

# Здоровье

78·7



ОВОЩИ  
И ФРУКТЫ—  
КЛАДОВЫЕ  
ВИТАМИНОВ

На фото:  
Красив, благоустроен  
курорт Эссентуки.

Использование  
вакуум-установки  
для взятия желудочного  
сока ускоряет  
исследование.

В стерилизационном  
центре курорта  
обрабатывают  
медицинский  
инструментарий всех  
профсоюзных здравниц.



## ЛУЧШИЙ КУРОРТ СТРАНЫ

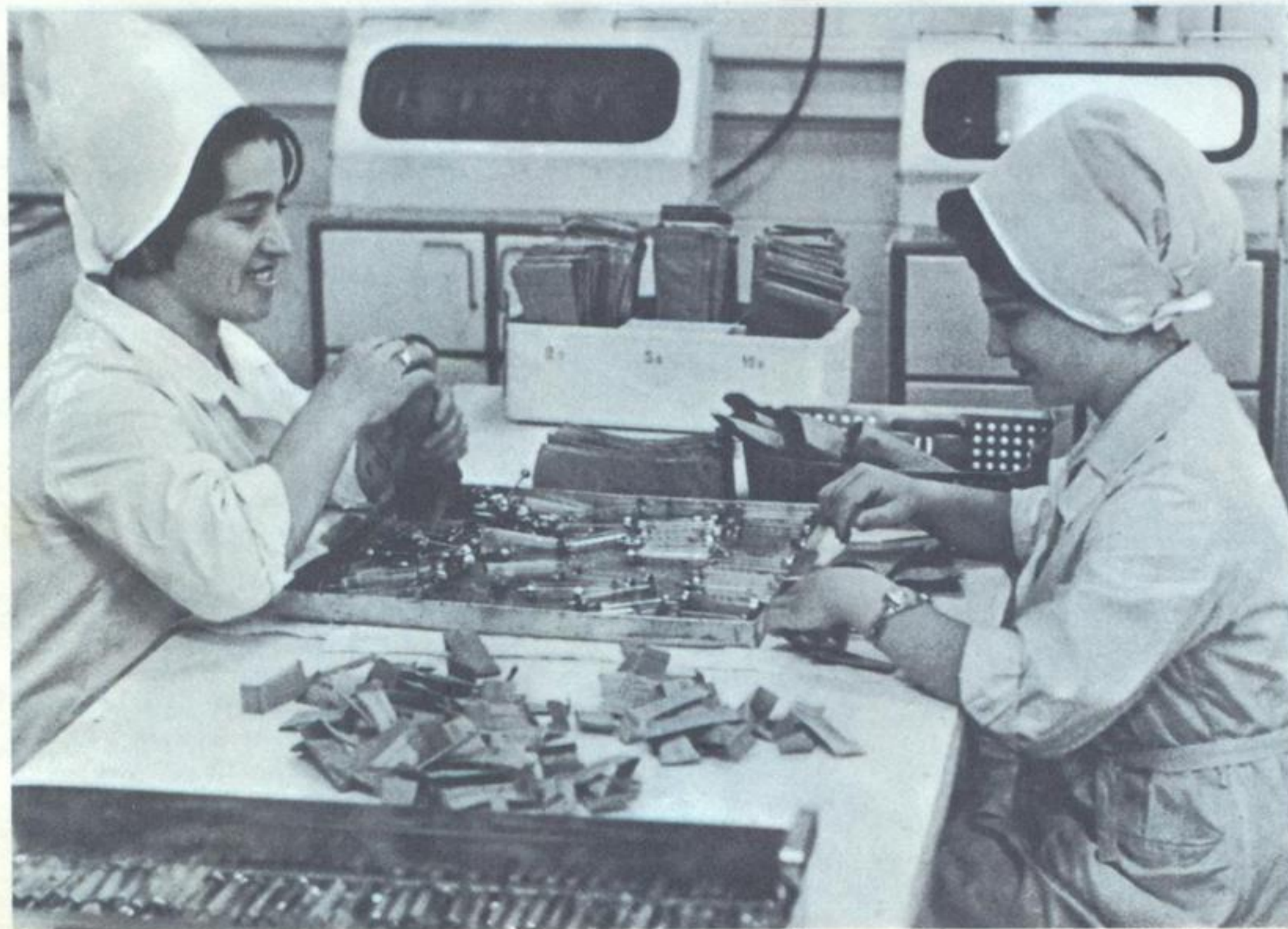
Когда-то самая пыльная, захудалая и неблагоустроенная из всех лечебных местностей Кавказских Минеральных Вод, принимавшая больных только летом и то с перебоями, ныне стала всесоюзной кузницей здоровья, пользующейся доброй славой в нашей стране и за рубежом.

Второй год подряд Эссентукский территориальный совет по управлению курортами профсоюзов награждается переходящим Красным знаменем ЦК КПСС, Совета Министров СССР, ВЦСПС и ЦК ВЛКСМ.

— Как вы добились такого успеха? — спрашиваю председателя Эссентукского Совета Т. И. Петровчан.

— Мы стремимся внедрять в практику наших здравниц передовые методы диагностики, лечения, обслуживания, — раздумчиво отвечает Таисия Ивановна, врач, коммунист, отдавшая много сил развитию курорта. — Медицинские работники и обслуживающий персонал санаториев, пансионатов, бальнеологических лечебниц постоянно повышают свою квалификацию. Три года назад наш Совет первым среди курортов страны начал экономический эксперимент, допускающий совмещение некоторых профессий при обязательном высоком качестве обслуживания.

Действительно, экономичность и качество — принцип работы эссентукских здравниц. Они первыми среди курортов страны централизовали диагностические лаборатории, что позволило сконцентрировать в них новейшее оборудование, квалифициро-



Основан 1 января 1955 г.

МОСКВА. ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРАВДА»

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

ваннейших специали-  
стов.

Ессентукский курорт работает в тесном творческом контакте с ведущими научно-исследовательскими институтами. Это позволяет сотрудникам здравниц быть в курсе достижений медицинской науки, расширять арсенал методов исследований и лечения заболеваний органов желудочно-кишечного тракта, печени, желчевыводящих путей, различных обменных заболеваний. Только за последние два года здесь введено в практику 14 новых методик!

Прославленная минеральная вода, грязе- и климатолечение, широкое использование физиотерапии, лечебной физкультуры, диетического питания дают высокий оздоровительный эффект. Этому в немалой степени способствуют также внимание и приветливость персонала. Врачи, медсестры, няни хорошо понимают, что больной человек особенно нуждается в комфорте, в чутком отношении. Именно поэтому в Ессентуках так широко развернулось соревнование за звание «Самая гостеприимная здравница курорта».

Добрые дела работников курорта находят живой отклик в сердцах отдыхающих. «Лечение и обслуживание в санатории «Советский шахтер» на пять с плюсом. Огромное спасибо!» — написал маркшейдер из Кузбасса Борис Смирнов. Такую же оценку дают курорту строители и сталевары, нефтяники и механизаторы, педагоги и геологи, лечившиеся в профсоюзных здравницах Ессентуков.

Людмила КАФАНОВА

- |  |    |   |
|--|----|---|
| Москва будет образцовым коммунистическим городом! Лауреаты Ленинской премии-78 | 2  | ЗЕЛЕНый НАРЯД СТОЛИЦЫ<br>С. Н. Чемякина   |
| Основной закон нашей жизни   | 4  | БЕСКРОВНО, АМБУЛАТОРНО<br>М. Хромченко  |
|  | 5  | ОТВЕЧАЕТ СПЕЦИАЛИСТ<br>М. В. Игнатьев   |
|  | 6  | ДОЗОРНЫЕ МАЛЫХ РЕК<br>Э. Чугунова   |
|  | 8  | ПРОФИЛАКТИКА САЛЬМОНЕЛЛЕЗА<br>В. А. Килессо                                       |
|  | 9  | САНИТАРЫ НАШЕГО ОРГАНИЗМА<br>Э. В. Михайловская                                   |
| Человек — семья — коллектив  | 10 | КАК НАПОЛНИТЬ БОЧКУ ДАНАИД?<br>Д. Орлова  |
|  | 13 | ЗА РУЛЕМ — НИ КАПЛИ СПИРТНОГО!<br>Э. А. Костандов                                 |
|  | 14 | СТОИТ ЗАДУМАТЬСЯ  |
| Врач разъясняет...   | 15 | КИСТА ВЕРХНЕЧЕЛЮСТНОЙ ПАЗУХИ<br>Г. З. Пискунов                                    |
|  | 16 | ПОЧТА ОДНОГО ДНЯ  |
| Если дитя и не плачет...   | 18 | СИМПТОМЫ АРЛЕКИНА И ЗАХОДЯЩЕГО СОЛНЦА<br>Э. И. Ямпольская                         |
| Врач разъясняет...   | 20 | ИНФЕКЦИОННЫЙ ГЕПАТИТ<br>В. А. Ананьев   |
|  | 21 | НА ДВОРЕ ТРАВА...<br>Михаил Владимов  |
| Здоровье здоровых  | 22 | ДЫШИТЕ ПРАВИЛЬНО<br>Е. В. Кудрявцев   |
|  | 24 | АЗБУКА ТУРИСТА<br>В. Н. Сергеев, В. А. Строганов                                  |
|  | 25 | ТАЯЩИЕ ОПАСНОСТЬ<br>Е. А. Лужников  |
|  | 26 | МОЕ ЛЕКАРСТВО — ВЕЛОСИПЕД,<br>МОЙ ОТДЫХ — ВЕЛОТУРИЗМ<br>В. Липов, Л. Ф. Николаева |
|  | 28 | РЕЦЕПТ: НИКАКИХ ПОБЛАЖЕК СЕБЕ<br>Э. Гусева  |
|  | 29 | ОТВЕЧАЕТ СПЕЦИАЛИСТ<br>Л. В. Лусс   |
| Умейте делать сами   | 30 | «ЗДОРОВЬЕ» СОВЕТУЕТ   |
|  | 31 | КОМПРЕСС<br>Н. В. Финатова  |
|  | 32 | БЛЮДА ИЗ ФРУКТОВ И ЯГОД<br>ПО-УКРАИНСКИ<br>Б. Н. Хохлов                           |

Главный редактор  
М. Д. ПИРАДОВА

Редакционная коллегия:

О. В. БАРОЯН,  
В. А. ГАЛКИН,  
С. М. ГРОМБАХ,  
Ю. Ф. ИСАКОВ,  
Г. Н. КАССИЛЬ,  
М. И. КУЗИН,  
Т. Е. НОРКИНА  
(ответственный секретарь),  
Д. С. ОРЛОВА,  
М. А. ОСТРОВСКИЙ,  
Л. С. ПЕРСИАНИНОВ,  
А. Г. САФОНОВ  
(зам. главного редактора),  
В. С. САВЕЛЬЕВ,  
М. Я. СТУДЕНИКИН,  
М. Е. СУХАРЕВА,  
Е. В. ТЕРЕХОВ  
(главный художник),  
Н. В. ТРОЯН,  
Т. В. ФЕДОРОВА  
(зам. главного редактора),  
А. П. ШИЦКОВА

Технический редактор

З. В. ПОДКОЛЗИНА

Адрес редакции:

101454, ГСП-4, Москва, А-15.  
Бумажный проезд, 14.

Телефоны:

212-24-90; 251-44-34;  
253-70-50; 212-24-17;  
250-24-56; 251-94-49.

Перепечатка разрешается  
со ссылкой на журнал «Здоровье».  
Рукописи не возвращаются

Сдано в набор 19.05.78.  
Подписано к печати 31.05.78. А 01413.  
Формат 60 × 90<sup>1/8</sup>. Глубокая печать.  
Усл. печ. л. 4,59. Уч.-изд. л. 7,58.  
Тираж 11750000 экз. (1-й завод: 1—8748300 экз.).  
Изд. № 1537. Заказ № 2316.  
Ордена Ленина и ордена Октябрьской Революции  
типография газеты «Правда» имени В. И. Ленина.  
125865, Москва, А-47, ГСП, улица «Правды», 24.  
© Издательство «Правда», «Здоровье», 1978.

На первой странице обложки фото Вл. Кузьмина

С. Н. ЧЕМЯКИНА,  
кандидат  
сельскохозяйственных наук

# ЗЕЛЕНЫЙ

Говорят, что парки — улыбка города. Если согласиться с этим, то Москву можно считать очень улыбчивым городом!

Пожалуй, ни одна столица мира не может похвастаться такими огромными парковыми массивами, расположенными и в центре города и на его окраинах. На каждого москвича приходится около 19 квадратных метров зеленых насаждений — в полтора раза больше, чем на жителей таких «зеленых» столиц, как Вена, Лондон, Париж.

Генеральный план развития Москвы предполагает дальнейшее увеличение зеленого богатства столицы. Чем же вызвано такое стремление?

Горожанин привыкает дышать загрязненным воздухом, видеть над головой закопченное небо, жить и работать под аккомпанемент постоянного шума. Такая ситуация дала повод буржуазным философам утверждать, будто человек не только постепенно утратит способность общаться с живой природой, но будет даже бояться ее. Мрачное пророчество! Тот, кто бывал за рубежом, несомненно, вспомнит кварталы, где дворы похожи на колодцы, а воздух пропитан гарью, где не видно ни кустика, и ему будет понятен пессимизм зарубежных философов.

Издавна подмечено своеобразное влияние природы на настроение человека. Плакучая ива у пруда, например, успокаивает, настраивает на лирический лад, ярко окрашенная крона клена Шведлера действует возбуждающе, вызывает эмоциональный подъем, а шеренги пирамидальных елей создают торжественное настроение.

Созерцание красивого пейзажа способствует восстановлению душевного равновесия и дает отдых нашему зрению, на которое благотворно влияет зеленый цвет растений. Офтальмологи утверждают, что он даже способствует нормализации внутриглазного давления.

В садах и парках легко дышится. Воздух зеленых массивов обогащен кислородом, выделяемым растениями в процессе фотосинтеза. Только один тополь за те пять месяцев, когда он одет в листву, поглощает 44 килограмма углекислого газа.

Деревья и кустарники — прекрасные «пылеуловители». К тому же они поглощают значительное количество вредных примесей, попадающих в воздух из труб промышленных предприятий. Причем многие деревья способны очищать воздух от вредных газов и пыли без ущерба для собственного развития, как, например, ель голубая, круглый год украшающая многие уголки Москвы.

Кроме того, деревья насыщают воздух летучими веществами — фитонцидами. Они не только губительны для болезнетворных микроорганизмов, но и способствуют образованию отрицательных ионов. Благодаря ионизации воздух приобретает запах свежести, положительно действует на сердечно-сосудистую систему человека.

Наблюдения, проведенные в Москве, показывают: крупные зеленые массивы в пределах города (Измайловский, Лосиноостровский лесопарки, парки Сокольники, Кузьминки и другие) существенно влияют на оздоровление городского воздушного бассейна. Москвичи знают, что воздух вблизи этих зеленых оазисов отличается прозрачностью и чистотой.

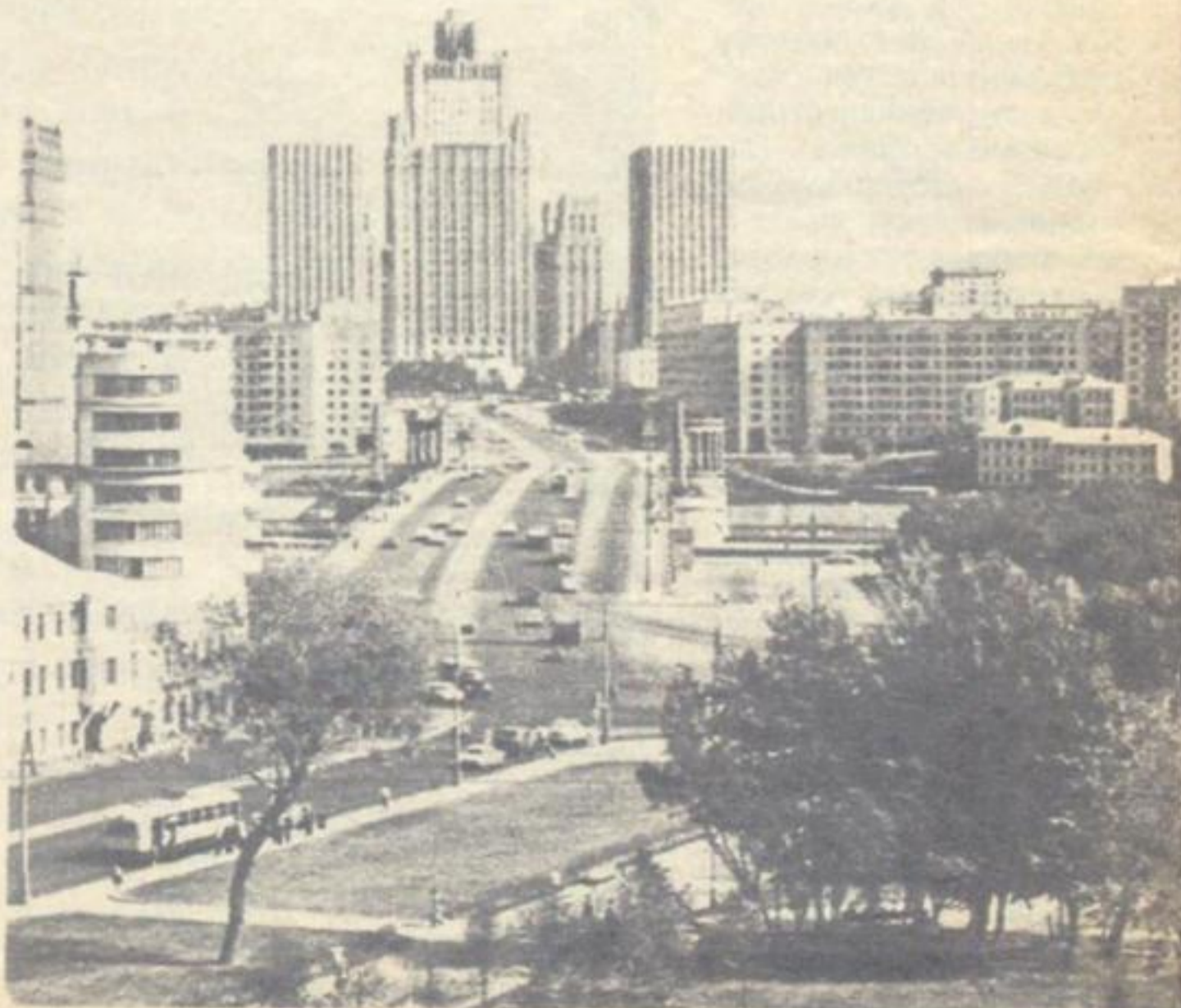
В жаркий летний день мы все стремимся под сень деревьев. Почему? Растения обладают способностью снижать температуру воздуха: крона деревьев поглощает солнечные лучи, а вода, испаряясь с поверхности листьев, повышает влажность. В знойный день температура воздуха в Измайловском парке, например, на 6—8 градусов ниже, чем в окружающей жилой застройке. Вместе с тем в морозные и ветреные дни в зеленом массиве из-за снижения скорости ветра кронами деревьев теплее, чем на городской улице.

Парки, скверы, бульвары дарят городу тишину, погашая до 70 процентов звуковых волн. Недаром же в столице вдоль магистралей с интенсивным движением создаются полосы из шумопоглощающих пород — клена остролистного, липы, тополя, вяза. Подобные шумозащитные посадки проведены, например, по границе парка имени 60-летия Великого Октября с Пролетарским проспектом.

Ученые Москвы тщательно изучают комплексное воздействие парковой среды на организм человека, чтобы точнее определить, какие породы деревьев, в каком сочетании и размещении следует сажать в парках и скверах.

Санитарно-гигиеническая эффективность насаждений во многом зависит от того, как за ними ухаживают. Этими вопросами занимается ордена Трудового Красного Знамени Академия коммунального хозяйства имени К. Д. Памфилова. Здесь разрабатываются, в частности, меры борьбы с «пылением» тополей с помощью обработки деревьев веществами, препятствующими плодоношению; специалисты предложили метод внесения удобрений и стимуляторов роста с помощью гидробуров в зону корневых систем деревьев и т. д.

Много внимания уделяют московские озеленители старинным паркам. Более ста лет верой и правдой служат москвичам дубы, липы, вязы, лиственницы, высаженные на территории нынешней лесной опытной дачи Тимирязевской академии. Еще старше даурские



# НАРЯД СТОЛИЦЫ

лиственницы, высаженные в 1706 году на бывшем аптекарском огороде (ныне Ботанический сад МГУ на проспекте Мира). Примерно в то же время были посажены аллеи лиственниц в Измайловском и Коломенском парках. Более солидный возраст дубов и вязов Коломенского — им по 300—350 лет. Многим москвичам небезынтересно будет узнать, что год рождения дубов и лип в Царицынском парке — 1878-й, а на улице Маркса и Энгельса возле дома № 5 сохранился 250-летний дуб.

Бережно и любовно относятся озеленители к ветеранам зеленого царства. Реставрируются аллеи в Кусковском парке, обновляются насаждения в Сокольниках и Измайлове. Любоваться парковым пейзажем никогда не надоедает, он меняется не только по временам года, но даже в течение дня в зависимости от освещения. Недаром, создавая когда-то парк в Царицыне, знаменитый архитектор Баженев предусмотрел в нем «утреннюю дорожку», которая по-особому хороша в лучах восходящего солнца, беседки-«миловида», откуда открывается восхитительно зеркальная гладь прудов, воспетых еще И. С. Тургеневым.

В зеленых массивах легко дышится, здесь особенно полезно заниматься физкультурой и спортом. В распоряжении любителей спорта круглый год спортивный парк в Лужниках. К Олимпиаде-80 будут расширены и благоустроены спортивные комплексы в Измайлове, в Битцевском лесопарке, Крылатском.

В подмосковных лесах организуются специальные прогулочные маршруты. Гуляя, например, по Кашинской долине, которая находится в Клязьминском лесопарковом хозяйстве, москвичи знакомятся с различными породами деревьев, отдыхают на берегу живописного ручья, посещают музей природы Подмосковья.

Предусматривается расширение лесопаркового пояса и создание охраняемых территорий. Как известно, на юге лесопаркового пояса создан мемориальный заповедник «Горки Ленинские». На северо-востоке проектируется

природный парк «Лосиный остров» — в уникальном лесном массиве, известном с середины XV века.

Планомерная работа по охране природы Подмосковья ведется с первых лет Советской власти. Вопрос «О выделении вокруг Москвы защитных насаждений в интересах гигиены, эстетических и культурных задач» ставился нашим правительством уже в 1918 году. За 60 лет зеленый фонд Москвы возрос в несколько раз.

За последние десять лет в столице озеленено 6 тысяч гектаров, свыше 400 улиц, заложено 20 новых парков и садов, около 300 скверов и зеленых уголков; зеленые массивы Москвы насчитывают около 60 пород деревьев и кустарников.

В 1975 году исполком Моссовета одобрил генеральную схему озеленения Москвы с учетом ландшафтных особенностей города. Развитие зеленых насаждений предусматривается по берегам Москвы-реки, в долинах малых рек и ручьев. Будут расширяться лесопарки и парки; вокруг промышленных предприятий, вдоль железных дорог и автомагистралей возникнут зеленые защитные зоны. После завершения проектируемых работ на каждого москвича придется 26 квадратных метров зеленых насаждений.

Любовь москвичей к родной столице и ее природе, желание активно участвовать в расширении и сбережении ее зеленых богатств — порука тому, что планы будут претворены в жизнь. Силами жителей города уже заложены парк Победы на Поклонной горе, парк имени 60-летия Великого Октября в Нагатине, многие скверы и бульвары.

Постоянная забота партии и правительства о благоустройстве и красоте столицы и творческая активность москвичей сделали реальностью идею превращения Москвы в город-сад.

*Неподалеку от Киевского вокзала, там, где еще недавно громоздились старые невзрачные дома, теперь разбит красивый тенистый сквер.*

Фото Н. ГРАНОВСКОГО (ТАСС)





# ЛАУРЕАТЫ ЛЕНИНСКОЙ

1978

## БЕСКРОВНО, АМБУЛАТОРНО

**ИЛИЗАРОВУ** Гавриилу Абрамовичу, доктору медицинских наук, директору Курганского научно-исследовательского института экспериментальной и клинической ортопедии и травматологии, **ГУДУШАУРИ** Отари Наскидовичу, академику Академии наук Грузинской ССР, заведующему кафедрой Тбилисского государственного медицинского института,— за цикл работ по разработке нового метода лечения больных с повреждениями и заболеваниями опорно-двигательного аппарата, внедрению этого метода в широкую практику здравоохранения и созданию нового научно-практического направления в травматологии и ортопедии присуждена Ленинская премия 1978 года.



Г. А. ИЛИЗАРОВ



О. Н. ГУДУШАУРИ

Первый высокий рубеж травматология преодолела с помощью быстро твердеющей гипсовой повязки. Ее накладывали на ногу или на руку в зоне перелома кости, лишая отломки подвижности. Они срастались, образуя костную мозоль.

Гипс по-прежнему применяется врачами (и, очевидно, еще надолго сохранит свое значение как наиболее простой способ иммобилизации конечности, позвоночника), но травматологи настойчиво ищут более совершенные средства фиксации костных отломков. Не перечисляя всех предложений, уже забытых и все еще применяемых в клинике, назовем лишь средства так называемого внутриочагового металлосинтеза — гвозди и пластинки. Первые вставляют в костно-мозговой канал, «нанизывая» на них костные отломки, вторыми эти отломки на гвозде закрепля-

ют. И хотя подобные фиксаторы означали шаг вперед в сравнении с гипсовой «старушкой», полного удовлетворения врачам они не принесли.

Пятидесятые годы обозначили очередной рубеж в истории травматологии и ортопедии. Первыми его перешагнули советские медики, создавшие принципиально новые аппараты и новое научно-практическое направление,— Г. А. Илизаров (1951 год) и О. Н. Гудушаури (1955 год).

