



ISSN 0044-1945

ЗУПРОВЪЕ

6 91

СЕМИПАЛАТИНСК: ЧТО ДАЛЬШЕ?	2
ЭКЗАМЕНЫ БЕЗ СТРЕССА	6
■ Врач разъясняет... МИОКАРДИТ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НА АРТЕРИЯХ НОГ ПАНАРИЦИЙ ГИПЕРВИТАМИНОЗ НАМ НЕ ГРОЗИТ	8 9 10 10
■ Освойте шиаци В ДОПОЛНЕНИЕ К ГИПОТЕН- ЗИВНЫМ СРЕДСТВАМ	16
ТАЛИЯ И... ТРАВЫ	18
ДЖУНА ДАВИТАШВИЛИ: «ИМЕЮЩИЙ СИЛУ ДОЛЖЕН БЫТЬ ОСТОРОЖЕН»	23
КРАСОТА С ГРЯДКИ	26
■ Книги из старого шкафа ЗДРАВСТВУЙТЕ, ГОСПОДИН КАНТ!	27

Справки о выходе
очередного номера 257-49-24

Сдано в набор 24.04.91.
Подписано к печати 08.05.91.
Формат 60 × 90^{1/2}.
Бумага книжно-журнальная.
Глубокая печать.
Усл. печ. л. 4,50. Усл. кр.-отт. 7,55.
Уч.-изд. л. 7,58.
Тираж 8 804 000 экз.
(1-й завод: 1 — 4 353 932 экз.).
Заказ № 452.
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;
рекламы 250-39-68.

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

МАЛЕНЬКИЙ ЧЕЛОВЕК НА ЛЬДИНЕ

Наша жизнь с каждым днем становится все больше похожей на стремительный ледоход. Несет и кружит льдины быстрый поток, сталкиваясь, разлетаются они в разные стороны. Ширится между ними темная разделительная полоса воды. В стремительно меняющемся мире мы живем. И только одно остается неизблемым: дети. Несмотря на все социальные неурядицы, рост цен, на экологические беды, раскол общества и страх перед завтрашним днем, они по-прежнему появляются на свет. И требуют заботы, защиты. Может быть, они — и совсем крошечные, и те, кто, едва научившись говорить, удивляет нас несметным количеством вопросов, и те, кто идет по утрам в школу, согнувшись под тяжестью портфеля, и те, кто еще только должен родиться, — и есть та сила, которая сможет нас всех объединить? И, может быть, в том, чтобы выросли они полноценными, чтобы не чувствовали себя одинокими и не защищенными в бурном ледоходе жизни, и есть смысл всех наших усилий. Одно из самых важных условий будущей нормальной жизни — здоровье и благополучие детей. Этому посвящен наш разговор с первым заместителем министра здравоохранения СССР, курирующим вопросы охраны материнства и детства, А. А. БАРАНОВЫМ.

— Александр Александрович, несколько лет назад опубликованы были цифры детской смертности. Предание их гласности оказалось настоящей бомбой, разорвавшей тишину вокруг детского здравоохранения. Тогда спешно стали приниматься буквально пожарные меры — создание перинатальных центров, медицинские десанты в Среднюю Азию, организация там же постов доверенных врачей. Прошло достаточно времени, и есть возможность подвести итоги. Оправдали ли себя эти меры? Что изменилось? И что выходит на первый план в вашей работе сейчас?

— За три года младенческую смертность удалось снизить на 14,8%, то есть предотвратить гибель 35 тысяч детей на первом году. На 30% снижена смертность детей на втором году жизни. И сейчас ситуация внушает оптимизм. По нашим данным, за первый квартал 1991 года детская смертность снизилась на 5% по сравнению с прошлым годом. Вот то, что касается цифр, уж если мы с них начали разговор.

Но это результат не пожарных, не авральных мер, а конкретных коротких программ. И должен сказать: я сторонник именно таких программ, не растянутых надолго по срокам исполнения, чтобы можно было их четко проконтролировать от разработки до реализации.

Времена меняются, и возникают новые задачи. На первый план среди причин гибели и заболеваний детей выходят уже не инфекционные болезни и болезни органов дыхания, как это было три года назад. Сейчас нам бы справиться с проблемой невынашивания, осложнениями беременности, врожденными пороками развития, болезнями перинатального периода.

Почти 60 тысяч детей с врожденными

и наследственными заболеваниями рождается каждый год. А число детей с умственными и физическими недостатками достигает 2 миллионов.

Причин тут много, они все связаны, и трудно их разделить. Беременные женщины работают в промышленности, в сельском хозяйстве, на производстве с неблагоприятными условиями. Мы не можем обеспечить их необходимым рациональным питанием. И аборт, который есть в анамнезе почти каждой женщины, отнюдь не способствует рождению здоровых детей. В общем, что говорить, ситуация не облегчается, проблем не становится меньше...

— Но ведь для того, чтобы их решить, требуется немало средств, и если самые лучшие программы не будут подкреплены материально, а, насколько все мы понимаем, это возможно, то не окажутся ли вновь под ударом самые незащищенные — мамы с детьми?

— Разговор о средствах, пожалуй, один из самых болезненных. Все мы знаем, что здравоохранение финансируется по остаточному принципу. А наша служба просто в бедственном положении. Примерно 8 миллиардов рублей в год мы тратим на охрану материнства и детства. Конечно, при нынешней инфляции этого недостаточно. Но парадокс: часть этих денег, вложенных в строительство, до сих пор не освоена. Не введены в действие родильные дома, поликлиники, детские больницы. И это при том, что в России сносу подлежат более 11% детских стационаров. 44% родильных домов в стране требуют ремонта, реконструкции, многие акушерские стационары расположены в непригодных помещениях.

Какой выход из положения? Я считаю, что нужно создавать Всесоюзный фонд охраны здоровья матери и ребенка, который

финансировал бы все целевые программы на государственном уровне. Таких программ должно быть 10—15, не менее. И до тех пор, пока этого фонда не будет, мы так и будем ходить с протянутой рукой.

С помощью валютных ассигнований, совместных предприятий что-то нам все-таки удастся сделать. Прежде всего это оборудование для выхаживания маловесных детей. Работает кооперативное предприятие, которое при участии американцев на одном из оборонных заводов выпускает реанимационные инкубаторы.

Важнейшая задача — дородовая диагностика внутриутробных инфекций, в них очень часто причина гибели плода или рождения неполноценных детей. Такую диагностику обязательно должны проходить как минимум женщины группы риска, то

есть те, которые пережили трагедию рождения мертвого ребенка.

Уже работают лаборатории для диагностики внутриутробной инфекции советско-швейцарской фирмы ДИАПЛЮС, кубинские лаборатории, кстати, тоже достаточно высокого качества.

Не менее важен ультразвуковой скрининг — обследование плода. 1200 ультразвуковых аппаратов функционируют, немного пока, но создано еще три совместных предприятия по производству ультразвуковой техники, на них также немалая надежда.

— Уж коли разговор зашел о попытках массового обследования беременных женщин и новорожденных, мы не можем обойти молчанием проблему наследственных заболеваний...

— Да, и для их профилактики необходим скрининг, уже биохимический, с целью определить наследственные заболевания обменного характера. Сейчас несколько кооперативов берутся разработать и внедрить в практику биохимические методики для диагностики наследственных обменных нарушений.

Но ведь трагедия в том, что диагностикой наши сложности не исчерпываются. Выявить заболевания очень важно, но дальше? Дальше наши возможности — увы — тоже ограничены.

В стране до сих пор нет питания для новорожденных детей, больных фенилкетонурией, мы полностью его закупает за границей.

Еще один серьезный вопрос, решение которого могло бы существенно повлиять



на снижение детской инвалидности и младенческой смертности. Обеспечение витаминами беременных женщин и детей. Мало у нас этих витаминов, потребность в них удовлетворяется лишь на 25%. Остается слабая надежда на иностранные фирмы, на валютные закупки, на совместные предприятия.

И тут тоже цепочка проблем. Витамины необходимы школьникам. Для того чтобы все они получали витамин С хотя бы в минимальном количестве, нужны средства — 50 миллионов. Следующий вопрос: кто будет витамины раздавать? Учителя отказываются, считая, что этим должны заниматься медики. Но школ в стране, кажется, 160 тысяч, а школьных врачей не набрать и 10 тысяч... Неужели это такая неразрешимая задача?

Здоровье школьников — это и проблема их питания. В связи с повышением цен сейчас система школьного питания может быть просто разрушена, а это значит, что заболеваемость детей гастритом и другими желудочно-кишечными заболеваниями еще возрастет...

— Вопрос этот стоит остро. Он актуален для детей всех возрастов, и в первую очередь грудных. Спасибо финским молочным смесям, на которых вырастает большинство наших малышей. Промышленное производство детских продуктов в нашей стране не соответствует потребностям ни по качеству, ни по объему...

— Я скажу конкретней. Сегодня предприятия выпускают только 60% необходимых нашим малышам сухих адаптированных смесей, 10—12% жидких молочных и 45—50% плодоовощных. Большинство молочных кухонь имеет неудовлетворительную материально-техническую базу, что часто приводит к нарушениям санитарно-гигиенических норм.

В условиях острейшего дефицита продовольствия прежде всего малыши должны получать минимум, без которого не может нормально развиваться детский организм. Талоны и карточки не помогут, если детям в порядке приоритета не будут выделяться дополнительно молочные продукты, яйца, животные жиры, крупы. В некоторых республиках — Узбекистане и Туркмении — установлен особый порядок снабжения детей раннего возраста. Но так должно быть везде. Вопрос этот надо ставить и перед местными властями, и перед правительством.

Скажу честно, мы и здесь надеемся на создание совместных, с теми же финнами например, предприятий, но для этого нужна валюта. Она есть у многих предприятий, ее тратят на приобретение товаров народного потребления, закупают, например, видеотехнику, ширпотреб, хотя намного важнее вложить эти деньги в производство детского питания...

— Очень уж «земным», материальным получается наш разговор. Куда ни повернем, все упирается в средства, в материальную базу. К сожалению, наши мамы с детьми пока настолько

мало защищены, что болезненный и трудный переход к рынку ударит по ним в первую очередь. Наверное, необходимы гарантии и медицинской, и социальной защиты материнства и детства...

— Да, гарантии нужны. Постановление Верховного Совета СССР «О неотложных мерах по охране и улучшению положения женщин, охране материнства и детства и укреплению семьи», которое еще год назад казалось нам колоссальным шагом вперед, сегодня уже выглядит более чем скромным.

Напомню, что согласно этому постановлению был введен оплачиваемый для мамы с ребенком до полутора лет отпуск; декретный отпуск суммарно 127 дней, из них 70 — перед родами. Часто возникают вопросы и жалобы: где-то эти законы не выполняются. Наша страна очень неоднородна, в разных местах местные власти по-разному понимают проблему охраны материнства и детства. Но те минимальные гарантии, которые устанавливает правительство, должны везде выполняться неукоснительно. Если речь идет о политических амбициях, то здесь они должны быть забыты.

Несколько слов о компенсации в связи с ростом цен. Если женщина находится в оплачиваемом отпуске по уходу за малышом до 1,5 года, она получает ежемесячное пособие до 110 рублей вместо 70, установленных ранее. Если мама не работала или не имеет даже годовичного стажа, в этот же период ей выплачивают 80 рублей (вместо 35). Тем, кто воспитывает ребенка в возрасте от полутора до трех лет, введены пособия в размере 35 рублей, сейчас дополненные компенсацией в 45 рублей, — всего 80 рублей. Это пособие на ребенка плюс компенсация (50 рублей за квартал) на детские товары.

Компенсация в послеродовом отпуске выплачивается маме в размере 60 рублей в месяц, а также плюс к ней единовременное пособие на рождение ребенка 250 рублей.

Республики вправе это пособие увеличивать. Так, в РСФСР оно установлено в размере 350 рублей.

И, безусловно, необходимы новые меры, новая государственная политика, учитывающая все сложности экономической жизни страны.

Сегодня, сейчас, когда стремительно падают все существующие гарантии медицинской и социальной защиты материнства и детства, нужен закон об охране здоровья матери и ребенка. Я глубоко в этом убежден.

Самых острых вопросов здоровья детей коснулся наш разговор. И ясно, что никакое ведомство в одиночку эти вопросы не решит. Только если интересы маленького человека будут приоритетом для всего общества, не будет он с мамой забыт и брошен, не останутся они одни на льдине в бурном водовороте нашей жизни.

Беседу вела Ирина ПАВЛЕНКО



Более 13 лет на территории Семипалатинской области проводились наземные и воздушные испытания ядерного оружия. Хроническому облучению в различных дозах подвергалась не одна сотня тысяч человек. Продолжаются подземные ядерные взрывы. Рассекреченные материалы медицинских исследований, призывы экологического движения «Невада — Семипалатинск», тяжелейшее состояние здесь материально-технической базы здравоохранения, низкий уровень жизни — все это оказывает особо неблагоприятное психозмоциональное воздействие на население. В почте редакции немало писем, в которых все чаще звучит мотив: «Чернобыльцы пострадали, им помогают всем миром, и это правильно, но не кажется ли кощунственным, что это не делается по отношению к таким же обездоленным людям и детям Семипалатинского полигона?»
(Из обращения в редакцию Т. Н. Шениязовой.)

Письмо читательницы мы направляли и в Семипалатинск, получили на него такой ответ (печатаем с сокращениями).

«Редакции журнала «Здоровье».

Ознакомившись с письмом Т. Н. Шениязовой, испытываешь двоякое чувство: с одной стороны, эмоционально описанные беды, нанесенные экологии Семипалатинского региона и состоянию здоровья населения в результате деятельности ядерного полигона, не всегда в полной мере соответствуют действительности. С другой стороны, по большому числу фактов, указанных в письме, имеются объек-

СЕМИПАЛАТИНСК

ЧТО ДАЛЬШЕ?

тивные доказательства их справедливости.

До 1990 года завеса строжайшей секретности, стиль и методы работы ядерного полигона оставляли тайной за семью печатями самое главное: количество проведенных воздушных и наземных ядерных взрывов (1949—1963 гг.); состояние радиационно-гигиенической обстановки в районах, прилегающих к ядерному полигону; после каждого испытания; величины доз и характер воздействия ионизирующих излучений на население региона в реальных условиях взрывов.

Более того, до 1961 года практически не проводилось целенаправленных медицинских обследований населения. Специальное медицинское подразделение — диспансер № 4 3-го Главного управления при Минздраве СССР из-за малочисленности штата за 30 лет обследовал лишь не более 10% пострадавшего населения Семипалатинского региона. Рассекреченные в 1990 году материалы медицинских исследований диспансера позволили ознакомить (впервые) медицинскую общественность с тем ущербом, который был нанесен состоянию здоровья людей деятельностью ядерного полигона.

Неопровержимыми являются данные о значительном превышении онкозаболеваемости и онкосмертности у облучавшегося населения. Различные нарушения иммунного статуса, генетические нарушения, ускорение инволюционных процессов встречаются у пострадавших существенно чаще, чем в контрольных группах.

Союзное правительство, а также правительства Украины, Белоруссии и РСФСР

создали и реализуют много-миллиардные по стоимости целевые программы по медицинской и социальной реабилитации пострадавшего в результате аварии на Чернобыльской АЭС населения. А что же в нашем регионе?

При неоднократных посещениях различные комиссии обещали и обещают, как говорится, «золотые горы». Однако по возвращении в Москву тиражируют документы, в которых утверждают, что полигон является чуть ли не благом для народа и не оказывает отрицательного влияния ни на экологию окружающих территорий, ни на состояние здоровья людей, проживающих на этих территориях.

Ни одно обещание правительственных органов не было реализовано.

Не выплачена единовременная денежная компенсация, не открыто финансирование имеющихся программ по оказанию медицинской и социальной помощи пострадавшему населению.

Все это держит в постоянном напряжении моральную, этическую и социально-экономическую ситуацию в регионах, прилегающих к полигону.

Так дальше продолжаться не может, и по этим вопросам мы полностью солидарны с автором письма».

В. Г. ГРИЦАЕНКО,
заведующий
городским отделом
здравоохранения

Редакция попросила начальника отдела радиационной медицины — заместителя начальника Главного санитарно-профилактического управления Минздрава СССР С. И. ИВАНОВА прокомментировать письмо В. Г. Грицаенко.

— Мы не можем отрицать — и тут я согласен с коллегой, — что какой-то ущерб здоровью населения испытания ядерного оружия,

особенно наземные и воздушные, нанесли. Потому и была разработана программа улучшения медико-санитарного обеспечения районов, прилегающих к Семипалатинскому испытательному полигону. Но никогда ни одна комиссия не приукрашивала экологическую ситуацию в этом регионе. Напротив, о загрязнении окружающей среды химическими веществами, тяжелыми металлами, об отсутствии канализации в районах, трудностях с качественной питьевой водой — и это там, где наличие полигона требует особой чистоты, — мы били тревогу и продолжаем бить.

Что касается обещаний, то Минздравом СССР они в основном выполняются. В Семипалатинске выстроен и оснащен самым современным оборудованием медицинский диагностический центр стоимостью 7 миллионов инвалютных рублей, дополнительно к диспансеру № 4, который передан в ведение Минздрава Казахской ССР, организована медсанчасть № 167 (пока открыта только поликлиника). Хозяева полигона обеспечивают население до ввода в эксплуатацию новой больницы стационарной помощью. Выделены дополнительные фонды на медикаменты, область уже получила 44 препарата из предусмотренных 68 на 1990—1992 годы. Остальное поступит до конца нынешнего и в будущем году.

Вместе с тем углубленного обследования населения области с учетом всех социально-бытовых, экологических и других неблагоприятных факторов действительно не проводилось. Была разработана программа. Но уже готовые к выезду 6 специально подготовленных бригад специалистов многих профилей

остались в Москве. Семипалатинский облисполком отказался проводить медицинские обследования до выплаты материальной компенсации населению региона за нанесенный ущерб состоянию здоровья 40-летней деятельностью полигона. Нас это очень тревожит. С принятием Закона об использовании атомной энергии, ядерной и радиационной безопасности (а его проект находится в Верховном Совете СССР) опираться при его исполнении (в том числе и о выплате компенсаций) будут именно на данные о фактическом состоянии здоровья людей. А ультимативная постановка вопроса местным Советом только задержит его решение.

Кстати, в прошлом году подобный закон был принят в США. По нему разовые компенсации выплачиваются двум категориям населения. Первая (50 тысяч долларов) — лицам, которые подвергались воздействию радиационного фактора при любых ситуациях, но только по решению суда и только при остром лейкозе. Вторая (100 тысяч долларов) — тем, кто добывает или перерабатывает уран, при лейкозе и раке легкого. Но если человек не курил и не имел других вредных привычек. Все это доказывается в суде.

Конечно, нельзя не учитывать их и наши условия жизни, питания, уровень санитарной культуры и здравоохранения. Но и нам пора ставить все на правовую основу. Пока принимается закон, надо обследовать жителей районов, прилегающих к полигону, и улучшить медицинскую помощь всему населению области. А дальше — решить вопрос о компенсации тем, кто пострадал от ядерных испытаний.

Минздрав СССР вышел с предложениями в Кабинет министров СССР о принятии дополнительных мер, уменьшающих отрицательные последствия подземных ядерных испытаний. Советские врачи за их полное и скорейшее прекращение. Если же они будут продолжены, мы выдвигаем целый ряд требований по коренной перестройке медицинского обслуживания жителей регионов, в которых находятся полигоны.



ВОЗРОЖДЕНИЕ

Наш журнал совместно с журналом «Советская женщина», Русской Православной церковью и коллективом Московской городской клинической больницы № 70 проводят акцию «Мать и дитя». Цель акции — сбор средств на строительство уникального родильного дома.

— Мама, а откуда я взялся? Ты меня в капусте нашла?

— Нет, детка, из роддома привезла.

— А туда меня аист принес?

— Нет, не аист. Нам доктор помог. Выживали нас в разных отделениях, месяца два лежали...

Когда-нибудь будет такой или похожий разговор. А пока будущая мама приехала из Твери. Два искусственных клапана в сердце. Категорический запрет врачей иметь детей. И беременность сроком более 30 недель.

У нас стало обычаем: чуть что — в Москву. Там помогут, разберутся, спасут. И как часто гаснет этот огонек надежды и оказывается, что и в Москве, а значит, нигде, не помогут...

Только на этот раз и в самом деле помогли — родила, уехала с малышом домой в Тверь. И этой женщине, и другой тоже — из Махачкалы, с вро-

жденным пороком сердца. Она особенно всем запомнилась: родня все время стояла табором под окнами... Помогли и многим, многим их подругам по несчастью. Тем, для кого опасно, противопоказано рожать. Тем, для кого причина этих запретов кроется в заболеваниях сердца и крови, у кого неизбежны осложненные беременность и роды.

Так уж странно и сложно устроена жизнь, что опасность и запреты порой не останавливают женщин. Могучий инстинкт материнства оказывается сильнее всех доводов разума. И даже ценой собственной жизни женщина хочет иметь ребенка. И тогда за дело берутся врачи. Здесь, в специализированном роддоме при 70-й Московской городской клинической больнице.

Огромный, уникальный опыт накоплен за двадцать лет работы родильного дома. В лабораториях разработана целая наука —

система оказания помощи и выхаживания матери и ребенка. Со всей России едут сюда женщины с заболеваниями сердца и крови. Едут консультироваться, едут рожать.

А теперь опасность грозит родильному дому. В нынешнем, то есть 1991, году он подлежит капитальному ремонту. Это равноценно гибели, притом что таких роддомов во всей нашей стране по пальцам пересчитать.

Это означает, что распадется коллектив опытных сотрудников.

наук Вадим Олегович Лопухин считает так:

— Надо срочно здесь же, на территории больницы, начинать строительство нового роддома и на время строительства отложить ремонт. Условия позволяют это сделать, места достаточно.

Мы могли бы выстроить новый стационар на 240 мест, учебный комплекс, лабораторную службу, гостиницу для женщин, приезжающих на консультацию. Под нее можно переоборудовать здание старого роддома...

Анна Михайловна Семина — врач-ординатор отделения патологии беременных беспокоится: как чувствует себя ее пациентка.



Доктор Лопухин с будущей мамой: «Все будет в порядке».



Крошечный подопечный медсестры Любы Медведевой.

Разбегутся по другим базам, и потом, после ремонта, спустя годы, собрать, восстановить все будет уже более чем сложно. А здание — устаревшей конструкции и сейчас не отвечает современным клиническим требованиям. Какой же выход из положения?

Главный врач родильного дома, кандидат медицинских

Фонд «Здоровье народа», созданный при Моссовете, готов нас поддержать. Финансировать строительство можно за счет сбора средств, создав акционерное общество. В него войдут коллектив больницы, зарубежные и отечественные фирмы и предприятия, Русская Православная церковь.

Но все это будет иметь смысл

только, если мы сами сможем распорядиться своими средствами.

Часто мы сердимся на нашу медицину, ругаем врачей, недовольны результатами лечения. Не понимаем, что в рамках тех средств и тех возможностей, которыми располагают медики, они делают все, что могут, и даже больше, чем могут. Да, они ограничены в своих действиях: не хватает оборудования, больничных коек, даже медикаментов. Есть только силы, желание помочь своим больным, есть великие доброта и милосердие.

И все это отличает коллектив, которым руководит Вадим Олегович Лопухин.

Вадим Олегович — потомок старинного, тысячелетней истории боярского рода Лопухиных. Философы, государственные деятели, военачальники были в этом роду. А врачей не было. Вадим Олегович — первый врач. Председатель Союза потомков российского дворянства и главный врач роддома в одном лице.

Роды, рождение, возрожде-

ние — все эти слова одного корня. Когда-то, если вспомнить нашу историю, многие и многие дворяне лечили больных, ухаживали за ними, дворянские попечительские советы «опекали» больницы, школы.

И сейчас возрождение милосердия совпадает с возрождением дворянства. Случайно это или нет? Случайно ли на территории больницы стоит освященный церковью храм? И доктору Лопухину удастся объединить многие добрые силы.

Для всех, кто захочет принять участие в сборе средств на строительство нового родильного дома, мы публикуем номер расчетного счета: р/с № 142311 в Перовском ПСБ Москвы код 13 МФО 0201336 (обязательно с пометкой «На строительство роддома»).

Искренне желая помочь объединить усилия всех людей, участвующих в этой акции милосердия, мы постараемся рассказать о них и будем вести хронику счета.

И. ВИТАЛЬЕВА

НАПИТОК «ЗДОРОВЬЕ» — И ПРОДУКТ, И ЛЕКАРСТВО

На статью, опубликованную в № 1 за 1991 год, редакция получила немало откликов, вопросов, в том числе и писем-сомнений по поводу возможности приготовить напиток в домашних условиях. На вопросы читателей отвечает А. С. БЕССЕРЕЖНОВ, автор напитка и руководитель фирмы «Бессережнов».

— Почему плохо иногда получается напиток? Друзья мои, тот, кого постигла неудача, наверняка нарушил правила его приготовления. Напомню, что молоко с опущенной в него закваской надо тщательно размешивать, строго соблюдать температурный режим. При температуре ниже 35° термофильные (то есть теплолюбивые!) бактерии не растут и молоко не сквашивается, а при температуре выше 45° погибают бактерии закваски. Длительность сквашивания зависит от температуры и качества молока. Ведь иногда оно содержит антибиотики, и тогда в нем плохо живет любым микробам, в том числе и нашим полезным термофилам. Но в этом случае, хотя и на 5–12 часов позднее, напиток все равно получится.

Пусть никого не смущают некоторые расхождения между более ранними и поздними инструкциями. Ведь я все время работаю над препаратом, совершенствую его технологию приготовления, способы применения.

Спрашивают, когда целесообразнее пить напиток «Здоровье» — до или после еды? Опыт последнего времени показал, что это достаточно индивидуально. Значит, каждый может, попробовав и так, и этак, подобрать для себя наиболее приемлемый вариант. Ведь и кефир, например, одни люди лучше воспринимают натощак, другие — после обеда или ужина.

Если на флаконе, который вы приобретете, будет стоять название «Санта» — это синоним «Здоровья», а если «Санта-2» — знайте, что это новое поколение напитка «Здоровье». По замыслу «Санта-2» сочетает в себе свойства таких хороших, но дефицитных препаратов, как бифилин, бификол, колибактерин.

Повторяю, что моя маленькая фирма «Бессережнов» готова высылать закваску и организациям, и частным лицам. Предприятие, которое приобретет ее для своих рабочих, не только сделает доброе дело, но и получит экономический эффект, намного превышающий затраты на закваску: ведь это одно из средств оздоровления, повышения работоспособности.

И еще мой совет. Покупайте флаконы только у официальных представителей моей фирмы в Сочи — ул. Камо, 15, или в Нижнем Новгороде, Волгограде, Уфе, Москве — на ВДНХ, в павильоне «Здоровье». Телефоны в Москве: 408-00-67, 457-20-83. Условия поставок смотрите в журнале «Здоровье» № 1 за 1991 год.

ОТ РЕДАКЦИИ. Хотя фирма «Бессережнов» из Сочи и может сейчас обеспечить ВСЕХ желающих закваской, но, по мнению специалистов Института питания АМН СССР (а мы их попросили еще раз познакомиться с технологией этого дела), самостоятельно готовить напиток «Санта» («Здоровье») все же затруднительно. Нет дома термостатов, не все хозяйки в состоянии обеспечить необходимые санитарно-гигиенические условия, да и молоко не всегда отвечает необходимым требованиям. Хотя при соблюдении всех требований гигиены, при наличии термоса необходимого объема, использованной закваски в течение не более месяца напиток можно получить и дома. Ведь готовим же мы самостоятельно простоквашу, творог, варенец! И все же, по мнению специалистов, желательнее, чтобы выпуск «Санты» наладили молочные заводы, пищеблоку столовых, санаториев, кафе, профилакториев, больниц — всех тех предприятий общественного питания, которые работают под контролем санэпидстанций. В июне начинается выпуск «Санты» (с участием автора) молокозавод № 2 в городе Волгограде. Вот такое сотрудничество можно только приветствовать! Добавим еще, что фирма «Бессережнов» ведет большую благотворительную деятельность. Партии закваски безвозмездно уходят в адреса детских яслей-садов, домов ребенка (у нас в редакции есть документы из этих учреждений). Одна тысяча флаконов была недавно отправлена в Перу, где, как вы знаете, разразилась эпидемия холеры.



Фото М. ШАБАЛИНА

ЭКЗАМЕНЫ БЕЗ СТРЕССА

УМЕЙТЕ РАССЛАБЛЯТЬСЯ

Если сердце начинает колотиться, дыхание сбивается, все тело охватывает дрожь и усиливается потоотделение, сдача экзамена будет значительно затруднена.

Как же научиться регулировать свое состояние? Один из путей — приучить мозг и тело расслабляться по команде.

Сделайте практику релаксации одним из важных пунктов вашего распорядка дня. Сколько времени нужно ежедневно уделять на отработку этих навыков? Поначалу будет вполне достаточно кратковременных занятий (по 3—4 минуты); более длительные на этом этапе могут вызвать нежелательную реакцию (чувство беспокойства или, наоборот, заторможенности). Постепенно сделайте тренировки более продолжительными (напри-

Английские психологи-консультанты Ф. Орт и Э. Клаф обобщили огромный опыт преодоления предэкзаменационных тревог и волнений. Их советы адресованы не только старшим школьникам, абитуриентам вузов и техникумов, студентам, но и всем, кто занимается самообразованием, проходит курсы переподготовки, повышения квалификации, краткосрочного обучения. Приводим несколько отрывков из книги «Экзамены без стресса», которую готовит издательство «Прогресс».



мерно для вас предмета, это поможет войти в рабочее русло.

СПЕШНАЯ ЗУБРЕЖКА

Несмотря на все свои отрицательные стороны, «зазубривание» может иногда оказаться необходимым. Представьте для себя ситуацию следующим образом: «Да, в моем распоряжении всего несколько часов, и придется многое впихнуть в себя за это время. Беспокойство будет мне мешать. Все! Теперь за работу!»

Несмотря на успешное начало, вы можете скоро почувствовать, что в душу начинают закрадываться опасения. В этом случае резко встаньте, отвернитесь на короткое время от вашего письменного стола, сделайте несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов и только затем вновь приступите к делу. Помните: обязательно дышите медленно и глубоко; быстрое и неглубокое дыхание может способствовать усилению напряженности и нервозности.

Чтобы придать себе уверенность, напишите на карточке слова «мне это под силу». Поместите карточку так, чтобы она всегда была у вас перед глазами.

Обязательно делайте короткие, но регулярные перерывы в занятиях, так как физическая и умственная усталость может подточить ваши силы. Во время перерыва можно просто подняться из-за стола, пройтись несколько раз по комнате.

Не советуем прибегать к помощи стимуляторов — кофе,

свистящим звукам, сопровождающим вдох и выдох. Убедитесь в том, что вы «дышите животом»: это важно!

В момент вдохов считайте, а в момент выдохов произносите: «Расслабься». Например, на первом вдохе скажите «один» и постарайтесь мысленно увидеть цифру «1». На выдохе произнесите «расслабься», пытаясь представить при этом слово «расс-ла-а-а-а-бься». Продолжайте считать до тех пор, пока вы не почувствуете себя вполне спокойным.

ЭКЗАМЕНЫ НА НОСУ: ЧТО ДЕЛАТЬ?

Первое — организовать процесс повторения по временным срезам. Иначе говоря, нужно разработать план занятий по каждой из оставшихся до экзаменов недель, дневной план по оставшимся дням и, наконец, часовой план. Следуя этим временным планам, будет нетрудно проследить за тем, что удалось сделать за каждый день занятий.

Если вы садитесь за стол с весьма размытой целью «немного заняться повторением», вы лишаете себя очень важного стимула — чувства выполненного долга при достижении поставленной цели. Кроме того, нечет-

кая цель оказывает дезорганизующее воздействие, при первых же признаках усталости вы почувствуете искушение отложить занятия на потом, даже если вам удалось сделать совсем немного.

Многие студенты знают, когда у них наступает пик наивысшей активности. «Жаворонкам» работает лучше всего по утрам, «совам» — по вечерам. Полезно наметить, какими предметами вы намерены заниматься в свойственные вам периоды подъема и спада.

