

ISSN 0044-1945

791

Здоровье



СПАСЕНИЕ — В АЛЬТРУИЗМЕ	4
■ Врач разъясняет...	
КАК ПОХУДЕТЬ?	8
ОКИ: ОСОБЕННО ОПАСНЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ	9
СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ	10
ЧРЕЗМЕРНАЯ ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ	11
ДЕФОРМАЦИЮ ГРУДИ ИСПРАВЛЯЕТ ХИРУРГ-КОСМЕТОЛОГ	12
ПОЧАЩЕ ХОДИТЕ БОСИКОМ!	18
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСТАНОВКИ, ПОМОГАЮЩИЕ ЖИТЬ	24
ДЖУНА ДАВИТАШВИЛИ: «ПРЕЖДЕ ВСЕГО — НЕ НАВРЕДИ!»	26
ЯГОДА-ЦАРЕВНА	27
ЕСЛИ НЕТ УЛЫБКИ, НЕТ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ	28

Справки о выходе
очередного номера по телефону 257-49-24.

Сдано в набор 24.05.91.
Подписано к печати 05.06.91.
Формат 60 × 90½.
Бумага книжно-журнальная.
Глубокая печать.
Усл. печ. л. 4,50. Усл. кр.-отт. 7,55.
Уч.-изд. л. 7,58.
Тираж 8 555 000 экз.
(1-й завод: 1 — 4 105 160 экз.).
Заказ № 569.
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.

Говорят: «Нет пророка в своем отечестве». Так и мы — с увлечением осваиваем ушу, учимся дышать, как йоги, едим по Шелтону и Бреггу, не задумываясь над тем, что любая иноземная оздоровительная система все-таки имеет свои особенности и не всегда эффективна при переносе на другую почву. В самом деле: как ни крути, теплый и влажный климат Индии, ее тропическая растительность мало похожи на наше Нечерноземье, Украину, Казахстан... А ведь на Руси, как и в любом другом уголке земли, люди всегда стремились к здоровью, хотели стать крепче, выносливее, закаленнее. Накопленные народом знания не оформились у нас в единую стройную систему, но сохранились в пословицах и поговорках, обычаях и праздниках. Вот почему рассказ о них кандидата исторических наук, этнографа В. А. ЛИПИНСКОЙ кажется нам не просто интересным, но и полезным.

ЗДОРОВЬЕ НА ВЕСЬ ГОД

Лето. На Руси оно всегда было особым временем года, когда люди, пользуясь щедростью природы, пытались взять у нее частицу живительной силы, запастись здоровьем и бодростью на весь год. Причем делали они это весело, празднично, с хороводами и песнями, играми и забавами.

На лето приходилось большинство праздников, посвященных расцветающей природе. По народному календарю наступало оно, когда раскрывались бутоны шиповника, несколько раньше дня солнцестояния 22 июня, который крестьяне называли солнцеворотом. После него, как утверждает пословица, поворачивало «солнце на зиму, лето на жару».

Важную эту перемену русские, как и большинство других народов, отмечали несколькими праздниками. В разных губерниях России они имели одинаковые или различные названия, но везде были обращены к природе, к небу, к солнцу, достигшему высшей точки своего годового пути.

Самый разгар веселья приходился на день Ивана Купалы (24 июня по старому стилю — 7 июля по новому). Ночь накануне Ивана Купалы — короткая, душная, колдовская. По народным поверьям в это время оживала всякая нечисть, появлялись ведьмы, оборотни, упыри, которые за-

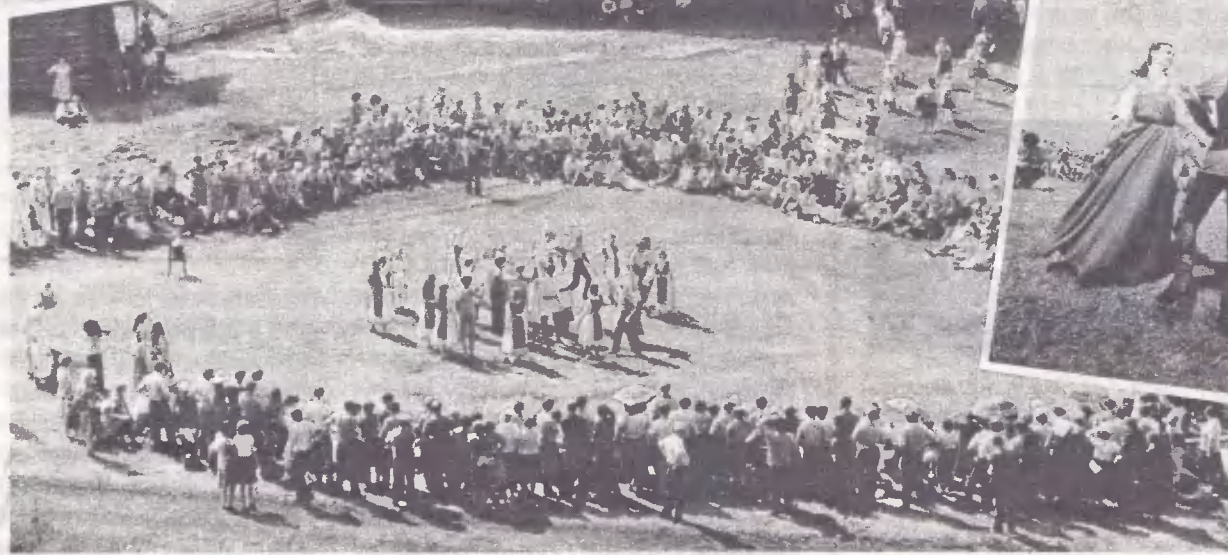
ламывали хлеба на полях, высасывали молоко у коров, пугали людей.

Оборониться от этого колдовства можно было с помощью извечных помощников, дающих силу человеку, — солнца, воды, жаркого огня, да еще всеобщего единения. Поэтому в праздновании рекомендовалось участвовать всем. Песня созывала: «Кто не выйдет на Купальню, тот будет пень-колода, а кто выйдет на Купальню, тот будет бел-береза».

Считалось, что травы, сорванные в ночь под Ивана Купалу, сохраняют свои целебные свойства в течение всего года. Об этом знали все — от крестьянина до царя. Сохранился указ Алексея Михайловича, предписавшего «высылать крестьян в купальскую ночь для сбора серебориного цвету, интриновой и мятной травы и дягильного корня».

За травами ходили в ночь или перед рассветом. Обязательно брали с собой полынь, которой боятся ведьмы и русалки. Полынь ставили и у ворот, дверей, втыкали в стены домов и хлевов.

Собирали лекарственные растения (травы, цветы, корни) кто какие знал, но особенно — купаленку, иван-да-марью. Они были как бы символами этого праздника. По цветам гадали. В Новгородской губер-



нии, например, купаленку приносили в дом, и каждый из членов семьи загадывал себе цветок. Вечером наблюдали: если цветок не увял, это сулило здоровье. Девушки собирали по 12 или по 24 разные травы и клали на ночь под подушку, чтобы приснился суженый. Но главное, травы собирали впрок для излечения от недугов. За этот обычай Купалу называли также Иван Травник. «Иванов день пришел, траву собирать пошел» — гласила поговорка.

Существовало и иное наименование этого дня — Иван Росник. Собранные травы опытные ведуньи расстилали под утреннюю росу, что, считалось, усиливает их целебные свойства.

Такое значение росе придавалось не случайно. Летний зной мог обернуться гибелью для полей, свести на нет труд крестьян. Роса же неизменно падала на травы каждое утро, как бы побеждая зной. Значит, могла помочь победить и болезни. Поэтому в Орловской губернии, например, на заре выходили покататься по влажной траве. В Вологодской губернии крестьяне приносили на луга длинные полотнища и волочили их за собой. Потом выжимали влагу, умывались ею, чтобы прогнать боль в руках и предохранить лицо от прыщей. В Вят-

ской губернии собирали росу с помощью платков, ею печили глаза. В Пензенской губернии росой обрызгивали комнаты, чтобы изгнать клопов и тараканов.

Чем больше воды, тем лучше. С нею скатится хвороба как с гуся вода. В северных губерниях Иванов день начинали

с баньки. Припасали новые березовые веники и вплетали в них целебные травы, приговаривая: «Приехала Купаленка на 70 тележеньках, привезла нам Купаленка добра и здоровья, богатства и почестей». Травы рассыпали по лавкам, расстилали по полу. А в Рязанской губернии считали полезным относить больных в баню на крапиве.

Утром парились в банях, а после полудня шли плавать в реках и озерах. Начало сезона купания в средней полосе России открывал день Аграфены Купальницы (23 июня по старому стилю — 6 июля по новому). Разумеется, если год был теплым, то плавать начинали и раньше, но день Аграфены отмечали особо — песнями и хороводами на берегу, гуляньями и цветами. Так, в Новгородской губернии девушки плели венки из смолынки, а в Петербургской — из иван-да-марьи. В этих венках плавали, а по цветам гадали о жизни, о здоровье.

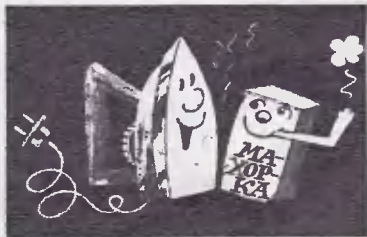
«Иван да Марья
В реке купались,
Где Иван купался,
Берег колыхался,
Где Марья купалась,
Трава расстилась».

ИЗ КОПИЛКИ НАРОДНОЙ МУДРОСТИ

Рыжих тараканов привлекают морковь и кориандр. А зверобой, пастернак, папоротник и бузина отпугивают.

Чтобы избавиться от тараканов, присыпьте полы и щели в стенах свежими цветами бузины или болотного багульника.





Залоснившиеся на шерстяном костюме или юбке места прогладьте через тряпочку, смоченную в настое махорки (табачной крошки) или в отваре чая. Ненужный блеск исчезнет.

бирались у Трех гор или в Немецкой слободе, а в Петербурге — на Петровом острове. В некоторых губерниях (Владимирской,

Казанской, Нижегородской, Тверской и других) летние праздники, проводившиеся у воды, назывались Костромой или Ярилой. Они также были многолюдны и песенны. К этим дням делали особые куклы из глины или соломы и украшали их цветами. С куклами играли весь день, а вечером бросали их в воду и сами купались.

К реке или озеру шли во второй половине дня, после обеда. Несли с собой корзины с провизией. На берегу варили яйца и красили их луковым пером. Молодежь купалась, пожилые ходили от костра к костру, веселились до позднего вечера.

Ярилки проводились после Иванова дня, накануне дня Петрова (29 июня по старому стилю — 12 июля по новому). Праздник приходился как бы на середину лета и особенно чтился в Калужской, Орловской, Тульской и других губерниях. Под этот день, как и под Ивановский, могла разгуляться нечисть. А потому жители деревень ходили всю ночь вокруг селений, стучали в сковороды, чугуны, заслонки — отпугивали злые силы.

Молодежь днем собирала по улицам все валявшееся без присмотра и, снеся куда-нибудь подальше, сжигала в кострах. Шли к ним разрядившись, да еще с бубенчиками, колокольчиками. Огню, горевшему всю ночь, придавали магическое значение, называли его «царь-огонь», «лесной», «живой», «лекарственный». Местами сохранился древний обычай для этих костров



ИЗ КОПИЛКИ НАРОДНОЙ МУДРОСТИ

Разложенные в комнате листья болотного багульника и папоротника помогут извести клопов. Полезно знать и то, что лесные клопы поедают домашних.

Если в доме завелся древесный жучок, протрите все деревянные предметы отваром горькой полыни. Этим же отваром можно полить садовые растения, пораженные тлей.

добывать огонь трением двух сухих плашек одна о другую. Именно этот огонь и называли живым. К нему крестьяне обращались в трудное время повальных болезней — эпидемий и эпизоотий. Деревни окуривали дымом, а скот прогоняли через тлеющие завалы на дорогах. Считалось, что в пламени сгорают болезни, злые наговоры, чары. Поэтому в одних губерниях через костры перепрыгивали юноши и девушки, чтобы оградить себя от порчи, а в других — бросали в костер травы и говорили: «Да сгорят с этим зельем и все мои беды».

ИЗ КОПИЛКИ НАРОДНОЙ МУДРОСТИ

Для окрашивания тканей издавна пользовались крапивой: отваром листьев красили в зеленый цвет, отваром корней — в желтый.

Крапива всегда использовалась как лечебное средство. Вот лишь несколько рецептов из рукописных травников XV—XVIII веков:

«Кто крапиву напает с весны мелкую и ту крапиву иссушит на солнце и изотрет мелко и просеет ситом, и той крапивой присыпать на язвы какие-нибудь, заживет».

«Молодая крапива такую силу имеет, кто бы ее наварил и порану бы ел без соли, всю гнилость и дрожь в членах выгоняет. Также кто бы крапиву натер с солью, да и с белком



яичным, да с салом курячьим, в бане тем себя мазал, на ком есть скорбь или свербячка (зуд), то делати по три дни и будешь здрав».

«Который человек увечен животом, варить крапиву в воде и пить, у кого грыжа — варить семя крапивы с медом».

«Семя толченное по рассуждению (по необходимости) принимать в вине, выйдет кашель глубокий, то же семя толченное смешать с медом и развести вином и принимать — старый кашель уймет».

«Листвие крапивное или семя толченное с солью прикладывать к старым гнилым язвам и ко вредительным чирьям, и тако из них дикое мясо выведет и заживет».



ОБУЧАЕТ «ОКУЛЮС»

Московский лечебно-диагностический кооператив «Окулос» и Всесоюзная Ассоциация иридологов приглашают врачей всех специальностей на курсы ПРАКТИЧЕСКАЯ ИРИДОЛОГИЯ

Курсы проводятся с 15 по 27 сентября 1991 года, регистрация слушателей 14—15 сентября. Стоимость обучения — 1200 рублей. Оплату за обучение производить перечислением от предприятий и организаций на р/с 100461440 во Фрунзенском коммерческом банке г. Москвы, код Н9, МФО 201412, кооператив «Окулос» (при регистрации представить платежное поручение). Возможна оплата за наличный расчет. По окончании курсов выдаются удостоверения установленного образца. Жильем кооператив не обеспечивает. На курсах вы сможете приобрести не только самые современные знания по практической иридологии, но и специальную литературу, необходимую для работы: «Иридодиагностические карты для топической экспресс-диагностики» (7 цветных плакатов — 60 рублей); «Учебный курс по иридодиагностике в слайдах» (48 слайдов — 140 рублей); В. В. Коновалов, А. А. Антонова «Практическая иридология» — 30 рублей. Эту книгу желающие могут заказать наложенным платежом; первые номера журнала «Иридолог». Следующие курсы обучения — с 24 ноября по 6 декабря 1991 года. Адрес: 103001, Москва, пер. Садовских, 7, кооператив «Окулос». Проезд до станций метро «Маяковская», «Горьковская». Справки по телефонам: 209-18-24, 299-45-52.

У живых лечебных огней гуляли всю ночь в ожидании появления солнца. Старики уверяли, что в это утро оно «играет» — пританцовывает на горизонте то вправо, то влево, то приподнимется, то опустится и разбрасывает, рассыпает, рассылает в разные стороны свои лучи с переливающимся светом. Радостными криками «Ой, Ладю! Ой, Ладю!» встречали все, от мала до велика, появление солнышка.

Языки пламени в Петров день напоминали нашим предкам всплески солнечных лучей. Не потому ли возжигали они огонь на земле, чтобы помочь ярче разгореться солнцу в небе? Оно уже начинало склоняться к осени, а созревающим полям еще так нужны были свет и тепло. Не за горами был следующий большой праздник — Ильин день (20 июля — 2 августа), а по народным приметам «на Илью до обеда лето, а после обеда — осень». Этот день означал для крестьян окончание лета. Он редко проходил без дождей, гроз или даже града. Святого Илью Пророка народ почитал как повелителя дождей, грома и молний. «Илья словом дождь держит и низводит», — говорили крестьяне.

Испортившаяся погода, однако, не очень огорчала, так как бытовало поверье: если на Илью день пройдет с дождем, то уменьшается опасность пожаров. Кроме того, для людей это была последняя небесная влага, которая приносила здоровье. Дождевой водой окатывались, ею умывались, чтобы «смыть болезни». После Ильина дня вода считалась слишком холодной для того, чтобы купаться в реках, а дожди — вредными для сена и для урожая.

Об урожае крестьяне хлопотали с весны и все лето, не забывая о главном своем деле среди празднеств, так как «июнь — скопидом — мужику урожаем копит». Зоботились сельчане летом не только о своем здоровье, но и о благополучии земли, полей, скота. Например, в Новгородской губернии в день Ивана Купалы не только плавали сами, но и купали коней.

Как ни коротка в нашем среднерусском регионе летняя пора, а крестьянину необходимо успеть многое. Начало и окончание сельскохозяйственных работ приурочивали к каким-либо явлениям или к церковному календарю. Народная мудрость закрепляла правила в складных, легко запоминающихся пословицах и поговорках или же приписывала христианским святым заботу о тех или иных крестьянских делах. Поэтому была для них Алена — льносейка, Марфа — рассадница, Акулина — черные гре-

чи. Крестьяне примечали: «На Левона сади огурцы», а «пришел Илларион — дурную траву из поля вон». Поскольку Россия велика, сроки посева и уборки в разных местах не совпадали. Например, ко дню Еремея в одних губерниях заканчивали посев яровых, а в других уже приступали к уборке озимых. Поэтому к присловьям надо было относиться с умом — «Всяк Еремей про себя разумеет: когда сеять, когда жать, а когда в скирды метать».

Как только зацветали луговые злаки, наступала пора сенокосов. Нельзя дать перестояться траве, и при этом не упустить из виду Лукьяна-ветреника, который может разметать с полей скошенную траву. А лишь началось колошение озимых хлебов — пришло время собираться с кузовком за полевыми и лесными дарами. «Лето — припасиха, а зима — подбериха. Что летом родится, то зимой пригодится». Пригрело солнышко пожарче, и заалели, зачернели, засинели по опушкам ягоды. «Клади по ягодке — наберешь кузовок», — поучала пословица. Красивы они и вкусны, кладезь витаминов, да к тому же и лекарства от многих болезней.

Щедра земля на дары. Однако и о ней следует позаботиться. А потому уже в начале лета крестьяне чистили скотные дворы, сгребали навоз. «Коли вез в поля навоз, снимешь хлеба полный воз». Стоило поработать ради хорошего урожая. Не очень-то приятный труд по вывозу удобрений умели крестьяне оживить празднеством, которое называлось «навозница». Большую радость доставляла она сельским парням. Лошадям влетали в гривы цветы и ленты, вся семья набрасывала навоз в короб, да еще в середине укрепляли букетик полевых цветов. А как изготовятся все, выстраивались повозки, и каждый — к своей полоске земли. Кто первым закончит, мог украсить землю веткой березы. Придаст она роста будущему хлебу, и будет он «бел-береза». Оставшиеся дома, после того как убран навоз, проводили во дворе борозды крест-накрест. В месте пересечения закапывали цветы, заранее припасенные, те, волшебные, которые дают силу человеку, скоту и самой земле.

По всему выходило, что лето — особое время года. Оно давало возможность закалиться, запастись здоровьем до следующего травецветья, обеспечивало урожай — пищу на весь год. Недаром жизнь свою русские люди считали и считают по летам или по летам.

СПАСЕНИЕ — В АЛЬТРУИЗМЕ!



фото В. ХРИСТОФОРОВА

Наука знает о человеке почти все. До клеточки, до молекул изучено человеческое тело. Прослежены сложнейшие химические процессы, в нем протекающие, просчитаны, переведены на язык цифр законы наследственности. Но что мы знаем о душе? И есть ли она вообще? А если нет, то что так радуется и воспаряет, болит и щемит где-то там, внутри, не поймешь даже где? И почему одни способны сочувствовать, сопереживать, болеть чужой болью, а другие о ней знать не знают и ведать не ведают? И вообще, нужна ли она, эта боль? Может быть, от нее следует избавляться, как избавляются от физических недугов? Вокруг этих вопросов шла наша беседа с академиком П. В. СИМОНОВЫМ — директором Института высшей нервной деятельности и нейрофизиологии АН СССР, автором известных работ в области физиологии эмоций.

Наш собеседник начал с уточнения:

— Я буду говорить о душе, как естествоиспытатель, как человек, занимающийся исследованием мозга. Может быть, определение души было бы легче искать в рамках религиозных представлений. Но хочу заметить: вне зависимости от того, какую религию исповедует человек, верующий или же убежденный атеист, он все равно не может обойтись без таких понятий, как духовность и бездуховность, душевность и бездушие... То есть без души никуда не деться!

Один выдающийся философ, я имею в виду Шопенгауэра, заметил, что «люди, которые отрицают душу, забыли взять в расчет самих себя».

Понятия духовности, душевности не могут быть заменены такими понятиями, как ум, образованность или, скажем, эмоциональность. Какую бы из психологических характеристик мы ни взяли, ни одна из них не эквивалентна представлению о душе.

— Но где же искать корни того, что мы называем душой?

— На ваш вопрос я могу ответить так: все то, что ассоциируется с представлением о душе, заключено в сфере потребностей и мотивов. Ведь именно они, потребности, движут поведением человека, его желаниями, определяют, чем, как говорит, жив человек, что ему нужно, к чему он стремится.

Вообще все потребности можно, несколько упрощая, разделить на три категории. Это, во-первых, витальные, связанные с жизнеобеспечением: потребность в пище, одежде, жилище... Во-вторых, это потребности социальные. Согласитесь, каждому из нас хочется, даже просто необходимо, принадлежать к определенной группе, занимать в ней свое место, пользоваться вниманием и поддержкой других ее членов. Ведь человек социален по самой своей природе, и эти потребности органичны, естественны для него.

Наконец, третью категорию, тоже достаточно самостоятельную, можно обозначить как идеальные потребности. Прежде всего это потребность познания и творчества. И мы говорим, что человек менее духовен или более духовен в той мере, в какой в нем выражено стремление познать и понять окружающий мир и самого себя как малую частицу мироздания, задуматься над

смыслом существования вообще, над смыслом собственной жизни.

— А душевность? Это ведь немного другое понятие?

— Потребности очень разнообразны, но в них можно усмотреть еще и такое деление: «для себя» и «для других».

«Для себя», понятно, то, что нужно мне, мои права, мое место под солнцем... Для других — то, что я хочу, стремлюсь, внутренне обязан сделать для близких и дальних, порой даже в ущерб себе, принуждая себя. Это и есть альтруизм. Так вот, душевность — степень выраженности альтруистических потребностей что-то делать для других.

— Павел Васильевич, всегда почему-то считалось, что человеку высокодуховному практически чуждо стремление к материальному. Он далек от всего «весомого, грубого, зримого» и живет лишь идеалами типа, скажем, всеобщего равенства и братства. Как вы считаете, стремление к достижению земных благ действительно зачеркивает «души высокие порывы»?

— Я бы вообще не стал так резко противопоставлять одно другому. Ведь все потребности — и первые, и вторые, и третьи — органично присущи любому человеку. Дело только в их соотношении, в том, что является главенствующим. Если единственным или хотя бы главным стремлением человека остается достижение материальных благ, причем за счет попрания прав других людей, за счет пренебрежения социальной справедливостью, за счет отказа от познания, творчества, от владения культурным наследием, мы вряд ли можем назвать его духовным. И он, конечно, не вызовет у нас симпатий.

Но и полностью приносить себя в жертву другим — вот, смотрите, я весь для других, мне ничего не нужно — тоже противоестественно.

Да, мы превыше всего ценим в людях способность сопереживать, ставить себя на место другого, чувствовать его состояние, готовность этому другому помогать. Но я против того, чтобы полностью растворяться в других. На мой взгляд, жертвенность в чистом виде не продуктивна, она не может стать всеобщим жизненным кредо, поскольку это противоречит самой человеческой природе. Это некая крайность. А крайности —

в том числе и благие — к истинному добру не ведут.

— Значит ли это, что, настаивая на гуманности и альтруизме, вы считаете необходимым сохранять долю здорового эгоизма?

— Сошлюсь на Чернышевского — мне очень близка его идея разумного эгоизма. Он говорит, что, когда человек что-то делает для другого, это совсем не значит, что он делает в ущерб себе. Наоборот! Забота, помощь, интерес к людям дают ему такое удовлетворение, такую радость, так вдохновляют, что в конце концов это оборачивается на пользу ему самому. Эти идеи блестяще развиты современным психологом Эрихом Фроммом в его знаменитой книге «Человек для самого себя».

Итак, позвольте резюмировать: в той мере, в какой выражена у человека потребность в познании, в истине, — мы говорим о большей или меньшей духовности. В той мере, в какой выражена потребность сочувствия, сострадания, сопереживания и содействия, — мы говорим о душевности.

