

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Больше ЖИЗНИ!

Мы с нетерпением ждем весны. Но ее приход нередко омрачается общей слабостью и внезапной простудой. Чаще всего это связано с весенним авитаминозом. Как же подобрать препараты для восполнения дефицита витаминов в организме? Об этом мы беседуем с опытным провизором О. Е. ШАРОВОЙ, управляющей аптекой «Сердечко на Чертановской».

Ольга Евгеньевна, в чем причина весеннего авитаминоза? Ведь сегодня свежие овощи и фрукты доступны, практически круглый год...

— Большинство витаминов и микроэлементов действительно попадают в организм с продуктами питания. Но даже при правильном рационе мы не можем быть уверенными, что получаем необходимые 100–150 мг витаминов в день, потому что пища усваивается не всеми одинаково. К тому же, к весне овощи и фрукты прошлого года урожая, как известно, теряют большую часть своих полезных свойств. При этом из-за недостат-

ной Азии. Этот препарат получил название «витамин В1».

— Каким образом витамины, которые сегодня называют «азбукой здоровья», влияют на наше самочувствие?

Они участвуют в обмене веществ, помогая усваиваться белкам, жирам, углеводам и минеральным веществам. Недостаток витаминов особенно отражается на развитии детского организма. Например, у ребенка нарушается зрение, если ему не хватает витамина А, которым особенно богат рыбий жир. Кстати, сегодня не только дети, но и многие успешные и знаменитые красавицы говорят о том, что каждый день принимают капсулы рыбьего жира. Источником

И в таких случаях не обойтись без инъекций, назначаемых врачом.

— Что может предложить аптека, чтобы избежать таких проблем?

— Для профилактики авитаминоза следует принимать витаминные препараты и биологически активные добавки. Например, в нашей аптеке ассортимент отечественных и импортных фармацевтических средств, содержащих витамины и минералы, включает около 350 наименований. Среди них: МУЛЬТАБС и др. Есть и специальные витаминные препараты — комплексы ВИТРУМ (для детей — КИДС, для улучшения памяти — МЕМОРИ, для поддержания красоты — БЬЮТИ, для беременных — ПРЕНАТАЛ); для профилактики варикоза — ДОППЕЛЬГЕРЦ ВЕНОТОНИК, для поддержания сердечной мышцы — ДОППЕЛЬГЕРЦ ВИП КАРДИО. Пользуются популярностью витаминные сиропы, чай и рыбий жир в капсулах с различными растительными добавками. Выбор витаминов настолько велик, что без подсказки опытных фармацевтов обойтись довольно сложно. В числе современных препаратов для нормализации флоры кишечника — РИОФЛОРА, БИФИФОРМ.

Внимание, родители!

— При нехватке **витамина С** у детей появляется бледность, ухудшается аппетит, они медленно прибавляют в весе, быстро устают, более подвержены инфекционным заболеваниям. А ведь получать эти важнейшие витамины с пищей многим детям не позволяет диатез.

— Из-за недостатка в организме ребенка **витамина D** в его костях не откладывается необходимое количество кальция и фосфора, что может привести к рахиту.

— При нехватке **витамина А** нарушается зрение.

ка солнечного света в зимние месяцы в организме возникает дефицит витамина D, без которого не усваивается кальций, содержащийся в молочных продуктах. Весной тем, кто находится в группе риска по остеопорозу, следует восполнить потребность в этом жизненно важном микроэлементе, например, с помощью препарата КАЛЬЦИЙ Д3 НИКАМЕД. Следует отметить, что признаками недостатка кальция могут являться: ломкость ногтей и волос, заболевания зубов, частые судороги, ранняя седина. Дефицит организма в этом микроэлементе может также проявляться в виде раздражительности, быстрой утомляемости, он провоцирует хрупкость сосудов и гипертонию.

— А как же раньше люди обходились без витаминов?