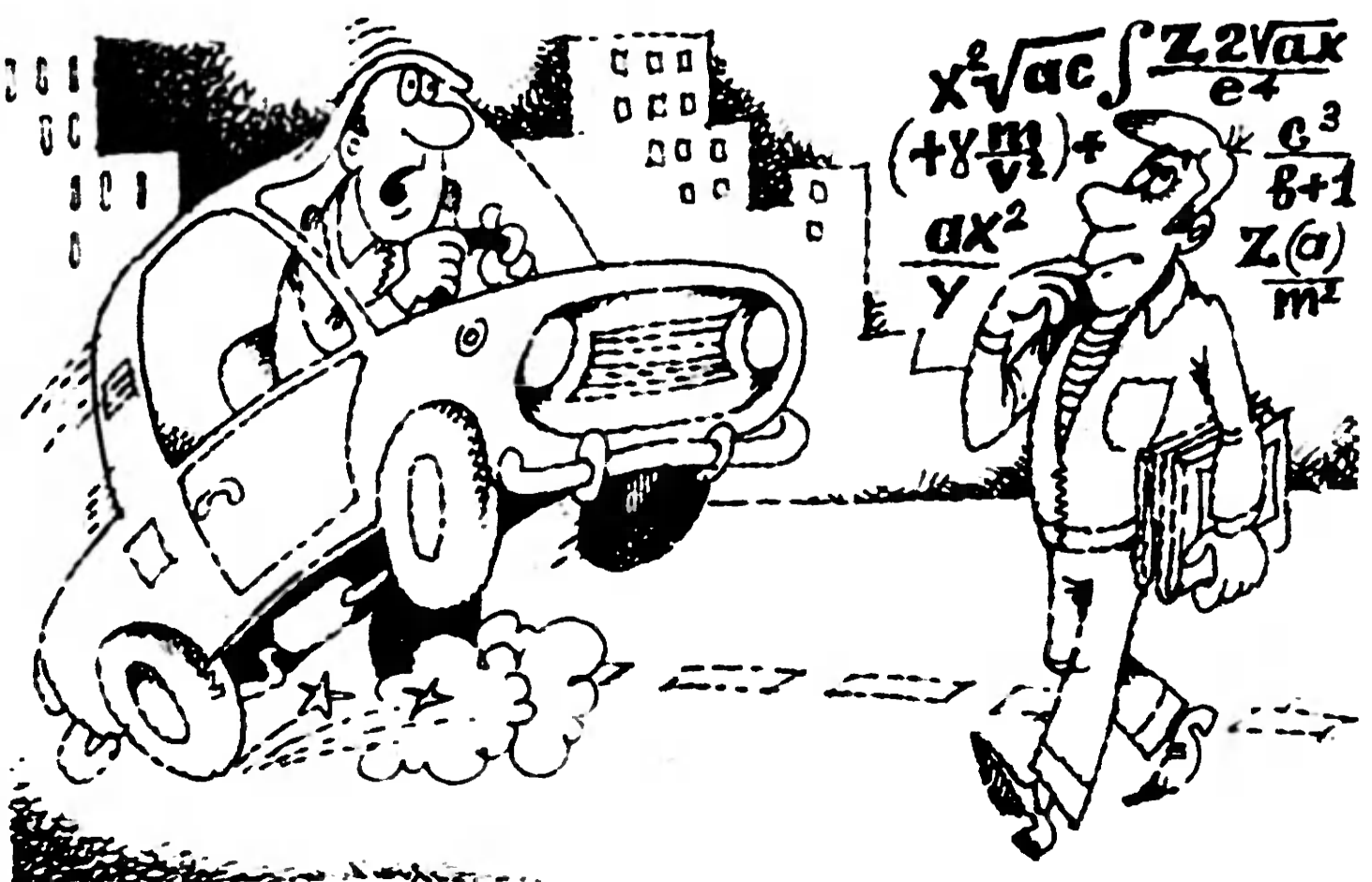
Если вы чувствуете себя «не в настроении», рекомендуем начинать занятия с наиболее инте-



мер, два раза по 15 минут). В наиболее загруженные дни у вас может возникнуть соблазн полностью отказаться от занятий. Помните, что именно в такие дни умение расслабляться вам поможет больше всего!

Очень важно развить в себе привычку предвкушать расслабление. Абсолютно бессмысленно через силу давать самому себе установку типа: «Расслабляйся, черт побери, расслабляйся, расслабляйся быстрее!» Вместо этого следует спокойно, но решительно повторять: «Сейчас я буду расслабляться».

Закройте глаза и прислушайтесь к своему дыханию, к мягким



ХОТЬ ПОВЕРЬТЕ, ХОТЬ ПРОВЕРЬТЕ...

крепкому чаю или специальным препаратам. Перед экзаменами ваша нервная система сама по себе находится на взводе, и потому о дополнительной стимуляции не может быть и речи. Повышенное содержание кофеина в организме, особенно при тех условиях, когда вы дотянули повторение материала до последнего момента, может привести к самым нежелательным последствиям — дрожанию рук, рассеиванию внимания, беспокойству и необходимости частого посещения туалета.

УТРОМ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ

Многие студенты считают полезным ранним утром в день экзамена просмотреть весь материал, чтобы освежить в памяти важнейшие вопросы.

Сосредоточив внимание на последнем повторении, не пренебрегайте завтраком. В день экзамена надо постараться съесть на завтрак немного больше того, к чему вы привыкли. Вы должны помочь своему организму выдержать 2—3-часовую психическую нагрузку. На экзаменах мозг работает с большей активностью, чем в обычные дни, и потому организм нуждается в дополнительных энергетических ресурсах.

Есть еще один важный фактор, который студенты не склонны рассматривать таковым, — время на дорогу к месту проведения экзамена. Вполне очевидно, что студент знает, сколько на это нужно времени. Удивительно, однако, что самые, казалось бы, обычные действия приобретают совершенно иную окраску в дни экзаменов.

В период сессии или вступительных экзаменов многие находятся в состоянии тревожности, и можно напрямую связать увеличивающуюся частоту дорожных происшествий с этим состоянием. Для того чтобы застраховаться от возможных неприятных случайностей, выходите из дома раньше, чем обычно в дни учебы.

...Вот, наконец, настает минута, когда вас приглашают в комнату, где проходят экзамены. Старайтесь держать себя в руках, настраивайтесь на положительный результат!



Казалось бы, сколько уже написано и сказано о пользе физических упражнений, но ученые всего мира продолжают искать все новые и новые аргументы в пользу физкультуры. Вот только некоторые из них.

Изучив жизнеописания наиболее состоятельных представителей общества XVIII и XIX веков (врачей, биологов, химиков, путешественников), немецкие исследователи установили, что наиболее популярными видами занятий этих людей в детстве были бег и прогулки. В жизнеописаниях они упоминались 38 раз. Затем шли гимнастика, плавание и купание, катание на коньках, охота и игры в мяч (упоминались 17—11 раз). Кроме этого, они занимались рыбной ловлей, верховой ездой, метанием, греблей и силовыми упражнениями, стрельбой из лука, фехтованием, танцами, катались на санках и лыжах. Средняя продолжительность жизни этих людей составила более 74 лет, в то время как, по некоторым данным, средняя продолжительность жизни в Европе в это время не превышала 40 лет.

Проведя наблюдения за 17 тысячами выпускников Гарвардского университета, учившихся в нем в период с 1916 по 1950 год, группа американских ученых установила «вклад» некоторых факторов риска в развитие коронарной болезни сердца: курение — 13%; избыточная масса тела — 11%; гипертония и наследственная пред-

расположенность — 10%. В профилактику же этого заболевания вклад физической активности был определен в 23%.

По мнению финских физиологов, изучавших взаимосвязь физической активности с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, «у бездеятельных» мужчин риск развития этих заболеваний в 1,5 раза выше, чем у физически активных. У женщин эта зависимость еще больше и составляет 2,4 раза.

Среди мужчин с высокой физической активностью смертность в 2 раза ниже, свидетельствуют расчеты ученых из университета штата Миннесота, в течение 10 лет проводивших наблюдения более чем за 12 тысячами американцев.

Чтобы предотвратить развитие сердечно-сосудистых заболеваний, совсем необязательно посещать секции или спортивный клуб, считает канадский ученый Р. Шенард. Достаточно 3—4 раза в неделю посвящать 20—30 минут своего свободного времени активному отдыху или самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Подготовил А. ГАВРИКОВ,
кандидат педагогических наук

В. Ю. МАРЕЕВ,
доктор
медицинских наук

Миокардит



„ Даже самая интенсивная терапия не даст результата, если больной не соблюдает строгий постельный режим в течение 4—5 недель. „

Воспаление сердечной мышцы вот уже более ста лет является предметом множества исследований. Тем не менее проблем, связанных с миокардитом, по мере накопления медицинской информации становится все больше.

Если в XIX веке значительную часть сердечных недугов объясняли воспалением, то к пятидесятым годам XX века сформировалось довольно четкое представление о трех возможных причинах патологии этого органа: заболевания сосудов, питающих сердце кислородом, или ишемическая болезнь сердца; заболевания, обусловленные поражением клапанов сердца и врожденными его аномалиями и пороками; наконец, непосредственное поражение сердечной мышцы — ее воспаление, или миокардит.

К началу 90-х годов нашего столетия утвердилось мнение, что воспаление миокарда возникает как результат различных заболеваний бактериальной, вирусной, протозойной, аллер-

гической или токсической природы.

Для начала давайте вспомним, какова роль сердечной мышцы в жизнедеятельности организма. Образно говоря, миокард — это насос, непрерывно с момента первого вдоха и до последнего перекачивающий около пяти литров крови в минуту, обеспечивая все органы и ткани кислородом.

Надеюсь, всем ясно, насколько опасно воспаление миокарда, естественно сопровождающееся снижением функции сердца. Выраженность проявлений и тяжесть последствий миокардита во многом зависят и от объема воспалительного процесса, и от продолжительности заболевания.

После стихания острого воспаления в миокарде работоспособность мышцы сердца обычно сохраняется. Если же заболевание становится хроническим, некоторые участки мышцы замещаются соединительной тканью, и тогда миокард с трудом справляется с функцией насоса, даже если воспаление в конце концов уступает длительной упорной терапии. Нередко вследствие хронического миокардита развивается кардиомиопатия, когда функция сердечной мышцы ухудшается и при отсутствии воспаления.

Миокардит в большинстве случаев — результат вирусных заболеваний: гриппа, кори, гепатита. В его возникновении немалую роль играют стафилококки, стрептококки, пневмококки, менингококки, реже — туберкулезная палочка, риккетсии, грибы, токсоплазмы. Из неинфекционных причин воспаления миокарда хочу отметить токсическое воздействие некоторых химических веществ и аллергенов. Кроме того, миокардит может быть осложнением некоторых системных заболеваний: гипертониче-

ской болезни, сахарного диабета, ревматизма.

Но ведь практически каждый человек хотя бы раз в жизни болел гриппом, многие перенесли корь, гепатит. И далеко не у всех потом начинался миокардит. Воспаление мышцы сердца развивается только на «подготовленной почве». Бывает это, когда человек, не долечившись после перенесенного заболевания, берется выполнять тяжелую физическую работу или принимает лекарства, не согласовав свои действия с лечащим врачом, злоупотребляет алкогольными напитками. Все это увеличивает нагрузку на сердечную мышцу, способствуя возникновению в ней воспаления.

Начало миокардита легко пропустить, особенно когда он развивается после инфекционного заболевания. Как правило, в сроки от 7 до 14 дней от начала болезни, в момент начавшегося было выздоровления, если пациент нарушает предписанный врачом режим, вдруг появляются слабость, боль в левой половине грудной клетки, учащается сердцебиение при самой незначительной нагрузке. Боль обычно носит колющий или ноющий характер и никак не связана с актом дыхания. Эти симптомы могут быть вызваны интоксикацией сердечной мышцы. Поэтому больной должен немедленно обратиться к кардиологу и сделать электрокардиограмму.

Поставить диагноз может только специалист. Он же и назначит лечение. Если начать его своевременно, можно нивелировать явления интоксикации миокарда без каких-либо последствий.

Но когда появляются более грозные симптомы миокардита — так называемые перебои, выпадение сердечных сокращений, немотивированные учащения сердцебиения, одышка при

малейшей нагрузке, тяжесть в правом подреберье, отеки, необходимо немедленно сделать электрокардиограмму, рентгенологическое исследование грудной клетки, а еще лучше эхокардиографию. И в самые кратчайшие сроки! Если вы долго не будете обращаться к врачу, тяжелая форма диффузного миокардита в течение нескольких месяцев может привести к необратимым изменениям сердечной мышцы, тотальной сердечной недостаточности. От интоксикации миокарда с минимальными клиническими проявлениями до смертельного заболевания дистанция невелика.

Вот почему так важно вовремя обратиться к кардиологу и строго выполнять его назначения. Но никакие лекарственные средства не дадут результата, если больной не соблюдает строгий постельный режим с первого дня заболевания в течение 4—5 недель и абсолютно не отказывается от алкогольных напитков. По своему собственному опыту знаю, что только постельный режим позволял спасти больных даже с самыми тяжелыми формами диффузного миокардита.

Не последнюю роль играет и дробное, 4—5 раз в сутки, питание, прием аскорбиновой кислоты и поливитаминов.

В заключение хочу отметить еще один момент: некоторые больные, пользуясь «верными народными рецептами», поглощают в больших количествах лимон с сахаром, или мед, или настой чеснока. Делать это можно, только предварительно посоветовавшись с лечащим врачом, обговорив дозы. Иначе такое «лечение» обернется сильным аллергизирующим фактором и лишь ухудшит ваше состояние.

И. И. ЗАТЕВАХИН,
профессор

После операции на артериях ног



Тренировать сосуды, чтобы развить дополнительные капилляры, поможет дозированная ходьба.

В основном два заболевания артерий ног требуют вмешательства хирурга: облитерирующий атеросклероз, который развивается обычно у пожилых, и облитерирующий тромбангиит, или эндартериит, поражающий чаще людей молодых и среднего возраста. Но при разных причинах этих процессов (в основе атеросклероза сосудов лежит нарушение липидного, холестерина обмена, а облитерирующий тромбангиит — следствие иммунного воспалительного поражения артерий) механизм нарушения кровообращения в конечностях идентичен. В первом случае на внутренних стенках артерий образуются атеросклеротические бляшки, во втором — на измененные воспалительным процессом стенки «садятся» тромбы. В результате просвет артерии сужается или даже совсем закупоривается и нарушается снабжение тканей кровью, кислородом. Развивается ишемия — недостаточность кровообращения.

Проявляется она болью в икроножных мышцах или в стопе (в зависимости от места повреждения сосуда) во время ходьбы, когда ткани ног усиленно требуют кислорода. После отдыха,

для чего приходится остановиться и немного постоять, боль проходит, почему этот симптом называется перемежающейся хромотой.

Но есть и более ранние признаки недостаточности кровообращения. Это зябкость, повышенная чувствительность к холоду, быстро развивающееся во время ходьбы утомление ног, бледность кожи. Для чего я об этом рассказываю?

И в данном случае реконструктивная (восстановительная) операция, разумеется, тем эффективнее, чем раньше она сделана. Вот почему больному надо не затягивать визит к врачу, не ждать, пока боль в ноге будет беспокоить и в покое, по ночам, или всего после нескольких десятков метров пройденного пути, или, что еще опаснее, когда появятся трофические язвы. Ведь бывает, что и хирург в далеко зашедшей стадии заболевания не может спасти пациенту ногу. Из-за резкого нарушения питания тканей наступает их омертвление — гангрена, и тогда выход один — ампутация.

Иногда и в начальной стадии болезни врач не рекомендует реконструктивную операцию, а назначает консервативное лечение. Одним словом, вопрос о том, нужна ли операция и какая, решает хирург. Задача больного — вовремя прийти на прием.

Но вот операция сделана, прошли дни пребывания в стационаре, пациент выписался домой. Что бы хотелось посоветовать больным на этом этапе лечения?

Прежде всего необходима тренировка сосудов, помогающая развивать дополнительные капилляры — коллатерали. А этому способствует дозированная ходьба. Еще в стационаре хирург рекомендует спустя определенное время после операции ходить по палате, по коридору отделения, а после выписки нужно гулять до легкой усталости в ногах, постепенно увеличивая дистанцию и темп ходьбы.

Заметьте время, за которое вы без напряжения можете прой-

ти сначала 300 метров, потом 500, наконец, километр. В таком темпе проходите это расстояние ежедневно в течение одной-двух недель. Затем попробуйте темп ускорить, но настолько, чтобы прогулка не вызвала у вас усталости, одышки, никаких неприятных ощущений. Систематически выходите на прогулку один-два раза в день.

При показаниях врач может назначить после операции физиотерапевтические процедуры, например, токи Бернара, а также бальнеологическое лечение: углекислые ванны или при отсутствии противопоказаний со стороны сердца — сероводородные, типа мацестинских. Но никакой самодеятельности! Эти процедуры назначает только врач.

Хочу подчеркнуть, что операция позволяет лишь восстановить участок артерии, измененный патологическим процессом, нормализовать кровообращение, но от самого заболевания, поражающего сосуды, она не спасает. Поэтому, если после хирургического вмешательства не лечится, воспаление может развиваться на другом участке сосуда.

Чтобы этого не случилось, принимайте назначенные врачом лекарства, которые улучшают питание самой сосудистой стенки, нормализуют микроциркуляцию окружающих сосудов тканей, обмен веществ в них.

Тот, кто перенес операцию по поводу облитерирующего тромбангиита, должен опасаться переохлаждения ног, поскольку холод вызывает спазм сосудов, а его допускать нельзя. Для таких больных очень опасны любые травмы ноги. Малейшее повреждение тканей может превратиться в труднозаживающую трофическую язву. Поэтому очень осторожно стригите ногти, не подрезая глубоко уголки, не срезайте мозоли, а осторожно обрабатывайте их пемзой, не носите обувь, которая трет, сдавливает ноги, не надевайте босножки, открытые туфли на босые ноги.

Всем хорошо известно, что никотин также провоцирует спазм

сосудов. Я обращаюсь к тем, кто курит и не видит ничего опасного в этом. Во имя собственного здоровья и даже жизни проявите волю и бросьте курить.

У больных облитерирующим тромбангиитом обычно страдает иммунная система. И любая инфекция наносит по ней удары. Остерегайтесь гриппа, не ходите без особой нужды во время эпидемии в поликлинику, а перед поездкой в транспорте смазывайте носовые ходы оксолиновой мазью, закапывайте в нос интерферон, принимайте аптечные витамины.

Врач обычно назначает и иммуностимулирующие препараты, а при необходимости даже лазерное или ультрафиолетовое облучение крови.

Страдающим облитерирующим атеросклерозом важно следить за уровнем холестерина в крови, принимать антисклеротические препараты, а также лекарства, уменьшающие вязкость крови. Какие — скажет врач. Вообще таким больным необходимо постоянное антисклеротическое лечение, включающее не только лекарства, но и диету, а при крайних степенях гиперлипидемии (повышенном содержании в крови липидов и холестерина) даже гемосорбцию и плазмаферез, очищающие кровь.

Напомню, что в рационе резко ограничиваются богатые холестерином животные жиры, причем не только сливочное масло или сало, но и такие содержащие жир продукты и блюда, как, например, сливки, сметана, изделия из сдобного теста, крем тортов, пирожных. В то же время ежедневно включайте в меню 1,5—2 ложки растительного масла (не больше), поскольку оно нормализует жировой и холестеринный обмен и, что очень важно, усиливая перистальтику кишечника, способствует удалению избытка холестерина из организма. Таким же свойством обладают овощи и фрукты, плюс в них много витаминов. Старайтесь больше есть продуктов моря — морскую капусту, кальмары, криль: они оказывают антисклеротическое действие.

А. Г. ЛЕБЕДЕВ,
кандидат
медицинских наук

Панариций



Царапины, ссадины, трещины, если их сразу не продезинфицировать, могут повлечь за собой тяжелые осложнения.

В кабинет вошел молодой человек с забинтованной рукой и рассказал, что вот уже вторую ночь он не спит из-за сильнейшей боли в кисти, отдающей в предплечье. А началось все незаметно: легкая болезненность пальцев рук, потом околоногтевой валик покраснел и опух, появились гнойнички. Но тогда неприятные ощущения еще можно было перетерпеть, и мысль о визите к врачу не возникла. Лишь когда повысилась температура тела, начался озноб и от боли невозможно стало уснуть, больной обратился к хирургу.

Диагноз сомнений не вызывал. У молодого человека панариций развился из-за дурной привычки грызть ногти. Но не думайте, что если вы не обременены ею, то застрахованы от заболевания.

Ткани пальцев кисти могут воспалиться из-за любой, пусть даже самой мелкой травмы, полученной на производстве, из-за порезов, неаккуратно сделанного маникюра.

Ведь на коже человека постоянно находится то или иное количество болезнетворных микроорганизмов. Особенно много их под ногтями, в устьях выводных протоков сальных и потовых

желез. Да и в течение дня мы касаемся руками множества далеко не стерильных предметов. Здоровый, неповрежденный кожный покров надежно защищает от проникновения микробов. Когда же целостность его нарушается, внедрившаяся инфекция приводит к развитию гнойного процесса. И состояние кожи в момент повреждения во многом определит дальнейшее течение заболевания.

Еще одна опасность панариция в том, что ни к одному другому заболеванию не относятся с таким легкомыслием. Поранил палец — эка невидаль! А царапины, ссадины, трещины, внедрившиеся инородные тела влекут за собой тяжелые осложнения, вплоть до общего заражения крови.

Если после повреждения кисти через некоторое время вы почувствуете боль при сгибании пальцев, заметите гнойнички на месте травмы, ткани начнут опухать да еще и поднимется температура тела, немедленно обращайтесь к врачу. При поверхностных формах панариция достаточно амбулаторного лечения, но заболевание в далеко зашедшей стадии требует госпитализации и серьезного хирургического вмешательства.

Абсолютно неправильно ведут себя те больные, которые долгое время ждут, пока панариций созреет и сам прорвется, делают теплые компрессы, которые только усиливают нагноительный процесс и способствуют проникновению инфекции в более глубокие слои кожи. Лучше провести операцию раньше, чем тратить впоследствии на долечивание долгие месяцы.

Но не всякая травма кисти приводит к развитию панариция. Его можно избежать, соблюдая некоторые меры предосторожности. Особенно внимательными должны быть к себе люди, работающие с машинными маслами. Масла лучше не оттирать бензином или керосином, поскольку нередко это приводит к ожогам, чрезмерно высушивает кожу и способствует появлению тре-

щин, в которые легко внедряется инфекция. Мойте руки теплым раствором 0,25 %-ного нашатырного спирта или просто теплой водой с мылом и щеткой, пользуйтесь специальными защитными кремами.

При мелких повреждениях не пытайтесь как можно скорее остановить кровотечение. Такая тактика не всегда оправдана. При кровотечении происходит механическое вымывание проникших микробов. Но, конечно, оно не должно продолжаться более двух-трех минут. По истечении этого времени смажьте кожу вокруг ранки спиртовой настойкой йода или раствором бриллиантового зеленого, а сверху я бы посоветовал покрыть ее линиментом синтомицина или эритромицина, а если ранка чистая, то клеим БФ-6. Постарайтесь иметь их в домашней аптечке всегда. Заменяют эти препараты аэрозольные пленкообразующие смеси типа лифузоль.

Если повреждение достаточно глубокое, наложите на рану асептическую повязку. Когда пальцы рук загрязнены очень сильно, воспользуйтесь мазевыми повязками с применением препаратов на водорастворимой основе: диоксиколь, левомиколь.

Особенно опасны травмы, полученные при разделке мясных туш, рыбы. Такие ранения чреваты развитием газовой или гнилостной инфекции. Ни в коем случае не закрывайте поврежденные участки герметично, например, лейкопластырем. Обрабатывайте их раствором бриллиантового зеленого или спиртовой настойкой йода, прикройте стерильной марлевой повязкой и немедленно отправляйтесь к хирургу или в ближайший травмпункт, где вам окажут необходимую медицинскую помощь. Своевременное хирургическое вмешательство позволит избежать ампутации фаланги пальца.

Тем более поспешите к врачу, если укусила за руку собака: помимо панариция, над вами нависает угроза развития бешенства, от которой спасает только вовремя сделанная прививка.

В. В. СПИРИЧЕВ,
профессор



Т. В. РЫМАРЕНКО,
кандидат
медицинских наук



Даже в самом идеальном рационе, составленном только из свежих продуктов, дефицит витаминов составляет 20%.

В разгаре лето, и в редакционной почте все чаще встречаются вопросы о витаминах. Многочисленные и порой разноречивые публикации на эту тему рождают у наших читателей много вопросов. Ответить на некоторые из них мы попросили председателя Проблемной комиссии по витаминологии, профессора В. Б. Спиричева и старшего научного сотрудника лаборатории обмена витаминов и минеральных веществ Института питания АМН СССР кандидата медицинских наук Т. В. Рымаренко.

«Что представляют собой витамины и почему им прида-

Гипервитаминоз нам не грозит

ется такое большое значение?»

— Еще в начале нашего века слово «витамины» было никому не известно, хотя их существование предсказал в конце прошлого века русский ученый Н. И. Лунин. Его эксперименты на мышах, содержащихся на искусственном рационе с нормальным количеством белков, жиров и углеводов, показали, что, несмотря на сбалансированное питание, животные погибали. Из этих опытов Н. И. Лунин сделал вывод, что в рационе мышей не было каких-то неизвестных науке, но необходимых для жизнедеятельности пищевых веществ. Одно из них было выделено в 1911 году польским ученым К. Функом. Из рисовых отрубей он получил кристаллическое вещество, которое содержало азот и относилось к группе аминов. Ученый назвал его витамин («вита» — жизнь) за чудо — способность излечивать страшную болезнь бери-бери, проявляющуюся парезами, параличами, другими нарушениями нервной системы. Открытием оказался витамин В₁. Вслед за ним были выделены и изучены другие, не менее важные для организма вещества, которые тоже стали называть витаминами.

В небольших количествах некоторые витамины синтезируются в организме человека (при отсутствии заболеваний органов желудочно-кишечного тракта). Но основная их часть, а витамин С — полностью, поступает с пищей. Без достаточного количества витаминов организм не может нормально функционировать — вот почему витаминам придается большое значение.

«Зачем нужны витамины в таблетках? Говорят, что их нужно пить круглый год и даже летом?»

— С созданием новых технологий обработки, хранения и консервирования пищевых продуктов все мы стали получать все меньше и меньше природных витаминов. Расчеты швейцарских и французских ученых, сделанные на ЭВМ, показали, напри-

мер, что даже в самом идеальном меню, составленном только из натуральных и свежих продуктов, дефицит витаминов составляет около 20%. Если же говорить о нашем рационе, то он очень далек от идеального. Как правило, он грешит односторонностью, малым разнообразием и, конечно же, недостатком свежих овощей, фруктов, зелени, ягод. В нем слишком велика доля обработанной пищи, а также продуктов, бедных витаминами и богатых калориями.

Все это хотя и не приводит к таким формам тотального витаминного голода, как цинга и бери-бери, но проявляется в скрытой форме — гиповитаминозе. Так называют состояние, когда человек получает витамины в количествах, достаточных для предотвращения тяжелых страданий, но не обеспечивающих полностью потребности организма в этих ценных веществах. Проявления витаминной недостаточности очень разнообразны, хотя порой вроде бы неприметны: повышенная утомляемость, раздражительность, ухудшение памяти, внимания, снижение работоспособности, частые простудные заболевания, сухость кожи, трещины в уголках губ. Дефицит витаминов делает человека более подверженным различным вредным воздействиям, в том числе — производства и внешней среды. У детей же ухудшается развитие, замедляется рост. У будущих матерей длительный недостаток витаминов может оказаться причиной выкидышей, преждевременных родов и даже уродств плода и мертворождений.

Все это свидетельствует о том, что витамины — это не лекарства, назначаемые врачом на период болезни; это и не какие-то стимуляторы вроде кофе или чая. Витамины — это незаменимые пищевые вещества, необходимые организму не меньше белков, жиров и углеводов. Они нужны нам не время от времени, не периодически, как считают многие, а регулярно, каждый день в установленных физиоло-

гических дозировках. Для этого и существуют витамины в таблетках.

Синтезирование этих жизненно важных веществ (в основном из растительного сырья) в 30-х годах стало подлинной революцией в медицине. По химической структуре и своим биологическим свойствам витамины, выпускаемые медицинской промышленностью, абсолютно идентичны натуральным, природным. Не случайно почти половина женщин в экономически развитых странах вскармливает своих младенцев молочными смесями, содержащими витамины промышленного производства.

Поливитаминовые препараты имеют и то преимущество, что в одной таблетке можно «упаковать» физиологическую норму всех важнейших витаминов, дефицит которых встречается чаще всего. В то время как нет ни одного пищевого продукта, который содержал бы сразу все необходимые витамины.

Поэтому без дополнительного приема поливитаминовых препаратов даже при самом сбалансированном питании трудно добиться хорошей витаминной обеспеченности организма. Большинству они необходимы даже летом. Если, конечно, вы живете на даче и имеете возможность каждый день есть свежую зелень, ягоды, фрукты, овощи, прием поливитаминов на этот период можно прекратить или ограничить одним драже в 2 дня.

«Витамины есть в пище, кроме этого, в продаже появляются витаминизированные продукты. Если при этом принимать витамины в таблетках, не будет ли «перебора» — гипервитаминоза, аллергии?»

— Регулярный прием поливитаминов в количествах, соответствующих физиологической потребности, лишь восполняет их дефицит в организме и не может стать причиной гипервитаминоза.

Судите сами. Чтобы хотя бы приблизиться к необходимой норме, каждый из нас ежедневно должен получать: стакан цитрусового или черносмородинового

сока, не менее полукилограмма свежих овощей и зелени (включая квашеную или свежую капусту), тарелку свежей тертой моркови с растительным маслом, 1–2 стакана молока или кефира, около 100 граммов других молочных продуктов, 250–300 граммов черного хлеба, 100–200 граммов нежирного мяса, или рыбы, или бобовых. Это будет тот минимум витаминов, который необходим. Но кто из нас может похвастаться таким рационом?

Витаминизированных продуктов в нашей стране выпускается, к сожалению, пока очень мало. В двух стаканах витаминизированного кефира, например, содержится минимальная суточная доза витамина С, но в нем недостаточно других витаминов. Так что гипервитаминоз нам не грозит. Дай Бог хотя бы восполнить дефицит.

Кроме этого, существует только два вида гипервитаминоза — А и D. Длительный прием этих витаминов в дозах, превышающих потребность в десятки и сотни раз, действительно может вызвать болезненное состояние — гипервитаминоз, так как, будучи жирорастворимыми, они обладают способностью накапливаться в организме. Избыток же всех остальных витаминов довольно легко выводится почками.

Но это не значит, что нужно принимать витамины горстями: мол, нужно организм возьмет, а избыток выбросит. Это, конечно, не так. С профилактической целью, например, достаточно 1 драже поливитамина (ундевита или гексавита) после завтрака. Эффективность такого профилактического приема витаминов хорошо изучена и достаточно высока: он обеспечивает необходимый уровень витаминов в организме, хорошее самочувствие и работоспособность.

«Прочитала в газете заметку под названием «Дефицит, который нужен». Получается, что дефицит витаминных препаратов — благо. Даже прием аскорбиновой кислоты якобы опасен. Так ли это?»

— Можно только сожалеть по поводу появления в печати невежественных и вульгарных публикаций на «витаминную» тему. Авторы подобного рода заметок, как правило, не занимаются этой проблемой, малокомпетентны в ней, отсюда и абсолютно неверные выводы о витаминах, дезинформирующие и дезориентирующие читателя. Идея о том, что витаминов в нашей пище вполне хватает и поэтому витаминные таблетки излишни, не более чем иллюзия. Исследования Института питания АМН СССР и других научных учреждений выявили массовые гиповитаминозы среди самых разных групп населения. Например, у московских школьников содержание аскорбиновой кислоты в крови нередко находится на таком уровне, за которым начинается цинга. При выезде в сельскую местность ученые Алтайского мединститута обнаружили у каждого десятого механизатора признаки этого, казалось бы, давно забытого заболевания; у гастроэнтерологических больных имелись симптомы пеллагры, а у неврологических — бери-бери. А это уже не гиповитаминоз, а авитаминоз — болезнь, возникающая в результате многолетнего дефицита витаминов.

И вот на фоне такого тотального витаминного дефицита появляются публикации об опасности гипервитаминозов, которые встречаются, кстати, очень редко.

Что касается аскорбиновой кислоты, то ее дефицит сегодня — самый распространенный и чрезвычайно опасный.

Но высокие дозы (мегадозы) аскорбиновой кислоты, принимаемые длительное время, безусловно, не безразличны для организма. Подчеркиваем: речь идет именно о сверхвысоких дозах, в десятки и сотни раз превышающих физиологические нормы. В связи с этим нельзя не вспомнить нашумевшую в свое время книгу Л. Поллинга «Витамин С и здоровье», в которой автор предлагал использовать для профилактики и лечения простудных заболеваний «ударные дозы» аскорбиновой кислоты (до 10 граммов в день). Этот метод лечения гриппа не получил всеобщей поддержки. Наряду с положительными отзывами

появились данные о его неэффективности и побочных действиях сверхдоз аскорбиновой кислоты, в частности об ухудшении обеспеченности организма некоторыми минеральными компонентами, особенно медью, других отрицательных последствиях. Вот почему прием витамина С в сверхдозах действительно не рекомендуется.

