

МЕДИЦИНСКОЕ РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ИЗДАНИЕ

№ 2 | ФЕВРАЛЬ '09

# ЗДРАВСТВУЙТЕ, ТОМИЧИ

ИСТОРИЯ ТОМСКОГО  
АПТЕЧНОГО СКЛАДА

| 6-7

ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ  
ВЕЛИКОГО ПОСТА

| 8-9



4-5

Осторожно, психокульты!

**АПТЕЧНАЯ СПРАВОЧНО-ИНФОРМАЦИОННАЯ СЛУЖБА**

**516-616** (звонок бесплатный)

информация о наличии лекарств в аптеках • консультации по применению

**[www.cfi.tomsk.ru](http://www.cfi.tomsk.ru)** — интернет-справочная

поиск лекарств • поиск аптек • новости фармации

## В ТОМСКЕ

## КОНФЕРЕНЦИЯ ФАРМАЦЕВТОВ

5 марта 2009 г. в Томской областной универсальной научной библиотеке им. А.С. Пушкина прошла Межрегиональная юбилейная научно-практическая конференция «200 лет аптечному делу Томской губернии». Ее организаторами являются Управление фармации Томской области, ОГУ «Центр фармацевтической информации», Сибирский государственный медицинский университет.

Конференция открылась докладом начальника Управления фармации Томской области Виктора Козлова. Также на конференции прочли свои доклады руководители образовательных учреждений и фармацевтических организаций Томской области и Сибирского региона. Для работы в конференции были приглашены руководители и ведущие специалисты Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации, Федеральной службы по надзору в сфере здравоохранения и социального развития, Федерального фонда обязательного медицинского страхования, региональных органов управления фармацевтической деятельности, представители аптечных организаций, лечебно-профилактических учреждений, высших учебных заведений, предприятий-производителей и дистрибьюторов лекарственных средств.

# Доброжелательная к ребенку

**Три ЛПУ Томска претендуют на звание «Больница, доброжелательная к ребенку», сообщает пресс-служба мэрии.**



Напомним, это международное звание в прошлом году было присвоено всем родильным домам Томска и детской поликлинике МСЧ №2. В этом году на него претендуют поликлиники детских больниц №1, 2 и 3. Специалисты городского Центра поддержки рационального грудного вскармливания сейчас проводят в них обучающие семинары. В поликли-

нике №2 детской больницы №1 такой семинар уже прошел. Сейчас специалисты Центра грудного вскармливания работают с педиатрами поликлиники №1 детской больницы №3. А в марте практическую помощь женщинам с проблемами грудного вскармливания научат оказывать врачи-педиатры поликлиники №3 детской больницы №2.

## «Думай до, а не после»

**В Томской области проводится ежегодная антинаркотическая акция «Думай до, а не после...», сообщает группа информации и общественных связей Управления ФСКН России по Томской области.**

Акция проходит в течение месяца и охватывает учащихся 7-9 классов общеобразовательных школ и первых курсов учреждений начального профессионального образования.

По словам организаторов акции, сегодня основной задачей профилактической деятельности остается формирование антинаркотических взглядов у молодежи, важно сформировать представление о наркотиках как несвободе: они

делают человека зависимым, подчиняют его себе, человек перестает существовать как свободная личность. Поэтому главными задачами акции являются формирование негативного отношения подростков к употреблению наркотиков и психоактивных веществ, а также развитие альтернативной употреблению наркотиков активности молодежи, где идея здорового образа жизни выступает приоритетной.



Вечером этого же дня в областной универсальной научной библиотеке им. А.С. Пушкина чествовали ветеранов отрасли. За долгий и добросовестный труд им были вручены грамоты и памятные подарки.

## В МИРЕ

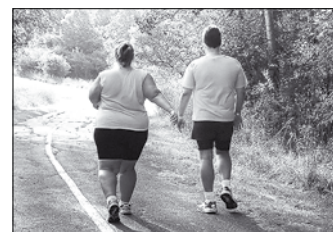
США

## Вирус «полноты»

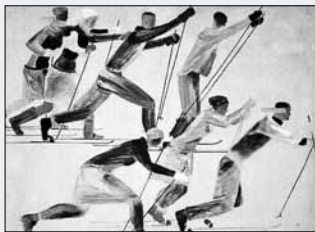
Аденовирус, который провоцирует появление лишнего веса, подхватить так же легко, как и простуду: он передается через кашель или немытые руки и, попав в организм, вызывает

деление жировых клеток. Ученые из Биомедицинского исследовательского центра в Пеннингтоне, Луизианна, выяснили, что цыплята и мыши, зараженные этим вирусом, набирали вес быстрее, чем незараженные. Почти треть взрослых лю-

дей с избыточным весом является носителем этого вируса. Среди людей с нормальным весом носителями вирусами являются 11%. Автор исследования подчеркивает, что эта инфекция не является единственной причиной проблем с весом.







