеряны зубы, за которые можно закрепить мост. Но могут применяться имплантанты и в том случае, когда нужно вставить один зуб, а рядом находятся здоровые, которые жалко стачивать под коронки.

- Кто ваши пациенты?

- В основном женщины, от 25 и до 60 лет. Но берем всех. Противопоказания - заболевания эндокринной системы, в первую очередь - сахарный диабет даже в легкой форме, онкозаболевания и сердечно-сосудистые. Противопоказанием может служить и пародонтоз.

- Сколько стоит такая форма протезирования?

- Вживление одного искусственного корня - 90 тысяч. Металлокерамический зуб - 80 тысяч.

- В двух словах, как про-

изводится имплантация?

- В кости челюсти просверливаются дырочки, туда вставляют искусственный корень - «болтик» из пористого никелита титана. Операция проводится под местной анестезией, длится минут двадцать. Вживление происходит в течение двух - трех месяцев. После этого срока можно начинать протезирование.

- Когда вы начали работать?

- В феврале прошлого года. Имплантировали корни примерно ста пациентам. Около двадцати человек уже «зубастые».

- А отторжение?

- Был один случай. По мировым стандартам установлен процент приживаемости 90, так что мы вполне вписываемся...

По нашим данным, оказанием стоматологических услуг в Томске занимаются около двадцати стоматологических «точек»: государственных и частных клиник, лечебниц, отделений, кабинетов... (Не считая детских - детская стоматология - отдельная большая тема.) Рассказать хотя бы кратко обо всех - задача практически невыполнимая. Ограничимся перечислением тех, кого мы еще не упомянули:

Амбулатория Р.К. (частная). Ул. Киевская, 86.
Анкон. Пр. Фрунзе, здание Томскоблгаза, 2-й этаж.
Дента. Ул. Розы Люксембург, 4, аптека N 2.
Медсанчасть N 1. Ул. Мокрушина, 12.
Поликлиника N 1. Пр. Ленина, 51.
Поликлиника N 10. Пр. Мира.
Полина. Ул. Усова, 13, к.30, пр. Комсомольский, 66, к. 39.
Русский медицинский проект. Пр. Ленина, 55.
Стоматологическая поликлиника N 1. Ул. Гагарина, 34.
Стоматологическая поликлиника N 2. Ул. Красноармейская, 90.
Стоматологическая поликлиника N 3. Ул. Пушкина, 56/1.
Стоматологическая поликлиника N 4. Ул. И. Черных, 109/4.
Темп - 2. Ул. Пушкина, 27.
Эликсир. Ул. Карташова, 60.

Резюме. В принципе цены на различные виды услуг в разных стоматологических учреждениях отличаются не слишком. А вот качество - отличается. Мы остереглись давать оценки: где он, объективный критерий? Можем посоветовать: не слишком верьте броской рекламе, больше полагайтесь на здравый смысл. И прислушайтесь к мнению людей знающих. Именно с этой целью мы предлагаем вашему вниманию фрагменты из публикации журнала «Здоровье». Возможно «с прикидкой на провинциальную специфику» их советы вам помогут.



Клиника дентальной имплантации (при медико-инженерном центре)

Ул. 19-й Гвардейской дивизии, 17

Имплантация - самый привлекательный для «беззубых» и самый спорный метод современной стоматологии. Все-таки любой искусственный корень, вживляемый в кость, - это инородное тело. В Томске такие операции производят в клинике дентальной имплантации, и там нас очень просили подчеркнуть: больше в нашем городе лицензии на этот вид деятельности не имеет никто.

Наш разговор - с Т. Ф. Байдиной, врачом-ортопедом.

- В каких случаях применяют метод имплантации?

- Обычно - вместо неудобных и неэстетичных съемных протезов. Когда уже потеряны зубы, за которые можно закрепить мост. Но могут применяться имплантанты и в том случае, когда нужно вставить один зуб, а рядом находятся здоровые, которые жалко стачивать под коронки.

- Кто ваши пациенты?

- В основном женщины, от 25 и до 60 лет. Но берем всех. Противопоказания - заболевания эндокринной системы, в первую очередь - сахарный диабет даже в легкой форме, онкозаболевания и сердечно-сосудистые. Противопоказанием может служить и пародонтоз.

- Сколько стоит такая форма протезирования?

- Вживление одного искусственного корня - 90 тысяч. Металлокерамический зуб - 80 тысяч.

- В двух словах, как про-

изводится имплантация?

- В кости челюсти просверливаются дырочки, туда вставляют искусственный корень - «болтик» из пористого никелита титана. Операция проводится под местной анестезией, длится минут двадцать. Вживление происходит в течение двух - трех месяцев. После этого срока можно начинать протезирование.

- Когда вы начали работать?

- В феврале прошлого года. Имплантировали корни примерно ста пациентам. Около двадцати человек уже «зубастые».

- А отторжение?

- Был один случай. По мировым стандартам установлен процент приживаемости 90, так что мы вполне вписываемся...

- Когда вы начали работать?

- В феврале прошлого года. Имплантировали корни примерно ста пациентам. Около двадцати человек уже «зубастые».

- А отторжение?

- Был один случай. По мировым стандартам установлен процент приживаемости 90, так что мы вполне вписываемся...

- Когда вы начали работать?

- В феврале прошлого года. Имплантировали корни примерно ста пациентам. Около двадцати человек уже «зубастые».

- А отторжение?

- Был один случай. По мировым стандартам установлен процент приживаемости 90, так что мы вполне вписываемся...

- Когда вы начали работать?

- В феврале прошлого года. Имплантировали корни примерно ста пациентам. Около двадцати человек уже «зубастые».



«Тайны» стоматологов, или что надо знать пациентам

Как же отличить специалиста от недоучки, не заплатить свои кровные (и немалые!) за халтуру? Профессиональными секретами с вами делятся врачи-стоматологи Геронти Автандилович Талардава и Елена Витальевна Миклушенок.

Вы заходите в платную поликлинику. Первый тест - регистратора. Если вежливость и предупредительность здесь хоть отдаленно напоминают овощной магазин - разворачивайтесь и уходите. Конкуренция в нашем деле столь высока, что регистраторы-хамы работают лишь у врачей-халтурщиков, не заботящихся о завтрашнем дне.

В регистратуре вам должны предложить прейскурант услуг, сообщив о гарантиях и требованиях к пациенту. Чем подробнее все это расписано, тем лучше: вплоть до фирмы-изготовителя ватного тампона. В своих требованиях к вам врач может предусмотреть не только обязательное выполнение своих рекомендаций и обычную гигиену полости рта, но даже надевание на ноги специальных бахил пе-

ред усаживанием в кресло. Пусть это вас только радует: здесь не едят хлеба даром. А вот гарантиям на 10-15 и более лет не верьте. Зубы не «роллс-ройс».

Нечего говорить о том, что принять вас должны именно в указанное время, если и с опозданием, то в 10-15 минут. Не больше.

Информация для богатых: если вас обслуживает врач с ассистентом, следящим за охлаждением и сплюнотсосом, платите не задумываясь. Это мировой стандарт.

Садясь в кресло, откройте глаза пошире, все только начинается.

Стыдно признать, но не все врачи моют руки в присутствии пациента. А это канон, соблюдение которого говорит о профессиональной пригодности. Не думайте, что медики стерильны и аккуратны от рождения. Мытье рук можно заменить надеванием одноразовых перчаток. При этом их должны доставать из специального пакета на ваших глазах. Можно, наконец, мыть руки в перчатках, протереть их спиртом.

Следите за тем, откуда врач берет инструменты. Очень часто их извлекают из тумбочки, шкатулочки... Особенно это свойственно пожилым врачам (советская школа!).

