



Ольга Настевич:
«Инвалиды не должны затеряться в обществе»

стр.18



Кролики – это не только ценный мех, но и 5 см ушей, а также 1 кг веса

стр.23



Ногу светло. Если у вас судорога – не паникуйте!

Стр.24

Наша Газета + ТВ

www.ng.kz

№ 23 (219)
Четверг, 8 июня
2006 года

II часть

Секреты красоты

Ротару омолаживается под капельницами

«Жизнь»

Чем старше становится София Михайловна - в этом году ей исполнится 58 лет, - тем больше она следит за своей внешностью. А внешность у певицы такая, что кто захочет позавидует. Ротару уже делала подтяжки лица. Теперь вот героическая женщина решила пройти курс детоксикации - омоложения и очищения организма. Из-за этой чрезвычайно важной для неё процедуры София Михайловна даже сорвала съёмки в программе «Золотой граммофон» на Первом канале. Она записывала свой хит «Он меня не нашёл» на неделю позже других артистов.

Осмотрев известную пациентку и не найдя у неё никаких противопоказаний, доктора киевской клиники назначили ей курсы озонотерапии и плазмофереза. Озонотерапия снимает

синдром хронической усталости, восстанавливает работоспособность и сон, а плазмоферез, несмотря на свое неблагозвучное название, омолаживает организм и кожу. Через капельницу у певицы забирали кровь, очистили её, затем снова ввели в организм. И так - в течение нескольких дней. Так что вырваться из Киева Софии Михайловне совершенно было невозможно. Ведь она посещала клинику каждый день на протяжении целой недели! Когда процедуры были закончены, певица призналась родным, что стала ощущать себя бодрее и моложе.

Пройдя курс детоксикации, Ротару решила, что лечение неплохо бы дополнить и отдыхом. Вместе со своими сестрами Аурикой и Зинаидой она на десять дней укатила в Турцию.



Звездные страсти

Скандал в семье солиста «Аварии»

Разыскивая пропавшего Алексея Серова, его жена узнала, что у певца есть другая женщина.

«Жизнь»

Пропаж

Алексея Серова - избитого, с простреленной головой и потерей памяти - нашли на газоне возле Крымского моста. В тяжёлом состоянии певца госпитализировали в Институт имени Склифосовского. Как выяснилось, за два дня до этого его супруга 29-летняя Елена Фирсова написала заявление в милицию о пропаже мужа. Заявив в ОВД «Раменки» об исчезновении Алексея Серова, Елена не сидела, сложа руки, а провела собственное расследование. Результаты которого её шокировали. Она пришла к выводу, что у её любимого Алешки есть другая женщина.

Последний перед исчезновением звонок Алексея застал жену в парке, где она гуляла с друзьями. Леша сказал ей, что находится на автомойке и что у него есть время до следующего концерта. Елена предложила ему присоединиться к их компании. Однако в парке Алексей так и не появился и больше не звонил. Около часа ночи на мобильный Елены Фирсовой позвонил менеджер группы «Дискотека Авария» Дмитрий Крайнов. Он сказал ей,

что Алексей не появился в «Форум-холле», где должен был состояться концерт группы «Дискотека Авария».

Поиски

Встревоженная жена принялась названивать на сотовый Алексея, но он был недоступен. Тогда она стала обзванивать всех его друзей и знакомых. Алексей словно сквозь землю провалился. Мама Серова рассказала невестке, что сын звонил ей и сказал, что поедет на концерт. Обе женщины не спали всю ночь, обзванивая больницы и морги, но не нашли и следов певца. На следующий день Елена отправилась в ОВД «Раменки» и написала заявление об исчезновении мужа. Вернувшись домой, она продолжала искать супруга. И вдруг выяснила, что у Алексея был ещё один мобильный, о котором не подозревали ни она, ни мама певца.

Об этом секретном сотовом Алексея Елена рассказал друг семьи Денис Соболев. Елена сразу же связалась с оператором и запросила распечатку звонков по этому номеру. Выяснилось, что последний зафиксированный разговор был по неизвестному Лене мобильному. Заподозрив неладное, Елена стала расспрашивать всех друзей мужа о неизвестном владельце обнаруженного номера. После проведённого расследования, расспросив всех, кого можно, Елена пришла к выводу, что у её мужа Алексея есть любовница. Оскорблённая жена тут же сообщила сотрудникам милиции, что последним

человеком, разговаривавшим с её мужем перед покушением, была 29-летняя москвичка Елена Антия.