— Раньше люди и болели чаще, и жили меньше. Например, продолжительность жизни в России в 19 веке составляла 30 лет у мужчин и 32 года — у женщин. А само слово «витамин» неслучайно происходит от латинского *vita*, что означает «жизнь». Ведь еще много веков назад было замечено, что недостаток в пище каких-то жизненно важных веществ приводит к ухудшению общего самочувствия и возникновению ряда опасных заболеваний. Свыше 130 лет назад это впервые экспериментально доказал советский биохимик и врач Н. И. Лунин, исследовавший причины таких страшных заболеваний, как цинга, пеллагра, бери-бери и др. И только в 1912 г. польский химик Казимир Функ впервые выделил из рисовой шелухи желтые кристаллы вещества, с помощью которого удалось спасти от страшного недуга бери-бери питавшихся, в основном, очищенным рисом жителей Юго-Восточ-

этого витамина может служить также каротин, находящийся во многих овощах, если они попадают в пищу вместе с жиром. Состояние нашей кожи зависит от витамина Е. Важную роль в организме человека играют витамины группы В. Они поддерживают нормальную

— При раздражительности, утомляемости показаны комплексы с МАГНИЕМ и витаминами группы В, например МАГНИЙ В6.

— При снижении жизненного тонуса, разбитости по утрам: комплексы витаминов плюс экстракт ЖЕНЬШЕНЯ, ЛЕВЗЕИ, ЭЛЕУТЕРОКОКА (ДИНАМИЗАН, ГЕРИМАКС).

— При выпадении волос, ломкости ногтей, проблемах с кожей: спец. комплексы красоты (ПАНТОВИГАР, ИНЕОВ ГУСТОТА ВОЛОС, ИМЕДИН).

— При угревых высыпаниях: главные помощники ЦИНК, ДРОЖЖИ, витамины А, Е, ОМЕГА 6, 9, кислоты (ЦИНКТЕРАЛ, ПИВНЫЕ ДРОЖЖИ, РЫБИЙ ЖИР).

— Для повышения мужской силы: ЖЕНЬШЕНЬ, ВИТАМИН Е, МАТОЧНОЕ МОЛОЧКО (ГЕРИМАКС, ВИАРДО).

— Для профилактики обострений сердечно-сосудистых заболеваний: комплексы с экстрактами растений (боярышник, пустырник, валериана), витамины группы В, микроэлементы КАЛИЙ, МАГНИЙ, КАЛЬЦИЙ (ДОППЕЛЬГЕРЦ ВИП КАРДИО).

деятельность нервной системы, помогая сохранять бодрость и трудоспособность. Важный помощник в деле формирования иммунитета, поддержания здоровья — микрофлора кишечника (около 400 видов бифидобактерий).

— Как влияет недостаток витаминов на работу жизненно важных систем организма?

— При авитаминозе человек начинает быстро уставать и слабеть, у него портятся зубы и зрение, выпадают волосы, на коже появляются трещинки. Если недостаток витаминов доходит до критической величины, может начаться гиповитаминоз, при котором снижаются защитные функции организма, открывая ворота инфекции. Тяжелые формы этого заболевания приводят к осложнениям и потере трудоспособности.

Они помогают поддерживать баланс полезных бифидобактерий, необходимых для естественного восполнения витаминов в организме. Милым женщинам весной хочется расцвести вместе с природой, а значит, избавиться от раздражения, жирности и шелушения кожи, выпадения волос, ломкости ногтей — все это от нехватки витаминов и микроэлементов. Так что, если вы хотите хорошо выглядеть, быть энергичным, преуспевающим человеком, без витаминов вам не обойтись. Потому что в них заложены силы самой природы, секреты которой разгадали люди.

Аптека «Сердечко на Чертановской» — Центр ортопедии и медицинской техники. Ул. Чертановская, 9-1 Тел. (495) 312-06-32 www.serdechco.ru

ВАША БЕЗОПАСНОСТЬ

О СОЗДАНИИ ДОБРОВОЛЬНОЙ ПОЖАРНОЙ ОХРАНЫ

Пожары 2010 года нанесли стране колоссальный ущерб: площадь, пройденная лесными пожарами, составила почти 8 миллионов гектаров, полностью или частично сгорело 150 населенных пунктов, не считая многочисленных дачных поселков.

