

Сентябрь-  
Октябрь | 2011

№03

Портал  
учреждений  
здравоохранения РФ  
UZRF.ru

| Рязанская область

# Вопросы Здоровья и медицины

Справочно-информационный  
медицинский журнал

## Здоровье ребёнка

8

Трудности младших  
школьников при  
овладении грамотой

## Клиническая медицина

14

Артроз - заболевание  
суставов

Причины, лечение,  
профилактика  
болезни

## История болезни

26

«Я исчезну - и  
звукам не быть»

Биографическая история  
болезни В. С. Высоцкого  
(часть 1)

12

## ЛАЗЕР ВОЗВРАЩАЕТ ЗРЕНИЕ

Интервью с ведущим лазерным хирургом

ГУЗ РКБ им. Н.А.Семашко, врачом-офтальмологом  
высшей квалификационной категории  
Викторовой Ольгой Васильевной

## Сайты ЛПУ г.Рязани на Портале UZRF.ru

ЛПУ	Сайт на портале UZRF.ru	Официальный сайт	ЛПУ	Сайт на портале UZRF.ru	Официальный сайт
Городская клиническая больница скорой медицинской помощи	gcmo.uzrf.ru	bemr.ru/gazan.ru	Городская детская поликлиника №2	ndr2.uzrf.ru	
Городская станция скорой неотложной медицинской помощи	rgos.uzrf.ru		Городская детская поликлиника №3	ndr3.uzrf.ru	
Городская клиническая больница №4	rgb4.uzrf.ru		Городская детская поликлиника №5	ndr5.uzrf.ru	
Городская больница №5	rgb5.uzrf.ru	rgb5nica5-ryazan.ru	Городская детская поликлиника №6	ndr6.uzrf.ru	
Городская больница №6	rgb6.uzrf.ru		Городская детская поликлиника №7	ndr7.uzrf.ru	
Городская больница №7	rgb7.uzrf.ru		Городская детская		
Городская клиническая больница №8	rgb8.uzrf.ru		Стоматологическая поликлиника №1	nbs1.uzrf.ru	dentomat1.ru
Детская инфекционная больница №9	rgib9.uzrf.ru		Стоматологическая поликлиника №2	nbs2.uzrf.ru	
Городская клиническая больница №10	rgb10.uzrf.ru		Стоматологическая поликлиника №3	nbsm3.uzrf.ru	
Городская клиническая больница №11	rgb11.uzrf.ru	rgb11.uzrf.ru	Стоматологическая поликлиника №4	nbsm4.uzrf.ru	
Городская поликлиника №12	rgp12.uzrf.ru		Центр восстановительной медицины и реабилитации для детей с неврологическими заболеваниями	ndcr-center.uzrf.ru	
Городская поликлиника №13	rgp13.uzrf.ru		Родильный дом №1,		
Городская поликлиника №14	rgp14.uzrf.ru		Женская консультация №1	rd1.uzrf.ru	
Городская поликлиника №15	rgp15.uzrf.ru		Родильный дом №2,		
Поликлиника завода «Красное знамя»	rgpk.uzrf.ru		Женская консультация №2	rd2.uzrf.ru	
Городская детская поликлиника №1	rdp1.uzrf.ru		Родильный дом №4	rd4.uzrf.ru	

## Содержание номера:

## Средства и методы

Профилактика гриппа и ОРВИ в вопросах и ответах.....2

## Стоматология

Зубной камень – худшее украшение.....5  
Зуб мудрости: удалить нельзя оставить.....6

## Здоровье ребенка

Трудности младших школьников при овладении грамотой.....8

## Семейный доктор

Депрессия или плохое настроение.....10

## Клиническая медицина

Лазер возвращает зрение.....12  
Артроз – заболевание суставов.....14

## Спорт и здоровье

Кулечный бой – искусство владеть собой.....16

## Рецепты здоровья

Йога-терапия.....18

## Народная медицина

Осень? Будьте здоровы!.....21

## Профилактика

Закалийся, если хочешь быть здоров!.....22

## Победители

Она самый любимый и человечный человек на земле!.....24

## История болезни

«Я исчезну – и звукам не быть...».....26

## Наша справка

Полезная информация журнала «Вопросы Здоровья и медицины».....31

## Кроссворд

Классический кроссворд.....32



Для миллионов советских людей утро воскресенья 22 июня 1941 года было обычным выходным. Всё изменилось в полдень, когда по радио прозвучала знаменитая речь Вячеслава Молотова.

С каждым годом все меньше приходит ветеранов на праздники, все чаще многим из них по состоянию здоровья приходится оставаться дома. Но ведь так важно, чтобы человек не чувствовал себя одиноким...

Для них мы должны сделать все, чтобы обеспечить этим людям достойную старость.

Начиная с этого номера в издании мы вводим на наш взгляд очень важную постоянную рубрику «ПОБЕДИТЕЛИ» на страницах которой в виде интервью или просто бесед будем рассказывать о тех кто добывал Великую Победу и подарил нам возможность жить.

**Александр Баранов**  
**Главный редактор журнала**  
**«Вопросы Здоровья и медицины»**

# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

**Как часто от врачей поликлиники приходится слышать диагноз ОРВИ?**

**У многих складывается впечатление, что врачи склонны злоупотреблять этим диагнозом, однако это не так.**



**Мерцалова Светлана Яковлевна**  
Врач-инфекционист  
Главный специалист инфекционист  
управления здравоохранения  
администрации города Рязани

**Как часто от врачей поликлиники приходится слышать диагноз ОРВИ?**

**У многих складывается впечатление, что врачи склонны злоупотреблять этим диагнозом, однако это не так.**

**На самом деле, ОРВИ – или острые респираторные вирусные инфекции (также часто называемые ОРЗ – острые респираторные заболевания) – являются самыми распространенными заболеваниями человечества и составляют половину всех острых заболеваний.**

**С ОРВИ связано 30-50% потерь рабочего времени у взрослых и 60-80% пропусков школьных занятий у детей.**

**На пороге осень, а это значит – начало сезонного подъема заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями.**

**Что нужно знать об этом заболевании?**

## 10 горячих вопросов и ответов о гриппе и ОРВИ.

### ■ Что вызывает эти заболевания?

ОРВИ вызывается большим числом возбудителей, среди которых не менее 5 различных групп вирусов (вирусы парагриппа, гриппа, аденоизирусы, риновирусы, реовирусы и др.) и более 300 их подтипов. Их всех объединяет то, что они очень заразны и имеют сходные симптомы.

### ■ Как передается инфекция?

Основные пути передачи – воздушно-капельный и контактно-бытовой. Респираторные вирусы живут и размножаются в клетках слизистой носа и в большом количестве выделяются вместе с носовым секретом больного человека. Наибольшая концентрация вирусов в носовом отделяемом бывает во время первых трех дней заболевания. Кроме того, вирусы выделяются в окружающую среду при кашле и чихании. После этого вирусы оседают на различных поверхностях, остаются на руках больного человека, а также сохраняются на полотенцах, носовых платках и других предметах гигиены. Здоровый человек может заразиться при вдыхании воздуха, содержащего большое количество вирусов, а также при использовании предметов гигиены больного – вирусы при этом попадают через руки на слизистую носа или глаз.

### ■ Какие основные симптомы ОРВИ?

При всех видах ОРВИ первая группа

это симптомы интоксикации – повышенная температура тела, слабость, недомогание, головная боль, боли в мышцах.

Вторая группа симптомов – это поражение дыхательных путей – насморк, боли в горле, осиплость голоса, сухой кашель.

### ■ Чем отличается грипп от ОРВИ?

Более тяжелым течением и большим количеством осложнений. При гриппе практически всегда температура тела повышается выше 38С, сильная головная боль и боли при движении глаз, боли в мышцах, сильный сухой кашель, частое развитие пневмонии, отита и синуситов.

### ■ Что можно сделать до прихода врача?

Соблюдать постельный режим, принимать обильное теплое питье, богатое витамином С (чай с лимоном, настой шиповника, морс). Выпивая до 1,5-2л жидкости в день, больной человек ускоряет выведение токсинов из организма. Можно принять жаропонижающее – парацетомол, если повышение температуры тела выше 38 с., сосудосуживающие капли в нос для облегчения дыхания, полоскать горло противовоспалительными травами (шалфей, ромашка, календула). Обязательно вызвать врача. Следует помнить, что антибиотики может назначить только врач!

### ■ Какие существуют факторы риска ОРВИ?

Все знают о четкой сезонности этой

группы заболеваний. Эта большая распространенность в осенне-весенние, а также зимние месяцы связана с переохлаждением, как нельзя больше способствующим развитию этих заболеваний. Наиболее восприимчивы к ОРВИ люди со сниженным иммунитетом: это дети, пожилые люди, беременные женщины, а также люди, страдающие каким-либо хроническим заболеванием.

### ■ В чем суть профилактики ОРВИ и гриппа?

Суть профилактики ОРВИ заключается в готовности иммунитета встретить инфекцию. То есть основной задачей профилактики является всеми возможными способами повысить и укрепить иммунитет.

Иммунитет против ОРВИ бывает двух типов: специфический и неспецифический.

Специфический иммунитет – это иммунитет переболевшего или вакцинированного человека – он формируется после встречи с вирусом (или вакциной) и остается у человека довольно длительное время, а иногда всю жизнь.

Основная профилактика гриппа – это вакцинация. Сделав вовремя прививку – человек не заболеет или перенесет заболевание в легкой форме без осложнений. Для профилактики других видов ОРВИ необходимо повышать неспецифический иммунитет, что бы организм был готов к обороне.

### ■ Что нужно делать для поддержания нормального иммунитета?

Правильно и полноценно питаться: пища должна содержать достаточное



**Федеральный центр клинической гематологии и иммунологии**



- Современная лабораторная диагностика: общий анализ и биохимия крови, гормоны, инфекции, иммунограмма, онкомаркеры, свертывание крови

#### Впервые - общий анализ крови за 30 минут!

- Консультация врачей: гематолог, иммунолог, педиатр, неонатолог, детский онколог
- Профилактические прививки (импортными вакцинами)
- Наблюдение новорожденных на дому

г. Рязань, ул. Строителей, д. 5-В  
тел.: (4912) 76-21-49

г. Рязань, ул. Маяковского, д. 49  
тел.: (4912) 24-69-95  
[www.hemacenter.org](http://www.hemacenter.org)

## Новости

**Рязанская городская поликлиника №2 удостоилась признания потребителей**

26 августа состоялось награждение лауреатов седьмого регионального конкурса «Диплом «Доверие потребителей» - 2011».

Победителем в номинации «Высокое качество предоставляемых медицинских услуг» стала «Городская поликлиника №2».

Вот уже 27 лет вторая поликлиника обслуживает население Рязани и Рязанской области. С каждым годом совершенствуется техническая база и профессиональный уровень сотрудников. «Диплом «Доверие потребителей» является результатом признания качества, предоставляемых Рязанцам услуг.

Конкурс проводится по инициативе Рязанского областного отделения общественной организации «Опора России» и регионального отделения Российского Союза промышленников и предпринимателей при поддержке правительства Рязанской области и администрации Рязани. Его основная цель — содействие развитию малого и среднего предпринимательства в Рязанской области и пропаганда достижений, роли и значимости бизнеса для социально-экономического развития региона.

### В школах г. Рязани и области обновили медицинские комнаты

В рамках модернизации системы образования региона совершенствуется материально-техническая база школ. Сообщили в пресс-службе администрации области.

В 2011 году на модернизацию системы образования Рязанской области из федерального и регионального бюджетов было выделено более 172 млн. рублей.

В частности, на эти средства в сорока пяти школах Рязани и Рязанской области были обновлены медицинские кабинеты.

Так же для школ региона были приобретены компьютеры, оборудование для начальных классов, учебно-производственные материалы для технологических мастерских.



количество белков, жиров и углеводов, а также витаминов. В осенне-весенний период, когда количество овощей и фруктов в рационе снижается, возможен дополнительный прием комплекса витаминов.

Регулярно заниматься физическими упражнениями, желательно на свежем воздухе, в том числе ходьбой.

Обязательно соблюдать режим отдыха. Адекватный отдых и полноценный сон (не менее 8 часов в сутки) — крайне важные аспекты для поддержания нормального иммунитета.

Избегать стрессов. Не курить! Курение — мощный фактор, снижающий иммунитет, который оказывает негативное влияние как на общую сопротивляемость инфекционным заболеваниям, так и на местный защитный барьер — в слизистой носа, трахеи, бронхов.

Закаливание. Старый, проверенный, надежный способ. Единственное условие в закаливании — оно должно быть приятно-полезным. Не надо начинать обливаться ледяной водой и купаться в проруби, если вы этого никогда не делали — постепенный легкий контрастный душ или растирание холодным полотенцем дадут хороший эффект.

#### ■ Какие лекарственные растения повышают иммунитет?

С древних времен человеку известны такие растения как женьшень, элеутерокок, левзея, китайский лимонник — их нужно принимать заранее, так как они действуют постепенно. Очень полезные продукты с большим количеством витамина С — цитрусовые и наша черная смородина (ее можно сохранять в замороженном виде всю зиму). Очень полезен мёд — стакан теплого молока с чайной ложкой мёда перед сном — укрепляет иммунитет и улучшает сон.

#### ■ Можно ли оставаться здоровым, когда все вокруг болеют?

Возможно, но подготовку к «сезону вирусных инфекций» нужно начать заранее: сделать прививку от гриппа,вести здоровый образ жизни, укреплять свой иммунитет, а если рядом больные люди — соблюдать простые правила: носить медицинскую маску, часто мыть руки, проветривать помещение.

И в заключение: необходимо помнить, что поставить правильный диагноз может только врач! Самолечением заниматься опасно! При первых симптомах болезни — обращайтесь к врачу!

