ISSN 0044—1945

Здоровье

3 91

СОДЕРЖАНИЕ

■ **СПИД: хроника грозной эпидемии**
НАВСТРЕЧУ СОБСТВЕННОЙ ПОГИБЕЛИ? 3

■ **Азбука гомеопатической помощи**
ЕСЛИ У ВАС ОРВИ 6

■ **Врач разъясняет...**
ИНФАРКТ У МОЛОДОГО ЧЕЛОВЕКА 8
В ПОРУ ЦВЕТЕНИЯ 9
КЛИМАКС: ГОТОВЬТЕ СЕБЯ ЗАРАНЕЕ 10
ОПИСТОРХОЗ 11

■ **По вашей просьбе**
КОГДА И КАК ПРИМЕНЯТЬ ПИЯВКИ 12

■ **Рецепты Древней Руси**
ОНА НЕ ДАСТ НАМ СОСТАРИТЬСЯ 16

КАК ПО-РАЗНОМУ ХОДЯТ ЛЮДИ... 20

■ **Инвалиды: проблемы, опыт, советы**
МЫ ВСЕ МОЖЕМ 24

■ **Свет мой, зеркальце, скажи...**

КАК СТАТЬ КРАСИВОЙ ЗА ЧАС 26

■ **Читатель делится опытом** 29

Сдано в набор 24.01.91.
Подписано к печати 05.02.91.
Формат 60×90⅛.
Бумага книжно-журнальная.
Глубокая печать.
Усл. печ. л. 4,50. Усл. кр.-отт. 7,55.
Уч.-изд. л. 7,58.
Тираж 8740000 экз.
(1-й завод: 1—4290170 экз.).
Заказ № 108.
Цена 60 коп.

Адрес редакции:

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

Телефоны отделов:

писем 212-24-17; 212-24-90;
охраны материнства
и детства 251-94-49;
лечебно-
профилактического,
здорового образа жизни
212-22-00;
проблемы НТП
и здоровье человека
250-24-56;
науки 212-25-69;
художественного 251-20-06.

Ордена Ленина и ордена
Октябрьской Революции
типография имени В. И. Ленина
издательства ЦК КПСС «Правда».
125865, ГСП, Москва, А-137,
улица «Правды», 24.

ДОЛГОЛЕТИЕ ПО-ЯПОНСКИ

Политического обозревателя
Центрального телевидения В. Я. ЦВЕТОВА
коллеги в шутку называют не иначе, как Владимир-сан.
Немало лет проведя в Японии,
он хорошо знает и любит эту страну,
во многом опередившую самые развитые державы мира.
Расспрашивать его о Японии можно часами, но место в журнале
ограничено, и я предлагаю поговорить всего об одном,
но, на мой взгляд, главном рекорде этой страны.

— Владимир Яковлевич, в Японии самая большая продолжительность жизни: женщины там живут в среднем 83 года, мужчины — 76 лет. При этом японцы не могут похвастаться приверженностью к здоровому образу жизни в нашем привычном понимании этих слов. Может, секрет их долголетия в особом состоянии души, в гармоничном отношении к себе и миру, отраженном японской графикой? Многие путешественники отмечают, что японцы очень доброжелательны, вежливы, подчеркнуто предупредительны. Утверждают даже, что в их жизни отсутствует так называемый бытовой стресс.

— Ну уж это они ошибаются. Конечно, за улыбкой не каждый может разглядеть запрятанную вглубь досаду и даже раздражение. Но самому человеку от этого не легче. Наоборот, труднее.

Конечно, ко многим ситуациям японцы в отличие от нас относятся, я бы сказал, философски. Например, в метро в час пик, когда специальные служащие заталкивают их в вагоны, никому и в голову не придет во всеуслышание выяснять отношения со стоящим рядом, тем более грубить и толкаться. Час пик, значит, нужно смириться и потерпеть.

Но в целом в смысле стрессов Япония отнюдь не благополучная страна. Напротив, стресс как оборотная сторона научно-технического прогресса становится для нее настоящим национальным бедствием. Представьте себе гигантский, как футбольное поле, цех. В нем нет людей, только роботы, железные руки манипуляторов, скрежет металла, жужжание вагонеток, мигание зеленых лампочек. Изо дня в день за этой картиной по мониторам наблюдает бригада инженеров-наладчиков. Они сидят в удобных креслах, тихо играет музыка, стены выкрашены в приятный для глаз цвет, но каждая клетка их мозга напряжена. Если зажигается красная лампочка, необходимо моментально изменить программу, иначе «заболевший» робот может сокрушить все вокруг. Никто из работающих здесь не устает физически, но почти каждый к концу рабочего дня разбит и опустошен.

Восемьдесят один процент работающих японцев постоянно находится в состоянии стресса. И неудивительно, что там происходят такие истории: один вполне преуспевающий чиновник, например, вдруг бросил все и уехал... на необитаемый остров. Другой служащий, придя с работы и обнаружив разбитый аквариум, поджег свой дом. Это типичное немотивированное преступление, причина которого — стресс. В последнее время таких преступлений становится все больше.

— Но, может, секрет долголетия японцев — в благополучии и комфортности их жизни?

— Вы знаете, все ведь очень относительно. И в Японии есть множество людей, которые считают свой уровень жизни не таким уж высоким. Мы страдаем от пустых полок в магазинах, а там кто-то испытывает неудовлетворенность от того, что не может поехать на Гавайи или купить дорогой автомобиль. Так что сам по себе высокий уровень жизни не решает всех проблем.

А вот чем они действительно отличаются от нас, так это умением предвидеть и противостоять неблагоприятным тенденциям своей жизни. Вот как, например, они начали борьбу со стрессами. В детских магазинах появились секции для взрослых, в которых можно купить до пятидесяти видов смешных масок, до трехсот видов различных игрушек-шуток. За год подобных игрушек продается на пять миллионов иен. Смейтесь, развлекайтесь, предлагают японцам.

— Очевидно, для борьбы со стрессом в Японии была изобретена и кукла-начальник, которую можно поколотить, чтобы разрядиться. Помните, об этом в свое время писала наша пресса.

— Могу заверить, что такая форма «выяснения отношений» с начальством для Японии нехарактерна. О том, как строятся эти отношения, постараюсь еще рассказать. А сейчас о том, как японские предприниматели без ущерба для своей репутации пытаются снять стресс у своих служащих.

Чтобы подниматься по служебной лестнице, в Японии нужно сдавать экзамены. При этом учитываются и очки, которые работающий получает за регулярные занятия спортом. В фирме по производству стеклянной тары, например, служащий в возрасте от 40 до 44 лет, чтобы сдать экзамен, за месяц должен получить 40 таких очков. Много это или мало? Судите сами, если однодневный турпоход в горы «стоит» восемь очков, час игры в баскетбол — три очка, километровый пробег — одно очко. Не выполняющий спортивный «норматив» не продвигается по службе.

— Я читала, что работники Токийской газовой компании поставлены в еще более жесткие условия. Во время ежегодного медицинского осмотра серия специальных тестов позволяет выявить уровень физической подготовленности человека. Если он низкий, даются соответствующие рекомендации по занятиям физкультурой. Не прислушался, не улучшил свои показатели — можешь расстаться с работой. Негуманно? Зато эффективно.

— Целесообразность, рационализм, граничащий с прагматизмом,— это вообще отличительные черты японцев. И проявляются они подчас самым неожиданным для нас образом. Можете ли вы себе представить, что на Московском ликеро-водочном заводе открывается... музей живописи и скульптуры?

— Думаю, этого не сможет представить даже писатель-фантаст.

— А у японской фирмы «Сантари», специализирующейся на выпуске аналогичной продукции, такой музей есть. В Японии, в этой маленькой стране, 347 художественных музеев. Картины, графику можно встретить везде — в конторах, офисах, магазинах, почти во всех домах. В самой отдаленной провинции есть начиненный электроникой и разнообразными экспонатами краеведческий музей.

В стране ежегодно проходят различные конкурсы, например, очень популярный конкурс каллиграфии, концерты, ставятся спекта-

кли... В Японии нет министерства культуры. И из бюджета на культуру выделяются ничтожные средства. Все финансируют фирмы. Потому что это реклама. Потому что это выгодно: в Японии прогрессивная система налогов, и часть прибыли выгоднее отдать на благотворительные цели и культуру. Но главное, потому, что, по мнению японских предпринимателей, чем выше культура человека, тем выше производительность его труда. Такой человек быстрее постигает новую технологию, работает продуктивнее, творчески. И что в Японии особенно ценится — у него выше способность учиться. Известно, что любые знания через каждые десять лет обесцениваются на 50%. Основные технологические линии на японском производстве обновляются каждые 5—7 лет. Учиться там нужно постоянно. Когда человека берут на работу, смотрят не только на то, что он знает, но и способен ли он учиться.

Японцы, не только работающие, но и школьники, студенты очень много и напряженно учатся, да и работают не хуже. Каждая вещь, вышедшая из-под рук японца, будь то компьютер или простая отвертка,— произведение искусства. Кстати, самые смешные анекдоты о качестве нашей продукции для любого японца — загадка. Никто из них никогда не сможет понять, как можно смеяться над тем, что сам же плохо сделал. Работая, они творят и получают удовлетворение от качества своего труда.

— Это очень перекликается с положениями одной статьи в американском журнале «Мышцы и здоровье». Чтобы продлить молодость, утверждается в ней, наряду с физической тренировкой необходимо: тренировать ум; работать продуктивно; ставить перед собой цель и добиваться ее, получая при этом удовольствие; жить ради завтрашнего дня, творить; быть оптимистом. По-моему, японцы как нельзя лучше на практике подтверждают эти теоретические положения. Ведь отсутствием оптимизма они тоже не страдают?

— Да, по данным опросов, проведенных институтом Гэллапа, японцы — один из самых оптимистичных народов. В основе их оптимизма — уверенность в том, что они всего могут добиться трудом. Ведь Япония совершила гигантскую перестройку за десять лет, доказав, что для этого не нужно ни большого жизненного пространства, ни богатых природных ресурсов. Она многое заимствовала у других стран, но при этом смогла сохранить свое, исконно японское: икебану, оригами (вырезание из бумаги), хайку (трехстишия), свою графику — укиёз и свою архитектуру.

Я не видел в Японии ни одного разрушенного храма. Хотя земля там дорогая и многое просто мешает, всегда находят способ сохранить памятник. В Токио, например, на месте древнего храма построили пятнадцатиэтажное здание страховой компании, а сам храм подняли на его крышу. И не просто подняли, а завезли землю, посадили деревья, сделали все, как было, не забыв соорудить отдельный скоростной лифт для желающих его посетить. А на острове Кюсю воздвигнут целый средневековый город-музей с пекарней, гостиницей, керамической мастерской, театром. Все здания подлинные, привезены из разных уголков Японии, и в них можно отдохнуть, попробовать блюда, приготовленные по старым рецептам, изготовить изящные вазы по средневековой технологии и при помощи средневековых орудий труда. А нет, так купить то, что сделано мастером.

— Говорят, что японцы очень любят путешествовать?

— Да, и это неудивительно. В этой маленькой стране, куда бы ни приехал, везде есть что посмотреть. Даже на производствах есть свои музеи. Я видел музей чайников и при нем цех, где чугунные чайники делают по технологии IX века, музей маслобойного завода, телерадиокорпорации...

— Значит, и в активный отдых, как у нас называют путешествия, фирмы тоже вносят свой вклад. Это плюс к тому, что заботятся о физическом здоровье, духовном совершенстве, интеллектуальном развитии рядового японца...

— Заботятся не фирмы, а сам человек о себе. Другое дело, что это умело стимулируется. Причем в основе не благие идеалистические намерения, а жесткий экономический расчет, выгода и здравомыслие.

— Теперь от вопросов общих хотелось бы обратиться к неко-

торым частностям. Вы обещали рассказать, как складываются отношения рядовых служащих с начальством. Не секрет, что у нас причиной инфаркта иногда бывает производственное совещание или вызов «на ковер».

— В Японии во время работы вообще не проводится никаких собраний. Там не принято ругать или хвалить подчиненного в присутствии других. Критика и самокритика — в нашем понимании этих слов — отсутствуют. Но любой руководитель, да и подчиненный, понимает, что он в них нуждается. Поэтому у каждого, даже самого маленького начальника есть свой фонд на так называемые представительские расходы, который, как и пожертвования на культуру, налогом не облагается. Средства из этого фонда идут, в частности, и на то, чтобы начальник после работы мог пригласить подчиненного в бар, угостить за счет фирмы и без криков и «накачек» решить все проблемы. Здесь уж он может и пожурить, и воздать должное. Поверьте, очень эффективно.

— Верю, но смущена столь оригинальным решением проблемы. Ведь для нас все, что связано с алкоголем,— тема достаточно щепетильная.

— Меня уже ругали за то, что я в разгар антиалкогольной кампании рискнул рассказать о системе, которую называют алкогольно-обеденным воспитанием. Но, думаю, сейчас уже можно кое-что повторить, тем более что без этого будет непонятно, почему считается, что японцы много пьют.

В Японии очень много баров. Есть целые увеселительные районы, состоящие из баров и кафе. Все они очень маленькие — на 5—10 мест. Заходят сюда не для того, чтобы себя оглушить, а чуть-чуть выпить, пообщаться и оставить недопитую бутылку до следующего прихода. Поэтому клиентура в каждом баре, как правило, постоянная, и он быстро становится своеобразным клубом, где все друг друга знают. Это очень важно, потому что в Японии не принято ходить в гости: дорого и хлопотно. В баре можно встретиться с приятными тебе людьми, послушать музыку, спеть самому. Кара окэ (пустой оркестр) — изобретение, очень полюбившееся японцам: в барах стоят хорошие кассетные магнитофоны с записями аккомпанемента множества песен, здесь же — гора песенников. Выбирай и пой, а другой магнитофон тебя запишет. Японцы умеют и любят петь. Во многих барах есть и пианино с микрофоном.

— И все-таки трудно представить, что там, где пьют, только поют...

— Конечно, бывает всякое. Но, даже опьянев, никто не дерется, нет агрессивности, брани. В японском языке, кстати, вообще нет крепких ругательств. Будучи, скажем, навеселе, японец может себя сдерживать: срабатывают определенные этические нормы.

— Интересно, а придерживаются они их в общении не с чужими, а с близкими людьми?

— Японская семья — это особый мир, в котором все очень, я бы сказал, регламентировано. Восемьдесят процентов замужних японок оставляют работу. И хотя в социальном плане женщина в Японии угнетена, дома она единственная полноправная хозяйка. Мужчина ни во что не вмешивается. Помню, жена президента одной крупной фирмы сказала мне вполне серьезно: «Мой муж квартирует у меня уже 25 лет». В мужском лексиконе нет такого слова, как «заначка», муж все отдает жене. Порой женщина не только ведет все хозяйство и воспитывает детей, но даже одежду мужу покупает сама. Для этого в крупных продовольственных магазинах специально размещают рекламу новой мужской одежды.

Можно спорить, хорошо это или плохо, но одно несомненно, что успехи японской экономики во многом связаны с этой поистине мифической властью женщины в доме.

— Четкое распределение ролей в семье, очевидно, избавляет и от определенной доли стрессов. Супругам не приходится в течение многих лет выяснять, кому мыть посуду или гулять с ребенком...

— Да, и здесь присутствует все тот же японский рационализм.

Мой собеседник сделал особый акцент на конце фразы. Наверное, потому, что говорил о том, чего так не хватает нам и чем не бедна Япония. «Поверил я алгеброй гармонию»,— сказал пушкинский герой. И главный секрет японского долголетия, очевидно, в особой гармоничности их жизни, проверенной здравым смыслом, выгодой и рационализмом.

Беседу вела Т. ЕФИМОВА.

■

ХРОНИКА ГРОЗНОЙ ЭПИДЕМИИ

НАВСТРЕЧУ СОБСТВЕННОЙ ПОГИБЕЛИ?

Наш пятилетний опыт санитарного просвещения по проблеме СПИДа, интенсивные контакты с аудиторией во время лекций и «круглых столов» лишь подтверждают, что значительная часть населения имеет весьма расплывчатые представления о происхождении ВИЧ-инфекции, путях ее передачи, клинических проявлениях болезни, мерах профилактики.

Попытка широкомасштабного анкетирования, предпринятая нами совместно с журналом «Здоровье», подтвердила это еще раз. В февральском номере журнала за 1990 год была опубликована анонимная анкета, состоящая из 50 вопросов. Сейчас, год спустя, мы имеем около 500 тысяч заполненных анкет. Это беспрецедентный опыт в мировой практике! Благодарим вас, дорогие читатели, откликнувшиеся на наш призыв, за неоценимую помощь в изучении проблемы СПИДа.

Нами получены крайне интересные данные, с некоторыми из них я и хочу вас сейчас познакомить. Как вы помните, анкета состояла из трех частей: сведения о респонденте, его знания о ВИЧ-инфекции, сексуальное поведение.

Остановлюсь на результатах анализа заключительной части анкеты. Ведь сексуальная культура популяции теснейшим образом связана с проблемой дальнейшего распространения ВИЧ-инфекции. Именно сексуальное поведение определяет интенсивность циркуляции возбудителей секстрансмиссивных заболеваний, к которым относится и СПИД.

Итак, каковы же результаты? Прежде всего хочу подчеркнуть, что сексуальная культура определенной части населения

нашей страны основана на традиционных моральных критериях и нравственных ценностях. Отсутствие добрачных половых связей, единственный половой партнер, исключение таких элементов риска, как групповой секс, контакты с гомосексуалистами, наркоманами, проститутками, интимные отношения в состоянии алкогольного опьянения, защищают людей от ВИЧ-инфекции и СПИДа. Но такое поведение характерно лишь для 25—35% наших соотечественников. Большая же часть советских людей, к несчастью, сама торопится навстречу собственной погибели, ежеминутно ставя под угрозу свое здоровье и благополучие близких.

Судите сами: прежде всего обращает на себя внимание тот факт, что современные молодые люди начинают половую жизнь очень рано. Юноши и девушки 40—60-х годов, то есть те, кому сейчас за 40 лет, имели первый интимный контакт в возрасте приблизительно 20—22 лет. У людей, молодость которых пришлась на конец 70-х и первую половину 80-х годов, первый контакт происходил в среднем в 16—18 лет. Но вот у молодых людей, родившихся позже, начало половой жизни приходится уже на возраст 14—15 лет.

Конечно, определенную роль в таком снижении возраста первого полового контакта играет продолжающийся процесс физической акселерации. Однако существенное негативное значение имеет и расширение географических границ сексуальной революции, интенсификация обмена информацией, бóльшая открытость общества. Сам по себе этот неизбежный процесс не должен вызывать особой тревоги, однако он требует резкой активизации работы по половому воспитанию молодежи, особенно в период пандемии СПИДа.

Нельзя не упомянуть о выявленном с помощью анонимного (и потому, надо полагать, достаточно достоверного) анкетирования факте значительного распространения гомосексуализма. Конечно, как и во всем мире, частота мужского гомосексуализма в нашей стране в несколько раз выше, чем женского. Об этом свидетельствуют и результаты нашего опроса: соответственно 4% и 0,7% ответивших на вопросы анкеты. И тем не менее даже такая относительно небольшая доля «сексуальных меньшинств» требует особого внимания и целенаправленной работы с ними.

Большую тревогу вызывает высокий процент — более 50% — отрицательных ответов на вопрос, повлияла ли информация о СПИДе на сексуальное поведение респондента. «Нет!» — значит, сохраняются множественные половые связи. «Нет!» — значит, участие в групповом сексе. «Нет!» — значит, интимные контакты в состоянии алкогольного опьянения и, следовательно, наверняка неконтролируемые. «Нет!» — значит, и без использования презервативов.

Несмотря на широкую информацию о СПИДе в периодической печати, по радио

и телевидению, в течение последнего, 1989-го, то есть девятого года пандемии СПИДа, 35% мужчин и 23% женщин имели двух и более половых партнеров! Каждая двадцатая женщина и каждый четвертый мужчина хотя бы однократно, а то и несколько раз, а иногда и много, участвовали в групповом сексе.

Наибольшую тревогу у специалистов не

могут не вызвать два других фактора риска, значение которых в нашей стране особенно велико. Прежде всего это пристрастие к алкоголю, которое привело к значительному росту числа половых контактов в нетрезвом состоянии, особенно среди молодежи. Половина мужчин «иногда», а еще четверть «часто», то есть 3/4 мужчин, вступают в половые связи после употребления алкоголя. У женщин эти показатели несколько ниже, но также вызывают серьезные опасения за нравственное и физическое здоровье нашего общества. Самое опасное, что именно молодые люди после приема алкоголя особенно плохо контролируют свое сексуальное поведение и тем самым ставят себя на грань заражения СПИДом или любой венерической болезнью.

Наконец, просто катастрофическим можно назвать положение с презервативами. Бесстрастный компьютер, с помощью которого мы обрабатывали результаты анонимных анкет, свидетельствует: каждый второй мужчина и две из трех женщин всегда совершают половой акт без презервативов! Половина взрослых жителей нашей страны имеет представление о «величайшем изобретении XX века» лишь из скабрезных шуточек и анекдотов, но ни разу не держала эти изделия в руках. 5—10% подростков и 7—15% взрослых пользуются презервативами часто или практически всегда. А ведь презерватив не только достаточно надежная, хотя и не абсолютная защита от СПИДа, но и самое гуманное средство сохранения здоровья и детородной функции женщины. Частично такое положение можно объяснить нехваткой презервативов, но в значительной мере и низкой сексуальной культурой.

Перечисленные факторы указывают на возможное чрезвычайно быстрое, причем гетеросексуальное распространение вируса уже сейчас. А в ближайшем будущем именно это подстегнет интенсивность эпидемического процесса ВИЧ-инфицирования. Ведь чем больше больных и инфицированных, тем выше вероятность заражения для остальных, тем опасней эпидемиологическая ситуация.

Полученные нами результаты предварительные. Необходимы дополнительные исследования, новые данные, анализ ситуации в динамике. Сейчас же можно с уверенностью говорить о низкой информированности о СПИДе подростков и женщин. А ведь именно они являются наиболее уязвимой частью общества. Всемирная организация здравоохранения настоятельно рекомендует активизировать просвещение этих групп населения. Мы должны, мы обязаны остановить сползание навстречу собственной гибели от страшной инфекции.

Н. А. ЧАЙКА,
кандидат медицинских наук,
руководитель отдела информации
Ленинградского института
эпидемиологии и микробиологии
имени Пастера

Спасите своих детей!

Открытое письмо врачей-инфекционистов и педиатров читателям журнала «Здоровье»

Мы обращаемся к родителям, медицинским работникам, воспитателям детских садов и яслей, работникам школ — всем, от кого зависит, делать или не делать прививки детям. Ситуация сегодня становится поистине угрожающей. Массовый отказ от прививок привел к резкому росту инфекционных заболеваний. Это особенно наглядно видно на примере дифтерии. Только в Москве в прошлом году зарегистрировано 74 случая заболевания детей дифтерией. Трое из них умерли. Все дети не были привиты совсем или не получили полный курс прививок, причем многие — из-за отказа родителей.

Совсем немного времени прошло с тех пор, как наша страна буквально задыхалась от инфекционных болезней. Мы, врачи-педиатры, посвятившие несколько десятков лет жизни их лечению и профилактике, до сих пор помним трагические смерти детей. Невозможно забыть и тех, кто остался инвалидом после перенесенного полиомиелита.

Оспа, чума, холера сегодня практически ликвидированы. Заболеваемость дифтерией и полиомиелитом благодаря профилактическим прививкам за последние 2—3 десятилетия уменьшилась в 160 раз, столбняком — в 110 раз, коклюшем — в 51 раз, корью — в 53.

И все-таки по числу заболевших полиомиелитом и дифтерией СССР занимает печальное первое место среди европейских стран. В США, где АКДС-вакциной защищено около 95% детей, в 1989 году зарегистрировано лишь три случая дифтерии, а в нашей стране, где на протяжении ряда лет на некоторых территориях удается своевременно привить лишь 30—40% детей, дифтерией болели 852 человека.

Во всем мире прививки АКДС-вакциной проводятся неукоснительно и планомерно. И отсутствие эпидемии не означает, что исчезла необходимость в прививках. Когда Великобритания в 70-х годах отказалась от вакцинации против коклюша, там тут же вспыхнула настоящая эпидемия. Поэтому врачи считают необходимым продолжать прививки и при низком уровне заболеваемости, обеспечивая высокую «иммунную прослойку» среди детей. В большинстве зарубежных стран вакцинопрофилактика проводится шире, чем в Советском Союзе, а перечень медицинских противопоказаний значительно меньше.

Борьба с инфекционными заболеваниями — это одна из задач, поставленных Всемирной организацией здравоохранения, и решается она во всем мире исключительно путем проведения прививок, включенных в расширенную программу иммунизации. Везде профилактическую вакцинацию делают в соответствии с возрастным прививочным календарем, и в нашей стране он почти не отличается от календаря большинства зарубежных стран.

По защитному эффекту и безвредности — мы заявляем об этом со всей ответственностью — наши препараты по результатам постоянно проводимых проверок отвечают требованиям Всемирной организации здравоохранения.

Что касается мертиолята — ртутного соединения, которым так часто пугают родителей, то он содержится и в АКДС-вакцине, и в АДС-анатоксине, и в других препаратах, выпускаемых и в США, и в Канаде, и в Великобритании, Франции, Японии. Надо сказать, что в этих странах требования, предъявляемые к качеству вакцин, не отличаются от принятых в нашей стране.