### «БРОСАЙ КУРИТЬ, ВСТАВАЙ НА ЛЫЖИ!»

Закончился второй этап акции «Бросай курить — вставай на лыжи», сообщает пресс-служба мэрии Томска. Необходимое снаряжение желающим предоставил городской туристический клуб. «Мы предлагаем томичам активный отдых, — рассказывает ведущий специалист управления по делам молодежи, физкультуре и спорту Андрей Соколов, — Два дня на лыжах — это не просто физическая нагрузка, но и 36 часов общения в клубном формате». Организаторы планируют проводить лыжные переходы еженедельно вплоть до 31 марта. Заявки на участие могут подать, как коллективы, так и отдельные любители лыжного спорта. Регистрация — на сайте <http://palatka.tomsk.ru/>

## ВОПРОС-ОТВЕТ



# Как укрепить нервы?

**— У нас на работе очень нервная обстановка. В результате этого я стала гораздо чаще болеть. Расскажите о возможном лечении в этой ситуации.**

— Несомненно, большое влияние на иммунитет оказывают нервная обстановка и переутомление. Конечно, убрать из нашей жизни стрессы нереально. Проще заняться укреплением нервной системы, чтобы помочь своему организму противодействовать болезням. Для этого надо ежедневно употреблять различные успокоительные сборы трав, которые можно приобрести в аптеках. Они доступны всем, даже людям с небольшим достатком. К тому же травяные сборы не вызывают никаких побочных эффектов, и употреблять их можно сколь угодно долго как для лечения, так и для профилактики.

тики. Попробуйте попить настои мяты, пустырника, ягод черной бузины (одна столовая ложка на 200 мм воды) с медом по полстакана два раза в день.

### РЕКОМЕНДУЕТСЯ ТАКЖЕ СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

• Надо выработать философский взгляд на жизнь. Нервная система расшатана, как правило, у тех, кто считает, что им постоянно должны сопутствовать удача, везение, радости, победы. Попробуйте воспринимать неудачи и проблемы не как злой рок, а как обычное явление. По-

этому не стоит впадать в крайности, терять присутствие духа. Люди уравновешенные, рассудительные обычно имеют крепкие нервы и, соответственно, сильную иммунную систему.

• Для оздоровления нервной системы, крайне необходимо направить свои мысли в положительное русло. Отрицательные эмоции расшатывают нервную систему, ослабляют внутренние силы и парализуют волю. Заставьте себя думать о приятном.

• Здоровой нервной системе нужно правильное питание. Для нее вредны не только алкоголь и табак, но и злоупотребление кофе, чаем, солью, острыми приправами, соусами и маринадами. Не приносят пользы нервам различные консервированные продукты, мясные и рыбные копчености, маргарин, мясо бройлеров, шлифованные крупы и рафинированные продукты (сахар, белая мука).

• Для крепких нервов нужен крепкий, снимающий напряжение, освежающий сон не менее восьми часов в сутки. Не стоит есть перед сном, ко сну надо отойти с пустым желудком.

• Для здоровья нервов важны чистый воздух, солнечные ванны, правильное глубокое дыхание и любые водные процедуры (самым лучшим является контрастный душ). Больше ходите пешком, гуляйте.

• Для нормального состояния нервов очень важно держать свои эмоции под контролем. Следует избегать ссор, беспокойства, не заниматься сплетнями и пустыми разговорами.

Попробуйте следовать этим на первый взгляд совсем нехитрым советам. В них содержится многовековая мудрость народов разных стран.

США

## Билл Гейтс ПРОТИВ ПОЛИОМИЕЛИТА

Благотворительный фонд Билла Гейтса намерен выделить 255 млн долларов на борьбу с полиомиелитом по всему миру. Эти средства будут переданы

международной организации Rotary International. Одновременно свои пожертвования предоставили Великобритания и Германия — 150 и 130 млн долларов соответственно. По словам представителей организации, за последние двадцать лет



им удалось снизить число случаев полиомиелита во всем мире на 99%. «Благодаря поддержке Фонда Билла и Мелинды Гейтс мы готовы искоренить одно из самых страшных заболеваний в мире», — заявил Джонатан Маджияге, глава Rotary Foundation.



**Р**усские люди научились опасаться религиозных сект, организаций типа «Гербалайф», но пока не до конца осознают опасность, которую несут всевозможные «тренинговые организации», обещающие научить нас жить счастливо, успешно и богато.

Секты, организованные в виде психологических курсов или семинаров (психокульты) — перспективное направление для предприимчивых людей, нацелившихся на обирание «лохов». К таким «тренинговым центрам» относятся: «Lifespring», «Центры Взаимоотношений» («Всемирные центры взаимоотношений», «Фиолетовые» Билли Ридлера), «Синтон» Козлова, «Планета успеха» Эдгара Новопашина и множество других.

Психокульты «гарантируют» вашу стопроцентную успешность по окончании тренинга, приводя в качестве примера достижения своих выпускников. Но при этом почему-то они не упоминают о тех людях, которые были вынуждены обратиться к психиатрам или настоящим психологам. Если же пытаешься указать на эту сторону их деятельности, то тебе начинают твердить о том, что это были «слабые люди»...

Тренеры-профессионалы никогда не будут заявлять о том, что они «откроют вам истину в последней инстанции». Более того, они честно предупреждают, что каждый человек индивидуален, а значит и действовать тре-

нинг будет по-разному. При этом, как правило настоящие тренеры (коучеры) и психологи специализируются на одном направлении: бизнес, семейная психотерапия, при этом они предпочитают работать в небольших группах.

Зато «лжепсихологи» готовы помочь от всех проблем и в личной жизни, и во взаимоотношениях с противоположным полом, и в бизнесе... При этом работают они с большими группами, якобы это дает лучший результат. На самом деле давно известно, что чем больше группа, тем ей проще управлять. А ведь только это и нужно организаторам и руководителям психокультов.