Просто друзья?

- В тот день мы с Лёшей должны были встретиться, - рассказала Елена Антия. - Он позвонил мне после концерта в «Буревестнике» и обещал заехать после «Форум-холла». Но не приехал... А дозвониться я ему не смогла.

Врач-косметолог Елена Антия и Алексей Серов познакомились в самолёте, когда «аварийщики» возвращались в Москву после гастролей, а Лена - из командировки. Елена сразу приглянулась симпатичный и жизнерадостный солист, и она с удовольствием приняла его приглашение на концерт и предложение обменяться телефонами.

- После первого концерта было много других, - рассказала Елена, - а вскоре мы стали друзьями. Только друзьями. Но, к сожалению, виделись не так часто, как хотелось бы. Лёша довольно много времени проводил с женой, и она часто ездила с ним на гастроли.

Тайная дружба певца и красавицы длилась целых два года, и, как водится, жена Алексея Серова узнала о ней последней. Елена Антия до сих пор очень переживает за друга.

- Я хотела бы навестить Лёшу в Склифе, - грустно говорит Лена, - но не знаю, как это будет выглядеть. Ведь у его кровати все время находятся мать и жена. А они вряд ли поймут, что мы просто друзья.

МОБИЛЬНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ

супер-акция
Отправь код 320 номер 4449
Получи доступ к ВАП каталогу
wap-free.ru
Закачай тысячи картинок, анимаций, мелодий и java-игр!

подарок другу
все, что ты видишь на этой странице, ты можешь подарить друзьям!
Отправь в СМС код подарка и через пробел номер друга (в формате 7333XXXXXX) на указанный в рекламе номер

пробел 423456 код 7333935664 код номер друга 4446 (картинки и мелодии)

суперзвук **4446**

супер-мелодии **4446**

мобильное видео **8444**

мобильные книги **4449**

Определись! **5444**

Лучшие тосты **2444**

Влюби в себя! **5444**

Темы **8444**

РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ В ЕЖЕНЕДЕЛЬНИКЕ

тел.: 53-85-85, 54-37-14

Наша Газета

0453-001

CMYK



Напоминаем, что проект «Посмотри на звёзды...» предназначен для людей с ограниченными возможностями. В рамках проекта мы хотим поддержать тех, кто уверен, что его положение – не повод опускать руки, кто увлекается чем-то и даже пытается на своем увлечении немного заработать. Если вы такой человек, то можете претендовать на специальный грант в 50 000 тенге.

В течение полугода фонд «Кус Жолы» выделяет 12 таких грантов – три из них уже выиграны. А победитель, который сумеет успешнее других освоить деньги, получит премиальный грант 70 000 тенге. Возраст участников проекта – от 16-ти лет и старше.

Претенденты

На минувшей неделе жюри проекта «Кус Жолы» рассмотрело заявки следующих претендентов:



Ольга НАСТЕВИЧ, 1985 г. р., Лисаковск. Инвалид 2-й группы с детства. Занимается вышиванием. Участница городских и областных творческих выставок. «Моё увлечение – это не просто хобби, это путь к избавлению от недуга, пример для таких, как я. Инвалиды не должны затеряться в обществе и жить только для своих болезней», – написала Ольга в заявке. Материальная поддержка нужна для приобретения швейной машины.



Мурат АЙМАТОВ, 1979 г. р., Костанай. Воспитанник дома-интерната. Инвалид 2-й группы. Увлекается живописью. Любит рисовать пальмы, песок и солнце. «Это делает мою жизнь теплее и добрее, – считает Мурат. – А еще расширяет пространство, ведь есть много мест, о которых мне приходится только мечтать». Деньги нужны для приобретения мольберта и красок.



Ришат ГАЛЕЕВ, 1965 г. р., Костанай. Инвалид 3-й группы. Автор и исполнитель собственных песен. Победитель республиканских и областных фестивалей бардовской песни. «Словами не выразить благодарность Богу, друзьям и родным. А ещё книги, музыка и гитара, отсюда желание жить и быть нужным». Грант необходим для издания авторского поэтического сборника.