Мало того, в последнее время экспериментальным путем получены доказательства относительной безвредности мертиолята. Его вводили животным в количестве, в 4000 раз превышающем дозу, содержащуюся в вакцине, и он не оказывал никакого вредного воздействия на генетический аппарат.

Каждая вакцина, являясь чужеродным агентом, не может быть абсолютно индифферентным препаратом, а при некоторых, порой неизвестных условиях (например, конституциональных и генетических особенностях организма ребенка, его иммунной системы) может послужить причиной нежелательных побочных реакций на прививку.

Среди всех вакцин полиомиелитная наименее реактогенна. Довольно редко мы наблюдаем побочные реакции на вакцину против туберкулеза — БЦЖ. Чаще всего побочные явления возникают после прививок АКДС-вакциной, причем аллергические — у детей, уже страдающих аллергией, а неврологические — главным образом судороги — у тех, у кого уже наблюдались симптомы неврологических заболеваний. Примерно 30% поствакцинальных осложнений у детей связаны с присоединением острых респираторных вирусных инфекций.

Именно поэтому главным условием решения вопроса о прививках должен быть индивидуальный подход к каждому ребенку. В помощь врачам-педиатрам в крупных городах созданы специальные кабинеты по вакцинопрофилактике, где специалисты принимают решения о возможности вакцинации ребенка, здоровье которого вызывает опасения.

Мы очень обеспокоены тем, что в последнее время в средствах массовой информации все чаще появляются материалы, дискредитирующие профилактическую вакцинацию детей. Основанные на единичных фактах некомпетентные обобщения людей, которые не являются медиками и не понимают всей тяжести возможных заболеваний, никогда не видели смерти детей от них, пугают родителей, заставляя их отказываться от прививок нередко без всякой причины.

Это очень страшно, потому что родители и медицинские работники должны понимать: нет другого средства эффективной защиты детей, и в нашей стране действуют те же закономерности распространения инфекционных болезней, как и везде.

Конечно, как и в любой другой сфере, в области вакцинопрофилактики не все совершенно. В нашей стране и за рубежом постоянно ведутся научные исследования с целью улучшить качество применяемых вакцин, создать новые вакцины. Пока же только существующие могут обеспечить устойчивое эпидемическое благополучие. И потому повторяем родителям еще и еще раз: упорно отказываясь вакцинировать ребенка, вы ставите под угрозу его жизнь и здоровье.

Н. И. НИСЕВИЧ, академик АМН СССР;
В. К. ТАТОЧЕНКО, профессор, руководитель инфекционной клиники Института педиатрии АМН СССР;
Е. А. ЛАКОТКИНА, профессор, руководитель клиники прививочных реакций Ленинградского НИИ детских инфекций;
В. П. БРАГИНСКАЯ, доктор медицинских наук;
М. О. ГАСПАРЯН, профессор, зав. кафедрой факультета усовершенствования врачей при II МОЛГМИ имени Н. И. Пирогова;
А. Ф. СОКОЛОВА, кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник Института педиатрии АМН СССР;
Н. А. ОЗЕРЕЦКОВСКИЙ, кандидат медицинских наук, руководитель лаборатории поствакцинальных осложнений Государственного НИИ стандартизации и контроля медицинских биологических препаратов имени Л. А. Тарасевича Минздрава СССР;
Э. Б. ГУРВИЧ, доктор медицинских наук, ГИСК имени Л. А. Тарасевича;
С. Г. АЛЕКСИНА, кандидат медицинских наук, ГИСК имени Л. А.Тарасевича.

ЦЕЛЕБНЫЕ БАЛЬЗАМЫ

О чудодейственных свойствах лекарств, созданных самой природой, было известно еще в глубокой древности. Со временем старинные рецепты были забыты. А сегодня люди все чаще стали обращаться к многовековому опыту предков, которые получали исцеление, прибегая при различных недугах к природным лекарствам.

Например, им было хорошо известно, что ванна с пихтовым маслом обладает просто волшебными оздоровительными свойствами. Она расслабляет мышцы, снимает усталость.

Сон после пихтовой ванны становится спокойным и глубоким, тело легким и невесомым. На ванну горячей воды потребуется...

А вот как правильно приготовить ванну с пихтовым маслом, вы сможете узнать из брошюры «Целебные бальзамы. Научно-популярные статьи о лечебных свойствах мумие, пихтового и облепихового масла», изданной Алтайским книжным издательством.

В брошюре собраны различные рецепты и объединена разрозненная, редко встречающаяся информация о природных лекарствах. В ней описаны лечебные процедуры с использованием пихтового и облепихового масла, перечислены заболевания, при которых применение этих лекарственных средств благотворно для организма. Сообщены новейшие данные лечебно-клинического испытания мумие и даны рецепты приготовления водного экстракта, спиртовой настойки и мазей из мумие.

Хотите заказать брошюру? Вышлите любую почтовую открытку (но не письмо в конверте) по адресу: 656099, Барнаул-99, а/я 3277. На почте при получении бандероли вы заплатите 3 рубля. В эту сумму входят цена брошюры, затраты на производство, транспорт, почтовые расходы.

Возможно, «Целебные бальзамы» придут к вам не так скоро, как хотелось бы. Но очень вас просим: не присылайте открыток повторно. В течение трех-четырех месяцев все желающие получат брошюру, которая, надеемся, станет компетентным советчиком многих.

АЛТАЙСКОЕ КНИЖНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО

ЕСЛИ У ВАС ОРВИ

А. Н. УМРИХИН,
врач-гомеопат

Теперь, когда гомеопатия перестала быть зоной недоверия и гомеопатическое лечение становится все более популярным, а на специальных курсах готовят квалифицированных в этой области специалистов, стало возможным дать вам, уважаемые читатели, рекомендации, которые помогут облегчать ваше состояние уже при самых начальных проявлениях того или иного заболевания. Но прежде у меня к вам настоятельная просьба: постарайтесь проконсультироваться с врачом-гомеопатом, чтобы выяснить, можно ли вам принимать наиболее распространенные гомеопатические средства.

Многих интересует, из чего готовятся препараты-горошины. Большинство — из молочного сахара, пропитанного раствором лекарства, разведенного в очень высокой степени в растворителе. Поэтому эти лекарства поступают в организм в микродозах. Наиболее часто в гомеопатических аптеках вы можете купить лекарства в следующих разведениях: 3х, 3, 6, 12 и 30.

Разведение 3х, или третье десятичное, означает, что соотношение лекарственного вещества и растворителя составляет $1 : 10^3$. Разведение, равное 3, означает, что 1 весовая часть лекарства приходится на 100^3 весовых частей растворителя, а разведения 6, 12 и 30 составляют соответственно $1:100^6$, $1:100^{12}$ и $1:100^{30}$.

Те или иные разведения лекарства, а иначе говоря, его дозу, назначают пациентам в зависимости от характера и тяжести заболевания. Сегодня мы поговорим о гомеопатических лекарствах и способах их применения при острых респираторных инфекциях, насморке, кашле. ЭТИ ЛЕКАРСТВА СОВЕТУЮ ПРИНИМАТЬ В САМОМ НАЧАЛЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ДО ПРИХОДА ВРАЧА И В ДОПОЛНЕНИЕ К ТЕМ СРЕДСТВАМ, КОТОРЫЕ ОН НАЗНАЧИТ.

Если повысилась температура тела (а это сигнал, что защитные силы организма вступили в борьбу с болезнетворными вирусами или микробами), можно принять аконит.

Особенно показан этот препарат в тех случаях, когда появляется сильный озноб. Он такой сильный, что стучат зубы, но длится недолго — несколько часов. Одновременно человек испытывает какое-то неясное чувство беспокойства, необоснованный страх за свое здоровье и даже жизнь. Затем начинается жар: кожа становится сухой и горячей. Лицо краснеет, когда пациент лежит, но стоит ему присесть или встать, как оно бледнеет.

Примите аконит 3х или аконит 3. На один прием надо взять 5 горошин и рассасывать их, как леденцы. Делайте так через каждый час до облег-

чения состояния, что обычно сопровождается потоотделением. Если вы начали потеть, аконит больше не принимайте.

Другое средство, которое может понадобиться при так называемом простудном заболевании,— белладонна. Однако возьмите на заметку: белладонна рекомендуется при проявлениях ОРВИ, во многом противоположных тем, когда назначают аконит. Больной не беспокоен, а, наоборот, сонлив и вял. Лихорадка тоже начинается с непродолжительного озноба, который быстро сменяется «пышущим» жаром. Характерен внешний вид пациента, лицо красное, буквально пылает, но, когда он ложится, оно делается менее красным, даже может бледнеть (вспомните: аконит назначают, когда, наоборот, лицо больного бледнеет, если он привстает). Глаза блестящие, зрачки расширены, глаза плохо переносят свет. При общем жаре всего тела ноги остаются холодными, как льдышки.

В таких случаях обычно принимают белладонну 3 или белладонну 6. Частота приемов и количество горошин такие же, как при лечении аконитом. Довольно быстро жар проходит, больной начинает обильно потеть, и белладонну можно не принимать.

Тем, у кого острый ринит (насморк), сопровождающийся чиханием, выделениями из носа, ощущением першения, а иногда покалыванием в горле, советую также принимать аконит 3х через каждый час по 5 горошин.

Бывает, что насморк протекает на фоне жжения слизистой оболочки носа, нос краснеет, а обоняние при этом обостряется. Принимайте белладонну 3 или 6 в таком же количестве и так же часто, как аконит.

Если же при насморке выделения из носа очень обильные, водянистые и прозрачные, раздражают кожу крыльев носа и над верхней губой, отчего она краснеет, а глаза сильно слезятся, рекомендую аллиум цепа, или просто цепа. Годятся цепа 3 или цепа 6 по 3—5 горошин каждый час до уменьшения выделений из носа, а затем в течение 2—3 дней 2—3 раза в день по 5 горошин.

Когда насморк переходит в упорный, выделения делаются желтовато-зеленоватыми, густыми, раздражающими кожу и слизистую, обоняние исчезает, насморк усиливается в теплом помещении, а на свежем воздухе становится легче, принимайте пульсатиллу 3 или пульсатиллу 6 по 2—3 горошины каждый час, пока вам не станет легче.

Если же на фоне «простудной» симптоматики появляется сухой частый кашель без мокроты, советую аконит. Этот препарат также прекрасно помогает при начинающемся бронхите, вызванном переохлаждением. Способ приема аконита через каждый час по 5 горошин, пока кашель не уменьшится.

При сухом, спастическом кашле с характерным щекотанием и болезненностью в горле эффективна белладонна. Принимают ее так же, как аконит.

Но вот бронхит продолжает развиваться, в гортани и трахее появляется ощущение сухости и болезненности, голос становится охрипшим; кашель сухой, раздражающий, усиливающийся в ночное время, и для облегчения его вы вынуждены садиться в постели. Часто кашель сопровождается болезненностью в грудной клетке, и приходится прижимать к груди или к боку руку, чтобы облегчить боль во время приступа кашля. К тому же малейшее движение провоцирует кашель. При таком состоянии показана бриония 6 по 2—3 горошины каждый час до улучшения самочувствия и появления мокроты, а затем в течение 3—5 дней — по 3 раза в день.

Если кашель с густой и обильной мокротой возникает приступами, особенно в ночное время, усиливается от малейшего охлаждения, сквозняка, рекомендую принимать румекс 3 или румекс 6 по 5 горошин 3 раза в день в течение 3—4 дней и более, пока не уменьшится кашель.

Но бывает, что кашель усиливается в тепле, в том числе в постели, а также во время питья. Попробуйте дрозеру 6 и принимайте по 5 горошин 3 раза в день, а в начале каждого приступа кашля дополнительно по 2—3 горошины.

К сведению читателей: гомеопатические аптеки открыты в Москве, Ленинграде, Риге, Киеве, Харькове, Ялте, Сочи, Тбилиси, Симферополе, Львове. Если там, где вы живете, нет гомеопатической аптеки, попросите родственников, друзей, проживающих или бывающих в перечисленных городах, приобрести для вас необходимые лекарства. Вы можете также, когда при случае будете в одном из этих городов, купить лекарства впрок. Срок их годности несколько лет.

Фото М. ШАБАЛИНА

Г. В. ГРУДЦЫН,
доктор
медицинских наук

Инфаркт у молодого человека

Продуктовый дефицит не избавил нас от опасности неблагоприятного воздействия холестерина на организм.

За последние 15—20 лет инфаркт миокарда значительно «помолодел» и нередко становится печальным уделом людей в возрасте от 30 до 50. Конечно, раньше человека в сорок с лишним лет молодым не считали. Достоевский, например, даже 38-летнего своего героя назвал пожилым. Но времена и понятия меняются. Сейчас возраст мужчин от 30 до 50 — пора наибольшей жизненной активности и работоспособности.

Чем же можно объяснить развитие такого тяжелого недуга у в общем-то молодых людей? Главным образом невероятно широким распространением заболевания, в подавляющем большинстве случаев лежащего в основе инфаркта миокарда. Вы, конечно, уже догадались, что я имею в виду атеросклероз, поражающий все сосуды, в том числе и коронарные артерии, по которым кровь доставляет кислород мышце сердца.

В свою очередь, массовая распространенность атеросклероза является следствием нескольких факторов, называемых факторами риска. Среди них на первое место надо поставить нерациональное питание, перенасыщающее организм холестерином, животными жирами и рафинированными углеводами. Как известно, избыток холестерина в крови играет ведущую роль в развитии атеросклероза. А поскольку большинство населения питается неправильно с ранних лет, нет ничего удивительного в том, что сосуды у многих оказываются пораженными атеросклерозом к 30 годам и даже раньше.

Надо сказать, что холестерин содержится в избытке не только в таких «классических холестериновых» продуктах, как икра, печень и печеночный паштет, мозги, сыр. Сейчас рекомендация ограничивать их в рационе показалась бы просто неумной шуткой. Однако продуктовый дефицит не избавил нас от опасности неблагоприятного воздействия холестерина на организм. Как показали исследования, им богаты и любые животные жиры, в том числе сало, сливочное масло, а также все продукты, содержащие так называемый скрытый жир,— молоко, жирный кефир, жирный творог, мясо, особенно жирных сортов, все мясные продукты и консервы, кремы пирожных и тортов, выпечка из сдобного теста. А это означает, что обильное питание и без деликатесов в виде икры и паштетов из-за усиленного снабжения организма холестерином служит главной причиной развития атеросклероза.

Кроме того, переедание приводит к ожирению. Сейчас, как это ни парадоксально, на фоне дефицита продуктов питания тучность — патология чрезвычайно распространенная, причем даже у детей и молодых. У таких людей с ранних лет страдает сердце, поскольку ему приходится работать с большей нагрузкой. Мало этого. С большей массой пищи в организм поступает и больше натрия (пищевой соли), что способствует артериальной гипертонии, усугубляющей течение атеросклероза.

Возраст 30—40—45 лет — это пора, когда, как уже говорилось, люди наиболее активны, стремятся достичь поставленной перед собой цели, профессионального, служебного роста. И в этом возрасте нередко случаются эпизоды кратковременного или, что еще хуже, продолжительного повышения артериального давления. В основе таких ситуаций лежит в первую очередь состояние стресса, обусловленное и нервно-эмоциональными перегрузками, и отсутствием рационального режима, и гиподинамией, и еще многими другими факторами и проблемами, осложняющими сегодня нашу жизнь.

Сочетание даже периодически повышающегося А/Д с высоким уровнем холестерина в крови особенно опасно, так как холестеринсодержащие жиры (липопротеиды) легче проникают в стенку сосудов, измененных артериальной гипертонией.

Если вовремя уловить первые случаи повышения артериального давления, для чего необходимо его регулярно хотя бы раз в 1—2 месяца измерять и, обратившись к врачу, принять необходимые меры, то приостановить развитие гипертонии вполне реально. А определив уровень холестерина в крови и прибегнув, если он повышен, к диетическому и медикаментозному лечению, можно задержать и прогрессирование атеросклероза.

Это в идеале. А на практике из-за самых разных причин (тут и недостатки нашей медицины, и слабая информированность населения, а то и просто легкомысленное отношение человека к своему здоровью) начальные проявления гипертонии и атеросклероза часто остаются неустановленными, и болезнь прогрессирует.

Не ошибусь, если скажу, что почти никто из людей в возрасте, о котором идет речь, не знает, какой у него уровень холестерина в крови (полагаю, что и многие пожилые этого тоже не знают!), не измеряет регулярно А/Д. Сравнение, например, с американцами будет, к сожалению, не в нашу пользу, ибо в этой стране и молодые, и пожилые ведут регулярный контроль за своим А/Д, за содержанием холестерина в крови и при необходимости немедленно принимают меры.

У нас же миллионы людей живут, не зная о нависшей над ними угрозе, занеся ногу над пропастью, подвергая себя риску внезапной катастрофы.

Есть и еще один фактор, пагубно действующий на стенку сосудов, способствуя формированию в ней атеросклеротических бляшек. Я имею в виду курение. А, как известно, основные курильщики — люди молодого и среднего возраста. К тому же они более «агрессивные» курильщики. Если пожилые могут ограничиваться в день несколькими сигаретами, то люди более молодого возраста неумеренны в курении.

Так перечисленные факторы неумолимо делают «свое черное дело», и к тому времени, когда человек достигает 30, 40, а тем более 50 лет. коронарные сосуды оказываются поражены атеросклерозом. Если же происходит полная закупорка одного из них, когда на атеросклеротическую бляшку «садится» тромб, или на фоне подъема артериального давления возникает длительный спазм такого склерозированного сосуда, разражается катастрофа.

ВРАЧ РАЗЪЯСНЯЕТ, ПРЕДОСТЕРЕГАЕТ, РЕКОМЕНДУЕТ

Конечно, инфаркт для молодого человека не означает, что он навсегда останется выбитым из привычной жизненной колеи, должен распроститься с работой. Отнюдь. Как правило, пройдя все этапы лечения и реабилитации, он возвращается в строй.

В значительной мере этому способствует дозированная, индивидуально назначаемая врачом физическая нагрузка. К сожалению, пожилым людям, перенесшим инфаркт, врач не всегда может рекомендовать ее в полном объеме из-за «букета» сопутствующих заболеваний. И в этом огромное преимущество больных более молодого возраста.

Под воздействием нормированной физической нагрузки в миокарде развиваются коллатерали — дополнительная сеть питающих его мелких артерий; легче, чем на фоне гиподинамии, нормализуется в результате лечения артериальное давление; наконец, повышаются особые защитные свойства крови, препятствующие повышению содержания в ней холестерина.

Вот почему, обращаясь ко всем, кто недавно перенес инфаркт, я хочу посоветовать ни в коем случае не избегать рекомендованной физической нагрузки, не отказываться от назначаемого двигательного режима, упражнений, дозированной ходьбы. Все это поможет быстрее и интенсивнее восстановить здоровье.

Что же касается профилактики инфаркта миокарда, то полагаю: каждый, кто ознакомился с факторами, способствующими его возникновению, знает, что делать. Правильно поступят те, кто резко сократит в своем рационе животные жиры, выработает рациональное отношение к питанию. К сожалению, многие предпочитают жирные творог или кефир обезжиренным. А ведь должно быть наоборот. Больше надо включать в рацион богатых клетчаткой овощей — капусту сырую и квашеную, свеклу, морковь. Клетчатка помогает выводить из организма излишки холестерина.

Говорят, есть такое выражение: «В молодости едят то, что вкусно, а в старости — то, что полезно». Я с этим категорически не согласен. Надо воспитать привычку относиться к питанию так, чтобы полезное было вкусным, и предпочитать конфете или пирожному яблоко или морковку, а жаренной на сале картошке — капустные котлеты.

Тем, кто обладает избыточной массой тела, жизненно необходимо приложить все усилия, чтобы похудеть. Курящим — отказаться от этой губящей их привычки или хотя бы резко сократить число выкуриваемых сигарет.

Обязательно контролируйте свое артериальное давление! Старайтесь измерять его хотя бы раз в неделю, желательно всегда в одно и то же время, лучше к вечеру. Можно научиться это делать самому дома, купив тонометр. А еще лучше иметь тонометр на работе, чтобы им могли пользоваться все сотрудники и молодые не пренебрегали бы этой процедурой. В случае, если А/Д окажется повышенным, найдите время обратиться к врачу. Хотя бы раз в 1—3 года проверяйте уровень холестерина в крови. Это исследованив можно сделать в биохимических лабораториях многих лечебных учреждений по направлению врача. Не допустите, чтобы лень и легкомыслие оказались сильнее вас. ■

Н. А. ОНУЧИН,
кандидат
медицинских наук

В пору цветения

Поллиноз вызывает пыльца растений, поэтому он имеет четко выраженную сезонность и совпадает с периодом цветения трав, злаков, деревьев.

Для кого-то весна радость, а для кого-то — слезы. Причем в данном случае речь идет о слезах в буквальном смысле этого слова. Аллергическое заболевание, которое называется поллиноз, проявляется острым воспалением слизистой оболочки дыхательных путей и глаз. Текут слезы, краснеют и болят глаза, человек мучительно долго, приступами чихает...

Вызывает поллиноз пыльца растений, поэтому он имеет четко выраженную сезонность и совпадает с периодом цветения трав, злаков, деревьев. Частота заболеваний зависит от растительного покрова местности и колеблется в разных регионах страны.

В центральной полосе европейской части СССР для поллинозов характерны три периода. Первый — весенний (апрель — май) — это период цветения деревьев: ольхи, орешника, березы, клена, тополя, дуба, вяза. Второй — ранний летний (начало июня—конец июля), когда цветут злаковые травы: тимофеевка луговая, овсяница луговая, ежа сборная, рожь. И третий — поздний летний (август—сентябрь) — время цветения сорняков: полыни, лебеды.

Вызвать поллиноз может одно из растений, а могут и разные — в один период или же в течение всех трех.

Особенно подвержены поллинозам дети. Развитию заболевания способствуют и общая неблагоприятная экологическая обстановка, и наследственная предрасположенность.

В группе риска — дети, чьи родители больны поллинозом, и малыши, с первых месяцев страдающие экссудативным диатезом, а также перенесшие в раннем возрасте корь, коклюш.

Когда весной такой ребенок попадает в парк или в лес, у него буквально через несколько минут краснеют и начинают чесаться глаза, воспаляются веки, течет из носа. Если ребенка не изолировать от растений-аллергенов, поллиноз может осложниться аллергическим бронхитом с астматическим компонентом, проявляющимся мучительным сухим кашлем. Затрудненное дыхание при астматическом компоненте особенно опасно для детей первого года жизни.

Одно из самых тяжелых проявлений поллиноза — сезонная пыльцевая астма. Ее приступы начинаются внезапно и остро. Перед этим ребенок обычно беспокоен, раздражителен. По характеру приступ практически не отличается от типичного приступа бронхиальной астмы любого другого происхождения. Дыхание становится шумным, свистящим, выдох затруднен и делается как бы ступенчатым. Появляется одышка, бледнеют, а потом синеют губы. Постепенно шумное, свистящее дыхание сменяется мучительным кашлем.

Но для пыльцевой астмы характерно следующее: как только контакт ребенка с аллергеном прекращается, приступ моментально проходит, исчезают и другие симптомы заболевания.

Отсюда первая и основная рекомендация: если у ребенка во время прогулки появляются признаки заболевания, надо его как можно быстрее вывезти из местности, воздух которой содержит пыльцу. Я понимаю, что не всегда этот совет выполним. И все-таки, если вы знаете точно, что, например, весной у вашего ребенка начинается обострение, попробуйте на это время вывозить его на море, в горы, в любую другую климатическую

ВРАЧ РАЗЪЯСНЯЕТ, ПРЕДОСТЕРЕГАЕТ, РЕКОМЕНДУЕТ

ВРАЧ РАЗЪЯСНЯЕТ, ПРЕДОСТЕРЕГАЕТ, РЕКОМЕНДУЕТ

зону, где еще не началось или уже кончилось цветение растений, вызывающих поллиноз.

Если такой возможности нвт, учтите, что во время цветения растений-аллвргенов ребенок должен как можно меньше находиться на воздухе. Во время прогулки наденьте ему плотно прилегающие очки, а рот и нос закройте сложенной в три слоя марлевой маской. Некрасиво? Но ребвнка зато не будут мучить потом приступы:

Чтобы как можно меньше пыльцы попало в комнаты, перед входом в квартиру обязательно вытряхивайте верхнюю одежду, обувь и убирайте все это в плотно закрывающийся шкаф, желательно в прихожей.

Поллиноз — серьезное аллергическое заболевание, и, если не принимать необходимые профилактические меры и не заниматься лечением, оно будет прогрессировать. Поэтому при первых же симптомах обратитесь к врачу-аллерголог у. Врач обследует ребенка, при необходимости назначит аллергические пробы. проведет курс терапии.

Когда начинается приступ, дайте ребенку теплое питье, сделайте горячие ручные и ножные ванночки.

В периоды обострения врач назначает антигистаминные препараты — димедрол, или супрастин, или тавегил, а при пыльцевой астме нередко показан интал. Его используют в ингаляциях 3—4 раза в сутки непрерывно в течение 3—6 месяцев.

Если рекомендовал врач, давайте ребенку витаминные препараты: витамин Р, аскорбиновую кислоту, которая повышает устойчивость организма к аллергенам.