Почему человек соглашается идти к таким «психологам»? Как правило, в секту попадают те, кто испытывает стрессовое состояние. При стрессе вам легче что-либо внушить. А когда вы уже в секте — это состояние в вас искусственно поддерживается. Иной раз, чтобы вытащить человека из секты, достаточно сделать так, чтобы он отоспался, отъелся и на несколько дней просто остался один...

Как правило в психокульты попадают определенные категории людей. В первую очередь студенты первого-третьего курсов, которые испытывают возрастной стресс, переход от детской к взрослой жизни. Плюс первые разочарования, поиск смысла жизни...

# Осторожно, психокульты!

**Так уж устроен человек, что мечтает получить все и сразу, избежать душевных переживаний и конфликтов. И предприимчивые люди научились зарабатывать на этом деньги, мало заботясь о том, как «обучение счастливой жизни» в дальнейшем скажется на психике человека.**

Вторая группа — люди предпенсионного и пенсионного возраста. В этот период человек чувствует себя невостребованным, одиноким, появляется свободное время, человек задумывается о вечном. А псевдотренеры обещают научить жить для себя, вот и идут наши «бабушки» учиться жить заново.

Третья группа — это успешные, много достигшие люди в возрасте 40 — 50 лет. Они задумываются о собственном духовном и психологическом росте, мечтают добиться еще большего успеха в бизнесе и личной жизни. А психокульты в красивой обертке «тренингов личностного роста» обещают ответить на все возникающие вопросы и найти «себя настоящего». К сожалению все это ведет к разрушению семей. В бизнесе дела действительно могут пойти в гору, но опять же за счет того, что человек «идет по головам». Однако и потеря всего заработанного тоже достаточно частый итог «тренингов успеха».

Радует, что люди не остаются в сектах на всю жизнь. Потому что когда отдано секте все, что имеется — здоровье, деньги, силы — то, от вас скидывают как ненужный «балласт». От «сомневающих» руководители психокультов предпочитают избавляться сразу. Причем в глазах других сектантов вы будете выглядеть, как «слабый жалкий человек, не способный познать истину».

## Boston Business

**В ВЫПУСКЕ «БОСТОНСКО-ГО ДЕЛОВОГО» ЖУРНАЛА («BOSTON BUSINESS») ЗА ФЕВРАЛЬ-МАРТ 1990 Г. ЕСТЬ ДАННЫЕ О БОЛЕЕ ЧЕМ 30 СУДЕБНЫХ ПРОЦЕССАХ С «LIFESPING» С 1974 ДО 1990 (самоубийства, ущерб здоровью, смерть), вина организации в шести случаях доказана. Многие из этих людей стали постоянными клиентами психических клиник.**



### ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Можно ли как-то узнать, что к вам обращается человек «завербованный» психокультулой и понять, что ваши близкие стали жертвами псевдопсихологов? Правительство ФРГ в листовке, которая раздается школьникам, выделяет несколько признаков деструктивных культов:

1. Уже первая встреча открывает для тебя полностью новый взгляд на вещи. Мирозрение группы ошеломляюще просто и объясняет любую проблему. По сути, все мировоззрение трансформационных тренингов можно свести к одной единственной фазе: «Все, что с тобой происходит, — твой выбор».

2. Слепая вера. Тебе не нужно размышлять или проверять. Твои новые друзья говорят: «Это невозможно объяснить, ты должен пережить это».

3. У группы есть учитель, медиум, вожьд или гуру.

4. Критика со стороны не принадлежащих к группе считается доказательством ее правоты.

5. Твоя группа — это элита. Остальное человечество тяжело больно и глубоко потеряно: ведь оно не сотрудничает с группой или не позволяет ей спасать себя.

6. Группа отделяет себя от остального мира, например одеждой, пищей, особым языком, четкой регламентацией межличностных отношений.

7. Группа наполняет все твоё время заданиями: про-

дажей книг или газет, вербовкой новых членов, посещением курсов, медитациями... Очень сложно остаться одному, кто-то из группы всегда рядом с тобой.

8. Если ты начинаешь сомневаться, если обещанный успех не приходит, то виноват всегда окажешься сам, поскольку ты якобы недостаточно много работаешь над собой или слишком слабо веришь.

9. Группа требует абсолютного и беспрекословного соблюдения своих правил и дисциплины, поскольку это единственный путь к спасению (или трансформации).

Если какие-то признаки вас насторожили, обязательно посоветуйтесь со специалистом — врачом или психологом. Если подобные признаки заметны у кого-то из детей, родственников или близких друзей, то ведите себя очень осторожно и тактично, не вступайте в споры, не ругайтесь и не принимайте жестких мер. Помните, что перед вами родной человек, попавший в беду. Не надо сразу, как только у вас появились подозрения, уговаривать его сходить полегчить. На начальной стадии это пока еще не болезнь. Посоветуйтесь со специалистом, как вам правильно себя вести, как разговаривать, как реагировать на возможные осложнения. Грамотная консультация может дать очень много!