К вашему приходу инструменты должны лежать

не на рабочем месте врача, а на специальном столе, накрытом стерильной скатертью, или в стерилизаторе. Обратите внимание на цвет скатерти. Поскольку она прожаривается, то обычно ее окрашивают в устойчивый зеленоватый цвет. Если скатерть белая, то от обработки она должна приобрести желтоватый оттенок. Если же она расписана цветочками, да еще бела, как снег, задумайтесь: не ограничили ли тут простой стиркой.

Со стола все берут только пинцетом и кладут в лоток. Если лоток наполнен до вашего прихода, то может статься, что он остался от предыдущего пациента. Смеем уверить, что так бывает очень часто, особенно на бесплатном приеме. Если у пациентов стоматолога никогда раньше не было слу-

чаев гепатита, а у него самого неприятностей с санитарно-эпидемиологической службой, это не значит, что снаряд не упадет сегодня в ваш окоп. По нашим наблюдениям, пациент, предупреждающий врача о своей болезни, встречается раз в три года.

Если в течение месяца вы не сдавали кровь, не делали инъекции и заразились гепатитом, то вспомните о визите к стоматологу. Не ошибетесь.

За рубежом наконецник бормашины стерилизуют в присутствии пациента с помощью специального прибора. Но стоимость его пока слишком высока для наших врачей. Будьте довольны, если наконецник вставят на ваших глазах.

Настала очередь самого большого вопроса. Анестезия. Печально, но дороговизна вынуждает некоторых от нее отказываться. Впрочем, об этом - в следующий раз.

(«Здоровье»).
Рис. Надима КАСИМОВА.



«Конкуренции пока не ощутили»

Светлана Ивановна Логинова, главный стоматолог города, главврач стоматологической поликлиники номер 4, буквально огорошила меня с первого же вопроса - как государственным «зуболечебницам» живется в условиях конкуренции.

- Конкуренция? Мы бы ей были только рады, но, к сожалению, пока не ощутили.

- То есть как - при таком обилии частных клиник и кабинетов?

- И тем не менее. Это не просто слова - за ними цифры: обращаемость в государственные стоматологические поликлиники год от года не снижается, наоборот.

- Вы вообще не почувствовали присутствия частных?

- Почувствовали... Только зачастую не так, как вам кажется. К сожалению, нет прямой зависимости между качеством лечения и взимаемой за него ценой. Нередко частные кабинеты «стригут» вершки, а нам достаются корешки... В том числе - в буквальном смысле слов: удалили верхушку зуба, а корни остались. И люди идут к нам - порою с тяжелыми осложнениями. Нет, вы не подумайте, что я огульно охаиваю всех, работающих в частных структурах. И там много отличных специалистов, и у нас хватает посредственностей. Кстати, мы же тоже оказываем платные

услуги - иначе, при нынешнем финансировании, просто не смогли бы сводить концы с концами. И вот что интересно: люди уверены, что за деньги им сделают лучше - бывает, и талоны есть, а человек: «Нет, я хочу за деньги». Он уверен, что за деньги сделают лучше - даже те же врачи на том же оборудовании.

- А что, это не так?

- Конечно, не так. Мне, например, даже труднее работать на платных услугах. Я специально на них «постояла» - и знаете, через час вся спина мокрая, такое напряжение... И так себя чувствуют многие врачи среднего поколения. Молодежь - та иначе. Она более органично вписывается в эти условия... Но в общем главное - это не то, сколько с вас денег берут, главное - это руки, это умение общаться с пациентом, словом, - любите ли свою работу или повинность отбываете. В Томске не так уж много стоматологов - мы практически все друг друга знаем. И я знаю хороших специалистов, ушедших в коммерческие структуры, знаю и обратные случаи... Когда две девочки, имеющие по два - три года стажа, да к тому же и не стоматологи, а зубные врачи, открывают свой кабинет - это как?

Пожалуй, стоит объяснить читателю разницу между зубным врачом и врачом-стоматологом. Это не синонимы. Стоматолог - это специалист с высшим медицинским образованием, выпускник вуза. А зубной врач - человек, имеющий среднее

специальное образование, окончивший медучилище. Он может иметь талант от бога, но... все-таки база есть база. К несчастью, в наших лечебницах - независимо от форм собственности - преобладают именно зубные врачи. Причина в том, что стоматологический факультет в нашем мединституте был ликвидирован в пятидесятые годы. Конечно, стоматологов готовят в других сибирских городах, но не очень-то приехавшие по распределению специалисты приживаются в Томске. Причина? Ну, конечно же - отсутствие жилья. Вот и пожинаем плоды... При явном перепроизводстве зубных врачей - большинство выпускников медучилища этого года так и мается без работы («Пустить бы их на профилактику, ведь совсем ею не занимаемся!») - сетует С.И. Логинова) - столь же явный дефицит дипломированных стоматологов. И это - в городе, где пораженность населения кариесом достигла 97 процентов (и продолжает расти), заболеваниями пародонта - 85, огромное количество ортодонтической патологии.

- Почему у нас такие плохие зубы, Светлана Ивановна?

- Содержание фтора в нашей воде - 0,2 - 0,3 миллиграмма на литр. При норме около единицы. Это первое. Второе - большое содержание в воде железа. Это вызывает нарушения минерального обмена, отложение на зубах. Затем питание. В основном ведь сейчас едим углеводы. Дефицит молочного питания - значит, не

получаем кальций. Стала дорогой рыба - не поступает в организм кальций. Ну, и далее - культура наша (знаю врачей, которые не чистят зубы!), доступность стоматологической помощи, роль профилактики. Разумеется, и об экологии не стоит забывать.

- Говорят, дети уже рождаются с больными зубами.

- Закладка зубов происходит на 6 - 7-й неделе беременности. Женщина порой и не знает, что она беременна или будет - не будет рожать. Или уж, по крайней мере, не о зубах она думает. Опять сказывается отсутствие профилактики. Между прочим, у нас в четвертом и первом роддомах есть стоматологи, но только санпросветом и они не занимаются... А газеты - часто вы пишете о стоматологии!

Упрек принят: о стоматологии - вот уж воистину всеобщая зубная боль! - пишете действительно мало. Постараемся исправиться. И считать нынешнее обращение к теме лишь началом. Тем более - столько всего осталось за строкой: тут и проблема добросовестности рекламы, и проблема льготников (все пенсионеры имеют право на бесплатное протезирование, но далеко не всегда оно подтверждается деньгами), и детей, и новых технологий - они, оказываясь, требуют филигранной точности, чуть что не так - выплывет ваша «фирменная» пломба как миленка... Словом, разговор этот мы продолжим. До встречи в следующем выпуске!

Марина БОБРОВА.

Как живешь, «бесплатная»?

Усаживая меня на стул, главный врач первой стоматологической поликлиники А.И. Немухин вздохнул: «Это у нас последний...»

Первая городская - действительно первая: она открыта 25 лет назад. До этого были стоматологические кабинеты, разбросанные по всем поликлиникам города. Что не способствовало эффективной помощи... На момент возникновения «зубная больница на Гагарина» обслуживала 200 тысяч человек. Сейчас за ней закреплено сто тысяч с хвостиком. Об ажиотаже не таких уж и отдаленных лет, когда за талоном на лечение нужно было приходить к шести утра - да еще и достанется ли! - теперь только вспоминают. Сейчас взять талон - не проблема. Хотя и на отсутствие пациентов здесь не жалуются. В штате 18 врачей, и баблши они не бьют.

А на что жалуются? Проблемы поликлиники - общие для всей медицины. Безденежье: «На медтехнику и инвентарь денег прамтически не дают». Машинам - в среднем по пять лет. При постоянной эксплуатации - это даже для трактора немало, а бормашина - дело тонкое.

Но денег не дают не только на инвентарь. Постоянные перебои с деньгами на бесплатное протезирование, право на которое имеют все пенсионеры и инвалиды. Перебои приводят к тому, что льготников то принимают, то не принимают. Разгневанным пенсионерам нет дела до того, кто не перечислил деньги - стучать костылем они приходят к главврачу. Так и живут поликлиники - в условиях хронического

стресса. Началась вся эта кутерьма году в девяностом - девяносто первом, когда закончился - бог весть. Пенсионеров-то становится все больше, стареем.

