

НАШ КОНСУЛЬТАНТ

# Витамины — ТОЖЕ ЛЕКАРСТВА!

С наступлением весны мы ощущаем упадок сил и быструю утомляемость, которые связаны с недостатком витаминов в организме. Каждый решает эту проблему по-своему: одни стараются включить в свой рацион как можно больше свежих овощей и фруктов, а другие останавливают свой выбор на витаминных препаратах. Кто ближе к истине?



По мнению нашего консультанта Ольги Евгеньевны Шаровой, заведующей аптекой «Сердечко» (ул. Чертановская, 9-1), во всем, что связано с выбором между продуктами, содержащими витамины, и фармацевтическими витаминными комплексами, нужно придерживаться «золотой середины». Весной нельзя полагаться на то, в прошлогодних фруктах и овощах содержится достаточное количество витаминов — многие из них (особенно витамин С) под воздействием кислорода постепенно разрушаются. Не стоит переусердствовать с употреблением цитрусовых и других тропических плодов, которые могут вызвать аллергическую реакцию. Это же касается свежей зелени и овощей, выращенных в тепличных условиях с помощью химической подкормки. Что же касается витаминных препаратов, предлагаемых в аптеке, то к их применению также нужно подходить рационально. На прилавках аптеки «Сердечко» — большой выбор отечественных и импортных витаминных комплексов, рекомендуемых для применения в профилактических целях людям различных возрастных групп. Есть витамины для детей, для беременных женщин и кормящих мам, для пожилых людей, для диабетиков.

препараты следует подбирать только по назначению врача, предварительно сделав биохимический анализ крови. Речь идет о таких заболеваниях, как анемия (которая может быть вызвана как недостатком железа, так и дефицитом в организме витамина В12), остеопороз, связанный с нехваткой витамина D и кальция. Например, не стоит без серьезных на то оснований, подтвержденных диагностическими исследованиями, принимать тот же «Ферроплекс» или «Кальций Д3 Никамед». Их применение требует контролировать анализ крови пациента.

Нехватка витаминов D и E, железа и других микроэлементов может привести к проблемам, которые больше всего огорчают женщин. Это тусклые волосы, сухость кожи, нездоровый цвет лица и ломкость ногтей. Не зная истинной причины такого состояния, представительницы прекрасного пола возлагают большие надежды на лечебную косметику, которая также представлена в аптеке «Сердечко» в большом ассортименте. Не получив желанного эффекта, женщины обращаются за помощью в салоны красоты. Однако, невозможно нормализовать состояние кожи и волос без восполнения баланса недостающих в организме веществ. При этом, сама по себе нехватка железа может говорить о более серьезных проблемах, связанных, к примеру, с внутренними кровотечениями. Так что, для наиболее эффективного применения тех или иных витаминов необходимо знать, насколько нуждается в них организм.

Большую роль играет и баланс микроэлементов. Так, при недостатке фосфора нарушается структура волос, дефицит магния может привести к эмоциональным срывам, без необходимого количества хрома нарушаются обменные процессы в организме, что может привести к появлению лишнего веса. С пищей не всегда удается получить все эти микроэлементы в нужном объеме. Поэтому так необходимы витаминно-минеральные комплексы, которые не стоит выбирать наугад. Следует помнить, что организм особенно нуждается в витаминах после лечения антибиотиками, которые убивают не только болезнетворную, но и полезную микрофлору. В этих случаях также бывают полезны различные препараты, содержащие бифидобактерии, которые помогают справиться с дисбактериозом гораздо быстрее, чем рекламируемые молочные продукты. Так что, обратившись в аптеку «Сердечко», можно найти все, что нужно для того, чтобы весной хорошо себя чувствовать, не забывая о том, что одним из главных источников витамина D для нас является солнце. Без него трудно поддерживать необходимый рацион красоты и здоровья, важным дополнением которого являются фармацевтические препараты и лечебная косметика.

Ирина СКВОРЦОВА

**Внимание! С 1 апреля по 15 мая в аптеке «Сердечко» проходит акция «Сердечная помощь». В эти дни вы можете купить по более низким ценам самые популярные лекарства. В перечне, содержащем около 40 наименований, — сердечные препараты, обезболивающие фармацевтические средства, тест-полоски для глюкометров и многое другое. Справки по тел. 312-06-32.**



Среди них «Компливит», «Алфавит», «Джунгли», «Элевит», «Супрадин», «МультиТабс», «Витрум» и многие другие. Много биологически активных добавок с витаминами, содержание которых колеблется в определенных пределах (на упаковках, как правило, указывается верхний предел концентрации того или иного активного вещества). Разобраться во всем разнообразии фармацевтических средств, а также трав и эликсиров, содержащих витамины, в аптеке «Сердечко» помогает консультант. Узнать о наличии необходимого препарата можно по телефону: 312-06-32.