При самых первых симптомах ОРВИ полезны умеренно терапевтические, как их называют, дозы аскорбиновой кислоты — 300—500 мг в день за несколько приемов. Не рекомендуется глотать аскорбиновую кислоту, как и другие витамины, натощак. Указанную дозу следует принимать в течение 10 дней. Только не пропустите начала заболевания — упущенное время делает лечение витамином С неэффективным.

«Увидел в аптеке пентовит. Можно ли использовать его вместо ундевита или гексавита?»

— Нет. Для профилактики гиповитаминоза пентовит не годится. Это препарат лечебного назначения. Доза витамина В₁₂ в нем превышает физиологическую в 15—20 раз. Он применяется только для лечения определенных заболеваний строго под контролем врача и никогда не бывает в безрецептурной продаже.

«В каких фруктовых и овощных заготовках лучше сохраняются витамины?»

— Предпочтительнее всего замораживание фруктов, ягод, овощей и зелени. Много витаминов сохраняется и в таком продукте, как сырое варенье из черной смородины (протертой с сахаром). Из остальных ягод лучше варить не варенье, а так называемые пятиминутки. В сушеных фруктах и ягодах сохраняются микроэлементы, но значительная часть витаминов разрушается. Причем сушить их нужно обязательно в тени. Из овощей самый богатый витамином С продукт — квашеная капуста.

Морковь, картофель, свеклу и другие овощи можно сохранить в темном, прохладном помещении достаточно долгое время в свежем виде без значительной потери витаминов.

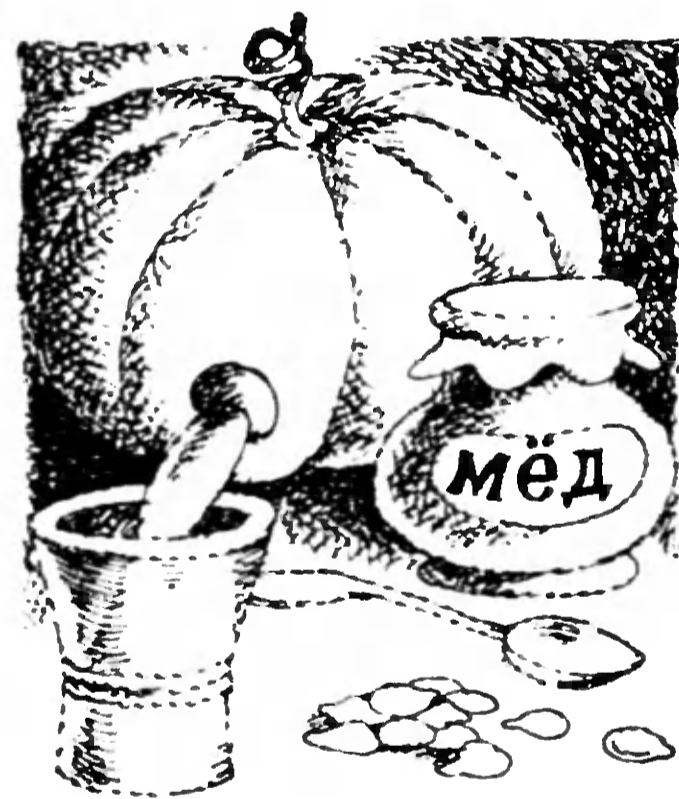
ЗАПОМНИТЕ —

Вы уезжаете всей семьей в отпуск. Как поступить, чтобы не завяли комнатные цветы? Налейте воду в крепкий полиэтиленовый пакет и поместите в него цветочный горшок, конечно, с отверстием в дне, но так, чтобы дно горшка не касалось поверхности воды. Горловину пакета прикрепите резинкой к горшку. Вода будет испаряться и увлажнять землю в горшке. Не правда ли, очень удобно?

А есть простой способ, который избавит вас, даже когда вы дома, от необходимости часто поливать цветы. Покройте цветочный горшок колечком, вырезанным из полиэтиленовой пленки или пакета. Вот и вся «премудрость».

Если соль отсырела (а так нередко бывает в дождливую погоду на даче, в садовом домике), она выглядит в солонке очень неаппетитно. Подмешайте в соль (пока она еще сухая) чуть-чуть картофельной муки, и этого не случится.

ВЫ СПРАШИВАЕТЕ



«У моего ребенка глисты. Можно ли избавиться от них с помощью каких-либо народных средств?»

Л. Н., Новосибирск

Несмотря на разнообразие лекарственных препаратов, предназначенных для уничтожения различных видов глистов, тыквенное семя с медом по-прежнему еще со времен Древней Руси используется с большим успехом. Химиопрепараты нередко противопоказаны маленьким детям, беременным и кормящим матерям, а мед и тыквенное семя не рекомендуются только тем, у кого наблюдается аллергия к меду.

Кашицу из семян тыквы с медом готовят так: высушенные семена надо очистить от кожуры, стараясь не повредить тонкую зеленую оболочку. Небольшими порциями их растирают в ступке, добавляя воду по капле. Полученную массу смешайте с медом.

МЕДОВАЯ КАШКА ВМЕСТО ТАБЛЕТКИ

ПРИГОДИТСЯ

А вот совет, который облегчит вам такую малопривлекательную домашнюю работу, как мытье посуды, раковины. Сшейте из поролона мешочек, а внутрь положите кусочки мыла, подойдут для этого и обмылки. Такую мочалку не надо ни намыливать, ни опускать в специальный порошок или жидкость.

Чтобы во время бритья с помазка не стекала на лицо мыльная пена, наденьте на помазок резиновый диск, причем диаметр отверстия в нем сделайте меньше диаметра ручки помазка. Растянувшись, диск образует углубление, в которое будет стекать пена. Попробуйте, и процедура бритья станет вам более приятна.

Все знают, как трудно избавиться от запаха бензина, масляной краски, если вы испачкали руки. Мыло с водой в этом случае не помогают. Но если вымыть руки в воде, добавив в нее сухой горчицы, ни пятен на коже, ни запаха не останется.

Взрослому человеку на один прием достаточно тыквенной кашицы из 300 граммов семян, 50 граммов воды и 15 граммов меда. Всю эту смесь принимайте натошак в течение часа по чайной ложке. Через 3 часа примите слабительное, а через полчаса поставьте очистительную клизму.

Детям медово-тыквенную кашу дают в небольших количествах несколько раз с перерывом в 2—3 дня. Гельминтологи рекомендуют за 2 дня до лечения таким способом давать ребенку протертую пищу: овощные пюре, протертые супы, рубленое мясо, кисели, а также черствый хлеб. Накануне лечения ужин должен быть легким. Утром малышу натошак дайте тыквенную кашу с медом, а через 1,5—2 часа поставьте очистительную клизму. Как правило, достаточно 2—3 таких процедур.

Количество тыквенной кашицы с медом (а как ее готовить, вы уже знаете), необходимой ребенку для лечения на один прием, вы можете определить по следующей таблице:

ВОЗРАСТ РЕБЕНКА	КОЛИЧЕСТВО СМЕСИ В ГРАММАХ
2—3 года	50
4—5 лет	70
6—7 лет	90
8—9 лет	120
10—12 лет	150
13—15 лет	200

М. М. ФРЕНКЕЛЬ,
врач-апитерапевт,
кандидат медицинских наук



Доктор Касьян советует

Опять на моем пороге страдалец. Добрался сам или с палочкой, а то и на костылях. Истерзан болью, бессонницей, досадой на свою беспомощность.

Не надо быть прорицателем, чтобы увидеть историю его мучений, достоверно рассказать, как дошел он до жизни такой. И до чего же часто после осмотра говоришь: «Милый человек, да ты же кузнец своего несчастья. Ты его подготавливал, уступая прихотям и лени, пренебрегая элементарными требованиями физической культуры».

Замечено, что о позвоночнике люди знают постыдно мало, в лучшем случае припомнят схемы из школьного учебника. Вовсе не ведают, что их здоровье определяется состоянием позвоночника. Годами, случается, лечат фарингит, туберкулез, ларингит, воспаление почек и мочевого пузыря, болезни половой сферы, не предполагая, что первопричина — в нарушении функций позвоночника.

Такую зависимость обнаружил еще Гиппократ в V веке до нашей эры. И современная медицина склонна согласиться с этим.

Однако, насколько знаю, люди довольно беспечно относятся к своему позвоночнику. Потому-то каждый третий человек страдает тем или иным заболеванием опорно-двигательного аппарата. От этого огромные потери в народном хозяйстве. Боль в шее, груди, пояснице, ногах кому-то несет подавленное настроение, низкую работоспособность, а кого-то даже приводит к инвалидности.

Причин болезни много. Главная — в самом человеке. Неправильная осанка, лишний вес, малоподвижный образ жизни, работа в однообразной позе, пренебрежение спортом и ходьбой порождают с возрастом всевозможные деформации. И хотя способы предупредить недуг известны почти каждому, на деле о них вспоминают, когда боль преследует уже на каждом шагу.

Плохие привычки не только портят характер, они, поверьте, губят прежде всего здоровье, провоцируя заболевания. Простые истины, как я понял, наиболее трудноусвояемы, обезоруживая нас своей простотой.

Рекомендации, которые вы увидите, перевернув эту страницу, из их числа. Проверены практикой еще моего прадеда и моей собственной многократно.

Дважды выступал в нашем журнале (№ 6 за 1989 год и № 6 за 1990 год) доктор Касьян — великий костоправ, как называли раньше тех, кто лечит методом мануальной терапии. Редакция получает множество писем, авторы которых изъявляют желание вновь встретиться с популярным доктором на страницах «Здоровья».

С разрешения Николая Андреевича Касьяна мы публикуем фрагмент из плаката, выпущенного издательством «Панорама» и содержащего его советы, которые позволяют предупредить развитие или обострение радикулита.

Публикацию советов доктора Касьяна мы продолжим в одном из следующих номеров.

При работе стоя

Маляр, хирург, парикмахер, инженер у кульмана, продавец, следите, чтобы спина за работой оставалась прямой.

Нагрузку на поясничный отдел можно уменьшить, каждые 15—20 минут попеременно ставя то одну, то другую ногу на небольшую подставку.

Хорошо также время от времени походить на месте, несколько раз прогнуться на вдохе с вытянутыми вверх руками.

При работе сидя

Швея-мотористка, машинистка, шофер, пилот, инженер-программист и работники других «сидячих» профессий, старайтесь, чтобы сохранялся поясничный изгиб, а спина плотно опиралась на тонкий валик спинки стула.

Сидите прямо, не наклоняя вперед голову, не сгибая туловище — так тело и многие мышцы напряжены и быстро устанут, затекут.

Невысоким нужна подставка под ноги.

Высота стула не должна превышать длину голени, глубина сиденья — две трети длины бедер.

Локти должны находиться на уровне основной плоскости стола.

Если приходится подолгу читать, смастерите приспособление под книгу, чтобы не наклонять туловище вперед.

Имеем дело с грузом

Принимая человека на работу, связанную с физическими нагрузками, его следует обучить обращению с тяжестями.

При подъеме и перемещении груза избегайте резких рывков с поворотом туловища.

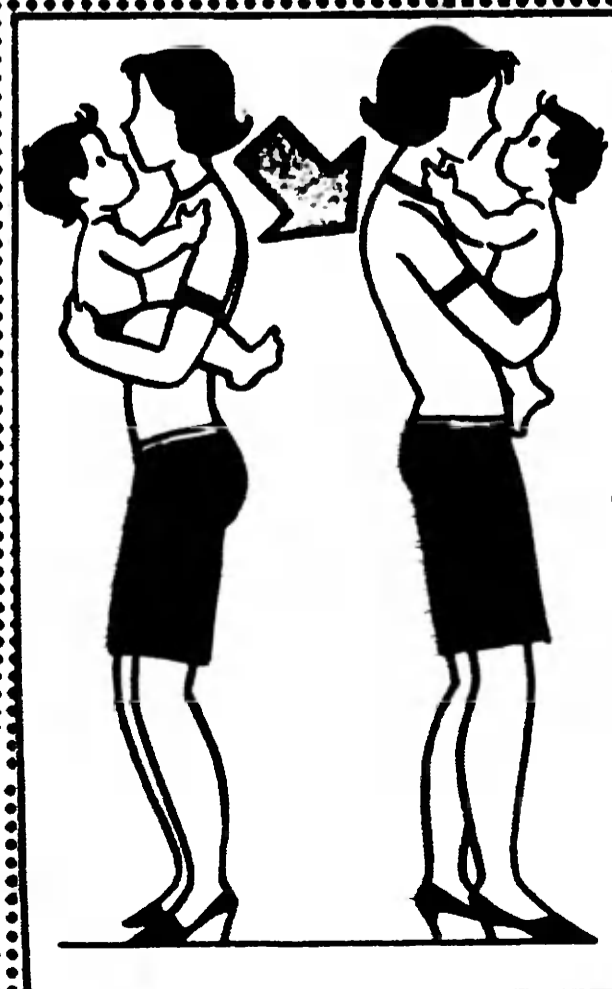
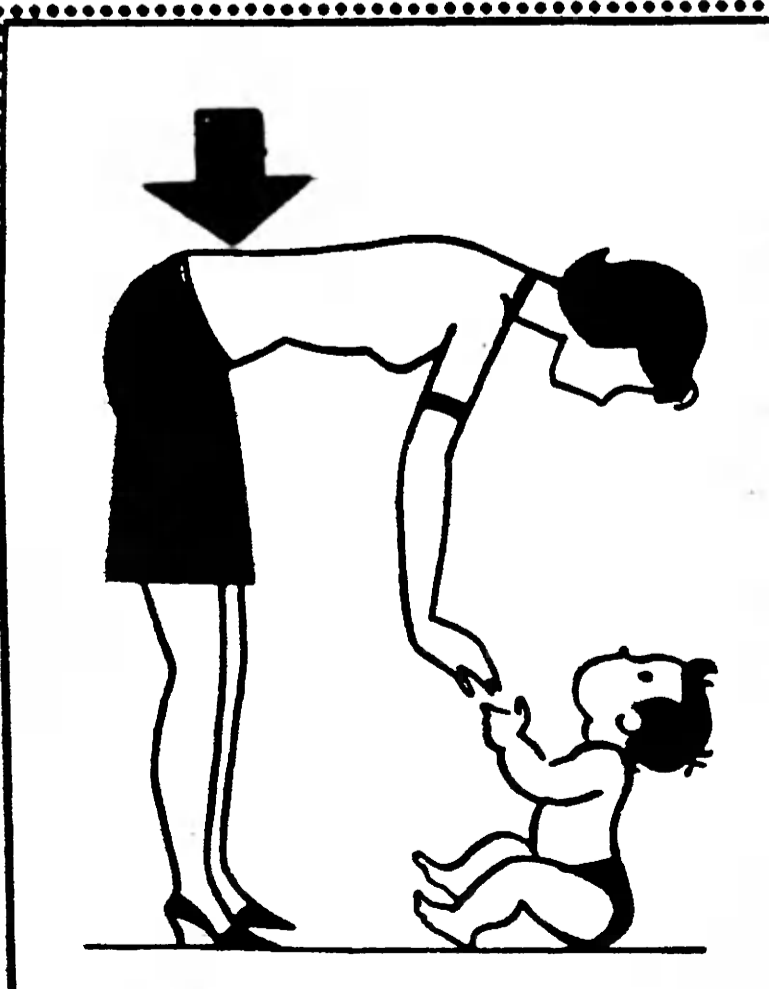
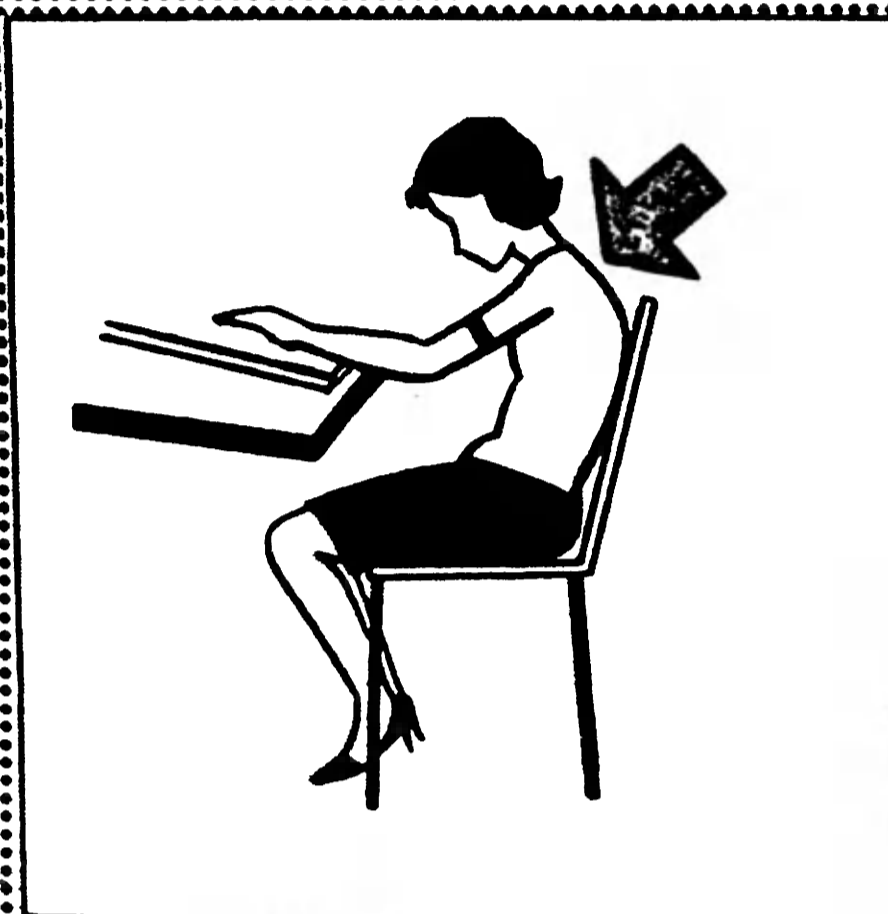
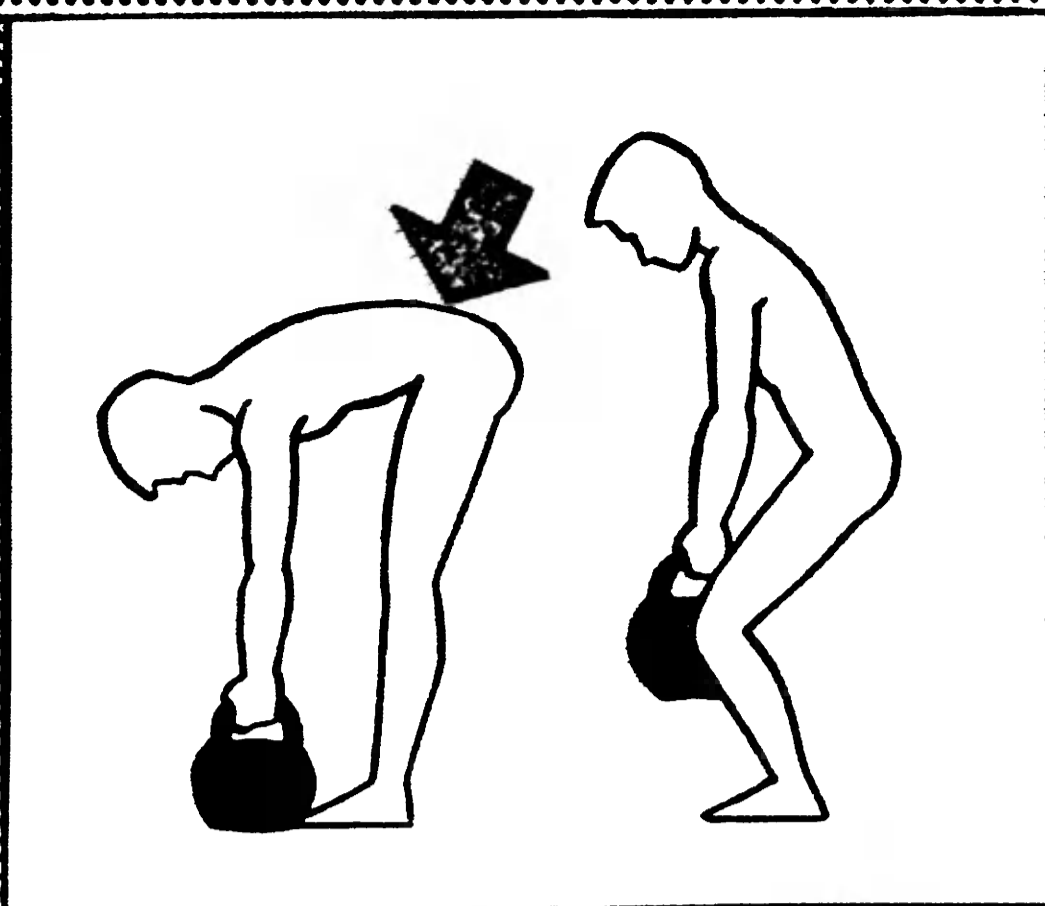
Не держите груз на вытянутых руках, наклонившись вперед.