Единственный путь заткнуть финансовые бреши - платные услуги. Хотя, как признается Александр Иванович, ему, как и многим врачам, воспитанным в условиях бесплатной медицины, трудно к этому привыкнуть. «Хирургия, понимаешь, это и есть хирургия - всякое может быть. А попробуй это объясни!»

Разумеется, никого платить не заставляют - право выбора остается за пациентом (если он, конечно, закрепен за этой поликлиникой). Кстати, цены здесь невысоки: так, пломбирование стоит тысяч 10 - 15, самые дорогие пломбы - 25 - 30. Разумеется, гарантию на 50 лет при этом не дают. Главврач пожимает плечами: «Как тут вообще можно дать гарантию? Я, по крайней мере, затрудняюсь».

Сам Немухин в стоматологии 23 года, из них 19 - руководителем. Застал всякие времена, в том числе и те, когда качество работы оценивалось... по отработке часов. Помнит, как в день принимали по семьдесят человек. (Его личный рекорд - 112.) Сейчас обычно 30 - 40, пятьдесят максимум. Помнит, как на протезирование записывались на шесть-семь лет вперед.

Все течет, все меняется... Только мы с вами - не очень: как раньше обращались к стоматологу «как при спиците», так и сейчас нормивим.

М. ВЕРЕКИНА.

Зуб ЗА ЗУБ

«Несколько месяцев назад обратился к услугам частной клиники для удаления больного зуба, за что заплатил 20 тыс. рублей. В результате этой нехитрой операции мне внесли в полость рта инфекцию, и я вынужден был перенести еще две непростые операции, тоже, кстати сказать, недешевые. Несет ли кто-нибудь ответственность за мои материальные и моральные потери? Ведь за операциями последовало и длительное лечение.»

К.ИВАНОВ». Безусловно несет. Однако прежде надо доказать, что ухудшение вашего здоровья действительно явилось следствием непрофессиональных действий медицинских работников.

Для этого вам необходимо:

1) при обращении в лечебное учреждение по поводу вторичного заболевания сообщить о первом случае и проследить, чтобы это было зафиксировано в вашей амбулаторной

карте;

2) если ваш лечащий врач однозначно установит, что ваше недомогание является следствием предыдущего неправильного лечения или операции, то это также должно быть зафиксировано в амбулаторной карте в виде медицинского заключения;

3) все траты на последующее лечение или операцию (лекарства, санаторное лечение, процедуры и пр.) должны быть документально подтверждены медицинскими направлениями, чеками, квитанциями и пр.;

4) ваши отношения с лечебным учреждением, в которое вы обратились по поводу первого заболевания, должны быть подтверждены аналогичным образом (факт обращения, заключение врача, назначения, лечение, квитанции об оплате, если лечение было платным).

Все эти документы лягут в основу претензии к виновному медицинскому учреждению или искомому заявлению, в котором вы, кроме того, имеете право, согласно Закону РФ «О защите прав потребителей», потребовать возмещение материального ущерба и морального вреда, причиненного вашему здоровью или жизни.

Какой сложный, какой тонкий и чувствительный механизм - организм человека. Чуть разладилась какая-то маленькая железа - и вы уже не можете бегать, прыгать, иногда даже просто ходить...
С Ниной Григорьевной ШНАЙДЕР, главным эндокринологом области, мы ведем разговор все на ту же тему - наше здоровье и отношение к нему. Сфера, которой касаемся, чрезвычайно деликатная...

рачено нисколько - наши больные делали, сами мощью предложили...»
Конечно, тесно. И кабинеты - из одного класса их сделано по три - напоминают ларчики. Зато в «ларчике» - современное оборудо-



лечим методом лазеротерапии, делаем плазмозферез - для больных с патологией щитовидной железы и сахарным диабетом.

Эти больные - постоянный контингент - особая забота и тревога врачей. В «слабком» названии сахарного диабета - для эндокринолога звучит серьезная угроза. По летальности диабет занимает третье место после сердечно-сосудистой патологии и злокачественных образований. Это одно из самых распространенных заболеваний: около пяти процентов населения страдает сахарным диабетом, и ежегодно заболеваемость увеличивается на 5-6 процентов. Смертность от сердечно-сосудистой патологии среди этих больных достигает 87,7 процента. У них в 10 раз чаще развивается слепота, в 20 раз - гангрена, сопровождающаяся ампутацией конечностей, в 12-15 раз - нефропатия.

хий уголок, чтобы поставить наконец укол. А здесь все предельно просто и, я бы даже сказала, изящно.

Сахарный диабет - такая болезнь, от которой пока излечить невозможно, сделать операцию - невозможно. С ним люди вынуждены жить. Но они действительно должны уметь «жить с диабетом». Сами определять уровень глюкозы в крови, менять дозу инсулина, в общем, по возможности предотвращать сосудистые осложнения. Не так много для этого надо, «мелочь» - деньги...

Из того же министерского письма: «По многолетним наблюдениям американских ученых за большой группой больных СД, ежедневное использование средств самоконтроля и соответствующая коррекция состояния с помощью диеты и лекарственных препаратов позволили снизить на 60 процентов уровень развития клинической ретино- и нефропатии, на 50-70 процентов - нейропатии. Смертность от инфаркта миокарда среди больных СД снизилась до уровня смертности лиц, не страдающих сахарным диабетом».

Для нас пока - волшебная сказка. И нет сегодня желаемых вложить средства в дело спасения больных сограждан от гангрены и слепоты. Вот если бы они в обвал попали все разом - и средства тогда нашлись бы, и добровольцы-спасатели. А может быть, они есть? Просто не знаем, что без их помощи страдают люди? А уповать сегодня на «импотенциарную» систему государственного субсидирования - пустое дело: может быть, и хотят что-то сделать, да не могут.

А еще в кабинете главно-

сложности здесь те же самые: первая - ужасающая запущенность, особенно в районах, вторая - отсутствие денег и интереса властей к здоровью населения.

Мы наделаем что можем. Ездим по районам, проводим конференции врачей - терапевтов и других специалистов. Побывали уже в Шегарском, Асиновском районах, в городе Стрежевом. Участие в них, кроме меня, приняли Е.Б.Кравец, Г.И.Циров. Конечно же, мы провели там огромное количество консультаций. В Стрежевом из 300 обследованных 80 процентов с увеличенной щитовидной железой. Один довольно серьезный случай, вот сейчас готовим женщину к операции. Мы проводим массу профилактических осмотров в школах, там картина тоже не веселая: 60-70 процентов ребятшек - с увеличенной щитовидкой... Это при том, что международное сообщество ставит своей целью к 2000 году ликвидировать йод-дефицитные заболевания.

Может быть, и ликвидирует, за исключением отдельных, но немаленьких территорий в Российской Федерации. Проблема йод-дефицитных заболеваний и эндемического зоба не на прасмо обсуждалась нынче в Иркутске, на конференции врачей Сибири и Дальнего Востока.

Необходимы срочные меры для начала планомерной профилактики этих заболеваний, отметили собравшиеся на конференцию специалисты. Для этого следует использовать различные методы, включая йодирование основных продуктов питания (соль, хлеб, молочные смеси для детей), и применение препаратов йода, в том числе продленного действия на основе йодированного масла.

Мне показывали подобные препараты - родом из Франции. Красивая золотистая капсула, если проглотить ее, дает возможность не заблудиться о потреблении каких-то еще йодистых препаратов целый год. Липидо-ориол существует еще в другом виде: можно сделать инъекцию - это вообще на два года.

К сожалению, при огромном научном потенциале мы не делаем подчас самого элементарного. Например, эндокринологи очень хотели бы иметь данные о содержании йода в культурно-почвенном слое хотя бы Томского района, который снабжает молоком и мясом большое количество населения. Наверное, это несложно сделать и в других местностях - тогда можно было бы планировать работу конкретно по районам.