В стадии ремиссии между сезонами в ряде случаев проводят гипосенсибилизацию: так называется метод, при котором больному вводят аллерген в очень малых дозах. В настоящее время это наиболее эффективный способ избавиться от поллиноза. К концу лечения, а оно проводится в 3—5 курсов, реакция организма на аллерген значительно уменьшается. ■

М. А. КОЗАЧЕНКО,
кандидат
медицинских наук

Климакс: готовьте себя заранее

Немало женщин реагируют на возрастную перестройку вполне нормально.

Каждое из четырех времен года прекрасно по-своему. И каждый возраст жвнщины имеет свое очарование, свои, присущие только ему, особенности. Но есть и достаточно тяжелый для некоторых период — тот. что мы, врачи, называем климаксом. Он может длиться от 5—8 до 15—20 лет. В это время изменения, которые происходят в организме женщины, нередко отражаются и на ее характере. В ней все сопротивляется надвигающейся старости, все воспринимается, как на острие бритвы, остро, больно.

Не меньшв души страдает и тело. Появляются приливы — ощущение жара на лице, шее, груди, сильное потоотделение, головная боль и головокружение, повышенная утомляемость, учащенное сврдцебиение, слабость...

Но бывает и по-другому. Я знаю немало женщин, реагирующих на возрастную перестройку вполне нормально. Они себя удовлетворительно чувствуют, работают, живут в согласии с окружающим миром. И восприятие этого окружающего мира расцвечено для них, как сама «осень жизни», разнообразными красками, среди которых, простите мне эту мвтафору, преобладают цвета понимания ценности жизни, мудрости и спокойствия, творчества.

И если верить поговорке о том, что «глаза — зеркало души», то глаза этих жвнщин говорят об их молодости независимо от физического возраста.

Секрет этой молодости одновременно сложен и прост. Но очень многое зависит от самой женщины и ее близких.

Практика показывает, что к климактерическому периоду надо себя готовить. Если есть какие-то заболевания, добиться полного излечения. В случае хронических заболеваний — стараться быть под наблюдением специалиста. После аборта или любого другого оперативного вмешательства провести курс восстановительного лечения. Иначе — где тонко там и рвется — климакс может ударить по наиболее уязвимому звену в организме, вызвав самые неожиданные осложнения.

Для профилактики онкологических заболеваний каждая женщина многие годы должна вести запись своих менструаций, лучше всего менограмму — графическое изображение. При любых кровянистых выделениях из половых путей вне регулярного цикла (послв полового сношения, после поднятия тяжести и так далее) надо обратиться к гинекологу и при необходимости провести обследование и лечение.

Совершенно обязательное условие для всех женщин — здоровый образ жизни. Это первая помощь организму в трудный переходный период.

Женщины, пережившие климакс, согласятся, что на фоне даже незначительного, разового недосыпания, при малейшем нервном напряжении появляются приливы. А нормализация сна способствует их прекращению. При типичных приливах чувство жара и потоотделение последовательно сменяют друг друга. Они начинаются обычно на фоне нарушений менструального цикла и быстро проходят. Если же приливы повторяются часто, длятся долго или женщина с трудом выходит из этого состояния, ей обязательно нужна помощь гинеколога-эндокринолога.

Но вернемся к разговору о сне. Мой опыт говорит, что большинству пациенток достаточно наладить сон, в спать им хорошо бы не менее 9 чвсов, чтобы улучшилось самочувствие и стала спокойнее реакция на то, что происходит вокруг. «Легко советовать», — скажете вы. Потому что многим, наверное, знакомо мучительное состояние, когда ночь проходит без сна в мыслях о завтрашнем рабочем дне или о каких-то неприятностях, заботах. И осознаешь, что надо спать и надо встать свежей утром, а снв нет. И все это еще больше «заводит», мысли идут по кругу, повторяясь до бесконечности, изматывая и окончательно лишая желанного сна. Уже не помогает таблетка снотворного, спасавшая от бессонницы раньше.

Что в таких случаях можно посоветовать? Подумайте, с чем связана бессонница? Если вы легли спать после обильного сытного ужина — это очевидная причина. Попробуйте встать и в течение 30—40 минут отвлечься на какое-то легкое, без особого напряжения занятие. Иногда вы не спите потому, что посмотрели взбудораживший фильм или состоялся неприятный, взволновавший вас разговор. И в этой ситуации постарайтесь переключить свое внимание: почитайте любимую книгу, стихи, займитесь на полчаса вязанием. А если возможно (например, летом на даче), выйдите погулять на свежий воздух — минут на 15—20. Для многих важно не выбиваться из привычного режима, ложиться не позднве того времени, когда легче всего приходит сон. Но, бывает, никакой аидимой причины для бессонницы нет. И в этом случае советую переключить свое внимание на любое легкое, нвобременяющее занятие. Помогает и общее мышечнов расслабление тела в удобной, чистой постели. Прислушайтесь к совету врачей-психоневрологов, который доказал свою эффективность на практике. Надо внушительно сказать самой себе, к примеру, такие слова: «Нет сна? Ну и не надо!» И постараться думать о чем-либо спокойном и приятном.

Хорошо переключает мысли и успокаивает счет выдохов и вдохов (по совету йогов): на вдох — 1, на выдох — 2 и так далее. При этом не остается места для других мыслей, и сон наступает очень быстро.

И еще один очень действенный прием — влажное обтирвние тела по частям. Главное условие — тело должно быть теплым, а после процедуры надо укрыться в постели чуть теплее

ВРАЧ РАЗЪЯСНЯЕТ, ПРЕДОСТЕРЕГАЕТ, РЕКОМЕНДУЕТ

ВРАЧ РАЗЪЯСНЯЕТ, ПРЕДОСТЕРЕГАЕТ, РЕКОМЕНДУЕТ

обычного. Методика такая: берете мягкое небольшое хорошо впитывающее влагу полотенце, смачиваете его (до полного пропитывания) водой комнатной температуры (20—22°), слегка отжимаете. Протираете и сразу же следом просушиваете сухим полотенцем сначала одну ногу (от стопы до паха), быстро прячете ее под одеяло, затем — другую. Также последовательно обтираете и насухо вытираете грудь, живот, спину, обе руки — от пальцев до подмышек. После этой процедуры остается приятное ощущение и быстро приходит сон. Лишнее одеяло, которым вы себя накрыли, незаметно через 15—20 минут отбросите уже во сне.

Еще одно слагаемое хорошего самочувствия в период климакса — это систематическая утренняя гимнастика и водные процедуры.

Здоровые женщины могут воспользоваться комплексами упражнений, которые звучат по радио, публикуются в журнале «Здоровье». Для тех же, кто имеет различные заболевания, нужно выбрать комплекс гимнастических упражнений по совету врача, специалиста по лечебной физкультуре. Делайте упражнения, какие вам нравятся, но обязательно дыхательные, наклоны туловища и приседания, упражнения для суставов.

Занимайтесь ежедневно, лучше утром и не менее 15—20 минут. После гимнастики возникает приятное чувство тепла. Не откладывая, примите душ комнатной температуры (20—22°). Не надо увлекаться ни очень теплой, ни очень холодной водой — процедура должна быть приятной. Если нет возможности принять душ, можно сделать обтирание так же снизу вверх.

Поймите, что систематическую утреннюю гимнастику и водные процедуры вам не заменят ни беготня по различным делам, ни ежедневное «топтание» у плиты.

Следующее условие, облегчающее женщине климактерический период, — правильное питание. Существует высказывание, по которому «мы есть то, что мы едим». Повышенная масса тела способствует развитию самых разнообразных гинекологических заболеваний. С возрастом женщины эта зависимость увеличивается. Разрастание жировой ткани ведет к нарушению баланса гормонов в организме, увеличивается риск возникновения опухолей.

Важны и режим питания, и выбор продуктов. Постарайтесь есть четыре раза в день, последний — не позже чем за 1,5—2 часа до сна. Перед сном не пейте крепкий чай, кофе, не ешьте плохо перевариваемую пищу, например блины. Жирное, мучное, сладкое ограничьте. Предпочтение отдавайте растительным жирам, кисломолочным продуктам, овощам, фруктам, отварным мясу, рыбе.

Для контроля уточните, соответствует ли масса вашего тела норме по индексу Brey. Рассчитывается индекс следующим образом:

$$\frac{\text{Вес тела в кг}}{\text{Рост}^2 \text{ в м}}$$

В норме индекс должен быть от 20 до 26. Например, при массе тела 89 килограммов и росте 164 сантиметра индекс массы рассчитывайте так:

$$\frac{89}{1{,}64^2},$$

и равняется 33, то есть превышает норму.

А когда индекс массы больше нормы, повышается и риск обменных нарушений. А они провоцируют различные осложнения в период климакса. Это, кстати, надо знать и молодым женщинам. Чтобы не страдать потом от патологического климакса, следите за весом, старайтесь снизить его хотя бы до верхней границы нормы по индексу Brey.

И в заключение еще об одном условии, необходимом для того, чтобы женщина сохранила здоровье и жизнерадостность на долгие годы. Это понимание и поддержка со стороны близких. Слишком много забот лежит на хрупких женских плечах. И очень многое зависит в семье от ее самочувствия и настроения. Здоровая, умудренная жизненным опытом женщина живет полноценной счастливой жизнью и готова, как говорится, горы свернуть для тех, кого она любит. Но и сама она нуждается в помощи и заботе. Давайте все об этом помнить. ■

В. Д. ЗАВОЙКИН,
доктор
медицинских наук

Описторхоз

Чаще заболевают там, где распространен обычай есть сырую, слабосоленую и вяленую рыбу.

Возбудитель этого заболевания — мелкий плоский червь ланцетовидной формы. На брюшной стороне его тела расположены две присоски. Называется червь сибирской или кошачьей двуусткой, поскольку впервые был обнаружен итальянскими учеными у кошки в 1884 году, а затем — в 1891 году — в Сибири, но уже у человека.

Описторхоз поражает людей, живущих в основном в бассейнах рек. Сейчас особенно неблагополучна ситуация в районах Оби, Волги, Иртыша, Камы, Днепра и Дона. Наибольшее количество заболевших зарегистрировано в тех областях, где распространен обычай есть плохо проваренную и непрожаренную рыбу: сырую, слабосоленую, вяленую.

Хочу заметить, что личинками описторхисов (это еще одно название двуустки) бывают поражены только рыбы семейства карповых: язь, елец, плотва, лещ, красноперка, уклея, линь, жерех, гольян.

Личинки гельминта, находящиеся в теле рыбы, очень малы, невооруженным глазом их увидеть невозможно. Поэтому не надейтесь, что вы сможете на вид отличить здоровую рыбу от зараженной. Так что, если вы съели рыбу плохо проваренную, а она была обсеменена личинками двуустки, заражение неминуемо!

Здесь, думаю, нелишним будет сказать, что заразиться описторхозом можно, только употребляя в пищу больную рыбу! Ни через воду, ни от животных двуустка человеку не передается.

Чтобы объяснить это, остановлюсь на весьма сложном цикле развития описторхиса, связанном со сменой трех хозяев. Паразитирует этот червь в желчных протоках, печени, желчном пузыре, поджелудочной железе человека, домашних и диких животных, скота.

Каждая взрослая двуустка выделяет в сутки до тысячи яиц, которые вымываются в кишечник, а затем с фекалиями выбрасываются наружу.

Когда эти яйца попадают в водоемы, их проглатывают обитающие здесь улитки-ракушки, «предоставляя» дом для развития гельминта. И из одного такого яйца появляются на свет десятки и сотни тысяч хвостатых личинок!

Покинув тела моллюсков-улиток и плавая в водоеме, они нападают на рыб, проникают в них, отбрасывают хвост, покрываются двумя капсулами, помогающими им выжить. Когда личинка попадает в желудок человека, съевшего необеззараженную рыбу, кислая среда разрушает верхнюю капсулу. Затем личинка переходит в двенадцатиперстную кишку, где щелочная среда помогает ей разорвать вторую капсулу. А после она са-

ВРАЧ РАЗЪЯСНЯЕТ, ПРЕДОСТЕРЕГАЕТ, РЕКОМЕНДУЕТ

мостоятельно против тока желчи продвигается в желчные протоки.

В организме человека двуустки дают о себе знать через 2—3 недели. Острая стадия описторхоза напоминает аллергическое заболевание. У человека повышается температура тела до 38—39°, появляется боль в мышцах, суставах, в области печени.

Через 2—3 недели болезнь переходит в хроническую стадию. Этот период характеризуется нарушением функций многих органов, но прежде всего пищеварительной системы. Больные жалуются на боль в правом подреберье, появляющуюся и усиливающуюся после приема жирной или острой пищи, после физических и нервных пврегрузок. Слабость, плохой аппетит, тошнота, горечь во рту — тоже спутники описторхоза.

Диагноз можно считать установленным на основании результатов лабораторного исследования кала, желчи и крови. Лечение будет тем успешнее, чем раньше оно начато.

У некоторых людей описторхоз может какое-то время протекать вяло: без резких температурных скачков, заметных диспепсических явлений. Но поспешить к врачу надо сразу же, как только почувствуете легкие признаки недомогания и есть подозрение, что вы могли заразиться. Потому что, когда болезнь проявится в полной мвре, а рано или поздно это случится, лечить ее будет труднее, как любое запущенное заболевание. К тому же описторхоз осложняет течение многих сопутствующих недугов. При позднем обращении к терапевту или инфекционисту даже успешное специфическое лечение — изгнание гельминтов — не сразу способствует восстановлению функций органов пищеварения, и от вас потребуется еще много усилий, терпения для полного выздоровления.

Немалую роль играет диета. Если вам поставлен диагноз описторхоз, а результаты анализов подтвердили его, старайтесь воздерживаться от жирной и острой пищи, исключите алкогольные напитки. Ешьте не реже трех раз в день и желательно в одно и то же время. Пощадите печень и желчный пузырь, функционирование которых и без того затруднено незваными пришельцами. Когда вы едите пряности, жирное, да еще помногу, этим органам приходится вырабатывать больше желчи для переваривания — такая нагрузка им еще не по силам.

Посоветуйтесь с лечащим врачом, не будут ли вам полезны желчегонные препараты или травы. Но не принимайте их самостоятельно: самолечение может обернуться обострением сопутствующих заболеваний.

Теперь же я хочу обратиться к домашним хозяйкам и к тем, кто занимается приготовлением пищи. Будьте внимательны, когда собираетесь удивить гостей диковинными блюдами из рыбы. Помните, что для сибирской двуустки губительна прежде всего высокая температура. Хорошо проваренная, прожаренная и рыба горячего копчения абсолютно безопасны.

Можно рыбу вялить и коптить, но пвред этим обязательно следует подержать ее не менее 12—14 дней в 20%-ном растворе соли (2 пачки соли на ведро воды).

Если вы собираетесь заморозить рыбу во льду, смешанном с солью, знайте, что низкие температуры личинки переносят достаточно хорошо. При температуре 40°С мороза они гибнут через 7—8 часов, при 28°С ниже нуля — через 20 часов, при минус 12°С — только через две недели.

КОГДА И КАК ПРИМЕНЯТЬ ПИЯВКИ?

«Слышала, что в Донецке открылся центр гирудотерапии. Обратилась в свою поликлинику с просьбой, если есть показания, назначить мне пиявки. Врач смеется, говорит: дедушкины методы не прописываем. Расскажите, пожалуйста, о лечении пиявками. Может быть, тогда и мой врач поверит в эффективность этого метода?»

Н. С., Курск

Да, в последние годы внимание специалистов вновь обращено к старым, традиционным методам лечения, которые наряду с новейшими используют в комплексной терапии многих заболеваний. Об одном из них — гирудотерапии — журнал «Здоровье» уже рассказывал (№ 3 за 1987 год). После публикации статьи редакция получила множество писем. Ответить на вопросы читателей мы попросили члена постоянного Комитета международной ассоциации «Ученые, изучающие пиявок» доктора биологических наук И. П. БАСКОВУ. Надеемся, что ее информация будет небесполезна и для медиков. Тем более что это один из авторов методических рекомендаций по гирудотерапии для практических врачей, утвержденных Минздравом СССР в 1989 году и выпущенных в минувшем году.

— В клиниках ряда городов страны используют гирудотерапию в комплексном лечении сердечно-сосудистых заболеваний и, в частности, стенокардии. При этой патологии обычно ставят на область сердца 6—8 пиявок. Процедуру повторяют дважды в течение 7—10 дней. В результате приступы становятся реже и даже исчезают совсем. Показана гирудотерапия и при лечении инфаркта миокарда.

Медицинские пиявки доказали свою эффективность при тромбофлебитах. После их постановки (10—12 штук в шахматном порядке по ходу воспаленной вены на расстоянии до сантиметра от вены) уменьшается боль, исчезают краснота, отечность.

Накоплен опыт лечения с помощью медицинских пиявок гипертонической болезни. Практика показала, что при этом улучшается кровоснабжение органов и тканей, усиливается скорость кровотока, снижает-

В целях сохранения ТАЙНЫ

ся вязкость крови, что приводит к уменьшению головной боли, головокружений, боли в области сердца. При повышенном артериальном давлении и признаках венозного застоя ставят от 2—3 до 6—8 пиявок на сосцевидные отростки, расположенные за ушными раковинами. Наиболее выражено снижение артериального давления в течение первых 60—70 минут. Эффективна гирудотерапия при гипертонических кризах, а также при атеросклерозе мозговых сосудов, часто осложняющихся тромбозами и эмболиями сосудов головного мозга, которые нередко приводят к развитию инсульта. Чтобы предупредить тяжелые осложнения, обычно размещают 5—10 медицинских пиявок на сосцевидных отростках, иногда — по бокам шейных позвонков и на копчике. Используют гирудотерапию в предынсультном и предтромботическом состояниях.

Страдающим гипертонической болезнью, сочетающейся с коронарной недостаточностью, пиявки ставят на область сердца в пределах болевых зон по 6 штук с интервалом в 2—4 дня. На курс лечения — от 15 до 60 медицинских пиявок в комплексе с различными лекарственными препаратами.

Издавна известно положительное действие гирудотерапии при воспалении женских половых органов — послеродовых эндометритах и параметритах. Пиявки прикладывают на область пояснично-крестцового ромба в количестве не более двух. Процедуры повторяют через день в течение 10—15 минут. При лечении инфильтратов, в частности в области послеоперационного шва, серозных и инфильтративных маститов, пиявки ставят ежедневно на пораженную область. Клинический опыт показывает, что гирудотерапия способствует рассасыванию инфильтратов, снижению свертываемости крови. Специалисты рекомендуют использовать пиявки в послеоперационном периоде для профилактики тромбообразования и спаечного процесса.

Эффективность гирудотерапии отмечают отоларингологи при лечении острых и хронических заболеваний уха, горла и носа. Успешно лечат катаральные отиты 2—3 процедурами, прикладывая 2—4 пиявки к заушной области на расстоянии сантиметра от основания ушной раковины. Таким же способом удается помочь страдающим невритом слухового нерва, когда их беспокоит шум в ушах. Курс лечения включает 5—9 сеансов (через день) продолжительностью 3—5 минут (в нужный момент к передней части тела пиявки подносят вату, смоченную йодом, и пиявка отпадает).

Чтобы снизить внутриглазное давление, 1—3 пиявки прикладывают к височной области на уровне разреза глаз по горизонтали.

Хорошо зарекомендовала себя гирудотерапия при воспалительных процессах нервных стволов и нервных корешков. В случае воспаления седалищного нерва по ходу нерва ставят от 4 до 10 пиявок. В зависимости от тяжести заболевания число процедур варьируют от 1 до 5.

Тем, у кого воспалились геморроидальные узлы или произошел их тромбоз, пиявки ставят вокруг заднепроходного отверстия по 2—5 штук.

Совершенно новым и перспективным является использование гирудотерапии в регенеративных целях в дооперационном и послеоперационном периодах при различных видах пластических операций на голове и шее в комплексе с медикаментозными средствами. На область пересаженных лоскутов кожи ставят по 3—5 пиявок ежедневно в течение 5—7 дней, что способствует нормализации микроциркуляции в области операционного вмешательства и приживлению аутотрансплантатов без каких-либо осложнений.

Медицинские пиявки хранят в прохладном (+10—15°) месте в стеклянной банке, наполовину заполненной отстоявшейся водопроводной или прудовой водой, туго затянутой сложенной вдвое холщовой тряпочкой. Воду следует менять по мере ее загрязнения продуктами жизнедеятельности пиявок. Питаются они исключительно кровью и могут голодать продолжительное время — от 3 до 12 месяцев и дольше.

Для лечения годятся пиявки, голодавшие не менее 4 месяцев. Кожу больного предварительно моют теплой водой с мылом, а затем протирают ваткой, смоченной в горячей воде. Не следует применять сахар, глюкозу и прочие вещества для «приманки» пиявок. Это только загрязняет кожу больного. Пиявка, которая не присасывается к теплой коже, больна или не голодна, и ее следует заменить. 2—3 пиявки помещают в маленький стеклянный бюкс (или небольшую стеклянную банку) и подносят к намеченной точке. Одновременно другой рукой к этой же точке подносят вату, смоченную в горячей воде. С помощью теплого ватного тампона пиявку, выползающую из сосуда, направляют к намеченной точке. В первый момент, когда пиявка прокусывает кожу, она неподвижна, а затем в передней части ее тела появляются волнообразные движения, указывающие на то, что она начинает насасывать кровь. В этот момент пиявку следует освободить из сосуда, отделяя заднюю присоску от стенок бюкса пинцетом. Как только первая пиявка поставлена, приступают к постановке следующей.

Иногда пиявки бывают очень активными и одновременно выползают из сосуда. Чтобы не допустить этого, нужно прикоснуться пинцетом к выползающим пиявкам, и они опускаются на дно сосуда. Здоровая пиявка, присосавшись к коже больного, не отпадает до полного насыщения. Процесс насасывания крови может продолжаться от 30 минут до полутора часов.

Пиявки, бывшие в употреблении, повторно не используют. Их уничтожают, помещая в раствор формалина или нашатырного спирта.

После того как пиявка насосется кровью и отпадет, на месте ее укуса остается ранка, которая длительное время (от 6 до 24 часов) кровоточит. Это совершенно нормально, и останавливать кровотечение не нужно. Во избежание обильных кровотечений ставить пиявки рекомендуется на расстоянии не менее сантиметра от крупных сосудов. На раневую поверхность накладывают асептическую повязку со значительной прослойкой ваты. Менять повязку рекомендуется на следующий день.

Осложнения после применения пиявок очень редки. И только вследствие плохого ухода за ранками. Если человек испытывает кожный зуд (он продолжается 1—2 суток), смажьте пораженную область 10%-ным нашатырным спиртом на вазелиновом масле. Общую ванну больному разрешается принять только через 5—6 дней после гирудотерапии.

Следует знать, что пиодермия, низков артериальное давление и беременность являются противопоказаниями для лечения медицинскими пиявками.

«Пишут вам женщины, перенесшие операцию на молочной железе.
Помогите решить вопрос с «больничным» — мы не хотим, чтобы в нем было указано наше заболевание».

Н. М., О. Н., Киев

Мы обратились в Минздрав СССР с просьбой ответить на письмо и наш вопрос: много лет в печати шла дискуссия о диагнозе в больничном листке, чем она кончилась?

Как сообщили нам в Главном управлении организации медицинской помощи, в 1988 году в очередном сборнике нормативных документов «Экспертиза временной нетрудоспособности» записано, что для сохранения тайны диагноза допустимо в отдельных случаях его изменять. Так, у больных, страдающих злокачественными новообразованиями или другими тяжелыми заболеваниями, его можно заменить на другой. Поэтому пациент в целях сохранения тайны своего заболевания вправе требовать замены диагноза в «больничном». Вопрос должен быть решен в том лечебно-профилактическом учреждении, которое оказывало медицинскую помощь.

Кроме того, Минздрав СССР и Всеобщая конфедерация профсоюзов СССР проводят совместный эксперимент по использованию новой формы больничного листка, в котором не будет названия диагноза, а только его шифр по международной классификации.

«НЕ МОГУ СПУСКАТЬСЯ ПО ЛЕСТНИЦЕ...»

В поликлинике одного из ведущих медицинских учреждений страны, где занимаются разработкой методов лечения в области травматологии и ортопедии, идет прием больных. В одном из кабинетов пациентка — женщина в возрасте за 50 — рассказывает о своей беде кандидату медицинских наук Виктору Владимировичу ТРОЦЕНКО.

— Несчастья мои начались года 3 назад. Когда вставала со стула после долгого сидения за письменным столом (а у меня так, можно сказать, полжизни проходит, поскольку я программист), появлялась боль в коленях, сильнее в правом. К врачу сходить было некогда, думала, пройдет. И действительно, колено болело то больше, то меньше. А с год назад во время гололедицы я упала, причем, как нарочно, именно на правое колено. Оно опухло и сильно болело. Тут уж я пошла к травматологу. Он посмотрел, сказал, что перелома нет, назначил холод, а потом компресс с каким-то лекарством, название я забыла. Рекомендовал прийти через недели две. Но мне стало легче, и к врачу я не пошла. Однако после этого случая колени, особенно правое, стали болеть, и когда я вставала утром с постели, и во время ходьбы. А вот сейчас боль бывает и в покое, когда сижу или лежу. Совсем не могу спускаться по лестнице. Что мне делать, доктор?

— Прежде всего я хочу сказать, что вы возмутительно относитесь к своему здоровью. Как можно так запускать болезнь? Чем раньше вы пришли бы к специалисту, тем легче было бы предупредить ее развитие. У вас артроз обоих коленных суставов, более выраженный справа.