Все эти препараты хороши в качестве общеукрепляющих. Но не следует забывать, что витамины — тоже лекарства, которые следует принимать в определенных дозах, придерживаясь оптимального курса лечения. Переизбыток витаминов в организме тех людей, которые пытаются экстренно «наверстать упущенное», часто приводит к гипервитаминозу. Это острое расстройство, возникающее в результате интоксикации сверхвысокой дозой одного или нескольких витаминов, содержащихся не только в витаминных препаратах, но и в пище. Следует помнить, что чаще все гипервитаминоз возникает при передозировке витаминов А и D.

Однако, не следует забывать, что при серьезных отклонениях в состоянии здоровья, связанных с острым недостатком витаминов и микроэлементов, необходимые

ВАША БЕЗОПАСНОСТЬ

# Двойная УДАЧА

Мало кому удается похвастаться двойным везеньем, если только нашему олимпийцу-конькобежцу Ивану Скобареву, завоевавшему на двух дистанциях сразу две медали Олимпиады в Ванкувере. Повезло, правда, несколько иным способом, и инспектору отдельного взвода старшему лейтенанту милиции Дмитрию Брежневу.

15 февраля в 15 часов 15 минут, патрулируя район Бирюлево Западное, он обнаружил находящуюся в розыске автомашину. Вызвав следственно-оперативную группу, Дмитрий отправился в ОВД «Бирюлево Западное» в целях оформления материала об обнаружении разысканного им транспортного средства. Пока Дмитрий находился в отделении, в 16 часов 15 минут в дежурную часть этого подразделения обратилась Ирина, которая сообщила дежурному, что 10 минут назад ее ограбил неизвестный молодой человек, отобрав сумку, в которой находились телефон, деньги и банковские карты. Злоумышленник скрылся с места преступления на автомашине «Жигули» темного цвета.

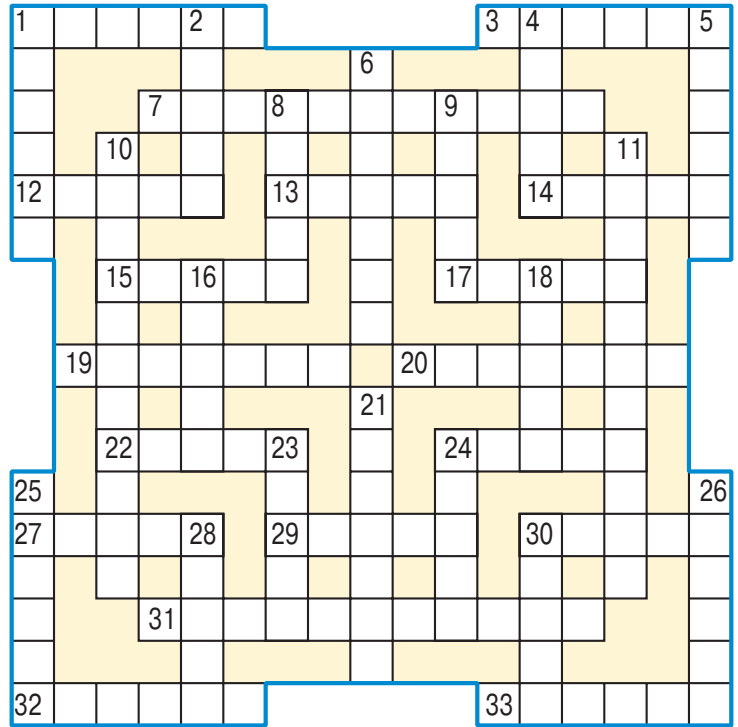
По счастью, Ирине удалось запомнить и описать внешность нападавшего, а также и часть номера автомашины. Дмитрий, к моменту появления Ирины в отделении, закончил оформление материалов дела и отправился на розыск преступников. Следуя по улице Харьковская, на пересечении с улицей Мединская он увидел автомашину ВАЗ темного цвета, цифровой набор автомобиля совпадал с названным Ириной. Подав звуковой сигнал автомашине с подозрительными, Дмитрий потребовал

остановки. Водитель подчинился, при осмотре автомашины в ней оказались два человека — водитель и пассажир. На заднем сидении инспектор увидел женский кошелек, банковские карты на имя Ирины и описанный ею мобильный телефон. Предъявлять документы пассажира, в отличие от водителя, отказался, по приметам он совпадал с внешностью описанного Ириной нападавшего. Дмитрий задержал автомашину с подозреваемыми и вызвал следственно-оперативную группу. По прибытии в отделение оказалось, что пассажир автомашины был ранее судимым за подобное преступление. Понятно, что такое везенье достигается путем усердной работы, но все равно: побольше бы везения при розыске преступников нашим инспекторам!

