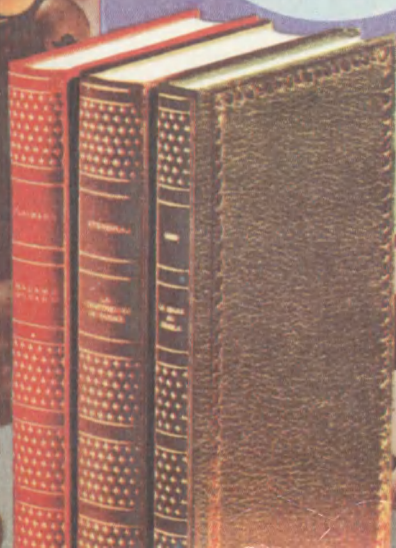


Н.Б. Коростелев

Н.Б. Коростелев

ОТ А ДО Я



Научно-популярная медицинская литература



Н.Б.Коростелев

ОТ **А**
ДО **Я**

Издание второе переработанное и дополненное



Москва Медицина 1987



Scan AAW

ББК 51.283

К68

Рецензент *Ц. Л. Усищева* канд. мед. наук

Коростелев Н. Б.

К68 От А до Я.—2-е изд., перераб. и доп. М.: Медицина, 1987.—288 с.: ил. (науч.-попул. мед. литература. Детям о здоровье.)

Можно ли избежать простудных заболеваний, сделать свой организм крепким и устойчивым к различного рода нагрузкам, победить дурные привычки, раздвинуть «рамки» рабочего и свободного времени, примирить веяния моды и требования врачей? Чем руководствоваться в выборе профессии, которая стала бы главным делом жизни? Как правильно строить отношения с окружающими людьми? Об этих и многих других вопросах, тревожащих юный пытливым ум, рассказывает во втором издании настоящей книги (первое вышло в 1980 году), переработанном автором с учетом многочисленных читательских откликов, опубликованных в печати рецензий.

Книга рассчитана на старшеклассников, учащихся ПТУ, студентов младших курсов высших и средних учебных заведений.

К 4104060000—170 96-87
039(01)—87

ББК 51.283

© Издательство «Медицина», Москва, 1980

© Издательство «Медицина», Москва, 1987, с изменениями

ЗДРАВСТВУЙ, ЧИТАТЕЛЬ!

Здравствуй!...

При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. Так и я обращаюсь к тебе – здравствуй, дорогой читатель! Я знаю, кто ты... Вернее, мне хочется, чтобы читателями этой книжки стали и подростки – девушки и юноши 14–17 лет, учащиеся 8–10 классов, профессионально-технических училищ, техникумов, – и рабочая молодежь, и студенты первых курсов высших учебных заведений. Все вы изучали анатомию и физиологию человека, имеете определенные познания о строении и деятельности организма человека. Поэтому я буду считать, что говорю с людьми, которым можно не объяснять, как говорили в старину, азы по этой части.

Более тридцати лет я занимаюсь различными вопросами охраны здоровья и воспитания подростков. Сотни раз мне доводилось встречаться с девушками и юношами – читать лекции, проводить беседы, читательские конференции. Особенно я люблю проводить занятия со старшеклассниками – членами кружка «Юный медик». Первый такой кружок я организовал еще в 1952 году. Ох, как давно это было! Мне хотелось не только дать ребятам полезные сведения и привить нужные навыки, но и как можно больше узнать от кружковцев об их жизни, проблемах, интересах. На одном из занятий кружка девятиклассница Светлана делала доклад. Там были такие слова: «Если определить, отчего зависит жизнь и здоровье людей на Земле, то самым главным будет мир. Это самое важное, самое главное. Этот фактор можно обозначить буквой „А“. Потом последуют: состояние окружающей среды, достаточное питание, материальное благополучие, медицинское обслуживание... Если мы будем и дальше называть все, что влияет на наше здоровье, то используем все буквы алфавита, дойдя до последней – буквы „Я“». Замечу, что в этой энциклопедии здоровья буква – «Я» – совсем не последняя по значимости.