Кольца с перекрестом спиц и стягивающими кольцами стержнями Илизарова, как и полукольца (или дуги) с параллельными спицами и стержнями Гудушаури открыли путь к избавлению от гипсового панциря, от гвоздей и пластинок. Стройная и легкая конструкция жестко закрепляет костные отломки, оставляя в покое соседние суставы. Полностью сохраняется кожное дыха-

ние и кровообращение. С первых же дней после наложения аппарата больные могут вставать на сломанную ногу или двигать сломанной рукой — нагружать пораженную конечность, что ускоряет выздоровление. Причем в большинстве случаев снятие аппарата одновременно означает и прекращение лечения, в процессе которого больные сами себя обслуживают, ходят, занимаются общеукрепляющей гимнастикой и т. д.

По мере совершенствования аппаратов и способов их применения новый метод — компрессионно-дистракционный внеочаговый остеосинтез не только вооружал врачей небывалыми прежде возможностями лечения больных, но и раскрывал неизвестные прежде пластические ресурсы костной и мягких тканей, их способность к возрождению, позволял пересмотреть и заново

# ПРЕМИИ ГОДА

решить фундаментальные проблемы биологии опорно-двигательного аппарата.

Оказалось, что одно только сжатие кости (компрессия) — без применения антибиотиков, других лечебных и стимулирующих средств — избавляет больных от образования ложных суставов и развития остеомиелита. Оказалось также, что кость, жестко сжатая в аппарате и подвергаемая дозированному растяжению (дистракции), способна расти не только на считанные сантиметры в длину, ширину и толщину, но всякий раз «выдавать» такой рост, в котором нуждается больная.

Методики возмещения дефектов без применения чужеродных костных трансплантатов значительно сократили показания к ампутации конечности при многих заболеваниях и травмах. С помощью этого метода удается лечить приобретенные и врожденные деформации ног и рук, ранее считавшиеся неизлечимыми. И десятки тысяч людей, прежде признанных инвалидами, вернулись в строй здоровых, работоспособных, физически полноценных людей. Наконец, новый метод позволил отказаться от многократных операций и лечить больных не только без них — бескровно, но и амбулаторно!..

В июне 1977 года опыт курганцев по амбулаторному лечению получил высокую оценку коллеги Министерства здравоохранения СССР и был рекомендован для широкого внедрения в практику.

Различные модификации аппаратов новых лауреатов Ленинской премии выпускаются отечественной медицинской промышленностью, с успехом применяются в нашей стране и за рубежом, множа славу советской медицины.

М. ХРОМЧЕНКО

## Отвечает специалист

Расскажите, пожалуйста, почему при сильном волнении, состоянии тревоги у человека начинает болеть сердце?

Об этом спрашивает читательница Н. В. Степина (Тамбов)

Отвечает врач  
М. В. ИГНАТЬЕВ

Сердечно-сосудистая система отличается высокой чувствительностью, недаром же сложились выражения: «сердцем чувствую», «чует мое сердце». К особой «отзывчивости» сердечно-сосудистую систему обязывает ее ответственная роль: ведь сердце и сосуды обеспечивают кровоснабжение всех органов и тканей, а значит, и жизнедеятельность организма.

Способность сердца мгновенно реагировать на внутренние и внешние раздражители, в том числе и на наши эмоции, объясняется его тесной связью с центральной нервной системой. Сердце и питающие его крупные сосуды снабжены богатой сетью высокочувствительных нервных приборов. Они чувствительны, в частности, к появлению в крови особых биологически активных веществ — катехоламинов (адреналина и норадреналина), которые усиленно вырабатываются в моменты психических перегрузок и оказывают возбуждающее действие; активизируют функции всех систем организма, как бы подстегивают его.

Выброс этих веществ можно рассматривать как сложившуюся в процессе эволюции приспособительную реакцию. Ведь у наших далеких предков испуг, страх, мысль об опасности становились сигналом к действию: надо бы-

ло убежать или защищаться, напрягать все силы, и сердечно-сосудистая система должна была работать с повышенной нагрузкой, обеспечивая мышечную активность.

У современного человека волнение, тревожное ожидание, необходимость ответных действий также вызывают интенсивную продукцию катехоламинов. Сердечно-сосудистая система принимает сигнал ЧП и перестраивается на иной режим работы. Усиливаются сокращения сердца, возникает спазм коронарных сосудов, повышается артериальное давление. Это может сопровождаться неприятными ощущениями, чувством стеснения в груди. Подобные явления наблюдаются иногда у вполне здоровых людей, особенно у чрезмерно впечатлительных, возбудимых. Но в это время, как правило, в действие быстро вступают приспособительные, компенсаторные механизмы, и спазм снимается, нормализуется артериальное давление, неприятные ощущения проходят.

Тем не менее к врачу обратиться необходимо. Постоянные «удары» по сердцу могут привести к развитию сердечно-сосудистого заболевания. Сильная боль в сердце — сигнал острого спазма. В таких случаях необходима медицинская помощь, и нередко немедленная.



# ДОЗОРНЫЕ МАЛЫХ РЕК

Э. ЧУГУНОВА

**П**очти все воспитанники московской школы-интерната № 28 за годы учения становятся энтузиастами туризма. Еще в начальных классах ребята начинают путешествовать по родному Подмосковью, изучая его растительный и животный мир. И все впервые для этих юных горожан: и молочно-белый туман над рассветной рекой, и кружевная тень деревьев, что в ясные тихие ночи ложится на брезент палатки, и солнечные брызги на росистой траве, по которой так и хочется пробежать босиком.

Походы учат наблюдательности, развивают эстетический вкус, рас-

ширяют кругозор. Но не только в этом их великая ценность. Они становятся уроками патриотизма, гражданственности, любви к Родине.

Воспитанники интерната прошли немало километров по дорогим для нас ленинским местам, по героическим партизанским тропам.

Настал момент, когда иными глазами стали они смотреть и на природу, когда захотелось им быть не только благодарными созерцателями красоты, но и ее активными, деятельными защитниками.

Ребята с готовностью приняли предложение бывшего заместителя директора по воспитательной рабо-

те Ирины Леонидовны Берман (теперь она работает во Дворце пионеров и школьников Бауманского района) помочь в обнаружении источников загрязнения подмосковных рек. Руководители интерната связались с Московско-Окским бассейновым управлением по использованию и охране водных ресурсов. К чести управления, от детской помощи не только не отказались, но и постарались сделать все, чтобы работа эта не превратилась в игру, а стала настоящим, серьезным делом.

Педагоги прошли необходимый инструктаж и обучили ребят. Воспитанникам выдали удостоверения об-



щественных инспекторов, снабдили их несложным снаряжением. Так впервые появились на берегах Сходни, Горетовки, Клязьмы юные инспектора — воспитанники интерната.

Реки вели ребят за собой... Повинуясь их прихотливому течению, шли школьники по заливным лугам и песчаным отмелям, пробирались через колючий кустарник, оступались на болотных кочках, карабкались на отвесные склоны.

Никакие трудности маршрута не были препятствием для путешественников, но враз останавливались они, увидев впадающий в реку ручеек или сток. Любой, без исключения. Тут же появлялась на свет стеклянная банка, обвязанная веревкой (универсальное приспособление, с помощью которого можно установить прозрачность воды), вырывались цветные листочки из книжки с индикаторной бумагой: покраснеет в воде такой листок, значит, есть в ней кислоты, станет синим — щелочи. Ну, а мусор, щепка, нефтепродукты видны невооруженным глазом...

Обнаружив сточные воды, надо было доискаться, откуда они, узнать, кто виноват, постараться побеседовать с нерадивым хозяйственником.

Учитель географии Н. И. Зимина рассказывает, как встречали первое время школьников:

— Когда мы появлялись в усадьбе колхоза или совхоза, на заводском дворе, то сначала на нас не обращали внимания: дескать, дети, что они понимают! Но когда ребята предъявляли свои полномочия в правлении, в кабинете директора или главного инженера, — тон сразу менялся. Одни руководители принимали наши обвинения, серьезно докладывали о своих трудностях, обещали принять меры; другие пытались оправдаться, взвалить вину на соседей, надеясь, что толком мы в ситуации не разберемся.

Директор Наро-Фоминского мясокомбината, например, все доказывал, что грязный сток берет свое начало не на территории комбината, а где-то в другом месте. Но мы, хоть это было и нелегко, трижды прошли вдоль ручья и убедились: нет, именно отсюда течет мутная, загрязненная мазутом вода! Так и написали в своем донесении.

С той весны, когда в интернате начались походы под девизом «Ре-

кам — чистую воду!», прошло пять лет. Десятки малых рек Подмосковья обследовали за это время школьники. Сотни донесений получило от них бассейновое управление. Многие послужили основанием для мер, пресекающих безответственное, бесхозяйственное отношение к водным богатствам.

Есть заслуга ребят в том, что ускорено строительство очистных сооружений на шерстепрядильной фабрике «Пролетарий», должным образом оборудована площадка для хранения удобрений в совхозе «Дружба».

...Легли на миллиметровку четкие схемы обследованных участков, оформлены дневники, отосланы донесения. И целый мир остается в сердце подростка. Река, что повсюду была рядом с ним, то вольная, искрящаяся солнцем, то мутно-серая, с трудом преодолевающая свой путь; теплые березовые стволы, оставляющие на ладонях белый след; тихий шелест векового дуба, под которым скрывались от дождя...

Не забыть им заросших травой оврагов под Тарутином, которые и не овраги вовсе, а траншеи, оставшиеся со времен нашествия наполеоновской армии. И крутого берега Нары, где в братских могилах покоятся те, кто защищал Москву в декабре 1941 года.

Где еще довелось бы услышать ребятам звонкое, озорное имя деревни — Перекликаль? Откуда оно — это слово? Стада ли разбрелись по лугам, эхом ли отозвались голоса косарей или зазвенели бубенцы ямщицкой тройки... Протва, Лихоборка, Истья — словно сама древняя Русь окликает путников старинными названиями сел и рек.

Кудесна! Так зовется речушка, впадающая в Осетр. Видно, полная волшебной прелести предстала она взору того человека, что окрестил ее. И можно ли не встревожиться, если нынче вода в реке черного цвета, с резким, неприятным запахом оттого, что сливает в нее недостаточно очищенные стоки биохимический завод. И ребята не просто тревожатся, они действуют.

Так в общественно важном деле, в собственных раздумьях и решениях выковывается нравственная зрелость, чувство ответственности за все, что происходит вокруг.

И, наполняясь живым смыслом, навсегда входит в их сердца статья

67 Конституции СССР: «Граждане СССР обязаны беречь природу, охранять ее богатства».

Можно верить, что тот, кто в юные годы приобщился к борьбе за охрану природы, уже никогда не станет ее недругом. Не случайно, наверное, питомцы школы-интерната № 28 ежегодно получают призовые места в соревнованиях по туристскому быту.

Даже опытному, придирчивому глазу инструктора по туризму нелегко определить места их бывших стоянок. Словно не ватага ребят, шумных и непоседливых, отдыхала здесь после нелегкого марша, а останавливался один человек, бережливый и осторожный. Ни клочка бумаги, ни банки, ни огрызка; не заметишь сломанной ветки, сорванных, полуувядших цветов, свежих проплешин от костра.

— Знаете, — объясняла мне пятиклассница, — на месте выгоревшей травы новая вырастет лишь через несколько лет.

Я не знала...

Остается добавить, что школа-интернат № 28 не обычная, а специальная: для детей с нарушениями речи. Дети эти, как правило, нервные, физически ослаблены, замкнуты. Туризм становится для них особым благом: общение с природой способствует закаливанию, укреплению здоровья. А встречи с незнакомыми людьми, серьезные беседы и споры — как помогают они воспитывать в ребятах чувство уверенности в себе, самостоятельность, общительность!

И теперь трудно даже сказать, что считать во всем этом деле главным выигрышем — укрепление ли здоровья ребят, реальные успехи в очистке рек или те нравственные уроки, которые выносят они из своих походов.

А может быть, главное то, что движение «Рекам — чистую воду!» давно уже переросло рамки школы-интерната № 28. На защиту подмосковных рек встали общественные инспектора — школьники Бауманского, Перовского и других районов столицы; клич московских школьников подхватили ребята других городов и сел.

Не только в Подмосковье, но и во многих краях страны вышли в этом году в дозор юные защитники рек, озер, прудов. Если встретитесь с ними — помогайте им. Доброе дело делают ребята!

# ПРОФИЛАКТИКА САЛЬМОНЕЛЛЕЗА

В. А. КИЛЕССО,  
доктор  
медицинских наук

Острое инфекционное заболевание сальмонеллез чрезвычайно многолико. Чаще всего оно протекает бурно. Примерно через сутки после попадания микробов в организм появляются боль в животе, тошнота, рвота, понос. Повышается температура до 37,5—38 градусов, а иногда и до 39—40 градусов. Инфекция вызывает тяжелую интоксикацию. Поражаются сердечно-сосудистая система, печень и другие органы, появляются судороги, учащается сердцебиение, падает артериальное давление.

Сальмонеллез, особенно поначалу, иногда бывает схож с катаром верхних дыхательных путей, иногда отмечается лишь повышение температуры и общая вялость.

У маленьких детей это заболевание протекает настолько тяжело, что перед врачом порой стоит вопрос о спасении жизни ребенка.

Как же уберечься от сальмонеллеза? Какие надо соблюдать правила, чтобы не допустить проникновения его возбудителей—сальмонелл—в организм?

Попадают сальмонеллы к человеку тремя путями: с пищей, с водой, а также при контакте с больным человеком или животным.

В отличие от всех кишечных инфекций сальмонеллез поражает не только человека, но животных и птиц. Им болеют крупный рогатый скот, свиньи, куры, гуси, утки, голуби. Причем сальмонеллы проникают как во внутренние органы, так и в молоко заболевшего животного. У птиц—инфицируют яйца; как правило, сальмонеллы гнездятся на скорлупе куриных яиц и в содержимом утиных.

Сальмонеллы попадают и в готовые блюда. Это может произойти, если их хранят вместе с сырыми продуктами или если для обработки вареных и сырых продуктов используют один и тот же кухонный инвентарь—разделочные доски, ножи.

Представьте себе, что в холодильнике прямо на решетке, а не в тазике или миске лежит сырое мясо, а под ним стоит готовое блюдо, например, крем, запеканка или в открытой кастрюле компот. Если капля крови с мяса, инфицированного сальмонеллами, попадет в любое из этих блюд—не миновать беды.

Наиболее благоприятная среда для сальмонелл—молочные продукты, студни, заливные

блюда, кремы, мясной фарш, салаты. Особенно интенсивно размножаются эти микробы в готовых блюдах при комнатной температуре и в тепле. Поэтому заболеваемость сальмонеллезом возрастает летом, в жару. Причем опасность заражения увеличивается еще и оттого, что, размножаясь в готовом блюде, сальмонеллы не изменяют ни его внешнего вида, ни вкуса, ни запаха.

Нужно взять за правило не употреблять мясо, не прошедшее ветеринарного контроля. Мясо и птицу следует хорошо проваривать или прожаривать. Если мясо готовится большим куском, то варить его надо не менее двух часов. Непастеризованное молоко рекомендуем пить только кипяченым. Утиные яйца нельзя есть сырыми, а варить их следует не менее 15 минут. Свежие куриные яйца можно есть и сырыми, но сначала их надо обмыть. Рекомендуется их мыть и перед приготовлением яичницы-глазуньи, так как сальмонеллы могут попасть в содержимое яйца и сохраниться в слабо прожаренном желтке и белке. Во время приготовления любого блюда хозяйка должна мыть руки после того, как она дотрагивалась до яйца, так как со скорлупы сальмонеллы могут попасть на руки, а с них в пищу.

Для сырого мяса и для вареных продуктов надо иметь в хозяйстве разные разделочные доски.

Если вы купили сырое мясо, птицу, положите их сначала в полиэтиленовые пакеты, а затем уже в хозяйственную сумку, чтобы они не соприкасались с другими продуктами, с хлебом.

Следите за тем, чтобы и в холодильнике сырое мясо, птица не хранились в непосредственной близости с готовыми блюдами.

Заливное, студень, салат, крем, желе, винегрет—словом, все те блюда, которые перед употреблением не подвергаются вторичному провариванию или прожариванию,—храните только в холодильнике или леднике. И уж совсем недопустимо хранить эти блюда летом при комнатной температуре. Лучше приготовить еды столько, чтобы она не оставалась.

Мы рассказали о наиболее частом пути заражения сальмонеллезом—с пищей. Заразиться можно и во время купания в пруду или озере, глотнув воды,

загрязненной выделениями больных птиц и животных. К таким последствиям нередко приводит купание в водоеме вопреки запрещающим надписям.

Иногда туристы ведут себя непростительно легкомысленно. Расположившись на берегу живописного озера или пруда, из него черпают чистую на вид воду и пьют ее некипяченой либо, подогрев на костре, моют ею посуду. Позволим себе еще раз напомнить элементарное правило, которым, к сожалению, так часто пренебрегают: пить или использовать для мытья посуды, овощей и фруктов можно только водопроводную или кипяченую воду!

Нередко причиной заболевания сальмонеллезом становятся грязные руки и предметы, больные домашние животные—кошки, собаки. Кстати, у них это заболевание протекает без каких-либо проявлений, внешне они выглядят здоровыми, а это усугубляет опасность заражения. Часто носителями сальмонелл бывают голуби. Загрязняя инфицированным пометом подоконники, балконы, скверы, детские песочницы, они тоже могут стать источником заболевания.

Контактным путем чаще заражаются дети, так как защитные силы их организма слабее, чем у взрослых, и даже минимальное количество сальмонелл может вызвать у них заболевание. Значит, надо учить ребенка правильно обращаться с животными, не допускать, чтобы собака или кошка лизала его лицо, не разрешать из рук кормить голубей.

Но если случилось так, что ребенок или кто-нибудь из взрослых членов семьи заболел, не старайтесь сами поставить диагноз, а тем более лечить—немедленно вызывайте врача. Сальмонеллез далеко не безобидное заболевание даже в тех случаях, когда он протекает легко. Дело в том, что сальмонеллы могут в течение длительного времени сохранять жизнеспособность в организме недолеченного больного. Размножаясь в желчном пузыре, они вызывают холецистит, холангит. Кроме того, сальмонеллы долго живут в кишечнике, и «хранитель» микробов легко становится их разносчиком. Вот почему нельзя самим бороться с таким коварным заболеванием, как сальмонеллез.

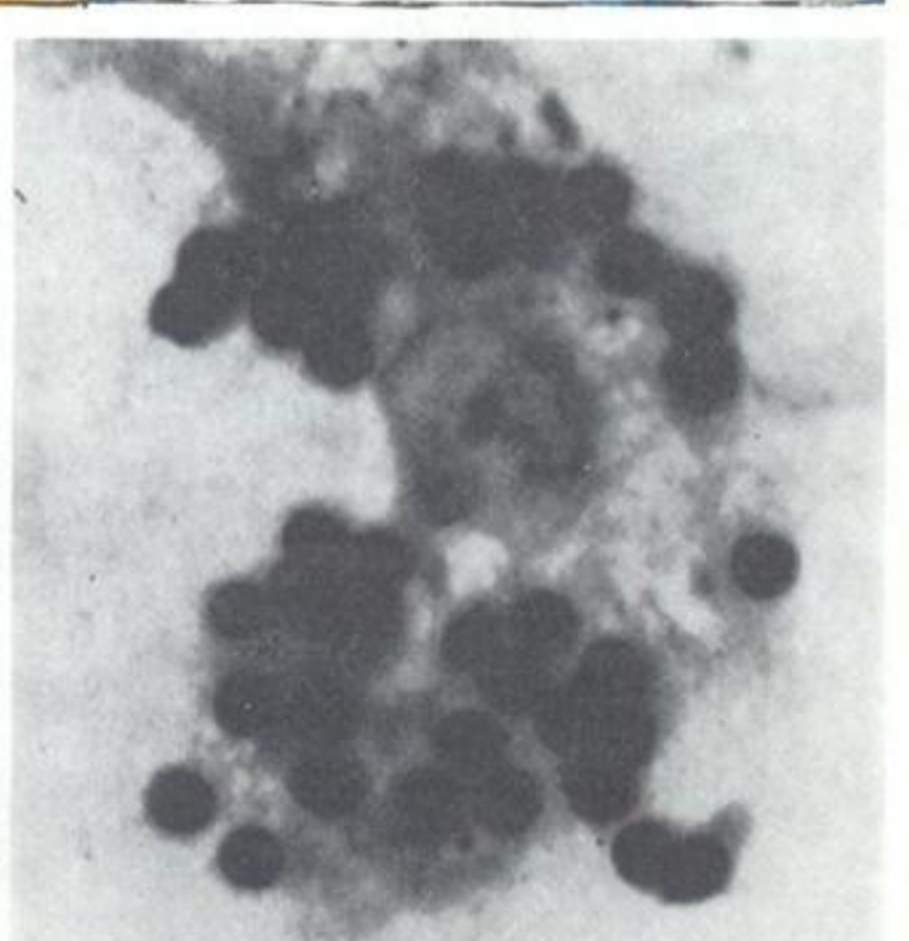
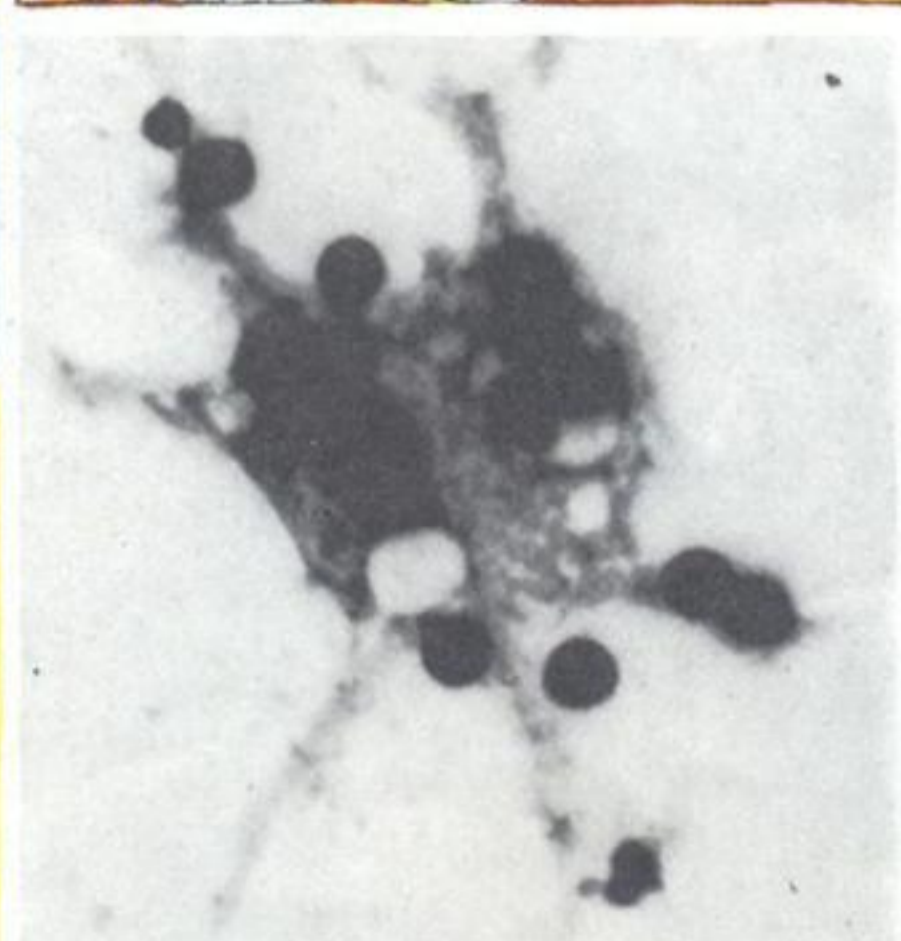
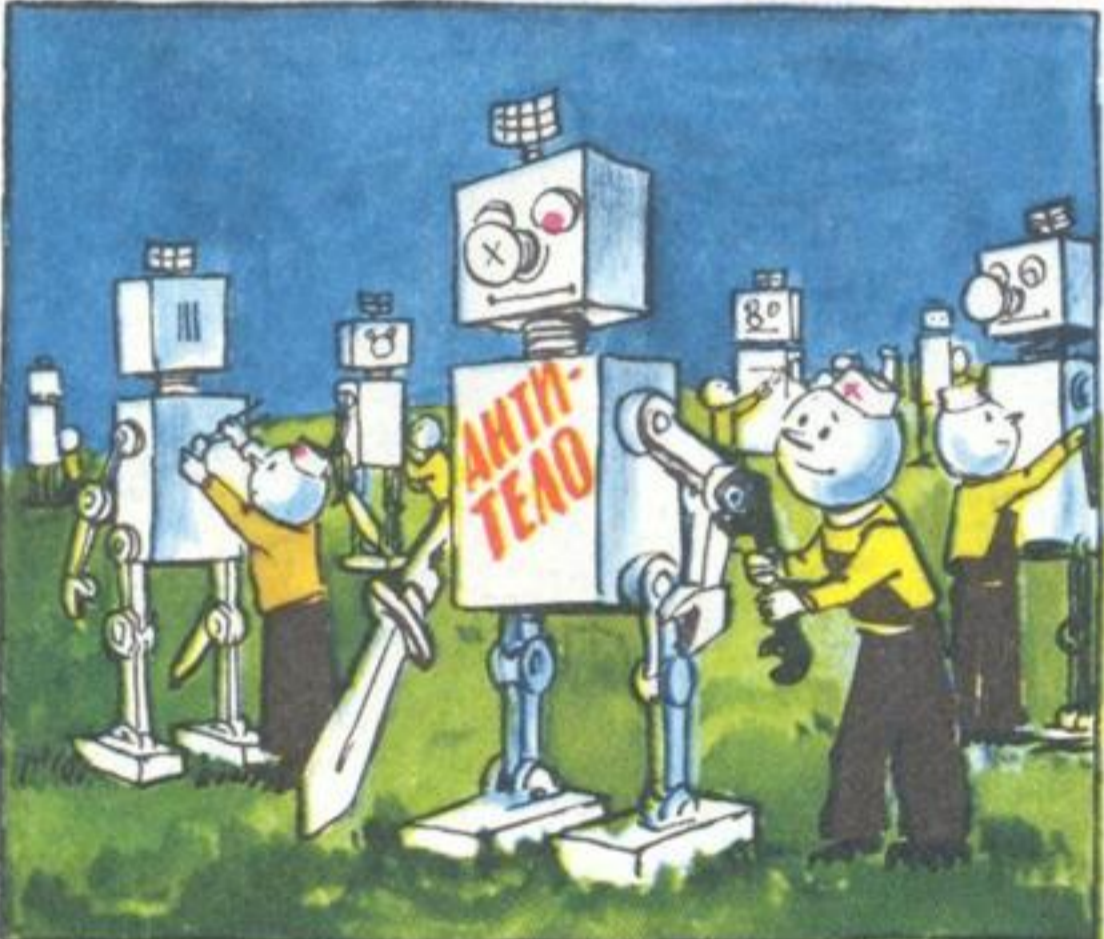
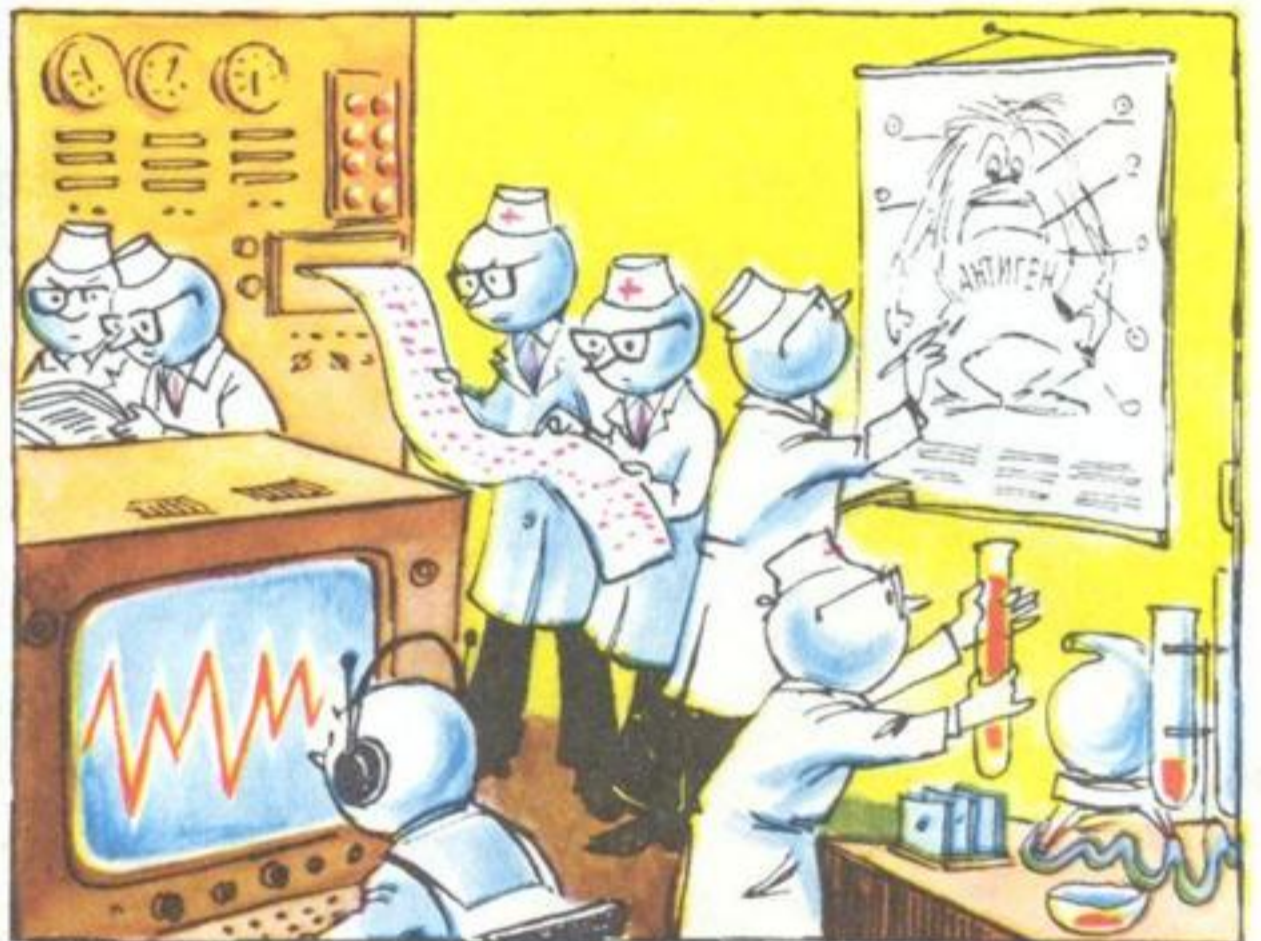
С каждым годом хорошеет курорт Ессентуки, благоустраиваются и расширяются старые здравницы, открываются новые — современные и комфортабельные.