Победитель

3 голоса членов жюри из 5-ти отдано **Ольге НАСТЕВИЧ**. Поздравляем!

Состав жюри

1. **Дыбыс КАБЖАМАЛОВА**, начальник отдела по работе с инвалидами и ветеранами департамента координации занятости и социальных программ Костанайской области.
2. **Галия БАЖЕНОВА**, начальник отдела координации деятельности учреждений этого же департамента.
3. **Эрлан ОРЫНБАЕВ**, заместитель директора костанайского филиала, представитель фонда «Кус Жолы».
4. **Сергей БОЙКО**, председатель правления Костанайского городского общества инвалидов.
5. **Ольга КОЛОКОЛОВА**, главный редактор еженедельника «Наша Газета».

Форма заявки и условия участия

(не более двух страниц печатного текста)

1. ФИО (приложить фото)
2. Возраст (приложить копию удостоверения личности)
3. Семейное положение (приложить копию свидетельства о браке)
4. Ваш фактический адрес проживания, телефон
5. Вид ограниченных возможностей (приложить копию справки об инвалидности)
6. Каких результатов Вы уже достигли в развитии своего хобби
7. Для какой цели Вам требуется поддержка
8. Каких результатов Вы ожидаете от использования средств гранта
9. Как будет использован грант
10. Подпись и дата регистрации заявки

Заявки присылайте до 30-го октября 2006-го года по адресу:

110003, г. Костанай, ул. Майлина, 2/3, редакция еженедельника «Наша Газета», с пометкой «Посмотри на звёзды...»

Заявки, которые были неправильно заполнены, могут повторно рассматриваться на очередном заседании. Недоработки можно исправить и подать вновь на рассмотрение.

Все справки по тел.: 8 (3142) 53-51-51, 53-69-95, 8-300-740-01-85.

E-mail: ng@ng.kz

И было чудо...

– Откажитесь от ребенка! Зачем вам мучиться всю жизнь? – это было первое, что услышала Вера Настевич, едва оправившись после родов.

Поставленный новорожденной Олечке диагноз не оставлял надежд. Но молодым родителям так не казалось. «Это мой ребенок, мне его бог дал. Будем жить, как сможем!» – шептала Вера, глядя неподвижные ручонки дочери.

До года Оля оставалась парализованной. Не реагировала ни на свет, ни на звук. Родители терпеливо делали всё возможное, чтобы изменить ситуацию. Папа изобретал тренажеры и ходунки, варил травяные мази, делал настойки. Чтобы дочь не осталась глухонемой, мама, не переставая, читала ей детские стихи, пела песни, разговаривала. Первое чудо случилось в два с половиной года – Оля начала ходить! В три – заговорила и рассказала счастливым родителям все стишки и песни, которые ей читали раньше.

Олино вхождение в активную жизнь началось в 5 лет. Она стала самой юной певицей на фестивале детского творчества среди детей-инвалидов. А потом новое увлечение захватило её целиком – Оля научилась вы-



Ольга Настевич: «Со мною творчество и добрые люди»

шивать картины. Дом расцвел пыльными маками, наполнился ароматами фруктов, пригласил в гости в сказочную страну. Пока непослушная левая удерживала пальцы, правая рука стежок за стежком создавала удивительный мир красоты и добра.

Однажды Оля увидела сон, в нём она шла по небесам, как по земле.

– Там было так красиво! Светло и спокойно, – вспоминает Оля. – Меня подвели к высокому тро-

пу, на нём сидел седой человек. Он гладил меня по голове, качал головой и говорил: «Ой, доченька, как ты болеешь! Не переживай, я тебе помогу».

Это потом, закончив вышиванием святого Серафима Саровского, Оля обнаружила его сходство с увиденным во сне старцем. Спустя время она и вправду почувствовала себя лучше. Прибавила сил и вышитая икона Блаженной Матроны. Появилась вера,

что творчество – тот путь, который помогает не только избавиться от болезни, но и приносит радость окружающим: «Если я смогла, значит, и другие смогут!»

Ей вторит и отважная мама:

– Даже если весь мир против тебя, нельзя соглашаться! Нельзя раскисать, нужно сопротивляться до последнего! А мы должны быть рядом. Любить своего ребенка и верить в него!