Марина КОРОЛЁВА, ст. лейтенант милиции, инспектор группы пропаганды

КРОССВОРД

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Большой складной нож испанского происхождения. 3. Предприятие индивидуального пошива одежды. 7. Артист цирка. 12. Южное плодородное дерево. 13. Элемент литейной оснастки. 14. Рассказ А. П. Чехова. 15. Река в Архангельской области. 17. Русский живописец и график. 19. Вид метательного холодного оружия. 20. Хищное животное семейства кошачьих. 22. Загородный дом. 24. Ипподромные состязания трехлетних скаковых чистокровных лошадей. 27. Старинная мера древесного угля. 29. Персонаж повести Юрия Алеши «Три толстяка». 30. Лицевая сторона монеты. 31. Область физики, в которой изучаются процессы с заряженными частицами. 32. Крупный попугай. 33. Территория или часть территории страны, окруженная со всех сторон территорией другого государства.



**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Английский физик, математик и астроном. 2. Кондитерское изделие. 4. Слесарно-монтажный инструмент. 5. Старинная верхняя одежда. 6. Оптический прибор. 8. Вяленая или копченая рыба у народов Восточной Азии и Северной Америки. 9. Незначительное различие в однородных свойствах чего-либо. 10. Ручной способ изготовления печатных форм высокой печати. 11. Тип высшего учебного заведения. 16. Чин в казачьих войсках. 18. Устройство для усиления звука голоса. 21. Декоративное растение. 23. Вид архитектурного украшения, декоративная стенка над карнизом. 24. Французский киноактер, продюсер, сценарист и режиссер. 25. Столица крупнейшей республики Российской Федерации. 26. Сеть московских супермаркетов. 28. Яркий крупный метеор, полет которого сопровождается громким звуком. 30. Охотничье приспособление.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ИЗ № 2 (272)

**По горизонтали:** 1. Дзюдо. 4. Титан. 6. Коала. 8. Куропатка. 9. «Овод». 11. Брус. 12. Маршал. 13. «Ералаш». 15. «Пражская». 16. Крендель. 18. Зяблик. 20. Маузер. 21. Рысь. 22. Ромб. 24. Шампиньон. 26. Ногин. 27. «Гараж». 28. Атлас.  
**По вертикали:** 1. Динго. 2. Омск. 3. Пампушка. 4. Тога. 5. Насос. 6. Караул. 7. Атташе. 10. Дирижабль. 11. Бульдозер. 12. Мороз. 14. Шулер. 17. Фламинго. 19. «Кармен». 20. «Миньон». 21. Рычаг. 23. Брасс. 24. Шарж. 25. «Нива».

**АНТИКВАРИАТ. ПОКУПКА. ОЦЕНКА.**  
Золото, зубные коронки, серебро. Значки, фарфоровые статуэтки, художественные изделия из бронзы и чугуна. Предметы старины (до 50–60-х гг.)  
Рассмотрим любые предложения.  
Тел. 8-906-062-4101  
Метро «Чертановская» (30 м), Балаклавский пр-т, 7,  
Торговый комплекс «Альянс», 1-й этаж, под кафе «Му-му»

**КЛУБ ЮНЫХ КОРРЕСПОНДЕНТОВ**  
газеты «Персей»  
продолжает свою работу  
тел. 314-57-61  
persey@nm.ru www.persey.nm.ru

**АДВОКАТЫ**  
Профессиональное решение всех категорий дел по приемлемым ценам (жилищные, наследственные, семейные, трудовые споры, уголовные дела, арбитраж)  
• ДОСУДЕБНЫЙ ПОРЯДОК УРЕГУЛИРОВАНИЯ СПОРОВ  
• Круглосуточный ВЫЕЗД В СЛУЧАЕ ЗАДЕРЖАНИЯ  
• СДЕЛКИ С НЕДВИЖИМОСТЬЮ, ОФОРМЛЕНИЕ НАСЛЕДСТВА, составление и регистрация договоров  
• СРОЧНЫЙ ВЫКУП КВАРТИР (долей, комнат), в том числе С ОБРЕМЕНЕНИЕМ правами третьих лиц  
• ПОСТОЯННАЯ РЕГИСТРАЦИЯ (прописка) в Москве с оформлением в собственность доли квартиры  
Возможен выезд к клиенту для консультации и заключения договора  
м. Варшавская (1 мин пешком), Чонгарский бульвар, 4-2  
8-495-771-5488, 8-499-613-4833

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ВИДЕОСЪЕМКА И МОНТАЖ**  
→ семейных и корпоративных торжеств;  
→ рекламных роликов;  
→ музыкальных клипов;  
→ слайд-шоу.  
Оцифровка видеокассет VHS, Mini DV  
Телефоны: 312-42-20, 8-926-377-84-12