# ЗУБНОЙ КАМЕНЬ – ХУДШЕЕ УКРАШЕНИЕ

**Когда мы говорим о красивой улыбке, нам всегда вспоминаются бриллианты да жемчуга, однако бывает и так, что зубы больше напоминают желтые топазы. Давайте узнаем, чем опасен зубной камень и как против него бороться.**



**Дужик Дмитрий Викторович,**  
Генеральный директор,  
Врач-стоматолог

на свои зубы, то большинство (80%) из нас увидят на них темные пятна. Те коричневатые разводы с наружной и внутренней стороны зубов — это есть окончательно сформировавшийся зуб-

течением времени это приводит к сильным повреждениям челюстной кости. Поскольку кости деформируются, а зубы расшатываются, то их выпадение уже предопределено.

**ЗУБНОЙ КАМЕНЬ раздражает десны и может привести к повреждению всех тканей, окружающих зуб.**

ногой камень. Обычно он располагается над десной.

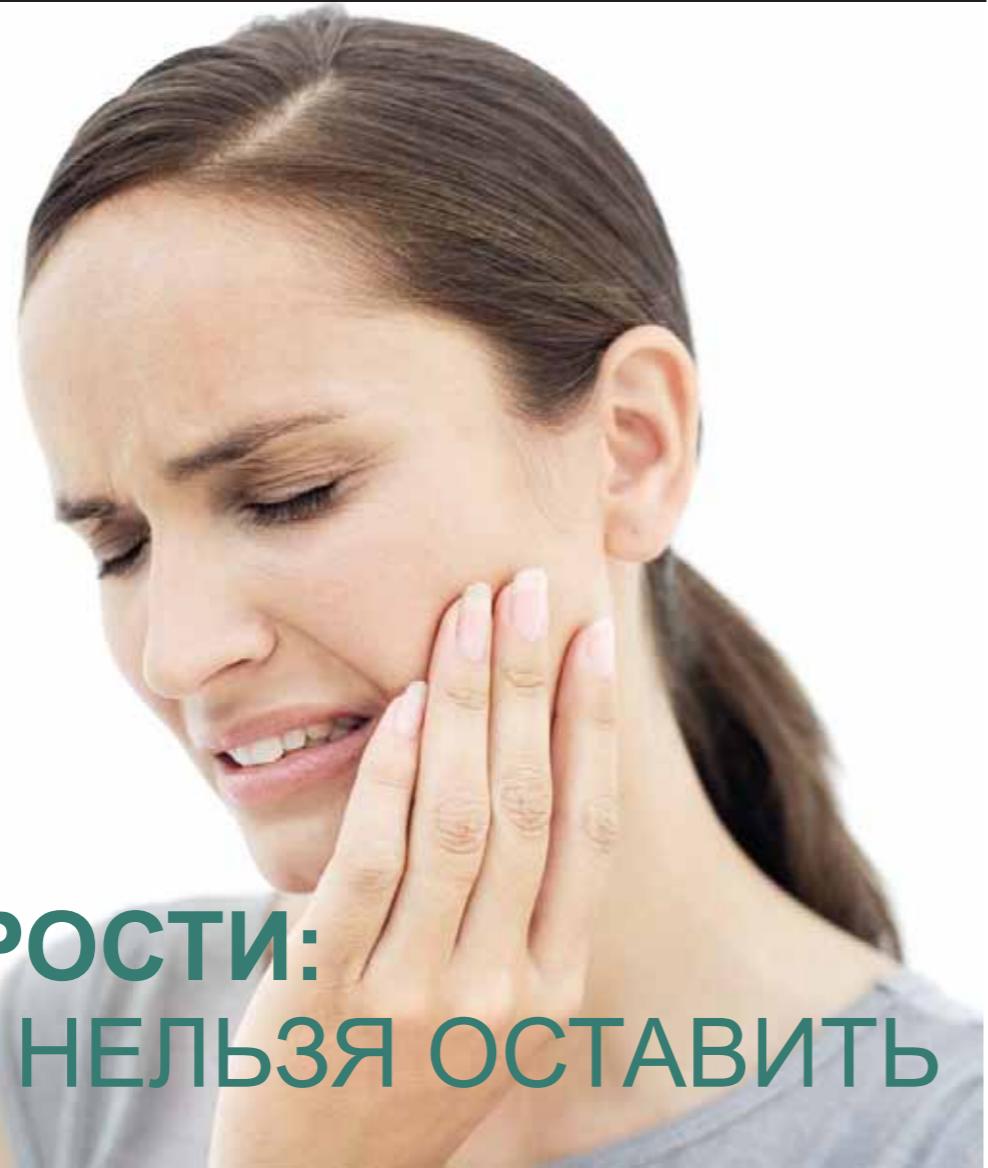
Зубной камень раздражает десны и может привести к повреждению всех тканей, окружающих зуб. Первые симптомы — зуд в деснах, кровоточивость десен, неприятный запах изо рта. Если не начать лечение вовремя, зубы начнут шататься и выпадут. Не дожидайтесь, пока он перейдет в гингивит или пародонтит, быстрее записывайтесь на прием к стоматологу. Зубной камень оказывается не так уж и безобиден, не так ли? Так же он играет решающую роль в возникновении пародонтоза. Постоянное образование зубного налета и отложения зубного камня, связанные с недостаточной гигиеной полости рта, приводящие (если отложения не удаляются) к воспалению десен. Если воспаление не лечится, то вследствие этого образуются десневые карманы под воспаленным основанием десны. Кроме того, отложения камня перекрывают доступ питательных веществ и крови к околосубъёмным тканям. Эти карманы заполнены так называемым зубным камнем, в них часто живут и развиваются бактерии. С

Избежать этих болезней можно, стоит всего лишь заботиться о полости рта:

- Лучшее средство профилактики — это регулярная чистка зубов (минимум 2 раза в день, после еды), а также регулярный контроль и удаление зубных отложений и зубного камня зубным врачом.
- Выбирайте зубную пасту правильно: мы рекомендуем те, что содержат лечебные добавки триклозана, хлоргексидина и фтора.
- Учитите, щёткой вычищается всего 30% поверхности зубов. Поэтому продолжите чистку с помощью специальных нитей — флоссов.
- Если зубная щётка недоступна, прополосните рот простой водой, причем вам понадобится не менее двух стаканов.
- Витамин «С» (аскорбинка) повышает защитные силы десен. Питание, в котором содержится много свежих овощей и фруктов, очень важно для здоровых зубов и крепких десен.
- Используйте антибактериальные ополаскиватели для полости рта.
- регулярный осмотр 2 раза в году у врача-стоматолога;
- профилактическая чистка зубов ультразвуком и профессиональными пастами.



390023, Рязань, ул. Есенина, д. 64/32,  
(ТГК «Пик», 3-й этаж)  
Тел.: (4912) 95-27-37,  
моб.: 8 (910) 900 55 77  
[www.president-rzn.ru](http://www.president-rzn.ru)



## ЗУБ МУДРОСТИ: УДАЛИТЬ НЕЛЬЗЯ ОСТАВИТЬ

**Свое необычное название зуб мудрости обрел в силу срока своего появления. Стандартным периодом, когда прорезается зуб мудрости, обозначен возраст от 18 до 30 лет.**

Случаи более позднего появления этих зубов также нередки, но, как правило, сопровождаются несколько большиими осложнениями и тяжестью протекания данного процесса. Иногда зубы мудрости не появляются вовсе.

Особенности месторасположения зубов мудрости в полости рта, а также отсутствие «предварительных» молочных зубов обуславливают обязательное появление неприятных симптомов и возможное образование нежелательных последствий. Занимая последнее место в углу рта с двух сторон челюсти, зубы мудрости прорезают полностью сформированные челюстные ткани. Зуб мудрости режется достаточно долго. Данный период может варьироваться от нескольких месяцев до нескольких лет. Симптомы зуба мудрости могут

быть различными и проявляться как комплексно, так и частично:

- сильные или нарастающие болевые ощущения в полости рта (в некоторых случаях в горле и ухе);

- опухшая и воспаленная десна зуба мудрости и соседних зубов опухшая

обратиться к стоматологу для определения состояния и исключения аномалий прорезания зуба мудрости.

Если зуб мудрости болит достаточно сильно, а посещение врача или употребление анальгетиков по каким-либо причинам является невозможным,

**Симптомы ЗУБА МУДРОСТИ могут быть различными и проявляться как КОМПЛЕКСНО, так и ЧАСТИЧНО**

щека возле зуба мудрости;

- неприятный запах изо рта вследствие образования гнойного мешка в околозубных тканях зуба мудрости;

- повышенная температура тела.

При появлении любых из перечисленных симптомов следует немедленно

можно попробовать временно облегчить боль, прибегнув к народным средствам. Наиболее распространенными «народными» способами снятия болевых ощущений и уменьшения опухоли являются: частое полоскание полости рта настоем коры дуба, ромашки, шал-

фея, календулы, слабым раствором соды, а также смазывание воспаленной десны маслом облепихи. Данные методы являются вспомогательными. Обращение к стоматологу является обязательным.

По своей физиологии зуб мудрости является самым слабым и хрупким в результате недостатка необходимых «строительных» веществ и отсутствия потребности выполнения своих функций, поэтому наиболее подвержен образованию кариеса, скалыванию и т.д.

Тем не менее, зуб мудрости подлежит удалению лишь в крайних случаях, когда лечение невозможно, а последствия огромны (повреждение корней соседних зубов, смещение зубного ряда, хронические воспаления, неврологические осложнения и т.п.).

В остальных случаях лечение зуба мудрости является обязательным. Также возможно его укрепление путем реминерализации. Широкие возможности современной стоматологии позволяют производить лечение и удаление зуба мудрости абсолютно безболезненно.

Хлапцев Максим Александрович,  
врач-стоматолог



СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ  
КЛИНИКА

*Жемчужина*

- Все виды стоматологических услуг
- Европейское качество
- Гарантия
- Консультация бесплатно!

Тел.: (4912) 25-68-67

Рязань, ул. Соборная, д. 48а

Все жалобы и предложения высыпайте по e-mail: pearl97@mail.ru

# ТРУДНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ОВЛАДЕНИИ ГРАМОТОЙ

**Очень обидно, когда в тетрадках любимого чада в каждой строчке, в каждом слове, красные галочки учительницы. Ладно бы не старался, так ведь нет, старается! Но не даётся ему грамота – хоть плачь!**



Ошибки на письме: «красны» вместо «красный», «тарава» вместо «трава», «на девере» вместо «на дереве», и даже под ударением пишет не то. Хорошо, если квалифицированный учитель вовремя разберётся, что причиной тому вовсе не невнимательность, и

неумение слушать объяснения учителя. Вовремя – это пока плохие отметки не отбили напрочь всякое желание учиться! Пока не задразнили одноклассники, пока у мамы не опустились руки! Пока школа не стала для ребёнка Голгофой.

## ВНИМАТЕЛЬНО изучите ошибки, которые ваш ребенок допускает в тетради:

- многочисленные пропуски букв, чаще гласных;
- повторение одной и той же буквы («пироп» вместо «пирог»);
- замена букв («луди» вместо «люди», «быра» вместо «дыра»);
- недописывание слов или букв, перестановка слов;
- ошибки в ударных слогах;
- зеркальное написание букв;
- отсутствие точки в конце предложения или потеря заглавной буквы в его начале;
- «корявый почерк»: сползание букв со строки, разнородные по ширине и высоте буквы, различный наклон букв, колебание почерка.

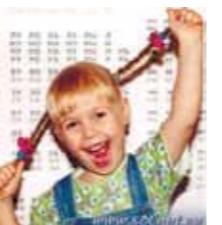

• • • • •
• • •
  
**8 (953) 748-56-43**
• • •

«Красивая устная речь – залог успеха карьерного роста»

**КВАЛИФИЦИРОВАННАЯ ЛОГОПЕДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ детям и взрослым**

- «Запуск» речи у неговорящих детей
- Коррекция нарушений звукопроизношения
- Коррекция нарушений чтения и письма
- Логопедический массаж

Выезд специалиста на дом



## Как ребенок пишет.

Так кто же виноват? Это беда называется **дисграфией**, или стойким функциональным расстройством письма. Дисграфия составляет значительный процент среди других нарушений речи, встречающихся у учащихся массовых школ. Все не так просто, как кажется нам, взрослым, на первый взгляд.

Для нас письмо – единый автоматизированный процесс. Для маленького же школьника – это целая цепочка интеллектуальных и двигательных навыков. Сначала ребенок слово слышит, затем понимает его значение и раскладывает на звуки. Теперь нужно синтезировать из звуков графический образ этого слова и перевести его в моторный акт, то есть написать. Если на одном из этапов произошёл сбой, то страдает весь процесс. На этапе звучания слова нужно быть уверенным, что ваш ребенок правильно его слышит. Есть слух физиологический – тот, при помощи которого мы воспринимаем все окружающие звуки: стук колес, поезда, шум прибоя, барабанную дробь дождевых капель по стеклу. Музыкальный слух позволяет нам улавливать различные по тону звуки. И, наконец, есть слух речевой



(фонематический) – тот, который мы используем при восприятии человеческой речи. Если такой слух у ребенка оказывается нарушенным, тогда он не в состоянии отличить сходные, близкие по звучанию артикуляции звуки. А ведь именно один звук способен исказить, а то и полностью изменить значение слов и даже целого высказывания! Сравните: полка-полъка, лук-люк, коза-коса. Обучить грамоте ребенка с нарушением фонематического слуха бывает крайне трудно. Очень важна и слухоречевая память, при помощи которой «мозг» удерживает звуки и их написание. А ведь научить этому необходимо!

Если все в порядке, то в начале обучения письму ошибки носят нестойкий характер и постепенно исчезают. Но нередко бывает так, что ошибки на письме становятся все больше и больше, они начинают повторяться и не корректируются простыми тренировками. Это значит, что пора бить тревогу и идти к квалифицированному логопеду. Ни родители, ни учительница с этим, увы, не справятся.