Душа болела за всех

Дыбыс КАБЖАМАЛОВА, начальник отдела по работе с инвалидами и ветеранами департамента координации занятости и социальных программ Костанайской области, член жюри проекта «Кус Жолы»:

– Мы поддерживаем любую акцию, которая проводится для инвалидов. Есть мнение, что «любить человечество легко, а вот отделить взятого человека, сложнее». И в этом отношении проект «Кус Жолы» является примечательным. Оказывается конкретная помощь конкретному человеку.

Сегодня я голосовала за Олю. Она меня убедила. Хотя душа болела и за Мурата, и за Ришата. Я думаю, что Оля будет оттачивать свое мастерство. Освоив машинную вышивку, она расширит го-



Галия Жумашева: «Она расширяет горизонты своей деятельности. Это хороший стимул для дальнейшего развития».

Поздравляю дважды

Галия ЖУМАШЕВА, директор Костанайского филиала Казкоммерцбанка, учредитель благотворительного фонда «Кус Жолы»:

Поздравляю Ольгу НАСТЕВИЧ дважды: с днем рождения и с получением гранта! Пример Ольги еще раз показывает, что нужно изо всех сил стремиться изменить свою жизнь к лучшему и смело заявлять о себе. Благо возможность такая у них появилась. Благодаря сотрудничеству фонда с «НГ» наши земляки получили возможность посмотреть на звезды.

Мы рады, что проект открывает новых и интересных героев и успешно продвигает главную миссию фонда: дать больше возможностей для развития и роста целеустремленным людям. Хочется пожелать Ольге, чтобы грант положил начало счастливым изменениям в ее жизни!

Ремонт начинается!

Сергей ТЕСЛЕНКО, второй получатель гранта (деньги были нужны на ремонт и обустройство сапожной мастерской):

– Если честно, то из сметы уже выбиваюсь! Часть денег ушла на покупку сайдинга (пластиковых реек). Это на обшивку мастерской. Цвет – салатовый и серо-голубой, думаю, будет хорошо. Пригласил сварщика – нужно после многочисленных взломов выправить окно и двери. На внутреннюю отделку планирую закупить декорпанель. Так что настроение рабочее!



Полосу подготовила Наталья НОГИНА, nogina@ng.kz

VIP-зверь

Два врача, интеллигент и хитрюга



Марьям Биболова со счастливым папой Сафиром

Несколько лет назад нейрохирург Алексей Москвичёв и акушер-гинеколог Марьям Биболова переехали из душной бетонной коробки, именуемой жилой многоэтажкой, в собственный дом. Переехали, обжились, и сразу стало понятно - без охраны не обойтись.

На семейном совете было принято решение завести собаку. К выбору породы супруги отнеслись очень грамотно и вдумчиво. И литературу изучили, и выставки посетили, и со специалистами-кинологами посоветовались. Выбор пал на среднеазиатскую овчарку. Алексею импонировало чувство собственного достоинства, сдержанность и спокойная

уверенность в себе, присущие этой породе. В одном из костанайских питомников был выбран щенок, которого назвали Сафиром. А через год Сафиру подобрали пару - очаровательную Айшу. Сейчас Сафиру три, а Айше два года. Ни на минуту хозяева не пожалели о своем выборе.

- Они замечательно работают в тандеме, - говорит Москвичёв. - И хлеб свой отрабатывают сполна!

Думаю, что и собакам не на что жаловаться - в их распоряжении весь двор, где они проводят целый день. Конечно, есть и просторный, добротный сделанный вольер, но туда азиатов отправляют лишь для того, чтобы можно было провести в дом гостей. Ни одного дня ни одна из собак не провела на привязи. Бывают они и в доме, где чувствуют себя не менее комфортно, чем на улице. Несмотря на свои внушительные габариты и немалый вес, собаки легко передвигаются по дому, не устраивая там разгрома подобного тому, как это делал сенбернар Бетховен из одноимённого фильма.

Хотя четвероногие охранники и принадлежат к одной породе, имея массу общего, характеры у них разные. Сафира дома зовут интеллигентом, он очень деликатный и вежливый пес. А вот его подруга - хитрюга, которая всегда добьется своего, и ведет она себя по-женски, где лаской, где хитринкой добиваясь, чего хочется.