«Особенностью йод-дефицитных заболеваний является то, что их можно легко предотвратить при проведении эффективной йодной профилактики» - это из резолюции обеспокоенных здоровьем населения врачей Сибири и Дальнего Востока.

Легко - не получается. Пробовала и Нина Григорьевна договориться - чтобы йодировали молочные продукты, к примеру. Это не очень сложно, точнее - совсем несложно. Но... проще ничего не делать и иметь в перспективе недоразвитое потомство, чем приложить минимум усилий и затрат для общего блага. Может быть, такой подход - от недостатка йода, который в том числе влияет на «ум, интеллект, нормальное развитие и в конечном счете - на цивилизованность общества?»

Валентина ВАККЕР.
Фото Евгения ЛИСИЦКИНА.

На снимках: главный эндокринолог области Н.Г. Шнайдер; теснота в коридорах единственного в области эндокринологического диспансера.

ПОМОЖЕМ ЖЕЛЧНОМУ ЧЕЛОВЕКУ

С давних времен считалось, что полновесные люди, то есть с хорошо переваренным, усвоенным и отложенным в запас жирком, отличаются добродушным нравом. Не зря ценили пышнотелых красавиц! А костлявого, почти без подкожного жира человека остерегались - уж больно он вспылывал и скор на неправые злые слова и дела.

Еще в древности была точно подмечена связь характера человека с его жировым обменом и решающим звеном этого обмена - желчью.

Вырабатывается желчь печенью и по желчеводкам стекает в желчный пузырь - хранилище. Как видите, даже печень защищает свои ткани от агрессивной желчи. Поэтому сибаритам, любящим вздремнуть после еды 2-3 часика, напоминаем: лежать после еды больше часа (особенно на спине и левом боку!) опасно.

Какую роль играет желчь в пищеварении? Она эмульгирует, то есть дробит жиры так, чтобы фермент поджелудочной железы смог их расщепить, сделать пригодными для всасывания в тонком кишечнике.

Чаще всего страдание хозяина желчного пузыря вызывают два недуга: дискинезия (плохая подвижность, что затрудняет отток желчи) и холецистит (воспаление).

Следствие затяжных дискинезий и холецистита серьезно - желчнокаменная болезнь - мучительно болезненное состояние. Мало того, что желчные камни в полости органа словно каменные ежи царапают слизистую, вызывая боль. Самое опасное - закупорка камнем желчного протока. От этого спасает только хирургия.

Первая заповедь при недугах желчного пузыря, как и при болезнях печени, - исключите из рациона три «Ж» (жирное, жареное, яичные желтки). Не надо совсем отказываться от масла, но по возможности замените сливочное масло растительным. А вот жареное и желтки забудьте совсем! Вторая заповедь - при обострении полностью исключите из рациона грубую пищу, механически раздражающую слизистую: орехи, семечки, бобовые, черный хлеб и др. И третья заповедь - берегитесь волнений, даже страшных фильмов. Кстати, напоминаем, что особенно уязвим желчный пузырь у людей, родившихся под созвездием ВОДОЛЕЯ и ЛЬВА.

НАТУРОПАТЫ - врачи, избегающие химических лекарств, рекомендуют при дискинезии, холецистите (но только не при желчнокаменной болезни!) закрытый тюбаж. Схема его проста: утром натощак, лежа на правом боку с грелкой (уверенно горячей) под правым подреберьем, выпейте 200-250 мл теплой минеральной воды (например, «Ессентуки N 17») или раствор сорбита (1 ч.л. на стакан воды). Полежите так 1,5-2 часа, в течение этого времени глотками отпивайте воду. А чтобы она не остыла, держите стакан в миске с горячей водой. Тюбаж активизирует отток застоявшейся желчи из желчного пузыря, а значит, очищение и «промывку» его. Кстати, почти все способы и приемы лечения желчного пузыря сводятся именно к облегчению оттока из него агрессивной желчи.

ТРАВЛЕНИЕ. Желчегонных трав около 20. Наиболее доступна и проста в употреблении мята перечная, о которой в народе говорят: «Во рту холодит, кишки согревает». Входящий в ее состав ментол снимает спазмы желчного пузыря и помогает выгонять желчь. Так что почаще пейте мятный чай. Листья мяты входят и в желчегонные сборы с семенами укропа, цветами тысячелистника, травой зверобоя и плодами шиповника (все в равных долях). Столовую ложку смеси заварите в термосе литром кипятка, через 4 часа процедите и пейте в течение дня по 2 ст. л. на прием (больше 2 дней настой не хранить). При холецистите рекомендуется пить чай из зверобоя и тысячелистника (в равных долях). Любые травяные чаи готовятся так: 1 ч.л. травы или смеси трав заливается в стакане крутым кипятком и, накрыв блюдцем, прикрывается салфеткой или «чайной бабой». Через 30-40 мин. чай готов. Пейте его глоточками несколько раз в день по полстакана на прием.

Ирма ДЕНИСОВА,
Сергей МАТВЕЕВ.

Йод с сахаром В ПЕРЕСЧЕТЕ НА ИНТЕЛЛЕКТ

К сожалению, наше воинствующее невежество мы часто еще пытаемся обрядить в одежды добродетели. Пример самый простой: попробуйте уговорить даже восьмилетнего пацана при осмотре снять штанишки. Так в них вцепится, будто жизнь у него отнимают: не его вина, конечно, его с детства приучили, что «там» - нечто постыдное. А потом и получается: парню в армию идти - а у него «там» ничего нет. В полном смысле - все не то чтобы недоразвито, а вообще никак не развито.

Читателю не надо объяснять, какая это трагедия для мужчины. Ну на пляже огурец в качестве протеза соидет (кстати, это не шутка). А в жизни? Так и довольствоваться ролью несостоявшегося, недорослого? Без семьи, без детей. Без будущего. Скажет он потом спасибо маме с папой? Все так «стеснялись», что не побеспокоились о том, нормально ли мальчишка развивается.

У девушек различные гормональные нарушения встречаются еще чаще. Придет такое юное создание, обеспокоенное в основном тем, что «волосатость» повышена, а дела-то куда серьезнее, иногда уже операцию надо делать. В пятнадцать-шестнадцать лет девочка часто понятия не имеет о менструации. А мама насправедливый упрек врача ханжески губки поджимает: «Успеется...» Да не всегда успеется, вот в чем дело. Век назад с такой позацией можно было мириться: все равно ничего не подделаешь. Сегодня, несмотря на чрезвычайно скромное экономическое положение в медицине, возможности не запускать эндокринные заболевания есть.

Прежде всего потому, что в Томске два года назад открыт областной эндокринологический диспансер. И не надо метаться в поисках специалистов. Томичей здесь примут после предварительной записи, житель области, как правило, обследуют в тот же день. В диспансере, бывшем медучилище, уютно, чисто и тепло. Каких усилий, каких затрат душевных и физических стоило это главному эндокринологу и коллективу - привести старое деревянное здание, где все сыпалось со стен и потолка, в нынешнее состояние - об этом Нина Григорьевна не упоминает. Зато с удовольствием показывает деревянные перильца и резные карнизы, замысловатые узоры перекладки в регистратуре: «На эти все работы денег не пот-

вание. Специальный датчик для ультразвукового исследования щитовидной железы есть только тут. И за 10-15 минут врач-эндокринолог Елена Евстафьевна Гужихина выдаст вам ее описание: размеры, плотность, длину, ширину, смещение, в общем, все, что положено.

А еще здесь есть клиническая, биохимическая и гормональная лаборатории, кабинет функциональной диагностики. В физиокабинете пациентам проводят массу процедур - электрофорез и лечение УВЧ, гальванизацию и ультрафиолетовое облучение, микроволновую терапию и массаж.