На рентгеновских снимках видно, что суставной хрящ истончился, в нем развились дегенеративные изменения и он уже не может амортизировать удары суставных поверхностей костей при ходьбе, движениях. А во время травмы могли произойти кровоизлияния, нарушившие снабжение кровью и кислородом тканей — как костной, так и околосуставных мягких. Это еще более способствовало прогрессированию артроза.

Кроме того, вижу, у вас сильное плоскостопие. Этот фактор тоже спровоцировал артроз. Скажите, а лишний вес вы давно набрали? До того, как заболели суставы, мало двигались?

— Я всю жизнь страдаю от полноты, похудеть не удавалось. Когда молодая была, садилась на жесткую диету, худела. Но хватало меня на месяц-другой. Потом опять все свои килограммы набирала обратно. А двигаюсь мало — некогда. Да и физкультурой никогда всерьез не занималась. Пожалуй, вот только прогулки люблю. Летом за городом гуляем с мужем часа по 2—3. Но все по настроению, не систематически, а сейчас и этого удовольствия лишилась.

— Все, что вы рассказываете, очень печально. У вас нарушен обмен веществ в организме, а это пагубным образом отразилось и на тканевом обмене в хрящах. Да и большая масса тела — немалая нагрузка на хрящи.

— Я все поняла, доктор. Но, может быть, еще можно чем-то помочь?

— Безусловно, будем пытаться, только вместе с вами. Все, что я вам назначу, строго выполняйте. Иначе вам грозит инвалидность. Это я говорю не для того, чтобы вас напугать, а чтобы заставить активно лечиться.

Я выпишу вам лекарство, будете принимать не меньше месяца, потом придете ко мне еще. Но одними только медикаментами не обойтись. В поликлинике вам проведут курс фонофореза (ультразвук) с гидрокортизоном, я напишу направление в отделение физиотерапии.

— Сейчас очень много говорят о лечении лазером. Как вы относитесь к этому методу?

— Лазеротерапия вам полезна. Но, к сожалению, ее еще не везде применяют. Если есть возможность, было бы очень неплохо принять 20 сеансов, только делать это надо ежедневно.

— В медсанчасти нашего предприятия как раз работает лазерная установка!

— Прекрасно, но сначала все же пройдите курс фонофореза. Одновременно эти процедуры делать не рекомендуется. Назначаю вам также массаж мышц бедра и голени, он улучшит кровоснабжение суставов. Вы можете делать и самомассаж. Разминайте мышцы, растирайте их кистью, делайте пилящие движения, поставив кисть «ребром». Но учтите — массировать можно только бедро и голень, сам сустав не трогайте, иначе можно вызвать воспаление околосуставных мягких тканей.

Каждое утро, еще не спустив ноги с кровати, делайте лежа лечебную гимнастику. Она тоже улучшит кровообращение в суставах и укрепит мышцы ног. Поднимайте и опускайте прямые ноги, делайте упражнения типа «ножниц», имитирующие езду на велосипеде, согнув в коленях ноги и поставив ступни, сгибайте и разгибайте колени, двигая ступнями по кровати. Но при этом боль не должна усиливаться. Если это случится, сократите число повторения упражнений, делайте их медленнее. Купите наколенник и носите его постоянно.

— Доктор, у моего племянника поврежден мениск, я спрашивала в аптеке для него наколенник, но сейчас их нет.

— Тогда купите пояс, который носят при радикулите, раскроите его по своей ноге, сшейте наколенники и носите на обоих коленных суставах. На ночь их снимайте и делайте компресс на правое колено, которое доставляет вам больше страданий. Область сустава смажьте индометациновой или бутадионовой мазью, а голень и бедро над суставом — троксевазиновой. Оберните ногу марлей и во-

щаной бумагой или калькой, а сверху ватой и марлей. Закрепите повязку английскими булавками или оберните сверху шарфом. А лучше купите в аптеке трубчатый бинт, они есть разных размеров, для сустава подойдут №№ 3, 4, и наденьте на компресс.

— Последнее время я часто принимаю анальгин, чтобы снять боль...

— А вот этого делать не надо. Надеюсь, что выполнение назначенных рвкомендаций облегчит ваше состояние. А частый прием анальгина небезобиден для организма. Вам полезны теплые ванны. Но скажите, нет у вас заболеваний внутренних женских органов?

— Гинеколог сказал, что у меня все в порядке.

— Ну и хорошо. Если же лечение, которое я вам назначил, не улучшит состояние, готовьтесь к госпитализации.

— Зачем? Вы полагаете, что мне потребуется операция?

— Пока попробуем обойтись без хирургического вмешательства. Но в больнице вас будут лечить более активно, ежедневно делать все необходимые процедуры. Учитывая ваше легкомысленное отношение к своему здоровью, могу предположить, что амбулаторно вы не будете лечиться систематически: сегодня примете ультразвук, а завтра будете заняты и пропустите процедуру. Также, вероятно, будет и с массажем, и с компрессами.

А кроме того, в стационаре мы проведем вам специальный курс лечения: будем вводить биостимуляторы хряща, а непосредственно в сустав — стероидные гормоны. Так что сначала используем все возможные средства. А там посмотрим. В нашем арсенале есть корригирующая операция на коленном суставе. Если другие средства не помогут, пустим в ход «тяжелую артиллерию». В большинстве случаев она приносит пользу. А пока — лечитесь. И все же постарайтесь хоть немного похудеть: откажитесь от сладкого, сдобного, жирного, соленого. Старайтесь есть половину того, к чему вы привыкли. Проявите усилие воли — сейчас это вам надо не для красоты, а чтобы помочь себе преодолеть болезнь.

Репортаж с консультативного приема вела Т. А. ЯППО, кандидат медицинских наук

«УПРЯМЕЦ, РАБ, НЕПРОСВЕЩЕННЫЙ...» А КТО ВЫ?

Когда ученые из разных городов и стран съезжаются на большой форум, неизбежно вспыхивают споры, сталкиваются различные точки зрения. Так было и на Международной научной конференции «Здоровый образ жизни», прошедшей в Ленинграде в конце прошлого года. Научная дискуссия по самым разным аспектам здорового образа жизни заинтересовала прежде всего специалистов. Но в выступлениях и докладах звучало немало фактов, цифр и предположений (порой спорных), любопытных для каждого, кто неравнодушен к проблеме сохранения здоровья. Итак...

ЦИФРЫ, ФАКТЫ, ПРЕДПОЛОЖЕНИЯ

Систематические занятия оздоровительным бегом улучшают не только физическое, но и психическое состояние человека. Причем эмоционально устойчивые люди хорошо переносят длительный монотонный бег, менее устойчивые предпочитают бег с большей скоростью, но на меньшее расстояние.

Используя лекарственные и дикорастущие растения в качестве добавок к пище, можно значительно повысить резервные возможности своего организма, лучше адаптироваться к окружающей среде, предупредив тем самым развитие многих заболеваний.

Частота конфликтов в семьях зависит от того, как в них проводят досуг. Чем содержательнее занятия, чем больше требуют они объединения усилий всех членов семьи, тем реже возникают конфликты.

Факторы риска — курение, употребление алкоголя, низкая двигательная активность — свое неблагоприятное воздействие оказывают в основном на людей с определенной наследственностью. Образ жизни человека, родители которого или другие родственники страдают или страдали, например, сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом, то есть предрасположенного к тому или иному заболеванию, обязательно должен включать в себя меры по профилактике именно этого недуга.

Людей, ведущих нездоровый образ жизни, можно разделить на несколько групп:

«непросвещенных», которые не имеют ни знаний, ни навыков в этой области;

«парадоксальных»; они знают, что ведут неправильный образ жизни, но, по их мнению, обстоятельства не позволяют изменить его;

«рабов обыденного сознания», для которых главным является их повседневный эмпирический опыт. Понимая, что для кого-то это вредно, они сами продолжают и пить, и курить;

«упрямцев», активно, сознательно не желающих следовать каким бы то ни было нормам.

Если среди заболеваемости всего населения травмы стоят на четвертом месте, то у мужчин, употребляющих алкоголь, они занимают второе. Несчастный случай происходит с каждым третьим из них.

У детей из семей, в которых отсутствует взаимопонимание, а родители подвержены вредным привычкам, уже на первом году жизни в 2,5 раза чаще выявляются различные заболевания. К школьному возрасту хронические болезни и дисфункции психического развития отмечаются у них уже в 10 раз чаще, чем у тех, кто растет в семьях, где все ее члены ведут здоровый образ жизни.

В развитых странах 85% летальных исходов обусловлено лишь 10 заболеваниями, имеющими общие факторы риска.

15—40% — таков «вклад» вредных производственных факторов — пыли, шума и вибрации — в заболеваемость работающих.

■

ОНА НЕ ДАСТ НАМ СОСТАРИТЬСЯ

В Англии на кладбище в Дорсете поставлен памятник в форме кочана капусты человеку, который впервые завез ее из Голландии. Все мы любим блюда из белокочанной капусты, но не всем знакомы ее целебные свойства.

В листьях капусты содержатся сахар (до 5,7%), белки (до 2,3%), жиры (до 0,18%), азотистые вещества (до 1,8%), витамины А, С (до 74мг%), каротин (до 6.8 мг%), B_1, B_2, B_3, B_6, К, U, фолиевая и пантотеновая, тартроновая кислоты, соли калия, кальция, фосфора, тиогликозиды (гликобрассидин, неогликобрассидин), другие биологически ценные для организма вещества. Витамина С в капусте столько же, сколько в лимонах, апельсинах. Он хорошо сохраняется при длительном хранении капусты в свежем и квашеном видах. Благодаря наличию большого количества клетчатки капуста способствует выведению из организма холестерина и препятствует развитию атеросклероза. Обнаруженная в ней тартроновая кислота нормализует жировой обмен.

В наши дни капусту широко используют в лечебном питании при сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваниях. Высоков содержание в ней клетчатки стимулирует моторную функцию кишечника, особенно при запорах, геморрое. Малов содержание углеводов позволяет рекомендовать капусту больным сахарным диабетом. Минеральные соли, особенно соли калия, которыми богата капуста, способствуют выведению из организма излишка жидкости. Калий, как известно, необходим для сокращения мышц, нормального протекания многих ферментативных процессов; улучшает он и работу сердца.

В традиционной медицине многих стран сок капусты назначают при гастритах и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенном колите, туберкулезе легких (в смеси с медом), заболеваниях печени. Кочерыжки капусты иные специалисты считают даже противоопухолевым средством. Отвар семян облегчает состояние больных подагрой, помогает при боли в суставах; используют его и в качестве мочегонного средства.

Свежие листья капусты прикладывают к гнойным ранам и язвам, опухолям и нарывам. Применяются они при воспалительных заболеваниях кожи. В качестве ранозаживляющего средства при ожогах еще Авиценна рекомендовал прикладывать смесь капусты и яичного белка.

Для регуляции деятельности органов желудочно-кишечного тракта свежеприготовленный сок принимают в теплом виде 3 раза в день за 20—40 минут до еды, начиная от 1/2 стакана, постепенно увеличивая разовую дозу до целого стакана.

Но следует иметь в виду, что у некоторых больных капустный сок вызывает вздутие кишечника, метеоризм и поносы. Тогда от него, конечно же, следует отказаться.

А теперь несколько слов о том, как высоко ценили капусту на Руси. Южные племена славян первыми узнали о капусте от живших в Крыму и других районах Причерноморья греко-римских колонистов и переняли ее как культуру.

В русских народных лечебниках находим множество рецептов применения капусты: «Сок квашеной капусты помогает от падучей... Сырой сок сгоняет бородавку. Рассол кислой капусты препятствует распространению Антонова огня (гангрены)».

Во времена Киевской Руси она применялась при заболеваниях сердца, при язвенной болезни и других недугах. Свидетельства тому мы находим в «Изборнике» Святослава (XI век). В травнике XVII века «Прохладный вертоград» значится, что капуста «отвергает утробу, разбивает мокроты, побуждает мочу и ветры». Считалось также, что свежая капуста и ее сок полезны при геморрое, заболеваниях дыхательных путей, селезенки, печени и помогает при бессоннице, ожогах, экземе, диатезе (золотухе), имеет противоцинготное действие, а квашеная капуста укрепляет зубы и десны.

Кроме того, наши прадеды полагали, что если жевать капусту и пить ее сок, то это избавляет от болезни головы, а полоскание соком капусты или отваром ее с кунжутным маслом хорошо помогает от ангины.

Капусту с давних времен используют в косметике. Вот несколько старинных рецептов. Обезвоженную, сухую кожу с пигментными пятнами вначале протрите кукурузным, оливковым или любым другим растительным маслом, затем приложите к лицу горячий влажный содовый компресс из расчета чайная ложка пищевой соды на литр горячей воды. А затем на 10—15 минут нанесите маску из кашицы капусты.

При уходе за жирной кожей лучше воспользоваться кислой капустой. Для этого измельченные листья тонким слоем наложите на лицо, накройте салфеткой и оставьте на 25—30 минут. Маску снимите, умойтесь холодной водой, смажьте лицо питательным кремом.

Если такие маски делать раз в неделю, капуста не даст вам состариться! Кожа станет мягче, расправится, посвежеет, приобретет красивый цвет.

Применяли капусту и для укрепления волос, придания им блеска. Для этого в кожу головы втирали смесь из соков свежей капусты, лимона и шпината.

А. М. РАБИНОВИЧ,
профессор

Древнегреческий математик Пифагор (VI век до н. э.) утверждал, что капуста поддерживает бодрость и веселое настроение. Римский писатель и государственный деятель М. Катон писал, что этот овощ соединяет в себе все целебные свойства «в пропорции, которая способствует здоровью», и считал, что благодаря капусте римляне в течение столетий обходились без лекарств. Римляне приписывали капусте свойство лечить бессонницу, успокаивать головную боль, излечивать глухоту. Ее использовали для лечения заболеваний кишечника как при расстройствах, так и при запорах (мало сваренный овощ применяли для послабления, а долго варенный — для закрепления).

Рисунки Г. ОГОРОДНИКОВА

Аир обыкновенный

Аир болотный (Acorus calamus) или обыкновенный, или ирный корень,— растение семейства ароидных. Родина его — Китай и Индия. На Руси аир появился вместе с воинами Золотой Орды. Недаром в народе зовут его «татарским зельем». Завоеватели бросали кусочки корневищ в водоемы, считая пригодной для питья лишь воду, в которой растет аир.

Растет аир в стоячих или медленно текущих водах на илистых почвах, на заболоченных участках в долинах рек, по дну мокрых балок, образуя иногда сплошные заросли, чистые или с примесью рогоза, ириса болотного (касатика), тростника. Узнать аир довольно просто: мечевидные листья собраны пучками и поднимаются прямо из воды на 60—100 сантиметров. Корневище длиной до 1,5 метра и толщиной до 3 сантиметров, ползучее, снизу покрыто белыми шнуровидными корнями, а сверху — остатками листовых влагалищ, желтовато-зеленое снаружи и розовато-белое внутри. Листья, и особенно корневища, обладают сильным приятным запахом. От рогоза и ириса болотного аир отличают ярко-зеленая окраска листьев и желто-зеленый початок мелких цветков, который отходит косо вверх от трехгранного, похожего на лист стебля. Плоды аира у нас не вызревают.

В медицине применяют корневища аира. К сожалению, из-за усиленных промысловых заготовок и в результате осушительной мелиорации заросли аира быстро исчезают, поэтому заготовку корневищ необходимо проводить выборочно — не более трети от общего числа растений в зарослях.

Удобнее выкапывать корневища в конце лета, когда падает уровень воды в водоемах. На мокрых местах их выдергивают граблями, тщательно отмывают от ила, отрезают листья и корни и подвяливают на открытом воздухе в течение нескольких дней. Затем подвяленные корневища разрезают на куски длиной 15—20 сантиметров; толстые корневища можно расщепить вдоль, удалить подгнившие части. От пробкового слоя лучше не очищать — так корневища лучше хранятся.

Правильно высушенные корневища при сгибании легко и с треском ломаются, имеют на изломе белый или беловато-розовый цвет, ароматный запах и пряно-горький вкус.

Корневища сохраняют свои свойства в течение 2—3 лет в хорошо укупоренных жестяных или стеклянных банках, потому что целебные вещества аира летучи. В состав эфирного масла входят пинен, камфора, камфен, борнеол, акарон, изоакарон, каламен, терпеноиды. Корневища содержат также горький гликозид акорин, дубильные вещества, алкалоид каламин, аскорбиновую кислоту.

Рисунок А. ЮДИНА

Эфирное масло аира входит в состав препарата олиметин, используемого для профилактики и лечения мочекаменной и желчнокаменной болезней. Аир входит в состав горькой настойки и желудочных сборов. Препараты викалин и викаир, которые назначают при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гиперацидном гастрите, также включают в себя порошок из корневищ аира.

Тем, у кого сильная изжога, в качестве антацидного средства рекомендуют принимать порошок корневища на кончике чайной ложки 4—5 раз в день.

Настой аира назначают внутрь как горечь для возбуждения аппетита, а также при желудочно-кишечных заболеваниях, особенно гастрите с пониженной кислотностью, колите, гепатите и холецистите.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки измельченного сырья (10 граммов) помещают в эмалированную посуду, заливают 200 миллиграммами горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане 15 минут, охлаждают в течение 45 минут, процеживают, оставшееся сырье отжимают и доливают настой кипяченой водой до объема 200 миллилитров. Хранят настой в холодильнике не более 2 суток. Принимают в теплом виде по четверти стакана 3—4 раза в день за полчаса до еды.

Настой обладает также противовоспалительным, антисептическим и болеутоляющим действием, и стоматологи рекомендуют его в виде полосканий для лечения глоссита, гингивита, пародонтита, воспалительных процессов слизистой оболочки полости рта, альвеолитов. В гинекологической практике настой применяют для спринцеваний при кольпитах кокковой и трихомонадной этиологии. Эффективен настой для промывания гнойных ран и язв или в виде мокрых повязок. А в народной медицине Востока рекомендуют прикладывать к больным участкам (фурункулам, болячкам, ссадинам) измельченный аир или порошок корневища, смоченный водой.

Если вы хотите удивить своих домашних или гостей, попробуйте угостить их ароматным вареньем или квасом из аира.

ВАРЕНЬЕ. Потребуется стакан измельченных сухих корневищ, 3 литра негустого сахарного сиропа, 3 стакана яблок, нарезанных некрупными дольками (можно — сливы, алычи, айвы). Корневища высыпать в кипящий сироп, варить 5—10 минут, добавить фрукты и далее варить до готовности.

КВАС. В приготовленный обычным способом квас добавить свежеприготовленный отвар аира из расчета 20 граммов аира на литр напитка.

М. КАШНИКОВА,
кандидат
фармацевтических наук

Венера Милосская, или Вечная женственность

Н. ПРОЖОГИН

В художественных коллекциях Лувра есть статуя, которая даже среди собранных в нем шедевров искусства пользуется особенно громкой славой. Приближаясь к залу, в котором установлена Венера Милосская, уже издали видишь толпу неизменно окружающих ее посетителей. Поднятая на высокий пьедестал, она глядит поверх их голов, словно пытаясь уловить сквозь людской говор плеск волны неправдоподобно синего моря, шелест серебристой листвы оливковых деревьев, обступивших беломраморные колонны храма, для алтаря которого она была когда-то изваяна.

Случайно найденная в начале прошлого века на греческом острове Милос (в древности Мелос), эта статуя античной богини любви и красоты значительно больше нормального человеческого роста. Ее высота — 207 сантиметров (с прямоугольным основанием 211,1 сантиметра). Первое, на что обращаешь внимание, приближаясь к ней, — великолепный торс: торс женщины в пору расцвета физических сил. Упругий живот, полные груди, плавный покат плеч. Из-за отсутствия рук торс предстает совершенно открытым, отчего статуя, кажется, даже выигрывает. Не случайно в свое время ходили слухи о том, будто руки Венеры Милосской были умышленно утаены при ее находке. Но это не так. Среди обнаруженных фрагментов оказались лишь несколько обломков рук да ладонь, державшая яблоко, — символ древнего Мелоса.

Завязанный вокруг бедер покров, спускаясь на ноги мощными складками, делает статую монументальной, что, однако, не лишает ее изящества. Легкое спиралевидное движение, пронизывая фигуру с ног до головы, придает ей необычайную грациозность.

Спокойное, оживленное едва заметной, обращенной как бы к самой себе улыбкой выражение лица усиливает впечатление естественности того, что богиня предстает обнаженной. И правда, свою наготу она несет с такой же изысканной простотой, с какой смертная женщина носит нарядное платье.

Можно и дальше рассматривать статую в деталях. Но вряд ли это раскроет до конца секрет ее притягательности. Как в каждом произведении подлинного искусства, есть в ней нечто, не поддающееся не только описанию, но и умозрительной оценке,— то, что в конечном счете и делает ее столь возвышенно-прекрасной.

Разумеется, возвышенность не исключает чувственного восприятия красоты Венеры Милосской. Ведь как воплощение чувственности — непременного атрибута ее божественности — она и была изваяна, предназначенная служить пред-

метом культа. Правда, Платон различал двух Афродит (Венерой богиню любви и красоты стали называть римляне) — Афродиту Уранию, то есть Небесную, и Афродиту Пандемос — буквально Всенародную, или, говоря иными словами, земную и чувственную. Но, видимо, высокое искусство действительно неподвластно схемам.

Здесь уместно вспомнить рассказ другого древнегреческого автора о паломничестве в храм Афродиты Книдской, изваянной великим Праксителем, наделившим богиню вполне земной, чувственной красотой, что не мешает его творению слыть одним из самых возвышенных женских образов в искусстве всех времен и народов. Придя в храм, автор и его приятели увидели богиню, готовящуюся ступить в воду и держащую в руке только что снятую одежду. На ее губах играла нежная улыбка. Но при этом она сохраняла олимпийское величие. Однако паломники принялись обсуждать ее достоинства так, как если бы речь шла о живой, наделенной необыкновенной красотой женщине, а один из них не удержался и, вскочив на пьедестал, заключил статую в объятия.

Возможно, подобное проявление чувств покажется кому-то несовместимым с предметом религиозного поклонения. Вспомним, однако, Песнь Песней, входящую в Библию. В сравнении с ней чувственность изваяний древнегреческих язычников выглядит весьма сдержанной. Быть может, никакая другая религия, писал английский историк искусства Кеннет Кларк, не трактовала физическую страсть с такой естественной искренностью, давая людям понять, что инстинкт, объединяющий их со всей живущей на земле тварью, они разделяют и с богами.

Но вернемся к Венере Милосской. Ее величавое спокойствие, классичность ввели поначалу в заблуждение. Статую приняли за произведение V века до н.э. — классического периода в искусстве Древней Греции.

Статуя, установленная в Лувре в 1812 году при Людовике XVIII.

Почему именно V века? Дело в том, что изображение обнаженного женского тела появилось на земле Эллады значительно позже мужского. Причины тому были как религиозного, так и социального свойства, связанного с положением женщин в обществе. Если у народов Востока изображения обнаженной женской фигуры издревле служили предметами культа, то в Греции это считалось своего рода ересью. В повседневной жизни греческие юноши выходили на атлетические состязания обнаженными, но женщины могли появиться в общественном месте только укутанными в длинные, закрывавшие их с головы до пят одежды. Исключением, подтверждавшим общее правило, были лишь спартанки. Участвуя в спортивных соревнованиях и оставляя при этом открытыми ноги, они вызывали повсеместно суровое осуждение.

Впрочем, древнегреческому искусству и в те времена не было чуждо любование женским телом. Известны довольно ранние статуи рожденной из морской пены Афродиты, облаченной в мокрые, плотно облегающие и как бы прозрачные покровы. Они скорее выявляли, нежели скрывали формы тела.

Но изображение полностью обнаженного женского тела появляется в Греции практически только в V веке до н.э. И в следующем столетии достигает высокого совершенства. Если иногда ноги Афродиты все же скрывались драпировкой, это не было связано с прежними табу. Используя этот прием, скульпторы смогли обходиться без дополнительных деталей, таких, как прыгающий дельфин или стоящая ваза, служивших не столько украшением, сколько конструктивным элементом статуи — опорой для фигуры. Приобретая компактность и устойчивость, она и выглядеть стала монументальнее.

Два других открытия греческих ваятелей помогали им в передаче красоты женского тела. Они нашли меру, сообразуясь с которой придали фигуре бóльшую гармонию, чем она обычно наделена природой. Этой мерой стала голова статуи. Вся статуя составляла по вертикали семь таких мер, одна из которых укладывалась от груди до центра живота и еще одна — от него до арки ног. Одна мера разделяла и груди. И, наконец, они нашли очень естественную, изящную и вместе с тем величавую позу, при которой тяжесть тела переносилась на правую выпрямленную ногу, а левая, выдвинутая несколько вперед, сгибалась в колене, как бы готовая сделать шаг вперед. Эта счастливая находка впервые была использована при изображении мужской фигуры, но особенно выигрывала от нее, подчеркивая округлость бедра, женская.

Нетрудно заметить, что ваятель Венеры Милосской знал эти каноны, хотя и не вполне последовательно их придерживался. Новым обладателям статуи было лестно считать, что это одно из первых изображений обнаженной богини любви и красоты. Но уже в 1823 году выяснилось, что ее неизвестный автор жил не в V, а на рубеже II—I веков до н.э. Это был период эллинизма, когда искусство древних греков, утратив былую цельность, часто следовало образцам прошлого. Таким образом, статуя является в некотором роде подражанием работам более ранней эпохи. В глазах специали-

Окончание на стр. 21.