Здоровый образ жизни – понятие многогранное. Если каждый из нас, используя все права, предоставляемые Конституцией, так организует свою жизнь, что станет развитым в физическом и духовном отношении, целеустремленным, жизнерадостным, то многие вопросы охраны здоровья будут решены и быстрее, и успешнее. Ты, конечно, хорошо знаешь о тех коренных изменениях, которые происходят в нашем обществе. Приметами времени стали инициатива и новаторство, все большую роль играет так называемый человеческий фактор. Этот фактор становится более действенным при крепком физическом и психическом здоровье человека.

Человек должен овладеть искусством здоровой жизни, уметь укреплять свое здоровье, а в этом деле нет мелочей, здесь все важно от «А» до «Я»!

Когда семь лет назад вышло в свет первое издание этой книги, автор получил много писем от читателей, устных отзывов, в которых говорилось о том, как книга помогает формировать правильный образ жизни.

Что же вошло в новое издание книги? Сведения об анатомо-физиологических особенностях подростков, этапах формирования тех или иных привычек, образа жизни у молодых людей, необходимые гигиенические рекомендации в связи с выбором будущей профессии, рассказ о некоторых вопросах психогигиены, общих проблемах охраны здоровья людей и т. д.

К сожалению, не все пожелания читателей – главных рецензентов любой книги – автор смог выполнить.

В письмах и беседах меня часто просят рассказать о лечении тех или иных недугов, хронических заболеваний (болезни сердца, суставов, почек, печени, центральной нервной системы, пониженное зрение, врожденные анатомические недостатки и др.). Однако сделать это на страницах книги невозможно. Правильные рекомендации может дать только лечащий врач, хорошо знающий больного. И это справедливо: ведь у разных людей болезнь протекает по-разному, к тому же нужно учитывать и возраст, и характер занятий, и образ жизни человека и его эмоциональную устойчивость и т. д. и т. п.

За годы, прошедшие со дня выхода первого издания, мне пришлось побывать в Киргизии, Азербайджане, на Белом море, в Костромской и Владимирской областях и других местах нашей Родины. И не раз юные читатели упрекали меня за то, что я не рассказал об особенностях

укрепления здоровья, применительно к их области, городу, местности. Конечно, особенности жизни в Мурманской области и на Черноморском побережье, горах Киргизии и Москве, сельской местности Нечерноземья и районах Азербайджана имеют огромные отличия. Они обусловлены не только географическими, климатическими, но и этническими особенностями, привычками в питании, гигиене жилища и др. Очевидно, что даже для краткого изложения таких особенностей потребуются книга в несколько раз большего объема.

Некоторые читатели предлагали включить главы о том, как беречь и укреплять сердце, предупреждать болезни пищеварительного тракта и т. д. Но нужно ли специально писать об этом? Ведь занятия физической культурой, соблюдение режима труда и отдыха, отказ от курения (обо всем этом в книге говорится) и означают программу укрепления не только сердца, но и нервной, дыхательной систем, да и всего организма.

Многие просили поговорить о таких чертах характера, как стеснительность, мнительность, зависть, которая портит не только настроение, но и вредит здоровью... Что ж, по этим и многим другим вопросам я высказал свою точку зрения.

Взрослые читатели порой сомневались: стоит ли приводить примеры многолетней давности, смогут ли современные молодые люди проецировать их на свою нынешнюю жизнь. Сомнение серьезное. Но высказывания юных читателей показали, что они эти примеры рассматривают под углом зрения собственного, пусть и небольшого, жизненного опыта, применительно к конкретным условиям работы, учебы, быта.

Среди читателей неожиданно оказалось много студентов первого и второго курсов высших учебных заведений. Пришлось несколько увеличить число рекомендаций применительно к этой группе молодых людей.

Семь лет—большой срок, многое изменилось в нашей жизни. Понятно желание читателей узнать от автора-гигиениста его точку зрения на ритмическую гимнастику, новые танцы, музыку, бег трусцой, модные украшения, современные взгляды на гигиену зубов и т. д. и т. п. Пришлось поработать над каждой страницей, строчкой и получилась чуть ли не новая книга. Какая? Судить читателю... А я по-прежнему жду писем, советов, замечаний, жду приглашений на встречу.