Есть опасность утомить читателя подробностями, но пусть нас простят, ведь так много людей, которые пока просто не знают, что такое медицинское учреждение в Томске есть. И врачи там всегда готовы прийти на помощь. При мне помогали зашедшему с улицы человеку, который почувствовал недомогание. Оказалось - сильно повышено артериальное давление. И «непрофильному» больному сделали укол, оставили в дневном стационаре, чтобы понаблюдать. Похоже, что основной девиз, который внедряет Нина Григорьевна в диспансере, - «Смотрите на каждого больного, как на своего близкого родственника», - неплохо работает. В палате дневного стационара, где в течение дня проводится многократный анализ крови - чтобы подобрать сахарный инсулин для больного сахарным диабетом, пациентки Наталья Михайловна Титова и Надия Харисовна Мурзалимова просили поблагодарить персонал диспансера за человеческий прием:

- Никакой волокиты. Позвонили, записались на обследование, и в точно назначенное время нас приняли, разместили. И врачи здесь внимательные, и медсестры.

- Да, специалисты у нас хорошие, - подтверждает главврач. - Заведует отделением Чернявская Галина Николаевна, принимает еще Латыпова Венера Насратовна. Когда есть необходимость, сама подключаюсь... А еще у нас консультируют гинеколог-эндокринолог, педиатр - профессор СГМУ Елена Борисовна Кравец, ведущую курсом эндокринологии Геннадий Иванович Циров. В натрийкам и четвергом принимают больных терапевт. И, что хочу подчеркнуть особо, у нас есть эндокринолог-андролог - специалист как раз по тем проблемам, с которыми мы начали беседу. Еще

Эти данные приведены в обращении Минздрава России к руководителям местных органов здравоохранения - с просьбой принять меры по обеспечению больных сахарным диабетом средствами самоконтроля и создать на местах условия для назначения больных приемам их использования.

Средства самоконтроля - глюкометры, правда, импор-



тные Нина Григорьевна охотно продемонстрировала:

- Посмотрите, как все удобно: укол пальчик, приложил капельку крови на полосу-индикатор - и знаешь уровень сахара в крови. Исходя из этого - вот этой «авторучкой» вводишь себе инсулин. Вот специальная ампулка сюда вставляется. И дозиметр встает: щелкнул один раз - доза, щелкнул два - двойная. Если бы мы имели возможность обеспечить этими приборами хотя бы самых тяжелых больных... Но 125 аппаратов за каменных...

Невольно вспомнилось, как два родственника, болевших диабетом с детства, начинали день с того, что кипятили шприцы, чтобы поставить себе укол инсулина. Терпеливо ждали столько-то минут, потом заправляли шприцы лекарством и удалялись в ти-

го эндокринолога области мы много говорили... о йоде. Не столько о йоде, сколько о том, к каким заболеваниям приводит его недостаток в воде, в продуктах, в окружающей среде.

- Знаете, раньше, если в Томске, к примеру, обнаруживался рак щитовидной железы, мы, все врачи, знали о нем - все бы, такая редкость! Сегодня мы диагностируем опухолевые образования ежедневно. Один, а то и два случая. То есть йод-дефицитные заболевания тоже представляют огромную не только медицинскую, но и социальную проблему. Ведь йод - это интеллект, ум, это нормальное физическое и психическое развитие. Дефицит йода - это низкий уровень интеллекта, это солнливость, равнодушие, в тяжелых формах - кретинизм. Главные

ELEKTA® JAPAN

Телевизоры,
видеомагнитофоны,
видеоплейеры,
СВЧ-печи



и другие товары
фирмы **ELEKTA**
Оптовая продажа
со склада в Москве

Тел. в Москве (095) 955-1889,
955-1727, 955-1813

955-1646 / 1872 / 1591 / 1463 / 1578 / 1779 / 1860 / 1556

Тел. в Томске 23-01-93, 21-46-09.

ТОО "Кейтом" поздравляет своих клиентов и всех томичей с наступающим Новым годом и объявляет предновогоднюю распродажу.

ШАМПАНСКОЕ "Слуманте", Италия, 5 видов;
ШАМПАНСКОЕ "Советское", г.Минск, 2 вида;
ЛИКЕР "Бахуто", 0,7 л, Германия (киви, банан, персик, клубника, вишня);

ЛИКЕР "Трусарт", 0,7 л, Германия (фундук, яблоко, апельсин, банан, дыня, вишня, курасао);

ВОДКА "Смирновская", 0,61 л, г.Мариинск;

ВОДКА "Магический кристалл", 1 л, Германия (двойная очистка);

ВОДКА "Романов", 1 л, Германия;

ВОДКА "Калинка", 1 л, Германия.

Гибкая система скидок, доставка в пределах города, суббота - рабочий день.

Тел. 49-24-18, 49-25-33.

ВОДКА
"Столичная"
ОПТОМ.
Тел. в Юрге
2-45-00.

Продаю ГАРАЖ
высокий, два выезда,
80 кв.м, готовая
автомастерская,
на Степановке,
20 млн.руб.
Тел. 21-49-22,
22-63-43.

Организация
СНИМЕТ
ПОМЕЩЕНИЕ
ПОД СКЛАД
с морозильной
камерой,
50-100 кв.м.
Тел. 75-11-64
(вечером).

Со склада в Томске:
лист СТ толщ.
0,7; 1,0; 4,0 мм;
уголок 40; 50; 63;
швеллер 12;
труба 102x3,5.
Тел. 780-386,
780-139.

Утеряны документы в одном пакете: тех.паспорта на ГАЗ-3307 и "Волга-31029", водительские права на имя ОНУЧИНА АЛЕКСЕЯ АРКАДЬЕВИЧА. Нашедшего просим вернуть за вознаграждение.
Обращаться по тел. 44-24-53 (днем) и 44-61-10 (вечером).

Бразильский растворимый кофе
PELE, ROYAL
(100 г)
Иркутский тр., 15, к.12
(ДОСААФ).
Тел. 76-91-51.

ПРОДАЕМ
ЗИЛ-130
(новый);
ЗИЛ-4331
(1991 г. вып.);
КамАЗ-4210
(вездеход);
швейное оборудование;
письменные столы.
Тел. 76-55-60.

ШОКОЛАДНЫЕ ИЗДЕЛИЯ
ф-ки "Россия" (г.Самара),
14 наименований.
Тел. 23-49-83.

Региональный образовательный центр продолжает набор на курсы **"БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЕТ НА ПРЕДПРИЯТИИ"** - для начинающих; **СЕКРЕТАРЕЙ-РЕФЕРЕНТОВ.**
Адрес: пр.Ленина, 99.
Тел. 22-54-17.

ТОО "ЭЛЕКТРОМОТОР" реализует оптом **ТУАЛЕТНУЮ БУМАГУ** по 800 руб.
Адрес: ул.Лебедева, 87,
тел. 21-46-91.

ВОЛШЕБНЫЙ МИР СЕКСА!

Дамы и господа, хватит пить, пора заняться сексом. Поверьте, это гораздо приятнее.

МАТАЗИН "ИНТИМ"

«Это все для отличного секса (не путать с половым актом). Забудьте про свои комплексы и наслаждайтесь. Жизнь коротка. Наш адрес: угол ул. Учебной и ул. Советской.»

МОСК "Регион" предлагает оптом и в розницу: санфаянс, шифер, линолеум, плитку облицовочную отечественного и импортного производства, плитку метлахскую, панно для ванной комнаты 14 кв.м, посуду керамическую, обои пенопленовые, клей ПВА; мебель: спальни, шифоньеры, стулья, столы, шкаф "Казачка", диван-кровать детский, тахту.
Пр.Фрунзе, 152, тел. 26-49-86, 26-44-34.
Ул.Угрюмова, 7, тел. 75-25-71.

