

Если уже в 10 утра вы смертельно устали, то, возможно, это синдром хронической усталости (СХУ), по-научному — нейромиястения. Не отмахивайтесь от этого заболевания, ведь в первую очередь страдает иммунная система, а это делает человека уязвимым по отношению к различным инфекциям.

В этом состоянии организм беззащитен против хронически рецидивирующих вирусов, болезнетворных бактерий, паразитов, с которыми обычно справляется здоровая иммунная система.

Следует отличать синдром хронической усталости от простой усталости, которая является не болезнью, а лишь естественной реакцией организма на переутомление, сигналом о том, что ему остро необходим отдых. А вот СХУ — это беспричинная, сильно выраженная, изматывающая организм общая усталость, не проходящая после отдыха, мешающая человеку жить в привычном ритме.

ГДЕ КОРЕНЬ ЗЛА?

Причины недуга до сих пор не установлены, однако болезнь нередко развивается как осложнение после таких вирусных инфекций, как лимфоидно-клеточная ангина. Чаще всего СХУ начинается с гриппоподобного состояния: повышение температуры тела, боли в горле, увеличение лимфатических узлов, головные боли. Затем быстро, в течение нескольких часов или дней, к этим симптомам присоединяется необъяснимая мышечная слабость, болезненность отдельных мышц, боли в суставах, истощаемость после физических нагрузок, не восстанавливаемая самостоятельно на протяжении суток.

ВНИМАНИЕ — ДЕТЯМ

Дети чаще жалуются на головную боль, боль в горле, животе, мышцах и суставах, на нарушение сна, ухудшение памяти, рассеянность и болезненность в лимфоузлах. Кроме того, у них бывают повышенная температура, ночное потоотделение, сыпь, головокружение, затрудненное мочеиспускание, светобоязнь и повышенная кожная чувствительность. Нередко детям, заболевшим СХУ, приходится сталкиваться с проблемой недоверия со стороны

взрослых — родных, педагогов и врачей. Ведь ребенок, как правило, внешне выглядит вредят его психике, он перестает делиться со взрослыми своими трудностями,

ВАШ ДОКТОР

Не просто усталость



здоровым, но при этом жалуется на постоянную усталость, не желает ходить в школу. Разговоры в его присутствии о том, действительно он болен или ловко симулирует недуг,

отказывается от помощи врача, чем только усугубляет болезнь. В этот момент помочь ребенку должен не только врач-иммунолог, но и психолог.

СТРАТЕГИЯ ЛЕЧЕНИЯ

Обычно начинают с применения препаратов, способствующих улучшению общего состояния пациентов, нормализации сна, восстановлению умственной и физической активности. Прием витаминных комплексов уменьшает неприятные симптомы.

Для лечения синдрома хронической усталости используют растительные препараты, содержащие экстракты чеснока, эхинацеи, бромелайна.

ПОМОГИТЕ СЕБЕ САМИ

Физическая нагрузка оказывает существенное тонизирующее действие, снимает нежелательные изменения в организме, накопившиеся из-за неподвижности или физического либо психического стресса. Регулярные физические упражнения ускоряют процессы в организме, заряжают вас энергией. При физической нагрузке вы тратите энергию, но получаете ее еще больше.

Для здоровья вполне достаточно ежедневно на полчаса давать себе умеренную нагрузку — 30 минут физических упражнений. Это могут быть подъемы по лестнице, быстрая ходьба, работа в саду, даже танцы. Необязательно сильно потеть — надо просто «разогнать кровь». Энергичная 10-минутная прогулка зарядит вас энергией на следующие 30–90 минут. Можно просто встать из-за стола и сделать несколько упражнений, чтобы размять шею, плечи, поясницу.

Важно выбирать такую физическую активность, которая вызывает интерес, азарт, называйте как угодно, важно лишь, чтобы она бодрила, а не утомляла.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Боремся за экологию в своей квартире

Чем герметичнее помещение, тем больше там пыли. Лучшее средство борьбы с ней — влажная уборка, что, конечно, не исключает использование пылесоса.



• Систематически проветривайте квартиру: в холодное время года — не менее 10 минут, летом — 25–30 минут по несколько раз в день.

• Не держите включенной газовую плиту более двух часов и не готовьте еду более чем на двух горелках одновременно. При горящих конфорках держите форточку открытой.

• Оздоровить и улучшить воздух в квартире помогают растения. Специалисты Всероссийского научно-иссле-

довательского института лекарственных и ароматических растений (ВИЛАР) советуют поставить на кухне горшок с хлорофитумом, который очищает воздух и поглощает запахи, а в столовой — с лавром, положительно влияющим на органы пищеварения. В спальне хороши герань и пеларгония, облегчающие процесс засыпания.

• Выбирая обогреватель, отдавайте предпочтение масляному — он самый экологически чистый и надежный. При утеплении окон используйте самоклеящуюся ленту на бумажной основе, а для балконной двери лучше подойдет войлок.