Климатопавильон в санатории «Советский шахтер».

В Заполотнянском районе Ессентуков создается новая курортная зона, где уже поднялись несколько корпусов пансионата «Зори» и водолечебница.

Фото Вл. КУЗЬМИНА





# САНИТАРЫ НАШЕГО ОРГАНИЗМА

Э. В. МИХАЙЛОВСКАЯ,  
кандидат  
медицинских наук

Сегодня уже очевидно, что большинство заболеваний можно рассматривать как болезни клеток. Многим из них приходится отставать благополучие организма ценой своего существования. Так что призыв «Берегите здоровье» вполне можно заменить другим: «Берегите клетки».

С помощью метода, позволяющего выращивать клетки вне организма, и специального микроскопа, благодаря которому ученые могут наблюдать за их поведением и снимать на киноплёнку, удалось создать своего рода зоопарк клеток. Как не все животные могут в равной мере выносить неволю, так и многие клетки не поддаются культивированию, погибают. Но большинство все же приспособляется и ведет себя в культуре ткани почти так же, как в целостном организме, из которого они взяты.

Чрезвычайно интересно наблюдать за жизнью клеток — за тем, как они передвигаются, делятся, образуя себе подобных, вступая в контакт друг с другом, подают сигналы бедствия, бесстрашно становятся на защиту организма от всего чужеродного, как восстанавливают свои силы после победы или погибают. Клетки всего на десять порядков меньше размера насекомых — примерно во столько же раз, во сколько муравей меньше слона. И они действительно чем-то напоминают муравьев или пчел. Поведение, трудоспособность клеток просто удивительны. Недаром многих из них называют санитарями организма, как муравьев — санитарями леса. Впервые увидев фильм о жизни клеток, корреспондент одного из научно-популярных журналов написал: «Я ловлю себя на мысли, что движение клеток пугающе одухотворенно, в нем чудится цель и осознанность».

Армию, которой организм располагает для борьбы с микроскопическими врагами здоровья, составляют клетки крови, костного мозга, лимфоидной ткани. Некоторые из этих клеток в буквальном смысле поедают врага. Это фагоциты (фаго — пожираю, цитос — клетка); от остальных они отличаются тем, что способны вырабатывать ферменты, разрушающие или переваривающие захваченный материал любой природы. Представленный на фото макрофаг (макро — большой) выпускает щупальца, так называемые цитоплазматические отростки, которыми обволакивает свою жертву и затягивает ее внутрь тела, замкнув отростки.

Затем вступают в борьбу гидролитические ферменты. Секунды — и победа одержана!

Очень демонстративно выглядит на киноэкране поведение макрофагов в различные периоды их жизнедеятельности. Вот один из них, чрезвычайно активный, с громадной для клеток скоростью пронесется в поле зрения наблюдателя, выпускает длинные отростки, захватывает ими все, что предварительно разрушено. Может он захватить и «раненых» врагов: видно, как в сетях макрофагов оказываются даже целые клетки, которые продолжают метаться в полости, образованной замкнутыми цитоплазматическими отростками. По мере накопления захваченных продуктов двигательная активность макрофага заметно снижается, словно он становится ленивым и усталым. Еще вытягиваются и прощупывают окружающую среду щупальца, но тело клетки уже почти неподвижно, в нем начались процессы переваривания. Постепенно наш «киногерой» втягивает все свои отростки и как бы замирает. Только внутри продолжает кипеть жизнь.

Исследованиями последних лет показано исключительное значение поступающих в кровь клеток лимфоидной ткани, представленной в организме тимусом (вилочковой железой) и многочисленными лимфатическими узлами. Эти клетки — активные участники иммунологических процессов, задача которых — «распознавать свое и чужое». Известно, что человек, переболев оспой или чумой, приобретает невосприимчивость к возбудителям этих болезней. Благодаря чему?

Впервые встретившись в смертельной схватке с вирусами или бактериями, фагоциты не всегда выходят победителями, особенно в тех случаях, когда враг выделяет опасные для организма вещества — антигены. Ценою гибели собратьев выжившие нашли средство защиты: в ответ на агрессию они начинают производить свое, не менее грозное оружие — антитела. Эти два понятия в иммунологии так же связаны, как Северный и Южный полюсы в географии, как положительный и отрицательный заряды в физике. Антитела «схватываются» с антигенами, причем каждое антитело — исключительно со своим антигеном, единственно ради встречи с которым оно и существует!

Как же клетки лимфоидного комплекса узнают, в каких антителах возникла срочная необходимость?

До сих пор этот вопрос остается без ответа. Известны лишь опорные пункты обороны. Раскрыть их помогли радиоактивные изотопы. Вводя в организм животного меченный изотопами антиген, ученые проследили его путь. Оказалось, что прежде всего он проникает в уже знакомые нам макрофаги. Одновременно в организме начинают вырабатываться антитела. Все было бы ясно и понятно, если бы антитела вырабатывались именно макрофагами. Однако все попытки доказать их участие в этом процессе остались безуспешными: клетки, захватывающие антигены, антитела сами не вырабатывали!..

Значительно позднее удалось установить, что их производят так называемые плазматические клетки, которые можно сравнить со специализированными фабриками по выработке определенного сырья. Но как в таком случае эти фабрики узнают о конкретном антигене и о необходимости выработать столь же конкретное противоядие? Куда ни шло, если бы плазматические фабрики заодно производили и макрофагов. Но этого не происходит. Значит, был какой-то сигнал, какая-то информация? Но от кого и как она поступает?

В 1969 году профессор, ныне академик АМН СССР Р. В. Петров и его коллеги обнаружили, что ответ организма на введение чужеродного белка осуществляет тесная кооперация клеток: часть из них хранит сведения об антигене, другие отвечают за выработку антител. В таком сложном варианте защиты неизменно участвуют лимфоциты — самые маленькие и очень загадочные клетки. Если позволительна аналогия с насекомыми, то лимфоциты — это те же пчелы; среди них есть свои «разведчики», свои «стражники», свои «убийцы». Продолжая аналогию, напомним, что в жизни пчел большое значение имеет запах. Некоторые исследователи убеждены в том, что фамильный запах присущ каждой пчелиной семье. Потому-то, мол, пчела редко отважится залететь в чужой улей: стража, охраняющая вход в пчелиный дом, мгновенно определит чужака по отсутствию семейного пахучего паролка. Что служит таким паролком для лимфоцитов, мы сегодня еще не знаем. Однако он должен существовать!

Постоянно передвигаясь, циркулируя с током крови, заглядывая в самые потаенные уголки организма, лимфоциты быстро обнаруживают

*О работе санитаров нашего организма — лимфоцитов рассказал художник Д. Агаев. Узнав о внедрении в организм антигена, лимфоциты зовут на помощь макрофага. Затем, получив от него подробную информацию об общем враге, лимфоциты производят антитела — мощное оружие для защиты организма. На двух микрофото — макрофаг (он захватывает цитоплазматическими отростками погибающие клетки — левый снимок) и окружившие его подлинники лимфоциты (они получают от макрофага информацию о чужеродном для организма антигене — правый снимок).*

присутствие чужеродного белка. Если они встречались раньше, то справиться с антигеном для лимфоцитов не составляет труда. Если же враг попал впервые, в бой вступают макрофаги. Они захватывают чужака, а их плотным кольцом окружают лимфоциты. Из таких объятий макрофагам редко удается выбраться живыми. Они погибают, героически выполнив свою миссию — разрушив антиген.

Чем же в это напряженное время занимаются лимфоциты? Исходя из некоторых опытов, можно предположить, что они активно разрушают... своих соратников по борьбе — макрофагов, поэтому их и назвали «убийцами». Но делают это лимфоциты с единственной целью: обработанный макрофагом чужеродный антиген необходим им как матрица для создания противоядия — антитела. Но где же в таком случае плазматические клетки? Оказывается, лимфоцит, этот троянский конь клеток, получив от макрофага полную информацию об антигене, трансформируется и сам превращается в фабрику по выработке антител.

Долго искали ученые ответ на вопрос, каким образом самая маленькая клетка организма превращается в фабрику, производящую антитела. Одно из предположений формулируется так: от разрушенных макрофагов в лимфоциты поступают целые клеточные агрегаты: рибосомы, ответственные за выработку специфического белка, и митохондрии — энергетические станции клеток, которые обеспечивают быструю трансформацию лимфоцитов. Так это или нет, покажут дальнейшие исследования, но одно несомненно: после победы над очередным врагом лимфоциты приобретают новый важный опыт и надолго сохраняют в своей иммунологической памяти приметы врага. Вот почему переболевший оспой или чумой человек, как правило, не заболевает вновь той же инфекционной болезнью.

Всегда действуя по принципу стоять насмерть, защищая организм от всего чужеродного, героически стойкий лимфоцит в одной ситуации обнаруживает «узость мышления». Когда врачи пытаются спасти больного человека, пересаживая ему взамен изношенного полноценный, но чужой орган, именно лимфоциты в первую очередь объявляют ему войну. Их приходится усмирять различными лекарственными препаратами, причем не только в первый момент после операции, но и в последующие годы.

...Еще не одному поколению ученых предстоит искать методы активного управления лимфоцитами, вписывая тем самым новые увлекательные страницы в сагу о клетке.

Киев



## Человек — семья — коллектив

«Кто-то из юмористов пошутил: если есть домашние хозяйки, то, значит, где-то есть и дикие. Знаете, мне иногда хочется стать вот такой дикой хозяйкой... Расшвырять эти бесконечные кастрюли! Эти неизбывные свертки неглаженого белья! И сказать своему Вадиму: по какому праву? Да, по какому праву ты так уверен, что из нас двоих именно я должна бегать по магазинам, таскать сумки, готовить обед? Что после обеда ты можешь отодвинуть тарелку и пойти читать газету, а убирать со стола и мыть посуду должна я? И стирать, и гладить, и отвечать за непришитые пуговицы — тоже я? В конце концов мы оба одинаково работаем! И между прочим одинаково зарабатываем! Раньше хоть было разделение труда — муж работал, жена вела хозяйство, по крайней мере справедливо...»

Это из весьма темпераментного монолога одной моей молодой знакомой. И при всей своей экспрессив-

сами домашние хлопоты рассматривал как занятие, недостойное мужчины.

Психологические установки меняются медленнее, чем породившие их обстоятельства, — это факт известный. И если семейная ситуация сегодня изменилась в корне, то старый стереотип мужского поведения еще существует. И кое в ком, к сожалению, бывает еще достаточно силен.

Конечно, грех было бы говорить, что мужья вообще не помогают женам. Их участие в домашних делах стало (не только у нас — во всем мире!) гораздо более активным, чем даже 20—30 лет назад. Но семейные женщины все еще заняты по дому гораздо больше, чем мужчины. В основном по отношению к ним, а не к мужчинам применяется в социологических исследованиях термин «совокупный рабочий день», под которым подразумевают работу на предприятии или в учреждении плюс работу дома. Длина этого совокупного дня

Д. ОРЛОВА

# КАК НАПОЛНИТЬ

ности ошибается она, пожалуй, только в одном: справедливости-то как раз и не было. И то, что возмущает ее сегодня, — остатки величайшей несправедливости по отношению к женщине, которая существовала веками.

Кто хоть неделю пробовал вести домашнее хозяйство, никогда не назовет это легким делом. Подсчитано даже, что развешивание выстиранного белья, например, требует больше энергии, чем работа (за одно и то же время) на тракторе, мытье окон — больше, чем вождение автомашины, а трата энергии за час глаженья равна энергетическим тратам каменщика.

Женщина всегда работала по дому тяжело и много. Но труд ее ценился низко, потому что не давал видимого материального результата. Другое дело — мужчина, «добытчик», «кормилец». И сам он был убежден, и жена его в том не сомневалась, и общественное мнение складывалось так, что материальное обеспечение семьи дает ему право домашними делами не заниматься. Неучастие свое в этих делах он полагал вполне естественным, а

явно выходит за пределы физиологически приемлемого...

Распределение домашних обязанностей стало точкой пересечения многих острейших семейных, да и не только семейных, проблем. Нервные и физические перегрузки подрывают здоровье женщины, становятся причиной или предрасполагающим фактом для развития сердечно-сосудистых расстройств, неврозов и других заболеваний.

От здоровья матери в значительной мере зависит благополучие детей. И не только физическое. Занятость на кухне, усталость снижают возможность матери как воспитательницы, отнимают время, которое так необходимо для общения с детьми. Не для ухода за ними, стирки, починки, готовки для них (на это ее — любыми усилиями — хватает!), а именно для общения.

Дефицит такого контакта не вопиет о себе каждый день. Но настает момент, когда становится ясно, что именно он стал причиной превращения спокойного и покладистого ребенка в строптивого, неуправляемого подростка со всеми вытекающими отсюда тяжелыми, а иногда

даже драматическими последствиями.

Постоянная занятость тормозит расширение кругозора женщины, ее рост как творческой личности, а это, помимо ущерба для нее самой, опять-таки снижает ее «педагогический потенциал» и косвенно отражается на детях.

Социологи установили, например, что девушки читают больше, чем юноши, но с появлением семьи у женщин время, уделяемое чтению, резко снижается. Да и вообще у семейных женщин происходит «пассивизация» времяпрепровождения—на внесемейное общение, поездки, зрелища, туризм, спорт они тратят гораздо меньше времени, чем их мужья. Зато больше, чем в девичестве, начинают смотреть телевизионные передачи.

С чего бы это? О пассивности, вялости как свойстве женской натуры говорить не приходится: признано, что высокая эмоциональность, любознательность — характерные

пределение обязанностей, даже если оно есть, строится на разумных и гуманных принципах? Не достается ли женщине самая «черная» работа?

Выйдите воскресным утром в любой городской сквер, парк—как много молодых мужчин с колясками! Просто сердце радуется, когда видишь: с детьми гуляют папы.

Но подумаем: а что же в это время делают молодые мамы? Почему нет их рядом, на этом милом летнем солнышке, в этой благодатной кружевной тени? Едва ли сидят они сейчас дома с книгой в руках или смотрят на стадионе какой-нибудь захватывающий матч. Скорее всего, накормив завтраком мужа и ребенка и выпроводив их гулять, лихорадочно спешат за эти два-три часа переделать как можно больше дел: кипит у них на плите бак с бельем, готовится обед, идет уборка...

Так что же, могут спросить мужчины, выходит, по-вашему, жены должны теперь гулять, а мы—стоять у плиты и корыта? Нет, речь не

Обязанности должны быть у обоих—кто спорит? Только семья тогда по-настоящему прочна, когда обязанности эти продиктованы внутренней потребностью. И пусть муж помогает жене не согласно параграфу такому-то, а потому, что его любящее сердце не может мириться с ее усталостью, потому, что невыносимо для него видеть, как она несет в обеих руках по тяжелой сумке или целый вечер стоит у плиты.

У домашнего труда есть одна убийственная особенность: невероятная быстротечность, исчезаемость, если можно так сказать, его результатов—недаром же В. И. Ленин назвал этот труд до дикости непроизводительным.

Обед, на приготовление которого тратится два-три часа, уничтожается за двадцать минут. Рубашка, стиральная, крахмаленная и глаженная со всем старанием, завтра или послезавтра требует повторения тех же процедур. Вытирание пыли, подметание, вытряхивание гарантируют

# БОЧКУ ДАНАИД?

Рисунок  
К. МОШКИНА

женские черты. Сужение круга общения малой контактностью тоже не объяснишь, умение ладить с людьми—скорее женская добродетель, чем мужская. И эстетическим чувством, любовью к природе, к музыке женщина не обделена.

Свидетельство активности женской натуры—широкое участие в общественной жизни, высокий уровень образованности. Вот хотя бы один пример: за период, прошедший между двумя переписями населения—с 1959 по 1970 год, количество женщин, занятых преимущественно физическим трудом, выросло на 4 процента, а преимущественно умственным—на 84 процента!

Кстати сказать, одним из важнейших достижений нашего государства в решении проблемы женского труда является наиболее прогрессивная структура занятости женщин: в СССР самая высокая в мире доля женского труда в управлении производством, в науке, культуре и искусстве.

Как видим, наше общество высоко оценивает женские возможности, считает с особенностями женского организма. А дома? Всегда ли рас-

об этом. А опять же о справедливости. О том, чтобы самое трудное и неприятное не выпадало на долю только женщины, чтобы разделить это трудное по меньшей мере пополам.

Как делить? Один из наших читателей ставит, например, вопрос так: надо четко установить обязанности жены и мужа. И конкретно: «Обязана жена готовить мужу обед, завтрак, ужин?» Он считает: кроме тех случаев, когда она больна, когда готовить не из чего, не в чем или не на чем (видите, все аварийные ситуации предусмотрены с почти юридической детализацией), обязана. Обязана—и точка!

Надо сказать, что наш корреспондент не сделал особого открытия. В Америке сейчас начинает входить в моду так называемый эгалитарный (то есть уравнилельный) брак, предполагающий брачный договор с абсолютно точным, до мелочей предусмотренным перечнем—кто что должен делать по хозяйству.

Вроде бы такой документ исключает всякие пререкания и ссоры. Но холодно как-то на душе становится от этого.



чистоту квартиры не более чем на сутки. Поистине бездонная бочка Данаид, которую, сколько ни наполнишь, никогда не наполнишь!

И если у женщины хватает терпения месяцами, годами, десятилетиями каждый день начинать все сначала, то, наверное, лишь потому, что труд этот скрашивается и даже одухотворяется сознанием, что делает это она для самых любимых людей, что этой скучной готовкой, уборкой, стиркой сберегает их здоровье, создает им уют, хорошее настроение. Вот позаимствовать бы мужчине такое отношение к домашнему труду!

Помощь женщине должна, надо думать, начинаться с признания значимости ее хлопот, с чувства (и, конечно, выражения!) благодарности. С понимания, насколько тяжел этот груз. А такое понимание обязательно породит не только готовность, но просто внутреннюю необходимость, настоятельную потребность помочь ей.

Важно ведь не только, что делает мужчина, но и как он это делает. Как уступку, одолжение или как нечто, для него само собой разумеющееся, как долг, не договором обусловленный, а продиктованный внутренним чувством. Сам ли предлагает свою помощь, или (когда охотно, а когда и неохотно) выполняет даваемые поручения.

Вроде бы раз дело делается, то какая разница? Есть, и большая, ибо необходимость просить, а тем более повторять просьбы для многих женщин сама по себе становится психологической нагрузкой, создает напряженность, ощущаемую обеими сторонами. А ведь главная ценность семейного климата — это как раз полная внутренняя релаксация, непринужденность, «незаданность» отношений.

Справедливое распределение домашних обязанностей — еще не предел желаний, не идеал. В идеале хочется не только разделить на двоих бремя «домашнего рабства», но и максимально это бремя облегчить, так организовать жизнь, чтобы свободного времени как можно больше становилось у обоих.

Интересное наблюдение сделали социологи: чем больше удовлетворена женщина своей профессиональной деятельностью, тем активнее интенсифицирует она свой домашний труд с помощью бытовых машин, лучше использует сферу обслуживания. Стремление и необходимость

высвободить максимум времени для повышения профессиональных знаний, общей культуры подсказывают такой путь.

Прачечная, химчистка, магазин кулинарии, бюро добрых услуг, ателье пошива и мелкого ремонта — пусть эти службы еще не так совершенны, как хотелось бы, но они способны весьма существенно экономить время и силы. И совсем неплохо, если мужчина по своей инициативе внедрит «малую механизацию» в домашнем быту, если его делом будет работа с пылесосом, полотером, стиральной машиной, если он проторит дорожку к бытовым службам, внесет в домашние дела более рациональное начало.

Такой вариант сокращения «совокупного рабочего дня» для обоих — один из самых перспективных. Дальнейшее расширение производства бытовой техники, совершенствование сферы обслуживания предусмотрены планами десятой пятилетки. «Партия считает своим долгом проявлять постоянную заботу о женщине, об улучшении ее положения как участницы трудового процесса, матери и воспитательницы детей и хозяйки дома», — говорил Л. И. Брежнев в докладе на XXV съезде КПСС. Это долговременная политика партии, поставившей задачу полностью устранить остатки неравного положения женщины в быту.

И еще об одной особенности домашнего труда стоит поразмыслить в семье, за домашним «круглым столом».

Труд этот не только малопродуктивен, однообразен. У него к тому же еще и совершенно расплывчатые пределы необходимого, не определен количественный и качественный «потолок».

Обед можно приготовить из двух блюд, а можно из четырех. Пироги и всякие гастрономические шедевры могут появляться на столе по праздникам, а могут и каждый день. Можно довольствоваться, скажем, вареньем и овощными консервами из магазина, а можно варить, консервировать, солить самим. Можно... Да мало ли что еще можно? Но всегда ли нужно?

Нет, я совсем не призываю к упрощению быта, к тому, чтобы превратить домашнюю кухню в некое подобие столовой самообслуживания, куда каждый забегают, когда захочется есть, чтобы наспех пере-

хватить что придется. В доме нужен обед, нужно и время обеда.

Хозяйке не только легче, когда все одновременно садятся за стол. Ей и приятнее! Согласитесь, что одно дело — застать на кухне опустошенные кастрюли и совсем другое — видеть всю семью перед собой, получить ту законную долю радости, которую получает каждый, кто трудится, видя результаты своего труда. А ведь хозяйка просто сияет, когда обед поглощается с аппетитом!

Но не только за ходом самой трапезы следит ее зоркое око. Она замечает, кто весел, а кто почему-то грустен, кто бодр, а кому вроде бы нездоровится. Бог весть какими локаторами улавливает она тончайшие колебания настроения. И, бывает, улыбкой, движением бровей, невзначай брошенным словом разгоняет сгустившиеся тучи.