Если ваш ребенок упорно не запоминает, в какую сторону смотрит буква «с» или куда торчит «закорючка» у «б» или «д», учительница в ужасе от его почерка, а он сам плачет по утрам,

## Новости

### Рязанской области добавили денег на борьбу с наркоманией

На борьбу с наркоманией в Рязанской области будет дополнительно выделено 5 млн. 343 тыс. рублей, сообщила пресс-служба аппарата регионального правительства.

Данное решение было принято на очередном заседание Президиума Правительства Рязанской области.

Выделение средств будет произведено в рамках реализации долгосрочной целевой программы «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту в Рязанской области на 2011-2014 годы». Деньги будут направлены на проведение мероприятий по пропаганде здорового образа жизни и профилактике социально-опасных заболеваний для подростков и молодежи из группы риска, а также на развитие волонтерского движения.

### Рязанский Роспотребнадзор забраковал более 4 тонн продовольствия

За 8 месяцев текущего года управлением Роспотребнадзора было забраковано 409 партий пищевых продуктов, общим объемом 4348 кг, сообщил сайт ведомства.

Как отмечает Роспотребнадзор, в текущем году были отмечены неоднократные факты поступление на рынок некачественных и опасных для здоровья продуктов. Одной из мер по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения, предупреждению возникновения пищевых отравлений и острых кишечных инфекций является забраковка пищевых продуктов, представляющих опасность для здоровья человека.

Основными пищевыми продуктами и продовольственным сырьем, которые признаны негодными - мясо, мясные продукты, молоко, молочные продукты, хлебобулочные и кондитерские изделия.

Основными причинами забраковки продуктов и сырья стали: истечение срока годности, отсутствие сопроводительных документов, подтверждающих качество и безопасность реализуемых продуктов, и нарушение условий их перевозки, хранения, реализации.



## ДЕПРЕССИЯ ИЛИ ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ



Хохлова Ольга Вячеславовна  
Врач психотерапевт

*В таком случае речь, скорее всего, идет о депрессии?*

С течением времени меняются подходы к диагностике депрессии. Если раньше врачи обращали преуменьшающее внимание на тяжелые состояния, которые сопровождаются выраженным изменением телесных и психических функций и требуют стационарного лечения, то сейчас стараются диагностировать состояния на ранних этапах и проводить лечение амбулаторно.

Очевидным фактором, влияющим на появление плохого настроения, является стрессовая нагрузка. Научные исследования подтвердили предположение о том, что травматичность стресса, даже не очень сильного, возрастает при длительном воздействии.

Человек может быстрее справиться с результатами стресса, который действовал непродолжительное время, тогда как длительно действующий стресс грозит большими проблемами.

Так продолжительный стресс, например жизнь с мужем-алкоголиком, разрушает психическое благополучие мед-

ленно, но неуклонно. Слово депрессия настолько прочно вошло в обиход, что часто стало означать плохое настроение.

**Кто же может заниматься лечением депрессии?**

Сейчас в многих информационных источниках большое количество ссылок на различных специалистов: от магов, колдунов, экстрасенсов до психологов и врачей. Что касается магов и других «эзотерических» целителей, то они вообще занимаются лечением не имеют права, хотя в реальности претендуют на многое, но помочь могут

**С плохим настроением сталкивались все. Подавленное настроение, являясь индикатором жизненного дискомфорта, подталкивает нас двигаться вперед, решать проблемы. Если бы всегда было хорошее настроение, мог бы пропасть стимул к изменениям. Но иногда подавленность становится серьезной проблемой и мешает полноценно жить.**

только в случае плохого настроения тем лицам, которые верят в них и обладают повышенной внушаемостью.

Психолог также не имеет права самостоятельно вести пациента с депрессией, хотя, в случае просто плохого настроения, клинический психолог( а также врач-психотерапевт) может помочь пациенту, не полагающемуся на «чудодейственное исцеление» спра-

тяжелые состояния, требующие полустационарного или стационарного пребывания пациента и назначения в терапии медикаментозного лечения. При лечении больных с депрессией врачом-психиатром или психотерапевтом, возможно и даже желательно привлечение психолога.

Нахождение специалистов, которые квалифицированно могли бы рас-

**Нахождение специалистов, которые квалифицированно могли бы РАСПОЗНАТЬ ДЕПРЕССИЮ, а также провести адекватное ее особенностям лечение является чрезвычайно важным, так как у людей страдающих депрессией, высок риск СУИЦИДА.**

виться с личностными проблемами, порождающими плохое настроение, для чего использует психотерапевтические методы. Лечением депрессии может заниматься только дипломированный врач-психиатр или психотерапевт. При этом врач-психотерапевт занимается лечением более легких случаев, которые, в большинстве своем требуют амбулаторного режима, когда человек продолжает работать или учиться.

Врач-психиатр, который, как правило, имеет усовершенствование по психотерапии, обычно лечит более

познать депрессию, а также провести адекватное ее особенностям лечение является чрезвычайно важным, так как у людей страдающих депрессией, высок риск суицида. Ценой обращения не к специалистам и в связи с этим неправильного лечения может послужить человеческая жизнь. И хотя даже при правильно подобранном лечении существует риск суициальной попытки, но он значительно ниже, чем без оказания квалифицированной помощи. Грамотно разобраться в вашем состоянии может только профессионал.



### В ЧЕМ ОТЛИЧИЕ плохого настроения от депрессии?

#### Основные признаки депрессии:

- сниженное настроение в течение 2-х и более недель
- потеря прежних интересов или способности испытывать удовольствие
- снижение энергичности, которое может привести к повышенной утомляемости и снижению активности

#### Дополнительные признаки депрессии:

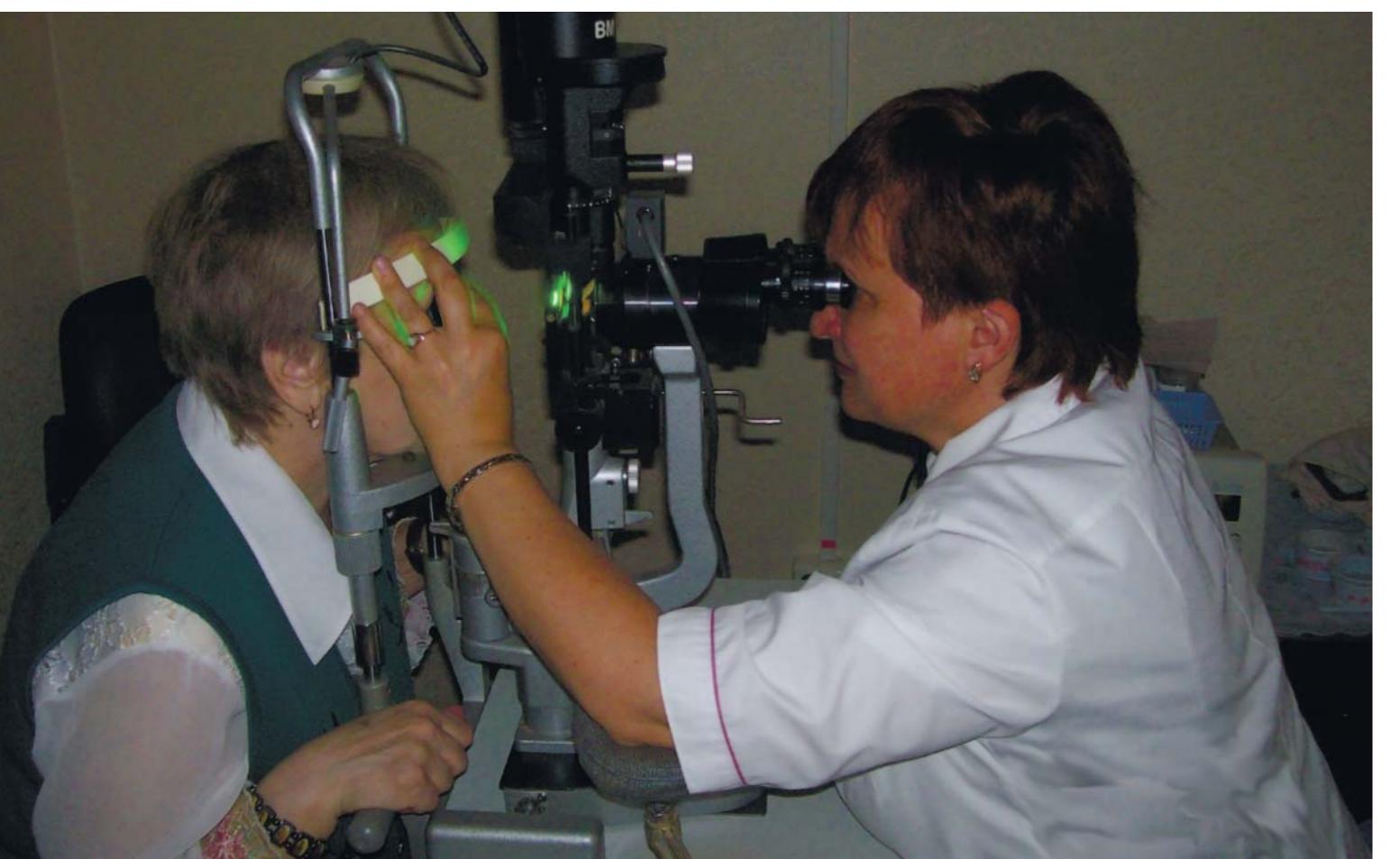
- снижение способности к сосредоточению внимания; идеи виновности и самоуничижения; снижение самооценки и чувства уверенности в себе; мрачное видение будущего; нарушенный сон и аппетит; суицидальные идеи.

Для того чтобы врач поставил диагноз «депрессия» необходимо, как минимум, два из трех основных признаков и не менее двух дополнительных. Однако простой арифметический подсчет баллов из признаков недостаточен для постановки диагноза, тем более самому себе. Необходимо учитывать другие особенности состояния пациента, которые сами по себе не являются признаками болезни, но в совокупности помогут выявить характер развившегося заболевания.



Квалифицированная  
психотерапевтическая  
помощь и  
психологическое  
консультирование

Тел.: (4912) 99-40-96



## ЛАЗЕР ВОЗВРАЩАЕТ ЗРЕНИЕ

**Окружающий мир, во всем его многообразии красок и оттенков предстает перед нами во всем своем великолепии, радуя живописными закатами и улыбками на лицах любимых. И как печально, когда этот мир размыт и затуманен или зрение вовсе потеряно. Какие заболевания могут привести к потере зрения и можно ли их предотвратить?**

**С этими вопросами мы обратились к ведущему лазерному хирургу ГУЗ РКБ им. Н.А. Семашко, врачу-офтальмологу высшей квалификационной категории Викторовой Ольге Васильевне. Вот что нам рассказала О.В. Викторова:**

Действительно, существуют заболевания, которые без лечения могут привести к серьезному снижению зрения и даже к необратимой слепоте. Например, сахарный диабет и дистрофия сетчатки при близорукости.

На сегодняшний день, по данным Всемирной организации здравоохранения, сахарным диабетом страдает до 5% населения мира. А диабетическое поражение глаз является основной причиной слепоты и инвалидности по зрению. Слепота у таких больных наступает в 25 раз чаще, чем у людей, не имеющих сахарного диабета. Изменения на глазном дне при сахарном диабете возникают уже через 5 лет после начала заболевания, незаметно для пациента. Современная офтальмология не рас-

полагает достаточно эффективными консервативными методами лечения диабетической ретинопатии. Методом выбора здесь является лазеркоагуляция, которая применяется на различных стадиях заболевания, позволяя на только остановить процесс, но и провести профилактику этого грозного осложнения, а в итоге - спасти больного сахарным диабетом от слепоты.

**- Расскажите, пожалуйста, подробнее об этом методе.**

Основное назначение лазеркоагу-

ляции – лечение сосудистой патологии сетчатой оболочки глаза, где возможности консервативного лечения и открытой хирургии достаточно ограничены. В основном это диабетическая ретинопатия и дистрофия сетчатки.

Наш кабинет лазерной микрохирургии глаза работает с 2001 года. За это время проведено более 7000 операций. В 2011 году мы приобрели новый, самый современный твердотельный лазеркоагулятор фирмы «Алкон», аналогов которому в Рязани и области нет. В частных клиниках Рязани имеются лазерные коагуляторы, но они значительно уступают по своим характеристикам нашему аппарату. Так, длина волны лазерной установки «Алкон» находится в видимом диапазоне света, что позволяет проводить манипуляции не только на периферии сетчатки, но и в

При наличии дистрофии вовремя проведенная лазеркоагуляция (не позднее, чем за два месяца до родов) закрепляет сетчатку и позволяет таким женщинам избежать кесарева сечения.

**- Это, наверняка, очень болезненная операция?**

- Процедура лазерного лечения практически безболезнена и проводится в амбулаторных условиях. Она не требует специальной подготовки.

**- Каков опыт проведения данного вида терапии имеется в вашей больнице?**

В год в ГУЗ РКБ им. Н.А. Семашко получают консультации высококвалифицированного лазерного хирурга около 3 тыс. пациентов. Проводится до 900 операций, из них более 500 при диабетической ретинопатии. К нам обращаются жители не только Рязан-

**Основное назначение лазеркоагуляции – ЛЕЧЕНИЕ сосудистой патологии СЕТЧАТОЙ ОБОЛОЧКИ ГЛАЗА, где возможности консервативного лечения и открытой хирургии достаточно ОГРАНИЧЕНЫ.**

центральной зоне, которая отвечает за остроту зрения. При сахарном диабете именно эта зона должна обязательно подвергаться лазерному воздействию. Другие лазеркоагуляторы имеют инфракрасный диапазон излучения, что не позволяет манипулировать в центральной зоне сетчатки.