А 24-го апреля в доме у Марьям и Алексея появилось пополнение - Айша произвела на свет четырёх очаровательных щенков. Причем, как ни странно, роды принимал хозяин, поскольку к тому моменту, когда пришло время щениться, доктор Биболова только вернулась из родзала, где провела не один час, помогая родиться человеческому детёнышу.

Первое время молодому папаше пришлось нелегко. До тех пор, пока четвероногие колобки не встали прочно на свои лапки, Айша, оказавшаяся отличной матерью, отгоняла его от них на приличное расстояние. А теперь подросшие малыши весело проводят время в играх друг с другом и с родителями.

И уже сейчас можно с уверенностью сказать, что маленькие азиаты не попадут в случайные руки - отбор будущих владельцев Алексей и Марьям ведут очень тщательно.

Нелюбимые домашние

Бегущая по... стене

С давних пор у человечества существует предубеждение относительно любых непрошенных квартирантов из животного мира в его жилище. Назойливые, вечно жужжащие мухи, разносящие заразу; комары, не дающие спать по ночам своим писком, укусы которых заставляют нас чесаться по несколько дней; моль, поедающая одежду и ковры; вечная напасть - тараканы, избавившись от которых иногда просто невозможно. А еще пауки, мокрицы, двухвостки - да мало ли какая гадость обитает в наших домах. Но при виде этого создания с невероятным количеством ног, плавно, но очень быстро бегущего по стене или потолку, не спешите хвататься за газету! Остановитесь! Ибо он помощник ваш в борьбе со зловредными насекомыми.

Знакомьтесь - скутигера (scutigera), она же мухоловка (класс губоногие). Очень стройная многоножка с 15-ю парами ног. Между прочим, близкая родственница знаменитой сколопендры, которой людская молва приписывает способность убивать человека одним укусом (что, кстати, сильно преувеличено, поскольку смертельно опасен

этот яд разве что для беспозвоночных, мелких птиц, ящериц и жаб).

Мой параноидальный страх перед этим созданием был развеян сотрудником областного научно-историко-краеведческого музея Андреем АНДРЮЩЕНКО, который рассказал о мухоловках вот что.

У скутигеры очень тонкие и длинные ноги, которые позволяют ей развивать немислимую скорость. Их глаза состоят из большого скопления простых глазков (до 40-ка штук), напоминая сложные фасеточные глаза стрекозы. Это позволяет сороконожкам охотиться не только нападая на жертву из укрытия, но и вне его.

В дикой природе жить они предпочитают в тёмных и сырых местах, забираясь под лежащие на поверхности укрытия (слежавшиеся листья, камни и т.д.), однако некоторые приспособились и для жизни в городских условиях, обустраиваясь за плинтусами и в щелях.

В наших квартирах пищей для скутигеры становятся практически все насекомые, которые так нам досаждают. В некоторых южных странах их даже оберегают, цена вклад по уничтожению кровосо-



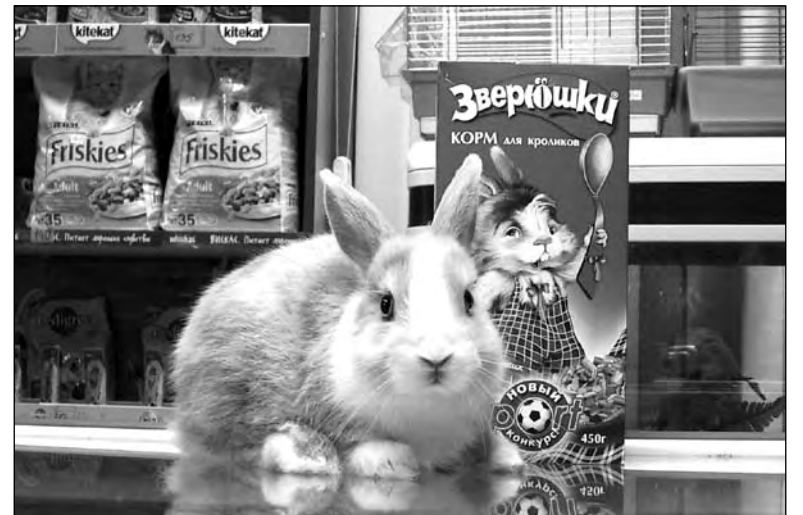
Этот ужас на тридцати ножках может приносить пользу

сов. А существующее предубеждение против них и боязнь укуса беспочвенны. Челюсти этих многоножек так слабы, что не в состоянии прокусить кожу человека.