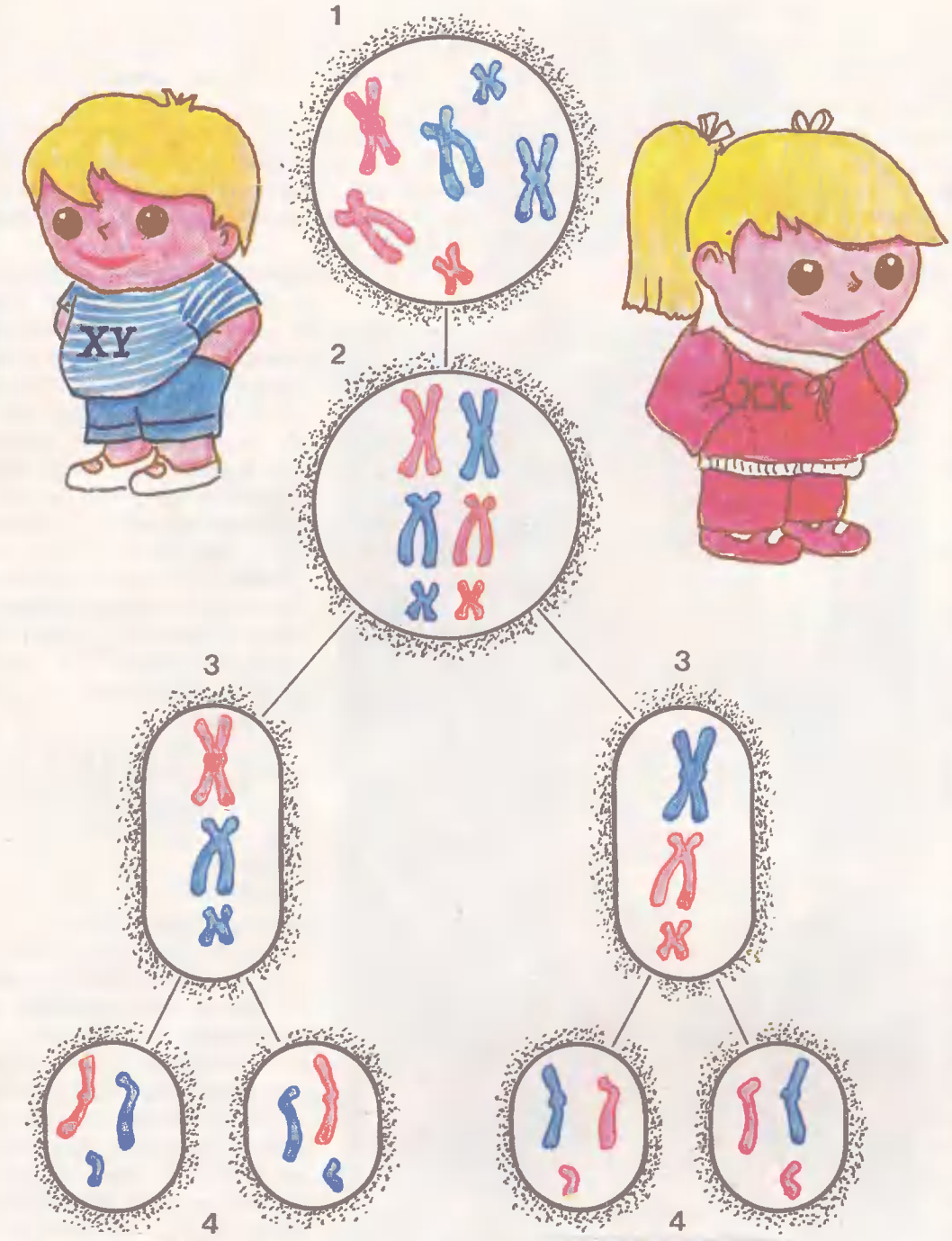


СХЕМА ОБРАЗОВАНИЯ ПОЛОВЫХ КЛЕТОК (МЕЙОЗА)

1. В прародительнице половых клеток находится 23 пары хромосом, причем одна хромосома каждой пары материнская (красные), а другая — отцовская (синие). На нашей схеме показаны только 3 такие пары.

2. При подготовке к мейотическому делению хромосомы-партнеры из одной пары находят друг друга и тесно прижимаются бок о бок.

3. Партнеры каждой пары расходятся в две дочерние клетки — это первое деление.

4. В результате второго деления каждая из вновь образованных клеток получает одинарный набор (23) всех хромосом.

Половые клетки женщины (яйцеклетки) всегда содержат Х-хромосомы. У мужчины половина сперматозоидов несет Х-хромосому, а другая половина — У-хромосому. Когда с яйцеклеткой сливается Х-сперматозоид, рождается девочка, если же У-сперматозоид, то мальчик.

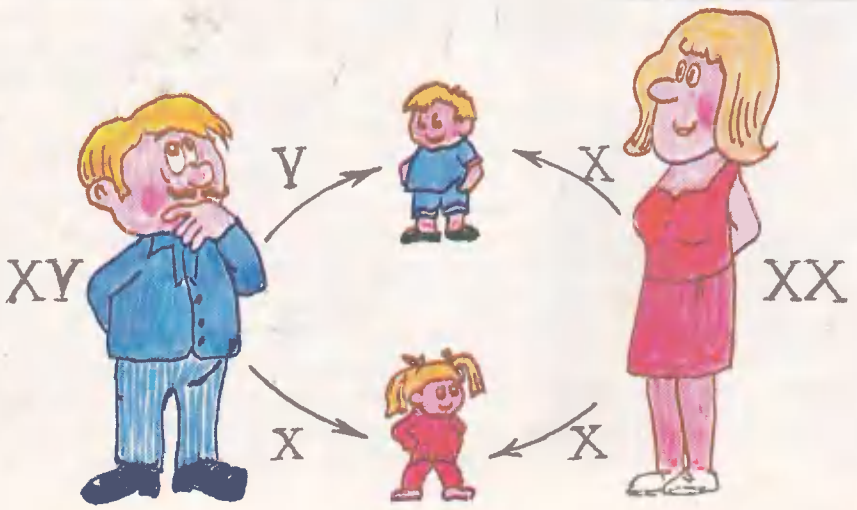


Рисунок А. ЕВСЕЕВА.

МАЛЬЧИК? ДЕВОЧКА?

Сколько теорий было создано, чтобы понять и объяснить, почему в одних случаях рождаются мальчики, а в других девочки! Представьте себе, древних гречанок пол ожидаемого младенца волновал ничуть не меньше, чем наших современниц. Мудрый Гиппократ считал, что семя из левой семенной железы мужчины дает потомство женского пола. А правая семенная железа «гарантирует» рождение мальчика. По одной из древних теорий даже... ветер был причастен к полу младенцев: полагали, что девочки появляются на свет божий, когда дуют южные зефиры, а холодные северные ветры приносят младенцев мужского пола.

Всего каких-то сто с лишним лет назад серьезные ученые не шутя уверяли, что пол ребенка будет всегда противоположен полу того супруга, чьи человеческие качества выше. Представляете, какой разлад в семью вносила эта «теория»?! А иногда вопрос решался совсем просто. Например, автор одной брошюры, весьма популярной в Петербурге конца прошлого века, уверял, что все зависит от положения супругов в постели: если муж слева — родится девочка, справа — мальчик.

Сегодня, когда генетика расставила точки над «i», эти и многие другие теории воспринимаются как забавные анекдоты. Доказано, что решающим фактором в определении пола ребенка является мужская половая клетка — сперматозоид.

Как известно, половые клетки мужчины и женщины — гаметы содержат половинный набор хромосом. Дело в том, что образованию гамет предшествует процесс деления (его называют мейозом), который по своему характеру и особенностям отличается от обычного (митоза).

Если вы помните («Здоровье» № 2 за 1991 год), при делении соматических клеток каждая дочерняя клетка получает свои «законные» 46 хромосом. А при образовании половых клеток в ядра будущих гамет попадает только по одной хромосоме из каждой пары, то есть 46:2=23.

Но вот что интересно: в процессе мейоза каждая хромосома может направиться в то ядро, в которое ей «заблагорассудится». В результате вновь образованные гаметы отличаются друг от друга вариантами хромосом и содержащихся в них генов. По законам комбинаторики у человека может образоваться 2^{23} различающихся по генетическим особенностям половых клеток.

Пара половых хромосом тоже принимает участие в мейозе. У женщины они одинаковые — XX. У мужчины разные — XУ. Поэтому яйцеклетка всегда будет носительницей Х-хромосомы. Это однозначно. А вот для сперматозоидов существует альтернатива: в процессе образования гамет половина из них получает Х-хромосому, а другая половина — У-хромосому.

Х- и У-хромосомы отличаются не только по величине и форме (первая — стройная, крупная, похожа на букву Х, а вторая — низенькая коротышка, напоминающая букву У), но и по содержанию генов.

У-хромосома несет небольшое число крайне важных генов: именно они определяют развитие чисто мужских первичных и вторичных половых признаков. И когда в оплодотворении яйцеклетки участвует сперматозоид с У-хромосомой, на свет появляется мальчик, если же с Х-хромосомой,— девочка.

Пол будущего ребенка определяется в момент слияния ядер половых клеток окончательно и бесповоротно. И, как писала профессор генетики Эдинбургского университета Ш. Ауэрбах, «если развивается зародыш женского пола, сколько бы она (беременная.— **Ред.)** ни слушала военных маршей, сколько бы ни разглядывала картины, изображающие бравых атлетов, это не даст ей возможности произвести на свет мальчика».

А поскольку только мужчина является обладателем Х- и У-хромосом, значит, именно он «виновник» того, что женщина рожает ему либо сына, либо дочь.

Согласно статистическим данным, почти во все времена мальчиков рождается немного больше, чем девочек. И это при том, что мужские зародыши более уязвимы и до рождения гибнут чаще, чем зародыши женского пола. Следовательно, по каким-то причинам при оплодотворении гораздо чаще предпочтение отдается «мужественным» У-сперматозоидам. По некоторым данным, эти сперматозоиды немного проворнее своих «соперников» с Х-хромосомой и поэтому гораздо быстрее их достигают цели и внедряются в яйцеклетку.

Существует народное поверье: если рождается много мальчиков — быть войне. А что говорят бесстрастные цифры?

После первой мировой войны в воевавших странах мальчиков родилось на 1—2,5% больше, чем в предыдущие годы.

В США перед второй мировой войной в период с 1937 по 1942 год на 100 девочек рождалось 105,8 мальчика. А в период с 1942 по 1946 год на 100 девочек приходилось 106,1 мальчика.

Не убеждают ли эти цифры в том, что мальчики (как, впрочем, и девочки) рождаются для мирной жизни, покоя и созидания?

Итак, пол ребенка определяется при зачатии. Но различные повреждающие факторы, неблагоприятные воздействия могут помешать половой дифференцировке (специализации), которая длится на протяжении всего внутриутробного периода развития. И тогда генетическая программа как бы не находит своего полного воплощения: рождается ребенок, которого трудно безоговорочно отнести к мужскому или женскому полу. Таких людей генетики называют интерсексами, то есть «промежуточнополыми». Это либо мужчины с отдельными женскими признаками, либо наоборот.

Часто интерсексуальность бывает связана с аномалиями половых хромосом. Иногда при образовании яйцеклеток Х-хромосомы почему-либо не расходятся: в результате одни гаметы получают пару Х-хромосом, а другие не получают ничего (нерасхождения хромосом бывают и в мужских половых клетках).

Представим себе, что эти аномальные яйцеклетки будут оплодотворены нормальными Х- и У-сперматозоидами. Тогда вновь образованные организмы будут иметь четыре варианта половых хромосом: 1) XX+X=XXX, 2) XX+У=XXУ, 3) О+X=OX, 4) О+У=ОУ.

При наличии трех Х-хромосом рождается, конечно, девочка. Как показывают клинические наблюдения, лишняя хромосома может проявить себя по-разному. Порой она является причиной грубых дефектов развития. Иногда вроде бы все обходится: внешне нормальная девочка становится женщиной, которой, увы, не суждено стать матерью, ибо она бесплодна.

Во втором случае одна маленькая У-хромосома перетягивает две большие Х-хромосомы, и развитие организ-

ма идет в основном по мужскому типу. Но избыточная Х-хромосома отрицательно влияет на все функции и особенно на работу желез внутренней секреции. Мужчины с таким набором половых хромосом, как правило, страдают евнухоидизмом, бесплодием.

Как ни парадоксально, но даже одна Х-хромосома все-таки дает начало женскому организму. Однако у таких женщин наблюдаются отклонения в развитии. В частности, они, так же как и обладательницы лишней Х-хромосомы, неспособны к деторождению.

А вот организм с одной У-хромосомой оказывается вовсе не жизнеспособным и погибает на ранних стадиях развития.

Возможно ли непорочное зачатие? В специальной литературе описано несколько случаев деления неоплодотворенной яйцеклетки в яичниках девушек: один зародыш состоял из шести клеток, другой — из восьми... Такие яйцеклетки, конечно, погибают на самых ранних стадиях развития, не дойдя до матки.

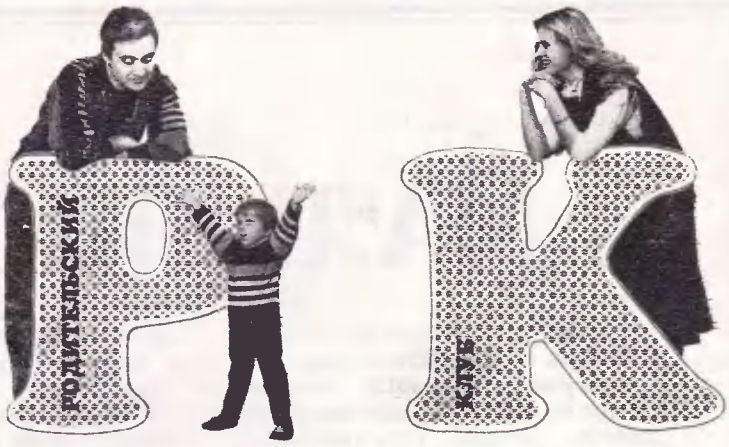
Но даже если бы зародыш, начавший развитие из неоплодотворенной яйцеклетки, не погиб и прошел все «таинства» девяти месяцев, то родилась бы обязательно девочка. Ведь У-хромосома, определяющая развитие мальчика, может быть привнесена только сперматозоидом. А значит, без мужчины здесь никак не обойтись.

Причины, которые приводят к нерасхождению половых хромосом при образовании гамет, самые разные. Это могут быть перенесенные женщиной инфекционные заболевания (в частности, краснуха), различные хронические интоксикации, в том числе вызываемые наркотиками, алкоголем, табаком. Особенно чувствительны хромосомы, в том числе и половые, к ионизирующей радиации, большим дозам рентгеновского излучения...

И все же, к счастью, хромосомные болезни, обусловленные аномальным составом половых хромосом, не столь часты. Наблюдения показывают, что интерсекс рождается с частотой один на тысячу. А на остальные 999 рождений приходится примерно равное число мальчиков и девочек. Если же в некоторых семьях рождаются только мальчики или только девочки, «винить» в этом можно разве что случай.

Н. А. ЛЯПУНОВА,
доктор биологических наук

■



12 ШАГОВ В БУДУЩЕЕ: ТРЕТИЙ МЕСЯЦ

УРОКИ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

В. И. ШИЛЕНКОВА,
кандидат медицинских наук

Третий месяц... Вы замечаете, что жизнь в чем-то стала легче, а в чем-то усложнилась. Малыш растет, взрослеет, он реже просыпается ночью, спокойнее ведет себя днем. Понемногу его перестают мучить газы, и он меньше плачет. Уже не нужно так много пеленок, и стирка не отнимает у мамы почти все свободное время.

Но вот общение с ребенком требует все больше вашего внимания. По полтора-два часа между кормлениями он бодрствует, и ему очень нравится, когда в это время с ним ласково разговаривают. Более того, он и сам начинает активно участвовать в беседе. Оживленно двигает ручками и ножками, произносит звуки «а-а-а», «бу-у-у», улыбается и даже немножко смеется.

На третьем месяце малыш за-

мечает игрушки и реагирует на яркие погремушки, которые надо подвешивать над кроваткой. Случайно коснувшись их рукой, он делает характерное движение, как бы пытаясь схватить игрушку. Помогите ему. вложите игрушку в ручку, потрясите вместе с ним погремушкой.

Голову он держит уже очень хорошо. А лежа на животе, может приподнять плечи и продержаться так минуты две-три.

Мышцы и кости малыша растут и продолжают укрепляться. В нем сейчас очень велико желание двигаться, и движение необходимо растущему организму. А чтобы ребенку было удобнее, положите на время бодрствования в кроватку, под простыню, лист фанеры. Самая подходящая одежда — ползунки. Пора оставлять пеленки и переходить на такую форму одежды.

Можно смело сказать, что уже в этом возрасте у малыша формируются навыки здорового образа жизни. Первыми уроками физкультуры становятся для него массаж и гимнастика. Хочу предложить вам комплекс таких упражнений.

1. Массаж рук. Ваши движения очень мягкие, плавные и направлены от периферии к центру — от кисти к плечу. Проводите теплой и хорошо вымытой рукой сначала по внутренней, потом по наружной поверхности предплечья и плеча малыша. Повторите 4—5 раз.

2. Массаж ног. Также легкими, плавными движениями — от стоп к паховому сгибу по наружной поверхности голени и бедра, затем, перевернув ребенка на животик, то же самое со стороны спины, аккуратно обходя коленную чашечку и стараясь не давить и избегать толчков в области коленного сустава. Повторите 4—5 раз.

3. Массаж спины. Ребенок лежит на животике. Массируйте спину легким движением сверху вниз, потом снизу вверх — и так раз 5—6.

4. Массаж живота. Начинайте с легких круговых движений вокруг пупкв по часовой стрелке. Затем легкое поглаживание и разминание мышц живота. Заканчивайте снова круговыми движениями. Массируйте животик не более 2—3 минут. Если ребенок при этом ведет себя беспокойно, проводите массаж в 2—3 приема.

5. Несколько раз сгибайте и разгибайте ступни обеих ног — 5—6 раз. Потом около минуты массируйте стопы.

6. Поверните ребенка поочередно сначала на левый, потом на правый бок. Слегка согните, так, чтобы прогнулся позвоночник. Повторите упражнение 5—6 раз.

Занятия физкультурой надо проводить с малышом каждый день, лучше в одно и то же время, через 30 минут после кормления. Продолжительность занятий — примерно 10 минут.

Теперь о питании. По-прежнему идеальной пищей для малыша остается грудное молоко. Обычно врачи советуют на третьем месяце сохранять прежний режим питания: кормить 6 раэ в сутки, через 3,5 часа, с швстичасовым ночным перерывом.

Соки ребенок получает по 5—6 чайных ложек, то есть до 30 миллиграммов в день в два приема после кормления.

Приоритет остается за яблочным соком. Несколько капель лимонного сока можно добавлять в водичку, которую пьет малыш. Если у него нет запора. полезен гранатовый сок — 1—2 чайные ложки; можно этот сок слегка разбавить кипяченой водой. А если есть склонность к запорам, хорошо давать 3—5 капель в день свекольного.

Норма прибавки в весе на третьем месяце остается прежней — 200 граммов в неделю, а в месяц она составляет примерно 800 граммов.

Если малыш прибавляет меньше, не стесняйтесь лишний раз проконсультироваться с педиатром, чтобы исключить возможность какого-либо заболевания.

А может быть, это вызвано тем, что у мамы стало меньше грудного молока? Значит, придется докармливать сухими смесями или ацидофильной «Малютка». Напомню еще раз: докорм давайте только после кормления ребенка грудью; к груди его надо прикладывать каждое кормление! Можно для докорма использовать и кефир, приучая к нему малыша постепенно, начиная с маленьких порций.

Особенно полеэен кефир при неустойчивом стуле. Его нужно давать по 1—2 чайные ложечки за 10—15 минут до кормления грудью. В этом случае он действует как биопрепарат, нормализуя флору кишечника.

На третьем месяце пора включать в меню и творог, а в тех случаях, когда малыш отстает в весе, это просто необходимо. Начинайте с небольших порций — по 5 граммов (чайная ложка) через кормление (2 или 3 раза в день). Творог можно получать на молочной кухне, а если такой возможности нет, готовить самим. Существует несколько традиционных способов приготовления творога для грудного ребенка.

Так называемый кальцинированный творог делают из молока и 20%-ного раствора хлористого кальция. К литру чуть подогретого кипяченого молока добавляют 10 миллилитров — 2 чайные ложки хлористого кальция. Перемешивают и на слабом огне доводят до кипения. Потом сразу снимают (иначе творог получится жестким) и оставляют при комнатной температуре. После того как полученная масса остынет, откидывают на чистую марлю. Из литра молока получается 200 граммов творога. В нем много кальция, и такой творог полезен малышу.

Другой, также достаточно распространенный способ приготовления творога — из кефира. Кефир выливают в кастрюлю и ставят в другую кастрюлю — с горячей водой, медленно нагревают в течение 30—40 минут на водяной бане при температуре воды примерно 80°. Как только образуются сгустки и сыворотка, снимают кастрюлю, охлаждают и процеживают содержимое, откинув на марлю.

Вот, пожалуй, ваши основные проблемы с едой на третьем месяце. Ну, а после еды — прогулка! Малыш сейчас хорошо спит на свежем воздухе, и мартовсков солнце ему особенно полезно. Его ультрафиолетовые лучи необходимы ребенку для лечения и профилактики рахита. И потому на прогулке открывайте верх коляски, на несколько минут подставляя личико малыша лучам весеннего солнца.

Но возможность принимать первые солнечные ванны не означает, что надо отказаться от назначенного врачом витамина D. На третьем месяце жизни малыша он еще необходим.

Часто родители спрашивают: как давать этот витамин ребенку?

Как правило, врачи назначают масляный раствор. Вы накапываете его в чайную ложку, смешивая с кипяченой водой или грудным молоком. Хочу напомнить, что передозировка витамина D не менее опасна, чем его дефицит. В этом случае в костях и тканях ребенка откладывается слишком большое количество солей кальция, они преждевременно уплотняются, и в результате закрываются так называемые зоны роста костей.

Если назначен спиртовой раствор, учтите, что с ним надо обращаться предельно осторожно: каждая его капля содержит большую концентрацию лекарства, и даже 1—2 лишние капли могут принвсти вред. Плотно закрывайте флакончик со спиртовым раствором витамина D, чтобы при испарении спирта не увеличивалась концентрация препарата.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ... ОТ НАСМОРКА

Мой ребенок часто болеет, мы испытали множество самых разных капель от насморка, и с каждым разом они все меньше ему помогают. А совсем недавно мне посоветовали попробовать полечить сыну насморк зеленым чаем, и результат превзошел все ожидания. Знаю, что в холодное время года насморк у детей — явление почти постоянное, особенно если малыши ходят в ясли или детский сад. Предлагаю родителям воспользоваться таким средством: чайную ложку зеленого чая заварить стаканом крутого кипятка и прикрыть полотенцем. Через 15—20 минут настой остудить до нужной температуры и маленькой спринцовкой промыть нос ребенку. Положите малыша на живот и, придерживая ему голову, заливайте настой в каждую ноздрю так, чтобы вытекающая жидкость вымывала накопившуюся слизь. Желательно повторять эту процедуру не меньше 6—8 раз в день до полного выздоровления, а на ночь закапывать пипеткой теплый настой в обе ноздри по 3—4 капли.

О. НИКОЛАЕВА, Москва

Как нам сообщили специалисты Института педиатрии АМН СССР, регулярное промывание носа — одно из лучших средств лечения насморка в домашних условиях, а зеленый чай обладает дезинфицирующими свойствами и не раздражает слизистую оболочку носоглотки.

КАК ПО-РАЗНОМУ ХОДЯТ ЛЮДИ...

Одни легко, весело, другие тяжело, едва переступая или волоча ноги. Конечно, походка у каждого своя. Дана, как говорится, от природы. Но, смею вас заверить, многие беды от того, что мы привыкли смотреть на ноги, как на вечных неустанных работников. Им приходится выдерживать огромные тяжести — увеличивающийся с возрастом вес тела плюс ежедневные неподъемные сумки с продуктами, которые мы тащим порой через весь город, профессиональные нагрузки, длительное стояние в транспорте... Разве все перечислишь! Страдают мышцы ног, суставы, кожа. Если за ногами регулярно не ухаживать, расширяются вены, появляются отечность, трещины на пятках, мозоли и натоптыши, возможно врастание ногтей и искривление пальцев, кожа истончается, начинает шелушиться. Ноги болят, походка портится, осанка нарушается... Да и общее самочувствие оставляет желать лучшего. Грустная картина. Без врача, его советов и индивидуальных рекомендаций не обойтись. Сегодня же попробую рассказать о самых элементарных гигиенических правилах, соблюдение которых дает возможность не доводить себя до крайности.

Прежде всего — гигиена. Ежедневное мытье ног с мылом должно стать естественной потребностью каждого из нас в любое время года. Если на подошвах появились роговые уплотнения, потрите эти места пемзой или специальной терочкой для ног. Будете делать это систематически, не придется потом страдать от трещин на пятках.