В семейных обязанностях женщины есть два не всегда четко разграничиваемых потока: один — собственно домашнее хозяйство в виде уборки, стирки, готовки и другой — воспитание детей, организация досуга, создание всего того, что мы называем домашней атмосферой.

Думается, главная задача состоит в том, чтобы облегчать, рационализировать, сокращать первый поток, максимально высвобождая время для второго. Ведь эти функции женщины необычайно важны и для семьи и для общества.

Женщину называют хранительницей домашнего очага. В незапамятные времена хранение огня было ее обязанностью. Обязанностью очень ответственной, жизненно важной.

Сейчас наше жилье согревают радиаторы, очаг превратился в газовую плиту. А женщина остается хранительницей семейного тепла. Она опекает малых и старых, предотвращает конфликты, примиряет поссорившихся, налаживает отношения. Она создает тот эмоциональный фон, ту неповторимую атмосферу нежности, заботы, любви, которая делает для нас отчий дом священным. Она мать, она дает жизнь детям, растит и воспитывает их. Но силы женщины безграничны. Их надо беречь!



# ЗА РУЛЕМ — НИ КАПЛИ СПИРТНОГО!

Э. А. КОСТАНДОВ,  
профессор

Кому не известно, что шофер-профессионал и любитель в равной мере обязаны придерживаться строгого правила: ни капли спиртного за рулем! А почему ни капли? От малого ведь не опьянеешь? Вместо ответа расскажу об исследованиях и экспериментах, проведенных в лаборатории патофизиологии высшей нервной деятельности Центрального ордена Трудового Красного Знамени научно-исследовательского института судебной психиатрии имени профессора В. П. Сербского.

Хорошо известно, что алкоголь из желудка и верхнего отдела кишечника быстро всасывается в кровь и разносится по всему организму. При этом он в основном поглощается клетками головного мозга. Здесь его концентрация на 70—75 процентов выше, чем в крови. Поэтому прием даже 30 граммов спирта вызывает расстройство деятельности коры головного мозга с признаками нарушения психических функций.

Электроэнцефалографические исследования обнаружили, что у взрослого человека, выпившего 60 граммов водки, существенно снижается электрическая активность коры головного мозга и ослабляется реакция даже на такие простые внешние раздражители, как звук или свет.

Психологи установили, что от этого незначительного количества спиртного ослабляется способность человека быстро и точно решать логические и математические задачи. Здоровые, трезвые люди за 10 минут, например, производили сложение 1215 чисел, а после приема 60 граммов водки — только 960. На следующий день математические способности этих людей все еще были ниже, чем до приема алкоголя, и лишь на третий день достигли прежнего уровня.

А как алкоголь изменяет двигательные реакции? В эксперименте участвовали те же «невинные» 60 граммов водки и здоровые, среднего возраста — до 45 лет — мужчины. Перед исследуемыми на экране зажигались различные буквы. В ответ на появление каждой из них человек в одних случаях должен был как можно быстрее просто нажать на телеграфный ключ, в других — еще и опознать букву. Задача простая. Конечно же, водитель автотранспорта сталкивается со значительно более сложными ситуациями, когда он должен действовать быстро и правильно.

Вначале исследовали трезвых людей. Затем через 15 минут после того, как испытуемые выпивали по 60 граммов водки. И эта доза алкоголя вызвала значительное — на 100 — 150 миллисекунд — замедление реакций у всех без исключения, когда надо было опознавать буквы.

Но где, на каком отрезке процесса восприятия информации и формирования ответной двигательной реакции происходит торможение?

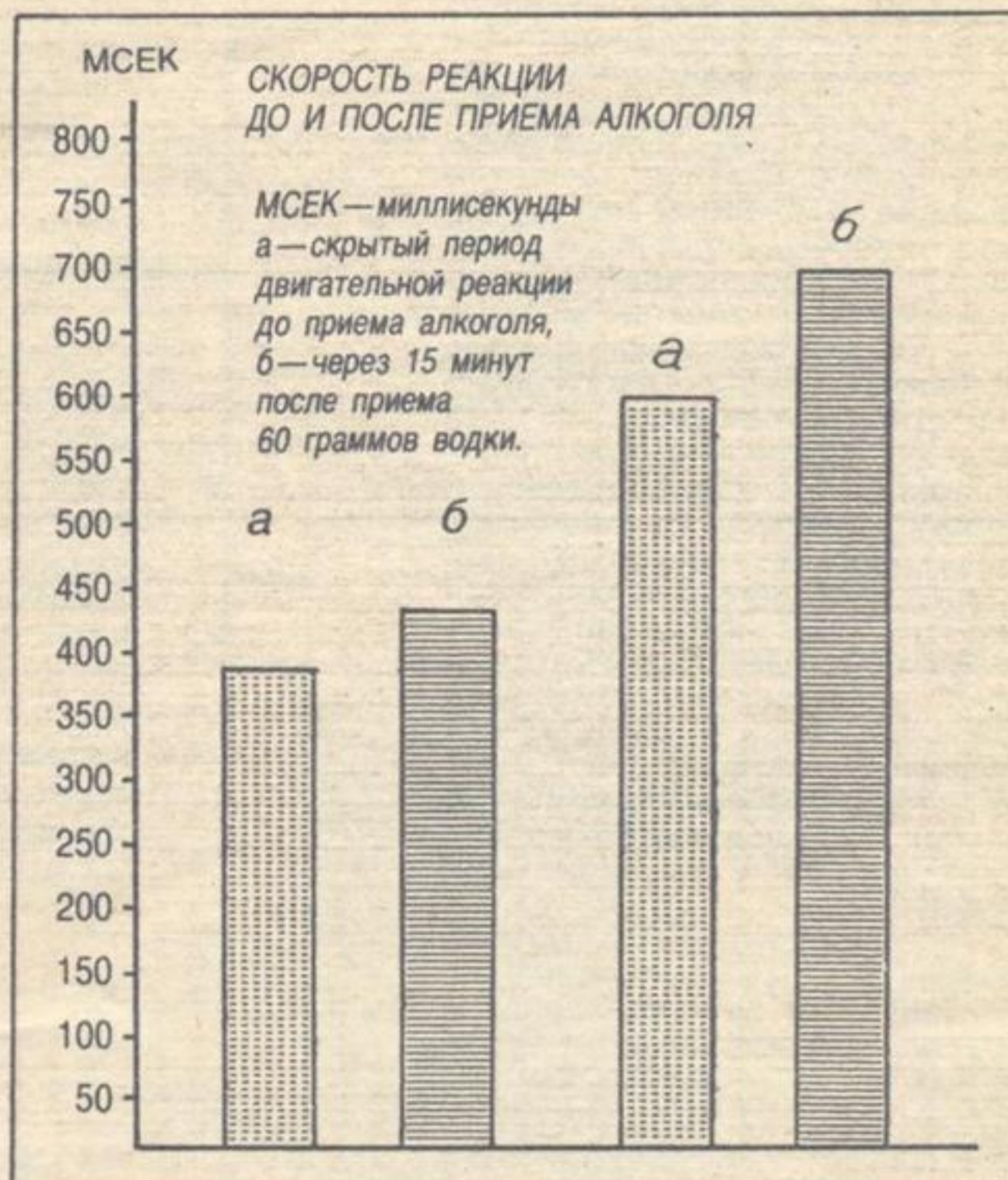
Восприятие сигнала осуществляет так называемое сенсорное звено центральной нервной системы. Для восприятия, например, светового сигнала, необходимо, чтобы раздражение, вызванное им в сетчатке глаза, было передано по зрительным нервам в мозговые центры. В головном мозгу эта информация перерабатывается, расшифровывается, сличается с образом аналогичных сигналов и опознается. Весь этот сложный процесс, так называемое время восприятия, занимает в норме около 100 миллисекунд.

Если человек выпивает 60 граммов водки, время восприятия увеличивается в среднем на 15 миллисекунд. На первый взгляд увеличение как будто очень незначительное, чтобы оно как-то сказалось на поведенческих реакциях шофера. Однако это не так. Ведь на него непрерывно действует множество постоянно меняющихся раздражителей. Водитель автомашины, например, должен реагировать на пешеходов, дорожные знаки, сигналы светофоров, на другие движущиеся машины. Поэтому даже небольшое замедление восприятия одного сигнала обязательно вызовет нехватку времени и ухудшение восприятия других сигналов.

И все же 15 миллисекунд — это не 100 и 150 миллисекунд, и, очевидно, замедлением процесса восприятия нельзя полностью объяснить значительное увеличение периода двигательной реакции, которое наблюдается под действием алкоголя.

В следующей серии экспериментов взяли под контроль передачу нервных импульсов от двигательных нервных центров к мышцам. Теперь испытуемый должен был нажимать на телеграфный ключ в ответ на один и тот же световой сигнал. То есть ему не надо было прилагать усилий на переработку и расшифровку информации. Оказалось, что после приема 60 граммов водки период двигательной ре-

акции в этой простейшей ситуации существенно не меняется. Значит, на двигательную сферу малые дозы алкоголя заметно не действуют, и не здесь происходит сбой нервно-психических процессов, который вызывает значительное замедление реакций.



Подчеркиваем, утверждение это относится к 60 граммам водки, потому что большие дозы неизбежно приводят к резкому замедлению двигательных реакций. Но мы ведем сейчас речь о воздействии именно малых, казалось бы, невинных доз спиртного.

Где же все-таки находится наиболее чувствительное к алкоголю нервно-психическое звено?

Еще в прошлом веке были измерены скорости распространения нервного импульса по чувствительным нервам, передающим информацию в кору головного мозга, и по двигательным, несущим команды к мышцам. Результаты показали, что общее скрытое время двигательной реакции — промежуток с момента появления сигнала и до начала двигательного ответа — существенно больше времени, необходимого только для прохождения нервного импульса. Отсюда

На диаграмме представлены результаты двух серий психофизиологических исследований. В первой серии (слева) человек простым действием отвечает на единственный раздражитель — алкоголь замедляет его реакции примерно на 25 миллисекунд. Во второй серии исследований (справа) по ходу эксперимента испытуемый принимает решение, на какой раздражитель реагировать; алкоголь при этом замедляет его реакции на 100 миллисекунд.

был сделан важный логический вывод о том, что значительная часть скрытого времени реакции уходит на функциональную организацию в коре головного мозга таких важнейших процессов, как выбор и принятие решения.

Итак, принятие решения — узловой момент формирования в центральной нервной системе целесообразной реакции. С учетом постоянно меняющихся разнообразных воздействий окружающей среды центральная нервная система человека в каждый данный момент из множества возможных реакций должна выбирать наиболее адекватную и целесообразную. Водитель же в условиях интенсивного городского движения вынужден принимать решения чуть ли не ежесекундно.

В нашей лаборатории с помощью специальных психофизиологических приемов было измерено время процесса принятия решения. Оказалось, что здоровому человеку для выбора адекватной реакции, организации исполнительной команды и передачи ее двигательным центрам головного мозга необходимо 100—150 миллисекунд. И, что характерно, при некоторых нервно-психических заболеваниях в первую очередь и наиболее сильно страдает именно это центральное нервно-психическое звено — принятие решения существенно замедляется. А вторгается ли в святая святых всей целесообразной деятельности человека алкоголь? Малые его дозы? В серии психофизиологических исследований снова фигурируют все те же 60 граммов водки.

Анализ результатов экспериментов со всей очевидностью показал, что процесс принятия решения весьма чувствителен к алкоголю, к самым малым его дозам. Именно нарушение в центральном нервно-психическом звене, которое соединяет в единый целесообразный механизм сферу восприятия и двигательную сферу нервной системы, приводит к той существенной задержке двигательного ответа на зрительные сигналы, которая происходит после приема даже 60 граммов водки.

Вряд ли необходимо доказывать, к каким тяжелым последствиям может привести и, к сожалению, приводит подобное замедление принятия решения у водителей транспорта. Поэтому человек, управляющий автомашиной или каким-либо другим транспортным средством после приема даже малого количества спиртного, всегда потенциально опасен для общества. За рулем — ни капли спиртного!

## СТОИТ ЗАДУМАТЬСЯ

### НАД ФАКТАМИ, ПРИВОДИМЫМИ В НАУЧНЫХ СООБЩЕНИЯХ, СТАТЬЯХ И ДИССЕРТАЦИЯХ

#### ГЕОМЕТРИЧЕСКАЯ ПРОГРЕССИЯ ОПАСНОСТИ

Тот, кто садится за руль, когда содержание алкоголя в крови — 0,5 промилле (или 0,05 процента), подвергает себя и других опасности в 2 раза больше, чем трезвый. При 0,8 промилле опасность возрастает в 4 раза.

Напомним, что 0,5 промилле алкоголя в крови «обеспечивают» 100 граммов сорокаградусного спиртного напитка.



#### ОТ ИНФАРКТА ДО АВАРИИ

Отчего происходят необъяснимые аварии? На прямой свободной дороге при благоприятной погоде машину вдруг заносит в сторону и она врежется в столб, во встречный поток автомобилей. Тщательное расследование заставляет с большой степенью вероятности предположить, что основная причина таких аварий — сердечный приступ у водителя, потеря сознания, мгновенная смерть. Очень часто выясняется, что погибший водитель не так давно перенес инфаркт миокарда. Особенно часто катастрофы случаются в первые четыре месяца после этого заболевания. Ведь езда сопряжена со стрессовыми ситуациями, повышающими риск повторного поражения сердечной мышцы, нарушения ритма ее сокращений.



#### СПАСИТЕЛЬНЫЙ РЕМЕНЬ

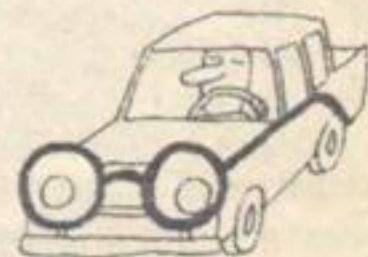
Значение ремней безопасности демонстрируют такие цифры. Из «непристегнутых» водителей, попавших в аварии на дорогах Австрии, погибли 3,8 и тяжело пострадали 24,4 процента. Из «пристегнутых» погибло вдвое меньше — 1,7 процента, тяжело пострадали — 16,9 процента.

#### КОГДА СДАЮТ СВЕТОЧУВСТВИТЕЛЬНЫЕ ПАЛОЧКИ

Обследование, проведенное с помощью электронных приборов, показало, что 6 из 10 водителей старше 50 лет ночью не видят. Удовлетворительное зрение оказалось у 31 процента, и только 7 процентов в этой возрастной группе продемонстрировали отличное ночное зрение.

Более молодые шоферы выдержали испытание намного лучше. Среди 35—50-летних ночную слепоту выявили только у 22 процентов, удовлетворительные результаты показали 53 процента, а отлично видели 25 процентов.

Среди водителей в возрасте до 35 лет не видят ночью 21 процент, у 45 процентов — ночное зрение удовлетворительное и у 34 процентов — отличное.





Г. З. ПИСКУНОВ,  
кандидат  
медицинских наук

# Киста верхнечелюстной пазухи

Киста может образоваться в любой из придаточных пазух носа — лобных, решетчатых, основных (или клиновидных), но чаще всего в верхнечелюстных. Эти пазухи — их еще называют гайморовыми — самые большие и расположены справа и слева от носа, в толще верхнечелюстной кости. Емкость каждой из них в среднем — 10—12 кубических сантиметров.

Образованию кисты, как правило, способствует хронический воспалительный процесс. Когда слизистая оболочка пазухи воспаляется, нарушается функция расположенных в ней желез. Вырабатываемый ими секрет задерживается, растягивая одну из желез, и образуется киста. Постепенно увеличиваясь, она может заполнить всю пазуху.

Причиной возникновения кисты нередко становится скопление лимфы в расширенных лимфатических сосудах или межтканевой жидкости в межклеточных промежутках слизистой оболочки пазухи. Так бывает обычно у людей, склонных к аллергическим реакциям или перенесших недавно острое респираторное заболевание.

Предшествуют развитию кисты в некоторых случаях и заболевания зубов верхней челюсти. Если у верхушки корня зуба образуется гранулема — воспалительное разрастание ткани, а пациент не обращается к врачу, гранулема может превратиться в околокорневую кисту. Она обычно растет медленно и постепенно достигает дна верхнечелюстной пазухи. Больные нередко жалуются на сильную боль, сходную с болевыми ощущениями, характерными для неврал-

гии тройничного нерва. У них заметна асимметрия лица: твердое небо со стороны кисты несколько опускается.

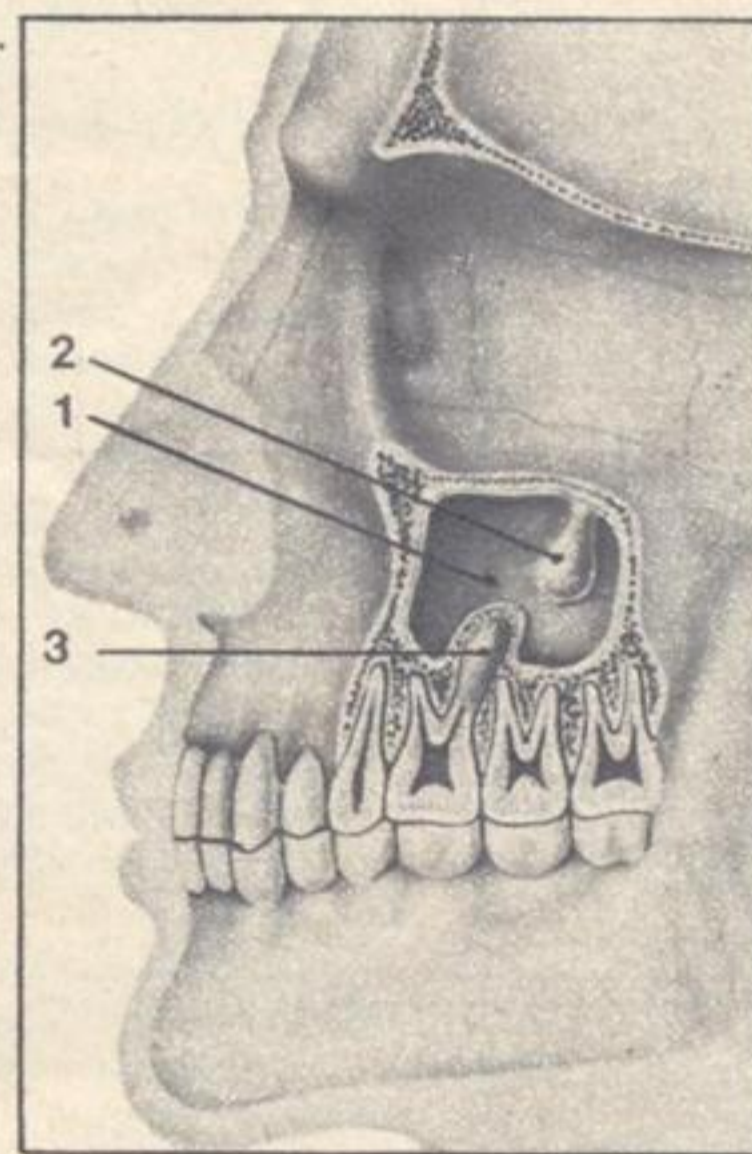
Киста верхнечелюстной пазухи не всегда причиняет беспокойство. Нередко ее обнаруживают случайно при рентгенологическом исследовании придаточных пазух носа. Однако некоторых больных беспокоит боль в области лба, затылка, темени, виска. Головная боль у одних постоянная, у других — приступообразная, усиливающаяся при перемене погоды. Некоторые отмечают усиление головной боли осенью или весной. Может быть тяжесть в голове, головокружение. Больные становятся раздражительными, быстро утомляются, у них ухудшается сон, память, аппетит.

Как правило, затрудняется носовое дыхание. Бывает, что одновременно выделяется много прозрачной желтоватой жидкости из одной половины носа. Так случается при разрыве стенки кисты и ее опорожнении.

Для уточнения диагноза делают прокол пазухи. В кисту вводят контрастное вещество и производят рентгенологическое исследование. Но пациенты зачастую не соглашаются на эту процедуру. Укол через нос, да к тому же толстой иглой, пугает их. Между тем прокол безболезнен и безопасен, им пользуются уже более столетия. Слизистую оболочку носа смазывают обезболивающим средством. Специальной иглой через нижний носовой ход в наиболее тонком месте прокалывают стенку верхнечелюстной пазухи. Эта процедура не только дает возможность врачу определить характер со-

держимого пазухи, выявить наличие гноя, слизи, но и значительно облегчить состояние больного. Правда, это облегчение временное, так как через определенный срок полость кисты снова заполняется жидкостью и вновь появляются болезненные симптомы.

Эффективно лишь хирургическое лечение. Операция, как правило, легко переносится



- 1—верхнечелюстная пазуха,
- 2—киста на ее верхней стенке,
- 3—околокорневая киста.

Рисунок А. ЕВСЕЕВА

больными. В стационаре после хирургического вмешательства больной находится около недели, а в дальнейшем наблюдается в поликлинике.

Меры предупреждения возникновения кисты — санация полости рта, лечение хронических воспалительных, вазомоторных и аллергических процессов в полости носа и придаточных пазухах.



## КОМПОТЫ НА КСИЛИТЕ

1. «Можно на ксилите приготовить варенье, консервированные компоты и черную смородину?»

К сожалению, придется вас огорчить: варенье на ксилите удастся приготовить только в промышленных условиях, по специальной технологии. Дело в том, что ксилит не обладает сиропобразующей способностью, и сколько бы вы ни варили в нем ягоды и плоды, они сморщатся, а жидкость так и не загустеет, варенья не получится.

А вот консервированные компоты с ксилитом делать можно. Для больных диабетом предпочтительны кисло-сладкие плоды и ягоды — яблоки, крыжовник, слива, алыча.

На один литр воды следует брать 250 граммов ксилита. Соотношение ягод и жидкости на литр компота — 650 граммов ягод и 350 граммов жидкости.

Литровые банки пастеризуют при температуре 90 градусов в течение 20 минут, пол-литровые — несколько меньше (15—18 минут), а затем герметически укупоривают.

Ксилит не такой хороший консервант, как сахар, поэтому компоты на ксилите лучше хранить в холодильнике или погребе, но не ниже чем при 0 градусов. Срок их годности — до года.

С ксилитом можно приготовить и черную смородину. Соотношение ягод и ксилита 1:1. Но хранить ее можно только на холоде и не более трех месяцев.

Хотим напомнить, что дневная норма ксилита для больных диабетом — 40—45 граммов. Поэтому удобнее консервировать плоды и ягоды без ксилита, а добавлять его, уже подавая компот к столу.

## БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ

2. «Не вредно читать лежа и в городском транспорте?»

Чтение всегда связано с большим напряжением зрения, поэтому, чтобы оно не ухудшилось, надо соблюдать необходимые гигиенические правила.

Оптимальны условия, когда человек читает сидя за столом. Расстояние от глаз до текста составляет 30—35 сантиметров. Причем еще лучше, если

зрения для зрения нет, а только польза. Поставьте настольную лампу на столик позади головы так, чтобы свет падал на страницы текста и не попадал в глаза. Для этой цели очень удобен настенный светильник — бра. Освещения будет достаточно, если мощность лампы 40—60 ватт.



текст располагается перпендикулярно линии зора, то есть лежит не на горизонтальной поверхности стола, а под углом к ней в 35—40 градусов. Кроме того, необходимо достаточное освещение.

Лежа на спине читать можно, но надо держать книгу на нужном расстоянии от глаз и следить, чтобы она была хорошо освещена. Голову надо класть на высоко приподнятые подушки и чаще давать отдых глазам. Нельзя читать лежа на животе, потому что текст слишком приближается к глазам (исключение составляют дети, больные сколиозом, которые вынуждены готовить уроки, читать, лежа на животе), и лежа на боку, так как расстояние от текста до каждого глаза будет неодинаково.

Если естественного (дневного) освещения недостаточно, следует включать искусственное. Вреда от смешанного освеще-

ния в движущемся транспорте, особенно в автобусе и троллейбусе, неблагоприятно для зрения. Буквы «прыгают» перед глазами, расстояние между ними и текстом постоянно меняется; освещение, как правило, недостаточное. Затрудняет чтение и мелькание за окнами всевозможных предметов. Не рекомендуем читать и в вагонах метрополитена — освещение там тоже недостаточное для чтения.

Допускается чтение в поездах дальнего следования, на теплоходах, в самолетах, где уровень освещенности высокий, а тряска небольшая.

Детям и подросткам до 15 лет, у которых еще не закончено формирование оптической системы глаз, читать лежа и в движущемся транспорте не рекомендуется. А если они к тому же страдают близорукостью, то читать им следует только сидя за столом.

## ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

3. «Какая домашняя работа полезна и какая вредна для беременной?»

Если беременность протекает нормально, женщина обычно чувствует себя бодрой и легко справляется с привычными домашними делами. Физическая активность ей полезна. Но, конечно, необходимо разумно чередовать труд и отдых.

Можно заниматься повседневной уборкой квартиры, готовить, понемногу стирать. Работу, требующую подвижности, чередуйте с более спокойными занятиями: вязанием, шитьем. Занимаясь рукоделием, старайтесь почаще менять положение тела: длительное пребывание в одной и той же позе может привести к недостаточному снабжению плода кислородом.

Не рекомендуется поднимать и переносить тяжести, стирать сразу много белья, делать генеральную уборку квартиры. Необходимо избегать длительного наклонного положения, особенно при мытье полов.

Будущей матери могут повредить сильные и резкие движения: она не должна выбивать ковры, вытряхивать одеяла — пусть это делает муж или другие члены семьи.

Точно так же надо избегать работ, приводящих к повышению внутрибрюшного давления. Это шитье на ножной швейной машине, любая длительная работа в положении на корточках. Не следует и подолгу гладить стоя.

Но, конечно, если женщина страдает каким-либо заболеванием, если в ходе беременности возникли осложнения или в прошлом имелись выкидыши, преждевременные роды, ограничения могут быть и более строгими. Во всех таких случаях объем домашней работы надо согласовать с врачом.

## СЕГОДНЯ ОТВЕЧАЮТ

1. Научный сотрудник отдела технологии и химии пищевых продуктов Института питания АМН СССР  
**И. П. СЛАВГОРОДСКАЯ** —  
И. Костенко,  
Нижний Тагил.