Другая точка приложения лазера – это дистрофические изменения сетчатки, разрывы и отслойки сетчатки, которые чаще возникают при близорукости. Своевременное использование лазера позволяет предотвратить потерю зрения от этих грозных осложнений и избежать травматичной операции. Необходима консультация лазерного хирурга и женщинам с близорукостью, беременным и планирующим беременность.

ской, но и Московской области, которых привлекает высокое качество лечения при умеренной стоимости.

**- Какие профилактические мероприятия необходимо проводить больному сахарным диабетом, чтобы не допустить слепоты?**

- Необходим регулярный контроль у врача эндокринолога и офтальмолога. При стаже сахарного диабета более пяти лет обязательна консультация лазерного хирурга-офтальмолога один раз в год, при наличии диабетической ретинопатии – дважды в год. Беременным с сахарным диабетом консультация показана в первом триместре, а еще лучше – на этапе планирования беременности.

**Кабинет лазерной микрохирургии глаза расположен в поликлиническом отделении ГУЗ РКБ им. Н.А. Семашко, кабинет №14.**

**Ждем Вас ежедневно, кроме субботы и воскресенья, с 08.00 до 14.30.**

**На прием можно записаться по тел.(4912) 76-43-32, 8-910-610-10-70.**

**И последнее: мне хотелось бы напомнить старую истину, что болезнь легче предупредить, чем вылечить.**

## Новости

**Представители Рязанского Медицинского университета приняли участие во всероссийском форуме**

Представители Рязанского государственного медицинского университета имени академика И.П. Павлова приняли участие в ежегодном форуме «Здоровье нации - основа процветания России», сообщил официальный сайт вуза.

Это форум является крупнейшей федеральной площадкой для демонстрации государственных и корпоративных программ, проектов, услуг и товаров для здорового образа жизни. В рамках мероприятия традиционно проходит серия научно-практических конференций, круглых столов по актуальным проблемам здравоохранения, демографической политики, образования, развития массового спорта и охраны окружающей среды.

Организаторами Форума выступают Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации» и Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации. Президентом «Лиги здоровья нации» является академик РАМН Лео Антонович Бокерия, ведущий кардиохирург, известный ученый и организатор здравоохранения.

От Рязанского медицинского университета на VII Всероссийском форуме «Здоровье нации - основа процветания России» были делегированы:

1. Котова Татьяна Алексеевна, начальник отдела качества и аудита;
2. Фаустова Анна Геннадьевна, редактор газеты «Рязанский государственный медицинский университет»;
3. Судницын Владислав Владиславович, техник Центра информатизации и телекоммуникации;

4. Яковлев Руслан - аспирант кафедры фармацевтической технологии;

5. Минаев Антон – студент 5 курса лечебного факультета;

6. Бирюкова Альбина – студентка 5 курса лечебного факультета.

По итогам «команды» Рязанского государственного медицинского университета завоевала диплом лауреата Выставки VII Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России».

# АРТРОЗ - ЗАБОЛЕВАНИЕ СУСТАВОВ

**Артроз - самое распространенное и частое заболевание суставов.**

**Артозом страдает более 10-12% населения.**

**По данным ревматологов Европы и США на долю артоза приходится до 69-70% всех ревматических болезней.**



**ОСНОВНЫМИ клиническими симптомами остеоартроза являются боль и деформация СУСТАВОВ, приводящие к функциональной недостаточности.**

За последнее десятилетие нетрудоспособность населения из-за артоза увеличилась в 3-5 раз. Заболевание чаще коррелирует с возрастом, чаще развивается после 35-40 лет, и у людей старше 60 лет признаки артоза встречаются до 90%. Артоз выявляется у мужчин и женщин одинаково часто, за исключением артоза межфаланговых суставов кистей, который встречается в

10 раз чаще у женщин.

Артоз (остеоартроз) - это хроническое невоспалительное заболевание суставов (суставных хрящей) и окружающих их тканей. При остеоартрозе происходит быстрое «старение» суставного хряща, он теряет эластичность, становится шероховатым и даже трескается. В некоторых местах сустав может стираться настолько, что обнажается кость.

Позднее к артозу присоединяется воспаление, в ответ на которое происходит разрастание костной ткани. Суставы начинают болеть и деформироваться.

Основными клиническими симптомами остеоартроза являются боль и деформация суставов, приводящие к функциональной недостаточности.

Выделяют локализованную (с поражением одного сустава) и генерализованную формы остеоартроза (полиостеартроз). Некоторые распространенные виды остеоартроза получили отдельные названия. В частности, термин —«гонартроз» используют для обозначения артоза коленного сустава, «коксартроз»— для обозначения артоза тазобедренного сустава.

Чаще всего при остеоартрозе поражаются суставы кисти, первый плюснефаланговый сустав стопы, суставы шейного и поясничного отделов позвоночника, коленных и тазобедренных суставов. Однако по тяжести нарушения функции опорно-двигательного аппарата первое место занимают тазобедренный, коленный и голеностопный суставы, а также плечевой сустав.

Остеоартроз является результатом действия механических и биологических факторов, которые нарушают процессы образования клеток суставного хряща и субхондральной кости.

Он может быть инициирован многими факторами, включая генетические, эволюционные, метаболические и травматические.

Остеоартроз бывает первичным и

вторичным. Если причина развития заболевания не установлена, то такой артоз принято называть первичным.

Вторичный остеоартроз имеет явную причину: он развивается после травмы, при нарушениях метаболизма, эндокринных заболеваниях, как исход дегенеративно-некротического процесса (асептический некроз головки бедренной кости, рассекающий остеохондрит (болезнь Кёнига), болезнь Пертеса), как исход воспалительного процесса (гнойное воспаление сустава, ревматоидный артрит, артрит при системной красной волчанке, при туберкулёзе).

## Основные причины

Остеоартроз является мультифакториальным полиэтиологическим заболеванием. Три основные причины развития дегенеративно-дистрофического процесса в суставе: травма, дисплазия и воспаление.

Травма сустава — самая частая причина артоза. На втором месте стоит дисплазия сустава — врожденные особенности, которые сопровождаются плохой биомеханикой сустава.

Воспаление также достаточно часто

приводит к повреждениям тканей сустава и развитию вторичного артоза. Чаще всего это является результатом аутоиммунных заболеваний (например, ревматоидный артрит), реже — инфекционного процесса (к примеру, острое гнойное воспаление сустава, вызванное стафилококком или другой специфической инфекцией (при гонорее, сифилисе, клещевом энцефалите)).

Факторами риска первичного остеоартроза являются: наследственная предрасположенность, избыточная масса тела, пожилой возраст, специфические профессии. Накладывают отпечаток на развитие и прогрессирование остеоартроза негенетические (ненаследственные) факторы,

такие как: возраст, остеопороз; избыточная масса тела;

нарушение эндокринного баланса организма, в том числе снижение секреции эстрогенов (постменопаузальный период);

метаболические нарушения в организме;

дефицит в организме микроэлементов;

нарушение развития (дисплазия) и приобретенные заболевания костей и суставов;

нейродистрофические проявления патологического процесса в пояснично-крестцовом (синдром пояснично-подвздошной мышцы), или в шейном отделе позвоночника (плечелопаточный периартрит);

воспалительный процесс в суставе.

Исход артоза — полное разрушение сустава с формированием анкилоза — полной неподвижности сустава. Это сопровождается тяжелым нарушением функции конечности. В последнее время, не дожидаясь исхода заболевания, все чаще применяют специальные операции по замене сустава протезом — эндопротезирование сустава.

## Лечение

Лечение остеоартроза — длительный процесс. Пациенты лечатся главным образом амбулаторно.

Основные принципы лечения: ограничение нагрузки, соблюдение ортопедического режима, ЛФК, физиотерапия, цель которых замедление прогрессирования остеоартроза, предотвращение развития контрактур и улучшение функции сустава. Важным этапом лечения остеоартроза является санаторно-курортное лечение.

Поскольку поводом для обращения больного к врачу является боль, то на первом месте стоят нестероидные противовоспалительные препараты, назначаемые для снятия боли и воспаления.

В фазе острой боли, когда остеоартроз может быть осложнен синовитом, используем внутрисуставное введение кортикостероидов (дипроспан, кеналог,) для снятия боли и воспаления.

В основе поддержания функции сустава лежит хондромодулирующая терапия. Препараты — хондропротекторы (хондроитин сульфат и глюкозамин) применяют в виде курсового лечения внутрь, внутримышечно, внутрисуставно в I и II стадии заболевания. Для внутримышечного введения назначают Цель-Т, Алфлутоп и др. Для внутрисуставного введения применяют препараты гиалуроновой кислоты (Ферматрон и др.).

Важное место в лечении остеоартроза занимает физиотерапевтическое лечение.

## Эндопротезирование суставов

При наличии показаний к операции методом выбора может быть эндопротезирование суставов. В настоящее время разработаны и успешно применяются эндопротезы тазобедренного и коленного суставов. Дальнейшее консервативное лечение способствует снижению сроков реабилитации оперированных больных и повышению эффективности лечения.

Санаторно-курортное лечение позволяет проводить комплексную реабилитацию, включающую положительное воздействие лечебных грязей, ванн, сауны, физиопроцедур, массажа, занятий лечебной физкультурой. Немаловажную роль играет смена обстановки, снятие стрессорных воздействий, нахождение на свежем воздухе. Санаторно-курортное лечение можно проводить только вне обострения болезни.

**Митряев О.М. травматолог-ортопед, зам. главного врача МУЗ «Городская клиническая больница №10»**

**Артоз? Ревматизм? Артрит?  
Радикулит? Остеохондроз?  
МЫ ПОМОЖЕМ!**



Скорая помощь при болях в мышцах и суставах - фитокрем для тела «Секрет 24-го Карат» (Израиль)



Для заказа «Секрет 24-го Карат» и консультации: Представительство DENOVA (Израиль) в Рязани: Тел.: (4912) 996-774 ул. Семашко, д. 5 (Аптека №4)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

**ВАЖНОЕ МЕСТО в лечении остеоартроза занимает физиотерапевтическое ЛЕЧЕНИЕ**

### Клиническое течение и диагностика

Если в начале болезни боль возникает лишь периодически, после значительной физической нагрузки, и быстро проходит в покое, то по мере прогрессирования заболевания интенсивность боли увеличивается, она не исчезает после отдыха и появляется вочные часы.

### Профилактика

Среди многочисленных путей профилактики остеоартроза можно выделить следующие, наиболее значимые:

- профилактика и эффективное лечение травмы сустава
- достаточная двигательная активность на протяжении всей жизни
- снижение избыточного веса тела
- своевременная коррекция приобретенного или врожденного нарушения биомеханики сустава (например, коррекция плоскостопия, исправление травматической деформации оси конечности, лечение врожденного вывиха бедра и т. п.)

**ООО Медицинский центр «Гравита»**



**БОЛИТ СПИНА?**

Безмедикоментозное\* лечение заболеваний позвоночника: остеохондроза, сколиоза (в т.ч. детского), позвоночных грыж, послеродовых болей позвоночника.

Лечебный массаж. Мануальная терапия.

Врачи высшей категории.  
Телефон для записи: 99-52-18  
ул. Семинарская (Калиева), д. 33/45

\*метод пластифицирующего вытяжения на современной аппаратуре

# КУЛАЧНЫЙ БОЙ – ИСКУССТВО ВЛАДЕТЬ СОБОЙ

**Искусство владения кулачным боем - один из путей познания себя и мира, в котором мы живем.**



**БОКС – мужественный вид спорта. Он служит не только как эффективное СРЕДСТВО для разностороннего физического развития, но и как средство морально-волевого и эстетического ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЁЖИ.**

Нам посчастливилось взять интервью у человека, в котором собраны такие качества как мужество, интеллект, спортивное телосложение. Андрей Зверев – тренер по боксу в фитнес центре «Ракета». С 14 лет профессионально занимается этим видом единоборства. Секретом поддержания своей формы и преподавательской деятельности он поделился с нами:

**Добрый день Андрей! Расскажите, как Вы оказались в этом виде спорта?**

Дружить со спортом я начал с 6-7 лет и в бокс попал не сразу. Как оказался? Наверное, родители хотели видеть в сыне молодого человека, который ведёт здоровый образ жизни, без

пагубных привычек, спортивно сложён, стали прививать мне желание заниматься спортом. Они только дали мне толчок. И хотя в этом возрасте я толком не понимал что такое спорт, но желание называть себя спортсменом сделало своё дело.

До бокса занимался борьбой, плаванием, футболом, хоккеем, баскетболом, кик-боксингом. Во всех видах спорта были результаты. Но в итоге, к 14 годам остановился на боксе. Начались тренировки, первые официальные бои, чемпионаты города и области. После того, как я выиграл первенство Рязанской области по боксу в 1997 году, моё имя и фамилию напечатали в газете, а

за первое место присвоили 1 юношеский разряд, у меня загорелись глаза, появилось желание на этом не останавливаться и начался мой путь. Так начались поездки по городам России, соревнования на уровне всероссийских и международных. С 17 лет параллельно с боксом занимался рукопашным боем и выполнил также норматив мастера спорта России по этому виду.

**Чем отличается бокс от других видов спорта?**

Каждый человек выбирает себе то, что ему по душе. Также обстоит дело с выбором спортивной секции. Любой вид спорта – это работа над собой, дисциплинированность, достижение результатов, самоутверждения. Бокс это не только быстрая работа руками, но и головой. Во время боя спортсмен выстраивает логические цепочки, вырабатывает тактику и стратегию, которые тут же претворяют в жизнь.

Требуя полной координации и владения телом, бокс развивает координацию, силу, скорость, выносливость и полное владение своим телом, создает всесторонне развитого спортсмена.

**Все ли желающие могут заниматься в секции бокса?**

Заниматься в секции бокса может человек, который по показаниям врача здоров и не страдает нарушениями нервной и сердечно-сосудистой системы, болезнью опорно-двигательного аппарата.