ЭЛЕКТРОДЫ
высшего качества
марки МР-3, d=3; 4; 5
реализует предприятие.
Тел. 75-65-51, 75-67-92,
75-23-34.

Организация предлагает магазинам, орсам, трудовым коллективам **ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, СПИРТНЫЕ НАПИТКИ, ТАБАЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ** в ассортименте.
Форма оплаты любая. Постоянным клиентам отпуск под реализацию. Доставка транспортом предприятия.
Тел. раб. 21-23-01.

АООТ "Томсквентиляция" принимает заказы на изготовление **МЕТАЛЛИЧЕСКИХ ГАРАЖЕЙ** из металла предприятия, толщина стали - 3 мм, любых размеров, сроки изготовления согласовываются с заказчиком.
Справки по тел. 78-98-27, 78-98-30.

Со склада в Томске:
КРУПА ОВСЯНАЯ, ГЕРКУЛЕС.
Тел. 780-386, 780-139.

ТЕАТР ДРАМЫ
18 декабря. "Горя бояться - счастья не видать" - 12. "Моя парижанка" - 18.
ТЕАТР ЮНОГО ЗРИТЕЛЯ
17 декабря. "Дюймовочка" - 11, 14.
18 декабря. "Великая война Рикки-Тикки-Тави" - 11, 14.
ТЕАТР-СТУДИЯ "ИНТИМ"
17 декабря. "Страстная женщина" - 18.
18 декабря. "Котятка к празднику" - 18.
ТЕАТР-СТУДИЯ "ОСКОЛКИ" (концертный зал Дома союзов, пр.Ленина, 55)
17 декабря. "Моцарт и Сальери" (импровизация на тему "Гамлет") - 19.

КИНО В КИНОТЕАТРАХ "ОКТАБЕРЬ"
17, 18 декабря. "Королева Марго" (Франция-Италия-Германия, романтическая драма) - 9 (льг.), 12, 15, 18. "Тюряга" (США, боевик) - 9-30 (льг.), 11-30, 13-30, 15-30, 17-30, 19-30. "Нулевой допуск" (США, боевик) - 12, 14, 16, 18.
19 декабря. "Лимита" (Россия, мелодрама) - 9 (льг.), 11, 13, 15, 17, 19. "Беги" (США, приключения) - 9-30 (льг.), 11-30, 13-30, 15-30, 17-30, 19-30. "Брак по-американски" (США, эротическая комедия) - 12, 14, 16, 18.
"РОДИНА"
17, 18 декабря. "Безжалостные люди" (США, комедия) - 10 (льг.), 12, 14, 16, 18, 20.
19 декабря. "Тюряга" (США) - 10 (льг.), 12, 14, 16, 18, 20.
ИМ. М.ГОРЬКОГО
17, 18 декабря. "Клиент" (США, захватывающий триллер) - 11,

ОТАКЕ

Телевизоры, видеодвойки, видеоманитофоны, видеоплееры и другие товары фирмы **ОТАКЕ**
Оптовая продажа со склада в Москве



Тел. в Москве (095) 955-1889, 955-1727,
955-1813, 955-1646, 955-1872, 955-1591,
955-1463, 955-1578 / 1779 / 1860 / 1556

ПОРТВЕЙН "МАССАНДРА",
3 года выдержки,
цена 2 700 руб.
Тел. 23-01-94.

13-10, 15-20, 17-30, 19-40. "Полком от гангстеров" (США, комедия) - 12, 14, 16, 18, 20.
19 декабря. "Клиент" (США, триллер) - 11, 13-10, 15-20, 17-30, 19-40. "Происшествие" (США, фантастический триллер) - 12, 14, 16, 18, 20.
"СИБИРСКИЕ ОГНИ"
17, 18 декабря. "Происшествие" (США, фантастический триллер) - 10, 12, 14, 16, 18, 20.
19 декабря. "По закону джунглей" (Индия, две серии) - 10, 12-30, 15, 17-30, 20.
"СИБИРЯК"
17, 18 декабря. "Рэмбо-2" (США, боевик) - 14, 16, 18, 20.
19 декабря. "Великий инквизитор" (США, драма) - 14, 16, 18, 20.

ЧАСТНОЕ
КУПЛЮ одно-, двухкомнатную квартиру в Кировском, Советском р-нах. Тел. 22-47-03.
КУПЛЮ трех-, четырехкомнатную квартиру в Кировском, Советском р-нах. Тел. 22-60-81.
ПРОДАЮ игрушки китайского производства (более 20 видов). Тел. 26-70-12, 26-93-57.
МЕНЯЮ в с.Точильном Алтайского кр. (18 км от Белокурихи) трехкомнатную квартиру в типовом доме (огород, баня, надворные постройки) на жилье в Томске. Тел. 78-58-61.
ПРОДАЮ недорого автомагнитолу "Сателлит" или обменяю на отечественный видеомагнитофон. Тел. 21-63-07.
ПРОДАЮ электропозвучник грузоподъемностью 1 250 кг. Тел. 78-03-43.
ПРОДАЮ ВАЗ-21061 1992 г. выпуска (12 млн.руб.). Тел. 21-24-52, после 20 час.
ПРОДАЮ высокопородных щенков американского кокер-спаниеля с родословной, редкого

ТРАДИЦИОННЫЙ ТУРНИР г.ТОМСКА по КАРАТЭ-ДО

«Сибирский тигр»



18 декабря 1994 г.
Дворец спорта и зрелищ
Начало в 10⁰⁰

В программе соревнований:

- ♦ командное первенство
- ♦ абсолютное первенство
- ♦ большая шоу-программа

Участники соревнований - лучшие спортсмены Сибири, Урала, Дальнего Востока и европейской части России.

В завершении соревнований - дискотека

© «Япон&СВ»

По низким ценам:
- крышки капроновые;
- крышки металлические;
- крышки майонезные;
- плечики пластмассовые;
- одеяла ватные.
Расчет любой.
Тел. 77-94-87, 77-94-93;
в Северске - 2-84-77.

Опытное производство РИТЦ изготавливает и реализует:
тормозные барабаны ЛАЗ, ИКАРУС, ЛиАЗ; деревообрабатывающие станки многооперационные с токарной приставкой и реисмусовые односторонние; износостойкие запчасти АБЗ; грейдерные и бульдозерные ножи и другие запчасти автотракторной техники; производим перешлифовку и восстановление коленвалов и других тел вращения; реализуем ванны чугунные 1,5 м.
Тел. 21-45-04, 92-29-83, 92-20-15, 92-26-83.

черно-белого и трехцветного окрасов. Тел. 78-14-06.
КУПЛЮ однокомнатную квартиру или поменяю двухкомнатную на трех-, четырехкомнатную с доплатой. Все в Кировском, Советском р-нах. Тел. 44-04-94, с 19 до 22 час.
ТРЕБУЕТСЯ СРОЧНО опытный репетитор для ученика 2-го класса. Тел. раб. 44-60-98.
ПРОИЗВОЖУ грузоперевозки на а/м ГАЗ-33073 (грузотакси). Тел. 91-18-97, 76-06-83.
ПРОДАЮ однокомнатную благоустроенную меблированную квартиру в кирпичном доме (2-й этаж). Тел. посредника 77-44-18.
ПРОДАЮ новый кооперативный погреб в р-не спичфабрики, по ул.Айвазовского. Тел. раб. 75-23-38.
КУПЛЮ двух-, трехкомнатную квартиру в Советском р-не. Тел. 23-85-17, вечером.
ПРОДАЮ лазерную терапевтическую установку "Лазер-03". Тел. посредника 77-14-91.
МЕНЯЮ двухкомнатную квартиру ("хрущевка"), телефон, р-н 4-й поликлиники) на однокомнатную с телефоном и автомобилем не ранее 1990 г. выпуска. Возможны варианты или утром.
КУПЛЮ благоустроенную благоустроенную квартиру 75-й серии. Тел. дом. 76-73-57.
ПРИГЛАШАЮ на курсы по пошиву меховых головных уборов. Запись 18 декабря в 16 час. по ул.Р.Люксембург, 48, кв.1.
РАЗМЕНЯЮ или куплю в Кировском р-не четырех-, пятикомнатную квартиру или две рядом. Тел. 26-88-71, после 19 час.
ПРОДАЮ а/м "Опель-Омега" 1986 г. выпуска (3 месяца в России, инжектор, бортовой компьютер). Недорого. Тел. 26-96-95, офис 20.
ПРОДАЮ торговые прилавки-горки, 2 шт. Тел. 22-20-29, с 9 до 17 час.