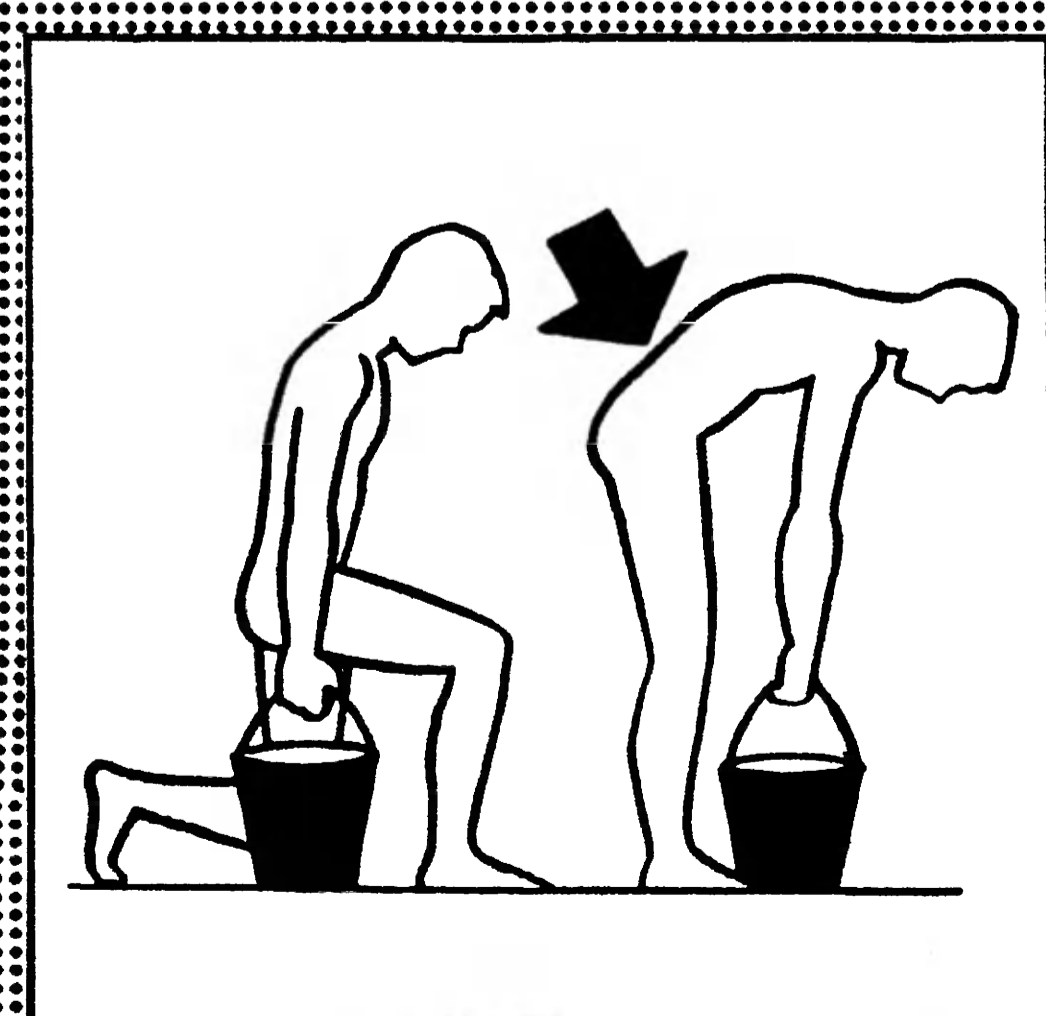
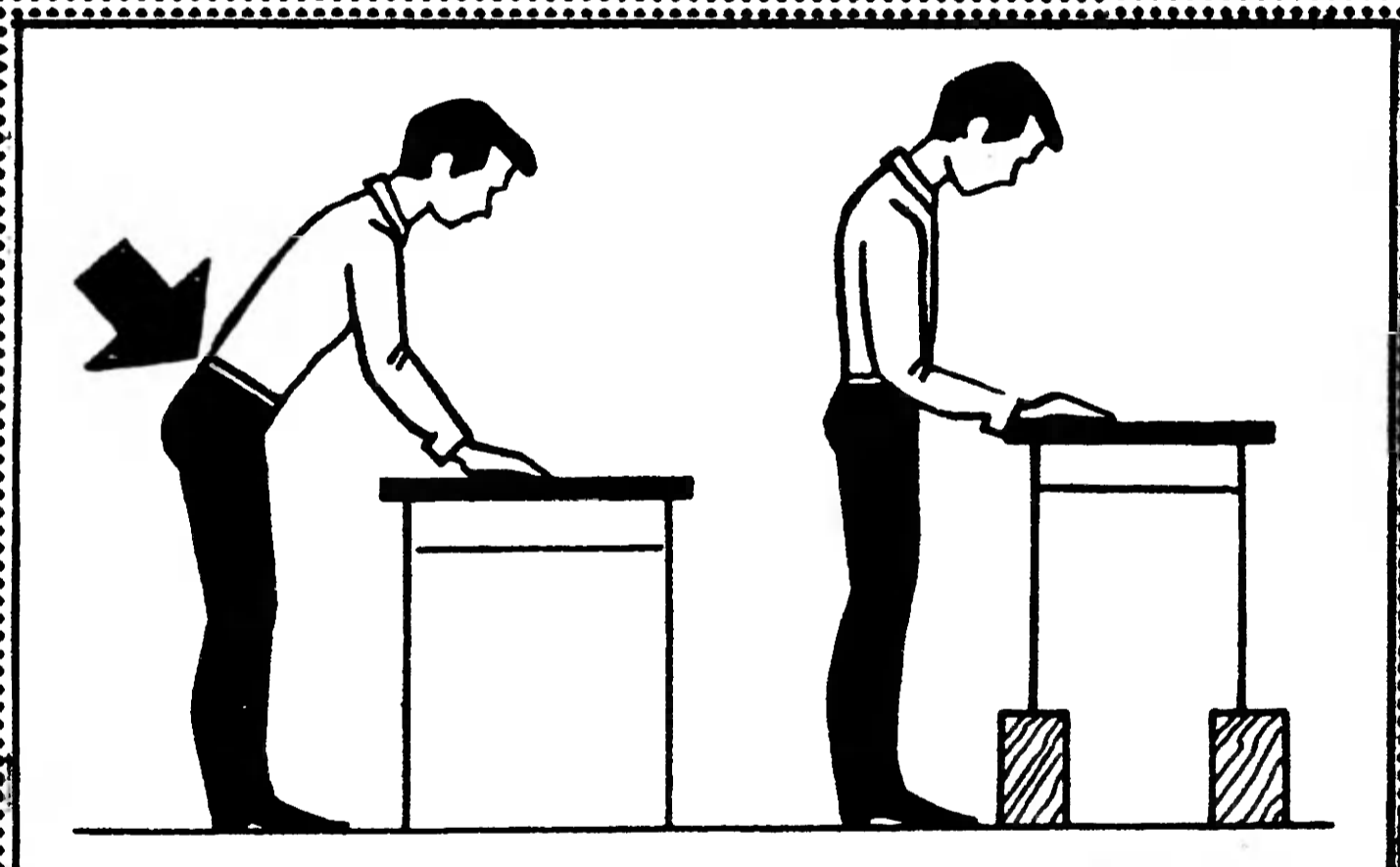
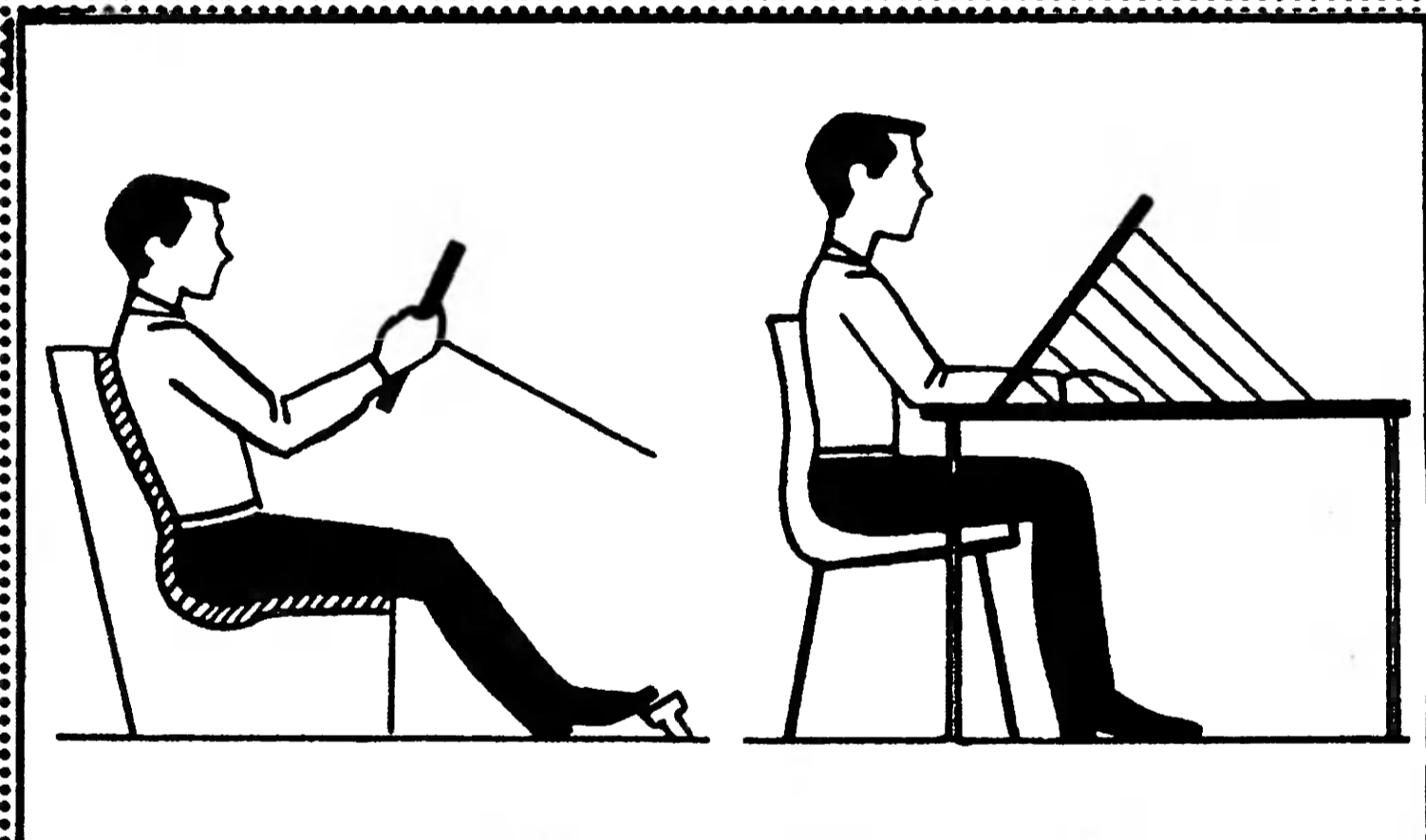
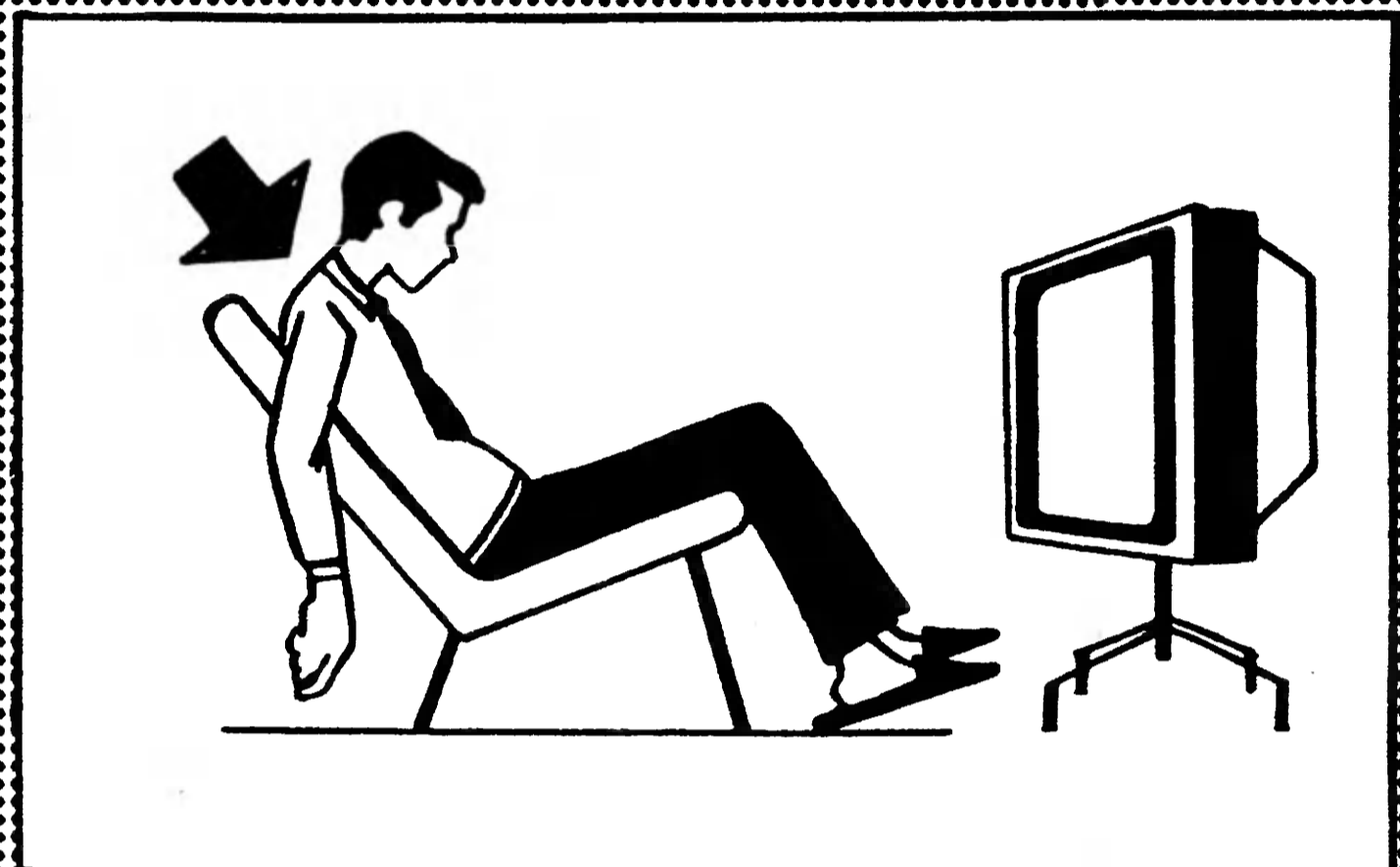
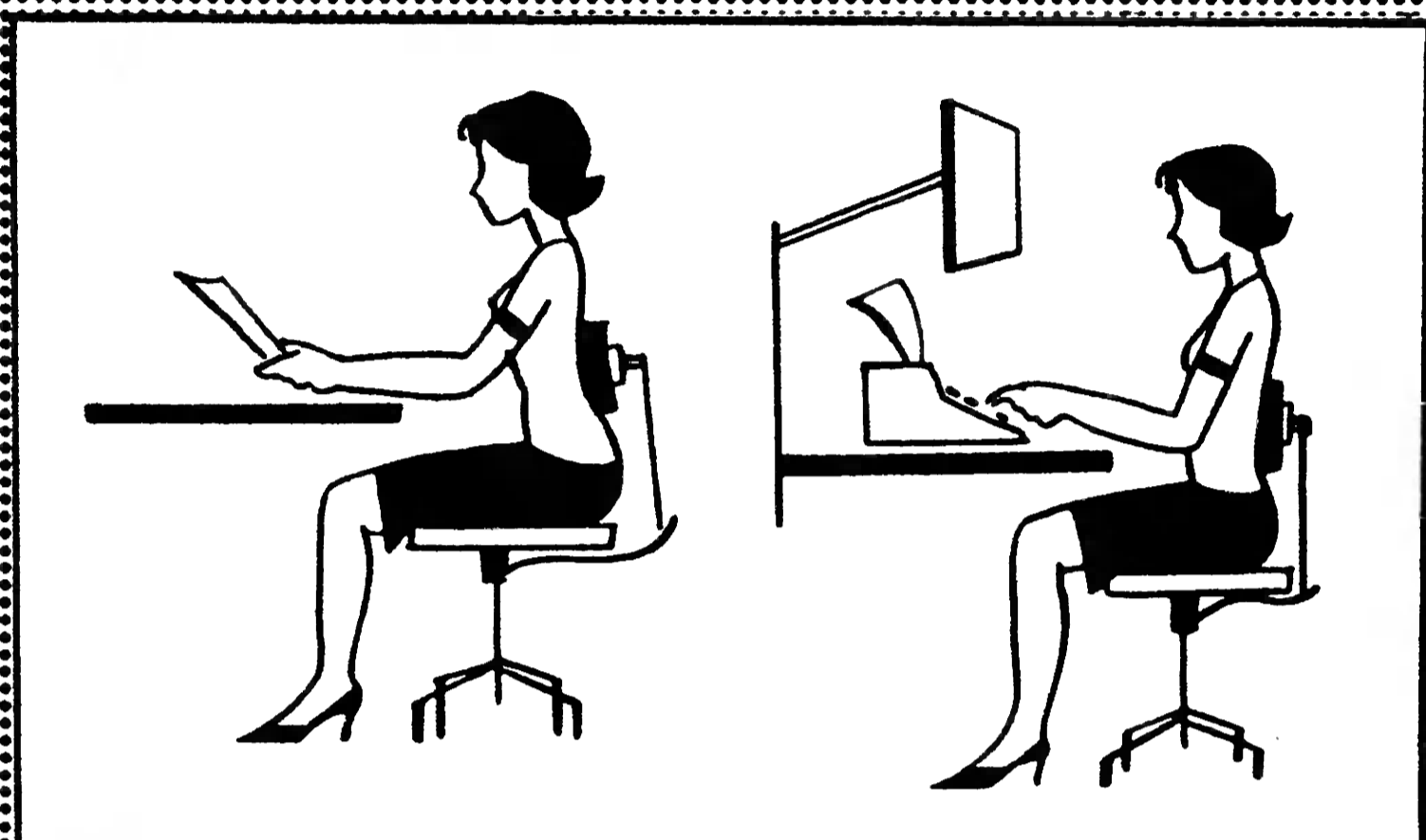
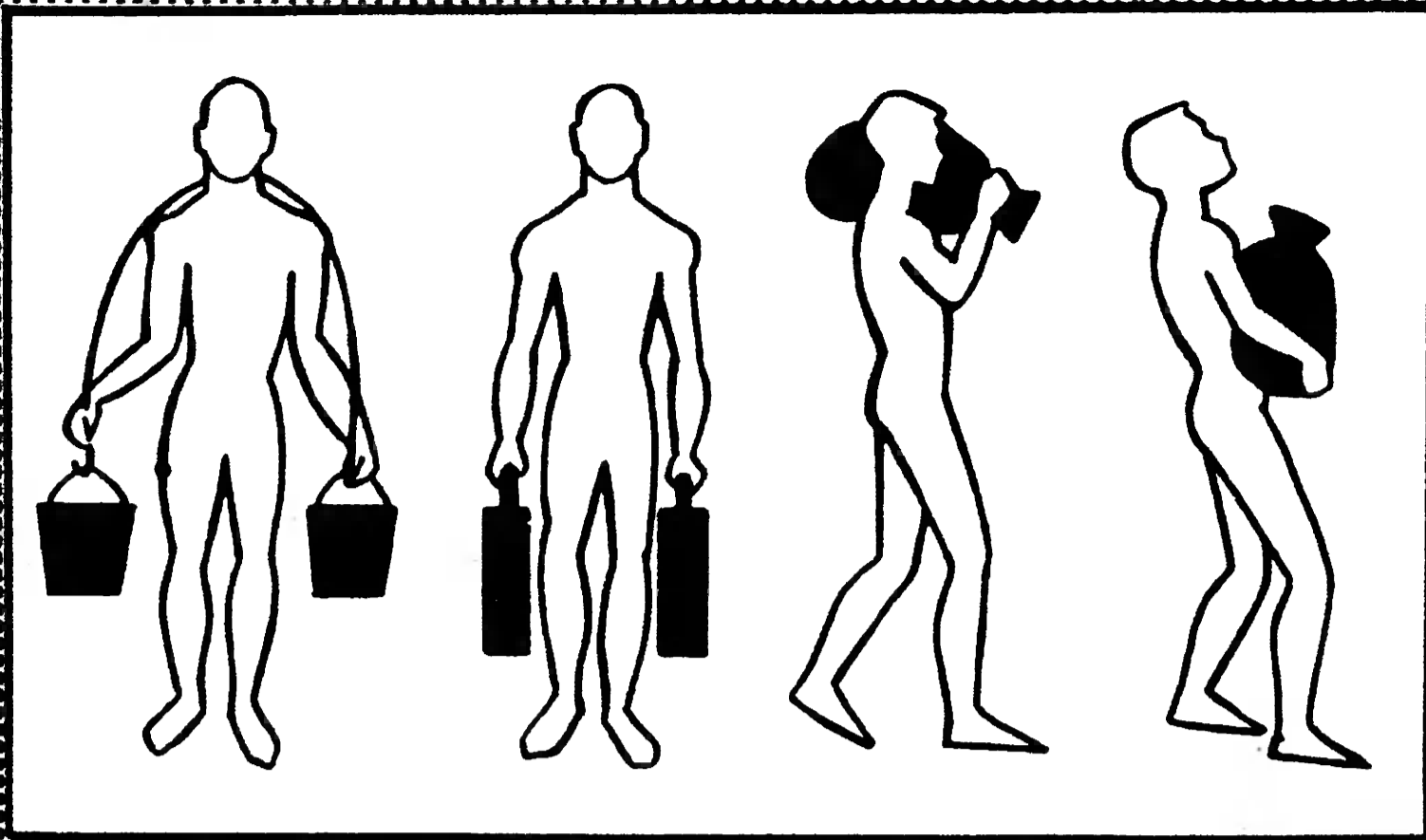
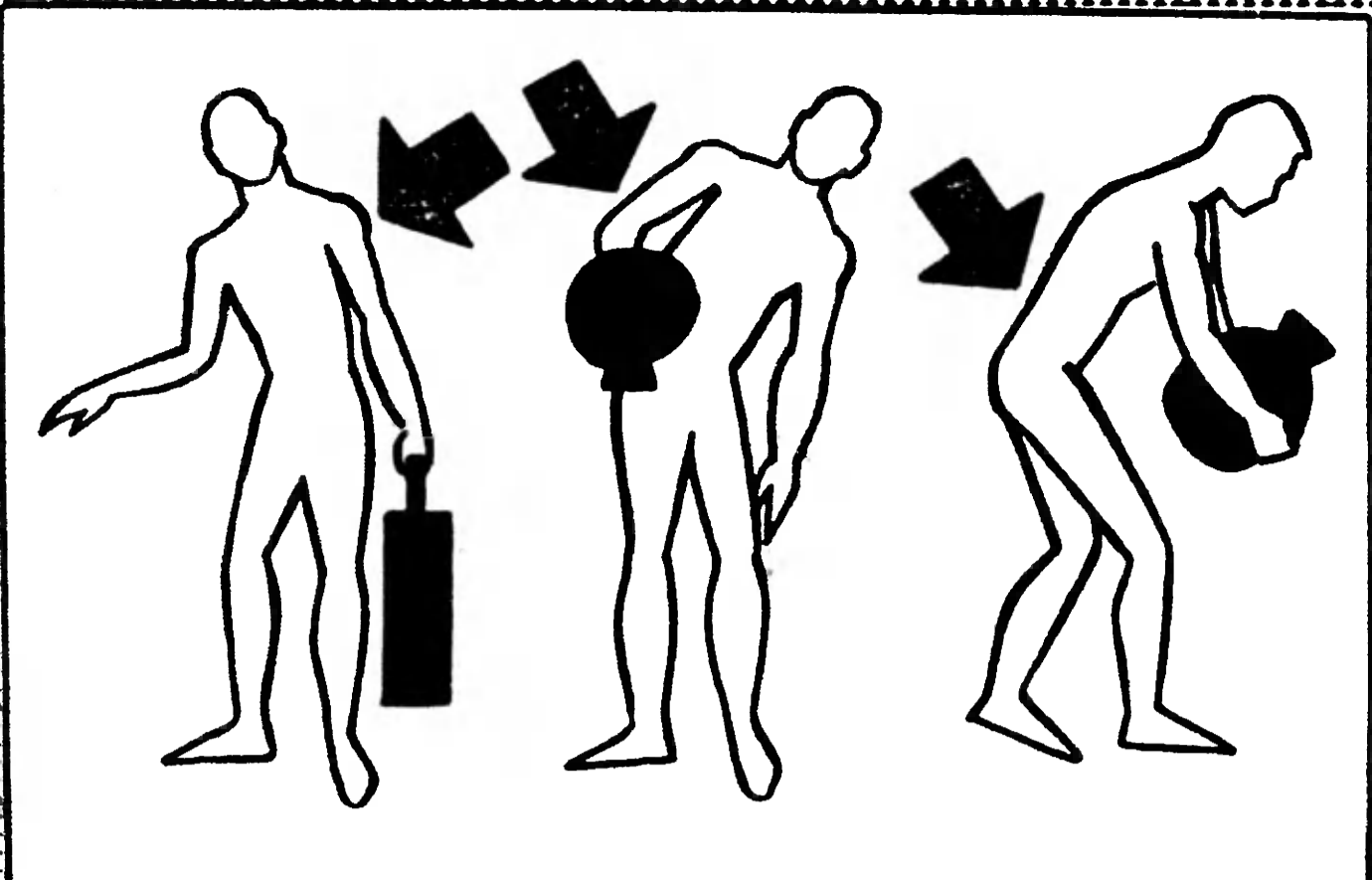
Не поднимайте его на прямых ногах, согнув спину.

Если можно, берите ношу сразу в две руки.

Правильно держите ребенка на руках.

Тем, кто носит сумку через плечо, как сейчас модно, грозит искривление позвоночника.





В ДОПОЛНЕНИЕ К ГИПОТЕНЗИВНЫМ СРЕДСТВАМ

Конечно, уповать на одно только надавливание пальцами при высоком артериальном давлении нельзя. Вы должны принимать назначаемые врачом гипотензивные (снижающие давление) лекарства. Но в дополнение к ним можно использовать и приемы шиацу.

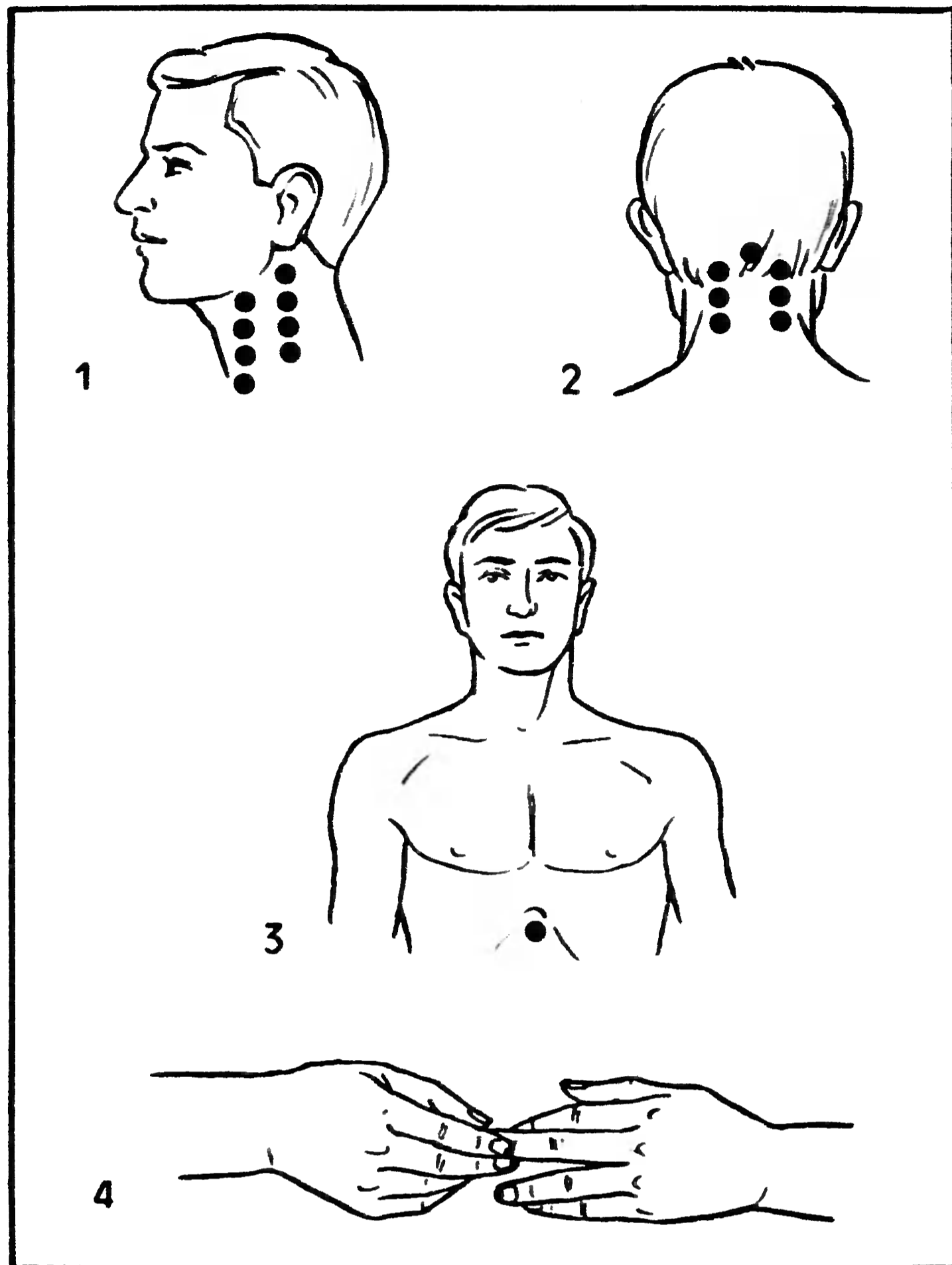
Сначала подушечкой большого пальца левой руки надавите, но так, чтобы не вызвать неприятных ощущений, на одну из точек под нижней челюстью, где ощущается пульсация сонной артерии (рисунок 1). Надавливание продолжайте, сосчитав до 10. Затем отпустите, сделайте вдох и снова надавите. После трехкратного надавливания с левой стороны аналогичные действия проделайте справа большим пальцем правой руки.

После этого тремя пальцами обеих рук три раза, сосчитав до 10, надавите по направлению сверху вниз на точки, расположенные на задней поверхности шеи (рисунок 2).

А теперь тремя пальцами обеих рук надавите с двух сторон на надчревную область (рисунок 3), сосчитайте до 10 и отпустите. Повторите такое надавливание 10 раз.

И, наконец, правой рукой сильно сдавите и в то же время растягивайте левый средний палец (рисунок 4), затем левой рукой — правый. Процедуру проводите 1—2 раза в день, не раньше чем через 2 часа после еды.

Выполняя приемы шиацу, систематически контролируйте артериальное давление. Постарайтесь купить тонометр и научитесь это делать сами, а лучше, чтобы столь несложной процедурой овладел кто-нибудь из домашних. Если приемы шиацу окажут на вас эффективное действие и артериальное давление стойко снизится, расскажите об этом лечащему врачу, и он, возможно, уменьшит дозу лекарства. Но сами ни в коем случае не отменяйте себе прием гипотензивных средств.



См. «Здоровье» №№ 4, 5 за 1991 год.

Как дольше сохранить питательные качества фруктов и овощей?

Как из одних и тех же абрикосов или клубники приготовить и соки, и вкуснейшие марципаны?

Что сделать для того, чтобы круглый год на столе были витамины?

Ответы на эти и другие вопросы вы получите, если приобретете книгу рецептов «МЕТОДЫ ВЯЛЕНИЯ И СУШКИ ФРУКТОВ, ОВОЩЕЙ И ЯГОД В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ С ОДНОВРЕМЕННЫМ ПОЛУЧЕНИЕМ СВЕЖИХ СОКОВ».

Стоимость — 12 рублей.

Обращаться по адресу: 355000, г. Ставрополь, ул. Гражданская, 7, Ставропольская краевая консультационная фирма по оказанию социально-экономических услуг.

Книгу можно получить **НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ** или **ПРЕДВАРИТЕЛЬНО** переводя деньги на р/с № 000609332 в Жилсоцбанк г.Ставрополя, шифр МФО 231017, выслав копию квитанции и указав свой адрес.

Телефон для справок: 5-93-10.

ВИТАМИНЫ — КРУГЛЫЙ ГОД

Черёда трехраздельная

Черёда трехраздельная получила свое название от латинского *Bidens tripartita*. Первое слово (*bi* — два, *dens* — зуб) указывает на строение плодов, имеющих 2 острых зубца, второе (*tri* — три, *pars* — часть) связано с формой листа растения.

В народе ее называют собашником, двузубцем, козьими рожками. Но самое известное и распространенное название — золотушная трава, ибо еще в древности применяли траву череды при золотухе у детей, экземе, чесотке, крапивнице и многих других кожных заболеваниях.

Встретить череду можно по всей территории Советского Союза, за исключением Арктики. Произрастает она на болотах, влажных лугах, по берегам рек и ручьев, в ольшаниках и других изреженных лесах и зарослях кустарников, иногда как сорняк на влажных местах полей и огородов.

Известны и другие виды череды (поникшая, лучистая, восточная). Однако они еще недостаточно изучены, а потому их не следует заготавливать. Иногда ошибочно собирают траву посконника коноплевого, листья которого немного напоминают листья череды. Чтобы не перепутать эти растения, запомните, как выглядит черёда трехраздельная.

Это однолетнее травянистое растение с ветвистым корнем. Стебли одиночные, прямостоячие, цилиндрические, ребристые, с редкими волосками высотой 30—100 сантиметров. Листья супротивные, чаще глубоко трехраздельные, реже пятираздельные. Края листьев неравномерно-пильчатые. Цветки желтые, трубчатые, в плоских корзинках. При отцветании и образовании плодов корзинки темнеют и буреют. Плоды зеленовато-бурые, продолговатые, четырехгранные сплюснутые семянки. Цветет с середины июля до сентября.

Для лечебных целей годится трава, заготовленная в фазе бутонизации или в начале цветения. Срезают ножом или серпом верхушки побегов длиной 10—15 сантиметров. Нужно строго следить, чтобы плоды не попали в лекарственное сырье. Если сбор затянулся, срезают только боковые веточки, не начавшие плодоносить, когда корзинки цветков еще не потемнели.

Собранное сырье сушат на чердаках под железной крышей или под навесом с хорошей вентиляцией, расстилая слоем 5—7 сантиметров на сетках, бумаге или ткани, обязательно периодически перемешивая. При искусственной сушке траву можно нагревать до 35—40°. Сушку прекращают, когда высохнут толстые стебли (они должны ломаться, а не гнуться). Храните траву в бумажных пакетах, в сухом, прохладном помещении на стеллажах не более 3 лет.

В траве череды много разнообразных биологически активных веществ: полисахара-

риды, флавоноиды, дубильные вещества, кумарины, эфирное масло, каротиноиды, аскорбиновая кислота, микроэлементы марганец, железо, хром, медь и другие. Этим и объясняются фармакологические свойства растения.

Черёда обладает противовоспалительным и противоаллергическим действием, улучшает обмен веществ. Ее настои и отвары применяют в виде ванн и обмываний при экссудативном диатезе у детей, имеющем различные кожные проявления. Трава череды входит в так называемый Аверин чай (по 4 части трав череды и фиалки трехцветной и часть травы паслена сладко-горького).

Настоями и отварами череды лечат фурункулез, кожную сыпь аллергического характера, нейродермиты и себорею. При наружном применении черёда подсушивает раневую поверхность и способствует более быстрому заживлению пораженных участков кожи. Присыпки из измельченных листьев ускоряют заживление раневой поверхности при гноящихся ранах и язвах. Водный отвар и мазь из череды применяют для лечения псориаза. Отвар принимают внутрь по полстакана 3 раза в день. Одновременно рекомендуется втирать в кожу мазь, приготовленную из густого экстракта растения на вазелин-ланолиновой основе.

Настои, отвары и чай череды обладают мочегонным, потогонным и жаропонижающим действием. Готовят их традиционными способами. Напомним, как приготовить настой в домашних условиях. 3 столовые ложки измельченной травы поместите в эмалированную посуду, залейте стаканом кипяченой воды, нагрейте на водяной бане 15 минут, охладите при комнатной температуре, процедите, сырье отожмите. Долейте кипяченой воды, чтобы довести объем настоя до 200 миллилитров. Хранят настой в прохладном месте не более 2 суток.

При заболеваниях почек и мочевыводящих путей можно рекомендовать лекарственный сбор, состоящий из 2 частей травы череды, 3 частей листьев толокнянки, 1 части березовых почек. Отвар принимают по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Черёда — хорошее косметическое средство при угрях. Отваром умываются, используют его как компонент в косметических масках.

Отечественная промышленность выпускает брикеты травы череды в виде плоских прямоугольных плиток, массой 75 граммов и в пачках по 100 граммов. Но если у вас возникли трудности с приобретением череды в аптеках, заготовьте траву самостоятельно.

Т. Д. РЕНДЮК,
кандидат
фармацевтических наук



Рисунок А. ЮДИНА

Как Стобед

У Стобеда была очень скверная привычка: задумавшись, он тащил в рот самые несъедобные вещи — то сосал стебель травы, то грыз кончик карандаша или кисточки, то обсасывал любимого оловянного солдатика или даже край собственного воротника.

Однажды он нашел в саду под поваленным деревом какой-то маленький кругляшок, вроде гладкого камешка, но с интересным завитком. Повертел его в руках, пощупал, а потом сунул в рот. И почти сразу почувствовал, как что-то тихонько щекочет его язык. Он выплюнул кругляшок и с ужасом увидел, что из завитка высунулись маленькие шевелящиеся рожки. Это была улитка!

Прошло несколько дней, и однажды Стобед проснулся среди ночи от того, что у него заболел живот. Его поташнивало, вообще было как-то не по себе. И вдруг он подумал: а что, если в завитке было две улитки, и одна из них успела нырнуть к нему внутрь? И она теперь ползает там в темноте, скребется, тычется рожами и не может выбраться...

Стобед даже не знал, кого ему больше жалеть — себя или улитку. А главное — что теперь делать...

— Что с тобой? — спросила утром Марфа Ивановна, вглядываясь в побледневшего Стобеда. — Выпей чаю!

Но Стобед представил себе, как горячий чай польется на голову бедной улитки, и покачал головой. Отказался он и от каши, потому что в скользкой каше улитка могла бы совсем увязнуть. Да и есть ему, по правде говоря, не хотелось.

Улитку проглотил

— Придется позвать доктора, — вздохнула Марфа Ивановна.

Вечером пришел их добрый друг Геннадий Михайлович. Он стал, как всегда, смотреть горло, щупать живот.

— Наклонитесь ко мне, я что-то скажу вам на ушко, — прошептал Стобед. И рассказал о своих подозрениях.

— Ну, ты и выдумщик! — рассмеялся Геннадий Михайлович. — Можешь быть уверен, что никакой улитки у тебя в животе нет. А вот глисты у тебя, дружок, завелись...

— Это кто такие? — испуганно спросил Стобед.

— Да такие маленькие червячки. Пренеприятные, скажу я тебе.

— Червяка я в рот не брал! — воскликнул Стобед.

— Но всякие грязные вещи в рот ведь берешь? А на них такие крохотные, невидимые яички этих червяков. Вот их-то ты и наглотался. Плохо, конечно. Но не горюй. Начнем лечить и выгоним всех до единого. Только ты уж больше, пожалуйста, разную дрянь в рот не тащи. И грязные пальцы не соси. Договорились?

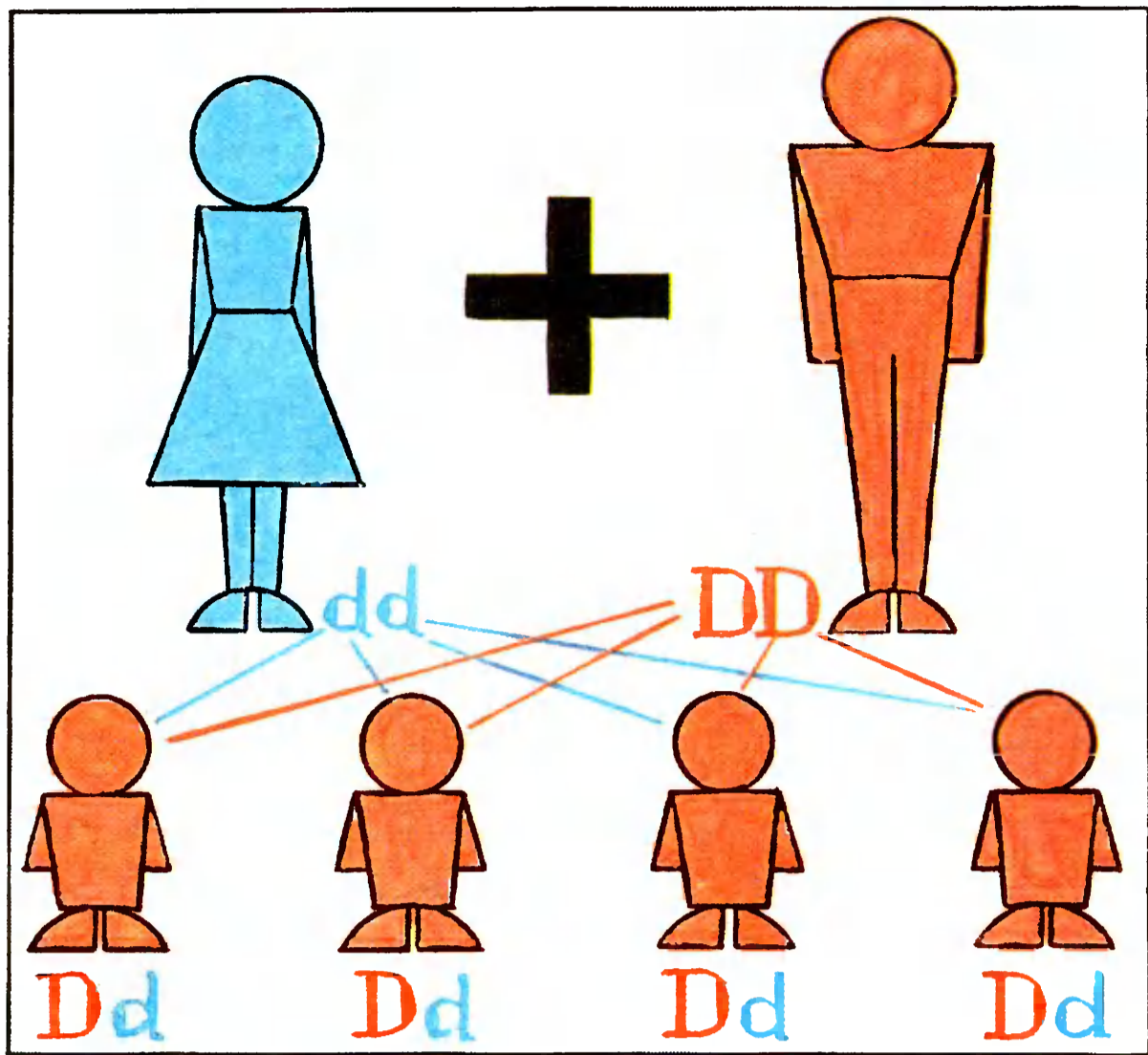
— Договорились! — ответил с готовностью Стобед.