РИТМ, РИТМ, РИТМ

*... С вечера никак спать не уложишь, а утром не добудишься.
То и дело куски хватает, а за обедом ничего не ест...*

ВАЖНЕЙШАЯ ОСОБЕННОСТЬ

Одной из важнейших особенностей процессов, протекающих в живом организме, является их ритмический характер. В 1729 году французский астроном де Мэрон наблюдал, как растения в течение суток ритмически то расправляли листья и венчики цветов, то закрывали их. Самое интересное заключается в том, что способность к ритмической деятельности сохраняется у растений как в условиях темноты, так и постоянной освещенности. С тех пор накоплено огромное количество фактов, показывающих, что все живое имеет свои «биологические часы», а способность к ритмической деятельности передается генетически.

«Сейчас трудно себе представить, какие практические выгоды извлечет человек, если он сумеет управлять биологическими ритмами», – писал академик В. В. Парин.

Да, мы еще не можем полностью управлять биологическими ритмами, это дело будущего, но и сейчас, используя наши знания о ритмичности жизнедеятельности, мы можем многого достичь в сохранении и укреплении нашего здоровья. Хорошая четверть всех гигиенических рекомендаций, которые ты найдешь в этой книге, основаны на использовании знаний биоритмов.

В СУТКАХ 24 ЧАСА

В сутках 24 часа – истина старая, существующая тысячелетия, но не человек придумал сутки, а сама природа связала все живое нашей планеты с ее движением вокруг собственной оси и вокруг Солнца, определив изменения освещения, температуры, влажности, атмосферного давления и др. примерно с периодичностью в

24 часа. Такие биоритмы получили название циркадных (от лат. *circa* – около, *dies* – день, сутки).

Ритмические колебания присущи всему живому на различных уровнях, начиная от молекулярного и клеточного, включая целостный организм – до популяции и даже экосистемы.

Ученые пытались «навязать» организму человека 16 и даже 48-часовой ритмы, помещая испытуемых в специальные условия эксперимента. Но адаптироваться к новому ритму организм человека так и не смог.

Французский спелеолог Мишель Сиффр провел в глубокой подземной пещере 205 дней в полном одиночестве. У него не было ни часов, ни радиоприемника, Сиффр ложился спать и вставал, когда хотел, ел, когда хотелось есть... И что же? Оказалось, организм исследователя «жил» в ритме суток, продолжительностью в 24 часа 31 минуту. Аналогичные результаты были получены при наблюдении за испытуемыми, помещенными в специальный бункер.

Жизнь всего живого подчинена законам ритмической деятельности. Но в отличие от жизнедеятельности животных¹ деятельность организма человека обусловлена не только биологическими, но и социальными условиями. Задача и состоит в том, чтобы по возможности «сблизить» биологические и социальные факторы.

Рассмотрим самые простые примеры. Врачи, исходя из физиологических исследований, рекомендуют взрослому человеку есть через 4–5 часов, причем в определенные часы – лучше всего установить четырехразовое питание, но ни в коем случае не реже трех раз. Почему? Да потому, что примерно через 3–4 часа заканчивается переваривание пищи, и она покидает желудок.

Еще гениальный русский физиолог И. П. Павлов показал, что выделение пищеварительных соков происходит рефлекторно через определенное время. Что же происходит в организме человека, если нарушаются часы приема пищи? Приближается время обеда, начинают выделяться пищеварительные соки. Но обед почему-либо откладывается, количество выделяемых соков резко уменьшается. Разумеется, когда человек

¹ Строго говоря, деятельность организма домашних животных во многом подчинена распорядку, предложенному им человеком. Поэтому здесь правильнее будет говорить о диких животных в природе.

приступит к еде, пища будет усваиваться гораздо хуже. И аппетита уже не будет — «переголодал».

В настоящее время установлено, что свыше трехсот процессов, протекающих в организме человека, подчинены суточному ритму. Приведем лишь несколько примеров. Печень выделяет наибольшее количество желчи, необходимой для переваривания белков и жиров, в течение первой половины дня. Значит, суточная норма этих пищевых веществ должна быть получена преимущественно в утренние и дневные часы. Вместе с тем во второй половине дня печень начинает перерабатывать и усваивать сахара, происходит накопление гликогена и воды. Таким образом, в послеобеденные и вечерние часы разумно есть преимущественно пищу, содержащую углеводы, и в меньшем объеме, чем в первую половину дня. Ты, очевидно, помнишь из курса физиологии, что в дневное время наиболее активен тот отдел вегетативной нервной системы, который стимулирует артериальное давление, сокращение кишечника, потоотделение и другие функции, «создающие» организму наиболее благоприятные условия для физической и умственной работы. Вот почему по возможности нужно стараться выполнять работу в дневные часы.