— И все-таки, признаюсь, трудно соединить в сознании такое всеобъемлющее, трепетное, пусть и трудно объяснимое понятие, как душа, с таким рациональным, сухим понятием, как потребность.

А может быть, душа существует сама по себе? В том смысле, что она материальна, представлена в организме каким-то особым органом? Не раз приходилось слышать, будто душа помещается между пятым и шестым ребром. А недавно в печати промелькнуло сообщение, что душу человеческую взвесили и она «потянула» немногим более пяти граммов...

— Ну, это сообщение я могу отнести лишь к области курьезов. Всерьез обсуждать граммы души? Да что вы!

Сейчас нас вообще захлестнула волна мистики, суеверий, повального, а значит, не очень грамотного увлечения астрологией, хиромантией... Порой мне кажется, что даже у далеких наших предков представления об окружающем мире были более трезвые, чем у некоторых наших современников.

А что касается души, если рассматривать ее как потребность в познании и потребность творить добро, то в самой общей форме ее «органом», как и орга-

ном всех других высших функций, является мозг.

Правда, мы гораздо охотнее помещаем душу в сердце по той простой причине, что сердце очень откликается на наши чувства, переживания. Но рождаются эмоции, чувства — и добрые, и злые — в мозге! Сегодня я еще не готов вам указать конкретный отдел мозга, где было бы средоточие души, как мог бы назвать отделы, связанные преимущественно со зрением, слухом, речью... Изучение физиологического механизма потребностей и мотиваций оказалось едва ли не самой трудной областью науки о мозге. Локализация функций — вообще проблема сложная. Пока нам известны, и то не до конца, участки мозга, ведающие голодом, жаждой, половым влечением... Конечно, это не точка, не какой-то один центр, а всегда некая разветвленная система, элементы которой обнаруживаются на разных этажах, в разных участках мозга.

А вот где, скажем, прячется потребность в новизне, в притоке информации — уже ответить трудно. Теоретически в перспективе, я убежден, ученые смогут сказать, в каких отделах мозга находятся те элементы, которые, работая совместно, формируют нашу душу, наш духовный облик.

Но даже если мы узнаем их локализацию, это ни в коей мере не будет означать, что, воздействуя на такие элементы, специалисты смогут сделать человека духовным. Тем более душевным. Я убежден: единственным способом «выращивания» души остается воздействие всей окружающей среды, воспитание, формирование альтруистических потребностей, высоких жизненных ценностей.

— Но если эти духовные потребности присущи, как вы говорите, нашей природе, почему для того, чтобы они себя проявили, человек должен расти в определенной среде? Почему необходимо прививать — и достаточно настойчиво! — эту якобы присущую потребность «для других», в то время как «мое, мне, для меня» властно заявляет о себе с младенчества и ни в каком воспитании не нуждается?

— Я согласен с вами: социальные побуждения, идеальные потребности более хрупки, более уязвимы, чем те, которые мы называем эгоистическими. Но посмотрим на это в историческом разрезе.

Эволюция на протяжении миллионов лет отработывала достаточно совершенную программу выживания. Новорожденный изначально должен быть обеспечен минимумом самых насущных, витальных (что значит жизненных) побуждений, без которых ему просто не выжить. На первом этапе он обязан быть стопроцентным эгоистом! Лишь потом под влиянием материнской любви, общения с близкими людьми у него начинают формироваться социальные потребности. Проявляется то, к чему он потенциально способен. И здесь уже недостаточно одних генетических задатков, требуются воспитание и определенная среда обитания.

— Не кажется ли вам, что на протяжении ряда десятилетий у нас преобладала такая среда, которая угнетала, гасила эту потенциальную потребность сопереживать, сочувствовать, содействовать другому. Духовность и душевность так настойчиво изгонялись, что стал наблюдаться их массовый исход. Людям стало казаться, что эти понятия и то, что за ними стоит, просто мешают жить. Главное — «грести под себя».

— Да, хорошенький вопрос! Действительно, иногда, в какой-то конкретной ситуации кажется, что выжить легче, будучи эгоистом. Но на более длительном протяжении эволюционного, исторического процесса спасительным был именно альтруизм. Если бы у человека были только эгоистические начала, то род человеческий, наверное, перестал бы существовать.

Я вам больше скажу: зачатки эмоционального резонанса есть даже у животных. Вот, например, в эксперименте у обезьян вырабатывал такой рефлекс: их раздражали током, и, чтобы избавиться от боли, надо было нажать на рычаг. Потом этим обученным обезьянкам показывали обезьяну в состоянии страха. И что вы думаете? Они тут же бросались нажимать на рычаг, чтобы как-то ей помочь!

Двадцатидневные крысятки в эксперименте сами перетаскивают своих более слабых «сокамерников» в безопасный отсек, где они не испытывают никаких болевых ощущений. А когда их слегка начинают раздражать током в этом отсеке — тащат в обратном направлении.

Я мог бы привести еще десятки аргументов в пользу того, что

потребности «для других» органически присущи нормальному человеку. Но они требуют внимания, поощрения, их надо стимулировать.

— А, быть может, нужно включить в сектор «для себя» более широкий круг понятий? Скажем, такой примитивный пример. Можно «вылизать» свою квартиру, машину, дачу. И совершенно не замечать, что творится вокруг: отвратительные замусоренные дворы и подъезды домов, умирающая отравленная речушка, протекающая возле той же дачи... Все это уже не мое и меня не касается. Но «ничейная» заброшенная среда мстит: мы и наши дети живем в загрязненной атмосфере — экологической, духовной. Грязь в прямом и в переносном смысле проникает в наши поры все глубже, не оставляя душе экологически чистого пространства, загоняя ее в угол. Думается, выход один — осознать как «свое» все, что нас окружает. И отвечать за это именно как за свое!

— Понимаете, я не хочу сбиться на позиции проповедника или моралиста. Тем более что они мало перспективны. Еще Со-

крат объяснил, что главная загадка человека заключается в том, что он прекрасно знает, что такое хорошо, но делает плохо. Если бы по неведению, по непониманию! И после Сократа великие умы, проповедники, утописты все думали, что главное — человеку объяснить. Он, бедный, темный, просто не знает. Вот мы ему объясним, и все встанет на свои места. Все возьмутся за руки и пойдут навстречу светлomu завтра.

— Так почему же этого не происходит?!

— Об этом очень хорошо сказал Федор Михайлович Достоевский устами Разумихина, имея в виду социалистов того времени. Помните, были такие социалисты-утописты, которые проповедовали общежития-коммуны, называемые фаланстерами? Так вот, Разумихин говорит: «Фаланстера-то и готова, да натура-то у вас для фаланстеры еще не готова, жизни хочет, жизненного процесса еще не завершила!»

Мы без конца апеллируем к сознанию, к сознательности. А человек знает, что хорошо. Знает! Да делает то, что плохо. Зная. Потому что не правила руководят им, а потребности.

— Но где же выход? Ведь

так, на поводу у потребностей, можно вплотную подойти к краю пропасти!

— Можно, конечно, если вовремя их не обуздать и не остановить. Известный ученый Артур Кестлер в одной из своих работ предположил, что человек — ошибка эволюции. Ну, ошиблась природа и создала существо, которое идет навстречу своей собственной гибели! Бывают же тупиковые ветви эволюции...

— Неужели он прав? Вы согласны с тем, что человечество — тупиковая ветвь? Вроде динозавров, мамонтов?

— Не согласен. Не согласен не потому, что это неприятно и обидно для «хомо сапиенса». Просто, понимаете, мой не столь долгий век и происходящие за это время события убедили меня в том, что в ходе развития человеческой цивилизации создалась некая аварийная система взаимопомощи, взаимодействия, которая срабатывает в экстремальных ситуациях. И когда человечество подходит к краю бездны, она, система, включается. Вот яркие тому примеры. Вторая мировая война. Уж на что были противоположны идеологии, установки, государственные

системы стран антигитлеровской коалиции. Уж какими были разными страны-союзники. Но когда в образе гитлеризма нависла угроза существованию цивилизации вообще, объединились же!

Или, скажем, совсем недавние события в Персидском заливе.

И мне вот этот путь развития человечества — путь согласия, взаимопонимания, объединения усилий каждого во благо всех — представляется более вероятным, чем тот тупиковый, предсказанный Артуром Кестлером.

Видимо, если говорить о сегодняшней нашей действительности, то для нас самое время включать механизмы сочувствия, сострадания, сотрудничества. И нет у нас другого выхода, чем прислушаться и к доводам разума, и к голосу души. Пробуждать, развивать в себе потребности «для других». Понять, что быть гуманистом, альтруистом просто необходимо. Сегодня, помогая другим, ты спасаешь себя, своих детей, мир.

Беседу вела
О. ЗЕДАЙН

ПУСТЬ ВАШ МАЛЫШ РАСТЕТ ЗДОРОВЫМ!



Много раз из месяца в месяц публиковал журнал «Здоровье» серии статей об уходе за ребенком от рождения до года. И всякий раз родители живо откликнулись на наши публикации, нам задавали новые и новые вопросы, просили издать эти советы отдельным приложением. Выполняя ваши, дорогие читатели, пожелания, мы предлагаем вам первую из будущей серии «Здоровье советует» компактную иллюстрированную книжку «Ваш малыш. Первые 12 ступенек роста», которую мы в августе — сентябре выпускаем совместно с информационно-издательской фирмой «Паритет».

Сейчас таких книг издается немало. Может быть, вы даже сумели приобрести кое-что для своей домашней библиотеки. У каждого такого издания — свои преимущества, свои особенности. Особенность нашей книжки в том, что она создавалась по живым следам родительских писем. И что в ней нет ни одной строки, не прошедшей авторитетной рецензии. Построена книжка с учетом реалий сегодняшнего быта, сегодняшней экономической обстановки, сегодняшних возможностей. Мы включили в нее и те краткие справочные сведения, которые могут потребоваться матери в любую минуту.

Наши авторы — кандидаты медицинских наук Елена Петровна БОМБАРДИРОВА и Оксана Алексеевна ЛИЦЕВА — научные сотрудники Института педиатрии АМН СССР.

Кто не сможет купить книжку «Ваш малыш. Первые 12 ступенек роста» в книжных магазинах и киосках, заказывайте ее наложенным платежом по адресу: 101000, Москва, Чистопрудный бульвар, 12«А», ИИФ «Паритет». Телефоны: 924-47-85, 227-92-85; факс 924-36-09.

Ориентировочная цена книжки 3 рубля. Можно заказать и оптовую партию.

«Паритет» предлагает к продаже наложенным платежом также книжку для автолюбителей «На машине и... под машиной». Стоимость 2 рубля.

Дорогие читатели!

В серии «Здоровье советует» мы готовим для вас новые книжки. Это «Домашняя «скорая помощь», «Странный возраст: девичий гороскоп», «Для вас, мужчины», «Травы, травы, травы», «Йога для всех. И не только йога...», «Массаж и ЛФК: лечение движением», «Игры с ребенком — от погремушки до компьютера», «Календарь «Здоровья» и другие.

Следите за рекламой на страницах журнала. Пишите, какие темы вас интересуют.

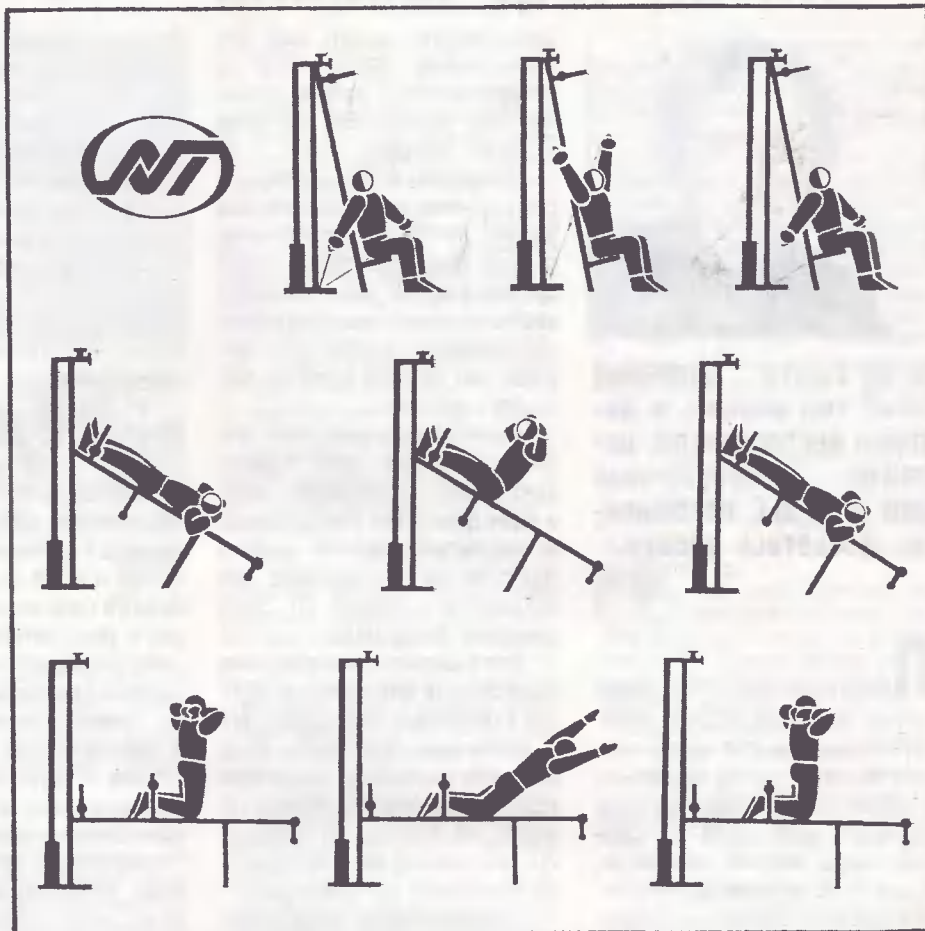
Ваше ЗДОРОВЬЕ

НАДИЯ — ЗНАЧИТ «НАДЕЖДА»

Мальчики и девочки, находящиеся в нашей санаторной школе-интернате № 19 для детей, больных сколиозом, измучены серьезным недугом и многими «нельзя», которые он вносит в их жизнь. Они быстро утомляются, им, как старичкам, трудно нагнуться, их преследует боль в спине. Сколиоз плохо поддается лечению. Поэтому мы очень обрадовались, когда у нас появилось еще одно средство борьбы с болезнью — многофункциональный тренажер «Надия», созданный медиками и изготовленный специалистами киевского научно-производственного предприятия «Новотехника». Конечно, тренажер не панацея. Но...

Он легко устанавливается в различные исходные положения, благодаря чему дети могут делать упражнения, лежа на спине, животе, боку, сидя на горизонтальной или наклонной под разными углами плоскости, стоя, в вися и полувисе. Оригинальная конструкция тренажера дает возможность целенаправленно воздействовать на позвоночник, дозируя нагрузку и меняя ее в нужном направлении. Поэтому-то тренажер так эффективен для профилактики и лечения нарушений осанки, остеохондроза позвоночника, его коррекции при сколиозе, кифозе; незаменим он для занятий физкультурой при врожденных деформациях конечностей.

Утверждаю это не понаслышке. Полгода наши ребята от 7 лет и старше с различной степенью, формой и этиологией сколиоза, кифоза, кифосколиоза занимались на тренажере «Надия». Прилагаемые к тренажеру методические рекомендации с описанием основных упражнений (а их около 40!) и рисунками к ним помогли нашим врачам и методистам подобрать индивидуальные для каждого ребенка комплексы лечебной и профилактической гимнастики. Упражнения часто менялись. Так что детям не было скучно во время



занятий; скорее это была веселая, увлекательная игра. И, самое главное, сравнив данные клинических обследований, антропометрических и тестовых измерений, мы убедились, что сколиотическая болезнь у детей не прогрессировала, значительно выросла сила мышц туловища, улучшились показатели общефизического развития и осанка.

Тренажер «Надия» оправдал свое название и действительно подарил надежду и детям, и родителям, и нам, врачам, на то, что исцеление от многих заболеваний опорно-двигательного аппарата возможно!

Г. В. БЛОХИНЦЕВ,
начальник медицинской службы
школы-интерната № 19

Киев

НОВОТЕХНИКА

МАЛОЕ НАУЧНО-ПРОИЗВОДСТВЕННОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ «НОВОТЕХНИКА», кроме тренажера «НАДИЯ» (ориентировочная цена 6,9 тысячи рублей), предлагает спортивно-оздоровительное и лечебно-реабилитационное тренажерное оборудование. Для спортивных залов и залов атлетизма: «СПОРТ» — комплект из 11 тренажеров, «МАСТЕР» — из 21

тренажера. Их стоимость — 23,6 и 24,9 тысячи рублей.

Для небольших спортивных залов отлично подойдут универсальные тренажеры «ЧЕМПИОН» и «УНИВЕРСАЛ» (цена — 5,6 и 5,8 тысячи рублей).

Компактные тренажеры «ВОЛНА-2» (3,1 тысячи рублей), «РИМСКИЙ СТУЛ» (195 рублей), «ДОМАШНИЙ

СТАДИОН» (360 рублей), «ЛАДЬЯ» (5,8 тысячи рублей) — прекрасное средство для разработки и укрепления различных групп мышц — легко разместить в любой квартире. На них можно выполнять от 15 до 20 упражнений.

О том, где и как можно приобрести любой из этих тренажеров, читайте на 4-й странице обложки.

С. В. ШКУРО,
врач

Как похудеть?



Ешьте половину той порции, к которой вы привыкли, делайте разгрузочные дни — и вы, несомненно, добьетесь успеха.

Парадоксальная ситуация: сейчас, во время острого дефицита продуктов, этот вопрос волнует многих, и ничуть не меньше, а скорее даже больше, чем раньше. А все дело в том, что сегодня, когда человек не уверен, будет ли по великой удаче обнаруженный им в магазине продукт завтра, он покупает, сколько может, а вернее, сколько дают «в одни руки». Делаются запасы, и чтобы не дать им испортиться, приходится есть в таком количестве, о котором вчера страшно было и подумать...

Недаром же шутят, что большинство женщин сейчас обеспокоены двумя проблемами: где достать продукты и как похудеть.

Каждый, кто решился избавиться от лишних килограммов, хочет достичь этого с меньшей затратой сил, с большим эффектом и с гарантией стойкого результата. Надеюсь, приведенные рекомендации помогут вам добиться успеха. Но учтите, ничего нового я вам не скажу, ибо, кроме различных вариантов ограничения в питании и занятий

физкультурой, ничего еще для нормализации массы тела не придумано. Весь вопрос в том, как это делать. Вот об этом и пойдет разговор.

Предлагаю худеть с помощью разгрузочных дней. Этот прием удобен во многих отношениях: требует минимума затрат и продуктов, а кроме того, это самый краткосрочный из всех способов, что особенно важно для тех, у кого нет ни силы воли, ни свободного времени.

Однако не все умеют его применять. Многие всю неделю едят, не ограничивая себя, а один день у них разгрузочный. В результате все, что удастся сбросить, за последующие дни набирается с лихвой. От таких разгрузок толку мало.

Для результативного худения надо создать оптимальные условия в организме, подготовить его к разгрузкам. Для этого главное — не переедать! Часто приходится слышать, как полные говорят: «Я толстею от воздуха. Почти ничего не ем, а не хую». Но так ли это на самом деле?

Справедливости ради стоит признать, что у тучных обмен веществ изменен таким образом, что их организм из малейшего избытка съеденной пищи способен извлечь жир, усвоить его и отложить в подкожной клетчатке. Вот почему таким людям, чтобы не полнеть, надо все время худеть, то есть исключить всякое переедание и ни на грамм не отклоняться от нормы дневного набора продуктов в сторону ее увеличения.

Конечно, вряд ли кто-то будет взвешивать порции. Но существует очень простой способ ограничения рациона. Ешьте всегда половину того, к чему вы привыкли. Причем вовсе не нужно отказывать себе в хлебе или сахаре. Но хлеба в день ешьте 2–3 кусочка, а не 8 или 10, сахара 2–3 чайные ложки и не

больше. Одним словом, есть можно все, но понемногу. Супа — полтарелки; одну, а не две котлеты и так далее.

Если в первое время, пока вы перестраиваетесь на «новую жизнь», будет мучить голод, грызьте семечки подсолнуха. Кстати, содержащееся в них растительное масло способствует нормализации липидного обмена. Можно прибегнуть и к жевательной резинке.

А чтобы контролировать себя, советую завести «пищевой дневник», куда вы будете записывать, когда, что и сколько съели и выпили в течение дня. Отмечайте в дневнике также, когда встали и когда легли спать. Анализируя свои записи, вы увидите, как в действительности обстоит дело: переедаете вы или нет. Но, сокращая свой рацион, не лишайте организм витаминов. Зимой и весной, когда мало свежих овощей и фруктов, принимайте поливитамины или хотя бы аскорбиновую кислоту.

Научитесь не пересаливать пищу, поскольку регулярный избыток соли способствует нарушению водного баланса, задержке жидкости в организме и, следовательно, увеличению массы тела. Как же избежать пересаливания?

Для этого не солите пищу во время ее приготовления, а досаливайте на столе, добавляя в каждую порцию столько соли, сколько ее помещается на кончике ножа, или не досаливайте еду вовсе, а приправляйте ее острым соусом, хреном, горчицей, пряностями.

Советую раз в неделю устраивать бессолевые дни. Ими могут быть и разгрузочные, о которых речь пойдет дальше.

Но и этого еще мало. Повторяю, что у полных обмен веществ таков, что жиры, поступив в организм с пищей даже в небольшом количестве, обязатель-

но откладываются в подкожной клетчатке. Важнейшая задача — заставить жиры включиться в энергетический обмен, а для этого надо израсходовать их прежде, чем они попадут в жировые депо. В этом может помочь двигательная, мышечная активность, но непременно доставляющая радость, удовольствие.

Уверяю вас, если целый час вы будете заниматься гимнастикой или на тренажерах, но проклиная свою несчастную долю и поглядывая на часы в надежде, что скоро вашим мучениям наступит конец, — проку не будет.

Только в том случае, если движение доставляет вам радость, энергетический потенциал, полученный из съеденной пищи, реализуется в виде физической энергии и никогда не превратится в лишнюю массу тела.

Это, однако, не означает, что всякая физическая работа в течение дня обязательно должна сопровождаться радостным настроением. Но пусть таким будет хотя бы одно занятие: ходьба по приятному маршруту, танцы, любая подвижная игра — одним словом, все, что доставляет вам удовольствие. Здесь каждому предоставляется широкий выбор.

Таковы основные требования, соблюдение которых позволит вам получить хорошие результаты и от применения разгрузочных дней. Рецепты их многообразны. Летом и осенью больше возможностей устраивать овощные разгрузки, съедая за день 1,5 килограмма любых овощей, кроме картофеля; яблочные, при которых рекомендуется съесть 1,5 килограмма свежих или печеных яблок. В среднеазиатских республиках, где курага, чернослив — традиционная еда, можно разгружаться, съедая за 5 приемов 500

А. А. МОРУНОВА,
врач



» Ни в коем случае не хватайтесь за таблетки! До прихода врача пусть ребенок как можно больше пьет.

Наступления лета мы всегда нетерпеливо ждем: хочется отдохнуть, насладиться теплом, поехать в достатке овощей и фруктов.

Но именно в это время года резко увеличивается число заболевших острыми кишечными инфекциями (ОКИ), причем чаще болеют дети, особенно раннего возраста. И в большинстве случаев в этом виноваты взрослые. Ведь ребенок находится в полной зависимости от окружающих: от того, как за ним ухаживают, какой пищей кормят.

К сожалению, приходится наблюдать такие картины: у ребенка упала соска (на пол, на землю), мать поднимает и проводит «переичную обработку», взяв соску в рот, затем дает ребенку. А как часто взрослые покупают на рынке или в магазине овощи или фрукты, или снимают даже со своей грядки и, в лучшем случае потерев о первую попавшуюся ткань (платье, платок), протягивают малышу.

Не зря острые кишечные инфекции называют болезнью грязных рук. И повторять избитую в общем-то истину о том, что необходимо мыть руки перед едой, до и после посещения туалета, нужно не только детям, но и взрослым. Печально, что об этом все еще приходится говорить и писать. Но тем не менее сколько взрослых людей не со-

ОКИ: особенно опасны для детей

блюдают простых правил гигиены!

«Грязные руки» — это контактно-бытовой путь передачи инфекции. Но можно заразиться ОКИ и другим путем: наиболее массовые и тяжелые заболевания развиваются при употреблении инфицированной воды и продуктов: молочных, кондитерских изделий (торты, пирожные), яиц, плохо термически обработанного мяса, птиц. Это основная причина высокой — до 1,5 миллиона случаев в год — заболеваемости ОКИ в нашей стране. Причем на своем деле, думаю, заболевших гораздо больше, чем по официальной статистике, потому что не все обращаются за медицинской помощью.