Экзотические фрукты

На нашем колхозном рынке яблок теплень не увидишь, зато полно всяких экзотических фруктов. Но если про яблоки мы все знаем, то можно ли давать ребенку какую-нибудь «гуаву» и будет ли от нее польза? Или бананы - ведь трава травой...

Вообще экзотическими можно считать все фрукты, которые в нашем климате не растут, однако многие из них для нас давно стали привычными. В условиях зимы «иностранцы» могут внести хороший вклад в обеспечение организма витаминами: эти плоды часто превосходят отечественные по содержанию витаминов, прежде всего А и С. АНАНАС известен нынче повсеместно. Спелый экземп-

ляр распознают не по цвету, а по запаху, оболочка его должна слегка прогибаться при нажатии пальцем. Свежий ананас содержит расщепляющий белки фермент бромелин, способствующий пищеварению.

АВОКАДО имеет мягкий вкус сливок с орехом и очень хорошо смотрится в составе закусок и салатов. Плоды авокадо богаты ненасыщенными жирными кислотами и витамином Е.

БАНАН очень питателен из-за высокого содержания углеводов. Содержит много витаминов и минеральных солей. В больших количествах бананы оказывают закрепляющее действие, и их даже рекомендуют при заболеваниях желудка и кишечника.

КИВИ содержит очень много витамина С: один плод фактически покрывает суточную потребность.

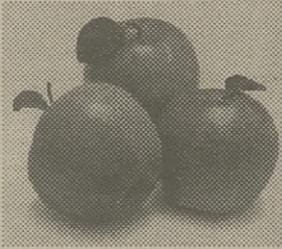
МАНГО - эти плоды не-

превызойдены по содержанию провитамина А.

ПАПАЙЯ - плоды тропического дынного дерева, имеют сладковатый вкус. Содержат много витамина А и С.

ХУРМА - еще один рекордсмен по содержанию провитамина А (каротиноидов): в одном плоде - суточная потребность.

ЦИТРУСОВЫЕ (грейпфрут, цитрон, лимон, лайм, мандарин и т.д.) - с точки зрения физиологии питания, важнейшим их компонентом является витамин С. Один большой апельсин, к примеру, может покрыть суточную норму.



Ваш веселый выходной

В поход за хорошим самочувствием

В эти дни в областной филармонии проходит фестиваль органной, камерной и симфонической музыки. Но среди томичей немало и тех, кто предпочтет концерту лыжную прогулку. Провести выходные на свежем воздухе хотели бы многие, что предлагается им в эти выходные?

17-18 декабря на стадионе «Метелица» в Академгородке пройдут соревнования на Кубок области по лыжным гонкам. В субботу в 11 часов утра начнется забег юных лыжников, в воскресенье в это же время будут соревноваться взрослые.

С 16-го по 18-е - на стадионе «Труд» проходит финал областного первенства по зимнему футболу среди команд сельских районов. Начало игр - в три часа. Тех, кто неравнодушен к этому виду спорта, ждут четыре хоккейные коробки - в районе подшипникового завода, в Академгородке, у спорткомплекса «Кедр» и детско-юношеского клуба «Рубин». В эти выходные состоится открытие сезона.

А первенство города по хоккею состоится на площадке возле школы N 2.

Лыжные походы в Заварзино для подростков 12-14 лет организует туристский клуб «Арба», что в Академгородке. Чтобы принять в нем участие, нужно в воскресенье, 18 декабря, прийти в клуб к 11 часам утра, имея при себе, кроме лыж и палочек, теплые рукавицы, второй свитер, миску с кружкой и ложкой, что-нибудь вкусное к чаю, тысячу рублей на гречку из общего котла. Постоянные участники этих походов получают значки «Юный турист России».

Для тех, кто просто хочет покататься на лыжах, сообщаем, какие из лыжных баз действуют нынешней зимой. Это лыжная база «Метелица» в Академгородке, на Южной - «Буревестник» и лыжная база в Сосновом Бору. Работают и базы некоторых заводов и вузов. Своих студентов принимает ТМУ университетская база в тире на улице Аркадия Иванова, ТМУ на Котовской и ТАСУР на Южной. Позднее горспорткомитет планирует оборудовать маркированные освещенные лыжные трассы, проводить походы выходного дня от Южной до «Ключей» и от Соснового Бора до Черемошников.

О. МУЗЫКА.

Общественная приемная

работает в редакции газеты «Красное знамя» (пр. Фрунзе, 103/1), кабинет N 104.

На следующей неделе прием ведут: во вторник, 20 декабря, с 9 до 11 часов - Сусанна Петровна Позднякова, заведующая общественной приемной;

в среду, 21 декабря, с 9 до 11 часов - Лев Константинович Гришин, управляющий трестом «Томскгоргаз»;

в пятницу, 23 декабря, с 9 до 11 часов - Валентина Викторовна Сысоева, председатель Фонда милосердия и заботы;

в пятницу, 23 декабря, с 18 до 20 часов - Лидия Григорьевна Зенченко, член консультационного пункта «Детка» (последователей идеи П. К. Иванова по природному оздоровлению).

«Горячий телефон» по оказанию социальной помощи одиноким и маломощным (21-36-66) работает с 18 до 20 часов в понедельник, вторник, среду, четверг.

Медглобус

НЕ НАЕСТЬСЯ, ТАК ХОТЬ РОТ ОСВЕЖИТЬ

«Пейте воду - это самый эффективный способ искусственно уменьшить аппетит», - говорит специалист по питанию Д. Блэкберн. - А происходит это потому, что жидкость освежает рот и заполняет желудок, уменьшая, таким образом, желание есть. Постарайтесь каждый день выпивать до двух литров жидкости. Полезно пить не только воду, но и обезжиренное молоко, настои трав, разбавленные фруктовые соки. Помните: нельзя пить полные стаканы жидкости одним глотком, пейте по сто граммов несколько раз в течение дня.

ВРАГ МУЖСКОГО ПОЛА - ГИГИЕНА?

Английские ученые предупреждают, что мыло, моющие средства и косметические препараты, наиболее распространенные в западных странах, содержат вещества, снижающие мужскую потенцию примерно на два процента в год.

«ЩИПАТЬ» ИЛИ «ПЕРЕКУСЫВАТЬ»

- Нас с детства предупреждали: не ешьте перед обедом. Поскольку плотный обед да еще с большим количеством сладостей приводит к выработке в организме в течение долгого времени инсулина, который способствует выделению избыточного сахара, а значит, образованию и накоплению жира.

Сейчас диетологи ряда стран считают, что «щипать» перед обедом можно только те продукты, в которых содержится мало жира и много растительных волокон, - морковь, персики, яблоки, сладкий перец. И ни в коем случае нельзя «перекусывать» сладостями и мороженым - они повышают не только уровень инсулина, но и ваш аппетит.

Татьяна КУЛЬКОВА.

БОЛЕЛА ЛИ ВЕНЕРА АНГИНОЙ?

Литовский город Биржай стал очагом... сифилиса и гонореи. Ничего удивительного в этом факте не было бы, поскольку в республике и так зафиксирован скачок венерических заболеваний, если бы не возраст виновников распространения недугов. Им оказалась группа... девочек 14-15 лет.