Теперь, видя на стене скутигеру, я больше не шарю по полу в поисках тапка, несущего ей верную смерть. И не поверите, замечаю даже некоторую грациозность в этом бесшумном скольжении, полным быстрых изгибов и мелькания 15-ти пар ножек.

Экзотика

Мини-кролик - макси-радость



Чуть больше кило веса, 5 см ушей - и море удовольствия

Пару лет назад гостила я у известной заводчицы собак из Кургана Ирины ЗУБКОВОЙ. Кто только не жил у неё в доме - десяток скотч-терьеров всех возрастов и окрасов, попугаи, хомячки, морские свинки, мыши-песчанки. Но я не могла оторваться от милых пушистых зверьков с носами, которые шевелятся во все стороны, с длинными ушками, коротенькими хвостиками... Узнали? Ну да, кролики, скажете вы. И что в них такого необычного? А необычным был их размер! Самый большой из кроликов целиком умещался в моих ладонях и весил не больше 1,5 кг! Потому что кролики эти были не простые, а карликовые. Большая по тем временам редкость.

Каково же было мое удивление, когда несколько недель назад я случайно узнала, что карликовые кролики появились и в Костаное. Что это за звери, как за ними ухаживать? За консультацией я обратилась к Ирине.

Как выбрать

Итак, карликовые кролики имеют самые разнообразные окрасы и вариации длины шерсти от короткой до пуховой «ангорской». От стандартных кроликов они отличаются более плотным телосложением, крупной головой и размерами. Вес карликового кролика обычно от 0,6 до 1,5 кг. Но заводить лучше зверька с массой тела 1,1-1,25 кг, поскольку взрослые кролики, весящие менее 800 граммов, часто нежизнеспособны и погибают рано.

Средняя продолжительность жизни карликового кролика 9-10 лет, хотя встречаются и долгожители, чей возраст 12-13 лет. Ещё одно существенное отличие - длина ушей. Желательно, чтобы она составляла 4,5-5,5 см, но ни в коем случае не более семи.

Молодых кроликов (моложе шести недель) покупать не следует, так как их легко спутать с другими породами или купить нечистопородных зверьков. У здорового кролика шерсть плотно прилегает к телу, гладкая, без залысин. Глаза блестящие, живые, дыхание без хрипов и свиста. Он должен быть в меру упитанным. Никаких гнойных выделений из глаз, слипшейся шерсти возле анального отверстия, выпирающих ребер и свалывшейся шерсти - всё это говорит о наличии заболеваний.

Средняя стоимость кролика в Костаное колеблется в пределах 5000 тенге. Зависит она от породы, окраса и типа шерсти.

Чем кормить

Питаются они растительной пищей. Лучше всего покупать готовые сухие гранулированные комбикорма, расход которых составляет 30-40 граммов на килограмм веса в день. Однако можно кормить ушастика и так называемыми сочными кормами, к которым относятся овощи (картофель, морковь, репа, свёкла), сочные плоды (арбуз, кабачки, тыква), капуста, различные травы (подорожник, крапива, клевер, люцерна), злаковые (кукуруза, овёс, просо, рожь, ячмень). Можно добавлять и молодые побеги деревьев (липа, береза) в том числе и хвойных пород, но только в осенне-зимний период, когда содержание эфирных масел, смолыстых и дубильных веществ ниже всего. Обязательное условие при составлении рациона - вся еда должна быть чистой и свежая, никакой плесени и подгнивших овощей!

Кролик должен быть всегда обеспечен свежей водой комнатной температуры, примерно полстакана в день на килограмм веса.

Как ухаживать

Понадобится специальная клетка, в которой будет домик для отдыха, кормушки, поилки и, конечно, пространство для передвижения. На дно насыпается 3-4 см крупной негрубой стружки. Мелкая стружка и опилки не подойдут, так как могут вызвать слезотечение и чихание. Не стоит проводить эксперименты и с наполнителями для кошачьих туалетов, которые могут вызвать аллергические реакции.