Итого весьма печален: около 15 тысяч детей погибают ежегодно от диареи. Заболевание у ребенка протекает очень тяжело. Иногда начинается с небольшого учащения стула, тошноты. Иногда очень бурно: сразу частая рвота, боль в животе, число дефекаций достигает 15—20 раз в сутки, возбуждение сменяется вялостью, кожные собираются в складки, слизистая рта сухая. У маленьких западает большой родничок, повышается температура.

Возбудители кишечных инфекций могут быть самыми разными. Но независимо от того, что послужило причиной болезни, первая помощь в первые несколько часов должна восполнить потерю жидкости и солей.

При малейших признаках заболевания надо дать ребенку как можно больше пить — кипяченой воды, чая с очень небольшим количеством сахара.

Советую воспользоваться специальными лекарственными средствами. Они доступны, продаются в аптеке даже без рецепта врача. Это прежде всего цитроглюкосалан и регидрон. Применять эти средства очень просто: порошок, который состоит из солей и глюкозы, растворить в литре (или 0,5 литра) кипяченой охлажденной воды и давать ребенку по чайной ложке через каждые 5—10 минут в первые 1—2 часа заболевания. Затем кратность может быть уменьшена в зависимости от состояния ребенка и от рекомендаций врача, к которому вы к этому времени обратитесь.

Если нет этих препаратов, можно развести в половине стакана кипяченой воды 1/4 ложки соли и 1/2 ложки сахара, добавив немного лимонной кислоты или сока лимона.

Очень полезен в этих случаях и отвар из моркови, или каротиновая каша, дети охотно пьют его. Натрите морковь на крупной терке, залейте стаканом воды и кипятите с полчаса. Разотрите морковь, добавив чуть-чуть соли.

Можно приготовить и отвар из риса. Столовая ложка риса на литр воды, варить 20—30 минут, процедить и тоже давать ребенку, чуть подсолив. Дети охотно пьют и отвары из кураги, изюма.



Г. В. ГРУДЦЫН,
доктор
медицинских наук



„ Можно на долгие годы задержать прогрессирование заболевания и за исключением небольших ограничений вести активный образ жизни. „

Многие заболевания сердечно-сосудистой системы, особенно при их длительном течении, приводят со временем к тому, что сердце становится неспособным нормально снабжать кровью органы и ткани, иными словами, развивается сердечная недостаточность.

Причиной такого состояния могут стать органические поражения самой мышцы сердца, обусловленные, например, инфарктом миокарда, после которого в ней остаются грубые рубцы, миокардитом, кардиомиопатией, пороками сердца. Сердечной недостаточностью могут осложниться и поражения сердца, вызванные заболеваниями легких, гипертонической болезнью.

Надо сказать, что сердечно-сосудистая система обладает большими приспособительными возможностями, что позволяет даже больному сердцу длительное время поддерживать нормальное кровообращение в органах и тканях. Уникальная способность миокарда к гипертрофии, то есть увеличению количества и массы своих клеток, компенсирует нарастающую слабость его сокращения.

Сердечная недостаточность

Однако эти возможности не беспредельны, и постепенно возникают вначале скрытые, а затем явные признаки сердечной недостаточности. Скрытые свидетельства этого состояния может обнаружить врач только при инструментальном обследовании больного, например, с помощью эхокардиограммы и более сложных методов. Вот почему, чтобы у страдающего любым заболеванием сердечно-сосудистой системы была распознана начинающаяся сердечная недостаточность и вовремя приняты необходимые меры, ему надо не реже, чем каждые полгода посещать врача.

Если пренебречь этой рекомендацией, снижение насосной функции сердца может привести к длительной перегрузке кровью сосудов малого и большого круга кровообращения. В результате все внутренние органы переполняются застойной венозной кровью, значительно повышается давление крови в мелких сосудах — венулах и артериолах, происходит патологические изменения в сосудах легких и даже в самой их ткани. В частности, утолщается слой клеток, расположенных между альвеолами и капиллярами, где кровь насыщается кислородом. А это значительно нарушает процессы обмена.

Кроме того, в легких развивается фиброз, то есть разрастается соединительная интерстициальная ткань, за счет чего они теряют эластичность. Функция дыхания нарушается, что еще более снижает насыщение крови кислородом. И вот обнаруживаются явные признаки сердечной недостаточности: одышка, бледность кожи, синюшность губ. Появляются симптомы, обусловленные застоном крови в сосудах печени, ног, — тяжесть в правом подреберье, отеки на ногах.

Из-за того, что сократительная способность миокарда все более ослабевает, в предсердиях и желудочках скапливается значительное остаточное количество крови, и эти полости

сердца растягиваются. В итоге нарушается герметичность клапанного аппарата, то есть клапаны неплотно смыкаются и часть крови из желудочков возвращается обратно в предсердия, вследствие чего они еще больше переполняются кровью и перерастягиваются.

Вот по какому замкнутому кругу идет прогрессирование сердечной недостаточности. Со временем сердце практически полностью теряет компенсаторные возможности.

Но пусть у читателей не сложится впечатление, будто диагноз — сердечная недостаточность — сродни смертному приговору. Ее развитие и прогрессирование можно предупредить или задержать на долгие годы. Для этого важно постоянно, на протяжении всей жизни выполнять рекомендации врача. Я не буду здесь говорить о лекарственных средствах. Какие лекарства нужны больному в разные периоды заболевания, в каких комбинациях и дозах, решает только врач, направляя усилия на то, чтобы задержать прогрессирование основного заболевания сердца и вызванной им сердечной недостаточности. Учтите, если он назначит мочегонные средства, да еще в сочетании с сердечными гликозидами, которые особенно необходимы при появлении сопутствующей мврцательной аритмии, регулярно, но не реже раза в полгода, а лучше в три-четыре месяца, посещайте поликлинику. При показаниях проходите электрокардиографическое обследование.

На самом раннем этапе развития сердечной недостаточности (и навсегда!) резко — до 2,5 грамма в сутки — ограничьте соль. Это значит, что надо полностью отказаться от каких бы то ни было соленых блюд и продуктов (соленых огурцов, грибов, рыбы, селедки, консервов), пищу готовить без соли и слегка подсаливать ее в тарелке из отмеренного утром на весь день количества соли — четверти чайной ложки.

Поить ребенка необходимо в любом случае, даже при сильной рвоте: маленькими порциями, но часто, по чайной ложке через каждые 5 минут.

Предлагайте ему разные жидкости, если есть возможность выбора, пусть пьет то, что ему приятней.

Не надо заставлять ребенка долго голодать, если он хочет есть. В пределах возрастной диеты, очень маленькими порциями и увеличив интервал между кормлениями, попробуйте кормить его.

Ни в коем случае не хватайтесь за таблетки. Детям в острый период не надо давать даже активированный уголь.

А препараты, которыми увлекаются многие взрослые, — интестопан, имодиум и другие, можно применять, только если установлен диагноз и они действительно показаны при данной инфекции. Эти препараты могут вызвать атонию кишечника, а значит, ухудшить состояние ребенка.

Не рекомендуются сульфпрепараты, энтеросептол. Помните: главное — восстановить потерю жидкости и вовремя обратиться за медицинской помощью.

Начатое дома лечение может быть продолжено в стационаре или специальных пунктах оральной регидратации, которые в республиках Средней Азии развернуты в летнее время в больницах, поликлиниках, ЦРБ, ФАПх.

В этих пунктах лечение проводится всего несколько часов (6—8) под наблюдением врача или медсестры. И если ребенку становится лучше, мать с малышом отправляются домой, при ухудшении состояния ребенка госпитализируют.

Такое лечение имеет массу преимуществ. Но при этом нужно помнить: чем раньше начато лечение ОКИ, тем благоприятнее исход заболевания и быстрее приходит выздоровление. А лучше все-таки не допускать заболевания.

Меры профилактики, повторю, просты: давать малышу только кипяченую воду, тщательно мыть овощи и фрукты, термически обрабатывать продукты, соблюдать правила личной гигиены.

В. П. ПАВЛОВ,
профессор



Гипермобильность сустава способна привести в конечном счете к развитию артроза.

Ко мне на поликлинический прием пришла молодая женщина с довольно необычной жалобой на то, что у нее «как бы развязались тазобедренные суставы». Так, очень образно, она объяснила субъективное ощущение, вызванное нестабильностью или неустойчивостью тазобедренных суставов. При обследовании оказалось, что подвижность тазобедренных суставов действительно значительно превышала нормальную. Хорошо это или плохо? Что нужно знать о таких состояниях? Можно ли заниматься спортом? Каким? Чего надо остерегаться?

Прежде чем ответить на эти вопросы, скажу несколько слов об анатомическом строении сустава и его функциональных свойствах. Любой сустав имеет как минимум два сочленяющихся костных конца, поверхности которых покрыты хрящевыми пластинками. Он окружен так называемой суставной капсулой и имеет внутренние и наружные или только наружные по отношению к капсуле связки из плотной эластической соединительной ткани. Капсула, связки, окружающие сустав мышцы, а также его форма обуславливают определенную, присущую только данному суставу подвижность, или

Чрезмерная подвижность суставов

другими словами, амплитуду движений. У здорового человека амплитуда движений в различных суставах не одинакова, но всегда в пределах нормальных колебаний, которые зависят от его возраста, пола, упитанности. Параметры движений каждого сустава могут быть измерены врачом или специалистом по лечебной физкультуре с помощью особых инструментов — гониометров.

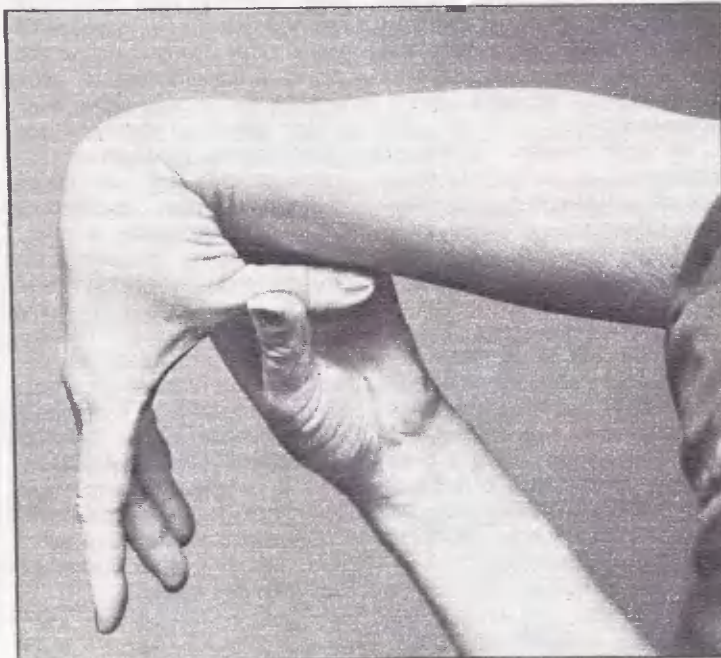
Человек обычно не обращает особого внимания на свои суставы, так как нормальная их функция воспринимается как естественное состояние. Ну, а если подвижность суставов чрезмерна? Ярким примером этого может служить герой рассказа знаменитого русского писателя В. Г. Короленко «Гуттаперчевый мальчик». Этот мальчик, по-видимому, обладал сверхподвижными суставами, что позволяло ему выступать в цирковых представлениях, демонстрировать удивлявшую всех гибкость.

Я уже говорил, что капсула и связочный аппарат каждого сустава состоят из соединительнотканых структур. В норме они обладают упругостью и эластич-

ностью. У людей, имеющих синдром гипермобильности суставов, обнаруживаются молекулярные изменения белка — коллагена, составляющего основу соединительной ткани. Такой измененный белок и обуславливает ее меньшую упругость и эластичность, вследствие чего в процессе движения сустава она перерастягивается и становится вялой. К сожалению, эти изменения в молекулярном строении коллагена у людей с синдромом гипермобильности суставов передаются по наследству и сохраняются на всю жизнь.

В таких суставах возможна большая, чем в норме, амплитуда движений, в том числе переразгибание. Если у здорового человека, например, лучезапястный сустав может быть согнут в ладонную сторону под углом 60—70°, то при синдроме гипермобильности — до 100° и более. Чем же это плохо?

Дело в том, что чрезмерные движения в суставе могут, в свою очередь, стать причиной перегрузки сухожильного аппарата мышц, обеспечивающих движения в суставе, вследствие



чего возникает слабое воспаление в сухожилиях и особенно в сухожильных влагалищах — так называемые тендиниты или тендосиновиты, капсулиты. Да и суставной хрящ также может повреждаться. Возникает реактивный синовит. А часто повторяющиеся синовиты, тендосиновиты, капсулиты постепенно приводят к развитию артроза, причем даже у молодых людей.

Таким образом, синдром гипермобильности суставов можно считать фактором риска развития артроза. А это заболевание уже требует длительного активного лечения, иначе человеку грозит инвалидность, особенно если поражен тазобедренный или коленный сустав. Чрезмерная подвижность суставов иногда сочетается с другими признаками недостаточности опорно-двигательного аппарата, например, с плоскостопием, сколиозом, а также со слабостью клапанов сердца, когда происходит их неплотное закрытие во время диастолы — паузы между двумя сокращениями сердца.

Что может указывать на то, что у вас чрезмерная подвижность суставов? Если стоя и не сгибая коленей, вы можете без труда достать ладонями пол или согнуть кисть в лучезапястном суставе под острым углом, если еще смолоду часто образуются припухлости в области связок, сухожилий.

Во всех случаях изменений в строении или нарушении функции опорно-двигательного аппарата обязательно нужна консультация врача-ортопеда. Чтобы он проверил подвижность суставов, причем делать это надо как можно раньше. Если синдром гипермобильности суставов обнаружен, то уже в подростковом возрасте важно ориентировать такого человека на правильный выбор профессии. Труд его не должен быть связан с физическим перенапряжением, с длительной ходьбой или стоянием. Что же касается спорта, то, к сожалению, любой его вид будет стимулировать или усугублять развитие артроза суставов,

а дзюдо, прыжки, борьба совершенно не допустимы, так же как и занятия балетом, танцами. В этих случаях слабая, растянутая соединительнотканная часть сустава (связки, капсула) не выдерживает нагрузки, и сустав «разбалтывается», что и способствует развитию артроза. Можно заниматься плаванием, да и то не с целью достижения чемпионского ранга. Плавание гармонично развивает мускулатуру и является хорошей общеукрепляющей процедурой, а главное — оно не вызывает перегрузки суставов, так как в воде масса тела меньше.

Если ортопед обнаружит плоскостопие, тоже очень важно вовремя принять необходимые меры, поскольку оно играет немалую роль в формировании заболеваний суставов стопы, колена. Советую летом ходить босиком по песку или траве. Это хорошо укрепляет мышцы и связки стоп. Надо носить специальную ортопедическую обувь или хотя бы вкладывать в обычную обувь супинаторы.

Если обследование выявит смещение шейных позвонков, что иногда наблюдается у наших пациентов, рекомендую спать на циците, а голову держать на низкой подушке. Очень полезен общий массаж, который можно проводить в поликлинике по месту жительства. Нужно также заниматься лечебной физкультурой. Какие делать упражнения, покажет ортопед или врач лечебно-физкультурного диспансера, а выполнять их можно и дома.

И последнее. Привычные вывихи суставов также могут сочетаться с синдромом гипермобильности суставов. Поэтому каждому, кто страдает привычным вывихом плечевого сустава, советую обратиться к ортопеду для проверки своих суставов на избыточную подвижность. И если она подтвердится, воспользуйтесь приведенными здесь рекомендациями и аккуратно выполняйте все назначения лечащего врача.

И. А. ФРИШБЕРГ,
кандидат
медицинских наук



Целесообразна операция или нет, специалисты решают после тщательного обследования пациентки.

Стремление человека быть привлекательным так естественно, что люди готовы идти ради этого, как говорится, на все. Количество косметических операций во всем мире резко возросло. Особенно в области молочных желез и передней стенки живота.

Молочные (грудные) железы — одна из самых заметных и ярких характеристик женственности. К сожалению, различные заболевания, особенно гормональные нарушения и даже такой естественный процесс, как роды и грудное вскармливание детей, порой деформируют их, приводят к провисанию груди (птозу), увеличению желез (гипертрофии) или резкому уменьшению их, вплоть до полного отсутствия (микромастии). Могут возникнуть различного вида асимметрии положения и формы молочных желез.

Тем, кто хочет избавиться от такого дефекта, следует обратиться в косметологическое учреждение. Помимо хирурга,

Деформацию исправляет

здесь вас обследуют еще и терапевт, оториноларинголог, гинеколог, онколог, окулист. И только потом будет решаться вопрос, целесообразна операция или нет, ведь такие хирургические вмешательства обширны, травматичны и проводятся под общим наркозом. К тому же к моменту операции у пациентки не должно быть никаких заболеваний или последствий перенесенных ранее болезней.

Существуют и возрастные противопоказания. Пределом считается возраст 48—50 лет.

Операции в области молочных желез показаны прежде всего женщинам, уже имеющим детей. Однако это не означает, что их нельзя произвести девушкам (кстати, выраженные деформации молочных желез зачастую мешают им создать нормальную личную и семейную жизнь). И все же нельзя забывать: при беременности неизбежны гормональные изменения, которые сказываются на форме и положении молочных желез, а потому преждевременно сделанная операция может вообще оказаться ненужной.

По этим же соображениям операцию лучше отложить и женщинам, желающим иметь еще детей. Хотя современное хирургическое лечение деформаций молочных желез не исключает возможности нормально родить и вскармливать ребенка грудью. Подобные вмешательства не вызывают расстройств в состоянии здоровья. На основании многолетнего опыта можно утверждать — прямой зависимости между подобными операциями и возникновением злокачественных новообразований груди нет.

Груди хирург-косметолог

Многих, очевидно, интересуют критерии оценки груди. Если сосок железы опущен на 18–21 сантиметр ниже так называемой средне-ключичной линии — выемки грудины на шее или середины ключицы, то ставится диагноз: птоз (провисание). Железы в этом случае вялые, дряблые, уплощенные. Кожа собрана в складки, как бы избыточна для того количества железистой ткани, которая еще сохранилась. Исечение избытков кожи при операции как бы поднимает сами железы. А, например, наложение специальных нерассасывающихся швов в нижних отделах желез позволяет собрать железистую ткань в плотный «комочек», сделать грудь более круглой и упругой.

Увеличение молочных желез (гипертрофия) всегда связано с их опущением. При операции применяются уже названные приемы поднятия желез.

Конечно, само по себе определение увеличенных молочных желез условно. Не существует четких характеристик «нормальной» груди. Анализируя жалобы пациенток, специалисты пришли к выводу: имеет смысл говорить о «большой груди», когда размер окружности грудной клетки на уровне сосков больше размера грудной клетки под железами на 10 и более сантиметров. Вот тогда и осуществляется частичная резекция желез за счет исечения определенных участков ткани.

При микромастии (небольшие или отсутствующие железы) специалисты пытались вводить под грудь различные материалы животного или искусственного происхождения. Наиболее популярным остается введение силико-

новых эндопротезов, которые по своим физико-химическим характеристикам (плотность, пластичность) очень напоминают «живую» ткань молочных желез. Важен здесь правильный индивидуальный подбор величины и формы протеза для каждой конкретной пациентки. Протез должен «удобно» расположиться в ткани. Малейшие огрехи, допущенные при операции, могут привести к осложнениям — выталкиванию протеза, образованию грубой плотной капсулы. С горечью приходится констатировать, что широкое применение этой операции сегодня невозможно из-за отсутствия серийно изготавливаемых отечественных протезов.

Многих пациенток смущает, что на коже остаются послеоперационные рубцы. Да, эти рубцы, как и после любой операции, в течение нескольких месяцев заметны, особенно — розовые, плотные. Затем постепенно они обесцвечиваются и уплощаются. Кроме того, рубцы расположены в тех отделах груди, которые всегда закрываются одеждой (даже пляжной) и потому для посторонних остаются невидимыми. К тому же в косметической хирургии существует дополнительно целая система мер предупредительного и лечебного характера, направленная на более быстрое рассасывание послеоперационных рубцов.

Операции на молочных железах производятся в стационарных условиях. Их делают в косметологических учреждениях не только Москвы, но и других городов страны — Твери, Вильнюса, Днепропетровска, Львова.

«Долгое время я ходила только в кроссовках. Но недавно попробовала надеть туфли «на шпильке» и пострадала. Догоняя автобус, подвернула ногу. Оказалось — перелом лодыжки. Отходила в гипсе. Но сустав еще будто деревянный. Как его разработать?»

Е. КУЗЬМИЧ, Горловка

ВАМ СНЯЛИ ГИПС...

Перелом наружной лодыжки — травма, требующая безусловной иммобилизации. К сожалению, после 5 — 6 недель неподвижности голеностопного сустава не всегда удается быстро и легко вернуть прежнюю походку. Для этого необходимы усилия не только специалистов по реабилитации и физиотерапии, но и самого больного.

Конечно, занятия под руководством методистов лечебной физкультуры весьма желательны, но не всегда есть возможность для посещения травматологического пункта или поликлиники. Если у вас такой возможности нет, попробуйте воспользоваться следующими рекомендациями.

После снятия гипсовой повязки два-три раза в день делайте теплые ванны для поврежденного сустава. Температура воды должна примерно соответствовать температуре тела. Желательно использовать для ванн раствор морской соли из расчета столовая ложка на литр воды.

Согрев в растворе ногу, начните гимнастику прямо в воде. Медленно и плавно сгибайте и разгибайте сустав, выполняя движения, наиболее ему свойственные. Несильной боли не пугайтесь, но особенно не усердствуйте. Постарайтесь в первые дни избегать круговых движений стопой.

Массировать голеностопный сустав не стоит, но после 5 — 10 минут гимнастики поглаживайте его согревающими круговыми движениями.

Любая гипсовая повязка в определенной степени нарушает тонус сосудов, что обуславливает образование отека после ее снятия. Особенно это касается пожилых людей с измененной венозной системой. Поэтому по утрам, до того как встанете с постели, бинтуйте ногу эластичным бинтом и снимайте его лишь вечером. Как долго? Обычно не больше 1 — 2 недель, но это время во многом зависит от характера травмы, возраста больного и состояния венозной системы. Лишь наблюдающий вас травматолог может точно сказать, надо ли бинтовать всю ногу или только голеностопный сустав. Первое время старайтесь носить устойчивую обувь на низком каблуке.

В ежедневный рацион желательно включать пищу, богатую кальцием: молоко, молочнокислые продукты, творог, кефир, простоквашу, сыр. Полезны крепкие бульоны — в них много веществ, способствующих активизации восстановительных процессов в костях, хрящах и связках.

В. Э. ДУБРОВ,
кандидат медицинских наук



Доктор Касьян советует

Продолжаем по многочисленным просьбам читателей публикацию фрагментов из плаката, выпущенного издательством «Панорама». Рекомендации Николая Андреевича Касьяна, если вы будете им пунктуально следовать, помогут вам предупредить развитие или обострение радикулита.

При работе стоя

Маляр, хирург, парикмахер, инженер у кульмана, продавец, домохозяйка перед кухонным столом и у мойки, 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.

Во время сна

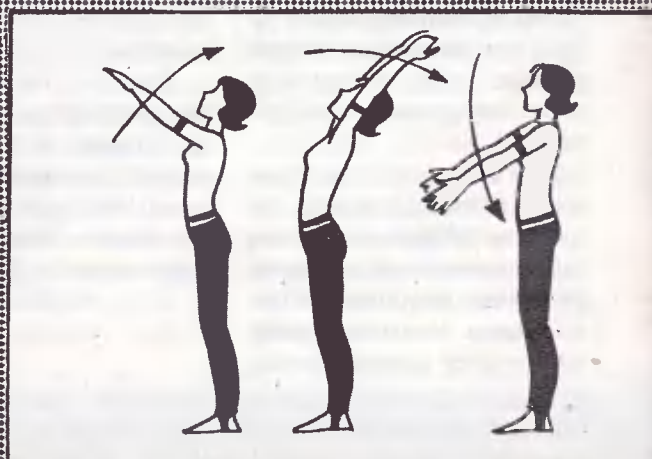
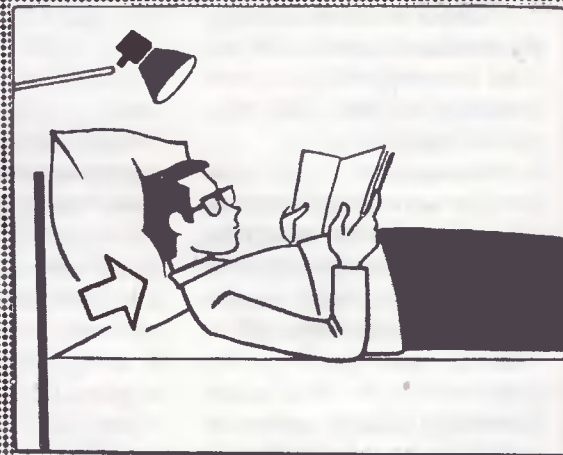
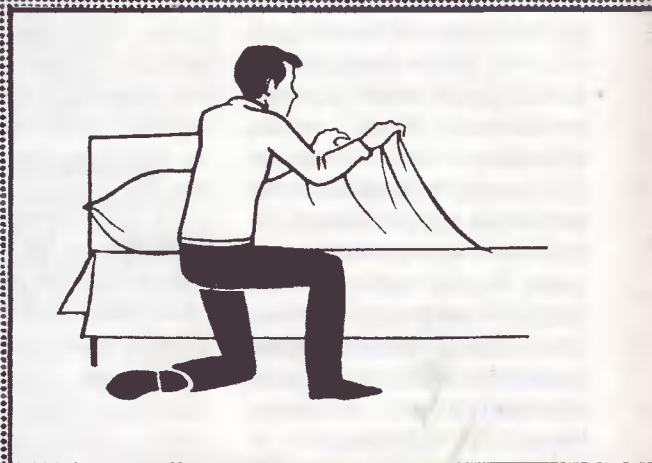
Чем тучнее человек, тем жестче должна быть у него постель. Правильная поза во время сна избавит от боли.