Ороговевшие кусочки кожи снимаются легче, если предварительно сделать теплую мыльно-содовую ванночку для ног на 10—15 минут. Тем, у кого ноги потеют, после ванночки, осушив ступни и межпальцевые промежутки, советую протирать их 3%-ным уксусом, наполовину разведенным водой.

На чистые ноги от кончиков пальцев до бедер (особенно толстый слой положите на пятки) нанесите любой питательный крем, добавив в него витамин А. Крем можно заменить касторовым или другим растительным маслом, свиным смальцем. А можно приготовить крем для ног по такому рецепту. Столовую ложку смеси трав (в равных частях подорожник, крапива, календула) заварите стаканом кипятка. Настояв 15 минут, процедите. 2 столовые ложки настоя соедините с 50 граммами разогретого нутряного свиного, куриного или гусиного жира, столовой ложкой меда и 2 чайными ложками касторового масла. Все хорошенько разотрите.

Выдалась свободная минутка, попробуйте сухой массаж ног. Двумя волосяными щетками средней жесткости растирайте ноги (при варикозном расширении вен массаж противопоказан!), начиная со стоп до паховых складок круговыми движениями. Когда кожа порозовеет, смажьте ев кремом. Так вы не только улучшите кровоснабжение ног, но и при регулярных массажах избавитесь от излишних жировых накоплений. Да и упругость кожи восстановится.

Усталость хорошо снимают контрастные ванночки. В один таз налейте горячую (38—42°) воду, в другой — комнатной температуры. Подержав 2—3 минуты ступни в горячей воде, перенесите их на 1—2 минуты в холодную. И так в течение 5—10 минут. В воду можно добавить морскую или столовую соль (15 граммов на 2 литра воды). Это неплохая закалка, особенно если ноги частенько мерзнут. Те, кто запасся липовым цветом и мятой, могут приготовить из них отвар (по горсти того и другого на 3 литра воды) и для контрастных ножных ванн.

Хвойные ванночки также полезны. На таз с водой достаточно двух чайных ложек соснового экстракта. Вы не нашли его в аптеке? Приготовьте настой сами из хвои сосны и ели: 2—3 горсти иголок залейте литром кипятка. Через 20 минут настой процедите и вылейте в таз с водой.

Часто даже совсем еще молодые женщины переживают из-за синеватых, расползающихся будто змейкой по коже ног кровеносных сосудов. Это признаки стойкого капиллярного расширения. Предотвратить, сгладить такой косметический недостаток поможет весь арсенал средств для повышения эластичности тканей кровеносных сосудов: массаж щетками, контрастные ванны с последующим втиранием кремов и масел. Полезны также езда на велосипеде, плавание, хождение босиком по воде.

Трещины между пальцами, зуд и шелушение кожи, помутнение и ломкость ногтей — признаки грибкового заболевания. Незамедлительно обратитесь к врачу! Если по какой-либо причине это сложно (вы оказались, допустим, в местности, где нет специалиста), не упустите время. Ежедневно смазывайте стопы нитрофунгином, микозолоном, ундециновой мазью (они продаются в аптеках без рецепта) или 3%-ным уксусом. В обувь на ночь вложите тряпочку, смоченную уксусной эссенцией или 9%-ным столовым уксусом. Положите туфли в целлофановый пакет и туго завяжите. Пары уксуса обезвредят грибок.

Еще одна проблема — волосы на ногах. Любыми средствами стараются избавиться от них многие женщины. Удалением волос занимаются в косметологических лечебницах и кабинетах, появились эпиляторы различной конструкции для самостоятельной борьбы с этим недостатком. Не у всех есть, однако, такая возможность, и в ход идет бритвенный станок. Остановитесь! После бритья волосы снова отрастают. Мало того, они становятся жестче. Попробуйте обесцвечивание. В 50 граммов перекиси водорода добавьте 10 капель нашатырного спирта и муки так, чтобы получилась кашица. Размешайте ее до консистенции сметаны и нанесите на 10 минут на кожу ног. Затем смойте теплой водой, ополосните слегка подкисленной (чайная ложка столового уксуса на пол-литра воды) и смажьте питательным кремом. Повторяйте процедуру 2—3 раза в неделю. Когда волосы обесцветятся, достаточно и раза в неделю. Постепенно они истончатся и начнут обламываться сами.

Во время отпуска, в выходные пользуйтесь любой возможностью, чтобы походить босиком — на лугу по росе, на реке по песку и гальке. Поверьте, вы будете чувствовать себя на десяток лет моложе, бодрее и привлекательней.

М. Ю. ПЕРМЯКОВА,
врач-косметолог

**Начало
на цветном развороте.**

стов это несколько снижает ее ценность. Но и они не отрицают, что Венера Милосская — шедевр, последний шедевр великого искусства Древней Греции.

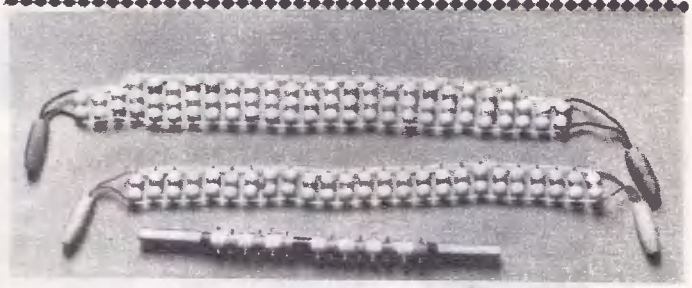
С тех пор как статуя была выставлена для обозрения публики, ее слава непрерывно росла и распространялась по всему свету. Ее воспевают в стихах и в прозе. Ей шлют письма с объяснениями в любви.

Не обходится, правда, и без хулителей в лице противников академического искусства. Так, Сальвадор Дали, желая высмеять ее, сделал статую-пародию: из тела Венеры Милосской выдвинуты ящички. И все они пусты. Казалось бы, не меньший ущерб «репутации» произведения искусства должны были нанести и многочисленные ремесленнические поделки. К установленным во дворцах и парках разных стран далеко не всегда безупречным копиям из мрамора и бронзы теперь добавились штамповки из пластмассы. Венера Милосская превращается в утилитарные предметы: пресс-папье или флаконы для духов. Ее изображения печатаются на обертках туалетного мыла и тюбиках питательного крема.

И все же, свидетельствует главный хранитель отдела греческих и римских древностей Лувра Ален Паскье, Венера Милосская выдерживает все — и едкий подчас юмор, и иконоборческую пародию, и коммерческую рекламу. Кажется, сарказм лишь еще больше ее возвеличивает. С высоты своего пьедестала она глядит на сменяющие друг друга поколения, гордо-равнодушная к капризам вкусов и моды.

Да, пожалуй, неувядаемость красоты Венеры Милосской — самый удивительный ее секрет. Вопреки утверждению, что на свете нет ничего неизменного, несмотря на быструю смену представлений о женской красоте, она словно олицетворяет собой вечный идеал женственности. В наше время с его бурным темпом жизни, когда идолами молодежи становятся бьющиеся в судорогах звезды эстрады, развязность и вульгарность захлестывают быт и созданные Пикассо изломанные женские образы выглядят провидческими, Венера Милосская влечет нас не только идеальными формами тела, но и воплощенным в ней чувством достоинства. И если люди продолжают преклоняться перед величаво-прекрасным, значит, в них живет стремление к красоте и гармонии.

■



НАШИ МАССАЖЕРЫ — ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ!

Это утверждает разработчик и изготовитель шарикового и многоточечного массажеров завод «Вектор».
Шариковый массажер активизирует обмен веществ, способствует ускорению тока крови, облегчая тем самым работу сердца.
Оптовая цена двухрядной массажной дорожки — 5 руб. 90 коп., розничная — 6 руб. 80 коп.
Оптовая цена трехрядной массажной дорожки — 7 руб. 80 коп., розничная цена — 8 руб.
Многоточечный механический массажер уменьшит боль при заболеваниях периферической нервной системы, поможет быстрее войти в форму после различных травм мышц и позвоночника.
Благодаря массажеру вы сможете избавиться от жировых отложений на различных участках тела, вернуть бодрость, ваша кожа приобретет приятный цвет и упругость.
Оптовая цена — 4 руб. 95 коп., розничная — 5 руб. 70 коп.
Шариковый и многоточечный массажеры пригодятся в каждом доме!
Не обойтись без них и в массажных кабинетах лечебно-профилактических и спортивных учреждений.
Использование массажеров разрешено Минздравом СССР.
**Присылайте заказы на оптовые закупки массажеров, а также открытки-заказы на приобретение массажеров наложенным платежом (то есть с оплатой при получении бандероли на почте) по адресу:
181300, Псковская обл., г.Остров, завод «Вектор».
Телефон: 219-69; 210-88.**

АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО
«СОЮЗРЕКЛАМА»

ДЖУНА ДАВИТАШВИЛИ:

«ПРОШУ МОИХ УЧЕНИКОВ — ПОМОГИТЕ ЖЕНЩИНЕ!»

Главное преимущество бесконтактного массажа — его способность быстро и сравнительно легко снимать усталость, повышать настроение. В повседневной нашей жизни это бывает необходимо всем, но, пожалуй, особенно женщинам.

Нагрузка у них большая, а ведь так хочется быть в форме, оставаться спокойной и приветливой, хотя бы на время отключаться от забот. И я очень прошу моих учеников — помогите женщине!

Сеанс можно провести после рабочего дня, перед началом вечерних домашних хлопот или перед тем, как идти в гости, в театр. А можно и утром, чтобы день прошел легче и лучше!

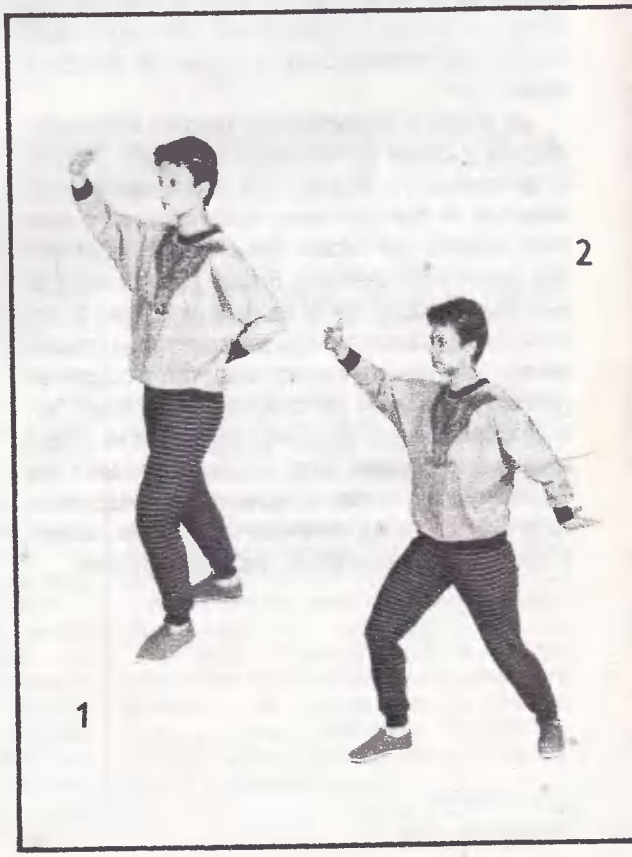
Усадите вашу пациентку поудобнее и приготовьтесь, настройтесь. Вам хочется, чтобы в конце сеанса она улыбнулась, почувствовала приток сил? Так и будет, если вы постараетесь...

Начинать лучше всего с движений рук вдоль тела. Ваши полусогнутые ладони подняты над головой женщины, обращены подушечками пальцев к ней. Вы медленно, плавно опускаете их вниз (чуть ниже поясницы), затем поднимаете вверх, почти сомкнув над головой, и снова опускаете. Ощущение должно быть такое, будто в ладонях у вас что-то обволакивающее женщину незримым, нежным теплом (рисунок 1).

Следующий прием — знакомые вам

Уважаемые читатели!
Ольга Денисова, инструктор-методист школы оздоровительных гимнастик,

ИЗ ЦИКЛА ИНТУИЦИЯ



Отрешитесь от всех своих забот и проблем. Приведите себя в доброе расположение духа, что, наверное, самое трудное. Вполне допускаю, что повода для веселья у вас нет. Но постарайтесь вспомнить что-то хорошее, подумайте о родных и друзьях, представьте какую-нибудь забавную сценку. А теперь, когда вы немного отвлеклись, успокоились, улыбнулись, полностью «освободите» свое сознание, то есть выбросьте из головы все посторонние мысли. И, закончив выполнение уже разученных вами упражнений, приступайте к следующим. Напомню, что движение должно быть непрерывным.

4. На вдохе сделайте небольшой шаг вправо, поворачивая в том же направлении тело. Выдыхая, правую округлую руку поднимите вверх ладонью к лицу. Левую руку заведите за спину и прижмите тыльную сторону ладони к пояснице (фото 1). Задержав дыхание, оставайтесь в этом положении от 3 до 5 секунд. Особое внимание обратите на то, чтобы поднятая вверх рука была не напряжена.

Теперь выполните упражнение в другую сторону. На вдохе, опустив руки вниз и развернув тело влево, сделайте шаг влево правой ногой. На выдохе поднимите вверх округлую левую руку, правую заведите за спину. Задержитесь в позе на 3—5 секунд.

Повторите движения по 3—5 раз в каждую сторону.

Выполняя упражнение, представляйте, что руками поочередно вы как бы отбиваете удар, наносимый сверху копьем или палкой.

5. Упражнение похоже на предыдущее, но на этот раз вы словно отбиваете атаку сбоку.

На вдохе правой ногой сделайте большой шаг вперед. Выдыхая, примите позу, изображенную на фото 2. Правая рука тыльной стороной ладони наружу как бы прикрывает лицо. Левая рука сзади: она обратно симметрична правой. Ноги, согнутые в коленях, «прилипают» к полу, так что никакой толчок воображаемого противника не сможет вас сдвинуть с места. Задержав дыхание, оставайтесь в этой позе 3—5 секунд. Затем, развернувшись на 180°, сделайте упражнение в другую сторону, поменяв положение рук.

Повторите движения по 3—5 раз в каждую сторону.

6. На вдохе сделайте шаг вперед левой ногой, согните ее в колене. Правую ногу выпрямите сзади. Выдыхая, обе руки вытяните вперед, как бы останавливая яростный натиск нападающего. Взгляд направлен на кисти, но при этом вы словно не

Начало см. «Здоровье» № 1 за 1991 год.

петлеобразные движения кистей рук. Их начинают над головой, проводят спереди и сзади (рисунок 2). Знаете вы, и как делают, уже контактно, растирание грудной клетки, одновременно двумя руками спереди и сзади.

А теперь введем новые приемы, специально предназначенные для профилактики гинекологических заболеваний.

Помассируйте воротниковую зону, то есть примерно то место, где на плечах лежал бы большой круглый воротник.

Далее не кистью руки, а внутренней поверхностью запястья сделайте серию круговых движений по пояснице.

Моя многолетняя практика показала, что специальный массаж может быть полезен и при уже развившихся гинекологических заболеваниях, в частности при хронических воспалительных процессах, нарушении менструального цикла.

Разумеется, женщина, страдающая такими заболеваниями, должна находиться под медицинским наблюдением, аккуратно следуя советам врача. А дома, в дополнение, можно провести и курс бесконтактного массажа. Вот его схема:

1. Прессовые движения.
2. Вытяжка.
3. Распределение энергии.

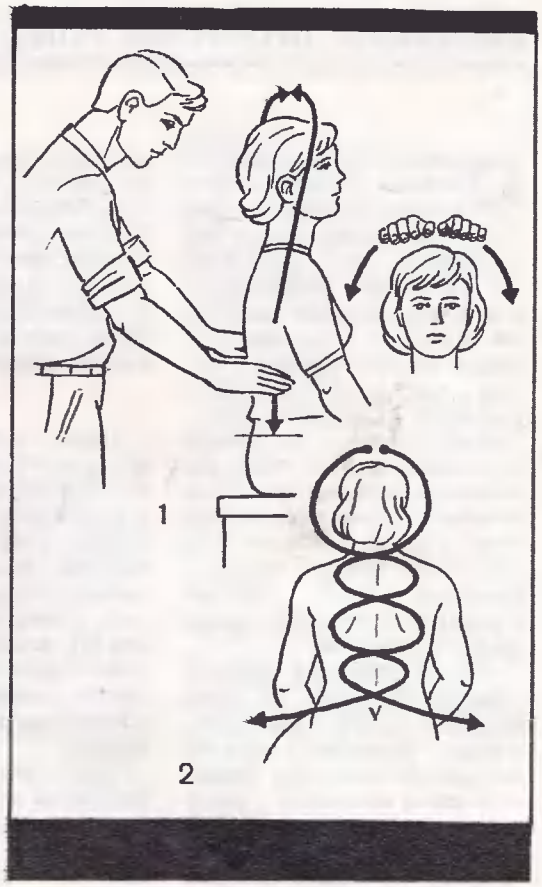
Эти приемы хорошо знакомы всем, кто участвовал в наших занятиях. Посмотрите еще раз их описание в «Здоровье» №№ 6, 7, 9—11 за 1990 год и №№ 1, 2 за 1991 год. Напомню, что все эти приемы проделывают над теми участками тела, где ощущаются боль, тяжесть, дискомфорт.

Заключительный прием — солевые движения. Сложите три пальца так, будто вы держите в них щепотку соли или чего-нибудь сыпучего. А теперь, растирая подушечкой большого пальца подушечки указательного и среднего, равномерно, медленно ведите свою щепоть над нижней частью живота пациентки (это зона вашего воздействия).

Длительность каждого сеанса — 30—40 минут. Проводить их надо или 17, или 19, или 21 день, но не более. Потом следует двухнедельный перерыв, после которого можно повторять курс 1—2 раза.

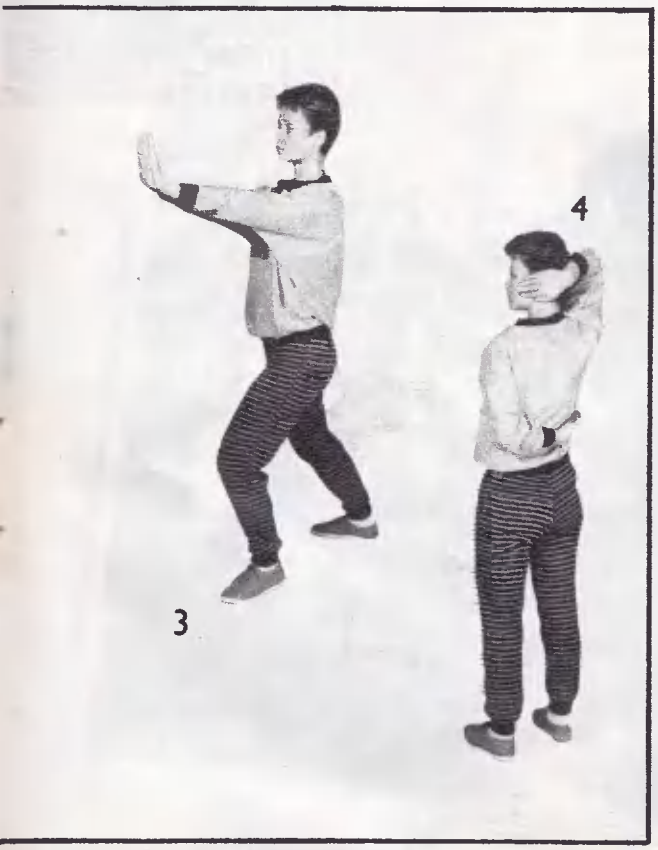
Конечно, чтобы добиться успеха, надо уже хорошо владеть методом. Свою натренированность вы можете определить по собственным ощущениям, по ощущениям людей, которым вы помогаете.

Судя по откликам, методом бесконтактного массажа охотно овладевают многие женщины. В этом сказывается женская отзывчивость, готовность приходить на помощь, да и немалое терпение. Поздравляю своих учениц с женским праздником, с весной! Желаю успеха и мужчинам. Старайтесь, чтобы ваши жены, матери, сестры были здоровы. Берегите их!



Мягкий путь силы и мудрости

продолжает знакомить вас с упражнениями из древнего шаолиньского трактата «Ицзиньцзин».



видите их. Тело полностью расслабьте (фото 3). Задержите дыхание на 3—5 секунд, оставаясь в этой позе. Не опуская рук, развернитесь на 180° и повторите позу в ее зеркальном отображении. Сделайте упражнение по 3—5 раз в каждую сторону.

Выполняя упражнения 5 и 6, представляйте себе, что поток воздуха при выдохе направляется на кисти рук. Не забывайте, что на вдохе живот нужно выпячивать, а на выдохе — втягивать. Дыхание должно быть естественным и спокойным.

Те, кто интересуется восточными гимнастиками, конечно, заметили, что упражнения 4—6 впрямую соотносятся с боевой техникой ушу. Должна сказать, что в этой системе оздоровительный аспект никогда не противопоставлялся боевому. Ушу, в основе своей несущее добро, вообще удивительно гармонично и непротиворечиво.

Прежде чем приступить к освоению этих упражнений, вспомните: в ушу гуманность считалась (и считается до сих пор) высшим принципом боевой добродетели. Все монахи Шаолиня брали на себя серьезные моральные обязательства. Например, в шаолиньских заповедях говорилось о том, что совершенствующий боевую технику делает это лишь для самозащиты, он не может, бравируя силой, обидеть слабого, в ежедневном общении с наставником и собратьями должен быть уважителен, мягок, обходителен, искренен. Самое незначительное нарушение заповедей влекло за собой исключение из монастыря.

Отличительной чертой настоящих мастеров этого искусства является высокая культура духа, а среди глаеных достоинств не только прекрасное знание приемов, безукоризненная техника, но и гуманность, открытость, доброжелательность, чистота помыслов, вежливость. Занимаясь ушу, никогда нельзя забывать об этом.

А теперь предлагаю вам, уважаемые читатели, освоить еще одно упражнение.

7. Сделайте вдох. Правую руку заведите за затылок так, чтобы ладонь коснулась левой щеки. Одновременно левую руку заведите за спину, тыльная сторона ладони при этом неплотно прижата к ребрам справа (фото 4). Движения выполните на выдохе. Затаив дыхание, удерживайте позу в течение 3—5 секунд.

Внимание концентрируйте на плечевых суставах.

Это же упражнение сделайте, поменяв руки местами.

Последние пять упражнений из комплекса Ицзиньцзин, составленного по дошедшему до нас преданию легендарным Бодхидхармой, будут опубликованы в одном из ближайших номеров журнала.

МЫ ВСЕ МОЖЕМ

Сотни детских рук взметнулись над головами, и мелодичный перезвон валдайских колокольчиков поплыл над Октябрьским залом Дома Союзов. Лица ребят торжественны и чуть-чуть печальны — праздник подходит к концу, завершен первый тур проходившего в Москве Всесоюзного фестиваля творчества детей-инвалидов. «Мы все можем» — так назвали этот первый в нашей стране фестиваль его организаторы. Юные артисты из специализированных школ и домов-интернатов Москвы, Киева, Липецка, Ашхабада, Марийской АССР, Киргизии и других республик с честью выдержали испытание.

Первое отделение заключительного концерта... На сцене маленьких певцов и музыкантов сменяют танцевальные пары, мы аплодируем невероятно серьезному юному гармонисту с очаровательной солисткой и вновь завороженно следим за прекрасно танцующими детьми в ярких национальных костюмах...

К микрофону идет девочка — в ее походке есть что-то неуловимо тревожное, трепетное. «Она слепая, слепая...» — шелестит по рядам, и сцена вдруг плывет перед моими глазами. «Зачем слепцу глаза...» — рвет сердце ее высокий чистый голос, и кто-то, не выдержав, выбегает из зала, а немногочисленные гости-мужчины все ниже и ниже склоняют головы.

Трудно поверить, что эти юные артисты — воспитанники домов-интернатов для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата, слабослышащих и глухих, слабовидящих и слепых ребят. Потому что они действительно могут все — эти необыкновенно жизнерадостные и талантливые дети.

Великолепным, потрясающе светлым и радостным праздником стал для всех нас этот необычный фестиваль. И сейчас даже не верится, что мы входили в концертный зал с затаенной тревогой: как все это будет?

Еще неделю назад о существовании Ордена детского милосердия — добровольном обществе детей и взрослых, более года тому назад возникшем при Центральном совете Союза пионерских организаций СССР, мало кто знал. Безвозмездно, в свое свободное время эти люди работали, делали конкретное дело. И праздник состоялся, дети обрели новых друзей и поверили в себя. Этот фестиваль стал для них еще одним важным звеном в социальной реабилитации.

... Плывет над залом нежный перезвон колокольчиков. Отныне это символ — символ милосердия и надежды, побежденного одиночества. Прислушайтесь. Может быть, и вы услышите его в своем сердце?

И. КОЧАРЯН

Орден детского милосердия и все участники фестиваля благодарят за поддержку и финансовую помощь Совмин РСФСР, ПГМК г. Шевченко, Тюменский фонд Содружества, московский завод «Серп и молот», объединение «Якутзолото», СП «Аэротур», московский «Гипроснаб», ВО «Союзвнештранс», Международный центр «Олимпиец» и фирму «Макдоналдс».

Всех, кто хочет принять участие во втором туре фестиваля детей-инвалидов «Мы все можем», ждут по адресу: Москва, Новая площадь, д. 6. Телефон: 928-37-43.