Лучше всего кролики чувствуют себя при 10-20 °С. А вот длительное пребывание при температуре выше 25-ти градусов может для них оказаться губительным. Больше 35°С может повлечь смертельный исход в течение нескольких часов. Кроликам нужен свежий воздух, но противопоказаны сквозняки!

Очень многие кролиководы выпускают своих питомцев погулять по дому. Это оказывает положительное влияние на здоровье животных: чем больше движений, тем лучше. Но не оставляйте ушастика без присмотра! Не позволяйте зверьку грызть мебель, пороги, плинтуса и вообще все, для еды не предназначенное. Кролики очень быстро привыкают к хозяину и стараются всюду следовать за ним, поэтому нельзя оставлять их одних на креслах, диванах и прочих возвышениях, прыжок с которых может привести к перелому конечностей или позвоночника.

Ногу свело

Если, прочитав заголовок, вы решили, что речь пойдет о творчестве замечательной группы во главе с Максимом Покровским, то вы заблуждаетесь. Название материала следует понимать буквально - мы будем говорить о судорогах. Консультирует «НГ» по этой теме врач-невропатолог Ольга САФРОНОВА.

Юлия ГОЛЬСКАЯ, ng@ng.kz

Чего нам не хватает

Что же такое судороги? Это внезапные непроизвольные болезненные сокращения мышц. Могут быть проявлениями самых различных заболеваний, в том числе заболеваний нервной системы, таких, как эпилепсия, неврозы, столбняк. Судороги могут начаться при отравлениях, нарушении обмена веществ и деятельности желез внутренней секреции. Общая усталость, утомление мышц, однообразная сидячая работа, нервное напряжение, высокая температура тела, большая потеря организмом воды и микроэлементов могут быть причинами возникновения судорог.

У спортсменов и людей, занятых тяжелыми физическими нагрузками, судороги чаще всего возникают в икроножных мышцах, несущих на себе основную тяжесть нашего тела. Хотя, в принципе, они могут появиться и в любой широкой скелетной мышце, подвергающейся постоянной однообразной нагрузке: на бедре, спине, шее или даже животе.

К группе лиц, у которых судороги возникают достаточно часто, относятся и беременные женщины. У них склонность к судорожным проявлениям - следствие нарушения водного электролитного баланса, в частности изменения содержания в организме таких микроэлементов, как калия, магния и кальция.

Именно из-за недостатка вышеупомянутых микроэлементов возникают и ночные судороги. Во время сна кровоснабжение организма замедляется, соответственно и транспортировка питательных веществ, микро- и макроэлементов к клеткам осуществляется медленнее.

Если же ногу свело во время купания, то это следствие сужения, спазмирования кровеносных сосудов, подвергшихся воздействию воды низкой температуры. Особо провоцирующий фактор - желание человека резко охладиться после того, как он совершенно размлел на жаре.

В любом случае, судороги - это следствие неполадок в организме, какого-либо заболевания, так что лучше всего обратиться к врачу для установления и устранения их причины.

Чем можно помочь

Есть способы, которые могут облегчить ваше болезненное состояние.

Для оказания первой помощи сделайте мягкий массаж, легкие поглаживания также облегчат боль. Если есть возмож-



Начинается купальный сезон. Так что наш совет, полученный от бывалых пловцов, может вам пригодиться. Если в воде свело икроножную мышцу, лучший способ избавиться от судорожного напряжения - не паниковать, сделать глубокий вдох, что удержит вас на воде, дотянуться до ступни сведенной ноги и, взявшись за пальцы, с напряжением тянуть ступню на себя. Тот же способ весьма эффективен, если вы плаваете в ластах. Он же хорош и при ночных судорогах ног.

А в качестве профилактики попробуйте по вечерам делать несложную растяжку, которую выполняют бегуны. Встаньте лицом к стене на расстоянии 50-70 см от нее. Ступни плотно прижаты к полу, ладони - к стене на уровне груди. Сгибая руки в локтях, наклонитесь вперед и прижмите грудь и даже часть живота к стене. Ступни ни на миллиметр не отрывайте от пола. Надо, чтобы вы чувствовали, как у вас напрягаются икры и ахилловы сухожилия. В таком положении медленно считайте до 10-ти. Отдохните секунд 30, потом снова выполните упражнение. Трех серий ежедневно вполне достаточно.