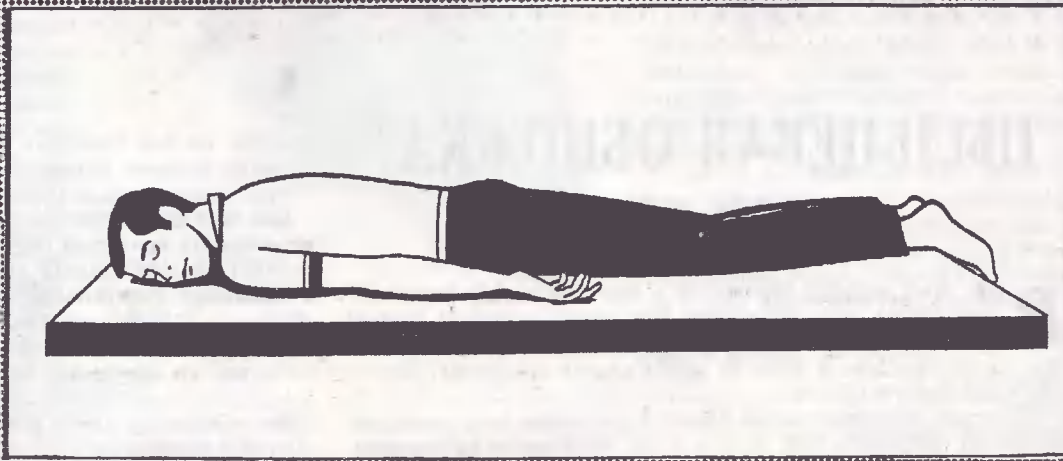
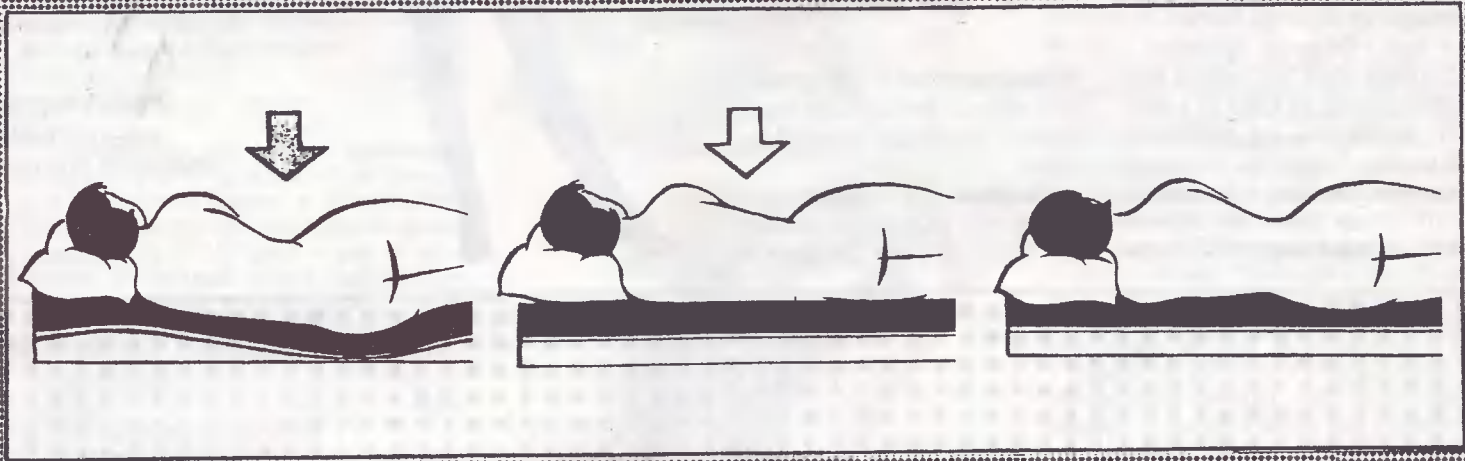
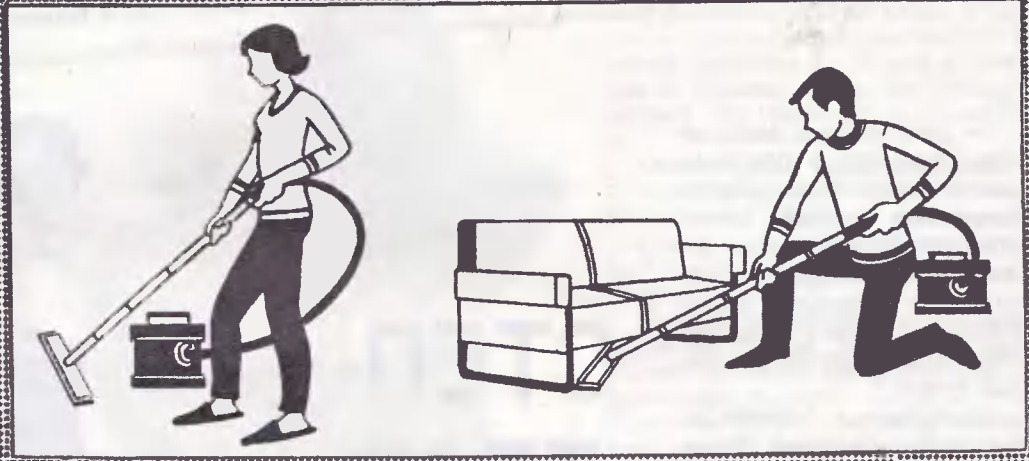
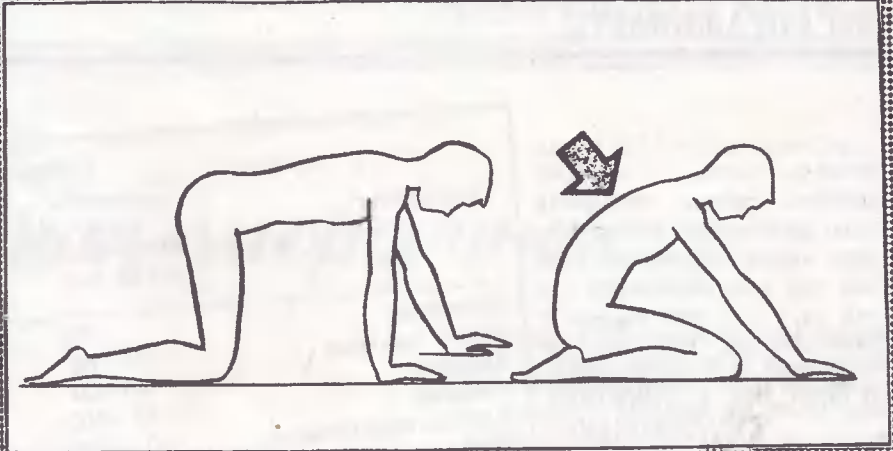
Уборка в доме

На рисунках показано, как избежать физических перегрузок, выполняя домашнюю работу.

Чем бы вы ни занимались, одевайтесь по погоде и по условиям труда, будь то поле, лес, шахта, стройка. Во всех случаях опасайтесь сквозняков и сырости.

Ваши союзники против болезней позвоночника — плавание, прогулки, ходьба по лестнице и под гору, комплексы физических упражнений.





«Слышали, что в США есть какие-то тесты, с помощью которых можно проверить свою физическую форму. Может, такой популярный журнал, как ваш, опубликует для нас, да и для всех женщин — читательниц «Здоровья», какой-нибудь из этих тестов?»

Н. ФИРСОВА, Ю. НИКИТИНА,
Г. МОСКОВКИНА.
Кокчетав

Результаты	Пульс, уд/мин	
	Женщины 18—26 лет	Женщины 27—60 лет
Отличные	73	74
Очень хорошие	74—82	75—83
Хорошие	83—90	84—92
Средние	91—100	93—103
Удовлетворительные	101—107	104—112
Посредственные	108—114	113—121
Плохие	115 и более	122 и более

— Действительно, американские специалисты в области медицины и физической культуры разработали большое количество специальных тестов для женщин, позволяющих им оценить свою физическую форму. Наиболее доступен и очень популярен во всем мире так называемый степ-тест.

Стоя лицом к скамейке (ее высота 30 сантиметров), сделайте шаг правой ногой на скамейку, затем левой; шаг на пол сначала правой ногой, затем левой — это 1 круг. Скорость движения — 2 полных круга за 5 секунд и соответственно 24 круга за 1 минуту. Выполняйте это упражнение 3 минуты. Потом, сев на скамейку, измерьте пульс в течение минуты, чтобы знать, как справляется сердце с нагрузкой. Сравни-

СТЕП-ТЕСТ

те свои показания с приведенными в таблице данными для определения состояния тренированности.

Особенно я рекомендую пройти этот тест, милые женщины, перед тем, как вы решите



приступить к регулярным занятиям любым видом физкультуры и спорта. Это поможет с самых первых тренировок правильно подобрать нагрузку (хорошо, если на основании полученных результатов вам поможет это сделать опытный тренер или инструктор по физической культуре).

По опыту знаю, что многие из вас решат протестировать себя из чистого любопытства. Ваши показатели отличные, очень хорошие или хорошие? Значит, вы находитесь в прекрасной физической форме, ваше сердце тренированно. Если же ваши показатели совпадут с последними строчками таблицы, нужно серьезно призадуматься о своем здоровье и, посоветовавшись с лечащим врачом, заняться физкультурой. Время от времени (через 1—3 месяца) проходите тест вновь. Следя по таблице за тем, как с каждым разом будут улучшаться показатели вашей тренированности, вы полнее ощутите результат от затраченных на физические упражнения усилий и времени, оцените эффективность своих занятий.

П. А. ВИНОГРАДОВ,
директор* ВНИИ
физической культуры

ПЫЛЬЦЕВАЯ ОБНОЖКА? КОНЕЧНО!

Всем, кому надоело обращаться к врачу по поводу различных недугов, всем, кто желает быть всегда здоровым, бодрым и полным жизненных сил, кооператив «Производство пыльцы» предлагает приобрести один из удивительных природных целителей — пыльцевую обножку.

По своему действию пыльца близка к растениям типа женьшень, китайский лимонник и т. п., то есть к так называемым адаптогенам.

Подобно им она повышает сопротивляемость организма инфекции и другим внешним воздействиям.

Курс приема — один месяц, 3 раза в год.

Для того чтобы приобрести пыльцевую обножку на один курс, перечислите почтовым переводом 26 рублей на расчетный счет № 01461749 МФО 321132 кооперативу «Производство пыльцы» в отделение Республиканского Акционерно-коммерческого АПБ «Украина» г. Вышгород Киевской области и вышлите квитанцию по адресу: 255226, Киевская область, Вышгородский район, с. Лютеж, ул. Шевченко, 34, кооперативу «Производство пыльцы».

Инструкцию по применению пыльцевой обножки вы получите вместе с заказом.

Черная смородина

Этот широко распространенный кустарник — один из 36 произрастающих на территории СССР видов смородины. Его очередные трехлопастные листья, темно-зеленые сверху и более светлые снизу, издают при растирании приятный аромат. Зелено-красноватые цветы, собранные в короткие поникающие кисти, мы обычно не замечаем. Зато плоды — продолговатые, многосеменные, шаровидные сочные черные ягоды (до 8 — 10 миллиметров в диаметре) — ждем с нетерпением. Цветет смородина в мае — июне, созревает — в июле — августе.

Черная смородина (*Ribes nigrum* L.) — широко распространенное лесное растение. В диком виде произрастает в лесных и лесостепных районах европейской части СССР, по всему Уралу, в Сибири (до Байкала), в северных областях Казахстана. В естественных условиях встречается по берегам рек, в ольшаниках, предпочитает сырые места, тенистые овраги.

Латинское название происходит от арабского слова, означающего кислый вкус растения. Когда в VIII веке арабы завоевали Испанию, они присвоили его крыжовнику. Позднее это название распространилось и на смородину. Русское «смородина» связано со словами «смород», «смад». Его истоки связаны с запахом листьев.

Растение широко и давно культивируется. Уже в XI веке, значительно раньше, чем в Западной Европе, в монастырских садах русских городов выращивали черную смородину, а с XVIII века — уже по всей России. И сегодня черная смородина — одна из наиболее ценных садовых плодово-ягодных культур, которая очень широко используется в пищевой промышленности. Из нее можно готовить варенье, повидло, мармелад, кисели, компоты, сиропы и прохладительные напитки.

Плоды черной смородины очень богаты витаминами P, B₁, B₂, B₆, E, K, каротином. Особенно много в них витамина C. Содержатся в ягодах также флавоноиды, органические кислоты, сахар, соли калия, фосфора, железа, микроэлементы: алюминий, марганец, медь. Поэтому плоды черной смородины используются в современной медицине в качестве диетического и лечебного витаминного средства при гиповитаминозах, анемии, анацидном гастрите, бронхите, энтероколите. При инфекционных заболеваниях (гриппе, ангине, дизентерии) больным в комплексе с основными лекарствами обычно назначают отвары. Для этого 2 столовые ложки высушенных плодов черной смородины заливают 2 стаканами кипятка. Нагревают на кипящей водяной бане 30 минут. Затем настаивают при комнатной температуре 15 минут, про-



цеживают и принимают по половине стакана 2 — 4 раза в день за 30 минут до еды. Вместо водного отвара сухих плодов можно принимать по десертной ложке свежих плодов, протертых с сахаром (1 килограмм плодов и 1,5 килограмма сахара).

При лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при анацидном гастрите рекомендуют сок черной смородины 3 — 4 раза в день до еды по столовой ложке. При гипацидном гастрите дозу уменьшают до чайной ложки.

Свежие ягоды черной смородины используют для лечения и профилактики гипертонической болезни, атеросклероза. Для этого рекомендуют ежедневно перед едой 2 раза в день принимать по 80 — 100 граммов плодов.

В народной медицине, кроме плодов, используют листья черной смородины. Водный настой из них эффективен при ревматизме, подагре, камнях в почках и мочевом пузыре, простудных заболеваниях. Готовят водный настой из листьев черной смородины по правилам, о которых мы не раз писали (из расчета 25 граммов листьев на пол-литра воды), и принимают по 0,5 — 1 стакану 3 — 4 раза в день до еды. Страдающим экземой, фурункулезом, дерматитом, некоторыми видами диатеза народная медицина рекомендует ванны с настоем листа черной смородины. 1 — 2 чайные ложки сока плодов, добавленные в кипяченую воду, — хорошее полоскание при ангине и стоматитах.

Плоды черной смородины собирают в сухую погоду, после того как сойдет роса, вручную в период полной зрелости, обычно в июле — августе. Можно собирать плоды по мере их созревания в 3 — 4 приема. Их очищают от плодоножек, испорченных и помятых ягод. Моют, просушивают на ткани, а затем уже подвяливают, разложив тонким слоем на подстилках в тени, часто перемешивая. Широко практикуется сушка плодов черной смородины в печах при температуре 60 — 65°. Но при этом особенно важно часто их перемешивать и следить, чтобы плоды не подгорели. Сушка считается законченной, если ягоды не слипаются в комок и легко рассыпаются.

Листья заготавливают после сбора плодов, обрывают только неповрежденные. Сушат на чердаках, в проветриваемых помещениях или на открытом воздухе в тени, раскладывая тонким слоем в 2 сантиметра на бумаге или ткани. После сушки листья должны сохранить свой первоначальный цвет и аромат.

А. А. СОРОКИНА,
кандидат
фармацевтических наук



ЧТО ТАМ, ЗА ПОВОРОТОМ?

Сверкание спиц, слившихся в мерцающий диск, шелест легких колес, отбрасывающих назад гладкий асфальт дороги, упругое полотнище ветра, теребящее лоб и щеки... Пусть меня обвиняют в личных пристрастиях — я уве-

рен, лучшего вида активного отдыха, чем велотуризм, нет!

Умение крутить педали и знание основных правил дорожного движения — вот, пожалуй, и все исходные требования для тех, кто решил попробовать этот вид



отдыха. Возраст дебютанта особого значения не имеет. В самом крупном у нас в стране вело-клубе — московском — можно встретить энтузиастов от 14 до 73 лет.

А известному своими миро-

творческими велопробегам «русскому парижанину» Георгию Красовскому — 76!

...Итак, возраст не в счет, главное, чтобы позвала в дорогу Муза Дальних Странствий, лишь бы она заставила вчерашнего

домоседа оседлать «велик» и отправиться в путешествие. Пусть для начала оно будет совсем небольшим — на 20—30 километров... А если вы вдобавок прихватите с собой котелок, несколько бутербродов и устройте

привал где-нибудь в живописном месте, — можно с уверенностью сказать: ваш первый велопоход окажется далеко не последним!

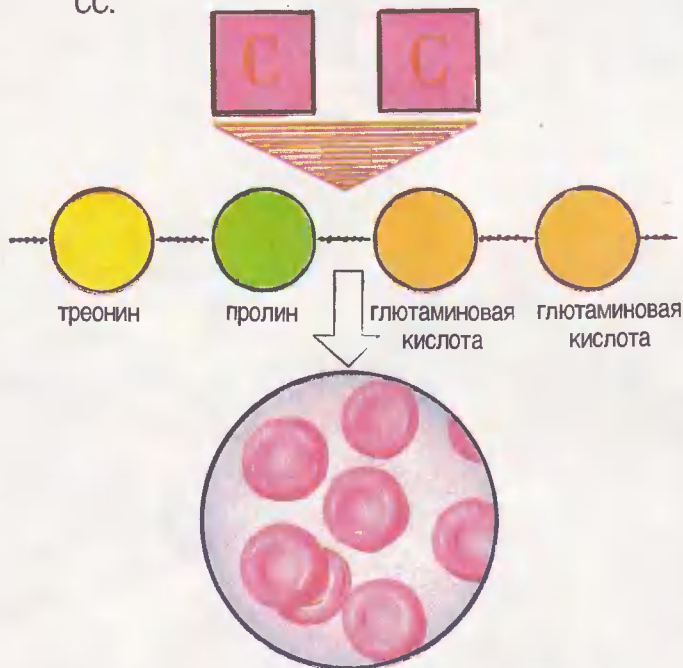
**Продолжение
на стр. 19.**

Мутантный ген может внести нежелательные изменения в структуру любой белковой молекулы. Как это происходит, например, с молекулой гемоглобина при серповидно-клеточной анемии.



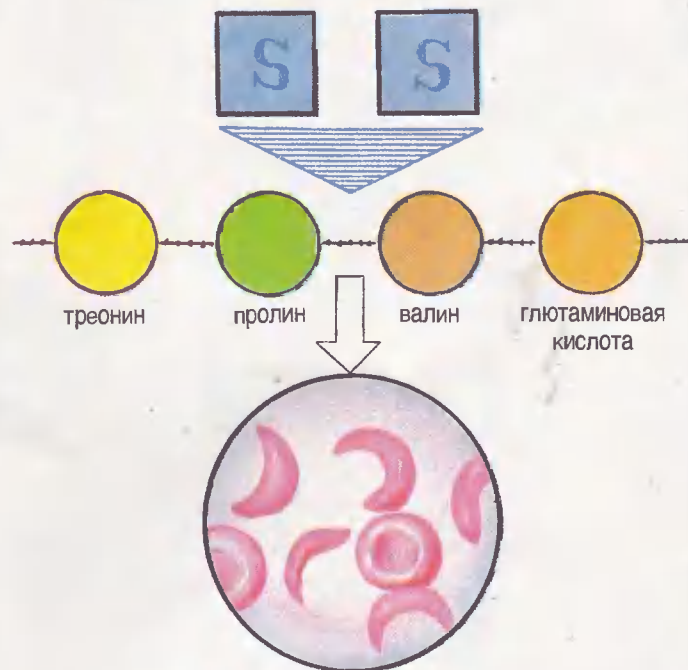
На схеме представлена молекула гемоглобина — универсального переносчика кислорода в организме. Она составлена из двух альфа- и бета-цепей.

Все белковые молекулы организма (и гемоглобин в том числе) состоят из аминокислот. Предположим, что в данном случае их последовательность контролируется парой генов — СС.

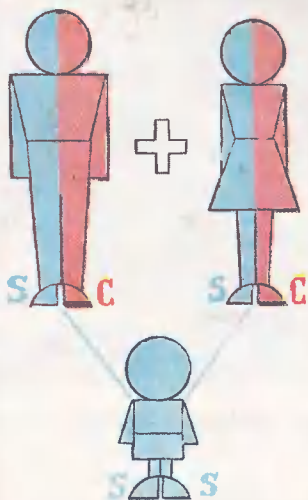


Нормальный гемоглобин, содержащийся в красных клетках крови — эритроцитах (красные кружки), доставляет кислород всем органам и тканям.

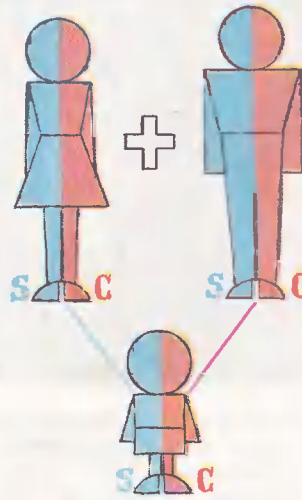
Мутантные гены SS искажают эту последовательность, происходит опечатка в цепочке — вместо глутаминовой кислоты производится валин.



Замена одной только (!) аминокислоты настолько изменяет структуру и функции гемоглобина, что он теряет свою способность переносить кислород. Эритроциты при этом приобретают вот такую серповидную форму.



Если ребенок унаследует от своих родителей два мутантных гена SS, у него развивается тяжелая форма серповидноклеточной анемии, и он погибает.



Если ребенок получает один мутантный ген S и один нормальный ген C, развиваются мягкие формы серповидности, не сопровождающиеся малокровием, анемией.

ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ОПЕЧАТКИ

Разные бывают опечатки. Забавные, курьезные, досадные... До сих пор ходит, например, легенда-быль о том, как в одной из русских газет начала века в связи с коронацией Николая II было напечатано: «...под малиновый звон копоколов возложил на голову царя ворону». А наутро вышла поправка: дескать, следует читать «не «ворону», а «корову». Вот так пошутили наборщики — и от смысла ничего не осталось. Конечно, читатели догадливые, они-то сразу сообразили, что возложили на голову. Но смеху было!

Нередко случаются опечатки и в генетической программе развития организма. Их называют мутациями, что означает изменение, перемена. Они тоже бывают разными. Есть совершенно безобидные, о которых человек не подозревает и спокойно с ними живет. Встречаются грубые мутации, чреватые тяжелыми наследственными болезнями. А бывают и совсем не совместимые с жизнью, убивающие плод в утробе матери.

Мутации непредсказуемы. Они появляются под влиянием факторов, которые принято называть повреждающими: ионизирующей радиации, больших доз рентгеновского излучения, химических интоксикаций наркотиками, алкоголем... Но могут возникнуть и спонтанно, без видимых на то причин. И нет практически ни одного участка ДНК (напомню, что за этими тремя буквами скрывается дезоксирибонуклеиновая кислота, из молекул которой построены хромосомы и гены), который был бы застрахован от генетических опечаток.

Надо ли говорить, что опечатки искажают смысл наследственной информации? Мутация только одного гена иногда приводит к тяжелейшим расстройствам. Как, например, при галактоземии.