Расчетный счет фестиваля: № 700207 ЦОУ при Госбанке СССР, МФО 299112. Фестиваль «Мы все можем».

На сцене — юные артисты из Саратовской школы для слепых и слабовидящих детей Земфира Магерамова и Сережа Казанков.

В гости к ребятам пришел самый настоящий Дракоша!

Уважаемые читатели! Чтобы ваше письмо попало к абоненту, объявление которого вас заинтересовало, переведите почтовым переводом 1 рубль на расчетный счет ЦСТР «Березка»: Москва, банк «Столичный», кор. счет № 161706 МФО 201791 в МГУ Госбанка СССР, для расчетного счета № 100345014. Квитанцию об оплате услуг вложите в конверт с письмом для абонента и отправьте по адресу: 141700, Московская область, г. Долгопрудный, ул. Первомайская, д. 9/4, ЦСТР «Березка», абоненту № .... Убедительная просьба писем в редакцию не присылать и вести всю переписку с ЦСТР «Березка». Журнал «Здоровье» лишь безвозмездно предоставляет свои страницы для публикации объявлений.

Абонент И-294

Одинокая 52-летняя свердловчанка ищет друга, спутника жизни. Вредных приаычек не имею, характер уравновешенный, люблю рукоделие и домашний уют. Инвалид II группы.

Абонент И-295

Слабослышащая женщина, инвалид II группы, познакомится с одиноким слабослышащим мужчиной не старше 55 лет. Мне 50 лет, жиау в Ленинградской области.

Абонент И-296

Познакомлюсь с мужчиной не старше 65 лет, который станет мне верным другом и помощником. Мне 56 лет, рост 162, общительная, интересы разносторонние, материально и жильем обеспечена. Инаалид II группы (полиартрит, хожу с тростью), живу в Московской области.

Абонент И-297

48-летняя жительница Красноярска, добрая, заботливая, уравновешенная, умеющая аести хозяйство, надеется на астречу с одиноким мужчиной 48—55 лет. Жильем обеспечена, инвалид II группы (по общему заболеванию).

Абонент И-298

Ищу друга, спутницу жизни. Мне 34 года, уже год, как потерял зрение, стал инвалидом I группы. Характер доброжелательный, вредных привычек нет, живу вместе с родителями в селе Белгородской области.

Абонент И-299

Мне 31 год, рост 166, русская, образоаание высшее, работаю, жиау а Джамбуле. Инвалид II группы. Хотела бы познакомиться с добрым и отзыачивым человеком, который станет мне в жизни опорой.

Абонент И-300

Очень страдаю от одиночества, мечтаю о любви, семье. Мне 35 лет, рост 173, образование среднее техническое, жильем обеспечен. Надеюсь, что откликнется молодая симпатичная женщина, для счастья которой я сделаю все, что смогу. Живу в поселке Владимирской области, инвалид II группы.

Абонент И-301

Надеюсь на встречу с мужчиной не старше 45 лет, который разделит со мной и радость, и горе. Мне 36 лет, рост 160, образование среднее, работаю, живу в Ленинграде. Материально и жильем обеспечена, инвалид III группы (хожу с палочкой).

Абонент И-302

Мечтаю о встрече с доброй, симпатичной девушкой не старше 25 лет. Мне 22 года, рост 170, работаю, увлекаюсь чтением, садоаодством и филателией. Инвалид II группы, живу в Железногорске.

Абонент И-303

Разделю одиночество, возьму на себя заботу об инеалиде или участнике ВОВ не старше 68 лет. Мне 61 год, вдова, характер уравновешенный, трудолюбивая, энергичная, хорошая хозяйка, материально и жильем обеспечена. Инвалид III группы, живу в Оренбургской области.

Абонент И-304

Житель Орлоаской области, инвалид III группы (траама кисти леаой руки), надеется на встречу с приятной и скромной женщиной не старше 28 лет. Мне 26 лет, рост 175, добрый, спокойный, занимаюсь атлетической гимнастикой.

Абонент И-305

Ищу друга, надежного спутника жизни. Мне 39 лет, миловидная, добрая, работаю машинисткой, живу в пригороде Алма-Аты. Жилплощадью обеспечена, инвалид II группы.

Абонент И-306

Симпатичный, веселый мужчина без вредных привычек из Днепропетровска познакомится для создания семьи с женщиной 35—38 лет, не склонной к полноте. Интересы разносторонние, жильем и материально обеспечен. Несмотря на дефект опорно-двигательного аппарата, крашу и ремонтирую аатомобили.

Абонент И-307

Хотела бы познакомиться с добрым и отзывчивым мужчиной 52—58 лет, не боящимся трудностей и не имеющим вредных привычек. Мне 54 года, общительная, работаю медсестрой, умею шить и вязать. Страдаю компенсированным пороком сердца, живу в селе Целиноградской области в двухкомнатной квартире.

Абонент И-308

27-летняя жительница райцентра Пермской области познакомится с интеллигентным мужчиной не старше 35 лет, внимательным и заботливым, нуждающимся в любви и взаимопонимании. Страдаю кардионеврозом.

Абонент И-309

Одинокая женщина 56 лет, рост 166, образоаание высшее, работаю, жильем и материально обеспечена. Для создания семьи познакомлюсь с порядочным мужчиной не старше 63 лет. Живу в Иркутской области. Инвалид III группы (протез глаза).

Абонент И-310

Ищу друга, спутника жизни. Мне 25 лет, рост 170, добрая, спокойная, люблю уют, интересы разносторонние. Инвалид — парализована правая рука и нога, живу в Ставропольском крае.

Абонент И-317

Слабослышащий житель Джамбула 58 лет, добрый, спокойный, без вредных приаычек, надеется на встречу с интеллигентной женщиной 48—53 лет, приятной и доброжелательной. Живу в собственном доме, переезд исключается.

Абонент И-318

Очень угнетает одиночество, познакомлюсь с добрым, уравновешенным мужчиной 60—65 лет. Мне 61 год, рост 162, русская, инаалид II группы (производственная траама). Занимаюсь спортом, увлекаюсь народной медициной. живу в Одессе в трехкомнатной каартире, материально обеспечена.

Абонент И-319

24-летний инвалид II группы надеется на встречу со скромной и спокойной девушкой-роаесницей. Живу в Братске а даухкомнатной квартире вместе с родителями, работаю, есть недостаток — нарушена речь.

Абонент И-320

Для создания семьи познакомлюсь с мужчиной 50—60 лет. Мне 56 лет, рост 160, материально обеспечена, сама вожу автомобиль. Живу в Орле, инвалид III группы (немного прихрамываю).

Абонент И-321

Надеюсь, что откликнется женщина 20—30 лет, с которой у нас сложилась бы семья. Мне 26 лет, рост 182, работаю, люблю природу, уалекаюсь музыкой, жильем обеспечен. есть автомашина. Живу в Гомеле. Инвалид II группы (нарушение опорно-даигательного аппарата).

Абонент И-322

Для создания семьи ищу добрую и спокойную женщину 28—35 лет. согласную на переезд. Мне 31 год, рост 170, стройный, симпатичный, работаю. Жильем и материально обеспечен. Живу в Донецкой области вместе с родителями. Инвалид детства II группы.

Абонент И-323

23-летний свердловчанин познакомится с приятной, спокойной женщиной не старше 27 лет. Живу а трехкомнатной квартире вместв с родителями. Инвалид II группы (эпилепсия. приступы быаают редко).

Абонент И-324

Мне 34 года, инаалид III группы (в результате производственной траамы понижен слух), работаю, имею собственный дом, материально обеспечен, живу в Воронежской области. Надеюсь встретить верную и добрую спутницу жизни не старше 35 лет, ребенок помехой не будет.

Абонент И-325

Познакомлюсь с добропорядочным мужчиной без аредных привычек 65—75 лет. Мне 59 лет, миниатюрная, подвижная, трудолюбивая, живу в селе Черкасской области. Инвалид II группы.

Абонент И-326

Мне 64 года, рост 155, энергичная, стройная, добрая, уалекаюсь фитотерапией, люблю природу. Надеюсь, что откликнется одинокий мужчина 63—75 лет, который умеет ценить заботу и уют. Живу в Омске, у меня понижен слух.

Абонент И-327

Привлекательная женщина 30 лет, рост 170, с аысшим образованием и разносторонними интересами, добрым и покладистым характером, мечтает о создании семьи с серьезным мужчиной, имеющим небольшой физический недостаток. Материально и жильем обеспечена, живу а Керчи, после перенесенного заболевания позвоночника плохо хожу, но выполняю всю домашнюю работу, хорошо вяжу и готовлю.

Абонент И-328

Ищу друга, спутника жизни, желательно ленинградца. Мне 26 лет, симпатичная, хорошая хозяйка, люблю шить и вязать, воспитываю дочь 5 лет. Живу а Ленинграде. Инвалид II группы.

КАК СТАТЬ КРАСИВОЙ ЗА ЧАС

Вы собираетесь в гости. На день рождения, свадьбу. Просто приглашены к друзьям на чашку чая. Сами ждете гостей, готовитесь к их приему. Но часто в суете и спешке забываете о себе. Не хватило каких-то 30 минут, чтобы привести себя в порядок. А если попробовать научиться стать красивой, имея в распоряжении лишь час свободного времени?

Первым делом ванна из трав. Череда, ромашка, шалфей. Два стакана любой из них добавьте в воду. Или контрастный душ (4—5 минут теплый, а затем 1—2 минуты прохладный). Не забывайте растирать себя щеткой. Снимите с тела и лица капли воды вначале только руками, а потом оботритесь махровым полотенцем до ощущения теплоты. После душа маленькими глотками выпейте стакан крепкого чая с лимоном и постарайтесь расслабиться. Выбросьте из головы все хлопоты и проблемы хотя бы на двадцать минут. А пока приготовьте освежающую питательную маску. Напомним рецепты некоторых из них.

Для сухой кожи столовую ложку сметаны перемешайте со столовой ложкой творога, добавьте соль на кончике ножа.

Для жирной кожи сделайте кашицу из желтка, половины чайной ложки меда, чайной ложки растительного масла, 10 капель лимонного сока и столовой ложки молока.

Для нормальной кожи 2 столовые ложки овсяных хлопьев (смолотых в кофемолке или растолченных в ступке) смешайте с 4 столовыми ложками теплого молока.

Одно только замечание. Если эти рецепты масок для вас новые, не советую экспериментировать в праздничный вечер. Можно наложить новую маску за неделю-две до праздника. Если она вам не подходит, вернитесь к старым, проверенным рецептам. Ну а о том, как определить тип кожи, мы рассказывали в «Здоровье» № 11 за прошлый год. Постоянные читательницы журнала, кстати, знают много различных масок и, уверена, успешно ими пользуются.

Наносите маску на чистые лицо и шею, исключая веки. Особое внимание уделите глазам. Положите на несколько минут на веки, предварительно смазанные жирным кремом, плотные кусочки ваты, смоченные настоем ромашки или некрепким чаем. А теперь прилягте на 15 — 20 минут в полутемной комнате, подложив под ноги валик или подушку. Можно аключить негромкую приятную музыку. Постарайтесь дышать глубоко и равномерно. Такой отдых восстанавливает силы, снимает напряжение. Это своеобразный аутотренинг. Чтобы помочь себе расслабиться, мысленно проговаривайте, что с выдохом уходят все тревоги, заботы, неприятности. Вдох же несет с собой прилив сил, энергии и бодрости. Это не так уж сложно, поверьте. А прежде чем подняться, в уме сосчитайте до 10. На счете «10» вставайте. Но не очень резко, чтобы не закружилась голова.

Смойте маску теплой кипяченой водой. Легкими массажными движениями нанесите на лицо любой питательный крем.

Посмотритесь в зеркало. Вы отдохнули и посвежели, кожа стала нежнее и эластичнее, не правда ли? И еще осталось 25—30 минут до прихода гостей. Спокойно, не торопясь, оденьтесь, причешитесь, сделайте макияж. Сегодня он может быть ярким и праздничным.

М. С. ВАСИЛЬЕВА,
кандидат медицинских наук

ШЕЛК ИЛИ СЕРЬГИ?

«Тряхну головой. Встрепенутся сережки, и словно живительная струйка пройдет от их прикосновения к шее, плечам... Плясать хочется!» Девчонкой услышала эти слова. Тогда удивилась: эка невидаль — плясать, когда и так, без сережек, мир прекрасен.

Время берет свое. И то, что раньше отрицалось, считалось мещанством, никчемным украшательством, оказалось не таким уж излишеством. Напротив, серьги, хорошо подобранные к лицу и общему стилю одежды, делают женщину более привлекательной, освежают лицо и даже молодят.

Поэтому, очевидно, возросло количество желающих проколоть уши. Здесь и женщины всех возрастов (в том числе воспитанные на традициях послевоенного аскетизма), и школьницы, и совсем малышки, мамы которых спешат наделить их всеми атрибутами красоты почти с пеленок. Ничего предосудительного в этом нет. А чтобы предвкушаемое от заветных сережек удовольствие не омрачалось, чтобы не было осложнений, прислушайтесь к нашим советам.

Никогда не поддавайтесь соблазну проколоть уши в домашних условиях. Как часто можно слышать: «Мне подруга проколола вмиг. Иголка, одеколон — и все дела!» Присмотритесь повнимательнее к окружающим. У всех ли дырочки в мочках аккуратные? Сколько их растянутых, больших, даже периодически воспаляющихся.

Запомните: прокалывать мочки можно только в специализированных кабинетах у квалифицированных медицинских сестер или косметологов.

Вы собрались это сделать? Обязательно помойте голову. Мелкие частички пыли, грязи, оседающие на волосах, могут стать причиной воспаления места прокола.

И вот вы у медсестры. Не удивляйтесь, если она забракует принесенные вами серьги. Тяжелые, с камнями, на винтах не годятся. Нужны легкие серьги, не более 3 граммов каждая из золота или серебра, с не травмирующим свежую ранку замком, лучше в виде петли с застежкой под мочкой уха. Предвижу вопрос: где их взять при нашем-то дефиците? Попросите у знакомых. Обычно такие вещи «дают напрокат», и в этом нет ничего зазорного.

Итак, серьги одобрены. Теперь на ушах ставят специальной тоненькой палочкой, смоченной в растворе бриллиантового зеленого (всем известной «зеленки») метки — места прокола. Посмотрите в зеркало. Если понравилось, скажите об этом. А по ходу один совет. Очень красиво смотрятся серьги, которые висят не в середине мочки, а чуть выше середины и ближе к лицу, щеке. Хочется по-другому? Пожалуйста. Дело акуса.

Прокол сделан. Раньше вдевали в уши на шесть дней стерильный хирургический шелк, а затем уже серьги. Но можно и сразу их надеть.

В первые дни ни в ковм случае нельзя двигать серьги, ибо осевшая на них грязь может попасть в только что образованный канал. Это грозит внесением инфекции, воспалением. Полтора, два, а лучше три месяца не снимайте серьги даже на минутку. Заживающая кожица так тонка, что ее нетрудно поранить. Ежедневно неделю промокайте место прокола с обеих сторон ватным тампоном, смоченным борным спиртом (он продается в аптеках без рецепта), не реже трех-четырех раз в день. Каждый раз каждое ухо протирайте новым тампоном. Повторное использование ватки категорически запрещено. Чтобы не было ожога от спиртовых растворов (борный спирт можно заменить медицинским), промокайте мочку буквально мгновение. Не втирайте спирт.

Обязатвльно в первый день после прокола мочек поменяйте наволочку на подушке. И делайте это затем почаще. Можно, когда будете ложиться спать, накрывать подушку свежей пеленкой. Постарайтесь в течение месяца не купаться в водоемах, голову мыть, опрокинув назад (как в парикмахерской), избегайте по возможности пользоваться телефонами-автоматами, причесывайтесь так, чтобы волосы не касались мочек ушей.

Право, это совсем несложно. Зато каналы получатся аккуратными и любые серьги будут смотреться красиво. И еще. Сейчас молодежь увлекается серьгами на винтах. Только все ли знают — винтовой стержень (из любого, кстати, металла) разрешается вдевать в мочки только через год, когда канал надежно зарубцуется.

Г. Л. ЛЕДИНА,
заведующая косметическим отделениам «Института красоты»

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ

Апрель

Фото М. ШАБАЛИНА

В последнее время мы часто слышим и читаем об интенсивном обучении иностранным языкам с погружением , об экспресс-обучении менеджменту, интенсивном курсе подготовки к экзаменам. Организаторы этих курсов, используя достижения психологии, ставят своей целью, как они говорят, внедрить информацию непосредственно в подсознание, то есть как бы программируют человеческий мозг для выполнения определенных задач в определенных ситуациях. Это внушение, по мнению специалистов, проникает в психику человека в обход его «я», закрепляется в подсознании и лишь впоследствии как бы подспудно входит в сферу сознания. И тогда в нужной ситуации человек может заговорить на иностранном языке, активно действовать при решении экономических, организационных и других проблем. Для расширения способностей и возможностей личности каждого это обучение просто находка!

Но всегда ли такие вмешательства проходят без последствий для здоровья? Президент одного из клубов менеджеров отмечает, что за две недели обучения иные слушатели начинали чувствовать себя чрезвычайно неуверенно. Человеку кажется, что все он делает не так, хотя имеет и жизненный опыт, и опыт руководителя. Менеджеры-учителя, конечно, могут заметить только верхушку айсберга — психическое, эмоциональное состояние своих подопечных. Вряд ли они привлекут к его оценке физиологов или врачей. Положение усугубляется еще и тем, что негативные последствия вмешательства в тонкие процессы человеческой психики могут проявиться значительно позже.

Возникает вопрос, стоит ли нагнетать обстановку вокруг такого полезного дела, как интенсивное обучение с погружением ? Но повод есть, и достаточно серьезный. В нашу лабораторию Института клинической и экспериментальной медицины СО АМН СССР не раз обращались пациенты, у которых появление метеопатии было связано по времени с прохождением интенсивного курса обучения менеджменту. Можно отмахнуться: совпадение. Известно, в Японии, где менеджеры, может быть, самые лучшие в мире, продолжительность жизни наибольшая. Только судить об этом позволительно лишь при наличии данных о продолжительности жизни конкретных категорий специалистов, а также об особенностях системы преподавания менеджмента там и у нас. К тому же нельзя сбрасывать со счетов отличие западного и восточного образа мышления; последний, безусловно, если можно так сказать, наиболее близок к природе. Медитация, лежащая в основе многих интенсивных курсов обучения, имеет целью достижение состояния глубокой релаксации. Она способствует освобождению психических структур от доминант тревоги, страха, охраняет от невротических реакций, а значит — от стресса.

Специалисты утверждают, что, внедряя в мозг информацию в момент медитации, мы сталкиваем два несовместимых процесса — отдых мозга и его активную работу.

Исследования показали — особые состояния сознания, достигаемые в процессе гипноза или медитации и более всего предрасполагающие к внушению, связаны с повышением активности правого полушария мозга.

Мне уже неоднократно приходилось на страницах журнала «Здоровье» подчеркивать, что высокая функциональная активность правого полушария головного мозга обеспечивает организму наиболее эффективную подстройку внутренних органов к изменяющимся метеорологическим и геофизическим условиям среды, сохраняет здоровье каждого из нас в любых экстремальных погодных и климатических ситуациях.

Когда же правое полушарие загружено интенсивной информацией, необходимой для усвоения тех или иных знаний в состоянии погружения , возникает конкуренция этой программы с программой обеспечения физиологического благополучия организма. И пока еще не ясны последствия от суммирования социальной информации и той, которая определяет перестройку обменных, иммунологических, эндокринных, функциональных процессов на уровне клетки, переключает генетический код в соответствии с космическими и биосферными ритмами.

Возможно, именно конкуренцией программ можно объяснить такой сбой в функционировании организма, как метеопатии. Подобный взгляд на формирование метеопатических реакций позволяет по-иному подойти к их профилактике: нельзя использовать для обучения метод внушения, медитации в неблагоприятные по геофизическим факторам дни, когда канал функционирования правого полушария мозга перегружен в связи с необходимостью регулирования гомеостатических систем в соответствии с ритмом космоса. Если же у вас уже есть ярко выраженная метеопатия, подумайте, стоит ли получать знания путем внушения. Может, лучше не так быстро, зато сохранить здоровье?

В. И. ХАСНУЛИН,
доктор медицинских наук

Новосибирск

Садоводам и организациям

МТО «Центр» высылает наложенным платежом, а также реализует на месте ПОСАДОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ лучших сортов мировой и отечественной селекции: крупноплодной земляники, смородины, малины, яблони, груши, облепихи, лимонника китайского, айвы японской, вишни, черешни, крыжовника, сливы, шиповника и других садовых растений; широкий ассортимент цветочных (розы, клематисы, георгины, гладиолусы, тюльпаны и др.), а также овощных культур. Высылаем кактусы редчайших видов и множества наименований. Сельскохозяйственным организациям возможны оптовые поставки.

САДОВОДАМ ДАЕМ ГАРАНТИЮ НА ПРИЖИВАЕМОСТЬ РАСТЕНИЙ И ОБМЕНИВАЕМ НЕПРИЖИВШИЕСЯ БЕСПЛАТНО!

Для получения каталогов с описанием сортов в письмо вкладывайте два конверта с написанным адресом для ответа. Каталоги высылаются бесплатно. Писать: 121354, Москва 354, а/я 275, МТО «Центр».

В. Н. ПОЗДНЯКОВ,
массажист

ПАЛКА, ЕСЛИ У ВАС

У людей, ведущих малоподвижный образ жизни, занимающихся сидячей работой, с течением времени нарушается кровоснабжение всех отделов позвоночника. А из-за этого скапливаются своевременно не удаленные с кровью продукты обмена, что проявляется такими симптомами, как онемение, ползание мурашек, похрустывание при поворотах корпуса, и самыми разнообразными болевыми ощущениями.

Как себе помочь в такой ситуации? Рекомендую массаж или самомассаж.

Если описанные выше неприятные ощущения возникают в шейном или шейно-грудном отделе позвоночника, попробуйте воспользоваться следующими приемами самомассажа.

1. Поглаживание. Начинайте с легкого, постепенно переходя на глубокое поглаживание задней поверхности волосистой части головы, шеи и надплечий. Руки медленно движутся от темени вниз. Легкое поглаживание повторите 2—3 раза и столько же раз — глубокое.

2. Растирание. Предварительно смажьте кремом массируемую поверхность. Этим вы обеспечите больший контакт рук с кожей и предохраните ее от повреждения. Положив ладонь на заднюю поверхность шеи, сделайте 10—15 движений по направлению к надплечьям до появления ощущения тепла. Правой рукой выполняйте растирание с правой стороны, левой —слева. Ребром ладонной поверхности растирайте верхнюю часть шеи до появления ощущения тепла.

3. После этого переходите к растиранию подушечками 3 пальцев области последнего шейного позвонка и верхней части надплечий. Производите 6—8 круговых движений до появления ощущения тепла. Свободной рукой поддерживайте локоть массирующей руки. Далее, используя тот же прием, одновременно растирайте двумя руками область основания черепа и небольшие участки за ушами **(фото 1)**.

4. Заканчивайте самомассаж легким поглаживанием задней поверхности шеи (3—4 движения).

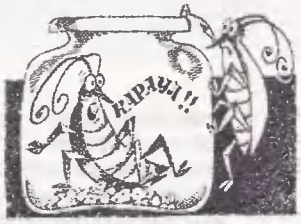
1

2

Для большего эффекта после самомассажа не поленитесь выполнить несколько упражнений: повороты головы вправо и влево, вверх и вниз. Повторите каждое движение 3—4 раза.

Самомассаж верхнегрудного отдела позвоночника, или межлопаточной области, рукой выполнить трудно. Как же быть? Возьмите фрагмент резинового массажного коврика и зафиксируйте его на конце небольшой палки, толщина которой позволяет удобно удерживать ее в руке **(фото 2)**. Легкими постукиваниями обрабатывайте труднодоступный участок до появления ощущения приятного тепла.

ВОЙНА С ТАРАКАНАМИ



Прочитав заметку в № 8 журнала за 1990 год под названием «Война с тараканами», решил предложить более эффективный метод. В литровую банку накрошите немного хлеба и поставьте в тараканье «логово». Внутри банки, под самым горлышком, проведите кусочком сливочного масла (если нет его, годится любой жир) полоску шириной в сантиметр. Тараканы полезут в банку один за другим, но обратно вылезти не смогут.

А. М. БАСИСТЮК,
Калининградская обл.

ЧТОБЫ ХЛЕБ НЕ ПЛЕСНЕВЕЛ

Все мы знаем, как много хлеба и других хлебобулочных продуктов пропадает в наших домах только из-за того, что через один-два дня на хлебе появляется плесень. На протяжении многих лет я пользуюсь простым и надежным способом хранения хлеба. В небольшой мешочек, изготовленный из 4 слоев марли, положите 1—2 столовые ложки обыкновенного горчичного порошка. А сам мешочек поместите в хлебницу.

Н. А. КОВАЛЕВ,
Винница

ВАС БЕСПОКОИТ ПЕРХОТЬ?