Ученые различают ритмы по их частоте. К ритмам высокой частоты (до $1/2$ часа) относят, например, работу сердца. Ритмами средней частоты считают ритмы с амплитудой колебания от получаса до 6 дней; низкой частоты — недельные, лунные, годовичные и еще более длительной периодичности. Для наших рассуждений наиболее важное значение имеют те ритмы, которые определяют процессы ассимиляции и диссимиляции и некоторые другие.

Биологические ритмы образуются не все сразу. Выяснено, что человек рождается, уже имея околосуточные и годовые, затем постепенно формируются и другие ритмы. На них оказывает влияние ряд факторов внешней среды (освещение, температура воздуха, атмосферное давление), а также и социальные факторы. Важно заметить, что биологические ритмы не у всех людей абсолютно одинаковы.

Наверное, ты слышал, что люди по своей суточной активности делятся на три группы. У «жаворонков», к ним принадлежит 20–25% людей, максимальная работоспособность падает на утренние часы. К «совам» относятся люди (30–40%), работоспособность которых,

наоборот, выше в вечерние часы. Остальные – промежуточный тип (их теперь стали называть «голубями»), обладают примерно одинаковой работоспособностью в течение суток.

Ученые стремятся использовать знания о биоритмах для практических целей.

Предпринимаются попытки учитывать индивидуальные биоритмы при профессиональной ориентации, составлении «графика» работы некоторых специалистов народного хозяйства.

Какие же из рекомендаций ученых наиболее важны с точки зрения темы нашей книги? Во-первых, постоянное нарушение ритма труда, учебы, бодрствования, сна, т. е. отсутствие режима дня – приводит к снижению трудоспособности, разбитости, сонливости днем, бессоннице ночью и другим неприятным явлениям. Во-вторых, установлено, что для подавляющего большинства учащихся имеются два пика максимальной работоспособности: между 10–12 и 16–18 часами. Именно в это время при минимальной затрате сил можно выполнить наибольшую работу. (Учти!) В-третьих, всякого рода работа выполняется легче, если человек трудится ритмично. Об этом мы поговорим чуть ниже, а сейчас мне хочется привести выдержку из книги известного советского писателя В. И. Белова «Лад» о всеобъемлющем значении ритма в жизни людей: «Ритм – одно из условий жизни. И жизнь моих предков, северных русских крестьян, в основе своей и в частности была ритмичной. Любое нарушение этого ритма – война, мор, неурожай – лихорадило весь народ, все государство. Перебои в ритме семейной жизни (болезнь, преждевременная смерть, пожар, супружеская измена, развод, кража, арест члена семьи, гибель коня, рекрутство) не только разрушали семью, но сказывались на жизни и всей деревни.

Ритм проявлялся во всем, формируя цикличность. Можно говорить о дневном цикле и о недельном, для отдельного человека и для целой семьи, о летнем или о весеннем цикле, о годовом, наконец, о всей жизни: от зачатия до могильной травы...»

РИТМИЧНОСТЬ В ТРУДЕ

Давным-давно, когда человечеству еще было неизвестно учение о биоритмах, из повседневного опыта люди осознали, что ритмическая работа дает возможность

экономить силы, чередовать мускульное напряжение с паузой для отдыха. Рабочий ритм поддерживался ударами орудия труда, например, ударами молота о наковальню, «бабы» о сваю, песта о ступу и т. д. Применялся специальный аккомпанемент музыкальных инструментов – барабана, там-тама, дудки. Под маршеобразную музыку легко идти. Ходьба в определенном ритме не в пример легче, чем неритмичная.

«Нет ничего более властного в жизни человеческой, как ритм. Любая функция... имеет постоянную склонность переходить на свойственный ей ритм», – говорил И. П. Павлов.

Присмотрись к работе опытных слесаря, токаря, пильщика дров, копальщика, – любого человека, занятого физическим трудом, выполняющего этот труд умело, и сравни его с работой неумелого новичка... Сравнение будет, очевидно, в пользу опытного работника, в действиях которого мы прежде всего отметим именно ритмичность¹.