2. Доцент  
**В. И. БЕЛЕЦКАЯ** —  
В. М. Киселеву,  
Наро-Фоминск.

3. Заслуженный врач РСФСР  
**Л. С. КОЖАНОВА** —  
читательнице С.,  
Минск.

4. Стоматолог  
**Е. В. ДЫМШИЦ** —  
И. Смирновой,  
Казань.

5. Психотерапевт  
**С. А. ГУРЕВИЧ** —  
Н. Иванову,  
Кировск.

## РЕДКИЕ ЗУБЫ

4.

*«У моей дочки молочные зубы очень редкие. Значит ли это, что и постоянные будут такими же?»*

Жаль, что вы не указали возраста девочки — это имеет существенное значение.

Дело в том, что молочные зубы вначале стоят плотно, а примерно с 4—5 лет начинают как бы раздвигаться, расходиться, между ними образуются промежутки — тремы. Происходит это за счет роста челюстей, и такие тремы специалисты называют физиологическими, естественными.

Действительно, если бы челюсть не росла, как поместились бы на ней постоянные зубы, ведь они намного крупнее молочных? Если к 5—6 годам у ребенка нет трем, постоянные зубы прорежутся неправильно. Повернувшись по оси, они встанут боком друг к другу: чтобы встать рядом, им не хватит места. Значит, в этом возрасте промежутки между зубами не должен вызывать никаких опасений. Больше того, он необходим!

Но если молочные зубы сразу после прорезывания не стоят плотно — это значит, либо зубы мелкие, либо челюсть велика. Причины такого несоответствия могут быть самые разные. Иногда ребенок наследует от одного из родителей мелкие зубы, от другого крупную челюсть.

Чрезмерное развитие челюстей иногда происходит у детей, длительно пользовавшихся пустышкой, имеющих дурную привычку держать палец во рту или постоянно закусывать губу. Еще одна причина — неправильное дыхание. Когда из-за узости носовых ходов, искривления носовой перегородки, аденоидов ребенку трудно дышать носом, рот у него всегда открыт. Струя воздуха как бы ударяет в небо, и постепенно происходит перестройка верхней



челюсти: фронтальный ее отдел выступает вперед, а боковые сужаются, и это, естественно, затрудняет правильное расположение зубов.

Молочные зубы могут быть расположены редко еще и потому, что один из них или даже несколько вообще отсутствуют. У здорового ребенка к моменту рождения уже имеются зачатки 20 молочных и 16 постоянных зубов, а к пяти годам в его челюстях есть 52 зуба в разной стадии развития — 20 прорезавшихся молочных и 32 зреющих постоянных. Но иногда еще во внутриутробном периоде или вскоре после рождения развитие зачатка зуба нарушается. К такому дефекту может повести воспалительный процесс в челюсти — нередкое следствие пупочного сепсиса, травма лица.

Как видите, однозначно ответить на ваш вопрос не удастся. Все дело в том, «раздвинулись» ли молочные зубы к 5—6 годам или прорезались неправильно сразу. В последнем случае необходим совет стоматолога. Он скажет вам, можно ли надеяться на то, что все исправится само собой, или значит лечение.

## РЕБЕНОК И ПОП-МУЗЫКА

5.

*«Как воспринимают маленькие дети музыку? Не повредит ли семимесячному ребенку, если в комнате постоянно звучат современные ритмы?»*

Музыкальная восприимчивость у детей проявляется очень рано. Есть данные, свидетельствующие, что музыка воздействует на ребенка даже во внутриутробном периоде.

Маленькие дети, еще не различая смысла слов, реагируют на звучание голоса, на тембровую окраску звука: замечено, например, успокаивающее, завораживающее влияние на детей тихого органного звучания.

Опыт показывает, что дети до года положительно реагируют на музыку мягкую, нежную. Недаром испокон веков матери убаюкивали своих младенцев тихими колыбельными напевами.

Специфичность музыкальных реакций у детей раннего возраста заключается в том, что они не столько эмоционально-психологические, сколько

отличается стремлением к громкому звучанию. Многие зарубежные вокально-инструментальные ансамбли звучат настолько громко, что глухота становится чуть ли не профессиональной болезнью самих музыкантов.

Часто молодые поклонники этого жанра включают свои магнитофоны и проигрыватели на максимальную громкость.

Такая музыка может неблагоприятно отразиться на ребенке, способствуя повышению возбудимости, нарушению сна. Маленьким детям она противопоказана! Твисты, рок-роллы и прочая так называемая поп-музыка, часто и подолгу услаждающая вечерний досуг молодых родителей, ребенку, безусловно, вредна.

Даже спокойную, мелодичную музыку дети раннего возраста должны слу-



физиологические: ребенок отвечает на громкую музыку и быстрый ритм движениями тела, учащением сердцебиения и дыхания.

Для многих современных популярных произведений характерно широкое использование ритмического компонента, резкая акцентировка ударных инструментов.

К тому же исполнительская манера современных ансамблей часто

шать недолго — 10 — 20 минут. По утрам это могут быть песни и танцы живые, энергичные, вызывающие в ответ двигательные реакции. Вечером же мелодии плавные, певучие, помогающие ребенку успокоиться, заснуть.

Подчеркиваем: какой бы ни была музыка, звучащая в комнате, где есть маленький ребенок, легкой или серьезной, она должна быть мелодичной, негромкой.

## КОРОТКО О РАЗНОМ

*«Мне 13 лет. Я очень люблю животных и хотел бы завести восточноевропейскую овчарку. Не помешает ли она учебе?»*

Это зависит не от собаки, а от тебя. Если ты будешь гулять с ней не тогда, когда надо готовить уроки, а в свободное время, она тебе не помешает. Больше того: необходимость ухаживать за собакой и обучать ее (а необученная овчарка способна натворить много бед) заставит тебя стать более организованным и подтянутым.

*«У меня от курения стали желтеть зубы. Чищу их пастой, порошком — не помогает. Есть ли другое эффективное средство?»*

Есть — бросьте курить!

*«Различает грудной ребенок вкус пищи?»*

Да, несомненно. В первые дни жизни новорожденный положительно реагирует на сладкое и кислое и отрицательно — на горькое и соленое. С возрастом отношение к соленому обычно меняется — для ребенка после года лакомством может стать не только конфета, но и ломтик соленого огурца, кусочек селедки.

*«Говорят, что употребление толченой яичной скорлупы полезно при переломах костей. Верно это?»*

Специальные исследования показали, что кальций яичной скорлупы усваивается очень плохо. Так что «выеденное яйцо» действительно вещь малоценная.

*«Я купила электрические щипцы для завивки. Не вредно ли пользоваться ими?»*

Если у вас волосы здоровые, можно время от времени пользоваться щипцами. Но женщинам, у которых волосы очень сухие, ломкие, усиленно выпадают, косметологи не рекомендуют такой способ завивки.

# СИМПТОМЫ АРЛЕКИНА

## ПОСЛЕДСТВИЯ ВНУТРИЧЕРЕПНОЙ

Э. И. ЯМПОЛЬСКАЯ,  
доктор  
медицинских наук

Каким беспомощным выглядит новорожденный, как беспредельно зависит он от матери или других взрослых людей! Пожалуй, самый беспомощный из всего рождающегося на Земле. Не парадокс ли это? Нет, именно потому, что мозг человека наиболее сложен, он требует длительного созревания не только в течение всего внутриутробного

периода, но еще долго после рождения. И именно в силу сложности мозг так хрупок и уязвим на ранних стадиях своего развития, так страдает от малейших вредных воздействий. А ведь ему выпадает испытание на прочность в процессе родов. Не просто дается ребенку и приспособление к внеутробным условиям существования.

А если зародыш или плод испытал на себе вредные влияния в так называемые критические периоды беременности, когда происходит закладка органов и систем? Если мать перенесла тяжелую вирусную инфекцию? Если она принимала токсичные для плода лекарства, если курила, употребляла алкоголь? Тогда будущий человек слабеет и страдает уже в утробе матери, и даже нормально протекающие роды становятся для него подчас непосильной нагрузкой. Тем более сложна для ребенка ситуация, когда роды протекают неблагоприятно. Мать может быть немолода, может страдать каким-либо хроническим заболеванием; неправильным может быть и положение плода. Как тяжело приходится тогда им обоим, сколько усилий прикладывают акушеры, чтобы ребенок остался живым, чтобы раздался первый крик, появилось дыхание!

Осложненная беременность, неблагоприятное течение родов отражаются в первую очередь на центральной нервной системе ребенка. Но по состоянию новорожденного не всегда легко судить, насколько она пострадала. Не сразу становится ясно даже, произошло ли кровоизлияние в мозг, а если произошло, то насколько оно опасно. И не сразу удастся установить, испытал ли ребенок такой дефицит кислорода, который отразится на созревании мозга, не погибла ли часть клеток в мозговой коре и не станет ли это в дальнейшем тормозом его умственной деятельности, развития речи и движений.

Ждать, пока на такие вопросы ответит время, нельзя. Ведь чем раньше будет распознан характер, глубина и локализация мозговых повреждений, чем раньше начато лечение, тем больше надежды на его успех. Как показали исследования, диапазон признаков поражения нервной системы у новорожденных очень широк — от самых легких, так называемых функциональных расстройств до крайне тяжелых состояний, свидетельствующих о глубоком поражении различных отделов мозга. Наиболее серьезные формы сразу же заметны. В этих случаях ребенка обычно переводят в стационар для новорожденных.

Но признаки легких форм поражения нервной системы развиваются не сразу после рождения. Заметить их может и должна прежде всего мать. И, заметив, обратиться к врачу.

Ведь возникшие расстройства не всегда сглаживаются сами собой, только под влиянием правильного режима и хорошего ухода. Ребенку может потребоваться и лечение.

Самое частое проявление поражения нервной системы — повышенная возбудимость. Прежде всего это сказывается в нару-

шении сна: сон становится прерывистым, поверхностным, кратковременным. Ребенок часто вздрагивает, иногда вскрикивает, для него характерна повышенная пугливость. Громкий стук, зажженный яркий свет, даже переодевание или просто прикосновение вызывают беспокойство. Малыш широко раскрывает глаза, плачет, запрокидывает головку, у него дрожат ручки, подбородок или все тело.

Дети, нервная система которых пострадала, часто срыгивают пищу, периодически у них появляется рвота фонтаном. Иногда рвотный рефлекс настолько закрепляется, что рвота становится упорной, привычной и возникает по малейшему поводу — если не нравится пища, если съедено несколько лишних ложек, при волнении, испуге, нервном напряжении.

У этих детей возможны нарушения ритма дыхания и сердцебиения; им свойственна повышенная потливость, преходящее покраснение кожи в виде отдельных пятен или даже половины тела (симптом арлекина).

Здоровый новорожденный ребенок обычно лежит со слегка согнутыми и разведенными ручками и ножками. У детей с пострадавшей нервной системой бывает несколько повышен мышечный тонус, и из-за этого ручки и ножки согнуты сильнее и больше приведены к средней линии тела. Иногда же, наоборот, происходит понижение мышечного тонуса — мышцы становятся очень расслабленными, руки ребенка лежат вдоль туловища, ноги резко разведены в стороны (поза лягушки).

Ко времени появления на свет новорожденный обладает рядом врожденных рефлексов. По их выраженности врач обычно оценивает состояние нервной системы. Рефлексы эти непостоянны, большинство из них постепенно угасает, но на их базе затем формируются новые, более сложные, целесообразные действия.

Новорожденный ребенок способен, например, довольно цепко ухватиться за вложенный в его ручку палец матери. Но это делается еще совершенно произвольно, бессознательно. Через некоторое время врожденный хватательный рефлекс ослабевает, ребенок лежит с

*Существует старая пословица: «Дитя не плачет — мать не понимает». Действительно, какая мать не бросится к плачущему ребенку, не постарается понять, что с ним происходит, помочь ему? А невысказанные детские печали и обиды часто остаются незамеченными.*

*Так и с заболеваниями.*

*Когда малыш заболит остро, родители сразу обращаются к врачу. Начала же недугов, которые развиваются постепенно, проявляясь невыразительными признаками, часто не замечают. А недуги эти могут быть весьма опасными, и с каждым упущенным месяцем, бывает, даже недель, днем, опасность их возрастает иногда катастрофически.*

*Чтобы догадаться, что ребенок, ни на что не жалующийся и как будто вполне здоровый, нуждается в медицинской помощи, подчас мало одной только наблюдательности — для этого необходимы определенные знания.*

*В помощь родителям мы и открываем нашу новую рубрику. Авторы статей — опытные специалисты разных отраслей педиатрии — расскажут о некоторых особенностях состояния и поведения ребенка, сигнализирующих о серьезной угрозе его здоровью.*

периода, но еще долго после рождения. И именно в силу сложности мозг так хрупок и уязвим на ранних стадиях своего развития, так страдает от малейших вредных воздействий. А ведь ему выпадает испытание на прочность в процессе родов. Не просто дается ребенку и приспособление к внеутробным условиям существования.

А если зародыш или плод испытал на себе вредные влияния в так называемые критические периоды беременности, когда происходит закладка органов и систем? Если мать перенесла тяжелую вирусную инфекцию? Если она принимала токсичные для плода лекарства, если курила, употребляла алкоголь? Тогда будущий человек слабеет и страдает уже в утробе матери, и даже нормально протекающие роды становятся для него подчас непосильной нагрузкой. Тем более сложна для ре-

# И ЗАХОДЯЩЕГО СОЛНЦА

## РОДОВОЙ ТРАВМЫ

раскрытыми ладонями, а примерно с четырех-пяти месяцев начинает уже сознательно брать в руку то, что его интересует, например, погремушку.

Но если изначальный рефлекс не угасает, если тонус мышц повышен и ручки по-прежнему произвольно сжимаются, развитие целенаправленных движений тормозится. Чрезмерная стойкость, а тем более усиление врожденных рефлексов препятствует и своевременному овладению навыками сидения, стояния, ходьбы, контакту с окружающими, психическому развитию. Это еще раз подтверждает необходимость раннего лечения: упущенное время может усугубить отставание ребенка.

Какие еще признаки должны насторожить? В процессе родов, если они протекали неблагоприятно, у ребенка может нарушиться нормальная циркуляция крови и спинномозговой жидкости; возникает кратковременный отек мозга, повышается внутричерепное давление. Внешне это проявляется увеличением большого родничка, его выбуханием над поверхностью черепа, легким выпячиванием глазных яблок. Иногда над радужной оболочкой глаз периодически виднеется белая полоска склеры или глазные яблоки как бы закатываются книзу (симптом заходящего солнца).

Повышение внутричерепного давления нередко сопровождается чрезмерным ростом головы. В норме у здоровых доношенных детей окружность черепа, измеряемая по наиболее выступающим частям, с захватом лобных и затылочного бугров, увеличивается ежемесячно на один сантиметр, возрастая за полгода примерно от 36 сантиметров (плюс-минус 1,5—2) до 42 сантиметров (плюс-минус 1,5—2). Во втором полугодии размеры головы увеличиваются несколько медленнее — к концу первого года окружность черепа в норме достигает 46 сантиметров с отклонениями в ту или другую сторону на 1,5—2 сантиметра.

Если окружность черепа увеличивается слишком быстро, превышая указанные параметры, — это тревожно.

К сожалению, родители обычно обращают мало внимания на подобные отклонения. Чаще их

беспокоит раннее (до 10—11 месяцев) закрытие родничка. Но это может быть опасным лишь в сочетании с другими сигналами неблагополучия — нарушением темпов роста окружности головы, отставанием развития движений и психики. Само же по себе закрытие родничка не свидетельствует о недостаточном развитии мозга.

Надо сказать, что у маленького ребенка проявления расстройств нервной системы очень часто бывают непостоянными, неустойчивыми. В первые месяцы жизни его реакции могут меняться даже в зависимости от того, голоден он или, наоборот, накормлен перед самым врачебным осмотром, от того, что его осматривают в слишком прохладном или жарком помещении, от того, что его внезапно разбудили. Поэтому однократное обследование не всегда дает возможность составить точное представление о состоянии малыша.

Рассказ наблюдательной матери может в таких случаях очень помочь врачу. И, конечно же, если заподозрено заболевание, через месяц-два потребуются повторная консультация.

К двух-трехмесячному возрасту обычно стихают расстройства, обусловленные острыми нарушениями циркуляции крови и спинномозговой жидкости, проходят явления отека, рассасываются мелкие кровоизлияния. Если все эти явления существенно не отразились на функции нервной системы, состояние ребенка приходит к норме.

Однако у некоторых детей начинают проступать более четко неврологические симптомы, вызванные нарушением функции отдельных мозговых структур. И дальше, по мере роста и развития ребенка, подчас раскрываются новые последствия перенесенной травмы. Они могут проявляться нарушением координации движений, невротическими реакциями типа заикания, ночного недержания мочи, тикообразного подергивания мышц.

Чаще всего ослабевают приспособительные реакции, и потому на изменения окружающей обстановки и на изменения внутренней среды организма ребенок реагирует не так, как здоровые дети. Например, острое инфекционное заболевание, про-

текающее с быстрым подъемом температуры, может сопровождаться у него общемозговыми расстройствами — нарушением сознания, бредом, судорогами.

Малейшая перегрузка вызывает у него утомление, он не может надолго сконцентрировать внимание, с трудом переключается от сна к бодрствованию, и наоборот.

Сниженная работоспособность и двигательная расторможенность таких детей, конечно, усложняют задачу их воспитания. И, к сожалению, не все родители избегают ошибок.

Не учитывая повышенную уязвимость нервной системы, ребенку предъявляют требования по общей мерке, а для него они оказываются непосильными. На чрезмерно подвижного, непоседливого и непослушного ребенка папы и мамы нередко кричат, бывают с ним резки, наказывают его. Такого рода конфликты, конечно, лишь усложняют проблему, ведут к еще большему срыву нервной деятельности.

Родители должны добиться максимального контакта с ребенком, уменьшить падающий на него поток информации, которую хрупкий и пострадавший мозг перерабатывает ценой излишней напряженности. Необходимо тщательно продумать режим дня с учетом максимального пребывания на воздухе, правильного чередования сна и бодрствования, дополнительного отдыха. Нельзя забывать, что такие дети особенно болезненно реагируют на конфликты в семье, на неправильное поведение взрослых. Дома атмосфера должна быть спокойной!

По-разному складывается дальнейшая судьба ребенка, нервная система которого пострадала при рождении. Функциональные нарушения, не связанные с серьезными органическими поражениями, как правило, обратимы. Если лечение начато своевременно и ребенок растет в нормальных условиях, нарушения эти могут исчезнуть бесследно. Но если время упущено, если родители не приложат сил к тому, чтобы вывести ребенка из создавшейся неблагоприятной ситуации, он может еще очень долго, а иногда и всю жизнь ощущать последствия своего неудачного жизненного старта.



# Инфекционный

В. А. АНАНЬЕВ,  
профессор

Инфекционный гепатит, или болезнь Боткина, относится к тем немногим заболеваниям, возбудителей которых еще не удается культивировать в лабораторных условиях. Тем не менее вирусологам и врачам-инфекционистам хорошо известны пути его распространения, меры профилактики и лечения.

Сведениями, которыми мы располагаем, я и хочу поделиться с читателями, ответив на вопросы, представляющиеся мне важными в борьбе с инфекционным гепатитом.

## — ИНФЕКЦИОННЫЙ ГЕПАТИТ ВСЕГДА СОПРОВОЖДАЕТСЯ ЖЕЛТУХОЙ?

Желтуха — самый характерный признак гепатита. Желтеют склеры глаз, кожа, слизистая оболочка неба. Одновременно темнеет моча, а кал, наоборот, обесцвечивается.

Но нередко встречается и безжелтушная форма гепатита. Ее признаки — недомогание, ухудшение аппетита, иногда тошнота, ощущение тяжести в правом подреберье, повышение температуры.

При появлении любых из вышеперечисленных симптомов следует немедленно обратиться к врачу! Тот, кто старается перебороть недомогание, совершает, не побоюсь этого слова, преступление против себя и окружающих. Ведь больной, распространяя инфекцию, заражает других. Кроме того, чем позже его начинают лечить, тем серьезнее поражение печени, и в результате острый гепатит может перейти в хронический, возможно даже развитие цирроза печени, при котором функция органа глубоко нарушается.

## — В ЧЕМ СМЫСЛ ДИЕТЫ И КАК ДОЛГО ЕЕ НАДО СОБЛЮДАТЬ?

Поскольку печень принимает активное участие в пищеварении, в обмене углеводов, жиров и белков, диета в лечении больного инфекционным гепатитом играет огромную роль. В остром периоде заболевания на время пребывания в стационаре больному назначают строгую диету. Ее цель — создать максимальный покой печени, обеспечить организм всеми необходимыми веществами и тем самым способ-

ствовать наиболее полному восстановлению функций органа.

Надо знать, что полное выздоровление не совпадает с выпиской из стационара. Щадящую диету надо соблюдать в течение полугода, а то и года. Срок устанавливает врач в зависимости от того, насколько активно улучшается функция печени. Хорошее самочувствие и кажущееся выздоровление обманчивы. Любое нарушение диеты может спровоцировать осложнение, привести к затяжному хроническому течению заболевания и даже к необратимому перерождению ткани печени.

Судить о состоянии и функции печени позволяет регулярное обследование, которое проводится в кабинете инфекционных заболеваний поликлиники. Все выздоравливающие должны находиться под диспансерным наблюдением.

## — КАКИЕ ПРОДУКТЫ РАЗРЕШАЮТСЯ И КАКИЕ ЗАПРЕЩАЮТСЯ В ПЕРИОД ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ?

Прежде всего помните: поврежденные печеночные клетки очень чувствительны к раздражающему действию алкоголя. Поэтому все алкогольные напитки абсолютно исключаются в первые шесть месяцев после перенесенного инфекционного гепатита.

Надо отказаться в этот период и от всех продуктов, которые стимулируют усиленную деятельность печени: от свинины, баранины, гусей, уток, от тортов и пирожных с кремом. Ни в коем случае нельзя есть раздражающие печень копченые и маринованные продукты, шоколад, какао. Исключаются и все острые приправы, в том числе хрен, горчица, уксус, перец. Не разрешаются также жареные блюда.

Придется ограничивать мясные бульоны. Их можно включать в рацион только один-два раза в неделю, причем верхний слой жира с бульона надо снимать. Ограничивается и употребление сливочного масла до 50—70 граммов; сметану можно есть лишь в виде приправы, а сливки — только добавляя в чай; яйца — не более 2—3 в неделю.

Однако, придерживаясь этих ограничений, следите, чтобы ваше питание было разнообразным

и полноценным. Выздоровляющему необходимы белки. При недостатке белков, особенно животного происхождения, страдает ткань печени, нарушаются и без того ослабленные ее функции. Поэтому обязательно включайте в свой рацион отварную нежирную рыбу, отварное мясо, молоко, свежий творог, лучше домашнего приготовления.

Не следует сокращать потребление растительного масла. В ежедневном меню его должно быть примерно 30 граммов. Оно препятствует отложению в печени жира и, кроме того, действует желчегонно.

Человеку, перенесшему вирусный гепатит, необходимы витамины. Зимой и весной, когда нет ягод и мало фруктов, полезна паста из черной смородины, настой шиповника, лимоны.

## — НУЖНО ЛИ УПОТРЕБЛЯТЬ БОЛЬШЕ САХАРА, МЕДА И ДРУГИХ СЛАДОСТЕЙ?

Печень, как известно, «любит» легкоусвояемые углеводы, которые входят в состав сахара, меда, овощей, фруктов. Быстро расщепляясь в кишечнике, эти вещества всасываются в кровь и транспортируются в печень. Здесь они откладываются впрок в виде крахмалоподобного вещества — гликогена, который расходуется затем печеночными клетками. Углеводы, особенно сахар, мед, незаменимы для восстановления ткани печени. Но это, однако, не означает, что для скорейшего выздоровления их нужно употреблять в больших количествах. В последние годы врачи на основании научных данных отказались от высокоуглеводистой диеты, так как избыток сахара, преобразуясь в жир, откладывается в печени, а это ослабляет ее функцию.

Излишки сахара могут также вызвать раздражение поджелудочной железы, создать угрозу возникновения сахарного диабета. Поэтому количество сахара не должно превышать 70—75 граммов в сутки.

## — ПОЧЕМУ ВАЖНО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ РЕЖИМА ПИТАНИЯ?

Для переваривания обильных порций пищи требуется больше желчи, и печени приходится ра-



# гепатит

ботать с большей нагрузкой. Холодная пища может вызвать спазм желчных протоков, а сухоедение приводит к сгущению желчи и к замедлению ее оттока. И все это в конечном итоге пагубно сказывается на функции печени.

Чтобы она работала нормально, нужно есть небольшими порциями 5—6 раз в день, не холодную и не очень горячую пищу и, конечно, не всухомятку.

## — ЧЕГО СЛЕДУЕТ ОСТЕРЕГАТЬСЯ ЧЕЛОВЕКУ, НЕДАВНО ПЕРЕНЕСШЕМУ ГЕПАТИТ?

Очень вредны для печени чрезмерное физическое напряжение и охлаждение организма. Поэтому в течение первых двух недель после выписки из больницы выздоравливающий не должен заниматься никакой тяжелой физической работой, в том числе и домашней. Нельзя, например, стирать, мыть полы. Не разрешаются и длительные прогулки пешком. Занятия физкультурой, утреннюю гимнастику можно возобновить не раньше чем через три месяца и только посоветовавшись с врачом. Надо теплее одеваться, стараться не простуживаться.

Ко времени окончания срока освобождения от работы, а это тоже определяется врачом индивидуально, желательно приурочить начало своего ежегодного отпуска.

## — КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ИНФЕКЦИОННОГО ГЕПАТИТА?

Инфекционный гепатит распространяется так же, как и любая острая кишечная инфекция—дизентерия, брюшной тиф. Его возбудители попадают к человеку с грязных рук, с водой, взятой для питья из загрязненного водоема и непрокипяченной.

Создание эффективного средства специфической профилактики вирусного поражения печени—одна из важнейших задач, над решением которой работают вирусологи. Тем не менее и сегодня можно уберечь себя от заболевания, если мыть руки перед едой и после посещения туалета, не есть невымытые овощи, фрукты и ягоды, не пить сырую воду из открытого водоема.