Теперь его лечат. А он написал такой стишок:

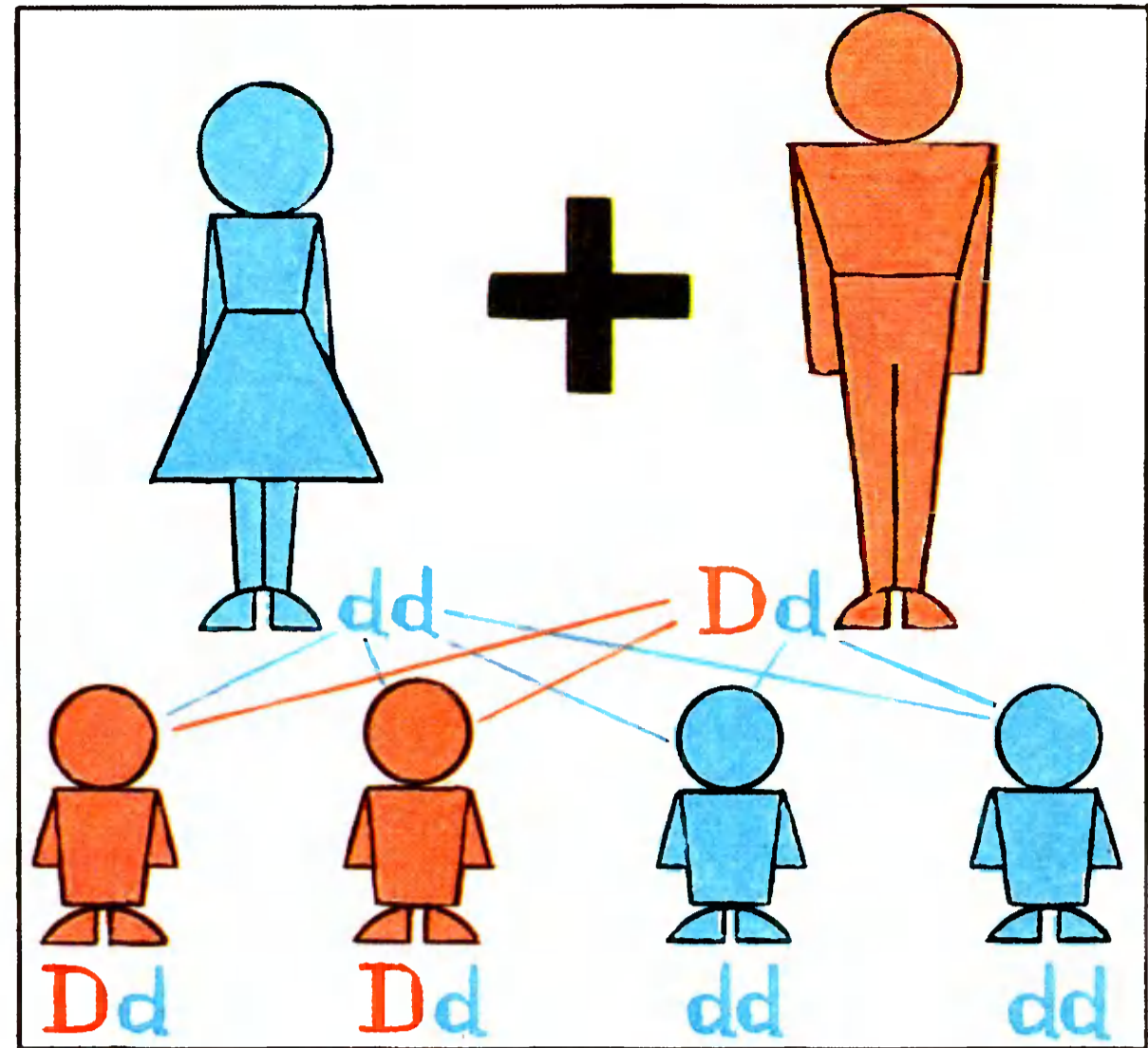
Взяли в рот
Бутерброд,
И котлету, и компот.
А того, что есть нельзя,
Не берите в рот, друзья!

Д. ЕЛЕНИНА

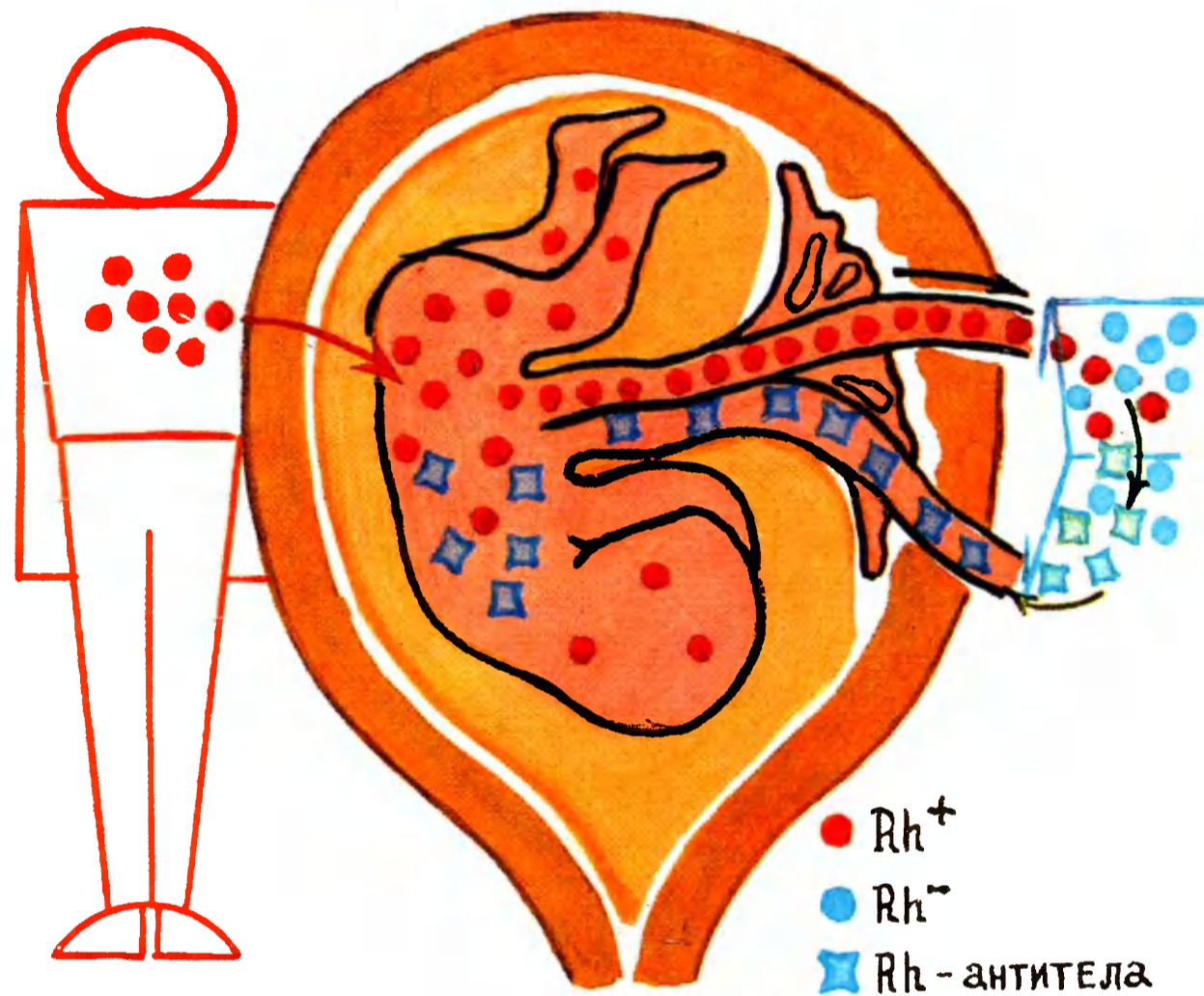




Когда у одного из родителей два рецессивных гена — dd , а у другого два доминантных — DD , то все дети этой пары будут резус-положительными.



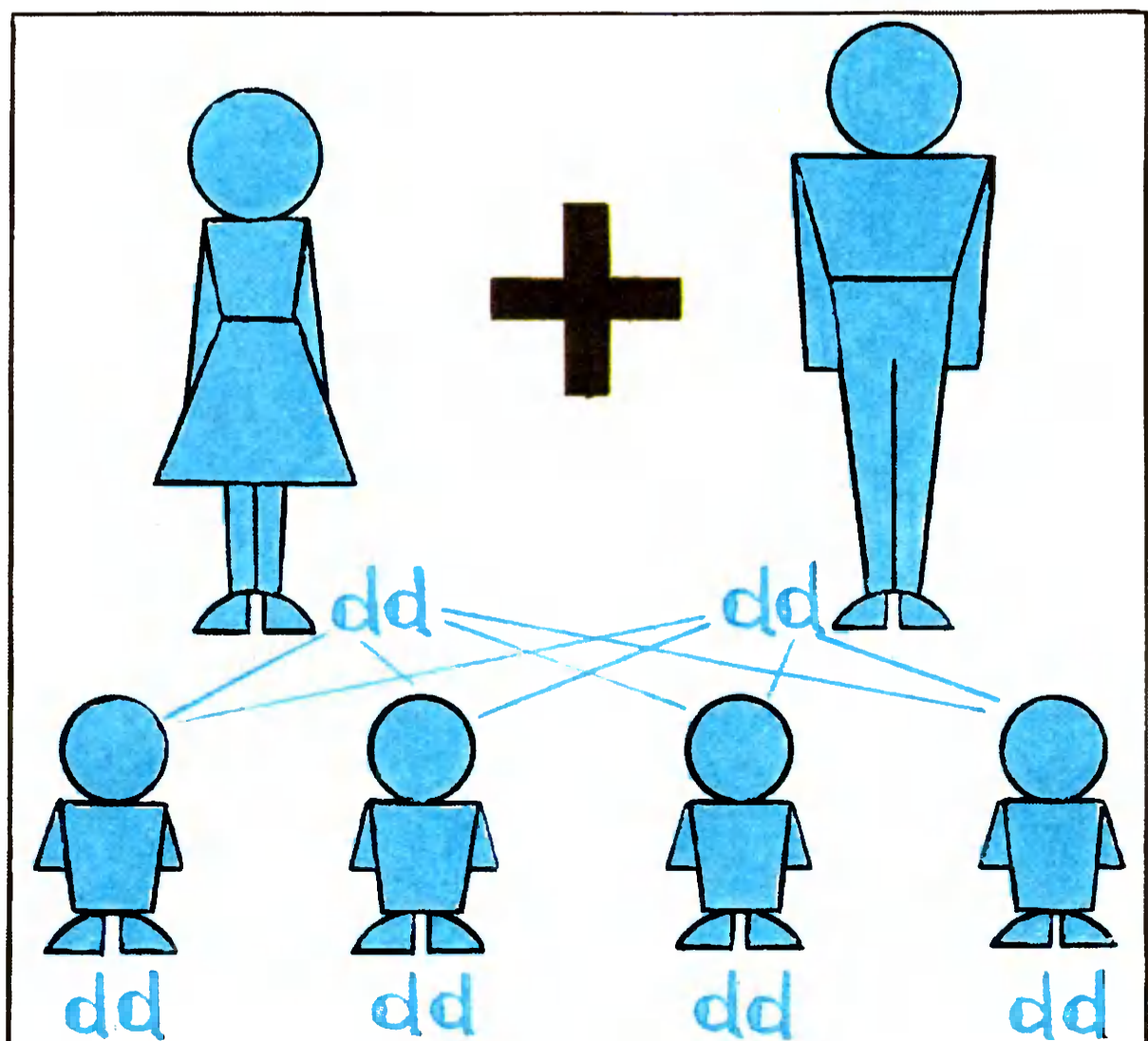
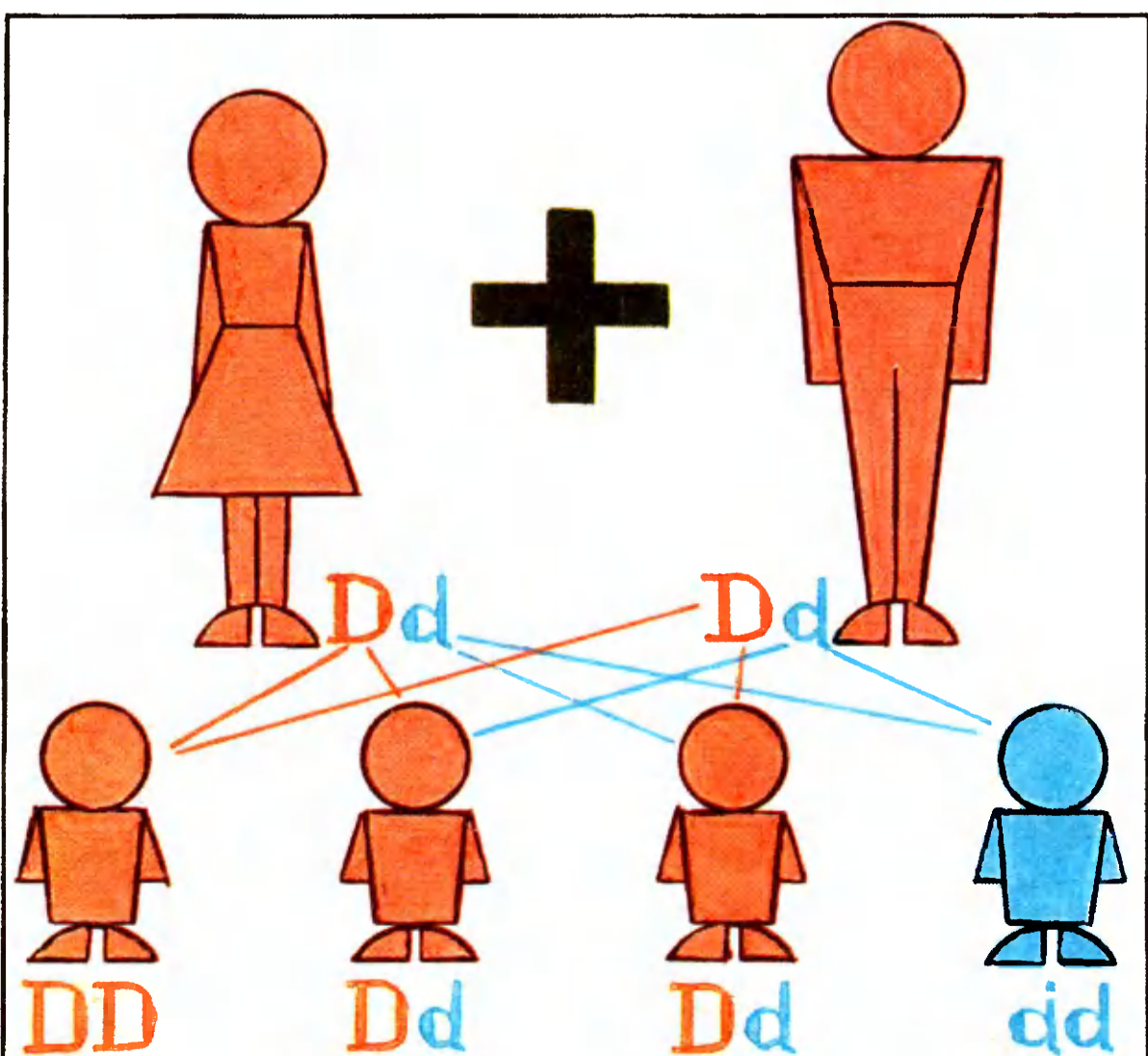
Когда у одного из родителей два рецессивных гена — dd , а у другого рецессивный — d и доминантный — D , то шансы рождения ребенка с резус-положительной и резус-отрицательной кровью равны: пятьдесят на пятьдесят.



Когда кровь матери резус-отрицательная, а кровь плода — резус-положительная (ребенок получил доминантный ген D от отца), развивается резус-конфликт. Иммунная система матери начинает вырабатывать антитела против резус-фактора плода. Проникая через плаценту в кровь плода, антитела губительно действуют на все его жизненно важные органы и особенно на мозг.

Когда у обоих родителей присутствует по одному доминантному — D и одному рецессивному — d гену, то 75% их детей имеют шанс родиться с резус-положительной кровью, а 25% — с резус-отрицательной.

Когда у обоих родителей присутствуют только рецессивные гены — dd , то все дети этой пары будут резус-отрицательными.



РЕЗУС — ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ

«Анализы показали, что у меня в крови есть резус-фактор. Скажите, это опасно для ребенка?» — в глазах беременной женщины застыли тревога и ожидание.

Нет, совсем неопасно. Напротив, это прекрасно! Ибо в данном случае никогда, никогда не возникнет резус-конфликт между матерью и тем, кого она носит под сердцем.

Другое дело, когда в крови женщины нет резус-фактора, а в крови ее будущего ребенка он есть. Вот тогда положение осложняется. Почему? Попробуем разобраться.

Начнем с того, что резус-фактор — это один из белков крови (о некоторых из них — А и В — было рассказано в статье «Родная кровь» в «Здоровье» № 5 за 1991 год). И открыл его в 1940 году тот же Карл Ландштейнер, которому четырем десятилетиями раньше удалось блестяще разделить кровь всего человечества на четыре основные группы.

Экспериментируя с кровью макаков-резусов, Ландштейнер и его коллега доктор Вайнер обнаружили в эритроцитах дотопле неизвестный агглютиноген и назвали его резус-фактором. Так что своим наименованием он обязан обезьянкам.

Но, как выяснилось впоследствии, этот «обезьяний» фактор присутствует в эритроцитах приблизительно 85% людей; их

кровь называют резус-положительной. У 15% фактора нет, соответственно и кровь их резус-отрицательная.

Ген, который контролирует образование резус-фактора, принято обозначать буквой D. Он доминантный, и человек, получивший такой ген от обоих родителей (D D) или от одного из них (D d), будет иметь резус-положительную кровь. Маленькое d — это рецессивный аллель, который в присутствии доминантного ведет себя, словно ген-«невидимка»: он никак себя не проявляет, и всем заправляет большое D. Когда же встречаются два рецессивных аллеля (d d), то резус-фактор не синтезируется. Его просто-напросто нет в эритроцитах. И все.

Причем учтите, что у резус-положительных родителей вполне может родиться резус-отрицательный ребенок. Наверное, вы уже догадались, что это происходит в тех случаях, когда и от матери, и от отца дитя получает по одному маленькому d, то есть рецессивному гену-«невидимке».

В этом случае между «положительной» мамой и ее «отрицательным» ребенком складываются весьма мирные, бесконфликтные отношения: такое сочетание ничем не грозит ни женщине, ни плоду.

Но ситуация резко обостряется, если кровь матери резус-отрицательная, а кровь плода —

резус-положительная (ребенок получил доминантный ген D от отца). Объясняется это тем, что в кровь матери через плаценту наряду со многими другими продуктами обмена веществ плода начинают поступать и его эритроциты, содержащие резус-фактор.

Для организма матери это не что иное, как незнакомый, чужеродный белок. Поэтому против него автоматически включаются защитные механизмы: по сигналу тревоги иммунная система начинает вырабатывать антитела против резус-фактора. А значит, против плода.

Развивается чудовищный иммуногенетический конфликт: организм матери ведет себя так, будто это не ее родной ребенок, а враг, которого — страшно сказать — надо уничтожить и отторгнуть.

Проникая опять же через плаценту в кровь плода, антитела атакуют эритроциты — ведь именно эти красные клетки крови содержат резус-фактор. Эритроциты распадаются и гибнут, и в крови плода накапливается все больше и больше токсичных продуктов их распада. Один из самых «ядовитых» — билирубин, губительно действующий на развивающийся мозг плода и другие системы крошечного организма. И если вовремя не принять необходимые меры (такие, как введение беременной сыворотки против Rh — антигена, частичное

переливание крови и другие), ребенок может серьезно пострадать: развивается гемолитическая болезнь (гемолитическая болезнь — растворение, разрушение). И тогда только экстренное заменное переливание всей крови новорожденному может его спасти.

Надо сказать, что при первой беременности количество антител, как правило, не достигает того высокого уровня, который способен привести к серьезным нарушениям развития плода. Но уже при второй беременности положение осложняется. Если же первой или второй беременности предшествовали медицинские либо самопроизвольные аборт, женщина с резус-отрицательной кровью должна быть предельно внимательной, ибо в этом случае существует высокий риск рождения мертвого или неполноценного ребенка.

Внимание, женщины с резус-отрицательной кровью, которые собираются стать мамами!

Предотвратить резус-конфликт, выносить и родить здорового ребенка вы сможете лишь в том случае, если буквально с первых недель беременности обратитесь в женскую консультацию. И все девять месяцев будете неукоснительно следовать рекомендациям лечащего врача.

В. Л. ИЖЕВСКАЯ,
кандидат
медицинских наук

РАЗВЕ ТАК БЫВАЕТ?

«У моей дочери родились мальчики-близнецы. Они очень похожи, а вот кровь у них разная. Я имею в виду группу: у одного первая, у другого вторая. Разве так бывает? Может, врачи что-то напутали?»

В. И. КОЗЛОВА, Брянск

Напрасно вы ищете в данном случае диагностическую ошибку. Просто ваши внуки — разнояйцевые близнецы. А потому разные.

Это однойяйцевые «обязаны» быть одинаковыми, потому что, как говорится, сделаны из одного теста. Ведь они развиваются из одной оплодотворенной яйцеклетки и получают от родителей абсолютно одинаковый набор хромосом и генов. Вследствие этого они во всем идентичны: всегда одного пола, у них одинаковый цвет глаз, волос, отпечатки пальцев... И, конечно, одна и та же группа крови.

А вот разнояйцевые близнецы могут быть разнополами, совсем не похожими друг на друга (например, один блондин, другой брюнет) и иметь кровь разной групповой принадлежности. Потому что каждый из них был «сделан» по индивидуальному проекту. Просто в яичниках женщины одновременно созрели две (бывает и больше) яйцеклетки. Их оплодотворили два сперматозоида. А поскольку каждая яйцеклетка и сперматозоид содержат уникальный, неповторимый набор генов, то и детишки получаются неповторимые.

Такой вариант наследования групп крови, как у ваших внуков, возможен, если у обоих родителей вторая (A) группа крови, если у одного из родителей первая (O), а у другого вторая (A) группа или вторая (A) и третья (B) группы (см. «Здоровье» № 5 за 1991 год). И пусть группы крови у мальчишек разные, они все равно кровные братья!

В. Л. КРАВЧЕНКО, врач

ТАЛИЯ И... ТРАВЫ

Говорят, что слово «талиа» родилось в момент, когда женщина, взглянув на себя в зеркало и увидев, как она располнела, испуганно воскликнула: «Та ли я?»

Как часто этот вопрос задают себе молодые мамы!

«Моему ребенку почти 2 года, я очень сильно поправилась после родов и кормления грудью, кроме того, как всякая мама, грешила — додела за малышом каши. А сейчас так трудно похудеть! Знаю, что нужно ограничивать себя в еде, знаю и про физические упражнения. Но, может быть, вы посоветуете что-нибудь еще? Уверена, что многие молодые женщины, мечтающие вернуть себе стройность после родов, будут вам благодарны».

Ольга Н., Оренбург

Таких писем редакционная почта приносит немало. Так как же похудеть молодым мамам? Советы дает кандидат медицинских наук А. Ф. СИНЯКОВ.

— Я, конечно, не могу не повторить общеизвестные истины: молодой женщине, для того чтобы поддерживать, а тем более вернуть себе стройность, обязательно надо двигаться, заниматься гимнастикой. О том, какие продукты необходимо включить в рацион, расскажу немного позже.

Женщинам, которые хотят похудеть и уже перестали кормить ребенка грудью, сначала хочу предложить очень простой, эффективный и абсолютно безвредный способ: сборы трав и растений, способных удалять из организма избыток холестерина, обладающих послабляющим, мочегонным и снижающим аппетит действием.

Вот несколько рецептов. Ими, кстати, могут воспользоваться не только молодые мамы, но и все, кто хочет сбросить лишние килограммы.

Рецепт 1.

Бузина черная, цветки	20 г
Фенхель, плоды	20 г
Ромашка аптечная, цветки	20 г
Липовый цвет	20 г
Мята перечная, лист	20 г

Смесь трав положите в эмалированную кастрюльку и залейте кипятком в пропорции 1:20 (на 1 весовую часть сырья 20 частей воды), закройте крышкой, поставьте в большую кастрюлю с кипящей водой. На такой водяной бане, помешивая, подержите 15 минут, потом остудите в течение 45 минут и процедите. Настой можно пить по стакану 2—3 раза в день в течение 8—10 недель.

Рецепт 2.

Крушина, кора	40 г
Одуванчик, корень	15 г
Петрушка, плоды	15 г
Фенхель, плоды	15 г
Мята перечная, лист	15 г

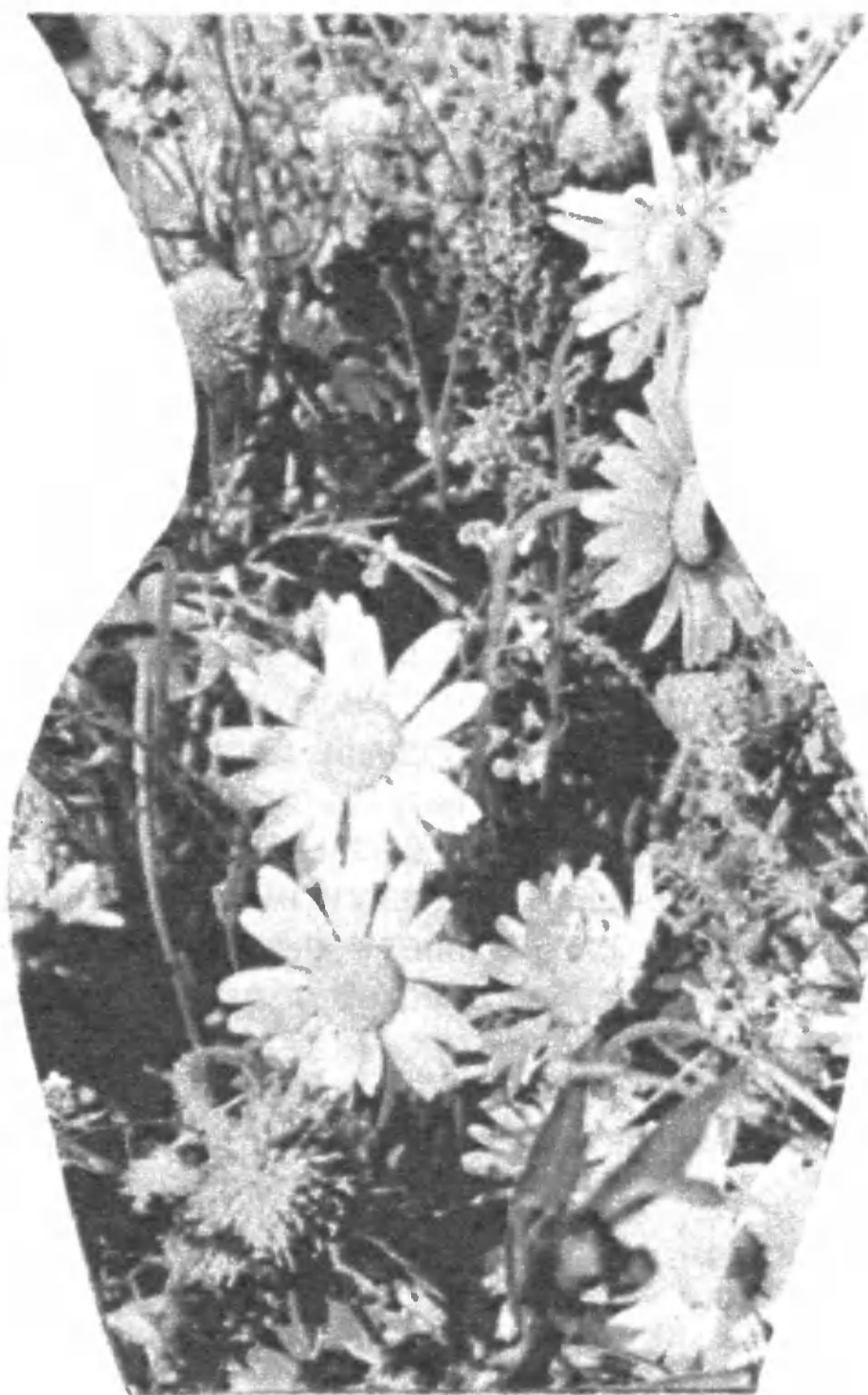
Этот коктейль готовится таким образом: 2 столовые ложки сбора залейте 2 стаканами крутого кипятка, выдержите 30—40 минут. Выпейте весь настой утром натощак.

Рецепт 3.

Ежевика, лист	80 г
Береза, лист	10 г
Мать-и-мачеха, лист	10 г

Настой готовится в пропорции 1:20 так, как указано в рецепте 1. Принимать его рекомендуется по стакану утром и перед обедом.

Для того чтобы уменьшить аппетит, со-



ветую также настой кукурузных рылец по 1 столовой ложке 4—5 раз в день перед едой.

При избыточном весе очень эффективна цистозира бородатая — водоросль, которую можно купить в аптеке.

Рецепт 4.

Зверобой продырявленный, трава	40 г
Цистозира бородатая	20 г

Возьмите 2 столовые ложки смеси, залейте 0,5 литра кипятка, потом в течение 15 минут нагревайте на водяной бане. Через час процедите и пейте по одному стакану 3—4 раза в день.

Еще два рецепта коктейлей с цистозирой (готовятся так же).

Рецепт 5.

Цистозира бородатая	50 г
Солодка, корень	25 г
Анис, плоды	25 г

Рецепт 6.

Тысячелистник, трава	50 г
Цистозира бородатая	25 г
Крушина, кора	20 г
Можжевельник, плоды	5 г

Все эти коктейли стимулируют обменные процессы, которые часто бывают нарушены у женщин после родов и кормления грудью. Принимать эти сборы нужно курсами по 2—3 недели, и, конечно, предварительно посоветуйтесь с врачом: какой из них вам полезнее?

А теперь вернемся к разговору о меню. Прежде всего в нем должны быть овощи. Какие? Обязательно огурцы — они оказывают мягкое послабляющее действие, а их нежная клетчатка адсорбирует и выводит из организма токсичные продукты. Не забудьте и о баклажанах. В них много пищевых волокон, стимулирующих двигательную функцию кишечника, улучшающих от-

деление желчи, помогающих переваривать пищу.

Клетчатка и пектин, которыми богаты баклажаны, связывают различные вредные вещества, попавшие в организм, выводят избыток холестерина. Причем даже эффективнее, чем некоторые лекарственные средства, снижают его уровень в крови, то есть способствуют профилактике не только ожирения, но и атеросклероза.

Баклажаны содержат много калия (226 миллиграммов на 100 граммов!), который особенно необходим тем, у кого нарушена деятельность сердечно-сосудистой системы (он улучшает работу сердечной мышцы, нормализует водный обмен).

Очень полезны тем, кто хочет похудеть, и кабачки. Они также оказывают стимулирующее действие на функцию кишечника, не вызывая при этом его раздражения. Кабачки лучше всего брать недозрелые. Их можно тушить, фаршировать, делать из них икру или оладьи. Молодые кабачки достаточно вымыть и обрезать оба кончика, а вынимать семена и срезать кожицу нужно только у зрелых плодов. Кабачки можно (и очень полезно) есть сырыми.

Кроме этих продуктов, в вашем рационе обязательно должна быть капуста, богатая тартроновой кислотой. Эта кислота тормозит превращение углеводов в жиры. Помните только, что при тепловой обработке она разрушается.

И, конечно, поистине волшебное средство — яблоки. Не зря у англичан есть поговорка: «Ешь в день по яблоку, и доктор будет не нужен». В специальных исследованиях, проводившихся в целом ряде стран, было доказано, что яблоки уменьшают всасывание жиров и выводят избыток холестерина. Его уровень в крови можно существенно снизить, съедая в день по 2—3 яблока. Предпочтение отдавайте кислым сортам яблок.

И в заключение два рецепта салатов, помогающих сбросить лишний вес.

САЛАТ ИЗ СЫРЫХ КАБАЧКОВ

Возьмите 200 граммов кабачков, обработайте так, как я говорил выше, натрите на крупной терке, добавьте тертое яблоко, мелко нарезанный маринованный или соленый огурец, луковицу и зелень укропа. Заправьте 20 граммами сметаны (или майонеза) и все хорошо перемешайте.

Таким же образом можно приготовить салат из кабачков и помидоров, добавив в него лимонную цедру.

САЛАТ ИЗ ИВАН-ЧАЯ, ЗЕЛЕННОГО ЛУКА И ХРЕНА

100 граммов молодых побегов и листьев иван-чая опустите в кипяток на 1—2 минуты, после чего измельчите. Добавьте 50 граммов нашинкованного зеленого лука, 2 столовые ложки тертого хрена, соль по вкусу. Все перемешайте, заправьте 20 граммами сметаны и соком 1/4 лимона или натертым на мелкой терке кислым яблоком.

Иван-чай собирают во время его цветения (с конца июня до середины августа). В нем много слизи, витамина С (столько же, сколько и в ягодах черной смородины), дубильных веществ, флавоноидов. Все они в сумме обуславливают и противовоспалительный эффект. Поэтому иван-чай используют не только как витаминное средство, но и как лечебное при гастрите, язвенной болезни желудка, колите.