Помню в детстве, в годы войны мы, городские ребята, вместе с пожилыми женщинами – колхозницами – были направлены на вскапывание земли для посадки картофеля. Я старался, торопился, спешил... Ужасно устал, пот лил в три ручья, а когда посмотрел вокруг, стал стараться еще пуще... И чем больше спешил, тем хуже шла работа. Наконец, одна из женщин заметила мои безуспешные старания: «Э-э, милый, так дело не пойдет, смотри глубины у тебя на четверть штыка, измотался уже, небось и мозоли набил, а еще только утро, долгий день впереди»...

– Куда, ему, городскому, беспривычному, – говорили вокруг меня колхозницы.

Действительно, болели мозоли, ныли руки и ноги, пересыхало во рту. Но прошло время, и я научился работать ритмично, делать больше и лучше – я копал точно на штык... И самое главное, научился работать без излишней суеты – ритмично.

Был проведен такой эксперимент. Две группы туристов отправились в горы. Одна группа шла спорным шагом, люди не чувствуя усталости, отмеряли километр за километром и намного обогнали другую группу, кото-

¹ Помимо ритмичности большое значение имеет скоординированность движений и другие элементы, определяющие степень навыка.

рая придерживалась совершенно иной тактики: шла размеренным шагом и после каждых 50 минут движения делала десятиминутный перерыв на отдых.

Те, кому приходилось участвовать в туристских походах по горам, знают, что это совсем не то, что переход по равнинному месту. К концу дня группа размеренного движения, назовем ее так, значительно опередила своих соперников, которые довольно скоро «выдохлись».

Вот интересное наблюдение. Подросткам, пришедшим на производство, сначала давали возможность чередовать 50-минутную работу с 10-минутными перерывами, т. е. соблюдался ритм, приближенный к ритму школьных занятий. Затем на втором году обучения перерывы устраивали через полтора часа. И только в конце второго года обучения подростки стали работать в ритме, предусмотренном для всех рабочих.

Такая постепенность перехода на новый режим дает возможность организму легче перестроить свою ритмическую деятельность.

Можно приводить бесконечное множество примеров, доказывающих, что ритмичность (соответствующая физиологическим особенностям деятельности организма) подчас решает дело и в учебе, и в труде, и в спорте.

Вот почему столь важно уметь планировать свое время на день, неделю, месяц... Вот почему столь важно научиться даже домашние задания готовить в определенном ритме. Ну, об этом разговор еще впереди, в заключение сказанного сделаем короткие выводы:

– придерживайся определенного ритма в течение дня: утренний подъем и отход ко сну, еда и приготовление уроков, занятия спортом и чтение книг, – все должно быть подчинено режиму.

– всякую работу старайся делать ритмично, чередуя труд и отдых.

УТРО ОПРЕДЕЛЯЕТ ДЕНЬ

Повышенная биологическая активность днем сменяется пониженной – ночью. Самой природой ночи уготована миссия покоя.

Ночью человек получает наиболее длительный в течение суток отдых. Однако он не означает полного без-

действия: продолжает неустанно работать сердце, функционирует пищеварительный тракт, идут процессы ассимиляции. Проснувшись поутру, все животные стремятся освободиться от шлаков, отработанных за ночь, перейти от состояния сна к бодрствованию: встряхиваются, потягиваются, проминаются, умываются, затем приступают к приему пищи. Это общее физиологически обоснованное действие должно непреложно распространяться и на человека. Но, к сожалению, мы порой наблюдаем другое. Скажем, прозвенел будильник в 7 часов утра. Далее идет сорокапятиминутное лежание в постели. Потом за пятнадцать минут нужно сделать все «утренние дела», и в восемь часов уже бежать в школу. Нет времени позавтракать, хорошенько умыться, почистить зубы, сделать зарядку, сходить в туалет, т. е. нарушается целый комплекс физиологических процедур, выполнение которых предусмотрено самой природой. Ученик, или, если можно было бы так сказать, его организм, приходит в школу совсем неподготовленным.