Предлагаю прекрасный способ избавиться от нее. Кастрюлю (2,5 литра) наполовину наполните луковичной шелухой, залейте горячей водой и поставьте на огонь. Как только отвар начнет закипать, продолжайте кипячение на слабом огне минут пять. Снимите кастрюлю с огня, накройте крышкой и оставьте на полчаса. Остывший луковичный отвар через дуршлаг вылейте в большой таз и добавьте 3 литра горячей воды (35—40°). Вымытые, чуть подсушенные волосы хорошо прополощите в этом отваре в течение 10 минут. Не беспокойтесь, если мокрые волосы немного окрасили светлое полотенце: оно отстирается. Делайте эту процедуру 2 раза в неделю на протяжении двух-трех недель. Через месяц лечение повторите, и вы навсегда забудете о перхоти и зуде кожи головы.

А. Я. РЕМБЕЗ,
Бугульма.

КОВРИК, ГРЕЛКА...
СИДЯЧАЯ РАБОТА

3

4

Но учтите: страдающим стенокардией и гипертонической болезнью II—III степени постукивания противопоказаны. Им можно воспользоваться другим способом массажа — с помощью подвижной банки. Но выполняет его другой человек.

Баночный массаж. Массируемую поверхность хорошо смажьте кремом или растительным маслом. Возьмите медицинскую или майонезную банку, предварительно приготовьте факел, то есть на конец палочки длиной 15—20 сантиметров туго намотайте вату, смочите в спирте или водке и подожгите. Факел на 2 секунды введите в банку, после чего быстро приложите ее к поверхности кожи и медленно перемещайте банку параллельно позвоночнику в межлопаточной области вверх и вниз до появления красноты.

Если такой массаж вам сделать некому, попробуйте выполнить другой прием. Вам потребуются обычная грелка, фрагмент массажного коврика или «Ипликатор Кузнецова». Налейте в грелку немного теплой воды или просто закройте пробку, чтобы в грелке остался воздух. Затем положите на середину грелки фрагмент массажного коврика или «Ипликатор Кузнецова» и лягте на нее тем участком спины, где наиболее ощущается болезненность. Медленно смещаясь в одну и другую стороны, 5—10 минут массируйте труднодоступную поверхность спины, используя вес собственного тела.

Поясничный отдел позвоночника испытывает наибольшую нагрузку при сидячем образе жизни. Поэтому нет, наверное, человека в возрасте после 40 лет, который не имел бы неприятных ощущений в этой области. Избавиться от них вам поможет самомассаж.

1. Производите обеими руками круговые поглаживания поясничной области, захватывая верхнюю часть ягодиц. Эти движения можно выполнять сидя, стоя или лежа, повторяя их 5—6 раз.

2. Растирание, или поперечное пиление, выполняйте, совершая встречные движения кистей со сжатыми вместе пальцами до появления ощущения приятного тепла **(фото 3)**.

3. Круговые растирания пояснично-крестцовой области спины производите подушечками 3—4 пальцев параллельно позвоночнику на расстоянии 3—4 сантиметров с каждой стороны от остистых отростков до появления ощущения тепла **(фото 4)**.

4. Найдя точку максимальной болевой чувствительности, усильте давление и медленно, круговыми движениями массируйте ее в течение 2—3 минут.

5. Разминайте верхнюю часть ягодичных мышц пальцами обеих рук, сжатыми в кулаки, медленно совершая круговые движения по 4—5 раз на одном месте. Для усиления давления можно положить одну руку на другую.

Беседы с П. ГЛОБА

СТРЕЛЬЦЫ НЕУГОМОННЫЕ

— Наши беседы, Павел, бесследно не проходят. Для меня по крайней мере. Теперь не рублю сплеча, стараюсь понять поступки того или иного человека. И знаете, узнаю Деву, Овена, Рака, Скорпиона... Вот уж действительно звезды предостерегают, а значит, помогают обойти острые углы одним, не «давить» слишком на психику других, с пониманием отнестись к самокопанию в душе третьих. Сегодня на очереди Стрельцы — те, кто родился с 22 ноября по 21 декабря. Их астрологический символ — кентавр-стрелок. Мифическое создание с головой, руками, верхней частью туловища человека и телом лошади. Насколько это соответствует сущности подопечных данного зодиакального созвездия? Не все же они охотники?

— В буквальном смысле, конечно, нет. Но столь неугомонных в поисках приключений людей вряд ли еще сыщешь. Они хотят видеть, знать, вкушать, обонять буквально все на свете...

— Значит, это «все» и есть те мишени, на которые нацелены стрелы. Надеюсь, запаса в традиционном колчане им достаточно?

— Колчан в применении к Стрельцам — атавизм. Здесь скорее электронная пальба. Нескончаемый поток: поймать удачу, схватить, потом снова и снова... И притом, заметьте, прочно стоять на земле. Всеми четырьмя копытами — ведь кентавр!

— Разбросанность и устойчивость одновременно?

— Да, это от правящей планеты Юпитера. Он предопределяет как прямолинейность, так и большие организаторские способности, наделяет философским мышлением и довольно широким кругозором. Правда, Стрельцы больше скользят по поверхности, не углубляясь в мелочи. Здесь явно выражено недостаточное, даже ущербное влияние Меркурия.

— Стоит ли горевать по этому поводу? Ведь сколько людей, столько и нюансов в их характере, проявлении способностей. Чем шире возможности их раскрытия, тем большая вероятность, что каждый будет заниматься своим делом. Пусть Девы, которыми правит Меркурий, проявляют себя в быту, медицине, а Стрельцы выполняют миссию, предначертанную им Юпитером. Кстати, какова она?

— У Стрельцов крепкое творческое и философское начало. Лучшие их представители славятся масштабом политического мышления. Среди Стрельцов много поэтов — Тютчев, Фет, Блок. Вряд ли случайность, что многие известные дипломаты и путешественники родились под этим знаком зодиака. Ведь Стрелец — правитель девятого Дома в гороскопе, который ведает путешествиями и отвечает за абстрактные функции сознания.

— Об этом, Павел, мы еще не говорили. Что — каждый знак зодиака правит еще и каким-то домом?

— Каждый своим. Сегодня я лишь назову их. Подробную характеристику каждому дадим, когда будем рассказывать о планетах. Не возражаете? Итак. Первый Дом (Овена) — Дом Личного Я, второй (Тельца) — Дом Денег, третий (Близнецов) — Дом Родственников, четвертый (Рака) — Дом Домашней Обстановки, пятый (Льва) — Дом Удовольствий, шестой (Девы) — Дом Здоровья и Работы, седьмой (Весов) — Дом Супружеской Жизни, восьмой (Скорпиона) — Дом Смерти, девятый (Стрельца) — Дом Возвышенного Ума, десятый (Козерога) — Дом Успехов, одиннадцатый (Водолея) — Дом Дружбы, двенадцатый (Рыб) — Дом Тайных Врагов.

Теперь вы понимаете, почему Стрелец — вечно ищущий азартный охотник? В соответствии со своим домом, где правит Юпитер. Есть только один нюанс: это охотник, хорошо оснащенный всем необходимым.

— А если нужных принадлежностей нет?

— Будет ждать, когда в руки «вложат» оружие. И до поры до времени бравировать, делать вид, что все в полном порядке.

— Надеюсь, под оружием вы понимаете не двустволку?

— Естественно, нет. Главное оружие для Стрельца — все то, что может поддержать его престиж, авторитарность. Система законов. В социально стабильной обстановке, когда можно без помех продвигаться по служебной лестнице, они уверенно себя чувствуют. При ломке же всего привычного вокруг резко проявляется их юпитерианская прямолинейность. Высвечиваются, расцветают их отрицательные черты. Появилось что-то новое, не-

привычное — и трудно становится Стрельцу отличить истинное от ложного. Лучше, как предыдущие, скажем, 20 лет в болоте жить, чем принять непонятное новаторство. Стрелец, повторяю, чувствует себя неуязвимым лишь при определенных правилах игры.

— Даже несмотря на принадлежность этого знака зодиака к подвижному кресту?

— Увы. Хотя мутация все же способствует некоторому тактическому лавированию, вызванному необходимостью приспособиться к жизненным реалиям. Типичный Стрелец — и охотник, и путешественник — премьер-министр Англии Черчилль, трижды менявший свою веру — мечущийся от либералов к консерваторам и обратно. Энергии на столь резкие скачки Стрельцу обычно хватает. Все-таки знак огня. Чем еще характерны типичные представители этого знака зодиака? В лучшем случае при своих прекрасных организаторских способностях щедры и великодушны, даже любят помогать другим. В худшем — диктаторы. Тогда чванство и менторство их ложится тяжким грузом даже на близких. Большинство же Стрельцов похожи чем-то на Весы. Этакий непотопляемый поплавок. Кстати, это тоже от Хирона. Кроме того, Хирон наделяет человека способностями к административной работе.

— Интересно, а как к подобному виду деятельности предрасположены другие знаки зодиака?

— По многолетним наблюдениям астрологов, лучшие администраторы (так сказать, чины высокого ранга) все же Весы. Затем по нисходящей идут Стрельцы, Девы, благодаря своей большой социальной адаптированности Скорпионы, Козероги...

— О Козерогах, Павел, наш следующий разговор. Вернемся к Стрельцам. С точки зрения астроанатомии, какими органами управляет Юпитер?

— Двигательные центры, таз, бедра, ягодицы. Кроветворная, кровоочистительная функции печени также в ведении правящей планеты Стрельцов. Отсюда и наиболее вероятные болезни: растяжение суставов, мышц, заболевание вен, печени.

Таким людям важно поставить во главу угла диету, чтобы избежать ожирения. Авестийцы предписывали всем тем, у кого в гороскопе сильный Юпитер, периодически даже «отворять» кровь. Попросту говоря, ставить пиявки.

— А нервная система, психика у Стрельца сильные?

— Среди прочих знаков зодиака, пожалуй, у Стрельцов самая адаптированная психика. Однако и среди них встречаются невротики. Возможны и случаи маниакальных депрессий.

— А кажется, так прочно стоят на ногах...

— И все-таки есть внутренняя неуверенность в себе. От Юпитера, кстати. Даже легенда существует. Говорят, что Юпитер может наделить своих сыновей успехом, почетом, благосостоянием, но сначала подвергает Стрельца суровым испытаниям — в поисках идеала он должен переплыть семь морей. Одному сделать такое, как понимаете, непросто. Необходима поддержка со стороны.

— Извините, Павел, подпитка энергией или дружеская помощь?

— Скорее второе. Ведь Стрелец — знак огня, который сам отдает энергию. Но если авторитеты и установки рушатся, хорошо бы опереться на надежное плечо. Конечно, есть и другая сложность: недостаточно развитое аналитическое мышление (из-за масштабности обзора враз всего не ухватишь, мелкие детали могут ускользнуть), и тогда вдруг оказывается, что плечо не то. Надо искать другое, переориентироваться вновь и вновь. Для этого требуются время и силы.

— А если у Стрельца личная жизнь не складывается?

— Такое случается, ведь они охотники даже в этом. Часто меняют партнеров. В поисках идеала могут и дров наломать. Но в отличие, например, от Овена, внутреннюю установку которого легко сломать, Стрельца не так просто свернуть с дороги. У него более устойчивая нервная организация: лабильная и неуязвимая одновременно. И все-таки Стрельцы часто бывают одинокими. Возможно, из-за излишней идеализации и экзальтации, особенно в молодости.

— Однако, Павел, в повседневной жизни легко ли терпеть подобную множественность Стрельца? Есть ли знаки зодиака, с которыми его союз удачен?

— Думаю, поладят Стрельцы с Весами. Оба склонны к законности — это их сближает. Импульсивные Овены быстро находят общий язык с прямыми в манерах и речах Стрельцами. Очень трудно Рыбам, хотя их и роднит со Стрельцами одна планета — Юпитер. Но хуже всего уживаются Стрельцы с Девами и Раками. Правда, и это надо помнить: есть люди, которые, независимо от времени рождения, способны вытерпеть все. Такие и со Стрельцами благополучно сотрудничают. В жизни семейной и на работе.

— Мы, Павел, как-то упустили эмоциональную сферу тех, кто родился под созвездием Стрельца. Какая она?

— Пожалуй, здесь все дозировано. В меру возбудимы. Есть некая страстность. Но... не хватает тонкости. Грубоваты. Обидчивы. Зато быстро отходят...

— Индивидуалисты?

— Как сказать. Дом Стрельца всегда полон. Буквально «табуны» гостей принимает. Только в отличие от Льва, для которого праздник — потребность души, здесь превалирует цель. Все направлено на ее осуществление.

— А если осечка, и цель не достигнута?

— В отличие от Скорпиона коллапсировать, сжавшись в комок, не будет. Чтобы не пропасть, схватится за первую попавшуюся соломинку. Ведь он идеалист и надежды на лучшее будущее — его спасение.

— У меня сложилось представление, что истинный Стрелец в детстве очень живой и подвижный. Это так?

— Как правило, великодушный, веселый и отходчивый человечек. Он не зацикливается на мелочах, на дурных воспоминаниях. Лучшее средство воспитания — не ограничивать, не сковывать, дать врожденной моторности устояться. Но в то же время, если юного Стрельца не обуздывать, может зарваться, потерять чувство меры, наделать ошибок. В это время хорошо бы взять в союзники спорт — любые его виды.

Склонность возглавлять и вдохновлять выдумкой ребячьи игры проявляется у Стрельцов уже в детском саду. Представляете, во что это может вылиться в подростковом возрасте, если пустить все на самотек? Уже позже, на работе, Стрельцы становятся более уравновешенными, даже вальяжными. А поначалу нужно обязательно координировать их поведение и устремления. Правда, имейте в виду — это не внушаемый Овен, «рихтовке» не поддается. Только если противопоставить нечто не менее масштабное по замыслу, чем то, что вбил себе в голову Стрелец.

— Представляю, насколько уютно и вольготно юному Стрельцу в доме родителей. Хоть на голове ходи. Но я неисправимый пессимист, и потому очередной вопрос в лоб: семейная драма, ушел из семьи любящий папа, мама не в состоянии обеспечить прежнюю безбедную жизнь. Что со Стрельцом?

— Первая реакция, конечно же, бурная. Как и всякого другого ребенка. Но все же это не такая глубокая травма, как подобная история, например, для Овена. Ведь Овен и Рак свое жизненное кредо строят на примерах родителей. Да и Близнец... Ему, вы помните, всегда нужна вторая половинка. Стрельцу же все это необязательно. С пеленок у него разеито чувство, что главное для него он сам. Это и дает ему компенсаторные возможности в трудные минуты обрести себя, выстоять и с новой энергией взяться за дело. Только бы, еще раз напомню, социальные устои не рушились.

— Спасибо, Павел, еще одна страничка человеческой судьбы приоткрылась. И как все в нашей жизни — непростая и неоднозначная. До следующей встречи. Теперь с Козерогом.

М. АЛЕКСЕЙКИНА

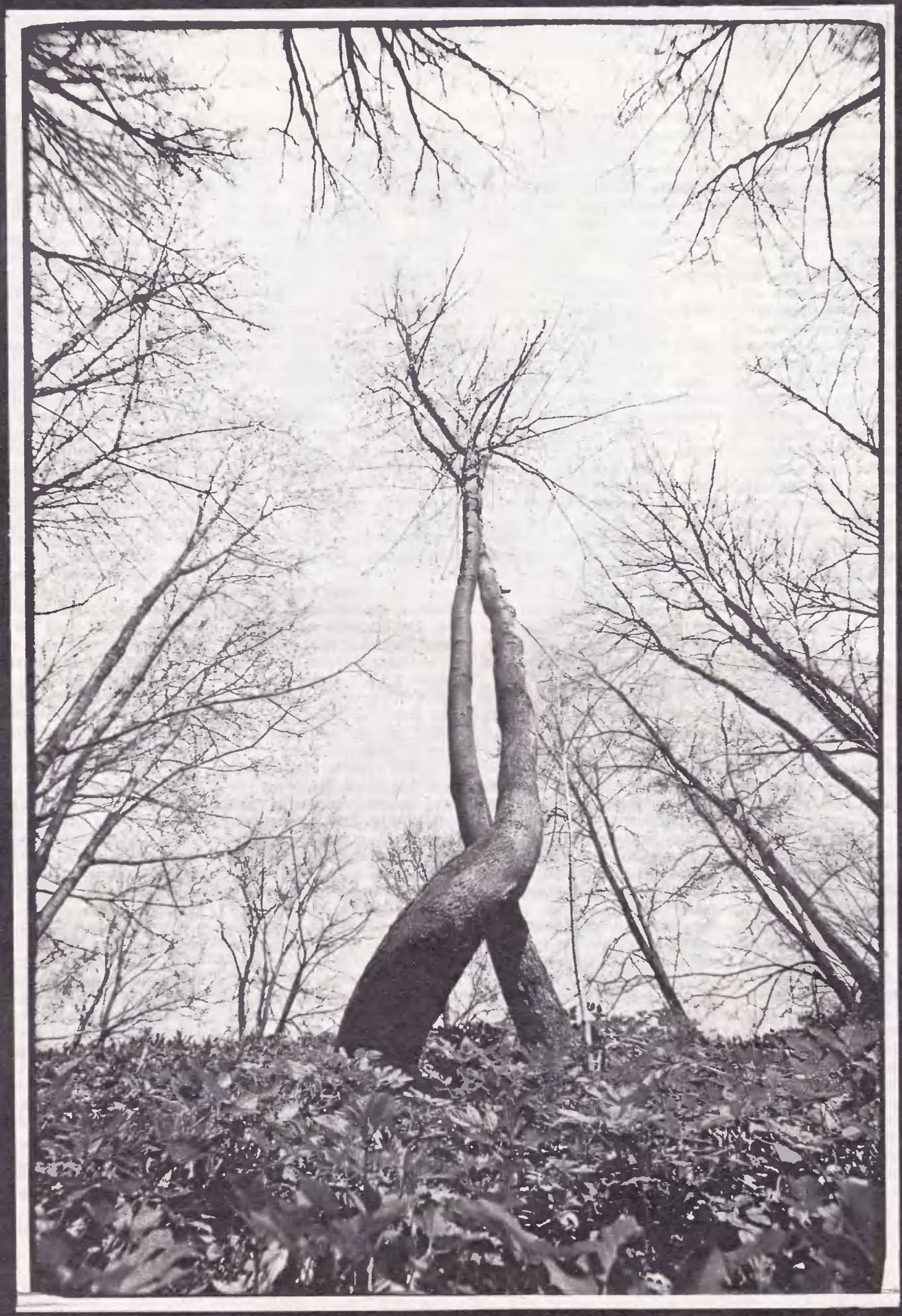


Фото В. МОРДВИНЦЕВА
(Красногорск, Московская обл.).
«Танец».

РАСПРАВЬТЕ ПЛЕЧИ!

Боль, возникающая время от времени в грудном отделе позвоночника, знакома каждому, кто занимается тяжелым физическим трудом: шахтерам, сталеварам, грузчикам. Как правило, эти болезненные, неприятные ощущения служат первым признаком того, что в организме начинает развиваться достаточно неприятное заболевание — остеохондроз грудного отдела позвоночника. Часто недуг поражает и лиц так называемых сидячих профессий: машинисток, конструкторов, операторов ЭВМ, водителей автомашин.

Но совсем необязательно, что у вас, даже если вы каждый день перетаскиваете тяжелые предметы или вынуждены долгие часы проводить за письменным столом, будет остеохондроз.

Надежная преграда болезни — правильная осанка. Формировать ее, как вы сами понимаете, надо с раннего возраста. Но можно этим заняться и в 30—40 лет. Вот уж действительно — лучше поздно, чем никогда!

Спину при ходьбе и когда сидите старайтесь держать прямой, плечи — расправленными. Если вы к тому же регулярно будете выполнять упражнения, развивающие и поддерживающие тонус мышц спины и живота, обеспечивающие нормальную подвижность всех сегментов грудного отдела позвоночника, то оствохондрозу вас не одолеть!

1. И.п. — делая вдох, встаньте прямо, руки вниз, ноги вместе. Вытяните руки вверх — выдох. Прогнитесь назад и сделайте глубокий вдох. Затем опустите руки, наклонитесь вперед, чуть скруглив спину, опустите плечи и голову — выдох. Повторите 8—10 раз.

2. И.п. — сидя на стуле. Заведите руки за голову — вдох, максимально прогнитесь назад 3—5 раз, опираясь лопатками о спинку стула, — выдох.

Эти упражнения, разгружающие грудной отдел позвоночника, советую выполнять на протяжении дня во время коротких перерывов в работе. В упражнениях с 3 по 6-е дыхание произвольное.

3. И.п. — встаньте на четвереньки. Максимально прогните спину и задержитесь на 2—3 секунды в этом положении. Голову держите прямо. Вернитесь в и.п. и снова проделайте то жв движение 5—7 раз.

4. И.п. — лягте на живот и упритесь руками в пол. С силой максимально прогнитесь назад, стараясь оторвать корпус от пола.

5. И.п. — лежа на животе, руки вдоль тела. Прогнитесь в грудном отделе позвоночника, пытаясь максимально поднять вверх голову и ноги.

4 и 5-е упражнения выполняйте 5—8 раз.

6. Попробуйтв принять позу, изображенную на фото 6 (правая рука неплотно прижата к пояснице тыльной стороной ладони). Оставайтесь в этом положвнии около минуты, но не допускайте болевых ощущений. Это упражнение из системы йоги также служит отличной профилактикой остеохондроза грудного отдела позвоночника.

Эти упражнения, как и опубликованные в №№ 1, 2 нашего журнала, вы можете включать в утреннюю гимнастику. Очень полезно выполнить несколько движений после работы. Этим вы предупредите недуг, образно говоря, постройте плотину до наводнения. Главное, чтобы профилактический комплекс вы делали ежедневно. Тогда вы надежно застрахуете себя от остеохондроза.

В. ЧЕЛНОКОВ, врач,
научный сотрудник ВНИИ
физической культуры

2

4

3

6

Здоровье
3 91 (435)

Ежемесячный
научно-популярный журнал
министерств
здравоохранения СССР и РСФСР

МОСКВА.
ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК КПСС
«ПРАВДА»

Основан 1 января 1955 г.

Главный редактор
Ю. В. БЕЛЯНЧИКОВА

Редакционная коллегия:
А. А. БАРАНОВ
(зам. главного редактора),
В. А. ГАЛКИН,
А. П. ГОЛИКОВ,
А. Л. ГРЕБЕНЕВ,
А. М. ГРИШИН
(главный художник),
В. Ф. ЕГОРОВ,
А. И. КОНДРУСЕВ,
И. П. КУЗИН,
В. И. КУЛАКОВ,
В. В. МАТОВ,
Н. Ф. МЕНЬШИКОВА
(ответственный секретарь),
Г. В. МЯСНИКОВ,
А. П. НЕСТЕРОВ,
Р. Г. ОГАНОВ,
М. А. ОСТРОВСКИЙ,
Р. Н. ОСЬКИНА,
В. А. ПОЛЯНЦЕВ,
А. С. ПЬЯНОВ,
Н. И. РУСАК,
В. С. САВЕЛЬЕВ,
Г. А. САМСЫГИНА,
А. Н. СОЛОВЬЕВ,
Т. А. СТАРОСТИНА,
М. Я. СТУДЕНИКИН,
В. Г. ТЕРЯЕВ,
Т. В. ФЕДОРОВА
(зам. главного редактора),
Т. А. ЯППО.

Технический редактор
З. В. ПОДКОЛЗИНА

На четвертой
странице обложки
фото М. ВЫЛЕГЖАНИНА.

Перепечатка разрешается
со ссылкой
на журнал «Здоровье».

Рукописи, фотографии,
рисунки не возвращаются.

НОВЫЕ ТОВАРЫ

«ФУРОР» — ДЛЯ ВАС

НОВЫЕ ТОВАРЫ

Хотите выглядеть эффектно? Это возможно только если ваша кожа гладкая, ухоженная. Мы гарантируем вам успех, если вы будете пользоваться НАБОРОМ для МАССАЖА ЛИЦА. Для омолаживания и регенерации кожи набор из маленьких круглых иглоаппликаторов незаменим! И мужчинам, и женщинам он поможет быть не тольком красивыми, но и здоровыми! С его помощью можно избавиться от последствий травм и рубцов, невралгии тройничного и неврита лицевого нервов. Методики применения кожных массажеров апробированы и рекомендованы Московским НИИ косметологии Минздрава РСФСР. Подробности в инструкции, которая прилагается к каждому набору. Его стоимость 5 рублей 20 копеек.

Дорогие женщины! Спешите приобрести у нас отечественную компакт-пудру натурального тона! Компакт-пудра, изготовленная из натурального сырья, придаст вашей коже естественную свежесть. А вы, мужчины, учтите, что это отличный подарок для ваших любимых!
Стоимость компакт-пудры 5 рублей.

Вы можете заказать у нас «Ипликатор Кузнецова» — уникальное, универсальное средство для повышения жизненного тонуса и улучшения сна, а также от многих болезней: бронхита, полиартрита, остеохондроза и других.
Цены ниже государственных!

Все товары высылаем наложенным платежом (стоимость изделия плюс расходы по пересылке). Оплата на почте при получении бандероли.

Коммерческо-производственное предприятие «Фурор» в месячный срок рассмотрит любые коммерческие предложения по производству товаров народного потребления;

заключит договора с заинтересованными предприятиями и инофирмами на оптовую поставку наших товаров.

Заявки на товары и деловые предложения на почтовых открытках присылайте по адресу: 109052, Москва, ул. Смирновская, 2, МКПП «Фурор». Телефон: 266-55-11, телекс: 411700 «Фурор», телефакс: 2926511 «Фурор».

КОММЕРЧЕСКО-ПРОИЗВОДСТВЕННОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ «ФУРОР»

Индекс 70328. Цена 60 коп.