ГОВОРЯТ ДЕТИ

— Не разбрасывай косточки. — говорит мама четырехлетнему Игорю. — мы их посадим, вырастет апельсиновое дерево.

— Давай лучше вот эти посадим. — возражает Игорь, указывая на обглоданные куриные кости. — Пусть курочка вырастет.

Маленькая Инна, показывая пальчиком на бутылку с лимонадом, просит: «Дайте мне этой колючей воды».

Н. С. Гуржий,
Полтава

— Как хорошо, бабуля, что ты хоть стуженку завоевала. — говорит шестилетний Костя своей бабушке, получившей заказ как участник ВОВ.

Он же, мечтательно:

— Вот вырасту я большой, и у меня тоже будут железные зубы, правда?

Е. А. Величко,
Абакан

Настя зовет меня на помощь:

— Бабуля, скорей, скорей. Алешка в штаны два нехороших слова наложил!

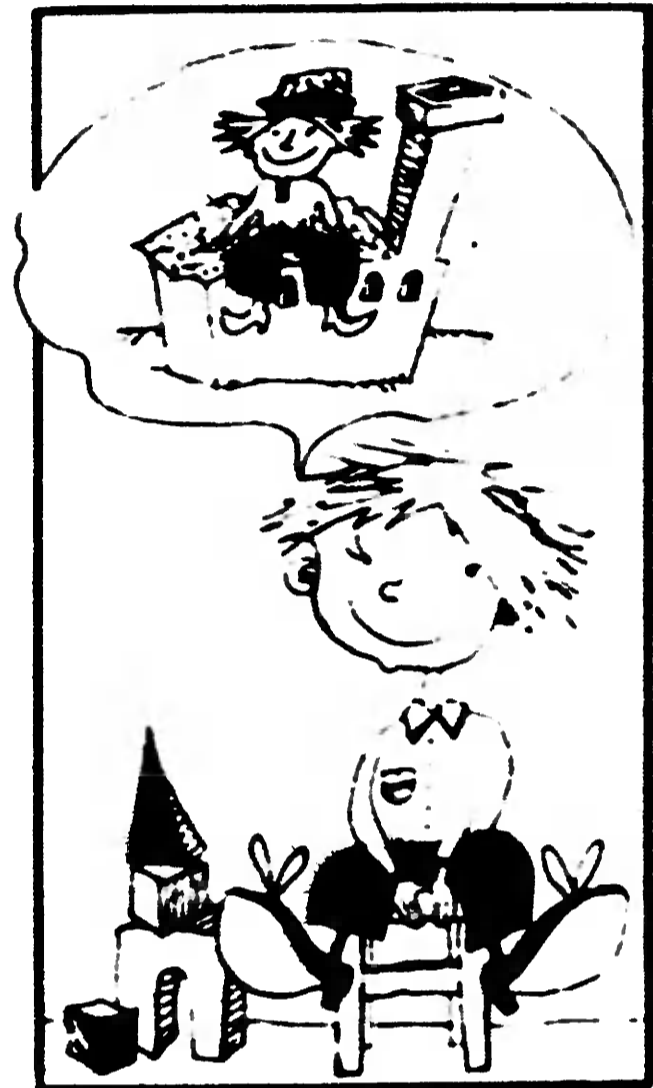
Е. С. Афоносенко,
Заславль

Шестилетнего Сашу мама зовет ужинать:

— Садись, Сашенька, вот здесь, возле печки.

— Почему всегда возле печки да возле печки. — обижен Саша. — Я же не Емеля!

Т. В. Красиљникова,
Иркутск



Рисунки О. ЗЯБЛИКОВОЙ

Четырехлетний Антон вышел из ванны и говорит:

— Я был такой грязный, будто в Черном море купался!

Т. В. Чемерис,
Черкассы

— Ты зачем взял мою тетрадь? — спрашивает мама пятилетнего Сережу.

— Твою? — удивляется он. — На ней же написано: «Общая».

И. Красовская,
Североморск

— Дедушка. — кричит четырехлетняя Верочка. — в ванне труба протекла. «Скорую» вызывай!

С. В. Андреев,
Саратов

Пятилетний Андрюша учит молдавский язык. «Как будет молоко?» — спрашивает папа.

— Апэ, — отвечает мальчик.

— По-моему, это вода.

— А бабушка говорит, что молоко, что вода — все одно, — объясняет Андрюша.

Е. А. Воронина, Кишинев



Моя пятилетняя дочка надела новый сарафан и с удовольствием смотрит на себя в зеркало:

— Вот как я насарафанилась! Ну прям как чучело!

И. Н. Барашкова, Гродно

Часто болеющая Аня просит:

— Мама, дай конфетку.

— Нет у нас конфет, Анечка.

— Ну тогда хоть аспирин дай.

Л. М. Санина, Измаил

БЕСТСЕЛЛЕР ОТ «ЭВИСА»

Бестселлеры, изданные малым предприятием «ЭВИС», — лучший подарок себе и друзьям! Продукция МП «ЭВИС» — это учет конъюнктуры книжного рынка, высококачественная полиграфия и умеренные цены!

МП «ЭВИС» предлагает подписаться на широко известный за рубежом роман Э. Берроуза «Тарзан — приемыш обезьян» в 5 томах (выйдут в свет в 1991 году), «Три мушкетера», «Графиня де Монсоро», «Граф Монте-Кристо» и другие популярные произведения А. Дюма в 12 томах. Они смогут появиться на ваших книжных полках в течение 1991—1993 годов.

Для оформления подписки на любое из этих изданий переведите почтовым переводом:

40 рублей — за роман Э. Берроуза,
180 рублей — за собрание сочинений А. Дюма
на наш расчетный счет: 161801 МФО 246693 в Пролетарском АПБ Ростова-на-Дону, для МП «ЭВИС». Копию квитанции почтового перевода и конверт с вашим разборчиво написанным домашним адресом отправьте в МП «ЭВИС»: 344006, Ростов-на-Дону, ул. Чехова, д. 45, кв. 6, «ЭВИС». После регистрации вашего оплаченного заказа мы вышлем вам оформленные квитанции на подписные издания, по которым вы будете получать книги в указанные сроки.

МП «ЭВИС»

АСН
АГЕНТСТВО СОЮЗНЫХ НОВОСТЕЙ
СЕВЕРО КАВКАЗСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

Шестой месяц часто приносит новую радость родителям: малыш уже самостоятельно сидит. Иногда, правда, это происходит только к концу месяца, и сидеть он может еще совсем недолго, не очень уверенно и устойчиво себя при этом чувствуя, но откровенно радуясь новому ощущению. Пятимесячный рубеж как бы дает родителям право сажать ребенка. Не надо только делать это слишком настойчиво. Лучше набраться терпения и подождать, пока мышцы малыша окрепнут в процессе ползания и движения в манеже.

Бодрствуя между кормлениями, он поворачивается в разные стороны и пытается усесться, ухватившись за края манежа, или достать игрушки. Отодвигайте их подальше, чтобы малыш старался подползать к ним. К концу месяца он уже может научиться ползать.

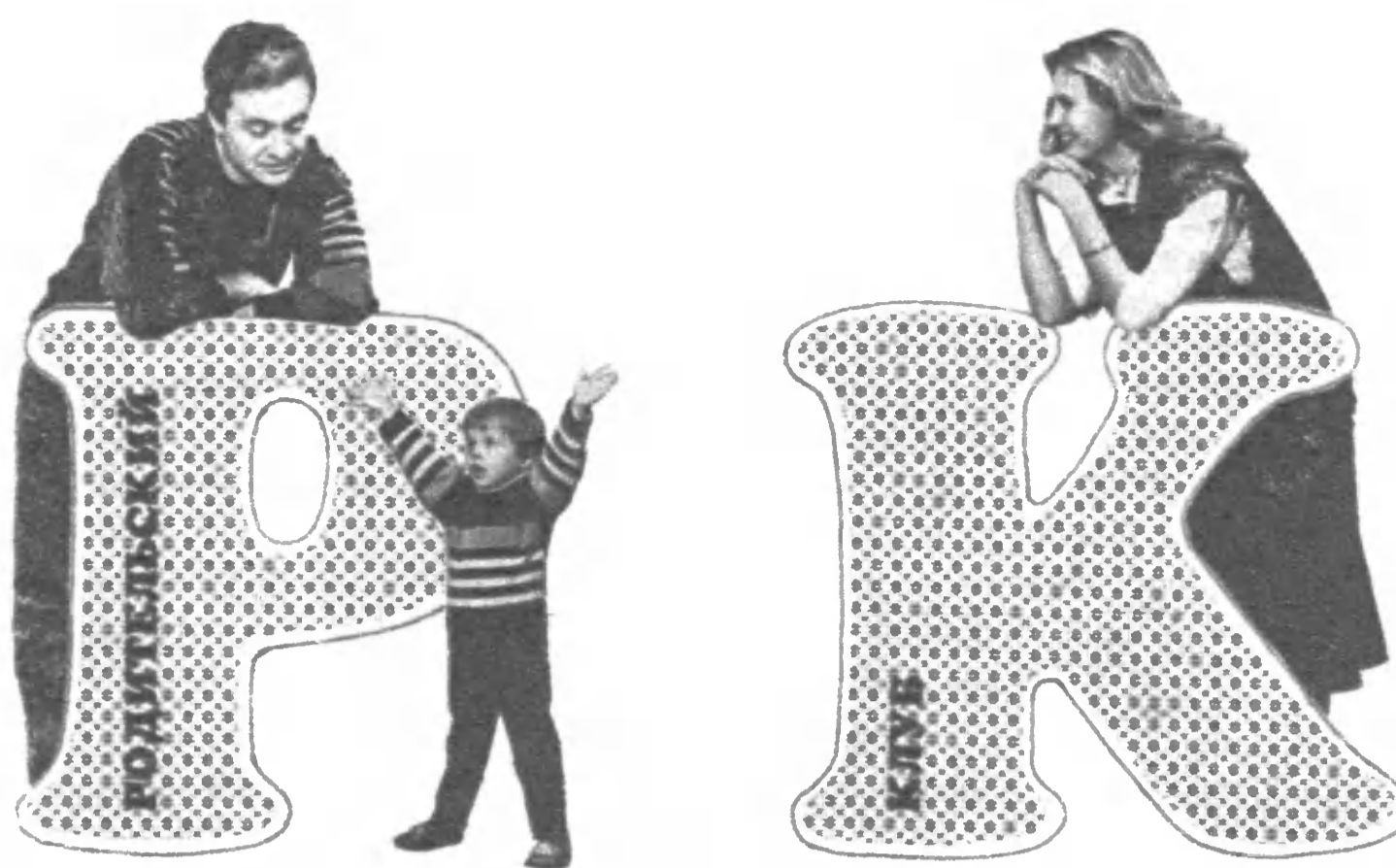
Постепенно слуховой и звуковой аппарат вашего ребенка готовится к произношению слов. Как можно больше разговаривайте с ним, слова произносите четко, не искажая, не «сюсюкая». Он внимательно слушает речь взрослых. По-разному реагирует на знакомые и незнакомые голоса, на близкие и чужие лица.

Дифференцированной становится его реакция и на музыку. Спокойно, даже сосредоточенно слушает он тихую, мелодичную, а под более быструю и ритмичную мелодию начинает оживленно двигаться.

Вообще эмоциональные реакции проявляются все ярче и возникают по самым различным поводам. Вы подходите к малышу, а он «звуками» начинает требовать, чтобы вы взяли его на руки; если его желание остается неудовлетворенным, начинает плакать.

На шестом месяце жизни режим меняется. Теперь ребенка нужно кормить 5 раз в день, через 4 часа, спать он может трижды днем, а продолжительность ночного сна увеличивается до 10 часов.

В том же объеме, что и в прошлом месяце, делайте



12 ШАГОВ В БУДУЩЕЕ: ШЕСТОЙ МЕСЯЦ

ЗУБКИ РЕЖУТСЯ...

В. И. ШИЛЕНКОВА,
кандидат медицинских наук

массаж и гимнастику. И особенное внимание уделяйте упражнениям, которые помогут малышу начать ползать и сидеть. Это «скользящие шаги», массаж живота, поворот на живот со спины и поворот со спины на живот вправо, придерживая за ножки. Массаж спины, присаживание при поддержке за руки, разведение рук в обе стороны, круговые движения руками, поворот со спины на живот влево. Держа лежащего на животе малыша за руки, пробуйте приподнять его. Кладите ребенка на живот, как бы «на четвереньки» и учите ползать, подталкивая стопы. Учите пританцовывать на столе или у себя на коленях, поддерживая его под мышки.

Еще одно важное событие происходит обычно в это время: начинают резаться зубки. Родители с нетерпением ожидают появления зубов и тревожатся, если зубки «запаздывают». Но график их прорезывания природа не всегда соблюдает строго. Бывает, что первый зуб появляется не на шестом месяце, а по-



же. И если малыш здоров, причин для волнения нет — это может быть наследственной или какой-то другой особенностью именно вашего ребенка.

Распространено мнение, что прорезывание зубов сопровождается высокой температурой, иногда жидким стулом, другими неприятностями. «К зубкам», — говорят бабушки в таких случаях. Но это не всегда соответствует действительности. На самом деле, когда режутся зубы, снижается сопротивляемость организма инфекциям. И если у ребенка поднимается температура, советую на всякий случай обратиться к врачу.

Несколько слов о меню.

На пятом месяце одно молочное кормление вы заменили овощным пюре. Сейчас, на шестом, вводится еще одно новое блюдо — это может быть второй завтрак: каша. Ее готовят из овсяной, гречневой, манной, рисовой муки. Помните только, что рис закрепляет, овсянка, наоборот, немного слабит, гречка содержит железо, поэтому каша из нее полезна детям с низким содержанием гемоглобина. Кашу, так же как и овощное пюре, поначалу давайте по одной ложечке перед кормлением грудью или смесью. Постепенно, за 10—14 дней, увеличивая каждую порцию и доводя ее до 150 граммов, полностью замените одно кормление.

Продолжайте включать в рацион соки, тертое яблоко, банан, творог, желток. Желток, кстати, теперь можно добавлять в овощное пюре или в кашу. С началом лета появляются ягоды, фрукты, зелень. В очень небольших количествах — по 30—50 миллиграммов можно все это давать ребенку.

Велик соблазн позволить ему полакомиться земляникой, клубникой. Попробуйте, если нет диатеза. Но только начинайте с порции буквально на кончике ложечки и потом, если аллергической реакции не возникнет, понемножку, в течение 7—10 дней, увеличивайте порцию. Вводя ягоды постепенно, можно избежать экссудативного диатеза.

Полезен ребенку и свежий огурец в тертом виде — 1—2 чайные ложечки.

У нас с вами «назрел» еще один разговор. С некоторым опозданием, но я все же хочу поговорить о прививках. На родителях лежит колоссальная ответственность — уберечь малыша от инфекционных заболеваний. Первую прививку ребенок получает еще в родильном доме. На левом плече малыша мама обнаруживает небольшой рубчик, след от прививки. Это значит, что ребенку уже не так страшен контакт с больным туберкулезом. По календарю (он был опубликован в № 6 «Здоровья» за 1990 год) прививки против коклюша, дифтерии, столбняка и полиомиелита начинают в 3—4 месяца. Потом через полтора месяца проводят повторную вакцинацию, то есть, если ребенку сделали первую прививку вовремя, пора повторить ее.

К сожалению, родители сейчас иногда вообще отказываются от вакцинаций. Если только врач не считает нужным дать ребенку отвод от прививки, пожалуйста, сделайте ее! Одна из причин массовых отказов от вакцинаций — аллергические реакции на вакцину. Но, по нашим наблюдениям, у многих детей вообще не бывает никаких реакций. Иногда на следующий или через день повышается температура в пределах 38°. В этом случае я советую ребенку дать жаропонижающее (анальгин) — 1/6 часть таблетки и десенсибилизирующее средство — например, супрастин или тавегил, также 1/6 часть таблетки. Покажите малыша врачу, ведь температура может подняться и по какой-то другой причине.

Если вы заметили реакцию на первую вакцинацию, то вторая и третья должны проводиться на фоне десенсибилизирующей терапии. Это значит, что врач за несколько дней до вакцинации и на несколько дней после прививки назначает ребенку антигистаминные препараты.

СЕКСУАЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКОВ: РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Дж. ГЕЙЛ

О БЕЗОПАСНОСТИ, НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ И УМЕНИИ ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ

ЛУЧШЕ НЕ РИСКОВАТЬ

Начинать разговор с подростками о контрацепции родителям, конечно же, очень нелегко. Лишней информацией они боятся невольно ускорить сексуальное развитие своего ребенка. Но информация эта необходима. Ведь молодым людям не свойственны мысли об осторожности. И если вы будете делать вид, что ничего не происходит и темы этой не существует в природе, ваш сын или дочь могут оказаться совершенно не защищенными от опасности. Они не пойдут консультироваться к врачу, а информация, полученная от друзей и подружек, не всегда достаточно эффективна и достоверна.

Если же вы сами расскажете сыну или дочери о контрацепции, то облегчите их положение. Причем мне кажется, что подростку надо как можно раньше ознакомиться с этими сведениями.

Статистика показывает, что в США лишь около трети молодых людей обоего пола применяют контрацепцию при первом в жизни половом сношении. Так что пусть лучше подросток будет к этому подготовлен. Еще раз повторяю: риск раннего просвещения ничтожен по сравнению с риском ранней беременности и аборта, с риском венерических заболеваний.

См. «Здоровье» №№ 1,2,4,5 за 1991 год.

Расскажу о разных по эффективности методах контрацепции. Что сообщить сыну или дочери, вам предстоит решать самим.

«ЕСТЕСТВЕННЫЙ», ИЛИ РИТМИЧЕСКИЙ МЕТОД. Он основан на определении момента овуляции, то есть выхода созревшей яйцеклетки из яичника (когда вероятность зачатия максимальна), и в воздержании от сношений в этот период менструального цикла. Я начинаю с него не потому, что этот метод надежен, а, напротив, потому что именно наивная вера в него подростков нередко является причиной ранней беременности. Менструальный цикл у молодых девушек часто бывает крайне нерегулярным, и точно определить дату овуляции практически невозможно. Это, кстати, справедливо и для многих взрослых женщин.

Кроме того, даже имея серьезные намерения воздержаться в «опасный» день, в разгоряченном состоянии молодые люди часто не в силах справиться с собой.

ПРЕЗЕРВАТИВ. Старое, но не утратившее актуальности приспособление, по существу, мешочек для сбора семени, препятствующий его попаданию во влагалище. При правильном использовании презерватив предохраняет не только от беременности, но и от заражения болезнетворными бактериями и вирусами. Именно поэтому старое средство сегодня вновь очень популярно и так широко пропагандируется

среди молодежи. Когда партнеры мало знакомы и не уверены друг в друге, особенно важно использовать презерватив, даже если девушка предохраняется каким-либо другим способом.

ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ ТАБЛЕТКИ. Это наиболее распространенный метод предупреждения беременности в Америке да и в других странах. Надо только помнить, что контрацептивные пилюли — средство постоянного действия, их принимают регулярно в течение 21 дня каждого цикла. Должен сказать, что прием таблеток молодыми девушками

Объясните дочери, что ей обязательно надо обратиться к врачу при появлении даже одного из перечисленных ниже симптомов:

- острая боль в животе;
- сильная боль в груди, кашель, одышка;
- частая головная боль, головокружение, слабость, вялость;
- боль в ногах (бедрях или щиколотках);
- ослабление зрения;
- ухудшение настроения, депрессия;
- пожелтение кожных покровов и склер;

ДИАФРАГМА И КОЛПАЧОК. Вставляются во влагалище, закрывая вход в шейку матки. Диафрагму подбирает врач, обычно он и объясняет, как ее вставлять и вынимать. Не следует оставлять диафрагму во влагалище дольше, чем на сутки.

Если систематически и правильно пользоваться диафрагмой, она достаточно надежно защищает от беременности и в какой-то степени от половых инфекций. Аналогично диафрагме действует колпачок. Его оставляют во влагалище до 2 суток.

Несколько слов о **ВНУТРИМАТОЧНОМ КОНТРАЦЕПТИВЕ.** Учтите, что этот метод не подходит молодым нерожавшим женщинам, потому что возможны такие осложнения, как воспалительные заболевания, даже перфорация матки. В будущем это может помешать иметь детей.

ЕСЛИ ВДРУГ...

Положим, вы будете скрупулезно выполнять все мои рекомендации и вооружите своего взрослеющего ребенка знаниями о сексуальности и контрацепции. Но все равно нет никаких гарантий, что он не совершит ошибку, иногда совсем незначительную, но имеющую весьма серьезные последствия.

Предположим, вдруг вы узнаете, что ваша дочь беременна или что сын «осчастливил» свою подружку. Ежегодно это случается более чем с миллионом американских девушек 15—19 лет. Иными словами, более 2 миллионов подростков и соответственно 4 миллиона их родителей расхлебывают последствия этого события — обычно радостного для женатых взрослых людей и, увы, часто катастрофического для юных.

Начнем с того, что это глубокий эмоциональный стресс для девушки. И даже если тревога окажется ложной (а задержки очередной менструации у подростков бывают довольно часто), неопределенность и ожидание могут быть очень мучительны.

Если беременность подтверждается, скорее всего сначала ваша дочь неминуемо проведет несколько недель в мучительных терзаниях и сомнениях, которые, вероятно, будет скрывать от вас. Если она откровенна с вами, в доме неизбежно возникнет нервная атмосфера. И тут, как и во всех других кризисных ситуациях, ваша миссия — как ро-

дителей и близких людей — понять и разделить тревогу дочери, дать ей почувствовать, что в любом случае вы прежде всего ее друзья и не оставите ее наедине с бедой.

За короткое время она, почти ребенок, должна обдумать серьезнейшее взрослое решение, которое во многом повлияет на ее будущее. Вы должны помочь ей принять это решение, связанное с минимальным ущербом для всех участников драмы. Поймите, что не имеете морального права решать за нее, кроме, разумеется, крайних случаев, когда подросток не в состоянии принимать решения сам. Ваше право — пытаться склонить ее к наиболее разумному, на ваш взгляд, решению, но ни в коем случае не давлением, а пытаюсь объяснить последствия каждого из возможных шагов.

Конечно, многое значит и позиция юноши — второго участника драмы. Если это ваш сын, надо, чтобы он понял, что несет равную с девушкой ответственность за судьбу неродившегося ребенка и не может устраняться от принятия решения. Последнее слово всегда остается за девушкой, но он не может оставить ее один на один с проблемой, к которой имеет самое прямое отношение, и должен в любом случае ее поддержать. Постарайтесь объяснить ему это.

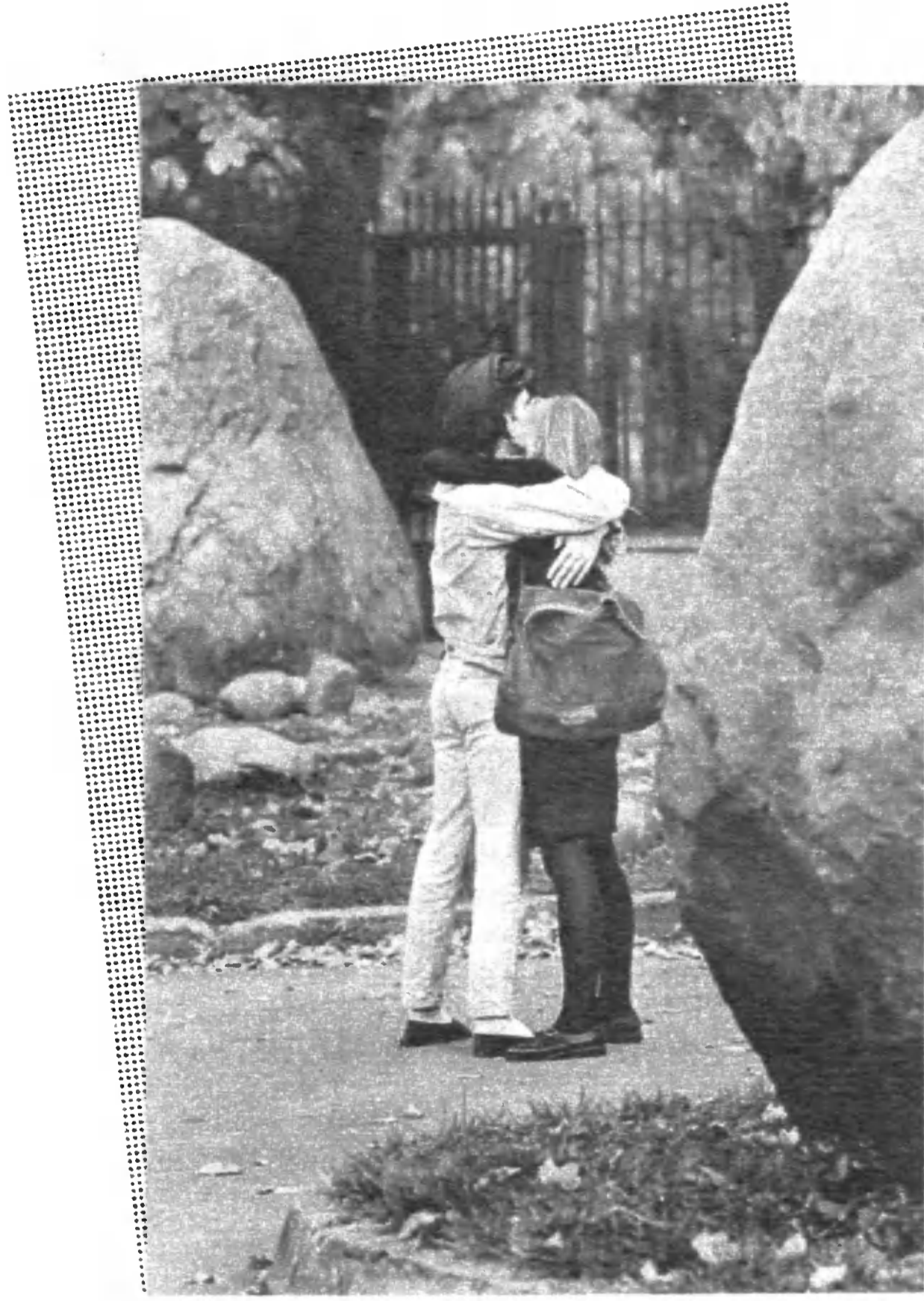
Сознание, что друг не оставил в тяжелую минуту, значительно облегчает состояние девушки. В этот момент, конечно, решится судьба их будущих отношений, поэтому юноше надо взвесить, насколько сильно он привязан к своей подруге и хочет ли связать с ней свою жизнь. Но даже если молодые люди не будут вместе, долг мужчины велит ему поддержать ее в момент выбора.

Принимать решение надо исходя из возраста девушки, ее здоровья, характера отношений в семье, многих других обстоятельств...

Обязательно и мнение врача, ведь иногда состояние здоровья вашей дочери не оставляет выбора.

В любом случае помните, что вы — взрослые люди и не должны воспринимать происходящее как личную трагедию, ваш долг прежде всего думать о здоровье и судьбе детей, о том, чтобы помочь им пережить нелегкий период в жизни.

Перевод Л. РЕМЕННИК



сопряжен с некоторым, хотя и небольшим, риском. Поэтому этот метод стоит применять только, если девушка регулярно встречается со своим партнером, у них прочные постоянные отношения. И назначать таблетки должен только врач. Постарайтесь объяснить это своей дочери, а также то, что о любых изменениях в своем состоянии ей надо сообщать врачу. Если вашей дочери назначены другие лекарства, например, антибиотики или противовоспалительные препараты, она должна сказать врачу, что принимает противозачаточные таблетки.

появление уплотнений или узелков в молочных железах.

Постарайтесь внушить дочери и то, что вероятность осложнений многократно усиливается, если она одновременно принимает пилюли и курит. Сигарета и гормональная таблетка — недопустимое сочетание.

Подростки должны твердо усвоить, что нельзя применять гормональные таблетки как abortивное средство в «ударной» дозе.

Полного аборта почти никогда не происходит, а девушка все равно оказывается в стационаре с кровотечением.



Фото В. МИРОНОВА

ДЖУНА ДАВИТАШВИЛИ: «ИМЕЮЩИЙ СИЛУ ДОЛЖЕН БЫТЬ ОСТОРОЖЕН»

Давно известна истина: одного лекарства против всех болезней нет и быть не может. Но почему же тогда метод бесконтактного массажа приносит пользу при самых различных заболеваниях?

Надо сказать, что в этой области практика намного обогнала теорию. Есть уникальный опыт, есть «его величество факт», а время глубокого и точного объяснения этого факта еще не пришло. Что же, в истории науки немало подобных примеров! Я уверена, что благодаря усилиям ученых, исследующих феномен энергетического биополя человека, мы скоро узнаем во всех деталях пути передачи этой удивительной энергии от человека к человеку, принципы и механизмы воздействия на больные органы и ткани. Широкий спектр эффективности бесконтактного массажа, возможно, связан с тем, что он

мобилизует защитные силы организма, насыщает его энергией для борьбы с болезнью, повышает восприимчивость к другим методам лечения.

Универсальность бесконтактного массажа совсем не означает, что он стандартен, одинаков всегда и для всех. Наоборот! В ходе сеанса возникают особые связи между двумя людьми: тем, кто передает энергию, и тем, кто ее воспринимает. Один и тот же, казалось бы, прием в каждом отдельном случае приобретает свои оттенки, свои тонкости, становится индивидуальным, отвечающим особенностям именно этого больного.

Целебное действие бесконтактного массажа подтверждено моей многолетней практикой. Но я постоянно напоминаю своим ученикам, что нельзя самообольщаться, терять чувство меры: имеющий силу должен быть осторожен!

Если в тех случаях, когда надо просто снять усталость, головную боль, улучшить настроение, бесконтактного массажа бывает, как правило, достаточно, то при серьезных заболеваниях он должен сопутствовать традиционному лечению, но ни в коем случае не заменять его.

Если вы хорошо овладели этим методом, у вас есть счастливая возможность помочь женщине, страдающей мастопатией. Но в этом случае я требую:

— Не начинайте сеансов до тех пор, пока компетентный специалист не поставит диагноз; ничего не делайте без его согласия.

— Следите за тем, чтобы больная аккуратно выполняла все медицинские назначения.

— Напоминайте ей о сроках посещения врача — при этом заболевании необходим постоянный медицинский контроль. Кстати, он даст и вам возможность получить объективные свидетельства успеха вашего лечения, контролировать себя.

При мастопатии применяется всего четыре приема, но проводятся они достаточно длительно: сеанс длится 35—45 минут.

Начинать надо с ПРЕССОВЫХ ДВИЖЕНИЙ. Они вам хорошо знакомы: ваши кисти параллельны друг другу и приподняты над молочными железами перпендикулярно к ним. Пальцы слегка согнуты в ногтевых фалангах и не соприкасаются между собой.

В таком положении кисти движутся навстречу друг другу в горизонтальной плоскости от боков грудной клетки к центру и, сблизившись на 5—7 сантиметров, снова расходятся (рисунок 1). Вызывайте у себя такое ощущение, будто вы сжимаете и растягиваете невидимую пружину. Чем более четко вы это почувствуете, тем лучше.

Прессовые движения можно совершать над обеими молочными железами или над одной. Методично повторяйте их в течение 20—30 минут.

Следующий прием — НАПРАВЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ. Ладони, параллельные друг другу, направлены перпендикулярно области молочной железы, на расстоянии 5—7 сантиметров от нее (рисунок 2). Старайтесь ощутить при этом обратную связь — возникновение тепла или холода, идущего к вам от тела пациентки, легкое покалывание в кончиках пальцев.

Если узлы имеются в обеих железах, прием повторяется поочередно над каждой. Длительность — 7—10 минут.

Затем следует ВЫТЯЖКА. Напомню, что ее проводят правой рукой, совершая три круговых движения по часовой стрелке и затем отводя руку в сторону, но не легко, а с ощущением растягиваемой резинки (рисунок 3). Вытяжку делайте в области одной, а затем другой молочной железы (4—5 минут).