Не случайно говорят, что утро определяет день. Утренняя зарядка, умывание или душ помогают отойти ото сна, приобрести бодрость, хорошее рабочее настроение. Обязателен и утренний завтрак. К сожалению, многие юноши и девушки ограничиваются лишь стаканом чая, а то уходят в школу и без него. В результате во время уроков появляются головная боль, слабость, снижается внимание.

Установлено, что когда рабочий подходит к проходной завода, многие физиологические параметры изменяются: у него учащаются пульс и дыхание. Организм человека готовится к работе, настраивается на нее. Рабочий уже «видит» свой станок, ученый – лабораторию, ученик уже мысленно находится на уроке и как бы проговаривает ответ.

Совсем другое дело, если запыхавшийся ученик влетает в класс со звонком... Еще потребуется довольно много времени, чтобы он вошел в рабочую обстановку.

Автор этой книжки много лет преподавал в средней школе, медицинском училище, теперь – в вузе и может точно засвидетельствовать: от того, как у учащегося сложилось утро, когда он пришел в учебное заведение, во многом зависит его готовность к занятиям и, следовательно, успеваемость.

Рабочий день в школе построен с учетом именно ритмической деятельности организма. 45-минутный урок – это предельный для учащихся начальной школы (кроме первого класса) и максимальный для более старших ребят срок успешной работы. Затем наступает утомление, снять которое помогает перемена. Ну, а если перемена используется не для отдыха, а для того, чтобы подготовиться к следующему уроку? Выучить за короткие десять минут то, на что в обычных условиях дома затрачивается не менее двадцати–тридцати минут. Конечно, ни отдыха, ни знаний – не будет.

Большая перемена предназначена для второго завтрака. Организм уже готов к его восприятию, так как с момента утреннего завтрака прошло не менее 3–4 часов. Благодаря ритмической деятельности пищеварительного тракта новая порция пищи будет хорошо переработана и усвоена.

КАК РАСПОРЯДИТЬСЯ ДЕВЯТЬЮ ЧАСАМИ?

Уроки окончены, скажем, в 14.00, отход ко сну, например, в 23.00. Как распорядиться этими девятью часами? Успеть сделать как можно больше? Почитать, повидаться с друзьями, помочь по дому, поиграть в футбол, подготовиться к урокам завтрашнего дня... Все это можно успеть лишь при одном условии – подчинить всю свою деятельность определенному ритму, режиму. Режим дня! У многих школьников это сочетание слов подчас вызывает чуть ли не раздражение, – как упоминание о чем-то надоедливом, неприятном, мешающем спокойно жить. А дело-то обстоит как раз наоборот.

Вот примерная схема режима дня для старшеклассника¹.

Пробуждение и подъем	7.00
Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры (обтирание, душ), посещение туалета, уборка постели, умывание	7.00–7.30
Утренний завтрак	7.30–7.50
Прогулка перед школой и дорога в школу	7.50–8.20
Пребывание в школе (завтрак на большой перемене)	8.20–14.00

¹ В этой схеме, в частности, отводится минимальное время на сон, оптимальное – на приготовление уроков.

Дорога из школы домой, прогулка	14.00–14.30
Обед	14.30–15.00
Послеобеденный отдых, помощь по дому	15.00–16.00
Приготовление уроков	16.00–19.45
Свободное время, включая ужин, чтение, просмотр телепередач, приготовление ко сну, вечерний туалет	20.15–23.00
Сон	23.00–7.00

Конечно, этот распорядок дня не каждому подойдет. Ведь одному приходится четыре раза в неделю ходить на занятия спортивной секции; другому посещать музыкальную школу; третьему строго в определенные часы брать из детского сада младшего братишку (или сестренку); четвертому по состоянию здоровья нужен дневной сон; пятому три раза в неделю дополнительно заниматься с преподавателем; шестому на приготовление уроков достаточно и трех часов и т. д. и т. п. Все возможные варианты предусмотреть невозможно. Очевидно лишь одно – нужно стараться приложить максимум усилий к тому, чтобы самые важные дела выполнялись в определенное время. Еда в определенные часы способствует хорошему усвоению пищи, успешному функционированию пищеварительной системы, нормальной жизнедеятельности всего организма, сохранению его здоровья на будущее. Приготовление уроков в одно и то же время (когда организм «готов» к началу занятий) помогает быстрее и лучше их выполнить. Привычка ложиться спать всегда в одно и то же время способствует быстрому засыпанию, более глубокому сну, что в свою очередь ведет к хорошему отдыху, восстановлению сил.