Есть зависимость и от возраста. Предпочтительнее детям от 6 до 13 лет изучать упражнения общей физической подготовки, работать над формированием вестибулярного аппарата и координации. По этим критериям и строится подготовка будущего спортсмена, а также индивидуальный подход к каждому ученику.

Стоит отметить, что одного тренера для достижения результатов мало, требуется желание и «искра» в глазах и у самого начинающего боксёра.

**А если у человека проблема со зрением или в детстве были получены травмы, они проходят мимо секции?**

Нет. Бывает у некоторых проблема со зрением, какие-то травмы. Этих людей не стоит списывать со счетов. Учитывая их физическое развитие и состояние можно подобрать оптимальный набор упражнений для них. А также развивать их общепринятыми упражнениями. Понятно, что профессионально они заниматься не смогут, но держать себя в хорошем физическом состоянии они сумеют.

Я думаю, следует разделять понятия «профессиональный спорт» и «занятия физкультурой». Физкультура, где нет жесткого графика нагрузок, несомненно оздоровливает.

**Что Вы можете сказать о травматичности в этом виде спорта?**

Бокс стоит не на первом месте по травмам. В списке самых травмоопасных видов спорта лидируют контактные командные игры, такие, как футбол, хоккей, регби, художественная гимнастика, горнолыжный спорт, мотокросс, сноуборд. Травмы бывают всегда и везде. Но чаще всего их получают люди ненатренированные, не умеющие падать, страховать.

**Как у Вас проходят тренировки по боксу?**

Занятие длится 70-80 минут. В первую половину входит разминка, общие и специальные физические упражнения, отработка ударов и защита от них. Во вторую – спарринги. Стараюсь свои занятия не делать монотонными, включаю разнообразные виды упражнений, что-то новое.

**Популярен ли бокс в настоящее время?**

По моему мнению, бокс был популярен и будет. Но всё дело в спортивных школах и секциях по боксу. Хорошие



тренера стареют и уходят, нужны новые кадры и, конечно же, достойная зарплата. Должны передаваться знания и умения тренировать бокс, нужно научиться быть тренером и воспитать учеников, научить их не только общему в боксе, но и дать то, что не доставало самому себе.

Тренерами не рождаются, ими становятся. Тренером должен быть человек с практическим опытом, а также не обойтись без теории и методики пре-





# ЙОГА - ТЕРАПИЯ

**Йога - это многогранная система с огромнейшим арсеналом методик, техник работы как с телом, так и с сознанием, причем, что уникально - все это многообразие воздействия опробовано и отточено бесчисленным количеством людей за тысячетелетия нашей истории.**

**Гулянов Артур,**

- сертифицированный инструктор **Московского Аштансга Йога Центра**
- единственный в городе выпускник курса **Йогатерапии Института Традиционных Систем Оздоровления**
- ведущий инструктор **Рязанского Йога Центра**
- автор ряда публикаций и переводов в журнале «Йога»
- участник международных конференций по йоге
- участник многочисленных семинаров по йоге в **России и Индии.**



Учитывая разнообразие вариантов воздействия на организм человека, которые может предложить практика йоги, можно сказать, что для занятий йогой практически нет противопоказаний.

Постараюсь пояснить, что я имею в

виду на нескольких примерах:

В практике хатха-йоги (хатха - если перевести адаптированно и упрощено, означает работа с телом) можно встретить приемы позволяющие ускорить метаболизм и тем самым способствовать снижению веса человеком начав-

шим практику, а также есть способы помогающие «набрать вес», т.е. можно подобрать каждому свое исходя из потребностей. Есть упражнения, которые вытягивают позвоночник, что обеспечивает исчезновение болевой симптоматики при межпозвоночных грыжах. И многое-многое другое.

Повторюсь, йога - очень многогранна, каждому можно подобрать что-то свое для каких-то конкретных целей и задач.

Но ЙОГА - это больше, чем просто похудеть или поправиться, избавиться от болей или каких-то других проблем со здоровьем, она обладает арсеналом

**ЙОГА - очень многогранна, КАЖДОМУ можно подобрать что-то СВОЕ**

техник работы с умом и сознанием, позволяя сделать человеку следующий эволюционный шаг - лучше слышать, дальше видеть, быстрее думать и др.

Но двигаться ли дальше в вашей личной практике или остановиться на уровне «не болит спина» - решать Вам.

Когда Вы начинаете практиковать



хатха-йогу, разумно заниматься 2-3 раза в неделю, желательно через день или через два, в том смысле чтобы не подряд, дабы дать возможность телу и «поработать», и отдохнуть.

Главное в начале практики: выбор места и инструктора, т.к. в современном обществе ЙОГА зачастую подме-

няется фитнес-йогой, и преподают ее часто люди к ЙОГЕ не имеющие никакого отношения, это означает, что и результаты будут сомнительны.

Так же следует помнить, что ЙОГА - это не религия и эти вопросы не стоит «мешать».

Хорошей Вам практики!

Фитнес клуб "Бьюти Боди" продолжает набор в группы

## АКВААЭРОБИКА

ПРИГЛАШАЕМ НА ЗАНЯТИЯ

- \*Коррекция веса
- \*Формирование фигуры
- \*Тренировка мышц
- \*Тонус для кожи
- \*Снимает нагрузку с позвоночника суставов и связок
- \*Тренирует сердечно-сосудистую систему

Занятия проходят в акваклубе "АКАПУЛЬКО"  
Информация по телефону: 99-12-83, 34-65-00, 42-75-75

ЗАНИМАЙТЕСЬ С НАМИ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



**АКАПУЛЬКО**  
АКВАКЛУБ

[www.acapulco-club.ru](http://www.acapulco-club.ru)

**Мы работаем:**

**Пн.: санитарный день**  
**Вт.-Пт.: с 11.00 до 22.00**  
**Сб.: с 10.00 до 04.00**  
**Вс.: с 10.00 до 22.00**

г. Рязань, ул. Маяковского, 1А, БЦ «Капитал Атрон»  
 Тел.: (4912) **42-75-75, 42-75-76**

**Premium - 5 лет на высоте!**

[www.bars-premium.ru](http://www.bars-premium.ru)

**фитнес клуб**

Территория центра - 3000 кв.м.

4 Аэробных зала

Танцевальные классы

Зал бокса и борьбы

Турецкая и Финская сауна

Зал Cycle

Йога

**93-92-00**

Московское шоссе 7

**детский центр**

Мини детский сад с 2,5-8 лет

Студия раннего развития от 1,5-3 лет

Занятия по интересам

Школа танцев для детей и взрослых

**SPA салон**

Лечение и восстановление волос

Более 30 видов массажа

Косметологические программы

SPA - Маникюр

SPA - Педикюр



## ОСЕНЬ? БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Хоть осенняя пора, по выражению классика, и является очей очарованьем, но она еще и является опасным для здоровья сезоном. Дожди, ветра и понижение температуры воздуха могут стать катализатором для различных сезонных заболеваний.

*Если хотите укрепить иммунитет и в пасмурные дни оставаться здоровым и бодрым – эти советы для вас:*

- 1 ст. ложку смеси сухих листьев лопуха и его корней (1:1) залить стаканом кипятка на 15 мин. Пить по треть стакана три раза в день во время еды 2 недели.
- Измельчить три отростка (не менее 9 коленец) золотого уса, залить 1 л спирта или водки, настоять 10 дней в темном, теплом месте, периодически взбалтывая. Принимать по 30 капель на 100 мл холодной кипяченой воды три раза в день до еды 1 мес.
- Настоять 1 ст. ложку эхинацеи (цветы, листья) в 0,5 л водки. Пить по 1 чайной ложке 2 раза в день.
- 250 г кедровых орешков промыть, немножко просушить и слегка отбить молотком. Всыпать в 2 л банку орехи и добавить 250 г сахарного песка и 0,5 л водки. Настаивать 2 недели, ежедневно осторожно помешивая. Слить жидкость в другую банку и опять добавить сахар 250 г и 0,5 л водки, настоять 2 недели, ежедневно помешивая. Затем слить жидкость и соединить ее с первым сли-

вом, процедить и пить по 1 десертной ложке за 30 мин до еды три раза в день. Как выпьете половину, сделать перерыв на 30 дней.

• 1 ч. ложку золотого корня залить 1,5-2 л кипятка, настоять 2 часа, пить по 1 стакану в день 2-3 раза.

• Смешать шалфей и лаванду 1:1 и 100 г смеси на 1 л красного вина, настоять 2 недели, процедить и пить по 30 мл 2 раза в день до еды весной и осенью в течение трех недель.

• 40 г клевера настоять 10 дней в 0,5 л водки и пить по 1 чайной ложке перед обедом и ужином 1 мес.



*Асфандиярова Н.С., доктор медицинских наук, врач аллерголог-иммунолог высшей категории:*

В народной медицине для нормализации работы системы иммунитета используют различные растения, в том числе корень лопуха, цветы и листья эхинацеи, клевера, золотого уса. Предложенные схемы, безусловно окажут общеукрепляющий эффект на организм в период межсезонья лицам, не страдающим тяжелыми нарушениями системы иммунитета. При наличии нарушений необходима консультация врача-иммунолога для выявления причин иммунодефицита и медикаментозной его коррекции. При использовании предлагаемых схем советуем обратить внимание на возможность повышения давления при приеме золотого корня и эхинацеи; золотой ус часто дает аллергию. Помимо этого, большинство настоев готовится на водке или вине, что не позволяет принимать их перед работой, вождением автомобиля, и кроме этого, спиртовые настои сами по себе имеют определенные противопоказания на что обязательно следует обратить внимание..



## ЗАКАЛЯЙСЯ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ !

**Известно, что ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% - от состояния окружающей среды, 8-12% - от уровня здравоохранения и 50-70% - от ОБРАЗА ЖИЗНИ.**

**здоровый образ жизни - это рациональное питание, занятие спортом, отказ от алкоголя, курения и многое другое, в том числе закаливание. Закаливание - это использование физических факторов внешней среды для повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям. Закаливание способствует укреплению здоровья, увеличению работоспособности, выносливости, улучшению само-**

**чувствия, настроения, появлению бодрости. Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь.**

### Основные методы закаливания:

#### 1. Закаливание воздухом.

Воздушные процедуры доступны людям различного возраста. При неврастении, гипертонической болезни, стенокардии и др. заболеваниях эти процедуры назначаются как лечебное

средство. Закаливающее действие воздуха способствует повышению тонуса нервной и эндокринной систем, улучшению пищеварения, совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, в крови повышается количество эритроцитов и уровень гемоглобина, улучшается общее самочувствие.

Прогулки на воздухе проводятся в любое время года независимо от погоды. Длительность прогулок устанав-

ливается индивидуально для каждого человека в зависимости от состояния его здоровья и возраста. Увеличение времени прогулок должно проводиться постепенно с учетом степени тренированности организма, а также температуры воздуха.

Пребывание на воздухе целесообразно сочетать с активными движениями: зимой - катанием на коньках, лыжах, а летом - игрой в мяч и др. подвижными играми.

#### 2. Закаливание солнцем.

Солнечные инфракрасные лучи обладают ярко выраженным тепловым действием на организм, происходит расширение подкожных сосудов, усиливается кровоток и улучшается кровообращение. УФ-лучи способствуют образованию в организме витамина D, биогенных стимуляторов, ускорению обменных процессов, обладают бактерицидным действием, повышают сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям; оказывают тонизирующее действие практически на все функции организма.

Солнечные ванны с целью закаливания следует принимать очень осторожно, иначе они принесут вред (ожоги, тепловой и солнечный удары). Лучшее время для загара: в средней



вание это обливание ног. Температура воды около + 30°C, в дальнейшем снижаем ее до + 15°C и ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем. Обливание ног часто сочетают с полосканием горла, которое проводится каждый день утром и вечером. Вначале используется вода с температурой 23-25°C, каждую неделю

ванием. Купание в проруби начинают с небольшой разминки, в которую включают гимнастические упражнения и легкий бег. Пребывание в воде длится не более 30-40 сек. (для тренированных - 90 сек.). Плавают обязательно в шапочке. После выхода из воды проделывают энергичные движения, тело вытирают полотенцем насухо и проводят самомассаж.

Закаливание в парной вызывает расширение кровеносных сосудов, усиливает кровообращение, интенсивно выделяется пот, что способствует выведению из организма вредных продуктов обмена веществ.

При регулярном посещении бани возрастает сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

При РЕГУЛЯРНОМ посещении бани возрастает сопротивляемость организма к простудным и инфекционным ЗАБОЛЕВАНИЯМ.

полосе – 9-13 и 16-18 часов; на юге – 8-11 и 17-19 часов. Продолжительность первых солнечных ванн не должна превышать 5 минут (далее прибавлять по 3-5 минут, постепенно доводя до часа). Во время приема солнечных ванн нельзя спать! Голова должна быть прикрыта чем-то вроде панамы, а глаза темными очками.

#### 3. Закаливание водой.

Обтирание - применяется во всех возрастах, начиная с младенческого. Его проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирание производят последовательно: шея, грудь, спина, затем вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты. После этого обтирают ноги и также растирают их. Вся процедура осуществляется в пределах пяти минут.

Обливание местное. Местное обли-

вание снижается на 1-2°C и доводится до 5-10°C.

Общее обливание. Общее обливание начинают с более высокой температуры. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Время нахождения под струей воды - 20-40 секунд. В дальнейшем можно постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность до 2 мин. При хорошей степени закаленности можно принимать контрастный душ, чередуя 2-3 раза воду 35-40°C с водой 13-20°C на протяжении 3 мин.

Купание - комплексное влияние на организм воздуха, воды и солнечных лучей. Начинать купания можно при температуре воды 18-20°C и 14-15°C воздуха.