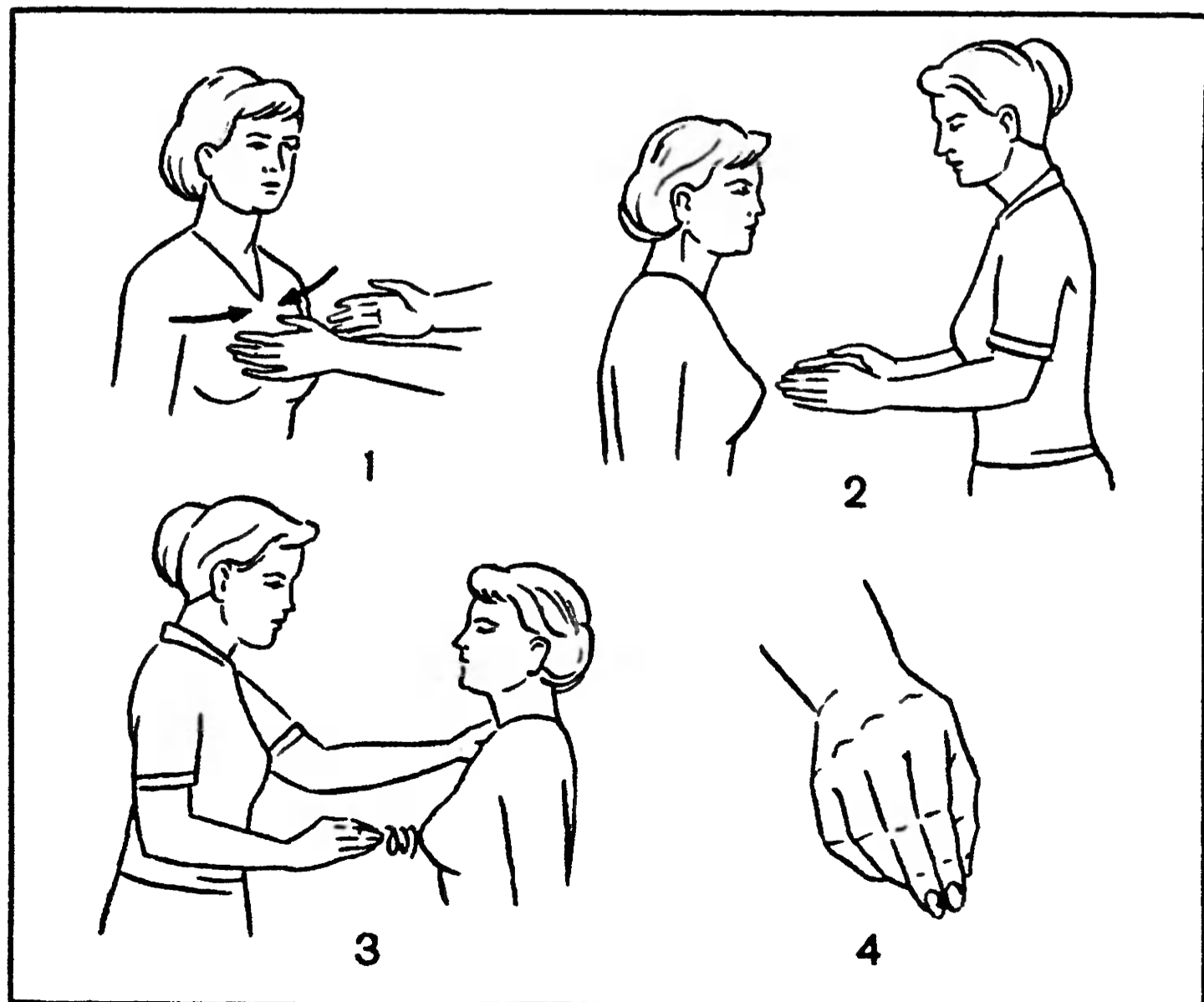
Заканчивается сеанс СОЛЕВЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ — они, как вы уже знаете, напоминают движения трех собранных в щепоть пальцев, как бы сыплющих соль (рисунок 4). Делают эти движения тоже правой рукой над одной или обеими молочными железами.

Сеансы надо повторять ежедневно, 17—19 дней подряд. Рассчитайте их начало так, чтобы они не совпали с менструацией. После двухнедельного перерыва курс можно повторить.

Женщинам, страдающим мастопатией, обычно с осторожностью рекомендуют какие-либо физиотерапевтические процедуры.

Но если лечащий врач их назначил, учтите: они не должны совпадать с сеансами бесконтактного массажа.

Как всегда, желаю вам успеха. Но вы и сами должны верить в успех, твердо знать, что своим близким, которым хотите помочь, несете добро и только добро!



Уважаемые читатели! Чтобы ваше письмо попало к абоненту, объявление которого вас заинтересовало, переведите почтовым переводом 1 рубль на расчетный счет КС «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, Долгопрудный, ул. Первомайская, д. 9/4, КС «Березка», абоненту № ...

Абонент И-330 (д)

Очень страдаю от одиночества, надеюсь на дружескую поддержку и помощь. Мне 16 лет, симпатичная, добрая, образование среднее, живу с родителями в Черкасской области, страдаю врожденным вывихом бедер. Жду писем от ровесников и ровесниц, обещаю ответить всем.

Абонент И-331 (д)

Очень нуждаюсь в жене и матери, это объявление — наша последняя надежда. Мне 35 лет, рост 167, дома все делаю сам, вредных привычек нет. Сыну 7 лет, воспитываю его один с трехмесячного возраста — жена погибла в автомобильной катастрофе. Ждем встречи с милой и порядочной женщиной 29—30 лет, возможно, имеющей собственных детей, но способной заменить мать моему мальчику. Живем в Краснодарском крае.

Абонент И-332 (д)

Ищу друга, спутника жизни 30—40 лет. Мне 31 год, хорошая хозяйка, люблю музыку, рисование, рукоделие. В людях ценю честность, справедливость, доброту. Живу одна в однокомнатной квартире в Ташкентской области, инвалид I группы (нет ног, но с помощью коляски обслуживаю себя самостоятельно).

Абонент И-333 (д)

62-летняя жительница Красноярска ждет встречи с одиноким добропорядочным мужчиной. Жильем обеспечена, получаю пенсию, занимаюсь домашним хозяйством, много читаю. Инвалид II группы, (заболевание сердечно-сосудистой системы).

Абонент И-334 (д)

Мне 40 лет, рост 172, инвалид II группы (последствия ДЦП, хожу с тростью), работаю в НИИ — кандидат сельскохозяйственных наук, живу с родителями в двухкомнатной квартире в Москве. Надеюсь на встречу с миловидной москвичкой 30—40 лет, имеющей высшее образование, желательна одинокой.

Абонент И-335 (д)

Хотел бы создать семью с женщиной 18—30 лет, не имеющей детей. Мне 20 лет, инвалид детства II группы, люблю музыку, книги, с удовольствием занимаюсь домашним хозяйством. Живу в Днепропетровске вместе с родителями, жильем и материально обеспечен.

Абонент И-354

Познакомлюсь с уравновешенным мужчиной 60—65 лет, без вредных привычек, любящим работу на садовом участке и умеющим водить машину. Мне 61 год, рост 155, по образованию

врач, работаю. Материально и жильем обеспечена, интересы разносторонние, люблю порядок и уют. Живу в Башкирии, инвалид III группы.

Абонент И-355

Очень жду встречи с милой доброй девушкой 18—25 лет, рост до 155. Мне 21 год, люблю музыку, с удовольствием занимаюсь домашним хозяйством, мечтаю о детях. Живу в Нижнем Новгороде, инвалид I группы.

Абонент И-356

Ищу доброго и чуткого друга, спутника жизни, хорошего отца для моей семилетней дочери. Мне 44 года, образование высшее, интересы разносторонние, условия для совместного проживания есть. Живу в Тюменской области, инвалид II группы.

Абонент И-357

Мечтаю о встрече с симпатичной девушкой 20—25 лет. Мне 25, рост 150, люблю музыку, занимаюсь домашним хозяйством, материально и жильем обеспечен, есть машина. Инвалид II группы (нарушение опорно-двигательного аппарата).

Абонент И-358

Чувствую себя очень одинокой в семье сына, надеюсь на встречу с добропорядочным мужчиной 65—70 лет. Мне 67 лет, рост 164, образование высшее медицинское, характер ровный, спокойный, по дому все делаю сама. Живу в Ярославской области, инвалид III группы.

Абонент И-359

Ищу верную, добрую спутницу жизни не старше 65 лет. Мне 61 год, рост 168, характер уравновешенный. Живу в Биробиджане, инвалид II группы.

Абонент И-360

Мечтаю о семье, детях, домашнем уюте. Жду письма от женщины 25—37 лет, возможно, с маленьким ребенком. Мне 35 лет, рабочий, вредных привычек нет, трудолюбив, занимаюсь пчеловодством. Живу в Ростовской области, инвалид детства III группы.

Абонент И-361

Не теряю надежды на встречу с добрым и отзывчивым мужчиной-ровесником. Мне 48 лет, работаю надомницей, интересы разносторонние. Живу в Чите, инвалид II группы.

Абонент И-362

Для создания семьи познакомлюсь с интеллигентным мужчиной не старше 38 лет, способным стать хорошим отцом моему двухлетнему сыну. Мне 28 лет, рост 165, работаю бухгалтером, общительная, люблю готовить, шить и вязать, материально и жильем обеспечена. Увлекаюсь литературой, театром, киноискусством и туризмом, живу в Москве, инвалид III группы (врожденная трамва ноги).

Абонент И-363

Ищу доброго, верного, надежного и порядочного друга, спутника жизни. Мне 35 лет, рост 160, стройная, симпатичная, доверчивая и общительная, образование высшее техническое. Живу в Волгограде, инвалид II группы.

Абонент И-365

Мечтаю о встрече с доброй и чуткой девушкой со спокойным, уравновешенным характером. Мне 24 года, рост 178, работаю, занимаюсь садоводством, жильем обеспечен. Живу в Тернополе, инвалид детства III группы.

«ИНФОРМСЕРВИС»

ВСЕСОЮЗНАЯ ИНФОРМАЦИОННАЯ СЛУЖБА ЗНАКОМСТВ

ПОМОЖЕТ ВАМ ИЗБЕЖАТЬ ОДИНОЧЕСТВА. Наша цель — найти для вас человека, который вам нужен, с которым вы легко и радостно пойдете по жизни.

В чем загадка взаимного влечения, любви с первого взгляда? Может быть, это величайшая психологическая совместимость, угаданная интуитивно?

Мы определяем совместимых заранее, заочно, опираясь на современные научные методы и компьютерную технику. Вам самим надо будет сделать совсем немного: ответить на вопросы двух наших анкет. Первая — чисто бытовая. Вторая содержит психологические тесты, которые откроют специалисту ваши субъективные особенности, покажут, что для вас прият-

но и что неприятно в другом человеке.

Мы располагаем достаточно большим банком данных, и наших предложений вам придется ждать недолго.

Мужчины обычно более робко, чем женщины, обращаются к службе знакомств. Будьте решительнее — мы предоставляем вам льготы.

Наша служба сотрудничает с американской службой знакомств «Рашен — Американ Роменс К°». Может быть, ваш суженый живет в США? Может быть, он ищет вас здесь, за океаном? Совместными усилиями поможем ему и вам. Пишите, и американские коллеги проведут конкурсный отбор.

Еще один вид услуг: мы готовы составить для вас индивидуальный гороскоп

с прогнозом всего, что благоприятствует вашему здоровью, карьере, любви, учению. Если верить древнеиндийским предсказателям судьбы, методику которых мы используем, гороскоп поможет сориентироваться в сложном настоящем, заглянуть в будущее, отказаться от рискованных поступков, вернее найти путь к жизненному успеху.

Пишите нам по адресу: 105215, Москва, Е-215, а/я 57, «Информсервис». На конверте сделайте пометку «Знакомство» или «Гороскоп». Не забудьте вложить в письмо конверт с вашим точным адресом — в нем мы вышлем вам анкеты и со-общим условия обслуживания.

В ПОХОДЕ И НА ПРОГУЛКЕ ЗА ГОРОДОМ

А. А. ГОРЛОВ,
кандидат медицинских наук

Цель этой статьи — ни в коем случае не напугать, не заставить отказаться от туристических походов, загородных прогулок. В наше беспокойное, сложное, полное трудностей время лучший способ противостоять стрес-

су, нервному перенапряжению — общение с природой. Хочу только, чтобы оно не доставляло вам огорчений, вызванных несчастными случаями, травмами, которые нередко происходят на воде, в лесу.

По данным нашего Всесоюзного научно-организационного центра по профилактике бытового и детского травматизма, в процентном отношении травм, связанных с досугом, сравнительно немного, — всего 1.5—2%

(среди детей — 3%) от общего количества бытовых травм, а их ежегодно регистрируется по стране свыше 12 миллионов. Это означает, что травматизм во время отдыха за городом исчисляется несколькими сотнями тысяч случаев в год. Внушительная цифра! О трагических последствиях безнадзорного отдыха детей свидетельствует такая печальная статистика: 25% погибших от травм и других несчастных случаев составляют утонувшие.

И чтобы уберечь себя и своих детей на отдыхе, за городом, в походе от несчастных случаев, и нужно-то всего-навсего выполнять элементарные требования.

Начну с подготовки к походу — с укладывания вещей в рюкзак. Мягкие вещи (полотенце, одежду) уложите ближе к спине, а такие острые, колющие предметы, как, например, кухонный нож, сложите сверху. Туристский топорик лучше переносить в вертикальном положении в нижней части рюкзака, предварительно положив в чехол из очень плотного материала. Лезвие топорика должно быть направлено в сторону. Нетрудно представить, какую травму можно получить, если случайно упасть на спину с рюкзаком, на дне которого лежит топор, повернутый острой стороной к спине.

Подростков, не умеющих пользоваться топориком, которые не могут нарубить дров, постарайтесь обучить этому заранее, чтобы избежать тяжелых ранений.

Для похода годятся рубашки с длинными рукавами и обязательно с воротничками, чтобы предохранить руки и шею от солнечных ожогов, защитить от укусов комаров и слепней. Обувь должна быть удобной, не слишком свободной, чтобы не набить мозоли, но и не узкой, препятствующей кровообращению: зимой это может привести к отморожению.

Идти в поход, на прогулку за город лучше по известному маршруту. Иначе немало травм может случиться на незнакомой местности, во время перепрыгивания через канавы, ямы.

Не советую в туман идти по незнакомой дороге, лучше переждать, пока он рассеется.

Во время грозы ни в коем случае не укрывайтесь под высокими или одиноко стоящими деревьями, нельзя и бежать — это может привести к поражению молнией. Только по этой причине



ФОТО М. ШАБАЛИНА

в нашей стране ежегодно погибают несколько сот человек, чаще детей! До наступления приближающейся грозы все металлические предметы (топоры, лопаты, металлические складные стульчики) сложите в стороне от привала.

А сколько неприятностей бывает связано с кострами! Чтобы предупредить их, соблюдайте несколько несложных правил. Не разжигайте костер вблизи деревьев, площадку для него выберите в удалении от леса минимум на 7—8 метров. Оптимально безопасная форма костра — в виде «колодца» или «звезды», тогда пламя бывает небольшое и без искр, но в то же время довольно жаркое.

Никогда не оставляйте костер без присмотра, пока он горит, не уходите собирать грибы или ягоды или купаться. Покидая привал, погасите костер, а место, где он был расположен, залейте водой. Воду можно набрать заранее в полиэтиленовый мешочек и поставить в специально вырытую ямку где-нибудь под деревом или кустом недалеко от костра.

Если вы решили подсушить одежду у костра, то развешивать ее нужно на достаточном удале-

нии от пламени, на кустах, ветках деревьев. Обувь сушите также не у самого костра. Неплохо плотно набить ее сухим сеном или бумагой. Не ставьте сырые ботинки прямо к краю костра: они сгорят или рассохнутся и станут натирать вам ноги. Не бросайте в костер валяющиеся неподалеку неизвестные предметы, они могут оказаться взрывоопасными или легко воспламеняющимися.

Не сидите у огня обнаженными до пояса: случайный спонск, треснувший сучок, и вы получили ожог! Помешивать содержимое котелка или ведерка, висящего над костром, а также передвигать их нужно только в рукавице или в перчатке.

Опасно ставить миски или кружки с горячей едой (супом, киселем, чаем) позади сидящих у костра. Не разливайте горячий суп у костра и не передавайте его сидящим сзади — пища может пролиться и вызвать ожог. Так же как не рекомендуется есть суп или пить горячий чай, стоя над головой сидящего впереди товарища. Не выхватывайте из непотухшего костра печеную картошку голыми руками, — приготовьте для этого не слишком короткую палку.

Вообще у костра нужно быть внимательными. Как-то в один из травмпунктов Москвы обратилась девушка с ожогом рук. Она держала близко у пламени полиэтиленовый пакетик, и он вспыхнул. Если с вами дети, категорически запретите им играть поблизости от пламени или бросать в него ветки, кору деревьев, другие предметы. Словом, как говорится, не играйте с огнем! Неожиданный ожог прервет вашу прогулку и вместо отдыха заставит или искать ближайшее лечебное учреждение, или вернуться в город.

Травма (порез, рана) может случиться и от использования различных предметов, инструментов не по их прямому назначению. Так бывает, например, когда пытаются ножом открывать консервную банку, вилкой — бутылку с минеральной водой. Поэтому, собираясь в поход, постарайтесь взять все, что может вам понадобиться. И лучше, чтобы большая часть этих предметов была по возможности из легких материалов.

Много травм, и весьма тяжелых, случается во время купания в открытых водоемах. Перелом позвоночника с последующей инвалидностью на всю жизнь — по-

следствие ныряния в воду в незнакомом месте.

Не купайтесь в неизвестных вам водоемах: прудах, озерах, реках! А если уж решили это сделать, осторожно исследуйте дно и не заходите в воду глубже чем по грудь. Не купайтесь в сумерках или в ночное время. И еще. Во имя сохранения вашей жизни никогда не входите в воду вблизи гидротехнических сооружений — плотин, дамб, шлюзов. Не ныряйте с катера, лодки, плота.

Если вы идете по маршруту в южных горных регионах страны, не останавливайтесь на ночлег в руслах пересохших рек. Где-нибудь выше по течению пройдет короткий ливень, и место вашей стоянки будет неожиданно затоплено.

И, конечно, обязательно возьмите с собой походную медицинскую аптечку или «Аптечку первой помощи универсальную». В ней должны быть и лекарства, которые постоянно принимают те или иные участники похода, например, снижающие артериальное давление. Кстати, пожилым людям не помешает при длительной прогулке пользоваться срубленной легкой палкой.

Желаю вам приятного, ничем не омраченного путешествия!

КРАСОТА С ГРЯДКИ



Вот и наступило долгожданное лето. Как дети, радуемся мы обилию тепла и света. Кандидат медицинских наук, врач-косметолог НПО «Косметология» М. С. ВАСИЛЬЕВА поможет вам сохранить кожу от ласковых, но порой беспощадных солнечных лучей.

Начнем с масок. Они наиболее эффективно тонизируют кожу и улучшают кровообращение. Любую маску, как вы помните, надо наносить на 15—20 минут на чистую кожу лица. После снятия маски теплой, желательно кипяченой водой, смажьте лицо тонким слоем питательного крема.

МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Из салата: измельчите листья салата и выжмите сок. К двум столовыми ложками сока добавьте столовую ложку растительного масла и несколько капель лимонного или клюквенного сока или сока черной, красной смородины.

Яблочная: две столовые ложки протертого яблока смешайте со столовой ложкой растительного масла.

Из тыквы: две столовые ложки вареной тыквы смешайте с одной столовой ложкой растительного масла.

МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Дрожжевая с хреном: 10 граммов дрожжей смешайте со столовой ложкой тертого хрена. Полученную смесь разведите молоком или сливками до образования кашицы.

Из редьки: к двум столовыми ложками протертой редьки добавьте чайную ложку молока и несколько капель лимонного сока. Если нет лимона, то можно использовать любой кислый сок: клюквы, черной или красной смородины.

МАСКИ ДЛЯ ЛЮБОГО ТИПА КОЖИ

Морковная: одну сочную морковь натрите на мелкой терке, смешайте с чайной ложкой крахмала и желтком. Есть и другой рецепт маски из моркови: к одной протертой моркови добавьте чайную ложку пшеничной муки. Полученную смесь дополните несколькими каплями лимонного, клюквенного или другого кислого сока.

Возьмите на вооружение и очень эффективный освежающий **ЛОСЬОН ИЗ ПЕТРУШКИ**. Его легко приготовить, и полезен он для кожи любого типа. Одну столовую ложку мелко нарезанной зелени петрушки залейте стаканом горячей воды (70—80°). Час настаивайте, процедите и охладите. Хранить лосьон желательно в холодильнике, но не более трех суток. Лучше потом приготовить свежий. Протирать им лицо можно несколько раз в день, в любое время — и скоро вы почувствуете, как ваша кожа помолодеет.

И напоследок напомним:

— в летнее время постарайтесь как можно меньше использовать декоративную косметику. Под действием жары, разлагаясь, она может нанести ущерб вашей коже;

— если вы пользуетесь духами, смачивайте ими волосы, но не шею, как это делали зимой. Ибо летом под действием солнечных лучей при пользовании духами на шее могут появиться пигментные пятна;

— не стремитесь загорать. Прямые солнечные лучи принесут скорее вред, а не пользу вашей коже, да и не только коже. Поэтому старайтесь отдыхать в тени, носите широкополую шляпу или панаму, пользуйтесь защитными кремами. Так вы предохраните кожу от сухости, а значит, от морщин и преждевременного увядания.



Здравствуйте, господин Кант!

Мы всегда интересуемся книжными новинками — их читают, обсуждают. А старые книги? Сколько их, прекрасных, умных, нужных, прошло мимо нас, потому что мы о них не слышали, не успели прочесть, не заметили...

С верхней полки старого книжного шкафа снимаю книгу с потемневшим кожаным корешком: «Иммануил Кант. Антропология. С.-Петербург, 1900».

Бог ты мой, как давно! Когда первый читатель взял в руки эту книгу, еще не было ни русско-японской войны, ни 9 января, люди еще зажигали по вечерам керосиновые лампы и только смутно слышали об автомобиле и самолете. Но ведь это русский перевод, русское издание! А создавалась «Антропология», сиречь «Человековедение», в конце XVIII века. Ее автор, великий немецкий философ, ходил в парике с завитыми буклями, носил кружевные жабо, а иностранным членом Петербургской Академии наук его сделали по повелению Екатерины Второй! И еще известно: по времени, когда он выходил на прогулку, жители Кенигсберга проверяли свои часы...

Что же нам сегодняшним — взбудораженным, напряженным, суетным — может он сказать о человеке? Чему научить?

Раскрываю наугад и с великим удивлением читаю фразу, как бы только что написанную: «Самая серьезная революция во внутреннем мире человека — это выход из той неспособности, в которой виноват он сам. Вместо того чтобы, как было доселе, позволять, чтобы за него думали другие, а он только шел на помочах, теперь

он решается на собственных ногах идти на почве опыта вперед, хотя бы еще и колеблющимся шагом».

И еще — почти афоризм, почти лозунг, который был бы ох как уместен на наших сегодняшних яростных митингах: «Эгоизму можно противопоставить только плюрализм».

Это вывод из рассуждений о трех видах эгоизма. Логический эгоист полагает единственно правильными свои собственные суждения и не считает нужным проверять их с помощью рассудка других людей. Эстетический эгоист превыше всего ставит свой собственный вкус, для него прекрасно только то, что нравится ему самому. Моральный эгоист стремится исключительно к собственной выгоде, ему неведомо чувство долга. Отвергая все виды эгоизма, Кант выдвигает «максиму» (принцип): в отношениях с людьми ставить себя на место другого.

Этот пунктуальный совершатель прогулок, оказывается, вовсе не педант и не аскет. Он пишет о страстях и аффектах, о скуке и об удовольствиях. Он считает умение развлекаться искусством, даже далеко не заурядным искусством, называет его диететикой духа, помогающей собраться с новыми силами.

Человеку необходимы музыка, танцы, игра. Ему может доставить удовольствие «хороший обед в хорошем обществе». Великий философ не считает излишним описать все тонкости общего обеда. «Думающему человеку. — полагает он, — есть одному вообще нездо-

рово, потому что за одиноким обедом он имеет дело только с самим собой и теряет живость». Но дело не только в этом. Незначительные на первый взгляд нюансы застолья таят в себе общий интерес, способствуют «красоте форм общественной жизни».

Итак, сколько же людей должно быть за столом? Соглашаясь с великим знатоком этикета англичанином Честерфилдом, Кант советует: «Не меньше числа граций, но не больше числа муз. Это значит — не меньше трех и не больше девяти. (Кстати, современные психологи считают наиболее приятным и продуктивным общение примерно в таких же компаниях.) Не слишком большое количество гостей позволяет сделать беседу общей — нехорошо, когда каждый говорит только со своим соседом! О чем говорить? Уместны рассказы о новостях, рассуждения, шутки. Надо вообще выбирать такую тему, которая интересует всех и каждому дает возможность что-то сказать. Непозволительно говорить что-нибудь плохое по адресу отсутствующего, а если один из гостей допустил такую бестактность, нельзя выносить его слова за пределы общества. Это уже область моральной культуры».

«Если об одном из моих друзей станут говорить что-нибудь нехорошее, я в суровых выражениях стану на его сторону. Я не позволю воспользоваться собой как орудием, чтобы распространять эти дурные сплетни!» — воинственно восклицает Кант. Развивая эту мысль, он утверждает: есть вместе — значит доверять друг другу. Именно это заложено в старинных обычаях. Вот, например, в России, когда подно-

сят гостю хлеб-соль, хотя бы этим сказать, что он будет здесь в безопасности.

Конечно, за столом можно спорить — но ни в коем случае не о правах! Вообще надо «держаться себя и свои аффекты в такой дисциплине, чтобы были заметны взаимное уважение и доброжелательность».

Именно такие обеды для друзей устраивал у себя Кант. Существует даже картина «Обед у Канта». В свободных позах сидят за овальным столом гости, видимо, разговаривают. Услышать бы, о чем! Впрочем, кто-то из них оставил воспоминания: однажды говорили о молодом Бонапарте; о положении в Англии; о странностях характера русского императора Павла I. И еще любопытный пустяк: Кант рассказал, что толченый уголь удаляет всякую гниль — он как будто проверил это на опыте... Знали бы они, что через 200 лет активированный уголь будет одним из популярных лекарств именно в токсикологии!

К признавалось ли за столом у Канта вино? На картине, во всяком случае, присутствует графинчик. Но что философ осуждал категорически, так это невоздержанность. В главе «О пьянстве» он рассматривает эту склонность опять-таки в аспекте общественной значимости. Берущему в руку рюмку следует помнить, что опьянение, которое не вносит оживления в общество и не содействует обмену мыслей, имеет в себе нечто вредное. Вино вообще страшно тем, что действует на рассудок, изменяет личность. Не пытайтесь судить о характере человека, когда он пьян — в этом состоянии он перестает быть самим собой, так как «к сокам, пробегающим по его жилам, примешалась другая жидкость». «Невоздержанность на возлияния в обществе, доходящая до омрачения чувств, невежлива не только по отношению к тому обществу, где он находится, но и по отношению к собственному достоинству».

Внутренний моральный закон, разум, чувство долга — вот что ценит Кант в человеке. Чем больше вчитываешься, тем больше понимаешь — это пребудет вечно. Много суетное, сиюминутное минет, а это останется. И Кант в его пудреном парике начинает казаться живым, существующим где-то близко. Так и хочется сказать: «Здравствуйте, господин Кант!»

Можно представить себе один день из его жизни — ясный летний день 18 июня 1789 года. Звонок дверного колокольчика, может быть, просто стук в дверь его дома на тихой Принцессинштрассе. Молодой иностранец, только сегодня прибывший издалека, хочет видеть господина профессора. Его приглашают в кабинет. Разговор длится три часа. Прощаясь, Кант вынимает из кармана книжечку и записывает незнакомое русское имя — Николай Карамзин.

А Карамзин почти бежит в гостиницу, где остановился, — скорее, скорее сесть за

стол и записать все, что услышал и увидел...

«Худенький старичок, отменно белый и нежный», — таким показался Карамзину Кант — тот самый Кант, которого один из друзей называл не иначе как «всесокрушающий». «Белый и нежный» могло в ту пору звучать комплиментом. А что касается «старичка», то ведь Карамзину было 23 года — возраст, когда всякий, кто старше хотя бы на немного, уже начинает казаться стариком.

Впрочем, Кант тогда действительно был уже стар. Но ему еще предстояли годы интенсивнейшего труда, предстояла «Антропология», предстоял удивительный трактат «О способности духа силою только воли побеждать болезненные ощущения».

Да, это он умел! Ведь и знаменитые обеды, и прогулки были лишь частью гигиенической системы, которую Кант создал для себя, преодолевая врожденную болезненность и даже приступы ипохондрии, свойственные ему в юности.

Одним из величайших чувственных наслаждений для себя он считал работу. И главный принцип его системы — не щадить свои силы, не ослаблять их праздностью и излишним комфортом.

«Неупражнение органа столь же опасно, как и его перегрузка». Надо меньше лежать: «постель — гнездо болезней». Это правило Кант соблюдал неукоснительно — вставал в пять утра, ложился в десять вечера и, кажется, только на восьмидесятом году впервые лег в постель днем.

Голову, ноги и грудь надо, считал он, держать в холоде, ноги мыть ледяной водой. Гулять каждый день, в любую погоду. На улице дышать носом.

Разумная тренировка, четкий режим дня, закаливание — так перевели бы мы на сегодняшний язык систему Канта. Но он добавлял к этому еще и силу духа, нравственный приказ себе самому. Если не можешь, например, заснуть — вызови сон собственным усилием! Для Канта было магическим слово «Цицерон» и, мысленно повторяя его, он засыпал (я тоже попробовала, и у меня получилось!).

Биографы Канта с удивлением отмечают: он умел приостанавливать у себя проявления простуды, насморк. В течение тридцати лет ни разу не болел, а старческая дряхлость пришла к нему лишь на пороге девятого десятка...

У философа были преданные ученики, были единомышленники и последователи. Но многих ли увлек Кант — создатель собственного здоровья? Многие ли нашли в себе достаточно сил, чтобы, подобно ему, преобразить самих себя?

Я знаю одного такого человека. Вы тоже его знаете. Его имя звучит весело, потому что заставляет вспоминать десятки смешных историй, которые он рассказал. Но сам он был человеком неулыбчивым и печальным. С самой юности его мучили неясные предчувствия и страхи. Но трусом он не был. В восемнадцать лет ушел добровольцем на фронт первой мировой вой-

ны, сражался на передовой и за два года получил четыре боевые награды. После Октября служил в Красной Армии. А тоска все не отпускала...

Он пытался бежать от нее, менял города, профессии — был агентом уголовного розыска, инструктором по кролиководству, милиционером, конторщиком, помощником бухгалтера, даже сапожником. И только потом стал писателем. Это Михаил Зощенко.

Уже была известность, был литературный успех, а он метался в тоске, неделями не мог встать с постели, не мог есть и едва не умер от истощения.

В какой из таких дней он вспомнил о своем любимом философе Канте? Когда к нему пришла решимость, подобно Канту, сделать другого себя — спокойного и счастливого?

В 1933 году он написал книгу «Возвращенная молодость», в которой рассказал о своих исканиях. В этой книге есть список людей, которые, по убеждению Зощенко, изучившего их жизнь, своими руками организовали свое долголетие и здоровье. Первым в этом списке стоит Кант, за ним — Толстой, Гете, Пастер, Гарвей, Дарвин...

Книга Зощенко, такая непохожая на все прежние, многих удивила. О ней писали, спорили. Ее заметил академик Павлов и стал приглашать Зощенко на свои «среды».

Нарком здравоохранения Н. А. Семашко, справедливо увидев в книге призыв к организации жизни, к сохранению и укреплению умственной и физической энергии, восторженно воскликнул: «Хвала т. Зощенко за это!»

Но борьба писателя с болезнью не кончилась. Он снова жадно искал биографии, письма, дневники людей, испытавших, как и он, приступы тоски и сумевших или не сумевших от нее избавиться. Он анализировал свои детские сны, он проникал в лабиринты своего подсознания и бродил там в темноте, отыскивая первопричину болезни. Нашел ли он ее, или ему только показалось, что нашел, но он искоренил в себе печаль и страх. И об этом тоже рассказал в новой книге, законченной в 1943 году.

Если бы даже Кант помог стать здоровым только самому себе и этому талантливейшему человеку, все равно хотелось бы поклониться ему за одно это. Я расстаюсь с «Антропологией» и, перед тем как вернуть ее на полку, снова читаю первую страницу. Начиная свой труд, Кант предупреждал, что займется прагматической антропологией, то есть будет говорить не о том, что дала человеку природа, а о том, что «он, как свободно действующее существо, может и должен сделать для себя сам».

А может он, оказывается, сделать многое. Для своего здоровья. Для души. Для тех, кто с ним рядом. Почему же, почему делаем так мало?

Д. ОРЛОВА

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ

Июль

Многие предлагают в качестве профилактики метеопатических реакций не ходить в критические дни на работу, не заниматься домашними делами, не утруждать себя умственно. Попробуем порассуждать: нужно ли это? Наблюдения даже за самыми что ни на есть метеочувствительными людьми показывают, что доставляющий удовольствие труд (будь то умственный или физический) значительно снижает последствия негативных реакций организма на экстремальные геофизические факторы. Эти реакции как бы смягчаются положительными эмоциями, которые рождаются в процессе плодотворного труда.