**КСЕНИЯ ИВАНОВА**  
ПО МАТЕРИАЛАМ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

### ЧТО ТАКОЕ ПСИХОКУЛЬТ?

**ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ СЕКТОВЕД АЛЕКСАНДР ДВОРКИН ВЫДЕЛИЛ ТРИ ВИДА СОВРЕМЕННЫХ КУЛЬТОВ:**

- **РЕЛИГИОЗНЫЕ СЕКТЫ** — вроде кришнаитов, мунитов и мормонов.
- **MLM-КОМПАНИИ** — по типу «Эмвей» и «Гербалайф».
- **ПСИХОКУЛЬТЫ, К КОТОРЫМ ОТНОСЯТСЯ ДИАНЕТИКИ**, «Lifespring», «Центр Взаимоотношений» и др. Все они обладают сходными чертами: имеют собственный эзотерический язык, жесткую иерархию, отлаженную систему привлечения новых adeptов и своего гуру.

### БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!

**НАИБОЛЕЕ ИЗВЕСТНЫЕ И ОПАСНЫЕ СОВРЕМЕННЫЕ ДЕСТРУКТИВНЫЕ КУЛЬТЫ:**

- «Церковь сайентологии» (и другие центры дианетики, «Наркокон» и пр.),
- «Свидетели Иеговы»,
- «Церковь Иисуса Христа святых последних дней»,
- «Церковь объединения»,
- «Общество сознания Кришны» и другие неокришнаитские миссии,
- «Сахаджа-йога», культ Шри Чинмоя, культ Ошо Раджниша,
- «Аум Синрике»,
- «Семья» («Дети Бога»),
- «Церковь Христа»,
- «Синтон» Козлова,
- «Церковь Божией Матери Державная» («Богородичный центр»),
- «Белое братство»,
- «Церковь последнего завета» (секта Виссариона), культ «Анастасии»,
- «Радастея»,
- «Академия фронтальных проблем им. Золотова»,
- «Троянова тропа»,
- «Астральное карате»,
- «Рейки»,
- «Ландмарк международное образование — Форум» (бывший EST — семинар Вернера Эрхарта),
- «Lifespring»,
- «Цетры Взаимоотношений» («Всемирные центры взаимоотношений», «Фioletовые» Билли Ридлера) и многие другие.



# Томский аптечный склад

**В 1910 году из Ново-Николаевска в Томск был переведен аптекарский склад, на базе которого в 1913 году Колонизированным Управлением в Томске было открыт аптекарский склад, предназначенный для снабжения медикаментами многочисленных поселений, насаждавшихся на севере томской губернии — Нарыме, Чулыме, Парбиге и др.**



**Т**ак как завоз медикаментов был невыгоден и не оправдывал себя, Колонизационно-переселенческое Управление решило организовать собственное производство медикаментов. Для этого у томского промышленника Н.Н. Каракулова за 33 тысячи рублей была куплена каретная мастерская. Для организации галенового производства было заказано оборудование в Германии, установка и монтаж которого закончилась в 1918 году. Пока шла работа по оборудованию мастерской, склад занимался лишь частичной

фасовкой медикаментов для переселенческих участков. В 1918 году на базе галенового производства была получена первая продукция — настойки.

В годы Великой Отечественной войны аптечный склад осуществлял только хранение (был так называемый неприкосновенный

запас). Помещение склада было небольшим и включало всего три отдела: для сухих и наркотических лекарственных средств, для жидких, ампульных лекарственных средств и минеральной воды, для инструментария, оптики, перевязочных материалов. В это время на складе работало всего 10 человек. Автомобильным транспортом склад обеспечен не был, а транспортные задачи выполняла лошадь по кличке Малыш. Два автомобиля «полуторки» склад получил только в 1946 году.

---

**В годы Великой Отечественной войны аптечный склад осуществлял только хранение. Помещение склада было небольшим и включало всего три отдела: для сухих и наркотических лекарственных средств, для жидких, ампульных лекарственных средств и минеральной воды, для инструментария, оптики, перевязочных материалов.**

Вплоть до 1944 года склад, как и томские аптеки, подчинялся Новосибирскому аптечному управлению. Но с образованием Томской области наше городское аптечное управление получило самостоятельность (под начальством Петра Константинова). К этому же времени относится образование четвертого отдела склада — для лекарственных трав, которые томская область обязана была заготавливать. Заведующей была назначена Екатерина Владимировна Михайлова. В основном, сырьем была березовая почка и шиповник. В общей сложности в год заготавливалось до 100 тонн лекарственных трав. Все это надо было собрать, высушить, обработать.

Позже был организован торговый отдел склада, бухгалтерия и приемный отдел, отделы наркотических средств, ядов и сильнодействующих веществ, отдел перевязки, ампульной продукции. В отдельную структуру выделили «Медтехнику». На аптечном складе организовали галеновую лабораторию для самостоятельного изготовления настоек, мазей, формирования аптек для сельского хозяйства. Важное значение приобрел контроль качества лекарственных средств, поступающих на склад. Осуществлением контроля занимался провизор-аналитик.

К началу 80-х годов на складе работало уже 240 человек, функционировало 16 отделов (из них семь матери-

альных, отдел оптики, три отдела экспедиции, отдел сбыта и транспортный). Много лекарств поступало на склад в единой массе (мази, травы и т. д.), поэтому создали и фасовочный отдел со штатом 15 человек. Гараж склада насчитывал 40 автомашин.

В среднем, в течение года на территорию области поступало более 60 тысяч контейнеров и 120 вагонов с медикаментами, изделиями



**Начиная с 1995 года на складе велась работа по лицензированию и аккредитации деятельности. В 1996 году была получена первая лицензия на право приобретения, хранения, реализации медикаментов и изделий медицинского назначения, а также на получение, хранение, реализацию и уничтожение наркотических веществ, психотропных и сильнодействующих средств согласно списка ПККН № 1 и № 2 и этилового спирта.**

медицинского назначения, до 40 тысяч бутылок с минеральными водами. А в летний период работники склада занимались самостоятельной заготовкой кормов для сельского хозяйства, выезжали на сбор лекарственных трав, командировались в Москву за сулемой и инсулинами.