Зимнее купание. Занятия зимним плаванием проводят только после предварительной тренировки закали-

**МУЗ «Городская клиническая больница №10»**

**Подготовили:**  
Зам. гл. врача С.В. Спиркова  
Зав. отделением профилактики  
Н.Л. Жерехова  
Ст.м/сестра отделения профилактики  
А.А.Полякова



# ОНА САМЫЙ ЛЮБИМЫЙ И ЧЕЛОВЕЧНЫЙ ЧЕЛОВЕК НА ЗЕМЛЕ!

**Познакомились они на исходе войны и после никогда не забывали друг о друге.  
В наше время, когда из тысячи браков распадается семьсот их пара поражает, заставляет поверить в любовь.**

Филипп Митрофанович и Анна Ивановна Гусятниковые – ветераны. Сильный, слегка смуглый с военной выпрямкой Филипп Митрофанович рассказывал о военных годах, о жизни со своей любимой женой. Она же, миниатюрная, с аккуратно уложенными густыми волосами, все время смотрела на своего мужа с удивительной нежностью и любовью. Во время интервью он постоянно повторял: «Она самый любимый и человечный человек на земле! Я с ней ни разу даже не поругался! Любил, люблю и буду любить ее всю свою жизнь!».

**- Расскажите, пожалуйста, как для Вас началась война?**

- Я на третий день войны был уже призван в армию, тогда мне было 20 лет. Попал я на дальний восток, служил там рядовым солдатом, затем меня отправили учиться в город Благовещенск военно-пехотное училище, закончил я его в 1943, мне присвоили звание офицера – лейтенантом. Наш эшелон был призван в Москву, в самый разгар войны/

**- Вы помните с каким чувством ехали на фронт?**

- Я ехал на фронт, ничего не боясь, с удовольствием. Мне хотелось на войну – меня для этого учили офицером, чтобы я командовал. Я не раз смотрел смерти в глаза, но она прошла сторо-

ной.

**- В военные годы было голодно? Как вы старались поддержать солдат?**

- У меня был старшина, уроженец Тульской области. У него было две подводы лошадей, он кормил солдат горячими завтраками, ужинами, обедами, да и сто грамм иногда перепадало. До фронта я не курил, практически не пил, отдавал своим солдатам свое положенное – пьяный командир в бою – это не командир. В 45 третьего марта меня ранили в правое плечо. Следующим утром меня отправили в госпиталь. После того как вылечился, нас опять отправили на фронт, там то меня и застал первый день Победы. После меня

отправили в Прибалтику – служить комендантом. А после вновь отправили в Германию. Наша часть располагалась в том же городе, что и военно-полевой госпиталь Анны.

**- То есть в 45-ом вы уже расслабились и начали на девушек заглядывать?**

- Да... у меня был один друг рязанский – Саша, вот мы ходили к девочкам. По вечерам сидели, общались, смеялись. Аню я приметил сразу. Но их часть отправили в Польшу, я остался. Сашка мне и сказал, «Филипп тебе надо жениться!», а я в то время и сам уже хотел... что ж все женаты, а я как дурак. Анна была красивая, глаза голубые, коса большая. Сразу мне она в душу запала. Сашка мне и говорит – давай женись на ней. А их отправили в Польшу.

**- А как вы с ней попрощались, перед разлукой?**

- Не представляете – никак! Она тихо молча уехала, даже не предупредила. Я хотел проводить, пришел утром в ее часть, а оказалось, что она уже уехала. Друг мой Сашка, опять помог: дал адрес ее в Польше, сказал, что ехать надо.

**- А письма Вы ей писали, перед тем как приехать?**

- Нет, я долго время не тянул: поехал за ней через пару месяцев. Приехал в парадном костюме. Я ей тогда сразу сказал, что приехал брать ее в жены. А Анна отказывается, говорит «не пойду» и все тут. Я тогда пошел к начальнику, сказал, что хочу на Семиной жениться, тот попросил гарантую того, что не брошу ее. Говорит: «Давай офицерскую клятву!», я и дал, пообещал, что женюсь и не брошу никогда, до смерти. Тогда я же был влюблен в нее по уши. На второй день начальник устроил нам свадьбу. Собрал вечер – человек под тридцать.

**- А как же Анна Ивановна об этом узнала?**

- Так капитан ее вызвал, и говорит: «Ты что же это, Анна Ивановна, за тобой люди приехали, офицер такой хороший, а ты не хочешь замуж выходить?! Завтра собираю вечер!»

**- А платье невесте и костюм жениху где нашли? Красивая невеста была?**

- Так у меня китель был, а платьев было трофеевых много... Ох, красавица! Свадьба прошла замечательно – пели, танцевали... Вот так 30 декабря мы и отметили свадьбу нашу. Потом приехали в штаб корпуса, в мое расположение в Германии. Приехали мы в мой корпус с опозданием в один день

цирк, в театр.

**- Помогали жене? Подарки дарили?**

- Ну а как же, конечно. Я и работал, и детей помогал расти. Я часто ездил в Москву в командировку, я без подарков не приезжал – и платья дарил, и обувь и духи. Ходила у меня как принцесса!

**- А какие моменты вы бы мечтали вернуть?**

- Лет бы на пятнадцать бы вернулся. Здоровья бы... остальное пришло.

**- А что было самым главным в семье?**

- Да цель самая важная – чтобы дети хорошо росли, чтобы счастливы были.

- Анна Ивановна: Мы всегда гостей очень любили, чтобы праздник в доме был. Бывало, соседка займет – так пока чаем не напоим, не выпустим ее.

- Готовит она у меня очень вкусно!

- Анна Ивановна: он блины прекрасные печет, а мое дело – пироги!

- Живем мы очень дружно, завидуют даже нам, порой.



и поставили меня в наряд вне очереди под новый год, а мне что делать... я «слушаюсь». Однако потом начальник корпуса меня спас, отдежурил за меня полночи. И вот 30 декабря в этом году мы будем отмечать день нашей свадьбы – 66 лет. Я ее очень любил, люблю и буду любить!

**- Как ухаживали за женой? Жили мирно?**



**Филипп Митрофанович – инвалид войны по ранению, награжденный двумя Орденами Красной Звезды, Орденом Отечественной Войны первой степени, медалью за освобождение Польши.**



«Я лег на сгубе бытия  
На подороге к бездне  
И вся история моя –  
История болезни»

В. Высоцкий

## “Я ИСЧЕЗНУ – И ЗВУКАМ НЕ БЫТЬ...”

«БОЛЕЗНЬ и ОДИНОЧЕСТВО родственны. При...болезни человек чувствует себя еще более ОДИНОКИМ, чем раньше».

О. Вейнегер

**«Шмоток у вечности урвать...»**  
Владимир Высоцкий, благодаря своему жизненному и сценическому темпераменту, песенному «напору» и атлетическому телосложению производил впечатление человека с несокрушимым здоровьем. Его загадочная, внезапная смерть от «сердечного приступа» («Голос Америки»), «острой сердечно-сосудистой недостаточности, вызванной атеросклерозом венечных артерий сердца» (фальшивое свидетельство о смерти) породило массу недоумённых вопросов, тем более, что аутопсия не

производилась... Попробую восстановить картину болезни Высоцкого, придерживаясь твёрдо установленных фактов. По классической типологии В. Высоцкий, несомненно, относился к колерическому темпераменту, по Э. Кречмеру – к циклотимикам (атлетический тип), по И.П. Павлову – к художественному типу, по П.Б. Ганнушкину – возбудимый тип (эпилептоид), по К. Леонгарду – акцентуированная по возбудимому типу личность, по К.Г. Юнгу – экстраверт. Дневники, письма самого Высоцкого, многочисленные

воспоминания свидетельствуют о крайней импульсивности и колебаниях настроения, наблюдавшихся у актёра, поэта, барда... Периодически у него происходило «непомерное наращивание» аффекта, сосредоточение на нём. Внутреннее раздражение, вызываемое житейскими обстоятельствами, чередовалось с депрессивными эпизодами. Иногда сниженный фон настроения носил оттенок тоски, гнева, дисфоричности. Чаще же снижение настроения, не доходящее до степени тоскливого аффекта, носило характер «грусти»,

«скуки». Известно, что личности, страдающие возбудимой акцентуацией, тягостно переносящие аффекты возбуждения и депрессивные спады, прибегают к их купированию посредством алкоголя. Далее я скажу об этом подробнее, а пока констатирую, что, к сожалению, блестящая, хотя и неравномерная, одарённость В. Высоцкого, не стала противоядием для алкогольной экспансии... Уже в 1960 году (Высоцкому 22 года!) алкоголь был причиной «срывов», едва не ставших причиной увольнения из театра имени Пушкина... В марте 1962 года Высоцкого увольняют из Театра миниатюр, хотя 4 марта он пишет жене, Л. Абрамовой: «относительно алкоголя!!! Нет его и не предвидится...» Но увольняют именно из-за этого! Летом 1962 Высоцкий по той же, банальной причине, вынужден уйти из Театра им. Пушкина. Он снова заверит Л. Абрамову в письме 13 июля: «...я не пью,... я – праведник...» В это время у Высоцкого без четкой закономерности возникли приступы расстройства настроения, причем возникали как спонтанно, так и реактивно (отсутствие ролей, безденежье, бытовая неустроенность). Они носили характер злобности, «маеты», страха и продолжались, как правило, недолго – несколько дней... И уже в это время формируется тяжелый, псевдозапойный характер опьянения с амнезией и агрессией. Влечеание к алкоголю приобрело непреодолимый, компульсивный характер. Это понимает и сам Высоцкий, и его врачи. Ему назначают прием антабуса (тетурама). Из письма Л. Абрамовой (июль 1964г.): «...антабус пил 1 раз... я пью это поганое лекарство, у меня болит голова, спиртное мне совсем не хочется, и все эти экзекуции зря...» В августе этого же года Высоцкого принимают в театр драмы и комедии на Таганке, принимают не без колебаний и сомнений. Ю.П. Любимов вспоминал: «...за ним тянулся «шлейф» - печальный шлейф выпивающего человека». И сам Высоцкий, и его близкие пытаются бороться, но часто – безуспешно: в 1965г. артиста дважды отстраняют от съемок картины «Стряпуха» Э. Кеосаян; А. Тарковский, после очередного загула Высоцкого, отказывается от участия его в съемках «Андрея Рублева»: «Володя, я с тобой больше никогда работать не буду...»

**«И покатился я, и полетел...»**  
В ноябре 1965г. театр ставит спектакль «Павшие и живые». Высоцкий «не в форме». Ю. Любимов настаивает

на лечении. Высоцкий госпитализируется в 8 городскую психиатрическую больницу им. З.П. Соловьева. Заведующая отделением «хроников», В.Ф. Народницкая полагала, что «Высоцкий – отпетый пьяница... Он постоянно

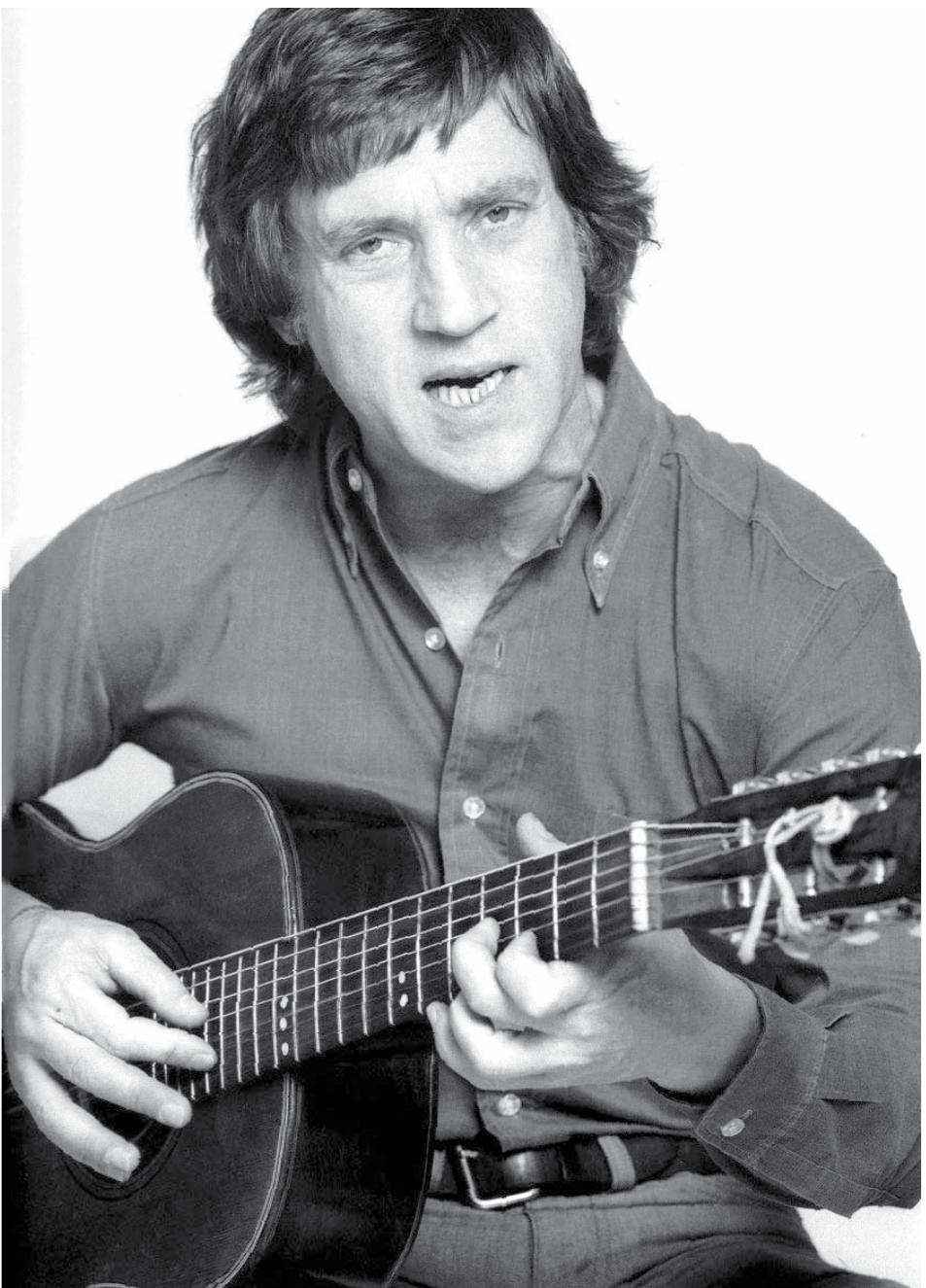
он настоящий, много лет назад сформировавшийся алкоголик». Михаил Буянов, ныне известный российский психиатр, а в то время ассистент кафедры психиатрии II МОЛГМИ. Он был «приставлен» сопровождать Высоцкого

«О, дай мне только миг, но в ЖИЗНИ, не во СНЕ  
Чтоб мог я стать огнем или СГОРЕТЬ В ОГНЕ».