Для миллионов и миллионов младенцев молоко матери — это жизнь, здоровье, радость (да, радость!), защита от инфекций. Но есть дети, для которых грудное (да и вообще любое) молоко — яд, потому что у них резко снижена активность фермента, способствующего превращению содержащегося в молоке молочного сахара — лактозы в галактозу. И когда он отсутствует или недостаточно активен, лактоза превращается в токсичное для организма вещество, что приводит к катастрофическому нарушению обмена веществ в целом. У ребенка при галактоземии наблюдается замедленное развитие, слабоумие, тяжелые поражения печени... А виной всему

мутация гена, отвечающего за синтез этого важного фермента.

К счастью, во многом благодаря успехам генетики, лечится она сравнительно легко — диетой. Стоит исключить из рациона малыша, страдающего галактоземией, продукты, содержащие молочный сахар, и он будет развиваться практически так же, как его сверстники — обладатели нормальных, немутантных генов.

Диета является основным методом лечения детей, страдающих еще одним тяжелым наследственным заболеванием — фенилкетонурией. Здесь произошла опечатка — мутация в другом гене, который контролирует синтез особого фермента, отвечающего за превращение фенилаланина в тирозин.

Эта аминокислота содержится во многих продуктах питания (в том числе и в молоке матери) и с ними поступает в организм. Когда не работает фермент, нарушается цепь превращений фенилаланина. Продукты его неправильного обмена отравляют организм настолько, что уже через месяц-два после рождения у ребенка развиваются тяжелые поражения нервной системы, возможны частые судороги.

Спасение — ранняя диагностика и специальная диета с первых недель жизни.

К сожалению, далеко не все генные опечатки поддаются коррекции. Именно они, генные мутации, в основном определяют обширную и трудноизлечимую наследственную патологию. Они выводятся из строя не только ферменты, но также структурные белки, транспортные, рецепторные... А ведь существуют еще и хромосомные мутации.

О некоторых опечатках, которые могут произойти в момент образования половых клеток, было рассказано в статье «Мальчик? Девочка?» («Здоровье» № 3 за 1991 год). Там вы могли узнать, к чему приводит набор лишнего половых хромосом или их пропуск.

Однако опечаткам подвержены не только половые хромосомы, но и аутосомы: они могут произойти в любой паре — от первой до двадцать второй. А ведь каждая хромосома — это сотни и сотни генов! Уж если ошибка в одном гене чревата тяжелыми нарушениями в организме, то наличие лишней хромосомы (как говорят генетики, трисомия) или отсутствие одной из них и вовсе не может пройти бесследно. И не проходит. В одних случаях хромосомные опечатки настолько искажают смысл генетической информации, что организм совсем не может развиваться и погибает на ранних ста-

диях внутриутробной жизни. В других случаях из оплодотворенной яйцеклетки, несущей неправильный набор хромосом, ребенок все же развивается и рождается. Но его поражает какое-либо тяжелое хромосомное заболевание. Одна из наиболее частых патологий — синдром Дауна.

Описали это заболевание, которое представляет собой сочетание неизлечимого слабоумия с многочисленными физическими аномалиями, более 100 лет назад. А причину обнаружили сравнительно недавно — в конце пятидесятих годов. Ею оказалась лишняя хромосома 21-й пары (трисомия по 21-й хромосоме). Откуда же она взялась? Появилась в результате мутации, в частности, нерасхождения хромосом при образовании либо материнской половой клетки — яйцеклетки, либо отцовской — сперматозоида.

Гораздо реже, чем синдром Дауна, встречается синдром Эдвардса (у таких больных имеется лишняя третья хромосома в 18-й паре) и синдром Патау (трисомия по 13-й хромосоме). Лишние 13-я и 18-я хромосомы производят в организме ребенка гораздо более страшные и тяжелые разрушения, чем 21-я. Такие дети рождаются с множественными пороками, уродствами и, как правило, погибают.

Но хватит о страшном. Ведь бывают же мутации, полезные для организма? Да, бывают.

Генетики считают, что ген курчавых волос — мутантный: его «прапрапрародителем» был ген прямых волос. А ген светлой окраски глаз якобы произошел от «темноглазого». Мутантный ген серповидноклеточной анемии, если он присутствует в организме в единственном числе, даже приносит пользу: он повышает устойчивость к тропической малярии.

Вообще мутация — одна из величайших движущих сил эволюции. Не будь этих генетических опечаток, все мы, возможно, еще ходили бы в «австралопитеках». Ведь с годами и веками стареют и умирают даже горы, меняют русла реки, высыхают моря, пустыни поглощают цветущие сады, а города стирают с лица земли огромные зеленые массивы... Ничто не остается неизменным. Должен меняться и человек. Это происходит прежде всего благодаря мутациям и другим генетическим механизмам.

Однако скорость изменения наследственности человека путем мутаций неизмеримо отстает от скорости изменения среды обитания. Особенно в последние годы, когда резко обострилась экологическая ситуация в самых разных регионах. Поэтому, чтобы выжить, человечеству придется самым серьезным образом взяться за решение экологических проблем.

О. НАДЕЖДИНА

«Слышала, что у старых матерей часто рождаются даунята. Неужели правда? Ответьте, пожалуйста, для меня это очень важно!»

Т. Е-ва, Вологда

К СОЖАЛЕНИЮ, ПРАВДА

Вот и беспристрастная статистика свидетельствует: чем старше мать, тем больше вероят-

ность рождения ребенка с синдромом Дауна. Впрочем, судите сами:

Возраст женщины	Риск рождения больного ребенка
20—24	1:1986
25—29	1:1319
30—34	1:603
36—39	1:217
40—44	1:84
45 лет и старше	1:31

Не правда ли, цифры впечатляют? К сорока пяти годам риск родить, как вы видите, даунен-

ка, возрастает больше чем в 64 раза!

Надо сказать, что возраст ма-

ПОЧАЩЕ ХОДИТЕ БОСИКОМ!

тери вообще безразличен для здоровья ребенка и чем он солиднее, тем чаще возникают врожденные аномалии развития. Причин тому много. Одна из них — специфика созревания яйцеклеток.

Дело в том, что первая фаза мейоза — образования яйцеклеток происходит еще в эмбриональном периоде на 4—6 месяце развития плода. А заканчивается процесс мейоза и окончательное созревание яйцеклетки происходит уже в период полового созревания, то есть примерно в 11—13 лет. С этого момента у девочек начинаются менструации, и потом ежемесячно, через каждые 28—30 дней, то в правом яичнике, то в левом будет созревать по одной яйцеклетке (у некоторых женщин иногда созревают сразу 2—3 яйцеклетки). Таким образом, одна клетка будет ждать завершения мейоза 12 лет, другая — 20, третья — 40...

Понятно: чем дальше «очередь» на созревание, тем больше вероятность повреждения. Ведь, скажем, к сорока годам женщина может перенести различные инфекционные заболевания, воспалительные процессы наружных и внутренних половых органов, наконец, в организме происходят эндокринные сдвиги... А сколько за это время будет принято различных лекарств! А спиртное, а сигареты?!

Естественно, все это неблагоприятно сказывается на «прародителях» яйцеклеток, возможны поломки интимных механизмов их деления и как результат — воспроизведение половых клеток с ошибками, печатками. Например, с нерасхождением хромосом. И в частности хромосом 21-й пары: тогда рождается ребенок с синдромом Дауна.

Оптимальным детородным возрастом считается период от 19—20 до 25 лет, до 35 — терпимый. А вот дальше... Загляните в таблицу — риск достаточно высок. Поэтому, если вы планируете беременность или она у вас уже наступила, обязательно обратитесь за помощью в медико-генетическую консультацию.

В. Л. ИЖЕВСКАЯ,
кандидат
медицинских наук

Наконец-то мы сменили теплую, тяжелую обувь на открытые босоножки и сандалии. Чтобы не стесняться огрубевших за долгую зиму ног, вы, наверное, уже пользуетесь советами врача-косметолога М. Ю. Пермяковой, приведенными в № 3 нашего журнала за 1991 год. А вот еще несколько рекомендаций, которые, надеюсь, сослужат вам добрую службу.

Итак, чтобы повысить упругость сухожильных связок стоп, советую каждый день утром и вечером по десять минут походить босиком сначала только на носках, потом на пятках, на внутреннем и наружном краях стоп. Затем, сидя на стуле, поочередно сгибайте и разгибайте пальцы ног, можно с помощью полотенца, захватывая и приподнимая его. Гимнастику закончите круговыми движениями стоп.

Если у вас есть возможность делать эти упражнения на свежем воздухе — не упускайте ее, ибо соприкосновение кожи стоп с песком, гравием, травой вызывает нервно-рефлекторные сокращения мышц. А это их тренирует и укрвпляет. И почаще ходите босиком! Вы получите не только удовольствие, но и обеспечите закаливающий эффект.

Хотите сохранить кожу стоп нежной и эластичной? Периодически 2 раза в месяц делайте педикюр. Сначала размягчите ороговевшие наслоения кожи. Для этого примите 15—20-минутную теплую ванночку для ног: в воду добавьте мыльный порошок, столовую ложку нашатырного спирта или пищевой соды. После ванночки сначала одну ногу тщательно осушите полотенцем и обильно смажьте смягчающим кожу кремом. Затем пемзой или специальной теркой осторожно соскоблите ороговевшие наслоения на пятках, подошве и пальцах. Действуйте осторожно, чтобы не поранить кожу.

А теперь займитесь ногтями. Слишком длинные подрежьте ножницами. Ноготь на большом пальце не обрзайте очень коротко, он должен покрывать кончик пальца. Подрезая ногти, их не следует закруглять. Это поможет избавиться от врастания ногтя.

Пилочкой аккуратно уберите шероховатость и острые грани ногтей. Деревянной или костяной палочкой или просто обвитым марлей пальцем руки сместите кожные складки у ложа ногтя. На палочку можно навить вату, смоченную 3%-ным раствором перекиси водорода или борной кислотой той же концентрации. Этим вы убьете двух зайцев: продезинфицируете кожу и одновременно облегчите чистку ногтей. Точно так же обработайте и другую стопу.

Ополосните ноги теплой чистой водой, тщательно осушите полотенцем или салфеткой, особенно межпальцевые промежутки, и смажьте стопы питательным кремом. При этом можно провести легкий массаж стоп и голеней поглаживающими, растирающими и разминающими движениями.

Есть желание, покройте ногти маникюрным лаком. Не забывайте, что цвет лака на ногах должен гармонировать с цветом губной помады и лака на руках.

И последнее: если ваши ноги в хорошем состоянии, достаточно ежедневно мыть их теплой водой и смазывать специальным кремом для ног или любым другим жирным кремом.

КРЕМ ДЛЯ НОГ можно приготовить дома. Для этого вам потребуются 50 граммов теплого масла, маргарина или же натурального смальца, 3—4 столовые ложки любого растительного масла, 2 желтка, 3 чайные ложки касторового масла, 30 граммов камфорного спирта и половина чайной ложки глицерина, а если его нет, добавьте чайную ложку 3%-ного раствора борной кислоты. Все поместите в баночку, поставьте в кастрюльку с горячей водой и расплавьте. В готовую смесь добавьте столовую ложку отвара ромашки (столовую ложку сухой травы залейте 100 граммами горячей, но не кипящей воды, настаивайте 2 часа и процедите). Полученный крем тщательно перемешайте и поставьте в холодильник или в любое другое прохладное место. Хранить его можно 3 недели, затем лучше приготовить свежий.

Вы меньше будете уставать, если два раза в неделю станете принимать ножные ванночки с добавлением морской соли (она продается в аптеках), сосновых иголок, дубовой коры. Продолжительность ванны — 15—20 минут. Лимфо- и кровообращение улучшатся, если вы будете в воде производить круговые движения в голеностопных суставах и сгибать и разгибать пальцы.

М. С. ВАСИЛЬЕВА,
врач-косметолог

Фото М. ШАБАЛИНА



Есть какая-то особая прелесть в туристском биваке, когда постреливают сухие сучья в костре, булькает в котелке ароматный, «с дымком» чай, раздаются шутки и веселый смех или звучат гитарные переборы...

Однако достаточно восклицательных знаков. На смену им пора призвать знаки вопросительные. Где взять велосипед? Куда поехать? Что везти с собой? Как найти попутчиков?.. Попробуем разобраться.

Еще несколько лет назад можно было пространно объяснять читателям, какую марку велосипеда лучше всего использовать для походов. Теперь время иных песен, и на подобный же вопрос приходится отвечать: сгодится любая модель — от детского «Орленка» или складной «Камы» и до гоночного «Старт-Шоссе», — любой велосипед, какой вам посчастливится купить или выпросить у знакомых... Ну, а если не повезло? Если не достали? Тогда можно вспомнить о существовании пунктов проката. Наконец, во многих регионах страны действуют на турбазах плановые веломаршруты. Упомяну лишь некоторые: турбаза «Селигер» (Осташков), туркомплекс «Волна» (Чайковский, Пермская область), турбаза «Нахимовская» (Ленинградская область), турбаза «Лесная» (Кустанай)... Приехав сюда по путевке, вы получите велосипед и после нескольких дней подготовки отправитесь в поход под руководством опытного инструктора.

Обзаведясь «железным конем», найти единомышленников и приобрести необходимый походный опыт можно и иным способом. Практически в каждом крупном городе существует туристский клуб, а в этом клубе — секция или комиссия велотуризма. Здесь регулярно собираются энтузиасты велосипедных путе-

шествий — обсуждают «велоновости», подбирают участников в группы для будущих походов, организуют одно- и двухдневные поездки на выходные дни.

Вот с этого — с походов выходного дня — и хотелось бы посоветовать начать велотуристскую «карьеру». Сошлюсь на опыт Московской велокомиссии. За год ее активисты проводят около полутора сотен оздоровительных, спортивных, краеведческих, семейных походов выходного дня. Такие походы различаются и по протяженности (от 25 до 170 километров), и по скорости движения (медленный темп — до 15 километров в час, средний темп — до 25, быстрый — более 25 километров в час). Очень часто такие воскресные и субботние поездки сопровождаются посещением пригородных музеев, песенными марафонами у костра, волейбольными турнирами на привале... Короче говоря, походы на любой вкус! А набравшись опыта, обрета новых друзей-соратников, можно смело отправляться и в многодневное путешествие.

Подобное «классическое» развитие событий, возможно, не для всякого осуществимо. У кого-то не обнаружится поблизости велоклуба, кому-то претят многолюдные туристские заезды. «Уж лучше я как-нибудь сам, с двумя-тремя старыми друзьями!» Что ж, и это неплохо. Но в любом случае хотелось бы дать несколько практических советов.

Намечая маршруты для первых поездок, не гонитесь за лишними километрами и высокой скоростью. Сначала испытайте себя в 30—40-километровых по-

ходах в медленном или среднем темпе.

Какую бы марку велосипеда вы ни имели (предпочтительнее всего дорожно-спортивные модели — «Турист», «Спорт», «Идеал»), постарайтесь приспособить вашу двухколесную машину к условиям путешествия. Нужно, чтобы велосипед имел багажник, два тормоза, грязезащитные щитки, светоотражатели или фонари сзади и спереди, флягодержатель под емкость для воды. Очень удобно использовать для перевозки походного снаряжения специальные велобаулы, опускающиеся по бокам багажника почти до оси заднего колеса. Подобные баулы иногда продают в магазинах, но можно сшить их и самим, модернизовав обычный рюкзак.

Теперь о багаже. Необходимый минимум комфорта в походе любой протяженности и длительности должен все-таки быть. Это залог того, что у вас не появится отвращения и даже страха перед новыми поездками. Накидка от дождя, запасная теплая футболка, перчатки, шапочка или козырек от солнца — для однодневного выезда они могут оказаться весьма нелишними. А для похода с ночевкой нужно приготовить полиуретановый или пенопластовый коврик или легкий надувной матрас, спальный мешок, палатку с застежкой-«молнией» (иначе заберутся внутрь комары!) и непромокаемый тентом. В любом случае нужно не забыть котелки, костровые принадлежности, медицинскую аптечку, инструменты, ремнабор, насос, запасную камеру.

Питание — тема по нынешним временам вселенского дефицита весьма щекотливая. Есть риск упомянуть продукты, попавшие для многих в разряд музейных редкостей. Но деваться некуда — попробуем напрячь фантазию и память. Чтобы не слишком утяжелять поклажу на багажнике, хорошо бы запастись различ-

ными концентратами и сублиматами — сушеным картофелем, мясной начинкой, супами и кашами. Кроме этого, в походном рационе — тушенка, крупы, макаронные изделия, к чаю — пряники, сушки, сахар... Помимо завтрака, обеда и ужина, очень полезно для поддержания «тяговых усилий» устраивать еще и промежуточные «перекусы» — горстка изюма или сухофруктов, бутерброд с колбасой или салом, яблоко, карамель...

На такой высокой гастрономической ноте уже и хотел было закончить свое краткое «слово», но вспомнилось еще одно немаловажное соображение: пожилых и совсем юных под знамена велопутешественников призвал, а вот о молодых папах и мамах забыл! Наверняка и среди них найдется много желающих отправиться в поход — хотя бы однодневный! Но куда же уедешь от малыша?! Не пытаюсь конкурировать в красноречии с Ушинским и Никитинскими, сошлюсь лишь на конкретный пример. Левушка, сын одной из энтузиасток, увлеченных походами, прivityк и полюбил держаться за руль маминного велосипеда едва ли не раньше, чем научился ходить! Кстати, для перевозки маленьких детей на взрослых велосипедах сейчас выпускается несколько видов специальных сидений, крепящихся на раме впереди седла или на багажнике.

Одним словом, для вашего увлечения велотуризмом не существует препятствий! Главное — захотеть узнать, а что же там, за дальним поворотом дороги!

Александр ДОБРОВОЛЬСКИЙ,
член Бюро велокомиссии
федерации туризма РСФСР



Первая «круглая дата»: малышу полгода. Это своеобразный рубеж, за ним начинается более активное развитие, активное движение и все связанные с этим радости и неприятности.

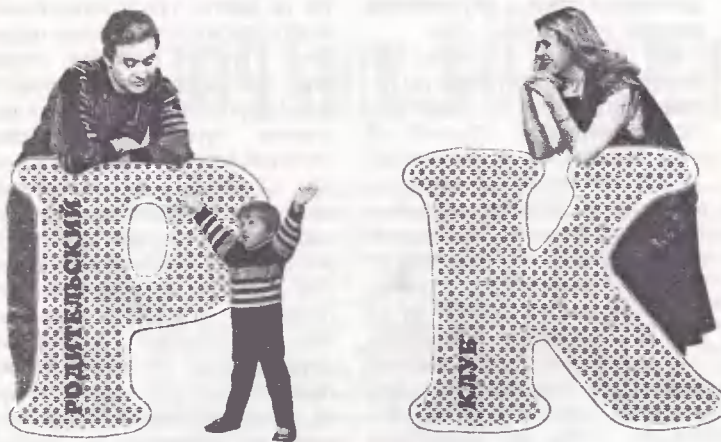
Но о неприятностях немного позже, пока присмотритесь внимательно к своему малышу. В течение седьмого месяца он, если не умел до сих пор, учится самостоятельно сидеть, самостоятельно садиться, начнет ползать и, может быть, попробует встать на четвереньки.

Он увлечен яркими предметами, игрушками, тянется к ним, старается как бы заглянуть внутрь: «А что там?» Им движет огромное любопытство, и на этом строится вся познавательная деятельность малыша. Такое его свойство обязательно надо учитывать! Учите ребенка отскакивать игрушки, объясняйте, где кукла, где собачка и так далее. Показывайте различные действия: «Собачка ест», «Кукла гуляет». Придумывайте нехитрые короткие сюжеты, герои которых — игрушки. Малышу все это сейчас полезно и интересно. Если же он занят и сосредоточенно занимается сам, не отвлекайте его. Такая сосредоточенность, умение занять себя также очень важны для развития.

Меняется и «речь» ребенка. Он произносит много самых разных звуков. Появились первые слоги, которые он проговаривает нараспев, певуче, как бы слушая сам себя и радуясь тому, что он это умеет. Поддержите его. Говорите с ним долго, отчетливо произносите слова, называйте различные предметы и, конечно, в первую очередь показывайте людей, которые его окружают: это «мама», это «папа», «баба», «дядя» и так далее.

Он уже понимает вас, узнает близких, поворачивает голову и протягивает руки. Может появиться и негативная реакция на незнакомого человека. Но она пока еще очень нестойка, и малыша легко отвлечь, успокоить.

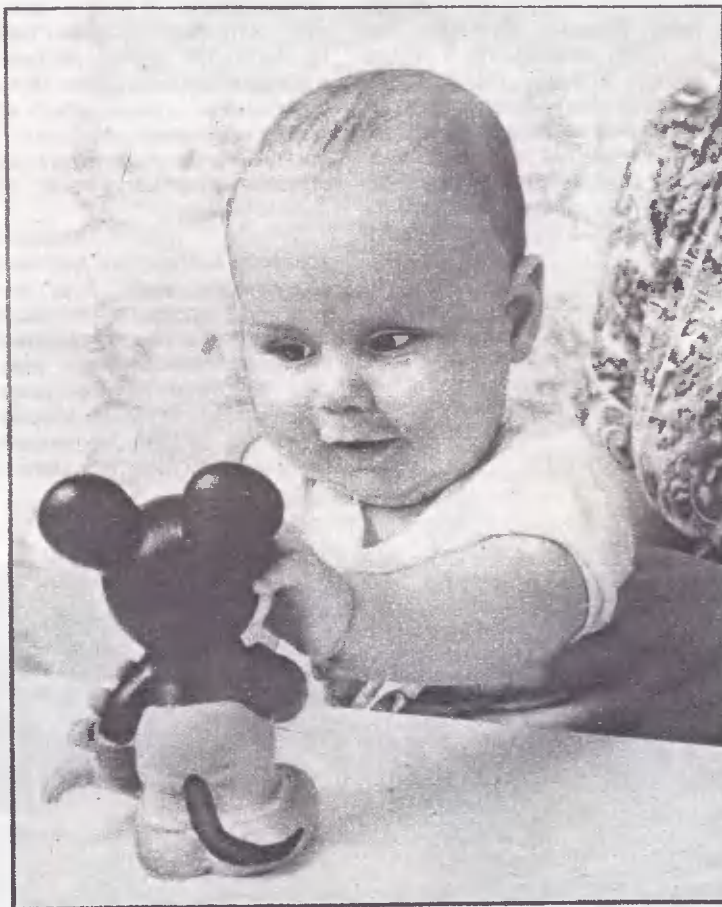
Продолжают резаться зубы. Обычно на седьмом месяце появляются два нижних центральных. Режутся они медленно и доставляют малышу массу неприятных ощущений: болят и чешутся, могут немного припухнуть десны. Поэтому все время хочется что-то жевать. Дайте ребенку специальное колечко или чистую резиновую игрушку. Только следите внимательно, чтобы под рукой



12 ШАГОВ В БУДУЩЕЕ: СЕДЬМОЙ МЕСЯЦ

ОН СТАНОВИТСЯ ЛЮБОПЫТНЫМ

В. И. ШИЛЕНКОВА,
кандидат медицинских наук



у него не было игрушек с острыми краями или из крошащегося материала. Учтите, что все это малыш тотчас же отправит в рот, а значит, недалеко и до беды.

Не забывайте: ребенок очень активен, поэтому старайтесь не оставлять его одного на полу или диване. Именно в этом возрасте случаются все неприятности, чреватые порой очень серьезными последствиями, — ожоги, травмы, малыш может что-то проглотить, что-то засунуть в ухо или в нос. Его активность и движение требуют повышенной родительской бдительности.

Занимаясь с ребенком гимнастикой, учите его подползать к игрушке. В моменты бодрствования высаживайте на твердую поверхность в манеж. В этом возрасте манеж для него целая спортивная площадка. Здесь он может, ухватившись за перегородку, садиться, вставать на четвереньки, приподниматься.

Закаливающие процедуры очень просты: это воздушные ванны, одежда, открывающая ручки и ножки.

Утром умывайте ребенка прохладной водой — 18–20°, ополаскивайте ножки. После гигиенической ванны полезно ополоснуть малыша водой на 2–3° ниже. И, конечно, старайтесь, чтобы максимум времени ребенок проводил на свежем воздухе. Под рассеянными лучами (солнечные ванны) при температуре воздуха выше 18° его можно держать голеньким, а продолжительность таких ванн от 5 до 20 минут.

Под открытыми лучами солнца малыша лучше не оставлять. Это часто вызывает перегревание: повышается температура, возможны даже рвота, головная боль, судороги. Если это случилось, немедленно дайте ребенку 1/6 таблетки анальгина, супрастина или тавегила (тоже 1/6), на 10–15 минут приложите холод (полотенце, смоченное холодной водой, или грелку с холодной водой) к голове. Перенесите его в прохладное помещение, где много свежего воздуха. И обязательно обратитесь к врачу...

Ребенок взрослеет, режим дня меняется, а порой и ломается. Но все-таки старайтесь соблюдать его. Режим помогает воспитать малыша спокойным, уравновешенным, научить его полезным навыкам.