ДАТЬ СЕБЕ РЕАЛЬНУЮ ОЦЕНКУ

Очень важно дать правильную оценку самому себе в широком смысле этого слова. И чем раньше, тем лучше. Оценить свои физические возможности, характер, состояние здоровья, внешность, свои данные в отношении научных, организаторских способностей. Однако дать оценку – полдела! Нужно развивать свои возможности и постараться компенсировать свои недостатки, выявить резервные возможности своего организма. Поясню на примере: если ты часто страдаешь от насморка, простуд, то избавиться от этого изъяна тебе поможет закаливание.

Наша книга и посвящена тому, как сберечь и укрепить

пить свое здоровье в целом, сохранить хорошее зрение, крепкие зубы, сделать себя устойчивым к простудным заболеваниям и т. п. Но здоровье человека связано с очень многими сторонами жизни, скажем, с умением учиться и разумно отдыхать. Но и это еще не все.

Физическое здоровье во многом определяется психическим состоянием, психологическим настроем.

Молодым людям свойствен максимализм в оценке своих действий, своих возможностей, и способностей, своей внешности и т. п. Или все или ничего! «Или я буду чемпионом или вообще не стану заниматься спортом!», «Или я буду дипломатом или вообще учиться не буду», «Я некрасивая, на меня никто не обращает внимания, значит незачем следить за собой», «Зачем стараться учить уроки, ведь все равно ничего не запоминаю»... Много подобных заявлений мне довелось слышать от молодых людей в личных беседах. Мне бы очень хотелось, чтобы, читая эту книжку, ты все время соотносил все сказанное со своими возможностями, своим поведением, своим я. И отказался бы как от самоуничижительных, так и от самодовольных оценок, стремился бы исправить или компенсировать свои явные недостатки или отказаться от надуманных.

ПОЗНАТЬ СЕБЯ

Мы уже говорили о том, что имеются индивидуальные особенности ритмической деятельности, впрочем, каждому индивидууму вообще присущи свои специфические черты. И чем человек лучше их знает, тем ему легче «управлять» своим организмом.

Рост и развитие организма протекает у мальчиков и девочек неодинаково. На протяжении первых девяти лет жизни девочки, как правило, отстают в росте и массе тела.

В возрасте 10–11 лет девочки «обгоняют» мальчиков и «держат первенство» по этим показателям до 14–15 лет. В этом возрастном периоде мальчики снова опережают девочек и уже не сдают «завоеванных позиций».

Увеличение длины тела у юношей обычно заканчивается в 18–20 лет, но и позднее до 24–25 лет молодой человек еще может подрасти на 2–3 сантиметра.

Процесс полового созревания длится несколько лет: у девочек обычно с 10 до 16 лет, у мальчиков с 11 до 17. Развивается и мускулатура.

Выносливость мышц у растущего организма ниже, чем у взрослого. Это обстоятельство нужно иметь в виду.

Особенно важно знать, что развитие сердца и кровеносных сосудов у подростков происходит неравномерно. В определенные моменты сердце опережает в своем развитии кровеносные сосуды или отстает от их развития. А вот в самом сердце мышечная ткань опережает в своем развитии нервный аппарат, регулирующий работу сердца. Для чего я говорю об этих тонкостях?

Да потому, что в подростковом и юношеском возрасте могут наблюдаться некоторые неприятные явления, например, боли в области сердца, неритмичные сердечные сокращения, повышение артериального давления.

Все молодые люди у нас проходят обязательное медицинское обследование (диспансеризация). Врачи, исследуя состояние здоровья, распределяют учащихся по различным группам. Для каждой группы даются специальные предписания с учетом, конечно, индивидуальных особенностей. Не относись пренебрежительно к этим рекомендациям.

В нашей стране прилагается много сил для претворения в жизнь реформы общеобразовательной школы. Одно из существеннейших ее требований – развитие самостоятельности у подрастающего поколения.

Вот и приложи свои усилия для укрепления своего здоровья, для раскрытия резервов своего организма, а они весьма велики.