И. Анненский

путает больницу, кабак и театр...» Лечащий врач, А.В. Мешенджинова говорила: «вначале ему (Высоцкому – Н.Л.) ставили психопатию, но вскоре сменили диагноз на хронический алкоголизм.

в театр и обратно. Это продолжалось в течение 2-х месяцев, однако, в первый же день, воспользовавшись тем, что М. Буянов увлекся спектаклем, Высоцкий «злоупотребил»... 20 декабря 1965



года в письме И. Кохановскому, Высоцкий подводит «итоги»: «Письмо твое получил, будучи в алкогольной больнице, куда лег по настоянию дирекции своей после большого загула. Отдохнул, вылечился, на этот раз, по-моему, окончательно...» Как он заблуждался... Знакомство с М. Влади и бурный роман как будто оздоровили Высоцкого, однако 25 января 1968 года, в свой день рождения, он «развязал» и 28 января в спектакле «Павшие и живые» вышел на сцену на «Веселых ногах», после чего был уволен из театра по 47 статье КЗоТ. Толерантность к алкоголю в это время достигала у Высокого 3-х литров водки в сутки (!).

В апреле 1968 года артист проходит курс амбулаторного лечения у профессора Рябокона, возвращается в театр, но в ноябре вновь отстраняется от работы, начинает «заливать горе» и в декабре опять попадает в больницу. Ю. Любимов, используя «последний» аргумент: «Если ты и дальше будешь вести себя подобным образом, то года через три наступит конец», - уговаривает Высоцкого «вшиться», однако тот наотрез отказался: «Я не больной и ампулу вшивать не буду». Через два месяца он

вновь «уходит в пике», срывает спектакль «Гамлет» иувольняется из театра. После больницы вновь возвращается в театр – «пике» и в ночь с 18 на 19 июля 1969 года у Высоцкого возникает профузное желудочно-кишечное кровотечение (кровопотеря около 1 литра), он впадает в состояние клинической смерти... Его госпитализируют в реанимационное отделение НИИ скорой и неотложной помощи им. Склифосовского, затем переводят в 10-ое хирургическое отделение. После возвращения «оттуда» Высоцкий держится три месяца, после чего, в ноябре – тяжелый запой и лечение в люблинской больнице у доктора Воздвиженской. Ближайшее будущее показало, что формально проведенное «лечение» было совершенно неэффективным: в январе 1970 года Высоцкий в состоянии запоя устраивает дома жуткий погром: «У меня такая трагедия... Я Марину вчера чуть не задушил. У меня в доме побиты окна, выбита дверь...» М. Влади пыталась изъять у Высоцкого водку... Март 1970, январь 1971 после запоев Высоцкий снова и снова попадает в «Склиф», а в феврале 1971 года брат режиссера А. Митты, Г. Баснер, «вшивает» артисту «эспераль». В этот

период пьянство Высоцкого – «это не прежнее доброе богатырское бражничанье, а что-то отчаянное, на снос, на гибель»:

*«Куда я, зачем – можно жить, если знать  
И можно – без всякой натуги  
Проснуться и встать, если мог бы я спать  
И петь, если б не было вынуждено»*

После «вшивки», в феврале – марте 1971 года Высоцкий лежит в Центральном госпитале МВД СССР... В 1971 году артиста отстраняют от съемок в «Земле Санникова», он снова в больнице... 1973, 1974 – «были больницы, скандалы», автомобильные аварии, драки, ножевые ранения, в сентябре 1974 уже ставшая привычной «вшивка»... М. Влади пишет:

*«...два дня криков, стонов, мольбы, угроз, два дня топтания на месте, потери равновесия, скачков, падений, скандалов, рвоты, безумной головной боли... моральное похмелье, отмененные спектакли, ссоры с Любимовым, брошенные деньги, потеряянная или подаренная одежда, ссадины и синяки, ножевые раны, товарищи, пострадавшие в многочисленных дорожных ава-*

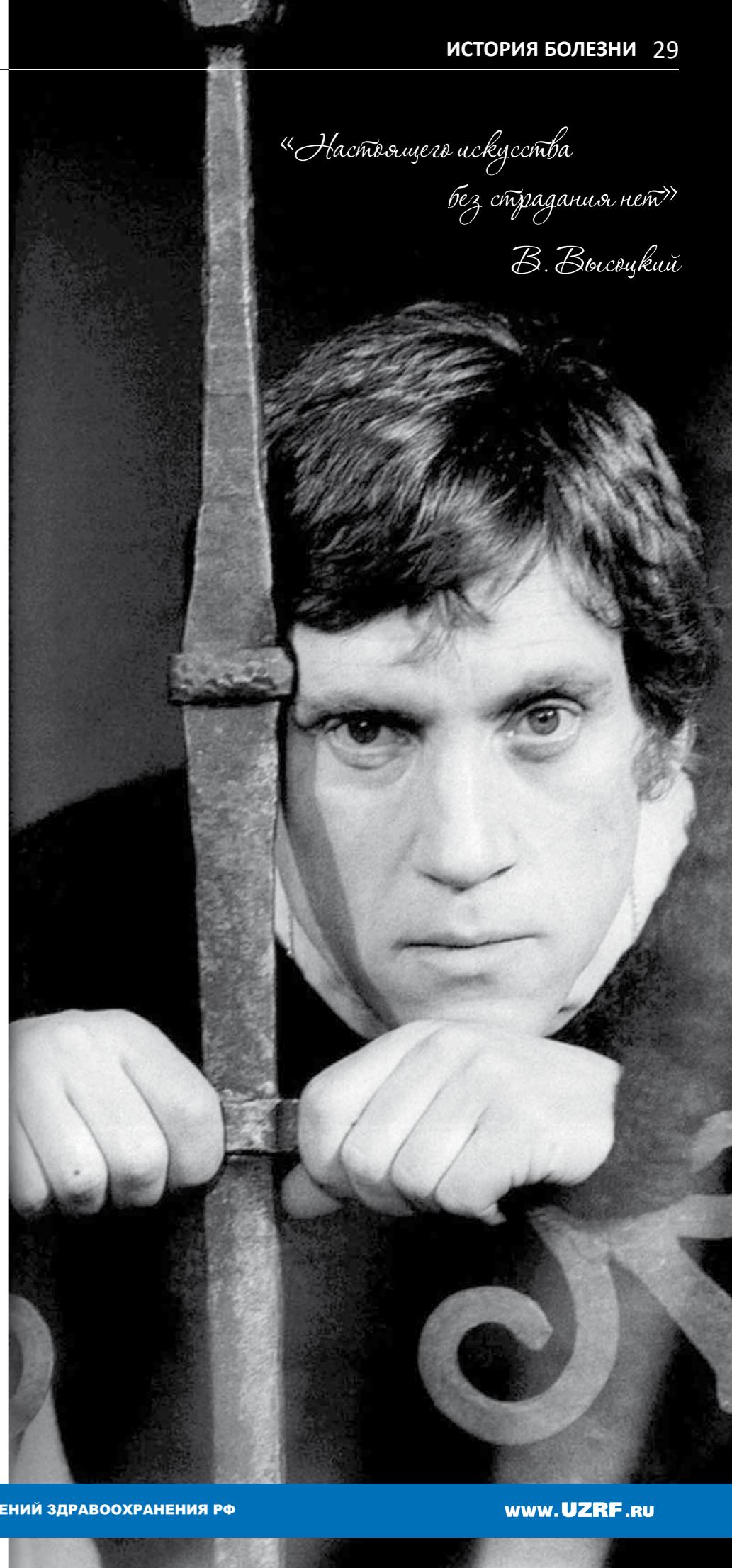
риях...»

Теперь уже каждое событие в жизни, чаще неприятное (перелом ноги в 1976 году, авария и т.д.) сталкивают Высоцкого в пучину алкогольного безумия. Летом 1967 года в Париже В. Высоцкий и М. Шемякин попадают к некоему тибетскому монаху, после общения с которым Высоцкий – «сухой» в течение года. Есть, однако, основания думать, что буддистские таинства здесь ни при чём... В марте 1977 года у артиста тяжелейший запой с развитием галлюцинаторно-бредового синдрома и отёком мозга, его еле выхаживают в «родном» «Склифе». В. Мережко предлагает услуги неких экстрасенсов, поставивших «диагноз» Высоцкому по фотографии (?!). Однако, и без экстрасенсов ясно, что у Высоцкого развилась тяжёлая энцефалопатия, токсическое поражение печени, мышцы сердца, желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы... Позднее, будучи в США, Высоцкий прошёл некое обследование (компьютерная томография?), после чего уверил М. Влади, что у него «организм, как у двадцатилетнего»?! Я глубоко убеждён, что это либо мистификация, либо неадекватное (эйфорическое) восприятие реальности. Возможен и мотив оправдания продолжающейся алкоголизации.

Эмиль Крепелин однажды написал: «Личность выбирает тот наркотик, дефект от злоупотребления которым соответствует её чертам». Не подлежит сомнению, что личности Высоцкого были свойственны эксплозивные черты: неустойчивость, взрывчатость, огневая возбудимость. Артист часто демонстрировал переходы из состояния крайней бесшабашности к придирчивости, гневливости, а порой и к злобности. Часто у него отмечается колебания настроения: «Тоска немая гложет иногда», «то светлеет на душе, а то туманится», «и знаю я: печаль-тоску мне эту век носить с собой», потребность в немедленном отреагировании и снятии напряжения: «спектакль кончен, можно напиваться». Временами это выглядит поисками удовольствия настоящего момента:

*«Как избавиться от настроения –  
Безобразного?  
И не вижу я средства иного –  
Плыть по течению...  
И напиться нам до прямого  
ума помрачения!»*

М. Влади видела причины (наверное, небезосновательно) пьянства Высоц-



*«Настоящего искусства  
без страдания нет»*

*V. Высоцкий*

**V. Высоцкий**  
«Общаюсь с тишиной я...»

Общаюсь с тишиной я,  
Боюсь глаза поднять,  
Про самое смешное  
Стараюсь вспоминать.

Врачи чуть-чуть поахали:  
— Как? Залпом? Восемьсот?..  
От смеха ли, от страха ли,  
Всего меня трясёт.

Теперь я — капля в море,  
Я — кадр в немом кино,  
И двери на запоре,  
А всё-таки — смешно.

Вспоминанья кружатся,  
Как комариный рой,  
А мне смешно до ужаса,  
Мой ужас — геморрой.

Виденья всё теснее,  
Страшат величиной:  
То с нею я, то — с нею.  
Смешно, иначе — ной.

Не сплю — здоровье бычее,  
Витаю там и тут,  
Смеюсь до неприличия  
И жду — сейчас войдут.

Халат закончил опись  
И взвился — бел, крылат.  
— Да что же вы смеетесь? —  
Спросил меня халат.

Но ухмыляюсь грязно я  
И — с маху на кровать:  
— Природа смеха — разная,  
Мою вам не понять.

Жизнь — алфавит, я — где-то  
Уже в «цэ», «че», «ша», «ще»,  
Уйду я в это лето  
В малиновом плаще.

Попридержусь рукою я  
[Чуть-чуть] за букву «я»,  
В конце побеспокою я, —  
Сжимаю руку я.

Со мной смеются складки  
В малиновом плаще.  
С покойных взятки гладки...  
— Смеялся я — вообще!

Смешно мне в голом виде лить  
На голого ушат.  
А если вы обиделись,  
То я не виноват.

Палата — не помеха,  
Похмелье — ерунда!  
И было мне до смеха  
Везде, на всё, всегда.

Часы тихонько тикали,  
Сюсюкали — «сю, сю...»  
Вы втихаря хихикали,  
А я давно — вовсю.

кого в его детстве: «... из-за всего этого — отца, матери, обстановки и уже тогда изгнания — ты начал с тринадцати лет напиваться». Вначале это был период единичного бытового пьянства, причём передозировка вызывала защитные реакции. В возрасте 18-22 лет Высоцкий стал пить уже систематически. Алкоголизм быстро приобрел компульсивный характер, проявился брутальные токсические расстройства...