# На дворе трава...

Шел июль—макушка лета...  
На дворе росла трава.  
У растительности этой  
Были здесь свои права:  
Зеленеть, лаская взоры,  
Аромат распространять...



Но однажды тетя Лора  
Из квартиры номер пять  
Поделилась с тетей Клавой  
Из квартиры номер шесть:  
Мол, целебнейшие травы  
На газоне местном есть!  
Сообщил об этом некто  
То ль в Дубках, то ль у Филей,  
То ли лекарь, то ли лектор  
Под большим секретом ей.  
Мол, не Ялты и не Гагры,  
Не Боржоми и Арзни  
От колита до подагры  
Все врачуют,  
А они,  
Неприметнейшие травы,  
Окружающие нас!..  
И газона угол правый  
Тетя Лора с тетей Клавой  
Общипали про запас!



А под вечер на газоне  
С целлофановым мешком  
Я увидел внучку Соню  
И дедулю с рюкзаком.

Протоптали здесь тропинки  
Вдоль они и поперек.  
Вместе с каждой травинкой  
Выдирали корешок!  
Не пошло самолечение  
Им на пользу—это факт.  
Ну, а почва от хождения  
Затвердела, как асфальт!  
И теперь автостоянкой  
Стал целительный газон:  
Дядя Федя—ас баранки  
Пробензинил весь «озон»...



И еще от той поправки  
Отошел я не вполне.  
Вдруг на днях...

одну из травок  
Врач прописывает мне!  
И принес я травку-чудо,  
Удивляя целый дом:  
Где я взял? Достал откуда?  
Да в аптеке,  
За углом.



Рисунки  
Д. АГАЕВА



# ДЫШИТЕ

Е. В. КУДРЯВЦЕВ,  
кандидат  
биологических наук



Вдох—выдох, вдох—выдох... Пока здоровы, мы не замечаем своего дыхания, настолько оно равно и спокойно. Дыхательные мышцы (диафрагма и наружные межреберные) расширяют грудную клетку, в ней создается отрицательное давление, и воздух поступает в легкие—вдох. Затем мышцы расслабляются, и грудная клетка сжимается, вытесняя воздух наружу,—выдох. Все это происходит автоматически, без участия сознания.

Взрослый мужчина в состоянии покоя делает 16—20 дыхательных движений в минуту, каждый раз «набирая» около 0,5 литра воздуха. Это так называемый дыхательный объем. Женщины дышат чаще—16—24 раза в минуту, и дыхательный объем у них меньше: 0,3—0,4 литра. Конечно, это средние величины, и могут быть значительные индивидуальные отклонения.

В случае необходимости человек может сверх обычного количества вдохнуть еще примерно полтора литра воздуха (дополнительный объем вдоха) и столько же выдохнуть (резервный объем выдоха). Дыхательный, дополнительный и резервный объемы составляют жизненную емкость легких. Есть еще остаточный объем—около одного литра воздуха, который остается даже после самого глубокого выдоха.

Однако дыхательные движения в отличие, скажем, от сердечных сокращений совершаются не только автоматически. Мы можем сознательно управлять ими. Например, задержать выдох. Правда, сделать это здоровому, специально не тренированному человеку удастся на одну-полторы минуты, не больше. Потому что клетки организма, как и прежде, поглощают кислород, выделяя углекислый газ. Вследствие этого содержание кислорода в крови снижается, и сразу же после задержки дыхания приходится сделать несколько глубоких вдохов—выдохов, чтобы ликвидировать образовавшийся кислородный дефицит и вывести излишки углекислоты.

Глубокое дыхание требует «включения» вспомогательных дыхательных мышц. Когда человек находится в состоянии относительного покоя, они бездействуют, так как основные дыхательные мышцы пол-

ностью обеспечивают насыщение крови кислородом. Глубокое дыхание в покое нецелесообразно: как бы глубоко мы ни дышали, клетки организма не увеличивают потребление кислорода. Другое дело, когда совершается активная мышечная работа и происходят значительные энерготраты.

По собственному опыту каждый знает, что во время мышечной работы (будь то физический труд, занятия физкультурой и т. д.) дыхание становится более частым и глубоким. И это понятно. Ведь мышцы сокращаются за счет энергии, образуемой при разложении сложных химических элементов на более простые. А почти для всех химических реакций, протекающих в организме, требуется кислород. Чем интенсивнее работают мышцы, тем больше нужно к ним доставить кислорода и вывести углекислоты.

Выполняя тяжелую физическую работу, человек дышит с частотой 40—60 раз в минуту, пропуская через легкие 60—80 литров воздуха. При этом и сердце и легкие работают с большой нагрузкой. Научившись управлять дыханием так же, как движениями своего тела, мы можем значительно облегчить нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы и повысить их коэффициент полезного действия.

Не все знают, что дыхание может влиять на движения рефлекторно, через нервную систему, усиливая или ослабляя напряжение скелетных мышц. Оказывается, максимальной сила у человека бывает во время задержки дыхания, а минимальной—при вдохе. Это показали опыты, в которых людям разного возраста предлагалось сжимать ручной динамометр в различные фазы дыхательного цикла. Рефлекторное влияние дыхания на движения легко проследить также в упражнениях так называемого циклического типа, таких, например, как вращение педалей велостанка. Стоит человеку участвовать в дыхании, как непроизвольно он начинает быстрее крутить педали.

Многочисленные наблюдения и исследования позволили специалистам сделать определенные практические выводы. На них основаны, в частности, рекомендации, как нужно

дышать, выполняя те или иные физические упражнения.

Начнем с упражнений на развитие гибкости. Наклоны, повороты, вращение туловища, махи и круговые движения руками и ногами включают в свои тренировки и спортсмены и люди, занимающиеся физкультурой для удовольствия и укрепления здоровья. В этих упражнениях фазы дыхания и движения согласуются по анатомическому признаку. Что это значит?

Вдох делают в положениях, способствующих расширению грудной клетки, а выдох—когда она сжимается. Например, выполняя наклоны вперед, касаясь руками пола, вдох надо делать в положении, когда туловище выпрямлено, руки опущены и слегка отведены назад. Экспериментально доказано, что именно такая поза способствует наполнению легких воздухом в наибольшей степени. А выдох сделайте, наклоняясь вперед: грудная клетка и органы брюшной полости в этот момент сжимаются, что помогает более полному вытеснению воздуха.

В силовых упражнениях выдох рекомендуется делать в момент наибольшего мышечного усилия, а вдох, когда напряжение мышц наименьшее. Взять хотя бы такое упражнение: поднимание ног вверх из положения лежа на спине. Здесь вдох во время поднимания ног, а выдох—при опускании их вниз, когда напряжение мышц живота больше. Другой пример: при отжиманиях от пола в положении лежа, сгибая руки, делают вдох, выпрямляя—выдох.

Когда в напряжение одновременно вовлекаются все основные мышечные группы, дыхание задерживают, как это бывает при выжимании вверх от груди тяжелого снаряда: штанги, гири.

Особенно важно правильно дышать, выполняя упражнения циклического типа (бег, ходьба на лыжах, плавание), когда потребность организма в кислороде возрастает в несколько раз. Например, при беге с умеренной скоростью она увеличивается в 8—10 раз по сравнению с состоянием покоя.

При беге прежде всего нужны определенные, согласованные с движениями тела ритм и частота дыхания. Беспорядочное, с паузами или,

# ПРАВИЛЬНО

напротив, слишком частое дыхание нарушает ритм бега, затрудняет координацию и не обеспечивает достаточной вентиляции легких. Учитесь дышать так, чтобы при медленном беге на каждый вдох и выдох приходилось по три-четыре шага, а при движении со средней скоростью—по одному-два. Если на первых порах почувствуете, что воздуха не хватает, дышите чаще: вдох на один шаг, выдох на другой.

Совсем иной характер дыхания при быстром беге на короткую дистанцию. Здесь потребность в кислороде так велика, что удовлетворить ее не может самое совершенное дыхание. Для того чтобы пробежать сто метров с высокой скоростью, организму требуется 5—7 литров кислорода, то есть легкие за 12—15 секунд должны пропустить через себя 125—150 литров воздуха. А они могут обеспечить лишь одну пятую часть требуемого количества. К тому же сердце и легкие обладают большой инерцией и достигают высокой работоспособности через три—пять минут, а время скоростного бега—считанные секунды. Немаловажно и то, что при спринте напряженно работают мышцы всего тела, а это мешает дышать полной грудью. Значит, положение безвыходно?

Нет, природа предусмотрела подобные ситуации и создала эффективный механизм получения энергии при кратковременных, но весьма интенсивных движениях. В этом случае организм, как говорят физиологи, работает в долг. В мышечных клетках имеются макроэргические соединения, которые способны распадаться и выделять много энергии в бескислородной среде, кислород требуется лишь для их восстановления.

Не обязательно быть спринтером, чтобы испытать это. Кому не приходилось спешить на автобус? Осталось пройти каких-нибудь 20 метров, а двери автобуса начинают плавно смыкаться. Тогда вы бежите во всю прыть и в последний момент успеете вскочить в машину. И только здесь, ощутив острую нехватку воздуха, начинаете учащенно дышать, ликвидируя кислородный долг.

При попеременном одношажном ходе на лыжах дыхание и движения согласуются следующим образом:

шаг одной ногой—вдох, шаг другой—выдох. Время от времени (через 5—10 минут) сочетание меняют: если вдох приходился на шаг правой, то теперь—на шаг левой, иначе правая и левая половина легких будут вентилироваться неравномерно.

Передвигаясь на лыжах одновременными ходами, то есть толкаясь двумя палками одновременно, целесообразно при выпрямлении туловища и выносе палок вперед делать вдох, так как мышцы живота и плечевого пояса расслаблены, а грудная клетка свободно развернута. Сгибая туловище и отталкиваясь палками, сделайте выдох.

В плавании дыхание диктуется стилем. Если вы плывете брассом, вдох можно сделать только в момент поднимания головы над водой; если кролем—то в конце гребка, когда лицо повернуто в сторону и рот оказывается над водой. В другие фазы плавания можно лишь выдыхать воздух в воду.

Выполняя движения циклического типа, надо стараться дышать ровно и глубоко, делая акцент на выдох. Чем полнее выдох, тем глубже будет вдох и тем лучше вентиляция легких. Однако во всем необходимо чувство меры. Чрезмерно глубокое дыхание может дать обратный эффект—снижение минутного объема дыхания. К тому же слишком редкое дыхание рефлекторно замедляет скорость движения. Немаловажно и такое обстоятельство. Глубокое дыхание, как уже говорилось, требует усиленной работы дополнительных дыхательных мышц. Эти мышцы потребляют много энергии и довольно быстро устают, их коэффициент полезного действия в несколько раз меньше, чем основных.

Специальные исследования показали, что при умеренной нагрузке целесообразно дышать так, чтобы дыхательный объем составлял 25—40 процентов жизненной емкости легких, а при большой—40—70 процентов. Конечно, самостоятельно определить дыхательный объем с точностью до одного процента невозможно. Но приблизиться к требуемым показателям при желании и настойчивости удастся. Ориентиром послужит амплитуда движений грудной клетки. Сделайте максимально полный вдох и такой же выдох и

проследите, насколько расширилась ваша грудная клетка. Так вот при умеренной нагрузке целесообразно дышать так, чтобы она расширялась на одну треть от максимума, а при большой нагрузке—на две трети.

Нельзя, однако, отбросить тот факт, что в некоторых циклических движениях существует принудительная зависимость дыхательного объема от частоты и ритма движений. Так, в плавании приходится дышать сравнительно редко, но глубоко. В гребле на каждый гребок приходится один дыхательный цикл, а частота гребков не превышает сорока в минуту. Следовательно, частота дыхания не может быть больше, и для обеспечения нормальной вентиляции легких приходится дышать очень глубоко.

Выполняя физические упражнения, старайтесь (если это возможно, конечно) дышать носом. Это условие особенно важно, если занятия проходят не в помещении. Наружный воздух, проходя по носовым ходам, нагревается, очищается от пыли и микроорганизмов. Когда человек дышит ртом, воздух сразу попадает в носоглотку. Пыль и микробы частично оседают на миндалинах, а частично проникают в трахею и бронхи. Загрязнение и переохлаждение дыхательных путей нередко вызывают простудные и инфекционные заболевания—бронхит, ангину и другие.

При интенсивной физической работе, когда легкие пропускают через себя больше 40 литров воздуха в минуту, проходимость носовых ходов становится недостаточной. Тогда приходится дышать через нос и рот одновременно. Так делают даже выдающиеся спортсмены, отлично владеющие дыханием.

Можно применять и такой способ дыхания—вдыхать воздух через нос, а выдыхать через рот. Только помните, что такое дыхание опасно в холодное время года. Нос, при вдохе охлажденный морозным воздухом, не будет нагреваться при выдохе через рот. Минут десять такого дыхания при температуре ниже двадцати градусов—и вы отморозите нос.



Разгар лета—золотая пора для путешествий. Исследования, проводимые в нашей Всесоюзной научно-исследовательской лаборатории по туризму и экскурсиям, вновь и вновь подтверждают: активный способ передвижения весьма эффективен для восстановления сил и укрепления здоровья во время отпуска, каникул. Из каждых 100 человек, совершавших туристские походы, более 80 отмечают значительное улучшение самочувствия. На 10—15 процентов возрастают параметры их физической и умственной работоспособности, функциональные показатели внешнего дыхания.

Наиболее широкий оздоровительный эффект дают занятия водным и пешим туризмом, особенно в

местности. Им в основном и предназначаются наши советы.

Выбирайте маршрут обдуманно, а чтобы поход прошел успешно, начните подготовку к нему минимум за две-три недели. Совершите однодневный загородный поход, плавайте, катайтесь на велосипеде. Очень полезно также чередовать бег с быстрой ходьбой, подскоками, приседаниями.

Успех путешествия не в последней степени зависит от подбора туристского снаряжения. Руководствуйтесь правилом: чем легче рюкзак, тем больше положительных эмоций подарит вам дорога.

Позаботьтесь об одежде, которую легко сбросить или расстегнуть в зависимости от погоды и физической нагрузки. В экипировку туриста входят спортивные брюки или джинсы, а для жаркой погоды—тренировочные трикотажные брюки со штрипками или шорты. В холодные вечера пригодятся свитер, легкая куртка или плащ-накидка с капюшоном. Легкий головной убор, смена белья, две пары шерстяных или полушерстяных носков и две пары хлопчатобумажных дополняют ваш нехитрый гардероб.

Если маршрут путешествия пролегает по болотистому краю, не обойтись без резиновых сапог, однако на привалах их надо незамедлительно снять и надеть кожаную обувь. Туристские ботинки и кеды покупайте на номер больше обычных, сапоги—на два номера, чтобы можно было надеть их на две-три пары носков и вложить войлочную стельку.

В рюкзаке (желательно абалаковском или станковом, обеспечивающем равномерное распределение груза) вещи следует уложить так, чтобы тяжелые лежали на дне, а мягкие касались спины. Рюкзак должен быть не шаровидным, а вытянутым в высоту, тогда путнику легче сохранять хорошую осанку и устойчивость, он меньше устает. Перед путешествием советуем прошить дополнительно места крепления лямок рюкзака, а к их внутренним сторонам подшить полоски из мягкого войлока шириной в 6—8 сантиметров.

Групповое снаряжение включает в себя палатки с тентом (можно полиэтиленовым) и набором стопок, колышков, алюминиевые котелки, кастрюли с проволочными дужками или эмалированные ведра. Не забудьте взять с собой костровые металлические приспособления (цепочки, крючки, рогульки, тросик или таганец), набор инструментов и починочный материал: нитки, иголки, нож, шило, проволоку, ремни, шпагат, шнуры, брезент. Топорами и электрическими фонариками с запасными батарейками запасайтесь из расчета по одному на каждую палатку.

Один из туристов должен выполнять обязанности санитаря и иметь в своем рюкзаке аптечку.

Есть в походе надо не менее трех раз в сутки. Если вы торопитесь выйти пораньше или из-за непогоды не успели приготовить горячий завтрак, съешьте хотя бы бутерброд, яблоко. В том случае, когда почему-либо нет возможности днем отдохнуть с полчаса-час, обойдитесь без горячего блюда на обед, но приготовьте его к ужину.

Скоропортящиеся продукты: мясо, рыбу, творог, готовые винегреты и салаты—в поход не берите. Запаситесь лучше консервами, сублимированными и сушеными продуктами. И захватите с собой зелень, приправу. Чеснок, лук, укроп, петрушка не только повышают вкусовые качества пищи, но в какой-то мере обладают и дезинфицирующими свойствами.

Как загорать в походе? Лучше не лежать, а в движении, особенно во время подъемов в гору: продукция тепла в организме возрастает в 3—4 раза, и поэтому можно обнажаться до пояса даже в сравнительно прохладную погоду. При ходьбе по равнине спокойно идите обнаженным минут 40—50, когда температура воздуха—18—20 градусов, а при подъеме в гору, если нет ветра, даже при 12—15 градусах.

В жару, тем более если вы еще «белокожи», загорать более 15—20 минут не следует. Каждый последующий день можно увеличивать дозу облучения еще на 5—10 минут.

Даже когда стоят пасмурные дни, полезно обнажать тело. Воздушные ванны тренируют механизмы терморегуляции нашего организма, а следовательно, способствуют закаливанию. С той же целью там, где позволяет дорога, старайтесь ходить босиком. А вот отдыхать на сырой земле или на холодных камнях, особенно разгоряченным, чрезвычайно неразумно.

Для сведения: даже легкий ветерок в три балла (1,8—2,3 метра в секунду) увеличивает охлаждающие свойства воздуха примерно на 5—8 градусов. Поэтому при выходе на открытый ветрам участок, например, на горный хребет, следует надеть рубашку, накинуть куртку.

Теперь несколько слов об осторожности. Главной причиной несчастных случаев является беспечность. Не забывайте об опасности движения по травяным склонам в сырую погоду, о коварстве осыпей и резком увеличении камнепада после ливней. Скорость движения выбирайте, ориентируясь на самого слабого участника похода. А самый выносливый турист должен быть замыкающим.

Хорошо подготовившись к туристскому походу, вы отдохнете с несомненной пользой для здоровья.

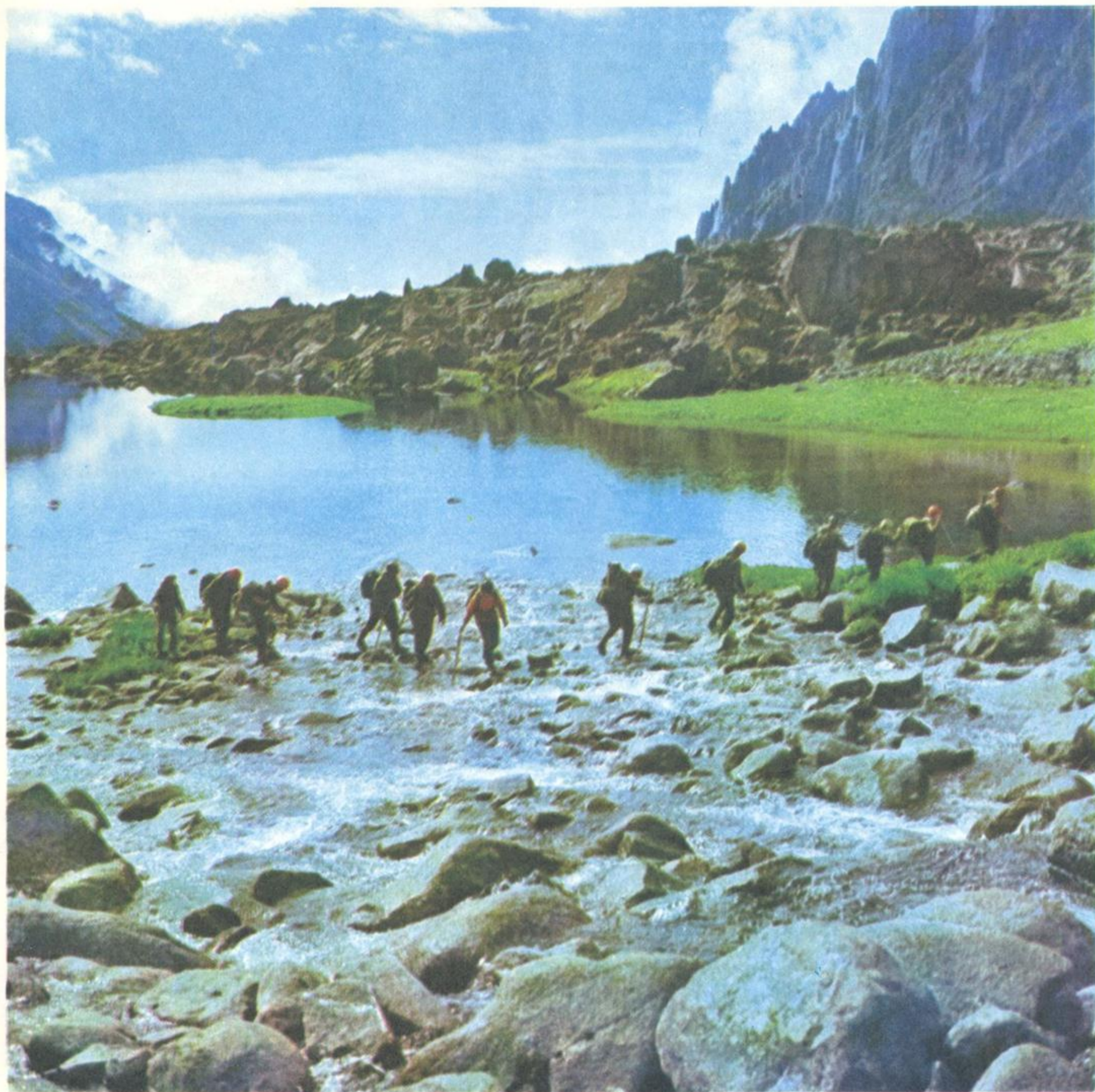
# Азбука туриста

В. Н. СЕРГЕЕВ,  
кандидат  
медицинских наук,

В. А. СТРОГАНОВ,  
турист-разрядник

горах. Значительный прирост физической работоспособности и выносливости наблюдается и у велотуристов. В приведенной таблице собраны данные о частоте сердечных сокращений и объеме дыхания у здоровых, но физически мало тренированных людей во время различных туристских походов. Таблица поможет начинающим выбрать вид путешествий по своим силам.

Заметьте, что при ускорении темпа ходьбы и особенно при езде на велосипеде прирост минутного объема дыхания отстает от частоты сердечных сокращений, а при гребле на лодке, наоборот, прирост дыхания опережает частоту пульса. Эта специфика разных видов туризма обуславливает различие их воздействия на организм. Если, скажем, вы сильны, здоровы, но хотите увеличить жизненную емкость легких и экскурсию грудной клетки, лучше шлюпочного или горного похода не придумаешь. Тем, кому врач рекомендует тренировать сердце, целесообразнее «оседлать» велосипед; этот способ передвижения хорош также для борьбы с полнотой, ибо требует немалых энергетических затрат. Начинающим туристам разумнее всего пойти в пеший поход по равнинной или малопересеченной



	Частота сердечных сокращений (в минуту)	Минутный объем дыхания (в литрах)	Энерготраты в килокалориях (в минуту) при весе 70 кг
В состоянии покоя (сидя)	70	5,5	1,2
Ходьба по равнине со скоростью 5 км/час	100	8,0	3,5
Ходьба по малопересеченной местности со скоростью 4 км/час	110	10,0	4,5
Подъем в гору (25°) со скоростью 2,5 км/час	136	18,0	7,5
Велотуризм, скорость 10 км/час	120	12,0	5,0
Шлюпочный туризм при 28 гребках в минуту	110	20,0	5,0



**БЕЛЕНА**



**АКОНИТ (борец круглолистный)**



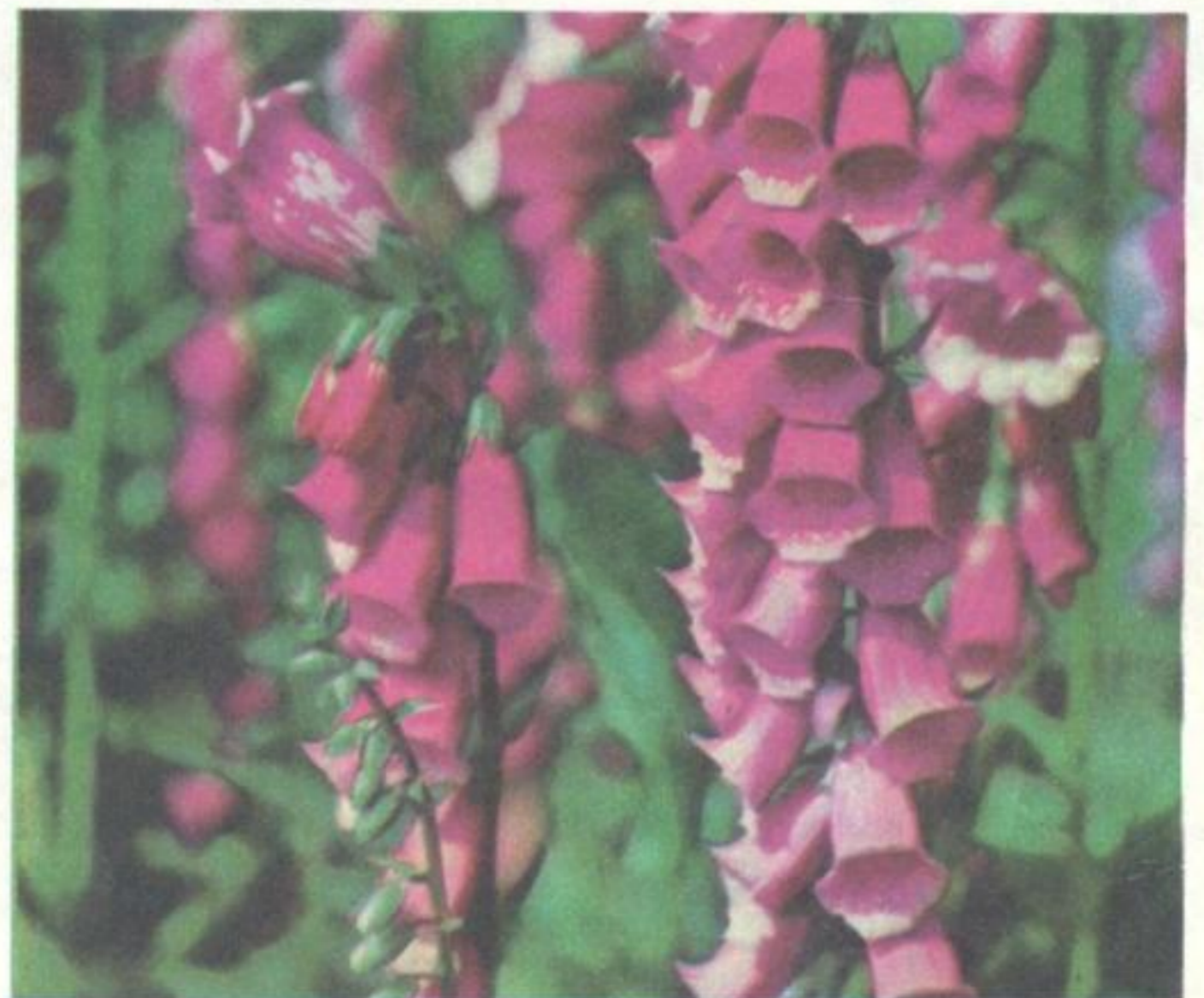
**КРУШИНА**



**ПАСЛЁН (сладко-горький)**



**ЧЕМЕРИЦА**



**НАПЕРСТЯНКА (лекарственная)**

Фото Р. ВОРОНОВА

Острые отравления ядовитыми растениями случаются, когда их принимают за съедобные. Бывает это преимущественно в теплое время года — весной, летом, осенью, и чаще с детьми, особенно младшего возраста, которые охотно пробуют всякие яркие ягоды и красивую траву.