Необходимость добровольных пожарных дружин на местах очевидна.

Президент РФ Дмитрий Медведев 6 мая 2011 года подписал Федеральный закон «О добровольной пожарной охране», регламентирующий создание в России добровольных пожарных дружин и устанавливающий права, обязанности, а также

ответственность добровольных пожарных.

Задачи добровольной пожарной охраны

Основными задачами добровольной пожарной охраны в области пожарной безопасности являются:

- 1) осуществление профилактики пожаров;
- 2) спасение людей и имущества при пожарах, проведение аварийно-спасательных работ и оказание первой помощи пострадавшим;
- 3) участие в тушении пожаров и проведении аварийно-спасательных работ.

Чтобы стать добровольцем, Вам необходимо обратиться в МРО ВДПО ЮАО,

где Вам подробно объяснят, что для этого необходимо сделать, а также какие меры поддержки, права и гарантии предоставляются добровольным пожарным.

Штаб добровольной пожарной охраны располагается по адресу: г. Москва, ул. Автозаводская, дом 7, корп.2. Тел. 675-03-07, 677-47-97

Вступайте в ряды добровольцев!

Д. Ю. ГОНЧАРОВ
3-й РОИД Управления по ЮАО ГУ МЧС России по г. Москве

Грамотным и интересным людям
Работа
8-903-509-30-40

работа ОФИЦЕРАМ, ПЕДАГОГАМ, ПРЕДПРИНИМАТЕЛЯМ
8-963-729-80-48

АВТОСТОЯНКА КРАСНЫЙ МАЯК, 13 ТРЕБУЕТСЯ СТОРОЖ
сутки-трое, пенсионер без вредных привычек. 3/п 10 000 руб.
☎ 314-51-32

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Вид парусного спорта.
6. Тропическое вьющееся растение.
7. Музыкальный инструмент.
8. Небольшое литературное произведение.
10. Соцветие с утолщенной осью.
12. Актер театра и кино, Народный артист России.
14. Военный корабль.
16. Раздел физики.
17. Комнатное растение.
18. Специалист, изучающий жизнь представителей животного мира.
20. Конное шоу в постановке М. Кантимирова.
22. Персонаж древнегреческой мифологии, сын Зевса.
26. Вид пресмыкающихся.
27. Фильм с участием Джеки Чана.
28. Вид дерева.
29. Один из высших монашеских чинов в Православной церкви.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Город на юге Украины.
2. Столярный инструмент.
3. В XVIII веке на Руси — форменная одежда солдат и офицеров, подобие современной плащ-палатки.
4. Украинский писатель.
5. Вид декоративно-прикладного искусства.
7. Станция московского метро.
9. Вид спортивного единоборства.
10. Курортный город в Литве.
11. Устройство для подачи звуковых сигналов.
13. Клуб в районе Чертаново Центральное.
15. Вид дорожной техники.
19. Лекарственное растение.
21. Байка, небылица.
23. Заросли тростника на затопляемых поймах рек и озер.
24. Комнатный светильник.
25. Положение вне игры в футболе.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ИЗ № 2 (296)

По горизонтали: 1. Берилл. 4. Бензин. 7. Гандбол. 10. Дева. 11. Айва. 12. Ряпушка. 13. Колба. 16. Дукач. 18. Драгун. 19. Тамбур. 20. Реестр. 22. Страус. 23. Набат. 24. Абрис. 26. Колбаса. 28. Юрта. 30. Стол. 31. Черника. 32. Нектар. 33. Индиго.
По вертикали: 1. Бурдюк. 2. «Игла». 3. Легар. 4. Белка. 5. Нуга. 6. Нокаут. 8. Нептун. 9. Бушлат. 14. Ледоруб. 15. Анапест. 16. Дубрава. 17. Кирасир. 21. Роллер. 22. Сафари. 23. Ньютон. 25. Сальто. 26. Кучер. 27. Амати. 29. Алыг. 30. «Свод».