**«Наши страсти — это мы»**

Характер болезни Высоцкого не оставляет, к сожалению, сомнений в аутоаггрессивных, самоуничтожающих мотивах... Карл Менингер считал это «искажённой направленностью внутренней агрессии... и подсознательным стремлением к наказанию, порождённым чувством вины за собственную агрессию». Поразительно, что осуществление деструктивных тенденций происходило вопреки и за счёт одного и того же источника страданий — личности Владимира Высоцкого! Известно, что подавленные желания вызывают напряжение, тревогу, чувство вины... К. Еллинек считал, что лучше всего смяг-

чает напряжение «ослабевшее правосудие, которым служит наше сознание». Алкоголь, как депрессант ЦНС, снижает контроль, способствует расслаблению. В. Высоцкий, в силу личностных особенностей, легко выводился стрессом из равновесия, восстанавливался с трудом, и в сложных ситуациях (тяжёлая травма, конфликт с режиссёром, отстранение от спектакля или фильма) нуждался в искусственном облегчении. 28 ролей в кино, два десятка ролей (и каких!) в театре, тысяча стихотворений и песен, бесчисленное количество выступлений стимулировали потребность и в релаксации и в компенсации. В обществе, не осуждающим пьянство, Высоцкий мог только начать пить! Алкоголь был для него, как и для Есенина, наркозом, снимающим боль, сознание конфликта и депрессию: « Я уже пьян до того, как выпью. Потому что меня заносит. Потому что на самом деле я болен». Подтверждает это и М. Влади: «Всю свою жизнь ты разыгрывал некое тихое помешательство, чтобы скрыть глубокий внутренний разлад...»

**Н. Ларинский**  
(Окончание в следующем номере)



## АДРЕСНАЯ ПРОГРАММА РАСПРОСТРАНЕНИЯ журнала «Вопросы Здоровья и медицины»

1. Управление здравоохранения администрации города Рязани  
г.Рязань, Первомайский проспект, 62/2. <http://rgorzdrav.uzrf.ru/>  
Начальник управления т. 76-54-15
2. ГУЗ «Рязанская областная клиническая больница»  
г. Рязань, ул. Интернациональная, 3-А. <http://rok.uzrf.ru/>  
т. 21-41-52, 21-35-57, 36-97-43
3. МУЗ Городская клиническая больница №4  
Рязань, ул. Есенина, 17. <http://rgb4.uzrf.ru/>  
т. 44-52-35
4. Поликлиника ГУЗ «Рязанской областной клинической больницы»  
г.Рязань, ул. Интернациональная, д. За. <http://rok.uzrf.ru/>  
т. 53-79-95
5. МУЗ Рязанская клиническая больница им. Семашко  
г.Рязань, ул. Семашко, 3 т. 76-53-54  
<http://roksem.uzrf.ru/>
6. МУЗ Городская клиническая больница №11  
г.Рязань, ул. Новоселов, 26/17. <http://rgb11.uzrf.ru/>  
т. 41-58-60, 41-40-22
7. Поликлиника МУЗ Городской клинической больницы №11  
г.Рязань, ул. Новоселов, 26/17. <http://rgb11.uzrf.ru/>  
т. 41-58-60, 41-43-14
8. МУЗ Городская больница №5  
г.Рязань, ул. Медицинская, 9. <http://rgb5.uzrf.ru/>  
т. 330252, 330242
9. МУЗ Центр планирование семьи и репродукции  
г.Рязань, ул. Крупской, 26б. <http://rcpsir.uzrf.ru/>  
т. 551672, 351535
10. МУЗ Городская детская поликлиника №7  
г.Рязань, ул. Новоселов, 32а. <http://rdp7.uzrf.ru/>  
т. 326352
11. МУЗ Городская клиническая больница №8  
г.Рязань, Каширна, 6. <http://rgb8.uzrf.ru/>  
т. 253725
12. МУЗ Городская клиническая больница №10  
г.Рязань, Крупской, 26. <http://rgb10.uzrf.ru/>  
т. 550779, 55-00-88
13. МУЗ Рязанский областной клинический кардиологический диспансер  
г.Рязань, ул. Стройкова, 96. <http://rokdd.uzrf.ru/>  
т. 75-25-93
14. МУЗ Рязанский областной клинический кожно-венерологический диспансер  
г.Рязань, ул. Спортивная, 9. <http://rokvd.uzrf.ru/>  
т. 77-27-07, 25-27-07
15. МУЗ Рязанский областной клинический психоневрологический диспансер  
г.Рязань, ул. Баженова, 24. <http://rokpd.uzrf.ru/>  
т. 75-25-71
16. Городская клиническая больница скорой медицинской помощи  
г.Рязань, ул. Дзержинского, 11. <http://rbsmp.uzrf.ru/>  
т. 76-38-17
17. МУЗ Рязанская Центральная районная больница  
г.Рязань, ул. Мервинская, д.16. <http://rb-rzn.uzrf.ru/>  
т. 345965, 350196, 373396, 350766, 350046, 350036, 350355
18. Рязанский областной клинический госпиталь для ветеранов войн  
г.Рязань, ул. Вознесенская, 63. <http://rokvv.uzrf.ru/>  
т. 25-67-83
19. ГУЗ Рязанский областной консультативно-диагностический центр для детей  
г.Рязань, ул. Свободы 66. <http://rokdc.uzrf.ru/>  
т. 25-41-87
20. Детская поликлиника №2  
г.Рязань, ул.Циолковского, 10. <http://rdp2.uzrf.ru/>  
т. 44-65-04
21. Детская поликлиника № 1  
г.Рязань, ул.Дзержинского, 16а. <http://rdp1.uzrf.ru/>  
т.76-57-74, 76-27-88
22. Детская поликлиника № 5  
г.Рязань, ул. Полетаева, 28. <http://rdp5.uzrf.ru/>  
т. 92-01-65, 98-41-42
23. Женская консультация №1  
г.Рязань, ул. Астраханская, 36. <http://rgk1.uzrf.ru/>  
т. 25-54-54, 25-47-15
24. Барс Premium  
г.Рязань, Московское шоссе, д. 7. [www.bars-premium.ru](http://www.bars-premium.ru)  
т. 93-92-00

Директор  
Дмитрий Старков

Главный редактор  
Александр Баранов

Руководитель отдела рекламы:  
Елена Черемисина

Отдел рекламы: 8 (4912) 258-258

Журнал «Вопросы здоровья и медицины» выпускается при информационной поддержке Управления здравоохранения Рязанской области. Распространяется в городских больницах, диспансерах, поликлиниках. Учредитель – ООО Издательский Дом «Валери» 390000 г. Рязань, ул. Право-Лыбедская, д. 27, оф. 82 Тел.: 8 (4912) 258-258 Тираж 8000 экземпляров.

Свидетельство о регистрации ПИ №ТУ 62-00109

Дизайн  
Ирина Левитина

Верстка  
ООО РПК «Спринт» - (4912) 274-776

Фотограф  
Яна Мамочкина

Журналист, корректор  
Карина Кожаринова

Отдел распространения  
Артем Казымин

За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет. Рекламируемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации. Перепечатка материалов допускается только по согласованию с редакцией. В журнале использованы материалы портала учреждений здравоохранения Российской Федерации [www.uzrf.ru](http://www.uzrf.ru) и сети Интернет.

\*По техническим причинам редакция не гарантирует точной цветопередачи опубликованных оригинал-макетов.

# “Классический” кроссворд



**По горизонтали:**

1. Итальянский город в котором находится триумфальная арка Трояна 2. Омертвевший участок кости  
9. Степень зрелости яблока 10. Ударное наручное холодное оружие 11. Остаток не догоревшей свечи  
12. Храбрый человек отлично владеющий шпагой, саблей 13. Тарелочка для чашки 15. Ускоренное и  
затрудненное дыхание 16. Исполнительница ролей 19. Сельское собрание в старину 21. Сумчатое животное  
22. Итальянский писатель, автор сказки "Приключение Чипполино" 25. Огородное растение  
26. Театр-... "Летучая мышь" 28. Африканское государство 29. Северная птица с ценным мехом  
32. Ускорение музыкального темпа 37. Столовый ... 38. Безнравственное общество, среда  
39. Дрожание конечностей, головы 40. Расчищенный под пашню участок земли, расположенный вдали,  
отдельно от других земель деревни 41. Древнеримский глиняный или стеклянный сосуд с узким горлышком  
для хранения жидкости 42. Город в карелии 43. Гневная обвинительная устная или письменная речь  
44. Опера Александра Спендиарова

## По вертикали:

1. Золотое дерево 2. пиджак и брюки 3. Выход на сцену одного или нескольких танцовщиков 4. Головной убор монахов 5. Отец мужа 6. Прибыль, польза 7. Один из друзей девочки Элли из Изумрудного города 8. Походный мешок 14. Сборочный ... 15. Город в чехии 16. Зона вечных мук на том свете 17. Стул без спинки 18. Скопление рыхлого губчатого льда в водной толще или на поверхности водоема 19. Самка собаки 20. Духовой ... 23. автор романа "три мушкетера" 24. Приспособление для управления автомобилем 27. Античная и средневековая постройка в виде удлиненного прямоугольника 29. Японская игра 30. Многоголосый, сливающийся шум 31. Небольшое событие, случай 32. Разновидность футбола 33. Спутник Юпитера 34. Распорядитель застолья 35. Хижина-развалюха 36. Дарование 38. Квартирная ...

новые перевязочные  
средства России

*Всё заливай!*

БактоПран

ПараПран

ГелоПран

ПолиПран

БактоСорб

Эффективное лечение:

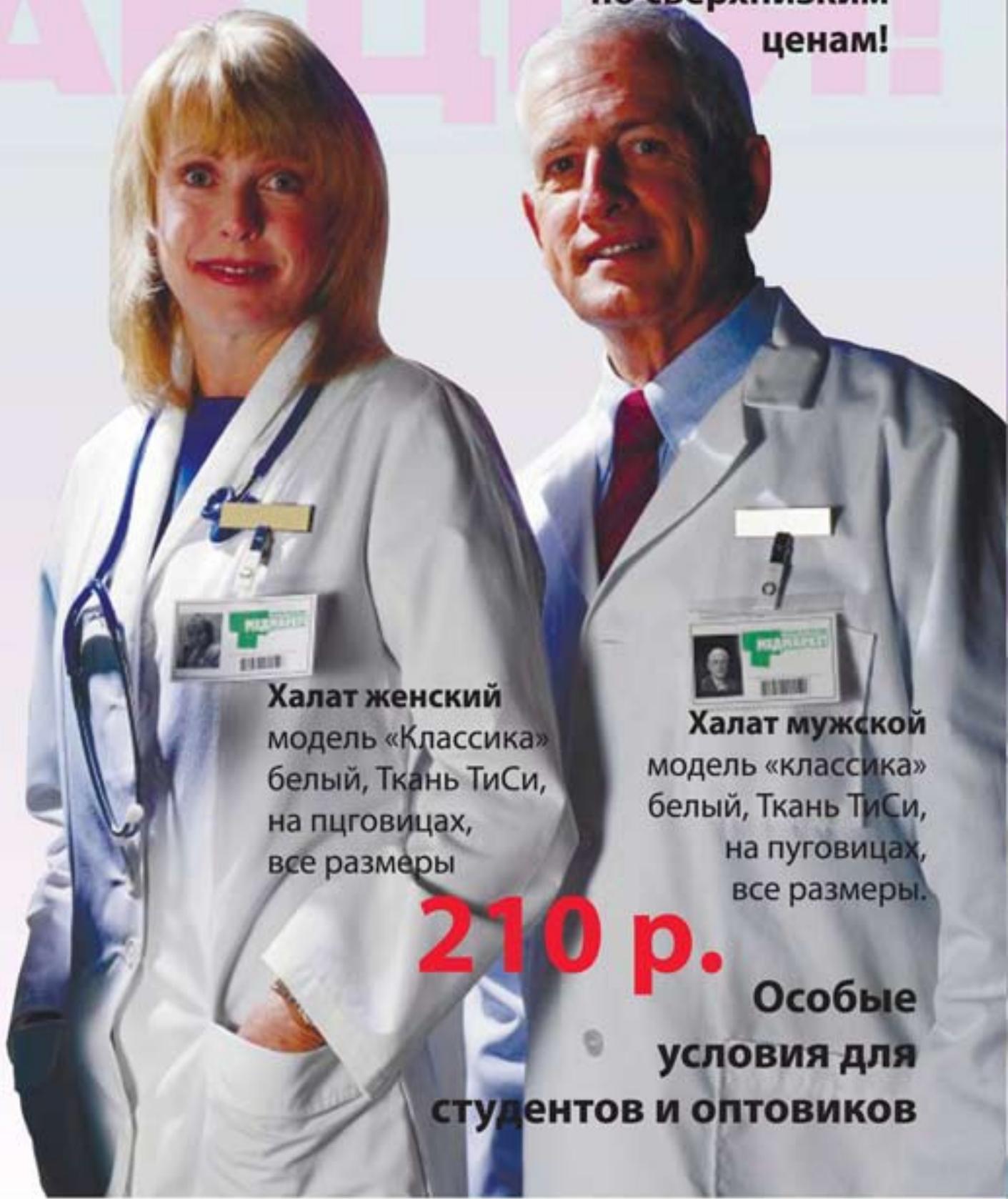
- антисептическое
- послугодарственное
- потограничной и опрятной
- короткая, создан рукоя
- трофических язв
- дистрофических язв
- ожогов

An advertisement for "Dr. Laser" clinic. At the top left is a black stethoscope with a silver bell. To its right is a white CD-ROM disc with a central hole. The background is green. The text "Лицензия № АО/63-03-000003" is at the top right. Below the stethoscope, the text "ЛОР Клиника" is in large letters, followed by "“Доктор Лазер”" in a stylized font. Below that is "амбулаторно, бескровно, безболезненно". To the right of the CD-ROM, the text "проводит консервативное и хирургическое лечение:" is followed by a bulleted list of medical treatments. Below this is a small photograph of a man and a woman lying in bed under white sheets. The bottom section has a green background with white text about doctors and equipment.

РОЗНИЧНО-ОПТОВЫЙ ЦЕНТР

# МЕДМАРКЕТ

АКЦИЯ!  
Распродажа  
медицинских халатов  
по сверхнизким  
ценам!



Халат женский  
модель «Классика»  
белый, Ткань ТиСи,  
на пуговицах,  
все размеры

Халат мужской  
модель «классика»  
белый, Ткань ТиСи,  
на пуговицах,  
все размеры.

**210 р.**

Особые  
условия для  
студентов и оптовиков