• Приобретая мебель, проверяйте, соответствует ли она гигиеническим требованиям (есть ли на нее сертификат качества).

• При ремонте квартиры старайтесь использовать материалы на естественной основе, например бумажные или текстильные (льняные, шелковые) обои для оклейки стен, масляную краску на олифе для окрашивания окон и дверей. Самый экологичный пол — деревянный, линолеум укладывается только в кухне и коридоре. Здесь же можно использовать моющиеся обои.

Королева красоты всех времен и народов, актриса и женщина, которой невозможно не восхищаться и к советам которой стоит прислушаться.



10 секретов красоты от Одри Хепберн

1. Чтобы губы были красивыми, говорите только добрые слова.
2. Чтобы глаза были красивыми, излучайте добро.
3. Чтобы фигура была стройной, поделитесь едой с голодным.
4. Чтобы волосы были красивыми, разрешите младенцу их тереть.
5. Для уверенности ходите с сознанием того, что вы не одна.
6. Люди больше вещей нуждаются в реставрации, поощрении, прощении и т. п. Никогда никого не «выбрасывайте».
7. Если вам понадобится рука помощи, она всегда при вас — ваша собственная. Когда станете старше, поймете, что у вас две руки: одна — чтобы помогать себе, другая — чтобы помогать другим.
8. Красота женщины — не в одежде, фигуре или прическе. Она — в блеске глаз, ведь глаза — это ворота в сердце, где живет любовь.
9. Красота женщины — не во внешности, истинная красота отражена в ее душе. Это забота, которую она дарит с любовью; страсть, которую она проявляет.
10. Красота женщины возрастает вместе с ее годами!

Полосу подготовила Елена ДЫШЛЕНКО.

РЕКЛАМА И ОБЪЯВЛЕНИЯ

ИЗВЕЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ ОТКРЫТОГО АУКЦИОНА

Заказчик: областное государственное учреждение «Орловский областной государственный заказчик» (ОГУ «Орелгосзаказчик»).

Место нахождения: г. Орел, ул. МОПРа, д. 42.

Почтовый адрес: 302026, г. Орел, ул. МОПРа, д. 42.

Адрес электронной почты: goszak@orel.ru

Телефон (4862) 77-13-79. **Факс** (4862) 77-14-36.

Контактное лицо: Широкова Тамара Алексеевна, тел. 77-14-04.

Производственный отдел: Наумцев Александр Николаевич, тел. 77-14-21.

Предмет контракта: реконструкция Знаменского дома культуры Знаменского района Орловской области.

Объем работ: существующее здание: снос методом обрушения (остаток) — 135 м³, кладка из кирпича — 11 м³, устройство кровли из металлочерепицы — 633 м², кладка кирпичных стен карниза и фронтона — 90 м³, отделочные работы по утеплению — 1000 м², усиление конструктивных элементов стен стальными тязами — 0,5 т; пристройка: полный комплекс общестроительных работ — 347 м³, вентиляция, тепло-водо- электроснабжение, сети коммуникаций — 150 п.м.; Инженерные сети, сооружения: телефонизация — 1100 п.м.; водопровод — 0,12 км, канализация — 0,07 км, тепловые сети (каналы ж/б) — 0,122 км, блочная котельная с дымовой трубой ТКУ-200 с двумя котлами ИШМА-100 — фундаменты; Благоустройство — 1500 м²; газопровод среднего давления — 434 м³.

Место выполнения работ: п. Знаменское Знаменского района Орловской области.

Начальная (максимальная) цена контракта: 53 918 396 рублей.

Начальная (максимальная) цена контракта указана в текущих ценах, с учетом НДС.

Обеспечение исполнения государственного контракта: 5 391 839 рублей.

Срок предоставления документации об аукционе: в течение двух рабочих дней со дня получения заявления от любого заинтересованного лица.

Место предоставления документации об аукционе: г. Орел, ул. МОПРа, д. 42, каб. 206.

Порядок предоставления документации об аукционе: на основании заявления любого заинтересованного лица, поданного в письменной форме, в том числе в форме электронного документа. Заявление оформляется в произвольной форме на бланке организации с указанием контактных телефонов, адреса электронной почты, с подписью руководителя. Документация об аукционе предоставляется в письменной форме на бумажном носителе или в форме электронного документа. Порядок получения сертификата ключа ЭЦП и порядок направления электронного документа указаны в документации об аукционе.

Плата за документацию об аукционе: не взимается.

Официальный сайт, на котором размещена документация об аукционе: www.adm.orel.ru

Место, дата и время проведения аукциона: г. Орел, ул. МОПРа, д. 42 (2-й этаж, конференц-зал) 15 декабря 2008 г. в 10 часов по московскому времени.

Преимущества, предоставляемые осуществляющим производство товаров, выполнение работ, оказание услуг учреждениям и предпринятиям уголовно-исполнительной системы и организациям инвалидов: не предусмотрены.

ТЕЛЕФОН
РЕКЛАМНОГО
АГЕНТСТВА

76-20-34

НП «Редакция газеты
«Орловская правда»