При частых судорогах в икрах очень хорошо помогает регулярный массаж икроножных и бедренных мышц с упомянутыми маслами. Однако если у вас есть заболевания кровеносных сосудов, то все эти мероприятия можно проводить только после консультации с лечащим врачом.

При склонности к судорогам обратите внимание на свою диету. Проследите, чтобы в ней обязательно были продукты, поставляющие в организм калий, кальций, магний. А именно - молоко, а лучше творог, твердые сыры. Это богатые кальцием продукты. Калием богаты бананы, изюм, магнием - листовые салаты. Можно пойти по другому пути - принимать по рекомендации врача препараты, содержащие эти микроэлементы. Например, уважающие свой организм парильщики, теряющие до литра жидкости в парной, а вместе с ней и калий с магнием, принимают панангин (аспаркам). То же самое, но, повторимся, после совета с врачом, надо делать и тем, кто принимает мочегонные сборы и таблетки.

Прогноз погоды

По материалам сети Интернет

| Костанай | | °С | Характер погоды | Давление (мм рт.ст.) | Ветер |
|------------------------|------|----|-----------------|----------------------|-----------|
| ПЯТНИЦА 9 июня | ночь | 19 | | 746 | 1 м/с В |
| | день | 33 | | | |
| СУББОТА 10 июня | ночь | 20 | | 747 | 3 м/с ВСВ |
| | день | 31 | | | |
| ВОСКРЕСЕНЬЕ 11 июня | ночь | 19 | | 745 | 3 м/с ЮЮЗ |
| | день | 32 | | | |
| ПОНЕДЕЛЬНИК 12 июня | ночь | 23 | | 740 | 6 м/с ЮЮЗ |
| | день | 36 | | | |
| ВТОРНИК 13 июня | ночь | 18 | | 741 | 5 м/с 3 |
| | день | 26 | | | |
| СРЕДА 14 июня | ночь | 15 | | 735 | 5 м/с 3 |
| | день | 25 | | | |
| ЧЕТВЕРГ 15 июня | ночь | 13 | | 736 | 4 м/с 3 |
| | день | 24 | | | |

| | |
|--------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Нет геомагнитных возмущений |
| <input type="checkbox"/> | Геомагнитные возмущения |
| <input type="checkbox"/> | Геомагнитная буря |

Контроль над аллергией

Показания:

- Круглогодичные аллергические риниты
- Сезонные аллергические риниты
- Аллергические конъюнктивиты
- Дерматозы, протекающие с зудом и высыпаниями
- Крапивница, в том числе хроническая идиопатическая крапивница
- Отек Квинке

Зиртек® реально помогает!

SOLVAY PHARMA Представительство Солвей Фарма в Казахстане: www.solvay-pharma.kz

ПОДПИШИСЬ, ЧТОБЫ ЗНАТЬ!

Наша Газета каждый четверг

Костанайский областной еженедельник

О САМОМ ГЛАВНОМ ОБЪЕКТИВНО ДОСТОВЕРНО

Открыта подписка во всех отделениях связи ОАО "Казпочта", а также в отделе подписки ТОО "Твой ШАНС", тел.: 53-02-21, 54-26-56. Стоимость подписки на 2006 год

на 6 мес. 2 полугодия **910** тенге участникам ВОВ **780** тенге

Изготовление государственных символов Республики Казахстан (Лицензия №000335) Т. 39-444-9

"Present" Международная служба доставки ЦВЕТОВ и ПОДАРОКОВ по Костанаяу, Казахстану, России, Германии и др. странам

Тел: 50-04-38, 8-705-83-19-767

ул. Баймагамбетова, 156 (зд. "Чародейки") отдел "Present"

Аквапарк

- Развлекательный бассейн с аттракционами
- Бассейны спортивный, детский
- Горки, джакузи
- Солярий
- Оздоровительный центр: инфракрасные и паровые кабины

пр. Аль-Фараби, 124 б, тел. 53-32-49