Возможны отравления в результате самолечения, когда пьют приготовленные дома настойки и отвары из трав, приобретенных на рынке. Иногда не-

При тяжелых отравлениях возбуждение центральной нервной системы является лишь первой стадией действия яда, за которой следует, иногда очень быстро, сильное угнетение, вплоть до параличей. Нарушается деятельность внутренних органов, в первую очередь сердца и легких, что может привести к гибели пострадавшего.

Многие ядовитые растения оказывают сильное действие на **слизистую оболочку пищева-**

масло, особенно в прохладную и пасмурную погоду, сильно **обжигает кожу**: на ней образуются многочисленные водянистые пузырьки.

Как оказать первую помощь отравившемуся ядовитыми растениями?

Независимо от вида растительного яда и времени, прошедшего с момента, когда человек отравился, необходимо сразу же промыть желудок. Для этого надо выпить 2—4 стакана воды

# ТАЯЩИЕ ОПАСНОСТЬ

счастье приносят и неядовитые растения, если они заражены ядовитыми грибами. А зерно или картофель, перезимовавшие в поле, становятся причиной отравлений, так как вследствие неправильного хранения изменяется их химический состав.

Действующее токсическое начало растительных ядов — различные сложные органические соединения: алкалоиды, гликозиды, а также некоторые эфирные масла и органические кислоты.

На процесс образования и накопления в растениях токсических соединений влияют и местные экологические условия, в частности климат, почва. Известно, что токсичность красавки (белладонны) в горных районах Крыма и Кавказа в несколько раз выше, чем в Московской и Ленинградской областях. А такое растение, как горчак, наиболее токсично в средней полосе.

При отравлении ядами некоторых растений на первый план выступают **поражения нервной системы**. Наблюдается двигательное возбуждение, человек излишне жестикулирует, иногда у него бывают судороги; он жалуется на кожный зуд, который, как ему кажется, вызывают мелкие насекомые, якобы находящиеся на коже. Зрачки заметно расширены, кожа сухая и горячая, глотание нарушено, пульс и дыхание учащены. Так бывает при отравлении красавкой, дурманом, беленой, полынью, веком, аконитом.

Если же отравление вызвано маком, хвощом, омегой пятнистым, пикульником, преобладают признаки угнетения деятельности центральных отделов нервной системы: сонливость, затруднение движений, снижение кожной чувствительности, нередко потеря сознания. Пульс и дыхание урежаются, кожа становится влажной и холодной.

**рительного тракта** и вызывают резкую боль в животе, тошноту, рвоту, понос. Развиваются слабость, одышка, угнетение сердечной деятельности из-за быстрого обезвоживания организма. Такие симптомы возникают при отравлении растениями, содержащими сапонины: молочаем, проросшим картофелем, крушиной, пасленом, а также горчицей и многими другими.

Ядовитые растения, содержащие гликозиды, поражают преимущественно **сердце**. Это наперстянка, ландыш, горицвет, которые веками служат в качестве лекарств. Лечебные дозы настойки этих трав возбуждают сердечную мышцу и регулируют частоту сердечных сокращений. Токсические дозы перевозбуждают деятельность сердца, выводят его из-под контроля центральной нервной системы. Пострадавший ощущает сильное сердцебиение, чувство «замирания» сердца в связи с нарушениями ритма его работы; у него бледнеет лицо, иногда бывает обморок.

Отравление настойкой чемерицы отличается особенно быстро развивающимся урежением сердцебиений, иногда до 20—30 ударов в минуту. Это чревато тяжелыми последствиями, вплоть до гибели человека из-за остановки сердца.

Ряд ядовитых растений, в том числе крестовник, гелиотроп, горчак розовый, воздействует главным образом на **печень**. Содержащиеся в них алкалоиды обуславливают потерю аппетита, тошноту, понос, желтушное окрашивание белков глаз и кожи, зуд, боль в правом подреберье. Наблюдается также нарушение психической деятельности — речевое возбуждение, сменяющееся сонливостью.

Ядовиты и борщевники — травы, называемые в народе губодуи. Выделяемое ими эфирное

(лучше подсоленной — половина чайной ложки на стакан воды) и вызвать рвоту, нажав пальцем на корень языка. Эту процедуру повторяют 5—6 раз, после чего дают пострадавшему съесть 80—100 граммов черных сухарей или принять внутрь 3—4 таблетки карболена (активированного угля). Затем рекомендуется слабительное — сернокислый натрий или сернокислая магнезия: 30—50 граммов на полстакана воды.

С пораженной кожи яд осторожно смывают проточной водой и накладывают сухую стерильную повязку.

Во всех случаях следует вызвать машину скорой помощи, а до ее прибытия уложить пострадавшего; на голову — полотенце, смоченное холодной водой. Если человек в обмороке (без сознания, лицо бледное), положите его так, чтобы голова была ниже туловища и ног; осторожно поднесите к его носу ватку, смоченную нашатырным спиртом. При остановке дыхания и сердечной деятельности проводят искусственное дыхание по способу «изо рта в рот» или «изо рта в нос» и закрытый (непрямой) массаж сердца.

Профилактика острых отравлений растительными ядами состоит в неуклонном выполнении следующих правил:

— не собирайте и не готовьте блюда из неизвестных растений, а также грибов;

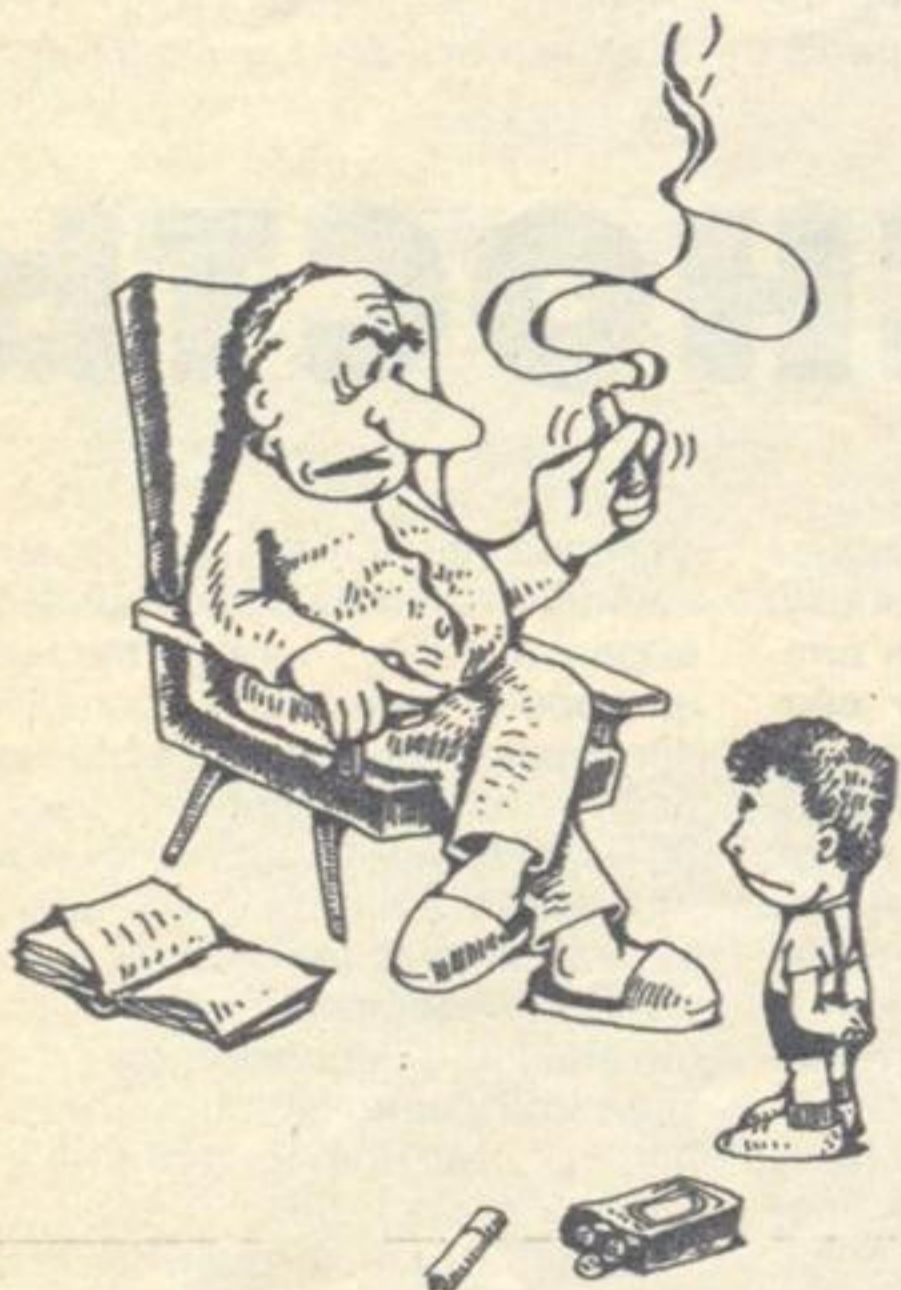
— не ешьте картофель, зерновые, гречиху, горох, если они зимовали в поле;

— не готовьте настойки и отвары из лекарственных трав, купленных на рынке;

— не увеличивайте по собственному усмотрению дозы назначенных врачом настоек и отваров;

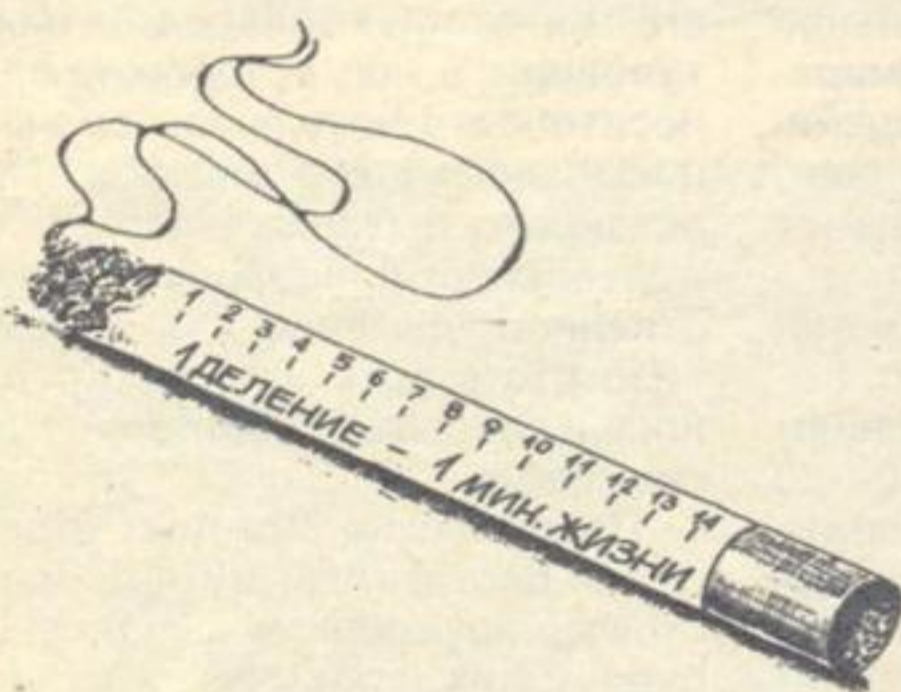
— не доверяйте детям собирать растения и грибы без контроля со стороны взрослых.

ТВОРЧЕСТВО  
НАШИХ  
ЧИТАТЕЛЕЙ



КТ 178

— Сын, запомни! Курение — вред.  
Капля никотина убивает лошадь!



Одна выкуренная сигарета  
сокращает жизнь на 14 минут!..

Рисунки и текст Н. КРУТИКОВА,  
Свердловск.

# МОЕ ЛЕКАРСТВО — ВЕЛО

«В августе 1967 года я перенес инфаркт... Болезнь отступала очень медленно. Только спустя полтора года лечащие врачи решили, что мне пора приступить к активным физическим тренировкам, и порекомендовали дважды в день ходить по 5—6 километров. Через несколько месяцев я окреп настолько, что с разрешения врачей купил велосипед... А в августе 1969 года авторитетная медицинская комиссия после тщательного и всестороннего обследования не нашла каких-либо серьезных отклонений в состоянии моей сердечно-сосудистой системы. Да я и сам чувствовал себя отлично.

С 1970 года велотуризм стал неотъемлемой частью моей жизни: за лето я «нака-

тал» около 5 тысяч километров. На следующий год совершил первое самостоятельное путешествие по маршруту Златоуст—Казань—Куйбышев. Поездка помогла мне избавиться еще от одного заболевания—поясничного радикулита, во всяком случае, забыть о нем.

Происшедшие со мной перемены не остались незамеченными товарищами по работе. В 1972 году я обрел первого попутчика. Изучив атлас автодорог страны, мы выбрали для себя интересный маршрут: Харьков—Ростов-на-Дону—Таганрог—Жданов—Бердянск—Запорожье—Херсон—Николаев—Одесса—Кишинев—Киев, заранее наметив, с какими достопримечательностями будем знако-

## ПИСЬМО ЧИТАТЕЛЯ КОММЕНТИРУЕТ

— Кардиологи, занимающиеся лечением и реабилитацией больных ишемической болезнью сердца (ИБС), инфарктом миокарда (ИМ),—яркие сторонники активной жизни своих бывших пациентов. И дело не только в том, что сам по себе неподвижный (или малоподвижный) образ жизни провоцирует развитие ИБС и ИМ, становясь одним из факторов риска. Настойчивое стремление человека, перенесшего тяжелое заболевание, вернуться в строй улучшает настроение, помогает избавиться от страха перед возможностью повторного заболевания. Нарастающая в процессе тренировок физическая нагрузка сопровождается включением дополнительных периферических мелких сосудов, пронизывающих мышцы тела. Они разгружают ослабленное болезнью сердце, улучшают снабжение тканей кислородом.

Именно поэтому в системе реабилитации больных, перенесших инфаркт миокарда, ныне предусмотрены так называемые

интенсивные (для данной категории больных) тренировки, которые начинаются еще в стационаре. На первом этапе они включают лечебную гимнастику и ходьбу, а затем бег, прыжки и упражнения на велоэргометре—обычном велосипеде, но с дозированной нагрузкой, которую по мере необходимости можно то увеличивать, то уменьшать. Разумеется, вначале занятия проводятся исключительно под наблюдением лечащего врача. Привыкнув соразмерять нагрузку со своим состоянием, пациент может и дальше контролировать степень своей физической готовности и повышения интенсивности тренировок.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), экспертом которой я состою, сформулировала понятие качества жизни, которое зависит от состояния здоровья. За последние годы кардиологи убедились, что достаточная и регулируемая физическая активность, нередко превосходящая активность человека до заболевания, оказывается



# СИПЕД, МОЙ ОТДЫХ — ВЕЛОТУРИЗМ

миться по дороге. Когда о нашем увлечении узнали в городе, к нам присоединились еще несколько человек.

С весны 1973 года наша «команда» регулярно тренируется. И каждый отпуск проводим в дальней дороге. В этом году планируем посетить Комсомольск-на-Амуре.

Домой всякий раз возвращаемся бодрые, жизнерадостные, полные сил и энергии. Я, например, с 1973 года к врачам обращаюсь только для проверки моего состояния. А ведь мне идет шестой десяток. Но выигрыш — не одно лишь здоровье. Расширяется наш кругозор. Осматривая достопримечательности, мы наглядно убеждаемся в том, как растет и хорошеет наша страна. Вот почему я считаю велотуризм



Позади очередной этап велопробега. Слева — В. Липов, автор письма в редакцию.

одним из лучших и полезных видов активного отдыха, доступного в любом возрасте.

В заключение высылаю справку, выданную мне комиссией ВКК при поликлинике медсанчасти завода: «Липов В. А. в настоящее время практически здоров. По амбулаторной карте с 1970 года по настоящее время с жалобами на боль в сердце не обращался. Электрокардиограмма от 13 декабря 1977 года в пределах нормы, отмечаются единичные экстрасистолы».

**В. ЛИПОВ,**  
начальник цехового бюро  
технического контроля  
машиностроительного  
завода, Златоуст.

## СПЕЦИАЛИСТ

едва ли не важнейшим составляющим высокого качества жизни. Растет уверенность пациента в своих силах, он убеждается в том, что не только нужен обществу и семье, но и может быть им полезен.

Поэтому позиция автора письма в редакцию достойна безусловного одобрения. Путешествующий человек расширяет свои представления о родном крае и стране, знакомится с интересными людьми и... пропагандирует здоровый образ жизни, что особенно убедительно в устах бывшего тяжелобольного. К слову, кардиологи считают полезными не только вело-, но и пеший туризм, не отрицая, разумеется, плавания, гребли, посильной физической работы на садовом участке и т. п.

Хочу добавить, что велосипед — одно из эффективнейших средств укрепления здоровья людей. Не случайно известный американский кардиолог Поль Уайт писал: «Как врач я все чаще рекомендую своим пациентам велосипедные прогулки, ко-

торые одинаково важны и для физического и для душевного здоровья. Чем больше мой пациент ездит на велосипеде, тем меньше он употребляет успокоительных средств и таблеток от бессонницы. Велосипед является не только прекрасным средством, укрепляющим мышцы, сердце и сосуды, тренирующим легкие, но и способствует борьбе с избыточным весом».

Польза велосипедных прогулок доказана многочисленными исследованиями и наблюдениями советских физиологов и кардиологов. Единственное, что категорически противопоказано людям, больным стенокардией, ишемической болезнью сердца, а тем более перенесшим инфаркт миокарда, — это даже элементы соревнования. Стремление к победе, возникающее в процессе любого соперничества, может привести к неадекватной оценке своих сил, чрезмерным для вчерашнего больного нагрузкам и быстрому утомлению, истощению и срыву компенсаторных механизмов.

И еще одно непереносимое условие. Прежде чем сесть на велосипед или отправиться в бассейн и начать систематические тренировки, человек, страдающий любым хроническим заболеванием сердца, должен получить на это разрешение лечащего врача. В дальнейшем целесообразно проходить контрольные обследования. Не каждому больному, перенесшему инфаркт миокарда (в зависимости от обширности поражения сердечной мышцы и сопутствующих осложнений), можно рекомендовать прогулки на велосипеде, тем более на дальние расстояния.

**Л. Ф. НИКОЛАЕВА,**  
доктор медицинских наук,  
руководитель отделения  
реабилитации больных,  
перенесших  
инфаркт миокарда,  
Института кардиологии  
имени профессора  
А. Л. Мясникова  
Всесоюзного  
кардиологического  
научного центра АМН СССР

# РЕЦЕПТ: НИКАКИХ ПОБЛАЖЕК СЕБЕ



Чтобы раскрыть суть этого рецепта, мне пришлось почти полгода добиваться встречи, нет, не с врачом—с известным драматургом. Телефонные звонки не могли настичь его: он был то в отъезде, то в деловых бегах по Москве.

Вологда, Амстердам, Саратов, Хельсинки... Премьера за премьерой ждали автора на разных параллелях и меридианах. Но вот наконец я в доме Алексея Николаевича Арбузова.

Алексей Николаевич в свое время был и актером и режиссером. Но по натуре он прежде всего зритель, человек смотрящий, как о нем точно сказали критики.

Высокая гражданственность, лиричность, тонкое знание пси-

хологии неизменно привлекают зрителей к произведениям Арбузова, и потому его «Таня», «Иркутская история», «Мой бедный Марат», «Домик на окраине» пользуются успехом у людей всех возрастов.

Иногда герои его пьес размышляют об одиночестве, о драме одинокого человека. Но Арбузов не был бы Арбузовым, если бы даже в «Старомодной комедии» и в «Сказках старого Арбата» не стремился вывести их из замкнутого мирка.

Необходимо стремиться всегда жить активно и интересно, считает Алексей Николаевич. Не следует слишком-то беречь себя и холить, «укутывать» от жизни, пассивно ожидая старости и недугов.

— Основная часть моей жизни проходит в дороге, а это помогает мне не хандрить, не прислушиваться к недомоганиям, хотя кончается седьмой десяток. Старость—время раздумий, размышлений, но тем богаче должны быть и впечатления...

Смотрю я на Алексея Николаевича и думаю, как он молод! Живые голубые глаза, посеребренные временем, но густые волосы, легкая походка и очень молодой голос. А ведь совсем недавно почитатели таланта драматурга поздравили его с награждением в связи с 70-летием высокой правительственной наградой—орденом Трудового Красного Знамени.

— Когда мне было лет сорок, я написал пьесу «Встреча с юностью», одному из героев которой было 68 лет. Я в то время считал его стариком. Сейчас я, пожалуй, в старики бы его не зачислил. Кстати, этот герой произнес монолог, который и я бы охотно взял на вооружение: «Хорошо воспитанный человек никогда не позволит себе состариться. Видеть себя распуستهхой, махнувшим на все рукой, недопустимо ни в каком возрасте...»

Алексей Николаевич не умеет жить в четырех стенах. Театр, спорт, консерватория, гастроли—все это для него не праздная суэта, а необходимость. Он пишет не только за письменным столом, но и в репетиционном зале, сидя на краешке скамьи в парке.

— Быть любопытным, окружать себя новыми людьми, интересоваться музыкой, живописью, спортом—моя потребность. Разумеется, я, как и все смертные, болел. Были у меня «дела сердечные»—двадцать лет назад перенес инфаркт, был прикован к постели. Но потом я решительно пересмотрел свой образ жизни—стал больше ходить и даже занялся бегом. По сей день считаю бег чудесным средством оздоровления. За много лет я научился понимать свой организм и обходиться минимумом лекарств. Стараюсь регулярно принимать холодный

душ, да, холодный—до 8 градусов тепла. Плавать начинаю уже с весны. Отдыхать и работать особенно люблю в Прибалтике. Бросок в 15 километров по пляжу—отличная зарядка!

Хожу без шапки даже зимой, ну, не в сильный мороз, конечно. Пройдешься 15—20 минут по воздуху, голова снова свежая, и снова тянет за письменный стол.

Как ни парадоксально, но именно инфаркт настроил меня на здоровье. Больше внимания я стал уделять гимнастике—утром занимаюсь до двадцати минут, иной раз и после работы. Обязательно делаю не менее 30 приседаний. Причем на себе испытал, что главное—тренироваться постоянно, не давать себе поблажек.

В метро я никогда не пользуюсь эскалатором, даже вверх иду пешком. От Калининского проспекта до Дома литераторов добегаю за несколько минут. И вообще считаю, что с ходьбы начинается жизнь, причем ходить надо быстро, только тогда ощущаешь всего себя.

— А как вы относитесь к автомобилистам?

— Считаю их кончеными людьми, так же, как тех, кто простаивает подолгу в ожидании троллейбуса, когда надо проехать всего одну-две остановки. Поговоришь с иным москвичом, и прямо-таки обидно за него становится. Он знает один маршрут—от дома до работы. А чтобы просто пройтись по улицам, говорит, не хватает времени. Дело не во времени—не хватает желаний! Я, например, очень люблю бывать на Ленинских горах, бродить в стороне от шумных магистралей. Есть у меня немало и других тихих зеленых пристанищ в нашей громадной столице. Но приятен мне также и шум стадионов и накал спортивных страстей.

В комнате А. Н. Арбузова, кроме книг, я вижу футбольные мячи, клюшки и ракетки. До инфаркта Алексей Николаевич был страстным теннисистом. Сейчас пришлось умерить пыл. Зато болельщиком он остается отчаянным, особенно неравнодушен к хоккею и футболу.

— После хорошего матча словно обретаешь крылья, идешь домой пружинистой походкой, быстрее обычного. Между прочим, на стадионе я чувствую себя прекрасно в любую погоду, особенно когда меня не окуривают соседи. Кстати, в свое время и я был заядлым курильщиком, но после войны вот уже более тридцати лет как не курю.

— А какой у вас режим питания?

— Я себя в питании чересчур не ограничиваю, просто стараюсь после шести вечера вообще не есть. И это позволяет мне держаться в форме...

Да, весь уклад жизни, выработанный для себя драматургом, помогает ему жить современными ритмами и масштабами. Не зря же он взял эпиграфом к своей «Тане» слова великого Микеланджело: «Так я и родился и явился сначала скромной моделью самого себя, для того, чтобы родиться снова более совершенным творением». А. Н. Арбузов убежден: человеку никогда не поздно совершенствоваться, учиться жить полноценно, творчески.