«Невинные» девушки были столь наивны, что рассчитывали не заразиться, если будут заниматься оральным сексом. Так и делали. В результате, некоторые из них полагали, что заболели ангиной.

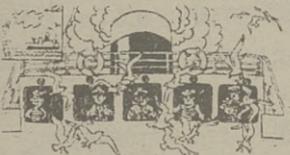
Девочки называли более 20 парней, пользовавшихся их услугами. 10 из них оказались заражены.



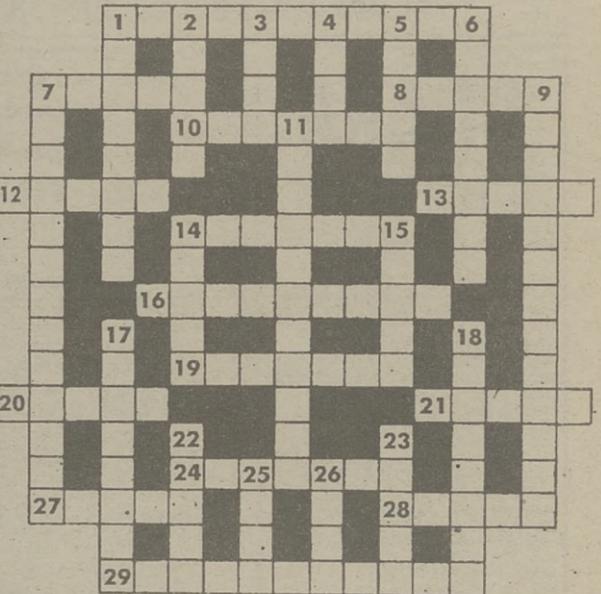
Ответы (№335)

Кроссворд
По горизонтали: 1. Щукарь. 6. Эмоция. 10. ...вдова... 11. Допинг. 12. «Матрос». 13. Кларнет. 14. Ирис. 17. Рами. 19. Скука. 20. Гомер. 21. Чай. 25. Брандахлыст. 26. Лорка. 28. Осмий. 29. Дивизионизм. 31. Жок,... 33. ...кучер... 34. Барель. 37. Есть (буква). 39. Реал. 40. Лопухин. 42. Четник. 43. Минтай. 44. Пихта. 45. Гурман. 46. Гитара.
По вертикали: 1. Щедрин. 2. Каприс. 3. Ринг. 4. Удаль. 5. Твардовский. 7. Маат. 8. Цирка. 9. Янский. 12. Медвед. 15. Скандий. 16. Океан. 18. Маркиза. 22. Христон. 23. Аллитерация. 24. Пойнтер. 27. Шишак. 30. Лубок. 31. Жемчуг. 32. Кти-тор. 35. Жертва. 36. Флейта. 38. Диета. 40. Липа. 41. Зизи.

Ряд Фибоначчи для года 1995
1,95, 95, 190, 285, 475, 760, 1235, 1995...
2,285+285+570+855=1995



Картину, помещенную в левом верхнем углу, видит только рулевой - моряк под номером 3.



Сколько лет мальчику?
5 лет.
Шарада
Ком-пас.

Кроссворд

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:
1. Отрасль растениеводства. 7. Химический элемент, металл. 8. Южное земноводное травянистое растение с крупными цветками. 10. Река в Австралии. 12. Пресноводная промысловая рыба. 13. Мужская шапочка из фетра или шерсти в форме усеченного конуса. 14. Город в Казахстане. 16. Лесоматериалы. 19. Воспитанник военного училища. 20. Время года. 21. Современный балльный танец. 24. Цыпленок, выращиваемый на мясо. 27. Музыкально-драматическое произведение для исполнения в театре. 28. Химический элемент, легкоплавкий металл. 29. Чертежный прибор.

ПО ВЕРТИКАЛИ:
1. Народный артист СССР, выступавший в Малом театре. 2. Промысловый вид семейства опасовых. 3. Небольшое опасное животное. 4. Ароматическое парфюмерное средство. 5. Курорт в Дагестане. 6. Прибор для точных линейных измерений. 7. Форма эне-

гии. 9. Народный артист СССР, лауреат Ленинской премии. 11. Русский математик, создатель неевклидовой геометрии. 14. Река в Иране и бывшем СССР. 15. Гибкое изделие из стальных, синтетических, растительных волокон. 17. Художественное украшение из ритмически чередующихся элементов. 18. Комедия Д. И. Фонвизина. 22. Растение рода бабан, манильская пенька. 23. Комплекс типографских литер. 25. Живописец и график, народный художник СССР. 26. Грамматическая категория глагола.

Метаграмма

Меня за завтраком едят, Я двух цветов бываю. Но если букву изменить, Людей я развлекаю.

Уважаемые читатели!

Если вы хотите стать членами нашего «Клуба умных голов», присылайте в редакцию свои головоломки, задачи, ребусы, необычные настольные игры, в которые вы, быть может, с удовольствием играетесь всей семьей, и т.д. (с ответами). Ваша увлеченность и наш тираж сделают интеллектуальный досуг многих и многих читателей интересным и занимательным.

Наш адрес: 634050, Томск, пр.Фрунзе, 103/1. Редакция газеты «Красное знамя».

Учредитель - АОЗТ «Редакция газеты «Красное знамя».

Главный редактор Т.Е. КОНДРАЦКАЯ.

Редколлегия: А.Б.Бережков, В.М.Вахкер, Н.И.Маскина (первый зам. гл. редактора), С.И.Никифоров, А.А.Соловьев, В.И.Федоров.

Оформление и верстка: Надим Касимов, Сергей Ефремов (реклама).

Газета зарегистрирована 24 августа 1994 года в Омской региональной инспекции по защите свободы печати и массовой информации. Регистрационный номер - Г-0081.

634050, Томск, ГСП, пр.Фрунзе, 103/1.

Редакция 21-44-35
Отдел писем 21-38-65
Отдел информации 21-28-42
Рекламно-коммерческий отдел 21-06-60

Тираж 59.237. Заказ 341

1 2 3 4



а некто

Построили Петька с Чапаевым больницу. Приходит к ним лечиться Фурман и жалуется:

- У меня пропал нюх.
- Петька, - говорит Чапаев, - неси таблетку N 20.
Принес. Фурман понюхал и говорит:

- Да это же дерьмо.
- Нюх восстановлен, вы свободны.

В следующий раз приходит Фурман:

- У меня пропала память.
Чапаев:

- Петька, неси таблетку N 20.
- Так вы же мне ее в прошлый раз давали?
- Память восстановлена, вы свободны.

Скелет приходит к зубному врачу и просит посмотреть зубы.

«Да, - думает врач, - зубы в полном порядке, но мне не нравится его десна».

Сидит мужик один дома, слышит звонок в дверь. Открывает... а на пороге стоит малюсенькая, с палец ростом, смерть. Мужик испугался, попятился назад, а смерть говорит:

- Да ты, мужик, можешь не беспокоиться, я иду к твоей канарейке!

Продавец в аптеке прибегает к шефу:

- Там какой-то габровец просит яду на 7 пенсов.

- Его надо спасти, поэтому скажите, что яд стоит 8 пенсов.

Студент-медик осторожно приподнял экзаменационный билет и обнаружил в нем такой вопрос: «Приведите пять аргументов, свидетельствующих о преимуществе материнского молока по сравнению с коровьим».

- Во-первых, - неуверенно начал студент, - оно всегда свежее; во-вторых - оно слаще; в-третьих - оно полезнее; в-четвертых - женщина всегда имеет его при себе. И, наконец, пятое... - студент изнадумался, - оно содержится в таком прелестном маленьком сосудике!

Комиссия дружно поставила ему «пятерку».

Выйдя поздно вечером в садик покурить, хозяин неожиданно обнаружил на клумбе свою супругу в объятиях соседа.

- Иван Иванович, скотина вы этакая! - спрашивал негодует супруг. - Вы, что же, разве не знаете, что у нее радикулит?