Ночной сон может продолжаться 10–11 часов, дневной сон — 2–2,5 часа, 2–3 раза

в день. Перед сном не надо возбуждать ребенка: устраивать шумные игры, как это иногда бывает, когда папа, приходя вечером с работы, начинает играть с ним.

Обстановка должна быть очень спокойной. Постарайтесь, чтобы не было рядом ярких игрушек, отвлекающих предметов, хорошо, если обои и занавески мягких, спокойных тонов. Перед сном повторите однообразные слова: «спать-спать», «бай-бай». Малыш любит что-то сосать в этот момент, иногда даже засовывает в рот кусочек одеяла. Следите, чтобы он лежал спокойно и ничего не тянул в рот, а если так ему не удастся заснуть, лучше дать соску-пустышку.

Когда просыпается, не дергайте его сразу, дайте привыкнуть, пробуждение ото сна должно быть спокойным и неторопливым, пусть немножко полежит спокойно, активность должна нарастать постепенно.

Пора пробовать после сна высаживать ребенка на горшок.

Правда, он пока сидит на горшке совсем недолго — 1—2 минуты, и совсем необязательно, что это сразу приведет к какому-то результату. Пока всего лишь вырабатывается навык. Наберитесь терпения, потом малыш будет проситься сам.

Если ребенок не хочет сидеть на горшке, как-то по-своему протестует, снимите его, иначе можно достигнуть совсем противоположного эффекта — создать негативную реакцию, которая закрепится надолго. Только терпение и ласковое обращение с ребенком помогут вам.

Кормите малыша сейчас 5 раз в день через 4 часа. В обеденное кормление к овощному пюре постепенно начинайте добавлять новое блюдо — мясо. Предварительно отварив, пропустите его через мясорубку два-три раза. Протертую массу разведите бульоном до густоты сметаны. Получается мясное пюре. Начинайте давать его с порции на кончике ложки, через день-два постепенно увеличивая до 4—5 ложек. Можно мясное пюре смешать с овощным.

Ассортимент овощей расширяйте. В различных сочетаниях используйте картофель, капусту — белокочанную и цветную, морковь, лук, свеклу, репу, кабачки, горох, фасоль, шпинат, помидоры.

Такое разнообразие овощей в меню обычно меняет характер

стула. В нем могут появиться непереваренные комочки, немного слизи. Это не страшно. Надо просто немного уменьшить количество новых для ребенка овощей. Не забудьте, что свекла слабит и, кроме того, слегка окрашивает в красный цвет мочу и кал.

К концу седьмого месяца после кормления можно давать ребенку кусочек сухой корки хлеба или сухарь. Он с удовольствием будет его сосать, постарается прикусывать деснами. Для массажа десен это очень полезно.

Не забудьте, особенно в жаркие дни, предлагать ребенку водичку. Полезно в воду добавить немного ягодного сока. Можно для этой цели взять черешню, вишню, крыжовник, чернику и даже землянику.

Сок готовьте непосредственно перед кормлением, ягоды хорошо промойте, вода с соком ни в коем случае не должна стоять несколько часов.

Сахар лучше не добавлять, только в крайнем случае и немного, если малыш совсем не пьет несладкую воду. Учтите, что сладкий сок усиливает процессы брожения в кишечнике, вызывает повышенное отхождение газов.

Попробуйте уже сейчас приучать ребенка пить из чашки. Пусть сделает один-два глотка. Наливайте совсем немного воды и давайте чашку в руки малышу. Овощное пюре он должен есть только с ложечки. Но вообще-то чайная ложка слишком велика для ребенка. Может быть, именно поэтому дети часто не хотят из ложки есть. Советую по возможности пользоваться маленькой кофейной ложечкой.

Летом лучше всего начинать закаливающие процедуры. Как и когда это делать? Предлагаю примерную схему.

Воздушные ванны — с 2 недель, плавание в ванне — с 1 месяца, влажные обтирания — с 3—4 месяцев,

умывание прохладной водой — с 5—6 месяцев, солнечные ванны — с 3—4 месяцев,

обливание стоп прохладной водой — с 11 до 12 месяцев (понижая температуру воды от 28 до 18°),

хождение босиком по полу или манежу — с 7—8 месяцев,

обливание водой после ванны — с 3 месяцев (понижая температуру воды от 36 до 28°).

СЕКСУАЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКОВ: РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Дж. ГЕЙЛ

КАК ИЗБЕЖАТЬ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛИЯ?

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ЗАЩИТА СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА

Так уж получается, что наша роль в сексуальном становлении детей сводится в основном к попыткам уберечь их от возможных опасностей и травм. В какой-то степени в этом смысле люди сродни животным, с той принципиальной разницей, что животным даны инстинкты, позволяющие определить источник опасности для их детенышей. В человеческом обществе опасность почти всегда скрыта или замаскирована, и большинство волков носят овечьи шкуры.

Чутье нередко подводит нас, и в нужный момент когти и зубы оказываются слишком далеко и не помогут в беде нашим чадам.

Все, что мы можем для них сделать, — это предупредить об опасности и рассказать, как действовать в том или ином случае. Дальше остается только уповать на Бога, чтобы с подростком ничего страшного не произошло.

Эта глава, пожалуй, предназначена больше родителям девушек, так как они чаще становятся жертвами сексуального насилия.

Но учтите, что в современном городе и мальчики-подростки не гарантированы от насилия. И еще один важный момент. Если у вас сын, вы должны сделать все возможное, чтобы удержать его от насилия в отношении своих подруг.

Очевидно: для того, чтобы научить подростка защищаться, надо сперва убедить его в реальности самой опасности. Разговор этот в отличие от бесед о контрацепции и половых инфекциях не должен носить «технический» характер, для него не нужно спе-

циальных знаний — только взаимное доверие.

В жестоком современном мире изнасилование — одно из самых распространенных преступлений. Ежедневно это случается с тысячами девушек и женщин. Специальные исследования показали, что 14% опрошенных девушек моложе 20 лет хотя бы однажды в своей жизни подвергались сексуальному насилию. Причем опасность представляют не только незнакомые маньяки, нападающие на женщин в темноте, но и вполне приличные знакомые, друзья и даже родственники.

В той же анкете ответы на вопрос, кто совершил насилие над девушками, распределились таким образом: приятель, с которым девушка встречалась регулярно, — 16%, знакомый — 30%, сосед — 9%, родственник — 13%, неизвестный — 29%, групповое изнасилование — 4%.

Надо сказать, что по мере взросления риск изнасилования не уменьшается. От 50 до 80% женщин, по разным данным, когда-либо сталкивались с принуждением к сексуальному контакту.

Поверьте, любое принуждение вопреки желанию партнера — это не что иное, как изнасилование. Парни, заставляющие своих подруг уступить под любым предлогом, не осознают, что совершают самое настоящее преступление. Нельзя, невозможно превращать другого человека в объект для удовлетворения своих нужд. Большинство подобных историй не предается огласке, девушки не хотят портить свою репутацию и подвергать опасности друга, но скрытое сексуальное насилие не становится от этого менее безобразным.

Эмоциональная травма от насилия, совершенного знакомым, а тем более другом, порой сильнее, чем от нападения чужого человека. Девушка теряет доверие к мужчинам вообще, секс

предстает перед ней своей изнаночной, животной стороной, иногда надолго у нее остается отращивание к нему.

Кроме того, она скорее всего будет упрекать себя за неспособность защититься, за нерешительность. И наверняка побоится делиться своим позором с близкими.

Понимаю: очень сложно говорить обо всем этом с взрослой дочерью. Не старайтесь в разговоре отбить у нее желание встречаться с мальчиком, получать удовольствие от ухаживания — это законное право юности. Просто дайте ей понять, что попытки молодых людей навязать свою волю девушке не так уж редки. Но существует и немало способов избежать подобных ситуаций.

НЕСКОЛЬКО ПРАКТИЧЕСКИХ СОВЕТОВ ПОДРОСТКАМ

Дайте им прочесть эти советы, которые, несмотря на их элементарность, часто, увы, не привлекают во внимание.

1. Если вы изначально сомневаетесь, стоит ли идти куда-то или оставаться наедине с тем или иным человеком, лучше не делайте этого. Инстинкты нас, как правило, не обманывают.

2. Остерегайтесь парней, откровенно ищущих тесного контакта, которые стоят или садятся слишком близко к вам, не сводят глаз с ваших ног или груди, прикасаются к вам более навязчиво, чем вам бы хотелось, против вашей воли. Осадите такого сразу же твердо и определенно.

3. Будьте осторожны с человеком эгоистического склада и авторитарными замашками, стремящимися добиться своего любой ценой (то есть обычно за счет других). Такого человека всегда легко узнать по пренебрежению чужим мнением; когда с ним не соглашаются, он страшно раздражается и теряет самообладание. При этом он глух к чувствам окружающих и стремится лишь к удовлетворению собственных желаний.

4. Лучше не связываться с парнями, ведущими уличный образ жизни. Они обычно ходят плотными группами и порой агрессивны по отношению к окружающим. Ребята из подобных компаний часто подталкивают друг друга к сексуальному насилию, разогревают и подначивают один другого, чтобы доказать себе и всему свету свою «мужественность».

5. Избегайте вечеринок, где вам предлагают обилие крепких напитков или совместный прием

наркотиков. Сам факт вашего присутствия в такой компании может быть истолкован как признак интереса к сексуальным развлечениям — нередко обязательному пункту программы. Одураченные молодые люди плохо владеют собой, да и ваша способность трезво мыслить и сопротивляться будет мала. Именно в таких компаниях чаще всего происходят групповые изнасилования.

6. Не пренебрегайте правилами осторожности на улице. Старайтесь вечером ходить по освещенным улицам, избегая темных аллей, кустов, подворотен. Идите вдоль проезжей части, причем лицом к встречному транспорту (чтобы в случае нападения это увидели водители). Если вам показалось, что за вами кто-то идет, поскорее выйдите на освещенную и людную часть улицы, а если преследователь в машине — резко поверните в противоположную сторону. Если вам кажется, что преследователь близко, бегите не задумываясь, поднимайте крик или шум (некоторые носят с собой на этот случай свисток). Ясно, что по возможности лучше возвращаться вместе с надежным человеком.

7. Не доверяйте только что встреченным людям в качестве провожатых, даже если они вам симпатичны. Вообще если вы знаете, что будете возвращаться поздно, старайтесь себе заранее обеспечить безопасную обратную дорогу (попросите кого-то из близких вас встретить).

8. Отправляясь на свидание, продумайте заранее, что вы будете делать и говорить, если приятель будет склонять вас к сексу.

9. В ситуации сексуального принуждения ваша реакция должна быть быстрой и однозначной, без признаков колебания. Как правило, успешно избежать изнасилования можно одним из трех способов: убежать, отбиться или позвать помощь. Эти действия говорят насильнику, что вы сопротивляетесь всерьез, а не для виду, и могут расхолодить его.

10. Если вы не в силах сопротивляться, или насильник невменяем, или угрожает оружием, — не сопротивляйтесь. Даже если вы подчинились ему, он остается преступником, а вы — невинной жертвой. Винить во всем себя совершенно неуместно, лучше скорее обратиться в полицию.

11. Иногда помогают пассивные методы сопротивления: уговоры, попытки разбудить совесть насильника; расхолаживание или запугивание (притворитесь сумасшедшей или истеричкой, потеряйте сознание, скажите, что у вас венерическое заболевание, и т. п.). Здесь, очевидно, хороши

любые средства, позволяющие шокировать или обмануть насильника и завладеть инициативой.

ПРОДОЛЖЕНИЕ РАЗГОВОРА С РОДИТЕЛЯМИ

Поговорим о печальных случаях, когда подростка не удалось уберечь от сексуального насилия — по его ли собственному легкомыслию или без всякой его вины. Так или иначе, ваша дочь или сын стали жертвой, и это огромная моральная, а подчас и физическая травма. Как помочь в такой ситуации?

Подростки скрытны, и вы можете узнать о происшедшем совсем из другого источника. В любом случае нужно действовать быстро, но осторожно, руководствуясь принципом «Не навреди!». Из своего психотерапевтического опыта я знаю, что шрамы, оставленные в душе ранней сексуальной травмой, в равной мере зависят как от самой травмирующей ситуации, так и от реакции на нее окружающих, прежде всего близких и друзей.

Вы оба безоговорочно должны выразить дочери свое сочувствие и поддержку. Если, скажем, отец будет на ее стороне, а мать хранить молчание, девушка расценит это как знак осуждения (мол, сама виновата), и это усугубит ее страдание. Всеми возможными способами выразите ребенку свое понимание и поддержку (как вы сделали бы в случае любого другого несчастья). Даже если вы считаете, что дочь сама виновата, не говорите ей этого, ведь она уже достаточно наказана за свое легкомыслие.

Часто подростки скрывают случаи сексуального насилия от родителей, боясь, что при этом выяснится: они делали нечто, что им не разрешалось. Дайте понять дочери или сыну, что вы на их стороне независимо ни от чего, — для ребенка это будет большим облегчением.

Хорошо, если подросток сполна выразит свои чувства по поводу происшедшего: ярость и обиду, боль и горечь. Не мешайте плакать, кричать, топтать ногами: чтобы успокоиться, необходимо выплеснуть наружу чувства. Будьте внимательным и сочувственным слушателем. Ни в коем случае не отвечайте претензиями и упреками. Если дочь станет обращать свой гнев на себя саму (девушки часто винят в происшедшем себя, как бы оправдывая насильника), дайте ей понять, что независимо от ее поведения не может быть никакого оправдания насилию над другой личностью.

КАК ЛУЧШЕ ВЕСТИ СЕБЯ ВПОСЛЕДСТВИИ

Не заставляйте дочь рассказывать о подробностях происшедшего, пока она сама не захочет поделиться. Рано или поздно ей все же необходимо выговориться, если не вам, то другому взрослому, которому она доверяет (другу дома, психотерапевту). Девушке может быть легче поделиться с кем-то, кто сам пережил сексуальное насилие.

Если дочь заговорила об этом с вами, дайте ей понять, что очень цените ее доверие. Если она не хочет говорить с вами, покажите ей, что это вас огорчает, но вы понимаете, как трудно обсуждать такое с родителями. Подумайте, почему она может избегать этого разговора с вами, и попытайтесь все же как-то расположить ее к нему.

Не стесняйтесь повторять дочери, что секс существует как выражение любви и он должен быть приятным для обоих, а не грубым и принудительным. Пусть эта травма не омрачит ее дальнейшей жизни: убедите ее, что она вполне достойна любящего и нежного мужчины и такой у нее наверняка еще будет. Если насильником стал постоянный приятель дочери, подтвердите, что за ней всегда сохраняется право сказать «нет» и самой устанавливать границы физической близости.

Когда вы чувствуете, что дочь глубоко травмирована происшедшим и не может забыть об этом, обратитесь к опытному психологу, психотерапевту. Не направляйте ее к первому попавшемуся доктору; предварительную консультацию его профессиональную репутацию — плохой психиатр может лишь усугубить травму.

Обращаться или нет к помощи закона, должна решить сама девушка. Не настаивайте на возмездии, если ей очень не хочется еще раз возвращаться к деталям изнасилования и подключать к этой истории посторонних. В том случае, когда дочь настолько травмирована, что не в состоянии сама принять рациональные решения, возьмите дело в свои руки. Если же она сама решит предать эту историю огласке, вы, конечно, должны помочь ей на всех стадиях рассмотрения дела.

Естественно, что вы сами будете подавлены происшедшим и, возможно, станете винить себя как плохую мать (отца). Не увлекайтесь самобичеванием, лучше сконцентрируйте все свои силы на том, как помочь дочери и свести для нее к минимуму последствия инцидента.

Перевод Л. РЕМЕННИК

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ

Август

4
7
19
22
29

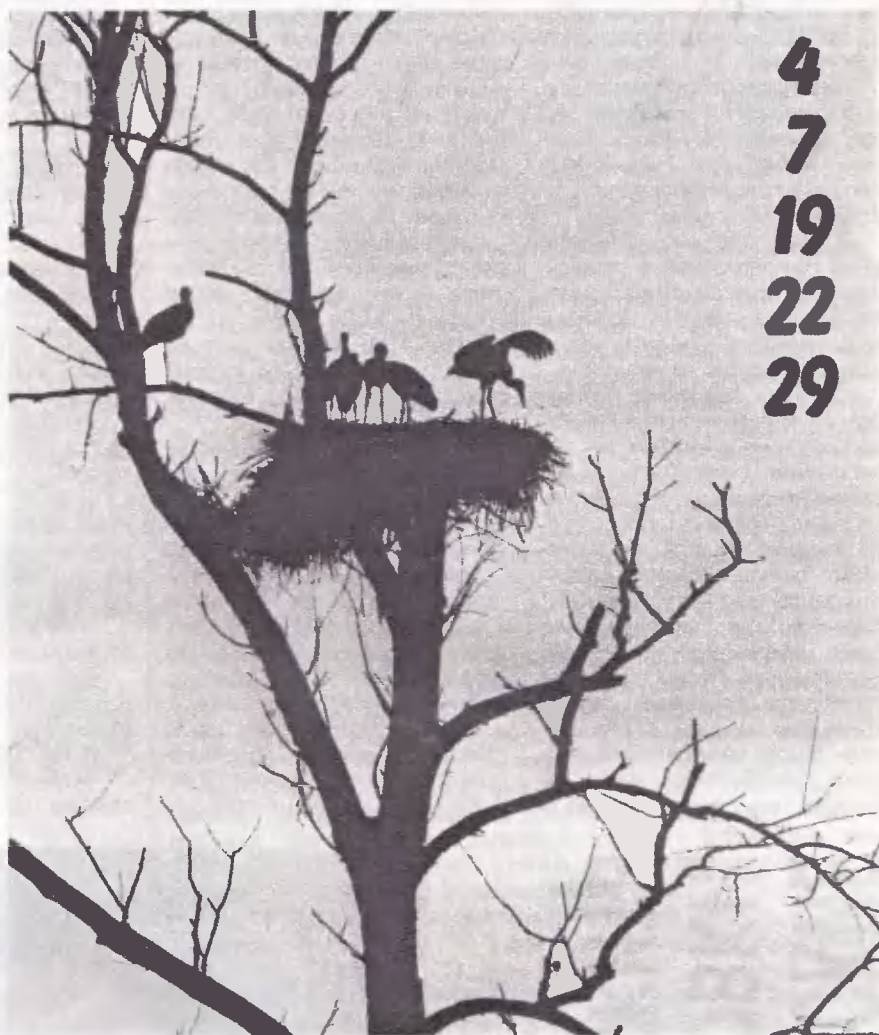
Что такое метеочувствительность? Во многих публикациях ее определяют как способность организма отвечать на действие метеогеофизических факторов развитием патологических реакций. А только ли патологических? Хотелось бы внести ясность. Слово «метеочувствительность» даже по своим корням означает реагирование на погоду. И все же одни специалисты связывают это понятие только с болезненными, неприятными реакциями, которые возникают у человека при изменении погодных и геофизических факторов. Другие рассматривают как физиологическое свойство всего живого реагировать на изменение космических, геомагнитных, гравитационных, погодных, других биосферных факторов и таким образом синхронизировать, подстраивать свои внутренние процессы в соответствии с новой обстановкой.

Второе понятие, надо сказать, точнее. Болезненная (патологическая) метеочувствительность с этой точки зрения не что иное, как следствие неадекватного реагирования организма на действие метеогеофизических возмущений при истощении данных ему природой физиологических резервов и чрезмерном напряжении адапционных механизмов. Такое патологическое реагирование чаще называют «метеолабильностью», «погодозависимым состоянием реактивности», «метеотропностью» или «метеопатией».

Почему так важно различать физиологическую метеочувствительность и метеопатические реакции?

Посредством физиологических процессов согласуется жизнедеятельность нашего организма с ритмами биосферы планеты и Вселенной в целом. Идет постоянное совершенствование живой материи. В данном случае конкретного человеческого организма. Метеопатия же — результат неэффективности функционирования внутренних жизнеобеспечивающих систем организма. А значит, внимание врачей и их пациентов должно быть акцентировано на это состояние и причины его возникновения. Меняется тем самым и подход к диагностике метеопатических реакций: начальные их проявления ставятся в разряд наиболее чувствительных тестов, помогающих выявить процессы дезадаптации и ранние стадии заболевания, становятся показателем дисгармонии природы и человеческого организма.

Это означает, что у здорового человека метеочувствительность может субъективно не проявляться, но объективно при экстремальных геофизических ситуациях



различные функциональные и метаболические показатели существенно изменяются. Важно не отнести эти выявленные физиологические отклонения к патологическим и не проводить сгоряча их коррекцию.

Кроме того, надо помнить, что здоровый организм на метеогеофизические возмущения реагирует активизацией всех жизнеобеспечивающих процессов. Человек ощущает это как дополнительный прилив сил: лучше работает, легче думается, быстрее решаются трудные задачи, общение с окружающими приносит в основном радость, каждого человека хочется обнять, сказать что-то приятное... Хотя, бывает, физически здоровые люди с комплексом превосходства или агрессивности вместо тепла и доброты порой пытаются выпятить перед окружающими возросшее в собственных глазах свое «я». Таким лю-

дям просто трудно представить, что они во Вселенной лишь крошечное звено, взаимосвязанное с любым движением планет, Солнца, Луны, с постоянно изменяющимися силами притяжения ближайших звезд.

От непонимания этих закономерностей многие наши беды. А пока совет: постарайтесь ощутить невидимые связи с оболочкой нашей планеты. Прочувствуйте, что уничтожение любой частицы живого убивает какую-то частицу и вашего организма.

Осознав это, вы другими глазами станете смотреть на окружающий мир, на свои дела и поступки.

В. И. ХАСНУЛИН,
доктор
медицинских наук

Новосибирск

Что есть наша повседневная жизнь? Высокий ритм, спешка, страстное стремление сделать то, успеть это. Масса проблем, которые и отложить, кажется, нельзя.

Ах, если бы еще не мешали! Но межличностные контакты (дома, на службе, в транспорте или магазине), к сожалению, не всегда способствуют нашим личным интересам, интересам дела. И мы бросаемся преодолевать препятствия. В добрый путь! Только всегда ли сохранив здравый рассудок? Горячая голова, как известно, не лучший советчик. Кроме того, чрезмерные эмоциональные напряжения неблагоприятны для здоровья.

А если вооружиться некоторыми психологическими установками, которые помогают снизить нервно-психические нагрузки и успешнее преодолевать возникающие в жизни трудности?

Одна из важнейших установок, пожалуй, — максимальная концентрация внимания на выполняемом деле. Постарайтесь отключиться от прошлых воспоминаний и будущих забот, сосредоточившись на том, что происходит сейчас. Убедите себя — это самое главное. Самообман? Возможно, но самообман... во благо эффективности текущей деятельности. Перестаньте анализировать прошлые успехи и неудачи, мечтать и планировать. Мысли об этом отвлекают. Наши психические силы не беспредельны, их важно уметь

распределять. Все свое время: время — мечтать и время — делать дело. Кажется, для дела порой уже нет сил. Особенно если тебя постигла неудача. Без воли — искусства и техники управления вниманием — в таком случае не обойтись.

А как относиться к настоящему, когда оно корнями уходит в прошлое? Особенно неудачное. Если кратко, «как к прошлому». Почему? Жизненные невзгоды очень часто порождают внутриличностный конфликт. Важно уметь на них реагировать. Помните чеховского Ивана Дмитриевича Червякова? Он чихнул в театре во время спектакля. И что же? Переживания по поводу случившегося подкосили силы сконфузившегося от происшествия столь серьезного Ивана Дмитриевича. До смерти его замучили. А он, в свою очередь, замучил (хоть и не до смерти) своими извинениями генерала. Поучительная история.

К сожалению, часто внутриличностные конфликты — это своего рода «реакция на прошлое». Произошло что-то, с чем человек не хочет, не может согласиться. Но и изменить невозможно. Реакция же его столь сильная, что не дает покоя. Прокручивая бесконечно в памяти детали драматического эпизода, он все более и более мучит себя, а подчас и окружающих. Здесь, пожалуй, уместно напомнить правило, которое рекомендует Д. Карнеги: «Не пилите опилки!»

Вы удивлены: какой смысл пи- лить опилки? Они уже распилены. То же самое можно сказать о прошлом: «Оно прошло...» Проанализировать причины неудачи и сделать соответствующие выводы себе на будущее, безусловно, нужно. Анализ... выводы... Не более... Не занимайтесь мазохизмом, многократно пережевывая прошедшее.

Но бывает, поражение духа настолько сильно, что нет сил бороться. В такие минуты подумайте: «Бывает и хуже». Представьте что-то худшее, чем своя неудача.

Чтобы не поддаться унынию от безвыходности некоторых ситуаций, обрести самообладание, обратимся к советам А. П. Чехова.