В конце 80-х годов началось строительство типового аптечного склада, рассчитанного на хранение лекарственных средств на общую сумму 10 млн. рублей. Новое здание расположилось по адресу: ул. Водяная, 88. К

складу подвели железнодорожные пути.

До 1991 года Аптечный склад был единственным поставщиком лекарственных средств на территории Томской области, а его площади были расположены в трех точках города: на пр. Ленина, 54, на ул. Гагарина, 16, на ул. Наб. реки Ушайки, 6. В аптечной структуре области того времени Аптечный склад был самой мощной структурой.

Начиная с 1995 года на складе велась работа по лицензированию и аккредита-

ции деятельности. В 1996 году была получена первая лицензия на право приобретения, хранения, реализации медикаментов и изделий медицинского назначения, а также на получение, хранение, реализацию и уничтожение наркотических веществ, психотропных и сильнодействующих средств согласно списка ПККН № 1 и № 2 и этилового спирта.

Открытие отдела автоматизированных систем управления позволило уйти от ручного труда при формировании фактур. Своей техники не хватало, и сотрудники склада работали на машинах статистического управления.

3 ноября 1995 года склад был выделен в самостоятельную структуру. На основании Постановления Главы Администрации Томской области от 30.10.1995 № 273 Аптечный склад ПО «Фармация» был реорганизован в Государственное унитарное предприятие «Областной аптечный склад». На основании Распоряжения Департамента по управлению государственной собственностью Администрации Томской области от 04.07.2003 № 141 Государственное унитарное предприятие «Областной аптечный склад» переименовано в Областное государственное унитарное предприятие «Областной аптечный склад».

С момента основания и до сегодняшнего дня ОГУП «Областной аптечный склад» расположено на пр. Ленина, 54 (в том же здании, где размещается «Аптека №1»).

**Виктор Козлов**



# Питание во время Великого поста

**2 марта началось время 40-дневного Великого Поста. Главная цель поста — нравственно возвысить человека, а не заставить его голодать, отказываясь от некоторых видов пищи. Телесное очищение должно сочетаться со смягчением нрава и преображением души. Пост — это подвиг милосердия и любви.**

## Можно-нельзя

И, тем не менее, поговорим о том, что можно употреблять в пищу во время Великого Поста. Категорически нельзя есть мясо, птицу и молочные продукты. Каждую субботу-воскресенье разрешается употреблять растительное масло и даже вино (150–200 граммов).

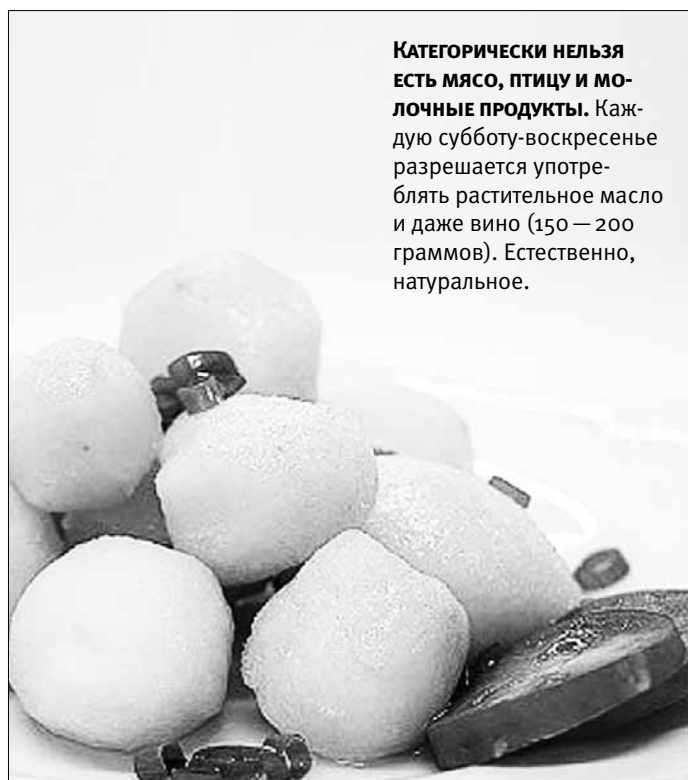
Запрещенные ингредиенты содержатся в самых неожиданных продуктах. Например, в состав многих жвачек входит желатин животного происхождения. Таким же образом обстоит дело с шоколадом, выпечкой и фаст-фудом — никогда нельзя знать, что находится внутри вегетарианского на первый взгляд блюда. И вообще, если уж на то пошло, Великий пост это не только строжайшая диета, но и воздержание во всем.

Рассмотрим группы продуктов, на которые нужно налегать в пост, и проанализируем, какую пользу они приносят нашему организму. Во время поста врачи рекомендуют съедать в день не меньше 400 граммов овощей и фруктов. Они служат важным источником пищевых веществ, которые не синтезируются в организме и должны поступать вместе с пищей. Больше половины дневной нормы фруктов-ягод и треть нормы овощей реко-

мендуется употреблять в свежем виде.