...С 17-го этажа его квартиры на Калининском проспекте, словно с птичьего полета, открывается необъятная панорама Москвы. И в домах старого Арбата и в громадах из стекла и бетона—под каждой крышей живут Любовь и Фантазия. Надо лишь увидеть их, не пройти мимо, не потерять способности удивляться, не состариться раньше времени, призывают драматург и его герои. В этом, как мне кажется, суть рецепта вечного поиска, бодрости, умения свежо и молодо мыслить.

Не знаю, пригодится ли этот рецепт читателям, но Алексею Николаевичу он помогает.

Наша беседа подходила к концу. Взглянув на часы, Арбузов включил телевизор.

— Важнейшая футбольная встреча в Тбилиси,—объявил он торжественно,—ее нельзя пропустить!

И драматург снова стал зрителем.

Э. ГУСЕВА

## Отвечает специалист

**Что такое  
сывороточная болезнь?  
Об этом спрашивает  
читатель Е. И. Сенов (Омск).**

Отвечает аллерголог,  
кандидат медицинских наук  
Л. В. ЛУСС.

Сывороточная болезнь—одна из форм аллергии, которая развивается у некоторых людей после подкожного, внутримышечного или внутривенного введения чужеродного белка—сыворотки. В медицинской практике с лечебной и профилактической целью используются различные сыворотки, например, противодифтерийная, противостолбнячная, антистафилококковая, противогангренозная и многие другие. И иногда в ответ на повторное, а в некоторых случаях и на первичное введение того или иного сывороточного препарата примерно на седьмой—двенадцатый день появляется сыпь на коже, сопровождающаяся зудом, увеличиваются и становятся болезненными ближайшие от места введения сыворотки лимфатические узлы, повышается температура тела. Нередко наблюдается отек лица, век, боль в суставах.

Эти явления держатся около двух-трех недель, а потом постепенно исчезают, как правило, без последствий. Однако, к счастью, довольно редко, сывороточная болезнь может протекать и более опасно, когда развивается анафилактический шок. Он может возникнуть во время введения сыворотки или сразу же после него. Больной бывает как бы оглушен, у него резко падает артериальное давление и температура тела. Такое состояние длится недолго: оглушенность сменяется возбуждением, появляется и нарастает одышка, кожа становится синюшной, возникают судороги, человек теряет сознание.

Сывороточной болезни, как правило, подвержены люди с повышенной чувствительностью к чужеродным белкам: ко многим лекарствам, пищевым продуктам, растениям.

Можно ли предупредить ее развитие?

Да, можно. Те, кто страдает различными аллергическими заболеваниями или предрасположены к аллергии, должны обязательно сообщать об этом врачу. Должен врач знать и о том, первый раз или повторно вводится сыворотка.

## КАКИМ СПОРТОМ ЗАНИМАТЬСЯ ПРИ БЛИЗОРУКОСТИ



Решить, каким именно спортом может заниматься страдающий близорукостью (миопией), разумеется, должен только лечащий врач. Он учитывает степень миопии, а также состояние глазных сосудов и сетчатой оболочки.

Если близорукость не превышает пяти диоптрий, обычно разрешают заниматься плаванием, бегом, греблей, в этих случаях коррекция зрения не обязательна и можно обойтись без очков. А вот водомоторный, горнолыжный, парусный спорт, хоккей,

футбол не рекомендуются. Тут нужно хорошо видеть вдаль, то есть нужны очки, а в них этими видами спорта заниматься нельзя.

Страдающим прогрессирующей близорукостью противопоказаны виды спорта, связанные с возможным резким сотрясанием головы (бокс, прыжки в воду, борьба, регби, велосипедный и мотоспорт, прыжки в длину и высоту). Им нельзя также заниматься и тяжелой атлетикой, акробатикой, спортивной гимнастикой, которые требуют боль-

шого физического напряжения.

Итак, те, кто носит очки, как правило, не всегда допускаются к участию в соревнованиях, однако физкультурой может и должен заниматься любой человек, независимо от состояния зрения.

Прежде всего необходима утренняя гигиеническая гимнастика. Составляя комплекс упражнений, страдающие прогрессирующей высокой близорукостью (более шести диоптрий) должны знать, что им противопоказаны такие

упражнения; как глубокие наклоны туловища и головы, прыжки, резкие повороты корпуса и другие движения, требующие большого напряжения.

В дни отдыха разрешается плавать, грести, кататься на велосипеде, на лыжах и ходить в необременительные туристские походы (когда не приходится носить тяжелый груз или преодолевать крутые подъемы).

**Н. Н. ПИВОВАРОВ,**  
кандидат  
медицинских наук

## МАСЛО И КРЕМ ДЛЯ ЗАГАРА



В погоне за «шоколадным» цветом кожи люди часами жарятся на солнце, явно вредя своему здоровью. Передозировка солнечной радиации не приносит пользы не только больным и ослабленным, но и здоровым. Чтобы лучше загореть за возможно короткий срок (если, конечно, солнечные ванны разрешены), — советуем пользоваться различными маслами и кремами.

Надежно защищает кожу от солнечного ожога и

способствует равномерному быстрому загару смесь из равных частей касторового и подсолнечного масла. Ее наносят тонким слоем и растирают на открытых участках тела. Выпускаются и специальные парфюмерные масла для загара, например, «Южанка» в аэрозольной упаковке, и другие.

Можно применять жидкие кремы — «Увлажняющий», «Флора», «Огуречное молоко». Но нельзя пользоваться жирами ми-

нерального происхождения — вазелином и глицерином. Они образуют на коже капельки, действующие как маленькие собирательные линзы, что может привести к ожогу.

Непосредственно перед тем, как вы решили принять солнечную ванну, не мойте кожу с мылом и не протирайте ее лосьоном. Это может нарушить ее защитную реакцию.

Напомним: тем, кому более 40 лет, а также страдающим какими-либо

острыми или хроническими заболеваниями или у кого на коже родинки, папилломы, кератомы, загорать можно только с разрешения врача.

Находясь на пляже, не забывайте о правилах приема солнечных ванн, о длительности пребывания на солнце. Обязательно защищайте от солнца глаза и голову.

**З. Я. ЗАЛЕМ,**  
кандидат  
медицинских наук

## ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ В ПОХОДЕ



Известно, чем интенсивнее совершаемая человеком работа, тем больше расходуется, а следовательно, и должно потребляться воды. На туриста в походе ложится подчас немалая физическая нагрузка, поэтому важно знать, когда и сколько пить воды, чтобы не ухудшалось самочувствие, не наступало быстрое утомление.

Питьевой режим во многом зависит от условий похода, категории его трудности, от местности — по лесу или полю идут туристы, от климатической зоны. В средней полосе потребление воды составляет от двух до трех литров, причем не учитывается жидкость, поступающая с пищей. В районах с

жарким климатом — от трех до пяти литров в сутки. Разумеется, нельзя указать точную цифру. Скажем, когда маршрут проходит через лес, закрывающий туристов от солнца, потребность в питье несколько меньше. А если они идут по открытой местности да еще преодолевают подъем, жажда будет сильнее. Важно одно: большую часть жидкости человек должен получать во время утреннего и вечернего приема пищи, в обед — суп, чай или компот.

Во время движения прием жидкости необходимо ограничить. Обильное и беспорядочное питье лишь на короткое время снимает чувство жажды, но дает

ощутимую дополнительную нагрузку на сердце.

На коротких ежечасовых привалах лучше всего, набрав в рот воды, немного подержать ее, а потом уже проглотить. Можно просто прополоскать рот и, если жажда сильная, сделать два-три глотка. Пить и полоскать рот надо не сразу после остановки на привал, а спустя 5—10 минут, когда тело несколько остынет. Иначе выпитая жидкость, особенно в жару, почти мгновенно выводится через кожу в виде сильной испарины.

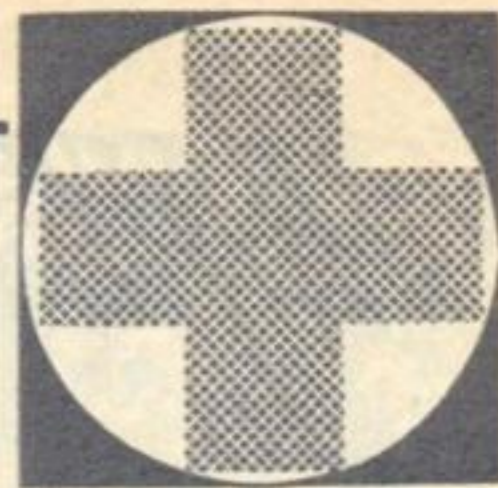
Не надо пить холодную воду, от которой ломит зубы. Она не утоляет жажды, но может вызвать простудное заболевание. Если в неурочное время за-

хочется пить, можно сосать кислые леденцы или сухофрукты, например, чернослив. При этом жажда намного уменьшается.

Во всех случаях, когда есть опасение, что в пути могут быть перебои с водой, надо запастись флягой (продаются алюминиевые с войлочным чехлом) или термосом. Затруднения с водоснабжением в пути приводят к быстрой усталости и, конечно, не способствуют хорошему настроению.

Во избежание кишечных инфекций воду, взятую из колодцев, родников, рек, ручьев, обязательно надо кипятить.

**Ю. В. ГРАНИЛЬЩИКОВ,**  
мастер спорта



# КОМПРЕСС

Н. В. ФИНАТОВА,  
врач

**ХОЛОДНЫЙ КОМПРЕСС** врач рекомендует иногда при головной боли, вызванной приливом крови к мозгу, высокой температурой, а также в случае травмы, например, растяжения связок суставов, ушиба, при носовых кровотечениях. Такой компресс (или холодная примочка) вызывает сужение кровеносных сосудов, уменьшает кровенаполнение тканей и боль.

Кусок марли, полотна или салфетку сложите в несколько слоев и смочите в холодной (лучше со льдом) воде. Слегка отжав воду, приложите ткань к больному месту; прибинтовывайте ее или придерживать руками не нужно (фото 1).



Поскольку компресс быстро согревается, его надо часто менять—каждые две-три минуты. Так делают в течение часа и более, пока не наступит облегчение: уменьшится боль, спадет опухоль или прекратится кровотечение. Для удобства надо иметь две салфетки или два куска марли—одну прикладывают к больному месту, а другая лежит в холодной воде.

В некоторых случаях врач советует добавлять в воду какое-либо лекарственное или химическое вещество. Охлаждающим действием обладает, например, водный раствор уксусной кислоты—столовый уксус: две столовые ложки на пол-литра воды.

Если холод надо держать долго, удобнее пользоваться резиновым пузырем, заполненным льдом, снегом или водой. Класть пузырь следует на сложенное в несколько слоев полотенце.

**ГОРЯЧИЙ КОМПРЕСС** применяют при мигрени, кишечных, почечных и печеночных коликах, а также после травмы, но не раньше чем на вторые сутки.

Под влиянием тепла расширяются кровеносные сосуды, улучшается питание тканей, снимается спазм мышц, уменьшается боль.

Сложенную в несколько слоев чистую ткань, салфетку или марлю смочите в горячей воде (60—70 градусов), выжмите и приложите к больному месту. Сверху салфетку прикройте клеенкой или любой непромокаемой тканью размером больше намоченной салфетки, затем толстым слоем ваты, шерстяным платком или одеялом. Меняют компресс каждые 5—10 минут.

**СОГРЕВАЮЩИЙ КОМПРЕСС** назначают при продолжительных спазмах мышц и сосудов, при ангине, бронхите, воспалении суставов. Его ставят, когда нужно вызвать длительное расширение кровеносных сосудов: кровь приливает к больному органу, и воспалительный очаг быстрее рассасывается. Согревающий компресс способствует также расслаблению мышц, уменьшению боли.

Кусок марли или чистой мягкой ткани, сложенной в несколько слоев, смочите в воде комнатной температуры, слегка отожмите и приложите к больному месту (фото 2). Этот первый слой покройте клеенкой или воценой бумагой такого размера, чтобы она полностью закрывала намоченную ткань (фото 3). На клеенку положите слой ваты еще большей площади (фото 4). Помимо ваты, можно использовать байку, фланель, шерстяной платок. Все три слоя фиксируют на теле несколькими оборотами бинта, бинтуют плотно, но не туго (фото 5).

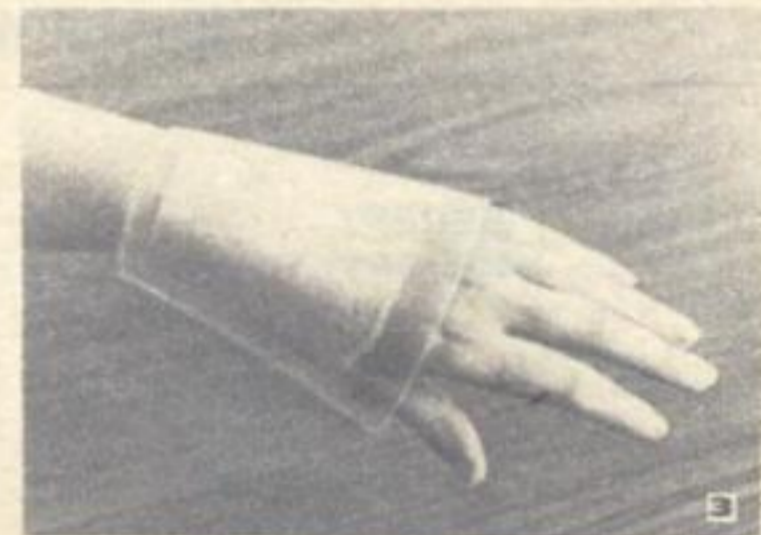
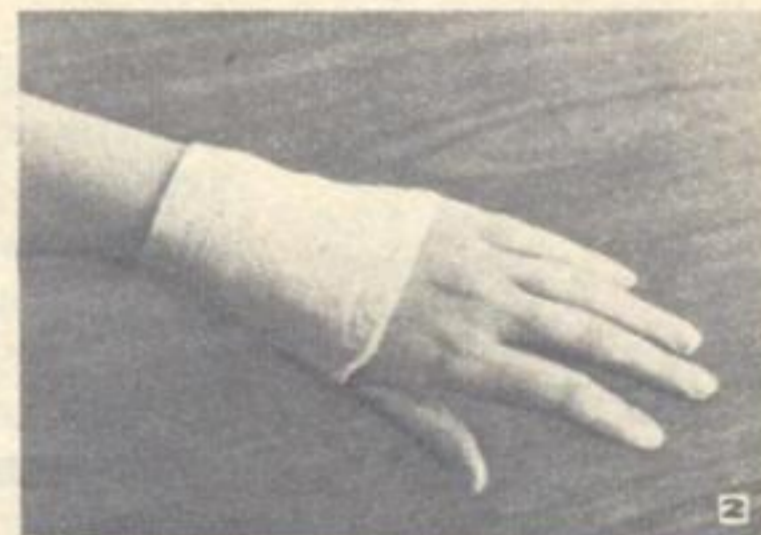
Держат компресс 6—10 часов, поэтому лучше ставить его на ночь и менять утром. Если компресс поставлен правильно, снятая марля остается влажной и теплой.

Когда необходимо усилить действие компресса, врач рекомендует смочить марлю не в воде, а в водке или спирте, разбавленном водой, или поверх согревающего компресса положить грелку.

Учтите: если клеенка или вата не полностью прикрывают марлю или они плохо прибинто-

ваны, компресс не окажет лечебного действия!

У некоторых людей, длительно применяющих согревающий компресс, кожа разрыхляется, на ней образуется опрелость, появляется зуд. Чтобы этого избежать, после снятия компресса



протрите кожу спиртом пополам с водой, водкой, винным уксусом или одеколоном и насухо вытрите.

Нельзя ставить согревающий компресс тем, кто страдает заболеваниями кожи, особенно гнойничковыми.



# Блюда из фруктов и ягод по-украински

Вряд ли нужно доказывать, что ягоды и фрукты полезны; никто не сомневается в их вкусовых достоинствах и пищевой ценности. Сейчас уже хорошо известно, что благодаря содержанию витаминов, органических кислот, клетчатки, минеральных солей фрукты и ягоды улучшают обмен веществ в организме, нормализуют пищеварение и даже препятствуют развитию атеросклероза.

Поэтому летом, когда наступает изобилие фруктов и ягод, старайтесь как можно боль-

ше их есть в сыром виде, так в них наиболее полно сохраняются все полезные вещества. Для разнообразия можно готовить на десерт блюда из фруктов и ягод, но лучше такие, в которых плоды используются сырыми или подвергаются минимальной термической обработке. Несколько таких рецептов читателям «Здоровья» предлагает заведующий производством московского ресторана «Украина» мастер-повар Борис Николаевич ХОХЛОВ.

## ДЕСЕРТ ИЗ ФРУКТОВ И ЯГОД

Яблоки и груши промыть, очистить, удалить сердцевину. Из промытых вишен и слив вынуть косточки. Груши и яблоки нарезать дольками и слегка отварить, откинуть на сито. Сливы и вишни опустить на две-три минуты в кипяток. Подготовленные фрукты и ягоды остудить, смешать, залить сметаной и посыпать сахарной пудрой.

На порцию: по 20 граммов яблок, груш, вишен, слив и сметаны, 10 граммов сахарной пудры.

## ЯГОДЫ СО СЛИВКАМИ

Клубнику или малину перебрать, промыть, залить сливками, которые предварительно надо взбить с сахарной пудрой в миксере или специальной взбивалкой.

На порцию: 50 граммов клубники

или малины, 40 граммов сливок, 10 граммов сахарной пудры.

## ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ

Вымытые яблоки очистить, разрезать каждое на две половинки, удалить сердцевину с частью мякоти. Для фарша творог перемешать с сырым яйцом и сахаром. Половинки яблок заполнить творогом, положить (творогом кверху) на смоченный водой лист или сковороду и запечь в духовке. Подавая на стол, полить ягодным сиропом или вареньем.

На порцию: 70 граммов яблок, 60 граммов творога,  $\frac{1}{4}$  яйца, 15 граммов сахара, 30 граммов сиропа или варенья.

## БАБКА С ВИШНЯМИ

Вишни промыть, удалить косточки, засыпать сахаром. Сырые

желтки, сахарную пудру, толченую корицу и сметану тщательно перемешать, добавить мелкие кусочки белого хлеба, взбитые белки и вишни. Массу выложить в смазанную маргарином форму или глубокую сковороду и запечь в духовке.

На порцию: 40 граммов вишен, 20 граммов сахара, 20 граммов сахарной пудры,  $\frac{1}{2}$  яйца, корицы на кончике ножа, по 15 граммов белого хлеба и сметаны, 3 грамма маргарина.

## ВАРЕНИКИ С ВИШНЯМИ

Вишни промыть, удалить косточки, засыпать сахаром. Из муки, яйца и воды замесить тесто эластичной консистенции, чтобы оно легко отставало от рук. Тесто раскатать колбасками, нарезать их на небольшие кусочки (в палец толщиной), раскатать в кружочки толщиной в 1,5—2 мил-

лиметра. На каждый положить 3—4 вишни и защипать кружочек по краю. Опустить вареники в кипящую воду и варить до готовности. Подать, полив сметаной и посыпав сахарной пудрой.

На один килограмм сырых вареников: 350 граммов муки, 1 яйцо,  $\frac{1}{3}$  чайной ложки соли, 150 граммов воды, 700 граммов вишен, 100 граммов сахара, 200 граммов сметаны, 50 граммов сахарной пудры.

## КИСЛИЦА

Яблоки промыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать кусочками, из вымытых слив вынуть косточки. Подготовленные яблоки вместе со срезанной с них кожицей и сливы отварить. В процеженный отвар добавить сахар, корицу, манную крупу и варить, размешивая, до готовности крупы. Горячую кислицу разлить в чашки или глубокие блюдца, охладить, сверху положить

кусочки вареных яблок и сливы. Подать, полив сметаной.

На порцию: 30 граммов яблок, 40 граммов слив, 20 граммов сахара, корицы на кончике ножа, 10 граммов манной крупы, 20 граммов сметаны.

## ЯБЛОКИ ПО-КИЕВСКИ

Промыть, очистить яблоки, вырезать сердцевину. Яйца с сахаром взбить, смешать с кусочками белого хлеба и сметаной. Углубления в яблоках заполнить вареньем, положить их на смазанный маргарином лист или сковороду, полить приготовленной смесью из яиц, хлеба, сахара и сметаны и запечь в духовке.

На порцию: 70 граммов яблок, 20 граммов варенья,  $\frac{1}{2}$  яйца, 25 граммов сахара, 10 граммов белого хлеба, 20 граммов сметаны, 3 грамма маргарина.

# УЧИТЕСЬ ПЛАВАТЬ!

Галина ПРОЗУМЕНЩИКОВА,  
чемпионка Олимпийских игр,  
заслуженный мастер спорта

Умение плавать — жизненно необходимый навык. Лучше всего им овладеть под руководством инструктора или тренера. Летом, находясь вблизи естественных водоемов, можно попробовать научиться плавать самостоятельно при условии, что за тренировками будут с берега наблюдать друзья или близкие, умеющие хорошо держаться на воде.

Прежде всего убедитесь, что дно водоема ровное, твердое, без острых камней. В крайнем случае его нужно очистить хотя бы на площади примерно в 3—4 квадратных метра. Учиться плавать надо в относительно прозрачной воде, что придаст вам уверенность: вода не должна доходить выше уровня груди. Двигаться следует только по направлению к берегу.

Начинать обучение желательно при температуре воды не ниже 20—25 градусов тепла. Продолжительность занятий увеличивайте постепенно. Для взрослых — от 5—10 и до 30—40 минут, для детей — от 4 до 30 минут. После выхода на берег тщательно разотрите тело полотенцем.

Ребятишкам помогают быстрее подружиться с водой игры на мелководье, занятия с элементами соревнований.

Что касается взрослых, то им советую начинать с разминки на берегу, включающей несколько упражнений из комплекса утренней гимнастики. Да и разучивать движения, которые они станут делать в воде, лучше сначала на суше.

Самое существенное для начинающих пловцов — научиться правильно дышать. Рекомендую следующее упражнение: стоя в воде, сделайте вдох, затем, опуская голову в воду, выдох (рисунки 1). Повторите эти дыхательные движения раз десять, отдохните с минуту и снова повторите. От занятия к занятию увеличивайте количество серий дыхательных движений, пока не научитесь выполнять их равномерно, без напряжения.

Теперь приступайте к упражнениям, которые помогут овладеть кролем — способом плавания, наиболее доступным для тех, кто учится плавать самостоятельно.

Движения ног лучше всего отрабатывать при помощи плавательной доски или надувного круга. Держась за доску или круг, делайте поочередные движения ногами вверх-вниз от бедра, чтобы поверхность воды вокруг бурлила. Носки оттяните, а мышцы ног расслабьте (рисунки 2).

Не забывайте о ритмичном дыхании. А если вы сумеете при этом делать вдох в сторону, приближая подбородок к плечу, то вам будет нетрудно «добавить» к движению ног и движения рук, то есть, как говорят пловцы, плыть в общей координации.

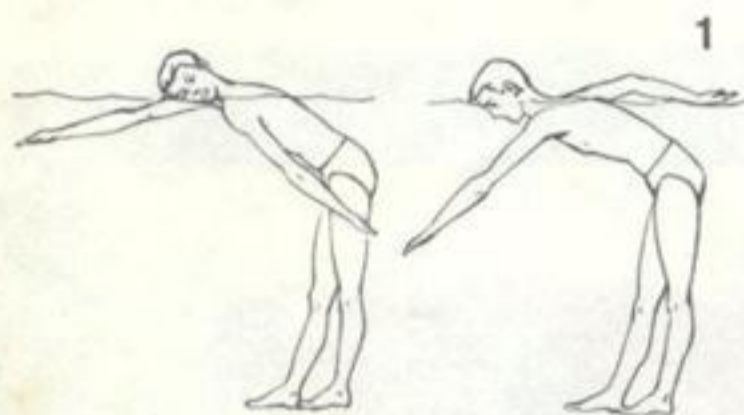
Руки при плавании способом кроль должны работать также поочередно. Из положения руки вытянуты вперед, одна из них, например, левая, слегка согнута в локте, делает гребок к бедру. В это время начинает гребок правая рука, а левая — проносится над водой и делает новый гребок. Движения следуют одно за другим. Когда расслабляют и проносят над водой одну руку, делают вдох, когда другую — выдох в воду, не поднимая головы (рисунки 3, 4). Сначала можно потренироваться, работая руками на берегу или стоя на дне и слегка наклонившись вперед.

Отработав эти движения, пробуйте плыть, работая и руками и ногами (рисунки 5—8).

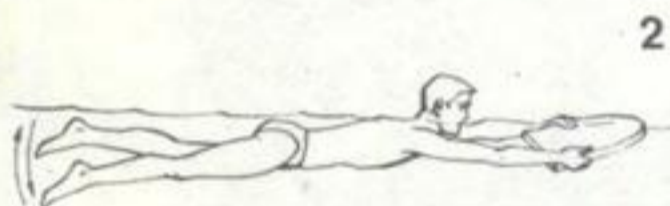
Когда вы освоите плавание кролем, вам легче будет научиться плавать на спине. При этом руки и ноги также движутся поочередно. Подбородок слегка приближен к груди, ноги как бы выталкивают воду на поверхность, но не поднимая слишком много брызг. Не сгибайте поясницу, дышите равномерно.

Залог успеха — в преодолении страха перед глубиной, в настойчивости и систематичности тренировок. Хорошим подспорьем в овладении плаванием являются пособия, выпущенные издательством «Физкультура и спорт», например, «Спортивное плавание» К. Х. Штихерта (1973 год), «Учите детей плавать» Н. Ж. Булгаковой (1977 год).

Не теряйте летних дней, учитесь плавать! Желаю вам успеха.



1



2



3



4



5



6



7



8

**ЧИТАЙТЕ  
В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:**

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ  
МОЛОДОГО СИБИРСКОГО ГОРОДА

●  
МИШЕНЬ АЛКОГОЛЯ—ПЛОД

●  
ПЕРЕМЕЖАЮЩАЯСЯ ХРОМОТА

●  
ЧТО ТАКОЕ СОМНАМБУЛИЗМ

●  
ПРОБЛЕМЫ ПОЖИЛЫХ СУПРУГОВ

Индекс 70328. Цена 25 коп.

Родители!

Не разрешайте детям играть с огнем!  
Убирайте от них спички!

Не оставляйте детей без надзора  
возле топящихся печей, керосиновых  
и электронагревательных приборов!