«Жизнь пренеприятная штука, но сделать ее прекрасной очень нетрудно...» Для этого нужно: «а) уметь довольствоваться настоящим и б) радоваться сознанию, что «могло бы быть и хуже».

Когда в твой палец попадает заноза, радуйся: «Хорошо, что не в глаз!»

Радуйся, что ты не хромым, не слепой, не глухой, не немой, не холерный...

Если ты живешь в не столь отдаленных местах, то разве нельзя быть счастливым от мысли, что тебя не угораздило попасть в столь отдаленные?

Если у тебя болит один зуб, то ликуй, что болят не все зубы.

Если жена тебе изменила, то радуйся, что изменила тебе, а не отечеству».

И так далее...

Человеку присуща поразительная способность обращать

минусы в плюсы. Как часто бывает справедлива поговорка: «Не было бы счастья, да несчастье помогло!» Безусловно, не из всего можно сделать конфетку. Но в любом случае нужно помнить золотое правило психотерапии: «Если не можешь изменить обстоятельства, измени отношение к ним». Если знаешь, что можно сделать в трудной ситуации или надеешься найти из нее выход, действуй! А если нет? Зачем биться «головой об стенку»? Посмотри на нее с другой стороны!

Старайтесь не оставаться наедине со своими неприятностями. Хорошо, если есть кому «поплакаться в жилетку». Это может быть муж или жена, отец или мать, учитель или врач или даже сосед по купе, случайный попутчик, человек рассудительный, уравновешенный. К такому магниту тянет.

Снять хроническое конфликтное напряжение помогают спорт с его соревновательностью, путешествия. Такой же эффект дают действия типа «созидание с разрушением» (рубка дров, мытье посуды, вязание). Может принести пользу и просмотр приключенческих фильмов, спортивных состязаний.

«Печаль, не выплаканная в слезах, заставляет плакать внутренние органы». Поневолу приходят на ум эти слова известного советского психиатра К. М. Быкова: все чаще и чаще медицина указывает на психогенный характер многих заболеваний. Спасти от негативного влияния грусти по прошлому может будущее. Правда, если к нему относиться оптимистиче-

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСТАНОВКИ, ПОМОГАЮЩИЕ ЖИТЬ



ФОТО М. ШАБАЛИНА

ски. Давайте попробуем определить, кто вы — оптимист или пессимист.

1. Как вы будете реагировать, если совершенно неожиданно вам придется пережить финансовый крах:

а) не станете слишком беспокоиться, поскольку уверены, что удача вновь улыбнется вам;

б) почувствуете себя в полной неуверенности;

в) начнете экономить и приспособляться к изменившейся ситуации;

г) окажетесь во власти сильной депрессии.

2. Если вас преследуют неудачи:

а) переживаете, но вовсе этому не удивлены;

б) бросаетесь действовать, стараясь скорее исправить положение;

в) обеспокоены тем, что подумают окружающие;

г) не расстраиваетесь слишком сильно, поскольку нет худа без добра.

3. С какими настроениями вы участвуете в спортивных состязаниях:

а) считаете, что у вас есть все шансы на победу;

б) делаете все, чтобы выиграть, и боретесь до победного конца;

в) особенно не стремитесь к победе;

г) считаете, что у вас нет никаких шансов на выигрыш, но все равно вступаете в борьбу.

4. Если кто-то поссорился с вами или разошелся во мнениях:

а) избегаете этого человека;

б) считаете, что были не правы;

в) уверены, что могли бы не доводить до такой ситуации;

г) при ближайшей же встрече с этим человеком попытаетесь уладить конфликт.

5. Вы один из четырех претендентов на занятие вакансии. Какие чувства вы испытываете перед тем, как вас должны пригласить для собеседования:

а) нервничаете, поскольку три других кандидата кажутся вам слишком уверенными в себе;

б) уверены в себе, поскольку трое других в общем-то вас не интересуют;

в) счастливы, что вас внесли в список претендентов, и рады тому, что в вашей анкете что-то, видимо, привлекло к себе внимание;

г) полны решимости обменяться мнениями во время собеседования, чтобы выяснить, насколько предлагаемая работа устраивает вас.

6. Как вы относитесь к тому, что кто-то пользуется вашей щедростью:

а) вам приятно приносить людям радость;

б) слегка раздражаетесь, так как некоторые склонны поживиться за чужой счет;

в) вам это безразлично, поскольку вы твердо верите в перераспределение благ во всем мире;

г) не возражаете, но надеетесь, что когда-нибудь вам воздастся сторицей.

7. Что, по-вашему, важнее:

а) делать деньги;

б) жить счастливо;

в) добиваться успеха во всем, чем бы вы ни занимались;

г) раскрыть таланты, которыми вы обладаете.

8. Завидуете ли вы тем, кому, как может показаться, в жизни повезло больше, чем вам — богатым и знаменитым, молодым, целеустремленно добивающимся успеха:

а) никогда;

б) иногда;

в) завидуете, но задаетесь вопросом о проблемах, с которыми они, возможно, сталкиваются;

г) завидуете и готовы поменяться местами хоть завтра.

9. Если исходить из того, что вы практически здоровы и живете в нормальных условиях, действительно ли вы верите, что:

а) личный успех зависит от удачи;

б) успех скорее определяется вашими связями, а не знаниями;

в) способность к достижению успеха заложена в каждом человеке;

г) скорого успеха не бывает.

10. Если бы вам предоставили возможность выбора, где и когда вы предпочли бы жить:

а) в прошлом;

б) в настоящем;

в) в будущем;

г) на другой планете.

Каждому из четырех (а, б, в, г) вариантов ответа припишите определенное количество баллов согласно специальному ключу, приводимому ниже:

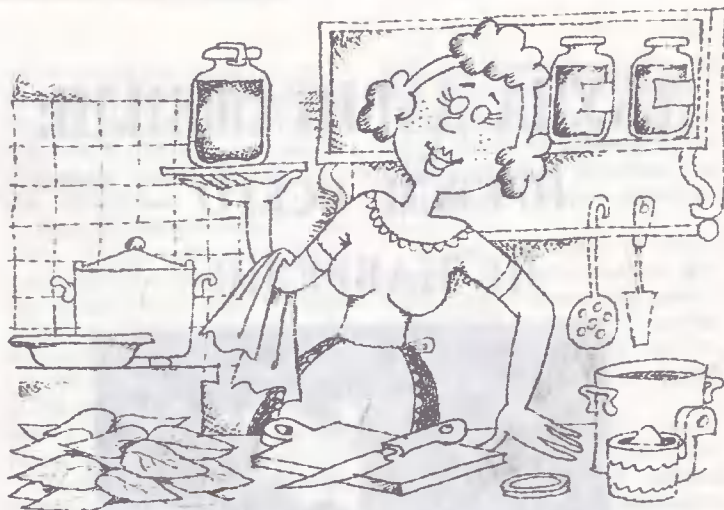
	а	б	в	г
1.	4	1	3	2
2.	1	4	2	3
3.	4	3	1	2
4.	2	1	3	4
5.	1	2	3	4
6.	3	1	4	2
7.	1	4	2	3
8.	4	2	3	1
9.	1	2	4	3
10.	1	3	4	2

Подсчитайте общее их количество. Запомните число и наберитесь терпения. О том, какой у вас характер, вы узнаете в следующем номере журнала.

В. Н. КАРАНДАШЕВ,

кандидат психологических наук

Ленинград



КВАШЕННЫЙ... ПОДОРОЖНИК

Знаете ли вы, что в средней полосе произрастает свыше 50 видов растений, имеющих одновременно пищевые и целебные свойства? К ним-то и относится подорожник большой. О его универсальных противовоспалительных свойствах, богатстве биологически активных веществ «Здоровье» уже писало (№ 1. 1989 г.). К сожалению, термическая обработка сводит на нет эти чудодейственные качества. А еот листья зверобоя содержат природный антибиотик — иманин. Но и он разрушается даже от воздействия горячей воды.

Все эти листья хоть и съедобны, но не очень-то вкусны. А если их заквасить? Дрожжевые микроорганизмы разрывают клетчатку растений. Они становятся более нежными, удобоваримыми, приобретают вкус, сохраняя свои лекарственные свойства.

Технология закваски проста. Хорошо вымойте и мелко нарежьте листья подорожника или зверобоя. Разомните их между ладонями и приготовьте рассол. Он не должен быть крепким. На пол-литра воды достаточно 2 чайные ложки соли. Пряности — лавровый лист, чеснок, душистый перец, хрен, хмели-сунели — добавьте по своему вкусу. Если кто-то из членов семьи страдает гастритом, холециститом, колитом, избегайте острых приправ.

Для закваски используйте чайную ложку прошлогодней квашеной капусты или просто небольшой кусочек черного хлеба. Сложите листья в стеклянную банку, залейте остуженным до комнатной температуры рассолом, примните (плотно, так, чтобы рассол покрывал траву) ложкой, накройте большим, хорошо промытым листом подорожника и поставьте в теплом помещении на двое суток. Чтобы трава не переквасилась, через 2 — 3 дня поместите банку в холодильник или погреб.

Одна-две столовые ложки квашеной травы к обеду — закуска или приправа к холодным блюдам (вареным яйцам или мясу).

Заквашивать можно листья смородины, малины, ботву редиски, моркови, свеклы, брюквы, репы, иван-чай, крапиву двудомную, лебеду, мать-и-мачеху, одуванчик (предварительно выдержав один час нарезанные листья в соленой воде для устранения горечи), подорожник большой, сныть, мокрицу.

При инфекционно-воспалительных заболеваниях в хронической и затихающей стадиях для долечивания наиболее эффективны подорожник и зверобой. При обмненном полиартрите, подагре, остеохондрозе, моче- и желчнокаменной болезни — одуванчик, земляничник, при сердечно-сосудистых неврозах — смородина, при бронхите — мать-и-мачеха, подорожник, при гастрите — подорожник.

Травы и листья можно собирать все лето, отдавая предпочтение молодым побегам. Никогда не берите растения вдоль дорог с интенсивным движением транспорта и в радиусе меньше километра от крупных предприятий. Это предохранит ваш организм от токсичных веществ, содержащихся в выхлопных газах автомашин, и промышленных выбросов.

В. Н. СЕРГЕЕВ,
кандидат медицинских наук

Истра, Московская область

ДЖУНА ДАВИТАШВИЛИ:

«ПРЕЖДЕ ВСЕГО —
НЕ НАВРЕДИ!»



Фото В. МИРОНОВА

В наш научно-методический центр «Джуна» часто обращаются люди, страдающие судорожными припадками. И первым делом мы спрашиваем: обследован ли больной? Поставлен ли ему диагноз эпилепсии? Находится ли он под постоянным наблюдением?

Своих заочных учеников я предупреждаю о том же: не начинайте лечения, пока не будете твердо знать, что у больного именно эпилепсия! Ведь судорожные припадки могут быть одним из признаков

опухоли мозга, и тогда необходима экстренная помощь нейрохирурга. Мы своими методами в этом случае помочь не сможем, а драгоценное время уйдет.

Судороги иногда появляются и при некоторых других заболеваниях, например, при ревматизме. Избавиться от них можно только воздействуя на основное заболевание.

Что же касается эпилепсии, то мой опыт говорит, что мы можем если не излечить ее, то в какой-то мере помочь больному.

Эпилептические припадки связаны с тем, что в мозг по каким-то причинам — а они очень разные — образовался очаг патологического возбуждения. Задача лечения состоит в том, чтобы максимально снизить это возбуждение, снять, пригасить судорожную готовность.

Современная медицина обладает широким набором протиеосудорожных средств, причем чаще всего применяют не одно какое-нибудь средство, а их сочетание. Вот в такой комплекс может войти и бесконтактный массаж.

Я настоятельно подчеркиваю: массаж ни в коем случае не заменяет лекарства, он их только дополняет, создает более благоприятный фон для их действия.

Эпилепсией дети болеют чаще, чем взрослые. С маленьким пациентом надо прежде всего наладить психологический контакт, так чтобы он отнесся к сеансу массажа спокойно, доверчиво, твердо знал, что его не ждут никакие неприятности, а, наоборот, ему будет интересно и приятно.

Встаньте перед ним и начните **ЛИНЕЙНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ**. Напомню: кисти ваших рук слегка согнуты в ногтевых фалангах, пальцы при этом не соприкасаются друг с другом, но очень разводите их не надо.

Обе руки движутся одновременно вдоль боков вашего пациента, снизу вверх, плавно, медленно, с ощущением сопротивления воздуха. Дойдя до головы, над теменем переверните ладони вниз и двигайте в обратном направлении, снова как бы преодолевая некое невидимое, мягкое сопротивление (**рисунок 1**).

Эти движения в одинаковом ритме надо повторять 3—5 минут.

Следующий прием — **НАЛОЖЕНИЕ РУК НА ГОЛОВУ**. Обхватите голову обеими руками легко, нежно, не надавливая, а лишь слегка прикасаясь (**рисунок 2**). Подержите руки в таком положении 5—7 минут, приподнимите их над головой и снова наложите. Этот прием надо повторять 25—30 минут.

Снова перейдите к **ЛИНЕЙНОМУ РАСПРЕДЕЛЕНИЮ ЭНЕРГИИ**, но теперь уже всего на одну минуту.

Заканчивайте сеанс легким контактным массажем области сердца и левой лопатки. Как обычно, вы делаете его двумя руками по часовой стрелке 30—40 секунд (**рисунок 3**).

Надо знать, что больные эпилепсией — и взрослые, и особенно дети — по-разному реагируют на одно и то же лечение. Поэтому врач подбирает лекарства индивидуально, внимательно следит за изменениями в состоянии больного, в его электроэнцефалограммах и, в зависимости от этих изменений, что-то отменяет, что-то назначает вновь, увеличивает или уменьшает дозы.

Может случиться, что и на бесконтактный массаж ребенок реагирует не так, как ожидалось. Что же, тогда лучше сеансы прекращать.

Но обычно этот вид лечения действует успокаивающе и вместе с другими мерами понижает судорожную готовность. После 17—19 сеансов надо сделать перерыв на 2—3 недели, затем можно все повторить.

Взрослому больному, матери больного ребенка напомните, что нельзя ни на один день отменять прием лекарств. Обычно врач определяет не только дозу, но и часы приема. Сеансы массажа надо построить так, чтобы эта схема не нарушалась даже на полчаса! Точно так же аккуратно надо соблюдать некоторые ограничения в диете — не есть соленого, острого, не пить много жидкости.

Я всегда внушаю своим ученикам, что надо верить в свои силы, в эффективность метода. Но на этот раз я хочу особо призвать к осторожности! Главный принцип медицины — не навреди! — относится, конечно, и к лечению бесконтактным массажем. И особенно если речь идет о больном с судорожными припадками. Потому советую — не начинайте сеансов, не заручившись согласием врача, который постоянно наблюдает вашего пациента.



Вот и пришла земляничная пора. Манит будоражащий душу аромат ягод. В лес, на полянку, на заветный бугорок спешит и млад и стар. Даже латинское название земляники — *Fragaria* — означает «благоухающая». Известна она с незапамятных времен. Семена ягоды найдены в археологических слоях, относящихся ко временам свайных построек. В литературе упоминается с XIII века.

Плоды ягоды-царевны состоят из отдельных орешков, погруженных основанием в разросшееся мясистое сладкое, душистое цветоложе ярко-красного цвета. В них содержатся каротин, сахар, аскорбиновая, фолиевая и такие органические кислоты, как яблочная, лимонная, салициловая, дубильные и пектиновые вещества, антоцианы, катехины. Представляет, насколько важна одна только фолиевая кислота, стимулирующая наработку эритроцитов в организме?

Сок и ягоды земляники — настоящая кладовая витаминов. Они показаны при авитаминозе, нарушениях липидного и минерального обменов, при гастритах, язвенной болезни желудка, желчнокаменной и мочекаменной болезнях, а также при атеросклерозе сосудов сердца, гипертонической болезни, анемии и некоторых заболеваниях суставов. А тем, кто страдает диабетом, советую в ягодный сезон пить сок свежей земляники (4—6 столовых ложек в день), поскольку он обладает сахароснижающим действием.

Издавна в традиционной медицине на Руси ягоды земляники применялись для утоления жажды, возбуждения аппетита, при запорах, высокой температуре. При этом на прием обычно рекомендовали 60—120 миллилитров сока.

Использовали плоды и для «растворения» камней в мочевыводящих путях. Известный ботаник Карл Линней в период плодоношения земляники ел много ягод и по свидетельству современников избавился от подагры. Вас интересует рецепт? Вот он: 3,7 грамма пищевой соды раство-

рить в 180 миллилитрах земляничного (самого свежего) сока и принимать по 4 столовые ложки в течение 20 дней, лучше перед едой.

Свежим соком ягод лечили наши прадеды экзему и мелкие раны на коже: к пораженным участкам кожи прикладывали слой растертой земляники, нанесенной на ткань. Мякоть земляники — эффективное средство против угрей, осветления пигментных пятен. Земляничные маски, как считают специалисты, предупреждают преждевременное старение кожи лица. После масок полезно смазать кожу жирным кремом.

Широко использует народная медицина и листья земляники, содержащие многие биологически активные компоненты, в том

числе дубильные вещества, флавоноиды, рутин, органические кислоты, витамин С, значительное количество макро- и микроэлементов: калий, кальций, магний, железо.

Лист земляники входит в состав сборов как мочегонное и желчегонное средство. С этой же целью используют плоды и листья: 20 граммов сухого измельченного сырья заливают стаканом кипятка, кипятят на водяной бане 5—10 минут, настаивают 2 часа и принимают по столовой ложке 3 раза в день.

На Руси листьями земляники заменяли китайский зеленый чай. Неплохо и сейчас заготовить впрок листья земляники и добавлять их в чай (1:1).

Стоит вспомнить указания знатока целебных трав А. М. Но-

саля: «Не умаляя достоинств чая как общепризнанного напитка, считаю, однако, что если бы прижился такой же напиток из листьев земляники, здоровье людей при этом только выиграло бы».

Листья земляники (4 части) входят в профилактический противосклеротический чай вместе с листьями ежевики (3 части), плодами шиповника (5 частей), травой мяты (2 части) и травой пустырника (1 часть).

Как свидетельствует старинный травник, наши предки заливали столовую ложку листьев 400 граммами воды, упаривали до половины объема. Пили отвар через каждые 2 часа по столовой ложке при «удушьи в груди и кровотечении».

А отвар из земляники готовили следующим образом: брали 200 граммов листьев или корней, заливали 400 граммами воды, упаривали до 180 граммов и принимали по 2 столовые ложки через каждые 2 часа при многих вышеуказанных заболеваниях.

Детям, страдающим экссудативным диатезом, вышедшим из младенческого возраста, рекомендовали 0,5 стакана чая (суточная доза) и отвар земляники по чайной ложке 2—3 раза в день.

Однако детям, беременным землянику и напитки из листьев надо давать с осторожностью, так как они могут спровоцировать развитие других нежелательных реакций.

Современная медицина выявила благотворное влияние настоя листьев земляники на работу сердца: у больных сердечно-сосудистыми заболеваниями усиливалась амплитуда сердечных сокращений, замедлялся сердечный ритм. Настой оказывает и сосудорасширяющее действие.

Красивые, сочные, душистые ягоды вкусны в свежем виде и с молоком, сливками, сметаной. Более приятного лекарства не сыскать. Из ягод готовят ароматное варенье, сиропы, компоты, джемы.

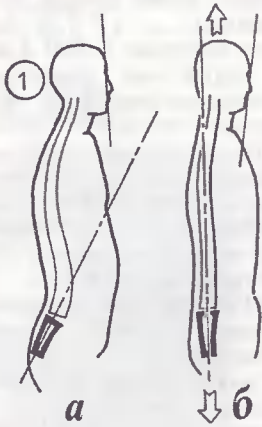
А. М. РАБИНОВИЧ,
профессор

ягода- царевна



Если нет улыбки, нет тайцзицюань

Из всего многообразия боевых искусств тайцзицюань выделяется своей кажущейся алогичностью. Ее основные принципы — «вкладываться в убыток»,



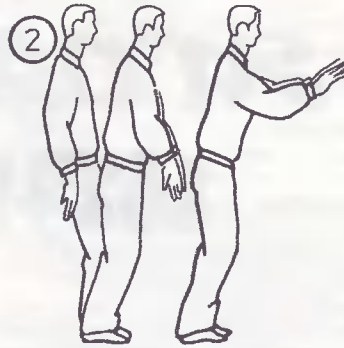
«превозмогнуть силу в 100 унций силой в 4 унции» — вызывают у европейца недоумение и непонимание. И тем не менее эта система проверена многовековым опытом китайских мастеров ушу. Сейчас различными видами тайцзицюань занимаются во многих странах мира. Боевой аспект отошел на второй план. Для современного человека большую актуальность приобрели именно оздоровительные возможности этой гимнастики. Нормализация артериального давления, лечение невралгий, улучшение обмена веществ и снижение веса, укрепление позвоночника и суставов, снятие мышечных контрактур, тренировка систем дыхания и кровообращения, улучшение координации, стимулирование работы внутренних органов — вот неполный перечень возможностей тайцзицюань.

Искусство это заинтриговывает и совершенно здорового человека. С его помощью можно значительно повысить работоспособность. Регулярные занятия тайцзицюань — эффективная профилактика респираторных заболеваний.

Я познакомлю вас с группой движений, которые могут служить своеобразной базой, подготовкой для основных упражнений различных форм тайцзицюань. Они доступны каждому человеку в любом возрасте. Ими можно заниматься и на свежем воздухе, и в наших маломерных квартирах. Одежда не должна стеснять движений и нарушать кровообращение. Обувь для занятий надевайте без каблуков.

Нельзя упражняться непосредственно перед едой и раньше чем через час после нее.

Начните с 10—15-минутных занятий и каждую неделю постепенно увеличивайте их продолжительность. Как написано в древних китайских трактатах, уподобьтесь садовнику, который лелеет самое малое семечко,



вскапывает, поливает и удобряет почву для будущего урожая. Не тяните за ростки! Четверть часа тренировки уже даст заметный оздоровительный эффект при условии регулярных

занятий 1—2 раза в день в удобное для вас время.

Перед выполнением упражнений расслабьте мышцы лица, можете даже слегка разгладить кожу лица руками. Улыбнитесь. По словам мастеров ушу, если нет улыбки, нет тайцзицюань.

Приступая к тренировке, вызовите у себя ощущение легкости, невесомости, вплоть до «всплывания» рук и ног. Представьте, что вы будто растворяетесь в безбрежном покое, как туман в теплом воздухе. Для того чтобы вызвать нужный душевный настрой, я посоветую вам включить свою любимую, лучше классическую, музыку.

Помните, внешние движения в тайцзицюань — это всего лишь форма, а суть — в образах, словно спрятанных в этих движениях, и в состоянии «ясного покоя», как говорят мастера тайцзицюань, возникающего во время занятий.

Людям с пониженным артериальным давлением следует особенно тщательно подготовить себя к занятиям: вызвать у себя очень четкое представление свежести, свободы, комфорта, я бы сказал, окрыляющей радости. Действенно помогут в этом предварительная лыжная прогулка, плавание или контрастный душ.

Каждое упражнение делайте до тех пор, пока будете ощущать легкость. Появление чувства усталости недопустимо.

Дыхание во время тренировки произвольное.

А теперь откроем форточку и приступим к занятиям.

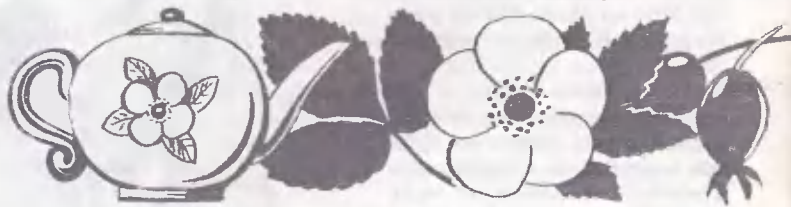
Упражнение 1. «Утвердиться»

И.п. — поставьте ноги на ширину плеч, ступни параллельны, колени слегка согнуты (так называемый «четвертьприсед»). Представьте себе очень ясно, так, чтобы это стало буквально мышечным ощущением, что вы

ДАВАЙТЕ ПОЧАЕВНИЧАЕМ

Наступивший июль и следующий за ним август — самое благоприятное время для заготовки припасов на зиму. Рачительные хозяйки уже вовсю варят варенье, делают компоты, джемы из поспевших ягод и плодов. Но, к сожалению, многие из вас забывают, а некоторые просто не знают, каким прекрасным, чрезвычайно полезным дополнением к столу могут стать засушенные цветки и листья обычных растений вашего сада. А вот нашим мудрым предкам это было хорошо известно. Травы, листья различных кустарников и деревьев, свежие и засушенные, они употребляли в пищу не только в тяжкие годы неурожая и голода; зелень, в том числе и переработанная, была непременным и важным компонентом их повседневного питания. Ведь включенные в рацион растения обогащают его так необходимыми человеку биологически активными веществами (витаминами, ферментами, фитонцидами, эфирными маслами), повышают устойчивость организма к различным заболеваниям, предупреждают развитие многих недугов. Запасаясь на зиму засушенными травами, цветками и листьями, вы обеспечите себе здоровье и бодрость в трудное время года.