Наиболее полезны темно-зеленые и желто-красные овощи, оранжево-желтые фрукты и темно-красные ягоды. Овощи и фрукты улучшают работу желудка, выводят из организма жиры, канцерогены, аллергены, снижают повышенный уровень холестерина в крови, а, кроме того, уменьшают риск появления злокачественных опухолей. Что касается свежих овощей и фруктов, их выбор в магазинах сейчас так велик, что глаза разбегаются. Это и «народные» яблоки-бананы-картошка, и экзотические манго с папайей.

Нельзя не сказать о блюдах из сои, которые особенно полезны для пожилых, а также людей с сидячей работой. Они снижают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, опухолей молочной железы и простаты, облегчают климактерические состояния, улучшают деятельность мозга и регулируют содержание холестерина в крови. Также в пост можно есть хлеб (но не булочки); каши, сваренные на воде, без сливочного масла. Кроме того, рекомендуется включить в меню сухофрукты, орехи и грибы. Подобное питание способствует выведению холестерина и других веществ, вызывающих атеросклероз.



**КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ МЯСО, ПТИЦУ И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ.** Каждую субботу-воскресенье разрешается употреблять растительное масло и даже вино (150—200 граммов). Естественно, натуральное.

## Выходим из поста

Если вы думаете, что с наступлением праздника Пасхи можно немедленно набрасываться на мясо, то ошибаетесь! За семь недель поста организм привык к углеводно-растительной пище и стал вырабатывать в большом количестве ферменты, переваривающие такую еду. Если вы внезапно бросите в организм большой кусок жирного жареного мяса, приправите его майонезом и зальете молочком, система пищеварительного тракта даст сбой. В результате вас может ожидать обострение гастрита, панкреатита, холецистита, колита, язвы и прочих болезней. Так что возвращаться к обычному для вас питанию нужно постепенно.

Длительность «переходного периода» для всех разная. Чтобы абсолютно здоровый организм перестроился и начал вырабатывать ферменты для переваривания мяса и животных жиров, потребуется неделя. Если вы страдаете хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, то необходимо соблюдать умеренность еще 2–3 недели.

### Чтобы избежать неприятных последствий:

- переходите на обычное питание после поста постепенно, вводя по одному животному продукту в каждый прием пищи;
- старайтесь не употреблять в течение 1–2 дней подсолненную пищу;
- не переедайте.

**ВО ВРЕМЯ ПОСТА ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ СЪЕДАТЬ В ДЕНЬ НЕ МЕНЬШЕ 400 ГРАММОВ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ. ОНИ СЛУЖАТ ВАЖНЫМ ИСТОЧНИКОМ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, КОТОРЫЕ НЕ СИНТЕЗИРУЮТСЯ В ОРГАНИЗМЕ. ФРУКТЫ-ЯГОДЫ И ОВОЩИ РЕКОМЕНДУЕТСЯ УПОТРЕБЛЯТЬ В СВЕЖЕМ ВИДЕ.**



## ПОСТНЫЕ РЕЦЕПТЫ

НЕСКОЛЬКО РЕЦЕПТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СДЕЛАТЬ ПОСТНЫЙ СТОЛ РАЗНООБРАЗНЕЕ.

### КАША ПО-МОНАСТЫРСКИ



#### Ингредиенты:

- по 1 чашке разных круп: гречки, риса, перловки, пшена
- 2 луковицы
- 2 моркови,
- 200—300 г грибов (можно консервированных)
- масло растительное

#### Приготовление:

Крупы отварить по отдельности. На сковороде обжарить лук, морковь и грибы. Переложить слоями: слой крупы, слой овощей, слой крупы, слой овощей и т.д., долить воды, посолить, можно добавить приправу по вкусу. Воду налить в зависимости от желаемой консистенции готового блюда. Довести до кипения, убавить огонь до минимума, накрыть крышкой и тушить до полной готовности.

### ПОСТНЫЕ ОВОЩИ

#### Ингредиенты:

- шампиньоны
- растительное масло
- банка стручковой фасоли
- луковица
- банка красной консервированной фасоли
- 2—3 зубчика чеснока
- свежая зелень
- соль, перец — по вкусу



#### Приготовление:

Шампиньоны обжарить в растительном масле. Когда грибы немного обжарятся, добавить в них слегка отваренную стручковую фасоль и крупно порезанную луковицу. Обжарить, добавить красную консервированную фасоль вместе с жидкостью из банки. Перемешать и добавить несколько измельченных зубчиков чеснока, засыпать нарезанную свежую зелень, посолить, поперчить по вкусу. Накрыть крышкой и дать настояться минут 10—15.

### КОТЛЕТЫ ГЕРКУЛЕСОВЫЕ



#### Ингредиенты:

- 2 стакана овсяной крупы («Геркулес»)
- стакан кипятка
- грибной бульонный кубик
- 2 луковицы
- 1 морковь
- 1 яйцо
- соль, перец

#### Приготовление:

Кубик развести в стакане кипятка и запарить овсянку. Обжарить лук с морковью. Все ингредиенты смешать. Масса не должна быть очень густой, иначе котлетки получатся жестковатыми. Выкладывать ложкой массу на сковородку и жарить.

### КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЫ С ФАСОЛЬЮ

#### Ингредиенты:

- 300 г стручковой фасоли
- 200 г стручков сахарного горошка
- 2 пучка зеленого лука
- 1/2 пучка кориандра (кинзы)
- 1 ст. ложка уксуса
- 3 ст. ложки растительного масла
- 500 г картофеля
- 2—3 ст. ложки топленого масла



#### Приготовление:

Вымыть и почистить и нарезать овощи. По очереди бланшировать в подсоленной воде стручковую фасоль и сахарный горошек по 5 минут, а лук — 2 минуты. Вынуть, обдать холодной водой и откинуть на дуршлаг. Кинзу вымыть, отделить листочки от стеблей и порубить их. Перемешать соль и перец с уксусом. Взбивая, влить масло. Смешать соус с овощами, кориандром и дать настояться. Испечь из картофеля в горячем топленом масле 12 маленьких тонких золотистых оладий. Выложить слоями с овощным салатом.

### КАПУСТНЫЙ РУЛЕТ

#### Ингредиенты:

- 1 кг свежей белокочанной капусты
- 2 ст. ложки растительного масла
- 50 г сухих грибов
- 1 стакан гречневой крупы
- 2 луковицы
- зелень



#### Приготовление:

Ошпаренный кочан капусты разобрать на отдельные листья, срезать ножом утолщенные прожилки и уложить на полотенце в виде полоски так, чтобы каждый лист покрывал часть соседнего листа. На листья положить начинку из гречневой каши, свернуть их рулетом. Уложить на противень, выстеленный пергаментной бумагой, смазанной растительным маслом, и запечь в духовке. **Начинка:** сварить вязкую гречневую кашу, охладить, добавить вареные рубленые и поджаренные с луком грибы, соль, перец, все перемешать. При подаче к столу разрезать на порционные куски и посыпать зеленью петрушки, можно подать постный майонез.

# Арина Родионовна или Мэри Поппинс?

**Хорошо известно, что в России и на Западе детей воспитывают по-разному. Различается не только система воспитания и образования, но и подход к выбору няни.**

**Н**а Западе чаще всего в качестве нянь приглашают либо специально обученных профессионалов с хорошими рекомендациями, либо молодых девушек (студенток или школьниц старших классов) — бебиситтеров. Первых нанимают в том случае, если родители очень заняты и не могут сами заниматься воспитанием ребенка. Вторых — когда требуется посидеть два-три часа в день.

В России чаще всего нянями работают женщины 35-55 лет, часто с педагогическим или медицинским образованием. Хотя, конечно, встречаются няни и без специального образования. Юных нянь в России не жалуют, поскольку они «не внушают доверия» большинству молодых мам.

Но, как известно, няню выбирают не только исходя из ее опыта и образованности. Необходимо, чтобы няня понравилась ребенку, чтобы он почувствовал в ней близкого человека. Причем на Западе этому уделяют меньше внимания, чем в России. Для родителей из Европы или Америки главное, чтобы ребенок был чист, накормлен и спокоен. От няни не требуется специально заниматься с ребенком, развивать его. Это забота других специалистов.

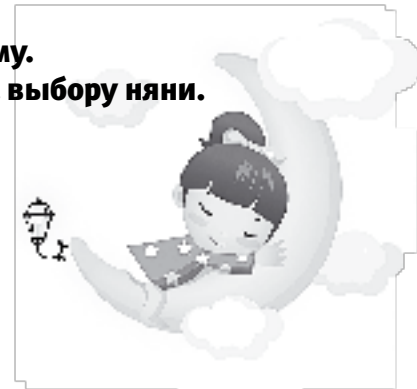
Россияне же требуют от няни гораздо большего. Нередко в объявлениях указывается, что претендентка должна не просто сидеть с ребенком,

а заниматься его воспитанием по специальным программам, готовила, убирала детскую и любила малыша, чуть ли ни как своего собственного. Причем много такому специалисту платить не хотят, поскольку считается, что сидеть с ребенком — это просто.

Именно из-за желания сэкономить россияне нередко ищут няню самостоятельно, не обращаясь в агентство. Безусловно, хорошую няню можно найти и таким образом, но существует большая вероятность того, что под видом порядочной «Арины Родионовны» к вам в дом проникнет женщина, которая детей не любит и не умеет с ними обращаться, а то и вовсе аферистка.

На Западе предпочитают не рисковать и, чаще всего ищут няню, обращаясь в специальное агентство, где гарантия риска сведена практически к нулю. В Европе или Америке, чтобы стать профессиональной няней необходимо не просто «любить детей», а получить специальное образование, предоставить справки, подтверждающие физическое и психическое здоровье.

Сейчас и в России все чаще прибегают к услугам специальных агентств, предпочитая не тратить время и нервы на самостоятельные поиски. Конечно, гарантировать хороший результат могут только агентства, работающие на рынке минимум пять лет.



Главная задача, которую следует поставить перед собой — увлажнение кожи. В первую очередь — универсальный совет в течение дня выпейте не менее полутора литров воды. Увлажнение изнутри — важный фактор, необходимый для вашей кожи и организма. Очень полезно пить витаминный чай. Секрет его приготовления совершенно прост: на 1 стакан кипятка — 1 чайную ложку обычного чая и 1 чайную ложку измельченных в кофемолке равных частей плодов шиповника и рябины.

Также заряд бодрости можно получить, ежедневно принимая витаминную смесь из взятых в равных частях лимона, грецких орехов, изюма и кураги с добавлением меда. Все перечисленные ингредиенты следует пропустить через мясорубку. И еще о питании: не стоит злоупотреблять жирами, ешьте меньше масла и соли.