Пока трудно до конца объяснить механизм этого явления. Можно предполагать, что интенсификация обменных процессов в период активной трудовой деятельности способствует мобилизации адаптивных резервов организма, а это, в свою очередь, уменьшает метеочувствительность. Конечно, определенную роль играют и «гормоны радости», вырабатываемые в организме, о чем мы уже упоминали в прошлом номере журнала.

С другой стороны, активный творческий труд невозможен без включения функциональной активности наибольшего числа клеток головного мозга, регуляторных центров. Вполне реально предположить, что при достижении «критической массы» числа взаимосвязей между функционирующими нейронами и другими клетками мозга, возникает опережающее восприятие надвигающихся геофизических возмущений. Появляется возможность и опережающей подстройки организма к экстремальному воздействию внешних факторов среды, повышение его стрессоустойчивости.

Каков же вывод? Когда труд — удовольствие, метеопатия обойдет нас стороной? Во многих случаях — да. Но кто-то возразит и приведет в пример того или иного человека, который любил работу, но на ней и «сгорел». А сколько передовиков производства страдают от метеопатий? Вот и приходится часто слышать: теория — теорией, а все-таки гораздо полезнее в критические дни отдыхать на природе, а не «вкальывать» за станком или кульманом! Не будем спорить. Только более пристально посмотрим на тех, кто «горит» на работе. По аналогии с термином «наркоманы» существует и термин «работоманы». Весь смысл жизни видят такие люди в работе. Приходят на службу первыми, уходят последними, берут работу домой. Отдыхать не умеют. Мало времени уделяют близким, стараются не замечать своих болезней. Рано или поздно метеопатия становится обязательным компонентом жизни таких людей. Почему же их труд — удовольствие — не сохранил здоровье?

А вот почему. Идет постоянная трата энергетических и защитных ресурсов организма без полного восстановления. О «работомане» болгарский врач Златка Стаматова говорит: «Упоенный, как наркоманом, своей работой, тонизированный адреналином, норадреналином, серотонином, эндорфинами и прочими веществами, действие которых мобилизует физиологию организма, не чувствует, что давно на пределе, что расходует неприкосновенный запас, что его сердце сигнализирует SOS».

Исследования показывают, что восстановление затраченных во время работы ресурсов определяется многими условиями. Если человек здоров, живет в комфортных климато-географических условиях, то, кроме нормального питания, ему достаточно восьмичасового сна, утренней зарядки, часовой вечерней прогулки или бега трусцой. В экстремальных условиях Севера, в горах, в жарком климате восстановительный период гораздо более продолжительный. Зависит он и от интенсивности работы.

Энергичная деятельность является как бы допингом в процессах восстановления, и наоборот. Не случайно перекуры и бесконечные чаепития в течение рабочего дня — путь к накоплению хронической усталости, к постоянному недовосстановлению организма, а значит — к старости.

А если человеку, да еще метеопату, труд в тягость? Работая вопреки своим склонностям и своему призванию, он получает в ос-

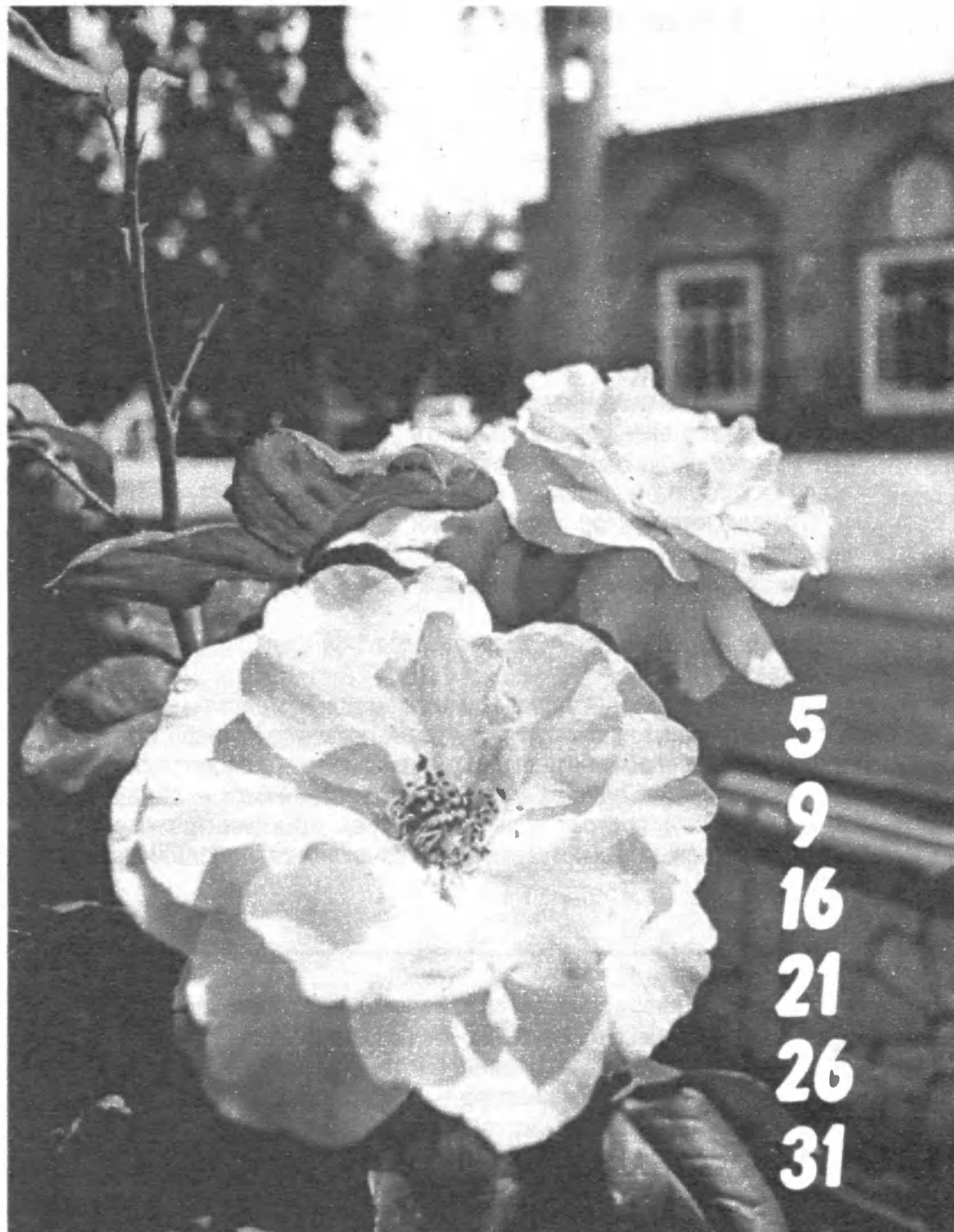


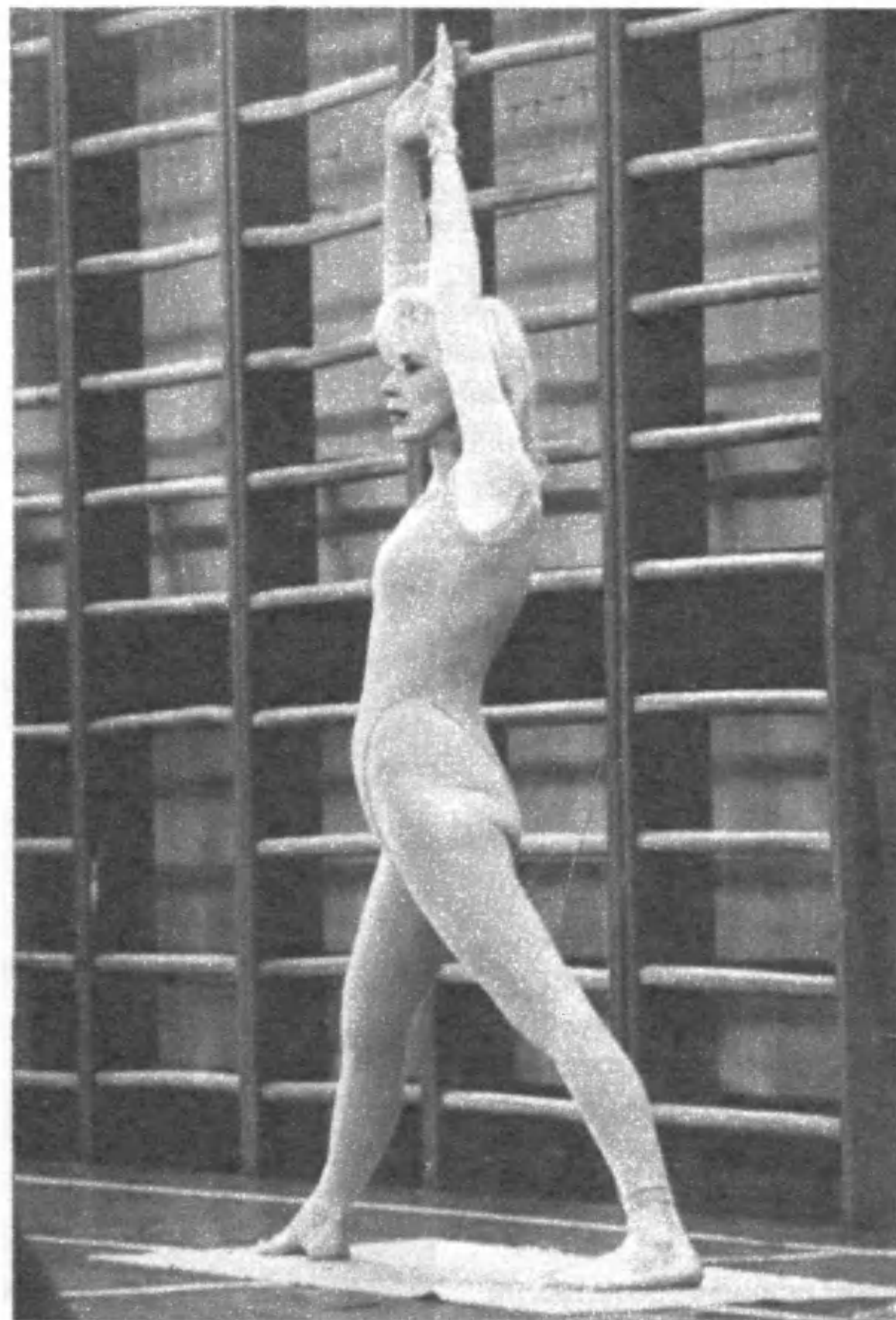
Фото М. ШАБАЛИНА

новном отрицательные эмоции. Усугубленные действием экстремальных метеорологических, геомагнитных и гравитационных факторов, они становятся причиной депрессии, агрессивности, резкого снижения работоспособности. Нарастает ненависть к своим повседневным делам, появляется дефицит «гормонов радости». И все же даже в такой ситуации интенсивный интеллектуальный или физический труд в периоды геофизических возмущений позволяет легче пережить критические дни, чем ничегонеделание, уход в болезнь, бесцельное «пережевывание» неприятных мыслей и ощущений. Это факт, доказанный исследованиями и клиническими наблюдениями. И с ним нельзя не считаться.

В. И. ХАСНУЛИН,
доктор медицинских наук

Новосибирск

Я ПУШИНКА



В ТОЛУБОМ НЕБЕ

Она показывала упражнения и поразила нас своей прямо-таки напевной пластикой.

— Вот это гибкость! — воскликнул один из инструкторов. — Лет двадцать девушке.

— Ну, положим, не двадцать, — возразил второй. — Годков тридцать она уже набрала. Но все равно здорово!

Третий инструктор скептически хмыкнул:

— Думаю, она уже к сорока подбирается.

Ошиблись все трое. Ей шестьдесят. И она своего возраста не скрывает!

ФИЛИС ХАФНЕР — директор академии «Трая-йога», которая находится в американском городе Кармел, штат Калифорния. К нам приехала, чтобы обменяться опытом, рассказать о своей работе. Филлис Хафнер развивает одно из древних направлений йоги — динамическую йогу. Трая-йога состоит как бы из трех компонентов: медитации, дыхания и движения. Они гармонично сочетаются, дополняя друг друга.

— Йога — путь к самосовершенствованию человека, — говорит Филлис, — но по этому пути далеко не уйдешь без нравственных ценностей. Главные из них: доброта ко всему живому, любовь к окружающему миру, честность, умение усмирять свои страсти...

Йогой Филлис Хафнер занялась в сорок лет. После того как родила четвертого ребенка и почувствовала, что здоровья нет совсем.

— Мне казалось, что через день-другой я рассыплюсь, — вспо-

минает она. — Самочувствие было не плохим, а ужасным. Не помогали самые эффективные, по мнению врачей, лекарства. Помогла йога.

Я познакомил госпожу Хафнер с предыдущими уроками нашей рубрики «Йога на каждый день» и попросил ее для читателей «Здоровья» дать очередной урок. Филлис с любопытством перелистала несколько номеров журнала и согласилась.

УРОК 3

Филлис Хафнер считает, что если вы раздражены, неуравновешенны, то приступать к занятиям нельзя. Йога не та система, упражнения которой можно выполнять, продолжая перебранку с сослуживцами или домашними, даже мысленно.

Значит, сначала нужно успокоиться, добиться мира в своей душе. Вы можете просто полежать, сосредоточившись на приятном воспоминании. Или «пропеть» мантру Ом, которая была опубликована в № 11 журнала «Здоровье» за 1990 год. Пусть каждый из вас найдет свой способ усмирения страстей, свой рецепт хорошего настроения.

Филлис Хафнер убеждена, что занятию должна предшествовать улыбка: «Вы приступаете к тренировке для того, чтобы получить удовольствие, испытать мышечную и эмоциональную радость, а не выполнять тяжелую,

нудную работу, пусть даже и на пользу своему здоровью. Я, например, всякий раз представляю себя прекрасным весенним цветком. Улыбаюсь и только после этого начинаю делать упражнения».

Этот небольшой комплекс могут выполнять все. Только наклоняйтесь по своим возможностям, настолько низко, насколько сможете, не испытывая при этом болезненных, неприятных



1



2

ощущений. Движения ваши должны быть медленными, «вязкими», перетекающими из одного в другое.

Филлис обозначила для вас, дорогие читатели, где следует делать вдох, где — выдох. «Но на самом деле, разучивая и делая упражнения, вы не должны задумываться об этом, — заметила она. — В трая-йоге дыхание

свободное, естественное. Где хочется вам вдохнуть — вдохните. Заглянув в описание комплекса, вы убедитесь, что сделали вдох как раз там, где нужно».

Нарисуйте себе образ гибкого растения или грациозного живот-



3

ного. Выполняя комплекс, представляйте себя им.

И обязательно включите музыку, под которую вы будете танцевать, да-да, танцевать йоговские асаны.

1. И. п.— встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены; расслабьтесь. Сделайте большой шаг левой ногой влево. Руки поднимите на уровень плеч ладонями вниз. Вес тела на 70% на левой ноге (фото 1). Вернитесь в и. п. Двигайтесь медленно и плавно, словно плывете. Шаг в сторону — спокойный выдох, на вдохе принимайте и. п. То же движение выполните, шагнув



4

правой ногой в правую сторону. Возвращаясь в и. п., руки опустите — вдох, а вот ноги оставьте широко расставленными.

2. Делая выдох, сложите руки перед грудью (фото 2).

3. Не разнимая рук, поднимите их над головой, плотно прижимая к ушам, — вдох (фото 3).

4. Медленно наклонитесь вперед — выдох (фото 4).

5. Разогнитесь — вдох, руки перед грудью (фото 5).

6. Наклонитесь влево, сколь-



5

зя левой рукой по левой ноге вниз, а правую поднимая вверх, — выдох. Руки — на одной вертикальной линии. Взгляд направлен на правую кисть (фото 6). Узнали? Это уже знакомая вам триколасана — поза треугольника, опубликованная в № 2 журнала за 1991 год.

7. Разогнитесь. Кисти рук сложите в замок за спиной и потянитесь руками назад и вверх, поднимая голову и всем телом будто устремляясь к небу, — вдох (фото 7).



6

8. Расцепите руки и поднимите их в стороны на уровень плеч, наклонитесь в правую сторону, выполняя позу треугольника, — выдох (это зеркальное отображение позы, изображенной на фото 6).

9. Разогнитесь, сложите руки перед грудью точно так же, как на фото 2 и 5, — вдох.

10. Вернитесь в и. п. — выдох.

Этот комплекс повторите несколько раз, ориентируясь на свое самочувствие.



7

А теперь лягте на спину, закройте глаза, расслабьтесь.

Представьте, что вы лежите на берегу моря и нежный бриз шевелит ваши волосы. Вам тепло и приятно. Все тревоги ушли, вы перестаете ощущать свое тело, оно становится невесомым. И вот легкое дуновение ветра поднимает вас над морем. Все выше и выше. Вы говорите себе: я пушинка в голубом небе. И летите, медленно покачиваясь...

Откройте глаза и снова улыбнитесь: ведь мир так прекрасен! Правда? После выполнения этого своеобразного упражнения ощущение света, тепла, полета будет жить в вас целый день.

Я спросил Фелис: только ли спозаранку можно выполнять предложенные ею упражнения?

— Конечно, лучше делать их очень ранним утром. Но если вам это по каким-либо причинам не удастся, занимайтесь в удобное для вас время.

И мой последний вопрос к госпоже Хафнер: может ли возраст стать препятствием для знакомства с йогой?

— О, нет, — рассмеялась Фелис. — Пусть возраст не смущает читателей «Здоровья». Начать работу над собой не поздно никогда!

Пример самой Фелис Хафнер — прекрасное тому подтверждение.

П. СМОЛЬНИКОВ,
инструктор-методист

ГРАФИК БИОРИТМОВ.

Специализированная организация может составить график ваших биоритмов по оригинальной методике. Для этого нам достаточно знать точную дату вашего рождения: год, месяц, день. Сообщите эти данные обыкновенной почтовой открыткой или письмом, указав ваш обратный адрес, и вы получите график, рассчитанный на год и отражающий ежедневные колебания вашего физического и эмоционального состояния, а также умственной работоспособности (в графике она обозначена как интеллект).

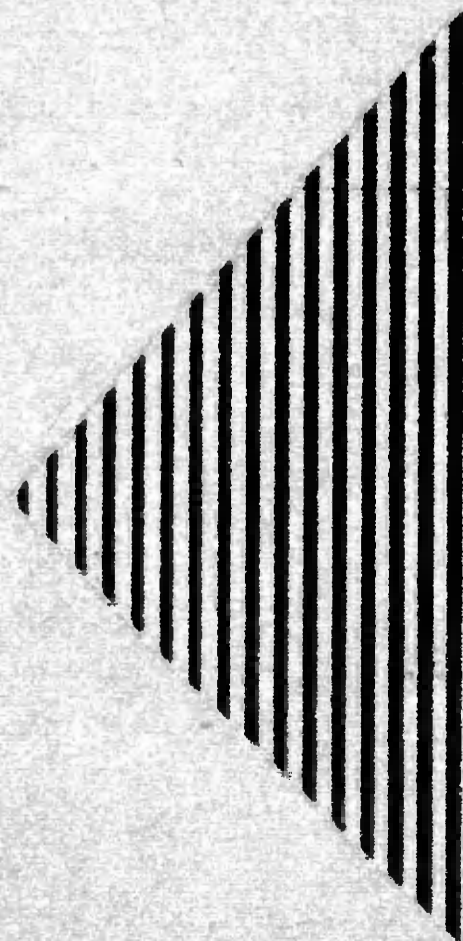
Достоверность подобного прогноза и его эффективность неоднократно

проверены на практике. Знание собственных биоритмов поможет вам лучше решать свои жизненные проблемы, уберечь от несчастного случая.

Кроме того, вы получите сведения астрологического характера, которые вас, несомненно, заинтересуют.

Стоимость графика — 10 рублей. Если вы захотите иметь графики для каждого члена семьи, 10 рублей надо будет заплатить только за первый, а за остальные — по 5. Оплата наложенным платежом по получении графика.

Наш адрес: 109382, Москва, почтовый ящик 8.



ОРИГИНАЛЬНАЯ МЕТОДИКА



Фото Ивана ЗАХАРОВА (Херсон). «Безбрежное море детства».



Фото Михаила ШАБАЛИНА (Москва). «Что там, за горизонтом?».

АКВАБИЛДИНГ

Звучным словом «аквабилдинг» называются упражнения в воде, оказывающие благотворное влияние на весь организм, помогающие «строить» свое тело, делать его красивым, стройным, крепким. Как и стретчинг, о котором уже рассказывал журнал «Здоровье», аквабилдинг сначала активно использовался только как новый вид подготовки спортсменов практически всех видов спорта. Около 50 % членов сборной команды США по легкой атлетике применяли бег и различные упражнения в воде как одно из эффективнейших средств подготовки к Олимпийским играм в Сеуле. Но исследования, проведенные учеными, доказали, что аквабилдинг нужен не только спортсменам. В несколько упрощенной форме он полезен абсолютно всем для укрепления здоровья. Упражнения в воде необходимы пожилым людям (у них часто возникают резкие болевые ощущения при выполнении, казалось бы, обычных движений из-за возрастных изменений в суставах, позвоночнике), страдающим ревматизмом, лицам с физическими и психическими недостатками, слепым, женщинам до и после рождения ребенка. Бег и различные движения в воде ускорят реабилитацию перенесших стрессы и инфаркты.

Водный тренинг возможен лишь с использованием спасательного жилета или круга, дающих возможность бегать и упражняться в воде, не соприкасаясь с дном. Оказалось, что именно такой бег дает превосходный тренировочный и оздоровительный эффект.

С поддержкой спасательного жилета или круга вы находитесь в воде как бы подвешенным в вертикальном положении. Это позволяет включать в работу почти все мышцы, предотвращать дисбаланс в их развитии, эффективно развивать гибкость без болевых ощущений, характерных для выполнения подобных упражнений на суше. Отличительной чертой этого вида тренировки является то, что во время занятия в воде частота сердечных сокращений на 10–20 ударов в минуту меньше, чем на земле. Облегчает выполнение упражнений выталкивающая сила воды.

30 минут бега в воде дают такой же расход энергии, как 45–50 минут бега по дорожке стадиона.

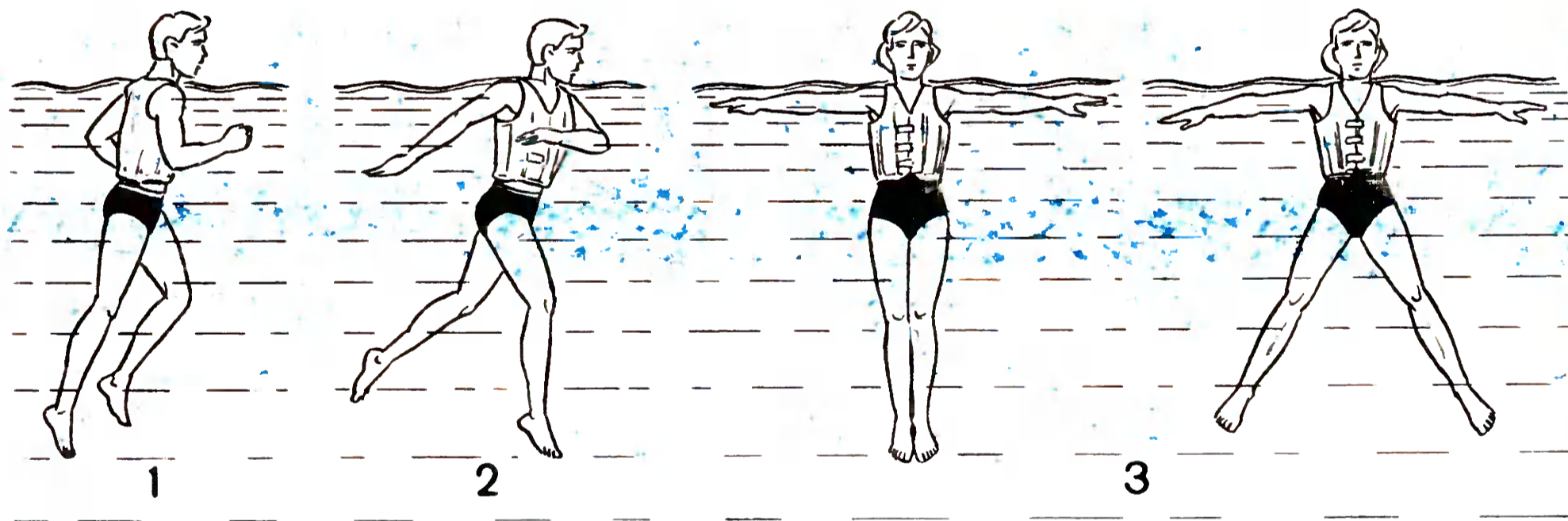
Если вы не умеете плавать или держитесь на воде не очень уверенно, тренируйтесь у берега, в мелкой части бассейна.

Упражнение 1

Сначала научитесь правильно бегать или ходить в воде. Слегка склонившись вперед, двигайте ногами, как при беге или ходьбе на суше, стараясь сохранять равновесие и не делать лишних движений. Не суетитесь. Руками выполняйте плавные махи вперед-назад, согнув их под углом 90°. Если вы согнете руки под большим углом, вы увеличите сопротивление воды, дадите большую нагрузку мышцам

стоите на носочках, руки в стороны. Плавное разведите прямые ноги как можно шире, но не допускайте болезненных ощущений. Затем сведите ноги, плотно сжав колени. Упражнение очень полезно для мышц ног и тазобедренных суставов.

Начинайте занятия с 10 минут ходьбы или бега в воде, каждое упражнение выполняйте по 10 раз. Через неделю увеличьте время бега на 2 минуты, упражнения делайте по 12 раз. Постепенно доведите время бега до получаса,



плечевого пояса. Для того чтобы бежать на месте, крутите ногами «велосипед».

Упражнение 2

Выдвиньте правую ногу как можно дальше вперед и чуть влево. Одновременно поверните корпус вправо, выполняя руками размашистые движения, как при маршировке (левая рука согнута). Выполните это же движение, повернув туловище влево и поменяв положение рук и ног. Это упражнение уменьшит талию, укрепит мышцы бедер, рук.

Упражнение 3

Постарайтесь, чтобы ваше тело было строго вертикально, вытяните ступни, словно вы

а количество повторений каждого упражнения до 30. Тренироваться по такой схеме следует 3 раза в неделю.

Если вы упражняетесь в естественном водоеме, то продолжительность вашей тренировки будет зависеть от температуры воды.

Успешных вам занятий!

В. ПЫЖОВ,
кандидат педагогических наук;
П. ТРОФИМИШИН,
заслуженный тренер УССР

В одном из ближайших номеров журнала мы опубликуем следующие упражнения в воде.

Здоровье

№ 91 (438)

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,
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 первой и четвертой
страницах обложки
фото М. ВЫЛЕГЖАНИНА.

Перепечатка разрешается
со ссылкой
на журнал «Здоровье».

Рукописи, фотографии,
рисунки не возвращаются.

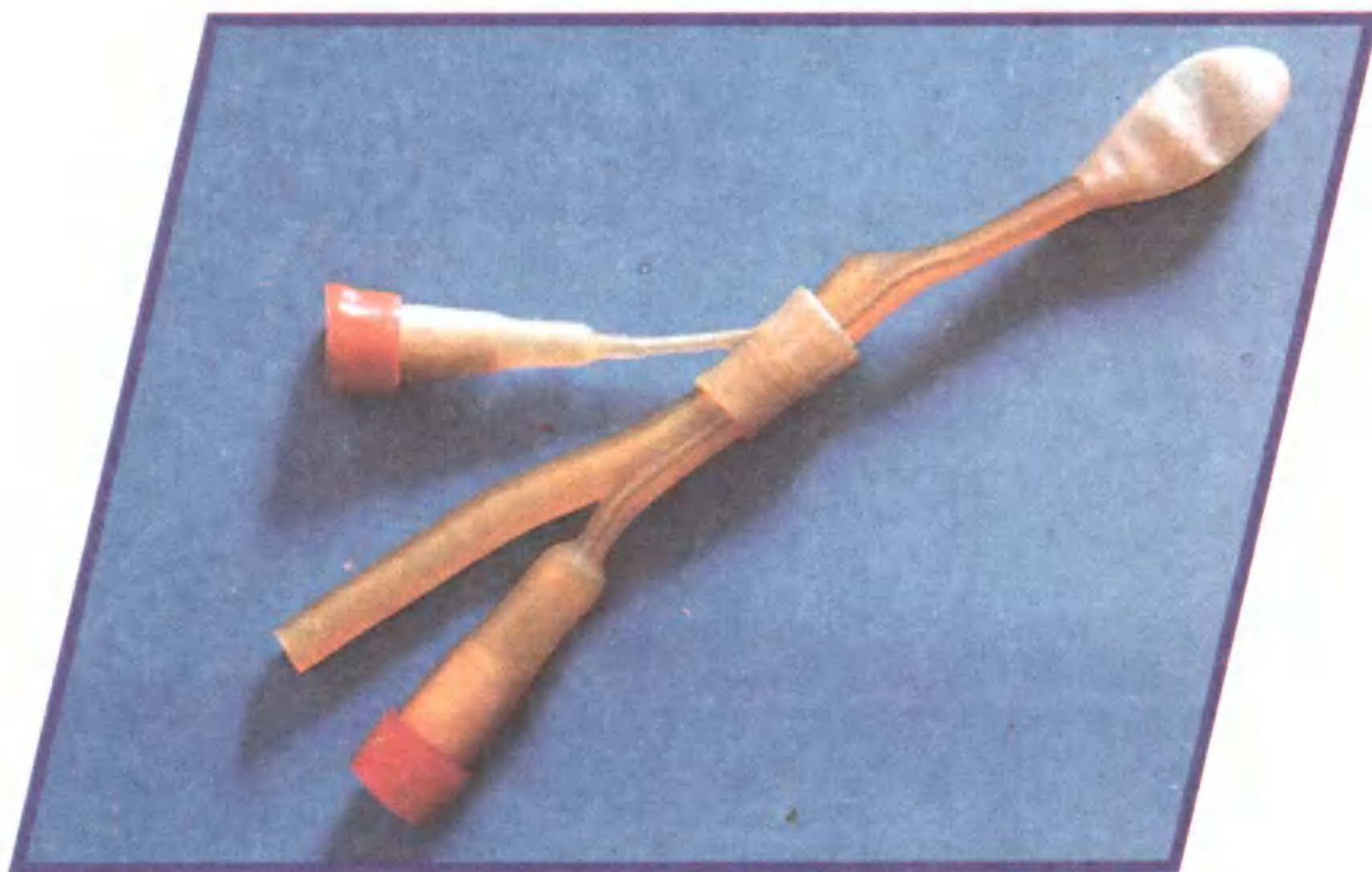
ЯРТЕК

ЛЕЧИМ БЕЗ ПРОКОЛА

Фирма «ЯРТЕК МЕДИКАЛ ИНК» предлагает новые оригинальные устройства СИНУС-КАТЕТЕРЫ «ЯМИК». С их помощью можно без пункций диагностировать и лечить заболевания носа и его придаточных пазух. Эти устройства с успехом используются и для надежной остановки кровотечения из носа и носоглотки.

Лечение с применением синус-катетеров «ЯМИК» не травмирует слизистую оболочку полости носа и околоносовых пазух пациента, не причиняет ему боли.

Подробная информация о синус-катетерах опубликована в № 5 «Здоровья» за этот год.



Фирма «ЯртеК Медикал ИНК» организует семидневные курсы обучения врачей-оториноларингологов новому, беспункционному методу диагностики и лечения заболеваний с применением синус-катетеров «ЯМИК».

Вы можете выбрать следующие центры обучения:

1. Кафедра оториноларингологии 2-го МОЛГМИ, Москва.

2. НИИ отоларингологии. Киев.

3. Риноцентр фирмы «ЯртеК Медикал ИНК», Ярославль.

По завершении курса обучения вашему лечебно-профилактическому учреждению будет предоставлено от 100 и более синус-катетеров.

Для врача, направленного на обучение, резервируется гостиница. Желающих пройти курс обучения фирма просит выслать в ее адрес гарантийное письмо, в котором следует указать фамилию, имя, отчество врача, удобное для него время обучения, а также количество катетеров, которые вы хотите приобрести.

Стоимость обучения 500 рублей.

При получении письма в ваш адрес будут высланы приглашение с указанием даты заезда и счет для оплаты.

Наш адрес: 150000, Ярославль, ул. Кирова, д. 9/7.

Телефоны: 22-68-09, 22-15-92; телетайп: 217524 ЯРТЕК; телекс: 412579 QRTEK SU.

Оплату за синус-катетеры (25 рублей штука) переводите на расчетный счет № 467101 в Центральном отделении Жилсоцбанка Ярославля, код МФО 28825.

ЯРТЕК

ЯРТЕК