Исключительно полезно из таких припасов заваривать разнообразные чаи. Удивите, к примеру, своих домашних или гостей земляничным чаем с медом. Для этого заварите в фарфоровом чайнике измельченную смесь сухих листьев земляники (70 граммов), лепе-

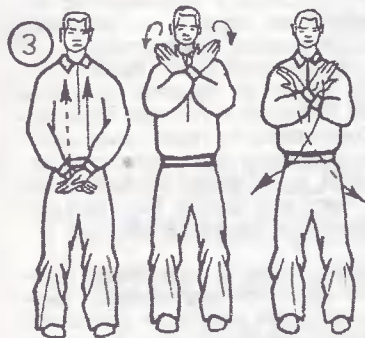


НАПИТКИ ИЗ ВЫСУШЕННЫХ

ствок шиповника (15 граммов), цветков вереска (15 граммов) из расчета 2 чайные ложки смеси на стакан воды, залейте кипятком, дайте настояться 8—10 минут. Разлейте в чашки и отдельно в розеточках подайте пчелиный мед.

Приятен на вкус содержащий много витаминов, микроэлементов и других полезных веществ смородиновый чай. Возьмите столовую ложку сухого измельченного сырья (листья черной смородины — 40 граммов, листья малины — 30 граммов, листья ежевики — 30 граммов), залейте в фарфоровом чайнике 0,5 литра воды, дайте настоять-

подвешены за макушку, а к копчику прикреплен груз, словно натягивающий позвоночник. Этот образ поможет вам выпрямить поясницу и расслабить, «освободить» мышцы плеч и шеи. Руки свободно свешиваются по бокам; локти в стороны, ладони назад, под мышками — свободные промежутки. Представьте, что ваши ноги глубоко укоренились в пол, а сами вы будто «растворились»



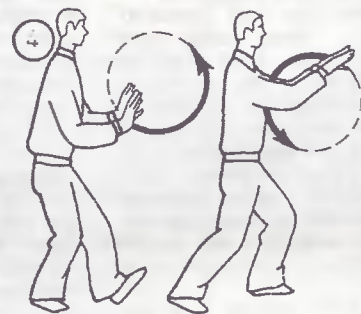
и назад. С каждым разом руки будут подниматься все выше и выше. Отметьте этот момент: вы специально не шевелите руками; двигаясь, они тем не менее остаются неподвижными, им передается движение туловища. Это свойство — гармония движения и неподвижности — основное в тайцзицюань.

Согласуйте движение рук с дыханием: руки плывут вверх — вдох, вниз — выдох. Удлиняя вдох, позвольте рукам всплывать все выше и выше, пока они не достигнут уровня плеч. Представьте, что ваши кисти лежат на большом шаре, который, наполняясь теплым воздухом, мощно тащит руки вверх, а опадая, погружает их вниз. Помогайте себе и взглядом, который движется по той же траектории, что и руки, чуть опережая их движение. Внимание сконцентрируйте на нижней части живота.

Рисунок 2.

Упражнение 3. «Скрестить руки»

Опуская руки вниз, скрестите их перед нижней частью живота ладонями вверх, правая рука под левой. Глядясь в ладони, как



в зеркало, движением, идущим от туловища, помогая себе взглядом и дыханием, поднимите скрещенные запястья до уровня яремной ямки. Опуская руки к низу живота, поверните кисти

тыльной стороной ладоней к себе. И вновь выполните упражнение сначала. Внимание сосредоточьте на том ощущении легкости, которое должно возникнуть у вас при движении рук вверх. **Рисунок 3.**

Упражнение 4. «Вращение вертикального жернова»

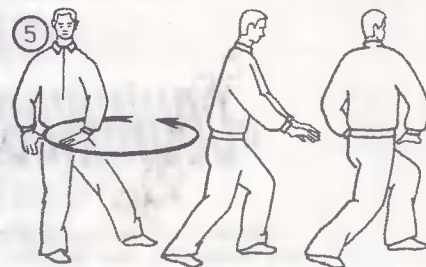
Выдвиньте левую ногу немного вперед и поставьте ее на пятку. Колени слегка согните. Выполните челночное движение туловищем вперед-назад, ставя левую ногу на полную ступню. С каждым разом продвигая ее немного вперед, представляя себе, что раскачивание идет из нижней части живота. Вдох делайте при движении назад (отход), а выдох — при движении вперед (продвижение). Следите за тем, чтобы пятка правой ноги не отрывалась от пола, а колени оставались полусогнутыми. При продвижении взгляд устремлен вперед и немного вверх, при отходе — на носок левой ноги. Постепенно продвижение вперед стоящей ноги доведите до 20—30 сантиметров. Подключите к движению и руки. Поднимите их до уровня груди. Представьте вертикальный жернов. Ваши ладони словно лежат на его рукоятке. Передавая возвратно-поступательное движение вашего тела через руки жернову, мысленно вращайте его. При отходе руки слегка сгибаются в локтях. **Рисунок 4.** Попробуйте вращать жернов в обратном направлении.

Не меняя положения, приступайте к выполнению следующего упражнения.

Упражнение 5. «Вращение горизонтального жернова»

Подойдите назад, одноере-

менно поворачиваясь всем телом вправо. Вправо движутся и ваши вытянутые руки, находящиеся на уровне пояса и словно лежащие на жернове. Вес тела на правой ноге. Из этого положения начните легкий поворот туловища и рук влево, как бы разворачи-



вая тело наружу. Вес переходит на левую ногу. **Рисунок 5.**

Закончив выполнение этого упражнения, вновь выполните упражнение 4, а затем упражнение 5, но уже в зеркальном отображении. Внимание сосредоточьте на равномерном, беспеременном вращении рук.

Ваши движения должны быть медленными и непрерывными, как струйка дыма.

Помните, что упражнение системы тайцзицюань считается до конца сделанным только в том случае, если во время его выполнения мышцы лица оставались расслабленными, лоб разглаженным, на губах играла мягкая улыбка, дыхание оставалось ровным и спокойным. Если вы не забудете ни об одном из этих правил, то после занятия испытаете чувство комфорта и легкости во всем теле.

И. КОРОТЕЕВ,
инструктор-методист



ЦВЕТКОВ И ЛИСТЬЕВ

ся 10—12 минут. Пейте по ½—1 стакану 2—3 раза в день. Напиток хорошо утоляет жажду, улучшает обмен веществ, кроветворение, повышает защитные силы организма, оказывает жаропонижающее действие, стимулирует деятельность органов пищеварения. К тому же, только что заваренный, он наполнит вашу кухню запахом свежей смородины.

Всеми достоинствами смородинового чая обладает чай «Лесная сказка»: 40 граммов листьев шиповника (сушите их вместе с плодами при температуре 40°C), по 30 граммов листьев черной смородины

и лесной земляники. Он готовится и применяется так же, как смородиновый. Ко всему прочему оказывает противосклеротическое действие, способствует выведению токсинов и очищению организма.

Противосклеротическим действием обладают ежевичный чай (листья ежевики — 70 граммов, листья черной смородины — 30 граммов) и чай «Свежесть» (листья лесной земляники — 50 граммов, листья ежевики — 25 граммов, листья шиповника — 25 граммов). Эти напитки улучшают работу почек и печени, стимулируют обмен веществ. Заваривают их так же, как и смородиновый чай.

Если у вас есть возможность собрать и засушить листья морозики, вы сможете побаловать своих родных удивительным по вкусу напитком. Он приготавливается из 60 граммов плодов и листьев шиповника и 40 граммов листьев морозики. Сухие плоды шиповника измельчите и смешайте с измельченными листьями. 2 столовые ложки смеси залейте вечером в термосе кипящей водой, а утром процедите и пейте по ½—¾ стакана 2—3 раза в день как противосклеротическое и общеукрепляющее средство.

Приготовленные по этим рецептам, чудесные по вкусу и аромату, оказывающие на организм прекрасное оздоровительное действие напитки сделают ваш стол богатым и разнообразным.

А. Ф. СИНЯКОВ,
кандидат медицинских наук

ЭСТАФЕТУ С РОЛИКАМИ ПРИНИМАЕТ ФИРМА «СОЦИННОВАЦИЯ»

Как жить, если годами весь мир ограничен кроватью, на которой ты лежишь, и тем столом и стулом, до которого можно дотянуться рукой? Как жить, если только раз в день приходит добрый человек и ставит перед тобой тарелку с едой? Как жить, если некого ждать и изо дня в день нужно ползком, метр за метром, преодолевать расстояние от комнаты до кухни и обратно?

Таких горьких писем в редакции сотни. Десятки тысяч немощных стариков и инвалидов живут, нет, существуют в таких нечеловеческих условиях. Хотя нередко в их домах пылятся саеркающие никелем и хромом современные инвалидные коляски с одним-единственным недостатком — их ширина всего на несколько сантиметров больше, чем ширина дверных коробок. Мы уже не раз писали об этой проблеме, но, как говорится, «воз и ныне там». Как сдвинуть его с места? Кому под силу это нелегкое дело? Об этом наш сегодняшней разговор.

Тем, кто следит за материалами нашей рубрики, наверняка запомнились публикации о разработке профессора Н. И. Герасимова — несложном роликовом приспособлении для обычного стула, позволяющем быстро решить проблему передвижения инвалидов в малогабаритных квартирах. Откликов мы получили множество — не один десяток самых разных предприятий, от крупных заводов и промышленных объединений до новых хозрасчетных фирм и кооперативов, был готов налаживать вы-

пуск этой продукции. Но до недавнего времени нам не удалось увидеть в натуральную величину даже опытного образца: не нашлось для роликовых приспособлений ни заказчика, ни посредника — организатора производства. Так, наверное, и канула бы в небытие эта разработка, как сотни других, не менее нужных, если бы не счастливая случайность. Весной прочла этот материал в нашем журнале Валентина Ивановна Куешина, заместитель директора научной консультационно-внедренческой фирмы «Социнновация». Прочла и позвонила в редакцию.

А через несколько дней мы обсуждали проблему изготовления роликов с директором фирмы Александром Геннадиевичем Дмитриевым.

— Наша фирма создана для внедрения актуальных идей социальной педагогики, медицины и техники. Специалисты «Социнновации» квалифицированно обеспечивают все стадии внедрения новаций — от организации конструкторских и технологических проработок, изготовления опытных образцов, проведения экспертных заключений, поиска заводов-изготовителей, до организации сбыта готовой продукции.

Разработка профессора Н. И. Герасимова заинтересовала наших инженеров, и фирма готова вложить свои средства в реализацию этой идеи. Мы не только отработаем конструкторскую документацию и изготовим опытные образцы, но и подыщем предприятие для выполнения заказа, сами выступим в роли заказчика, получим готовую продукцию, а затем займемся ее реализацией. Иными словами, структуры «Социнновации» соединят все звенья цепочки «идея — готовая продукция — потребитель».

Некоторый опыт такой работы у нас уже есть: месяц назад мы представили для серийного выпуска разработанный с помощью нашей фирмы электропривод для 400-й модели инвалидной коляски Ставропольского завода. Надеемся, что среди присутствовавших в зале предпринимателей были и наши будущие партнеры.

Должен сказать, что оптовая цена на все наши изделия будет намного ниже существующих государственных цен на аналогичную отечественную технику и технику, поставляемую из-за рубежа: за счет опти-

мальной технологии, простоты конструкций, больших объемов производства. Наша продукция будет не просто дешевле аналогов, но и, как минимум, не менее эффективна. Ну, а как максимум — лучше.

Мы готовы оказывать содействие в разработке и внедрении в производство самых разнообразных идей: у нас есть площадка, мы открываем демонстрационный зал, консультационный пункт, будем организовывать время от времени аукционы интересных проектов и готовых моделей. Фирма «Социнновация» гарантирует изобретателям подготовку технологической документации и проведение экономических расчетов, поиск заказчиков. Так что ждем новых интересных предложений!

Редакция надеется, что с помощью научной консультационно-внедренческой фирмы «Социнновация» проблема изготовления роликовых приспособлений будет решена. В недалеком будущем появятся в продаже и не менее нужные электроприводы для инвалидных колясок. Теперь нам предстоит вместе подумать о том, как наладить систему оплаты этой техники за счет средств, выделяемых государством на социальное обеспечение инвалидов. Думаем, что не останутся в стороне и многочисленные благотворительные организации, коллективы крупных предприятий, СП, кооперативы.

Пришло время серьезно заняться организацией сервисной службы. Ведь мало изготовить и поставить инвалиду необходимую технику, ее нужно отладить и подогнать для каждого из них в индивидуальном порядке. Кто будет это делать?

Уважаемые читатели, мы ждем ваших предложений по всем этим вопросам, рассчитываем на помощь и поддержку специалистов самого разного профиля — медиков, социологов, психологов, инженеров, предпринимателей. Хотелось бы, чтобы нашими союзниками в решении всех этих проблем стали работники органов социального обеспечения.

А о том, где, когда и как можно будет приобрести роликовые приспособления и электроприводы, мы сообщим дополнительно в одном из ближайших номеров нашего журнала.

И. КОЧАРЯН

ВНИМАНИЮ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С РАЗЛИЧНЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ НЕДОСТАТКАМИ! ВЫ ОДИНОКИ? МЕЧТАЕТЕ О ЛЮБВИ, СЕМЬЕ, ДЕТЯХ? ВАМ ПОМОЖЕТ МП «РОС»!

МП «Рос» предлагает всем желающим оформить подписку на 6 номеров ежемесячного каталога службы знакомств. Стоимость подписки — 10 рублей. Объявление о знакомстве каждого подписчика публикуется в одном из каталогов бесплатно.

ДЛЯ ОФОРМЛЕНИЯ ПОДПИСКИ ПЕРЕВЕДИТЕ почтовым переводом 10 рублей по адресу: 164500, Архангельская область, Северодвинск, ФБК «Поморский», р/с № 000609533, МФО 103178, МП «РОС».

ОТПРАВЬТЕ КВИТАНЦИЮ ПОЧТОВОГО ПЕРЕВОДА, ТЕКСТ ВАШЕГО ОБЪЯВЛЕНИЯ (в нем сообщите свой возраст, рост, состояние здоровья, образование, специальность, материальное положение,

вкусы, привычки, пожелания) И НЕИСПОЛЬЗОВАННЫЙ КОНВЕРТ с вашим разборчиво написанным домашним адресом в МП «РОС»: 164500, Архангельская область, Северодвинск, а/я 40.

По получении перечисленных выше документов мы сообщим ваш регистрационный номер, вышлем вам первый номер каталога и подготвим к публикации текст вашего объявления.

Подписчикам каталога адреса всех абонентов высылаются бесплатно. Не забывайте указывать в письме-запросе свой регистрационный номер и номера объявлений заинтересовавших вас абонентов. Обязательно вкладывайте в каждое письмо-запрос неиспользованный конверт с вашим разборчиво написанным домашним адресом.

КТО ВОЗЬМЕТСЯ?

**МЫ ОБРАЩАЕМСЯ К РУКОВОДИТЕЛЯМ ПРЕДПРИЯТИЙ!
ХОТИТЕ БЕЗ ПРОБЛЕМ ПОЛУЧИТЬ СОЛИДНУЮ ПРИБЫЛЬ?
НАДЕЖНЫЙ ПАРТНЕР В ВАШЕМ БИЗНЕСЕ — НАУЧНАЯ
КОНСУЛЬТАЦИОННО-ВНЕДРЕНЧЕСКАЯ ФИРМА «СОЦИННОВАЦИЯ»!
ФИРМА ГАРАНТИРУЕТ ЗАКАЗ И КОНСТРУКТОРСКУЮ ДОКУМЕНТАЦИЮ НА
ИЗГОТОВЛЕНИЕ**

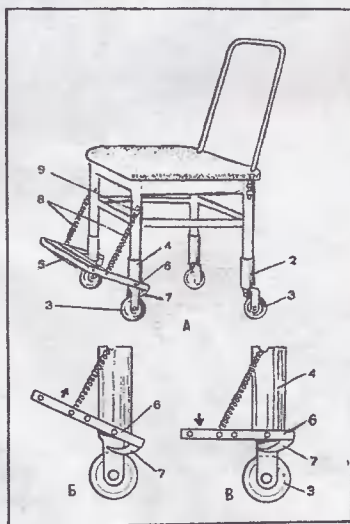
РОЛИКОВЫХ ПРИСПОСОБЛЕНИЙ ДЛЯ ОБЫЧНЫХ СТУЛЬЕВ

«...Это стул или табурет, на ножки которого надеты специальные стаканы с роликами. Для обеспечения безопасности, когда человек садится на стул, смонтирована тормозная колодка на передних стаканах, фиксирующая передние ролики. Стоит опустить ноги на подножку, ролики высвобождаются от фиксации, и стул перемещается без всяких затруднений. Человек может отталкиваться от окружающих предметов руками или тростью. Задние стаканы имеют самоориентирующиеся ролики, поэтому легко поворачивать стул на 360° и вправо, и влево. Спинку и подлокотники можно сделать съемными».

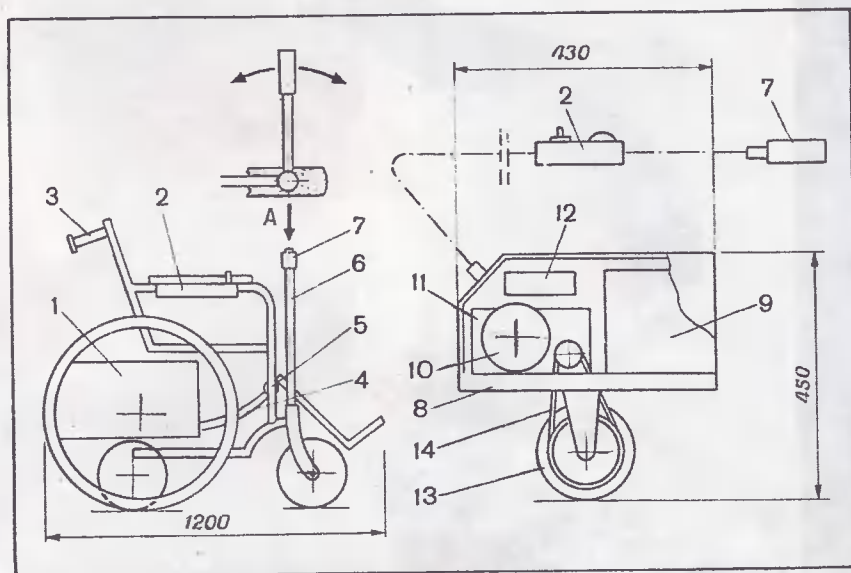
А. Общий вид стула со съемными стаканами (2), снабженными ориентирующимися роликами (3), и со съемными стаканами (4), имеющими неоориентирующиеся ролики (3), на которых смонтирована подножка (5). На ней закреплены рычаг (6) и тормозная скоба (7). С обеих сторон подножки — пружины (8), которые крепятся планками (9) к передним ножкам стула.

Б. Стул зафиксирован.

В. Подножка опущена, можно ехать.



ЭЛЕКТРОПРИВОДОВ ДЛЯ ИНВАЛИДНЫХ КОЛЯСОК



Электропривод представляет собой тяговый блок (1) с пультом управления (2), присоединяемый к раме инвалидной коляски (3) при помощи соединительного рычага (4) двумя винтами-барашками (5). На одно из передних колес инвалидной коляски устанавливается рулевой рычаг (6) с ручкой управления мотоциклетного типа (7). В тяговом блоке на сварной раме (8) установлены автомобильный аккумулятор (9) с электродвигателями (10), редуктор (11) и электронный блок управления (12). Привод ведущего колеса (13) осуществляется при помощи цепной передачи (14).

Изготовлен опытный образец и конструкторская документация на автономный блок электропривода, устанавливаемый на инвалидную коляску модели «400» Ставровского завода. Установка электропривода на инвалидные коляски других типов, в том числе находящиеся в эксплуатации, требует небольшой корректировки конструкторской документации. Предложенный электропривод может использоваться также для привода велосипедов, веломобилей, грузовых тележек для внутрицехового транспорта, больниц и торговых залов.

Ориентировочная стоимость электропривода при изготовлении в заводских условиях 500 руб. На пульте управления предусмотрена возможность подключения электрогрелки, радиоприемника, электронагревателя воды и пищи и т. д. Присоединение электропривода не исключает возможности использования ручного привода, не увеличивает нагрузку на раму инвалидной коляски и не нарушает требований технических условий к ней.

Всем заинтересованным организациям обращаться по адресу:
129223, Москва, проспект Мира, ВДНХ СССР,
Объединенный павильон «Народное образование», фирма «Социнновация».



Фото В. СЕРГЕЕВА (Витебск). «Юность».

АКВАБИЛДИНГ

Сегодня, дорогие читатели, мы покажем вам новые (см. «Здоровье» №6 за 1991 год) упражнения аквабилдинга. Они хороши тем, что, выполняя их, можно уменьшать или увеличивать нагрузку в зависимости от своего самочувствия и настроения и в то же время добиться желаемого результата. Занимаясь регулярно, женщины похудеют, избавятся от жировых отложений, молодые мамы подтянут живот, восстановят и даже улучшат форму груди, перенесшие тяжелое заболевание ускорят реабилитационные процессы в организме, дети и взрослые, преодолев страх перед водой, научатся плавать.

Аквабилдинг поможет и тем, кого травма или несчастный случай привели к инвалидности: укрепят не только физически, но и вернут присутствие духа, чувство собственной полноценности. Не верите? Попробуйте! Пусть вас вдохновит пример Глена Макуотерза. Легкоатлет высокого класса, получив ранение в бедро во время вьетнамской войны, он лишился возможности заниматься бегом, тренироваться из-за резкой боли. Тогда-то он и разработал систему упражнений, сделал специальный плавучий жилет, который позволил ему бегать, пусть не по дорожке стадиона, в воде, но бегать! И вернуть себе радость жизни, радость движения.

Испытают мышечную радость, повысят тонус, занимаясь водным тренингом, и совершенно здоровые люди.

Упражнения выполняйте с помощью спасательного жилета или круга.

Упражнение 1.

И.п.— тело расположено вертикально, ноги вместе, руки в стороны. Наклоните туловище вперед на 45°, обхватите колени запястьями таким движением, словно собираетесь хлопнуть в ладоши. Вернитесь в исходное положение.

Упражнение 2.

И.п.— лягте на спину, руки в стороны, ноги согните в коленях, как показано на рисунке 2. Поверните туловище влево. Вернитесь в и.п. и выполните упражнение в другую сторону.

Эти упражнения способствуют нормализации работы желудка, укрепляют поясничный отдел позвоночника.

Упражнение 3.

Находясь в вертикальном положении (ноги вместе), делайте широкие, размашистые движения прямыми руками, стараясь хлопнуть в ладоши сначала перед грудью, а потом за спиной.

Упражнение развивает мышцы и суставы плечевого пояса.

Для того чтобы занятия не наскучили, чередуйте бег и упражнения в воде с плаванием, игрой в мяч.

В. ПЫЖОВ,
кандидат
педагогических наук,

П. ТРОФИМИШИН,
заслуженный
тренер УССР



Ежемесячный
научно-популярный журнал
министерства
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
странице обложки
фото М. ВЫЛЕГЖАНИНА.

Перепечатка разрешается
со ссылкой
на журнал «Здоровье».

Рукописи, фотографии,
рисунки не возвращаются.

НАДИЯ

ЗНАЧИТ «НАДЕЖДА»



■ Если у вашего ребенка сколиоз, надежду на его исцеление подарит вам многофункциональный тренажер «НАДИЯ»!

■ «НАДИЯ» — это преграда многим заболеваниям опорно-двигательного аппарата.

■ «НАДИЯ» — это правильная осанка ребенка и взрослого.

Тренажер прост в работе и компактен. Его без труда можно разместить в кабинете ЛФК врачебно-физкультурных диспансеров, поликлиник, санаториев, домов отдыха. Место ему и в школе, детском саду.

■ По вашему желанию квалифицированные специалисты предприятия «Новотехника» доставят и установят «Надию» и другие тренажеры (о них рассказано на странице 7 этого номера журнала) после поступления денег на расчетный счет № 000606325 в Шевченковском отделении ПСБ г. Киева МФО 322216.

■ Для оформления заказа отправьте гарантийное письмо с обязательным указанием условий доставки (собственным транспортом или средствами предприятия с последующей оплатой по счету) по адресу: 254025, Киев, ул. Десятинная, 7, НПП «Новотехника», тел. 229-31-41.



НОВОТЕХНИКА