В весенний период для кожи лица особенно хороши кремы, содержащие витамины Е и С, которые улучшают кровоснабжение кожи, активизируют обмен веществ в клетках, препятствуют образованию токсичных свободных радикалов.

Перед сном обязательно необходимо помассировать лицо (более чем за 2 часа до сна!), предварительно смазав питательным кремом, в состав которого входит плацента, или косметическими сливками, содержащими экстракт ромашки.

Как и в любое другое время года, дважды в неделю необходимо делать маски различного действия: увлажняющие, очистительные, питательные, включая в них фрукты, что снабдит кожу витаминами и повысит ее тонус.

Если у вас чувствительная кожа, перед выходом из дома наносите на лицо и открытые участки тела защитный крем с фильтром от ультрафиолета. Это может быть крем увлажняющий для нормального и сухого типа чувствительной кожи. Иногда, чувствительной становится и смешанная кожа. Это может быть вызвано аллерги-



#### ВИТАМИНЫ И КОЖА

**Витамин Е** снимает воспаление, замедляет процесс старения, укрепляет кожу.

• **Витамин С** — природный антиоксидант, активизирует защитные и обменные процессы в коже и улучшает кровообращение.

• **Витамин F** снимает раздражение, устраняет сухость и разглаживает морщины.

• **Витамин А (ретинол)** активизирует процесс обновления клеток. Но косметика с ретинолом повышает восприимчивость кожи к ультрафиолетовым лучам. Поэтому весной — когда солнце очень яркое — следует пользоваться ей очень осторожно.

## С заботой о коже

**Зима позади. И, кажется, уже пора встречать весеннее солнце и радоваться теплу. Да не тут то было! Зимние морозы так бесследно не прошли — кожа истощилась, нарушен природный защитный барьер. Недостаток витаминов, увлажнения и общая усталость приводят к тому, что кожа лица становится менее упругой, лишенной внутреннего сияния и здорового цвета... Чем же мы поможем своей любимой коже?**

ческой реакцией на весеннее цветение, весенним авитаминозом, перенесенными за зиму стрессами и болезнями. В этом случае можно посоветовать крем дневной с матовым эффектом, который можно использовать и для жирной кожи.

Ну и конечно нельзя забывать о самом, на мой взгляд, чудотворном и что немаловажно действенном способе всегда оставаться молодой и привлекательной — влюбиться! И тогда не только ваша кожа, но и вы сами будете излучать свет и красоту.



**Если в зимний период рекомендуется использовать пудру и тональный крем для защиты от мороза, то весной лучше меньше прибегать к ним или вообще от них отказаться, потому что коже нужно дышать, а пудра и крем препятствуют этому.**



ООО «Биолит» Россия, 634055, Томск, пр. Академический, 3;  
тел. (382-2) 492-971, <http://altay.biolit.info>



# С чего начинается здоровье?

## ОЧИЩЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ!

### ТОКСИДОНТ-МАЙ (экстракт корня лопуха)



**Осложнений и побочных эффектов  
при применении экстракта майского  
корня лопуха не выявлено!**

- Является эффективным кровоочистительным средством;
- Восстанавливает обменные процессы в организме, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, не позволяя развиваться гастриту;
- Эффективен в комплексной терапии различных гастропатий, вызванных длительным приемом НПВП (нестероидных противовоспалительных препаратов);
- Стимулирует работу поджелудочной железы, помогает расщеплению сахара;
- Обладает мягким желчегонным и мочегонным действием;
- Сок корня лопуха содержит фермент уриразу, который участвует в процессе растворения солей мочевой кислоты и выведения их из организма, значительно улучшая состояние при мочекаменной болезни, подагре, мочекаменном диатезе;
- По данным клинических наблюдений, экстракт корня лопуха можно с успехом применять в ревматологии для комплексной терапии подагрического артрита;
- Является средством скорой помощи при пищевых, алкогольных отравлениях;
- Помогает при воспалительных процессах и аллергии, удаляя токсические вещества из организма.

Медицинское рекламно-информационное издание «Здравствуйте, томичи».

Учредитель и издатель: ОГУ «Центр фармацевтической информации» | Директор: И.М. Седых | [sedih@mail.tomsknet.ru](mailto:sedih@mail.tomsknet.ru) |

Зарегистрировано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия по Томской области. Свидетельство ПИ № ТУ 70 – 00002 выдано 02 июня 2008 года |

Отдел рекламы: Анастасия Воротова | [tominfarm@mail.tomsknet.ru](mailto:tominfarm@mail.tomsknet.ru) Юлия Седых | [sedih@sibmail.com](mailto:sedih@sibmail.com)

Главный редактор: Елена Маслова | [ec1355@mail.ru](mailto:ec1355@mail.ru) | Дизайнер: Дм. Арапов | [rips.laoway@gmail.com](mailto:rips.laoway@gmail.com).

Адрес редакции: 634050, г. Томск, пр. Ленина, 54. | Тел. 511-776 | тел./факс (3822) 511-133 |

<http://cfi.tomsk.ru> | e-mail: [tominfarm@mail.tomsknet.ru](mailto:tominfarm@mail.tomsknet.ru)

Отпечатано в типографии ООО «Лито-принт». 634012, г. Томск, пер. Нахимова, 10/1, тел./акс (3822) 54-19-72,  
e-mail: [litoprint@mail.tomsknet.ru](mailto:litoprint@mail.tomsknet.ru). Подписано в печать 27.02.2009. Тираж 5000 экз.