Пример тому – фантастические достижения в спорте. На Первых Олимпийских играх в 1896 году прыжки в высоту на 1 метр 81 сантиметр (с шестом на 3 метра 30 сантиметров) казались невероятными, а сейчас, когда пишутся эти строки, соответственно 2 метра 40 сантиметров и 6 метров – уже не считают пределом. Конечно, это результаты чемпионов. Но ведь многое из того, что сейчас доступно миллионам, раньше могли делать единицы.

У каждого должны быть свои высоты. К ним и нужно стремиться с учетом особенностей своего организма. А начнем мы с разговора о том, как достигнуть успехов в твоём важнейшем деле – в учебе.



БЫСТРЕЕ И ЛЕГЧЕ ПОДНЯТЬСЯ НА ВЕРШИНУ

*... Если бы все в классе научились работать,
как Володя Фирсов!—говорила завуч,—
то девятый «Б» можно было бы назвать образцовым...*

ЧЕТЫРЕ С ПОЛОВИНОЙ ЧАСА РАБОЧЕГО ВРЕМЕНИ

На уроки в школе приходится $5\frac{1}{2}$ часов, из них $4\frac{1}{2}$ часа — чистое рабочее время, 1 час — перемены.

Четыре с половиной часа чистого рабочего времени!
Это много!

Меня как врача чрезвычайно интересует, каким образом проводит эти рабочие часы старшекласник. Если он внимателен, напряженно и собранно работает в течение урока, — материал усваивается хорошо. Следовательно, ему, во-первых, придется потратить меньше времени на подготовку домашних заданий. Значит остается больше времени на отдых, физкультуру и спорт, прогулки на свежем воздухе.

Во-вторых, он лучше и легче сможет подготовиться к экзаменам, меньше затратит нервной энергии.

В-третьих, ему не нужно будет столь напряженно пробегать абзац за абзацем, страничку за страничкой во время короткой перемены между уроками.

В-четвертых, он сможет уделить больше времени любимому делу или предмету: истории, электротехнике, биологии, физике и т. д. и т. п., что делает жизнь интереснее, целеустремленнее.

Максимальное использование школьником уроков экономит ему время в два, а то и в три раза. Когда ты внимательно слушаешь ответы товарища, то невольно, как бы про себя проговариваешь его ответ, чем-то дополняешь свои знания, выправляешь неточности, ошибки... т. е. самостоятельно работаешь.

Если же смотришь на своего учителя, как на няню, которая «кормит» тебя знаниями, как в детстве кормили манной кашей, можно прямо сказать, что при таком на-

строе в школе еще можно достигнуть кое-каких успехов, но потом, в дальнейшей жизни – вряд ли.

Учитель – это советчик, человек помогающий получить знания, а добиваться этих знаний надо самому. Они нужны прежде всего тебе для того, чтобы больше дать обществу, достигнуть больших успехов. Привыкнув думать и действовать так со школьной скамьи, ты сможешь легче шагать по дороге знаний, по жизненному пути.

В учебе старайся не делать двойную работу, береги время. А то ведь как бывает? Учитель объясняет новый материал, а школьник не слушает, болтает с соседом или даже разгадывает кроссворд. Потом ему придется дома учить этот материал с полной отдачей сил по книге. Двойная трата времени. Кроме того, воспринимать новый материал «с голоса» – очень полезное умение. Как видишь, совет весьма прост, но он поможет сберечь многие часы, которые сливаются в месяцы и годы.

Возьми себе за строгое правило: четко вести записи на занятиях. Касается ли это объяснения учителем нового материала или просто записи домашнего задания.

И еще – не стесняйся спрашивать. Спрашивай о непонятном, неясном, вызывающем сомнения.

Имей в виду, что, как правило, особенно трудным бывает новый предмет, новый большой раздел. Вот почему так важно сразу включиться в работу, не запускать материал.

Однако часами, проведенными в стенах школы, далеко не исчерпывается твой рабочий день.

НЕОБХОДИМА ЯСНАЯ ЦЕЛЬ

В нашу эпоху требуются обширные познания и навыки в любой науке, в любой отрасли знаний, любом деле. Количество информации растет, как снежный ком. Вот и встает перед нами задача, как выполнить ту или иную работу так, чтобы был затрачен по возможности минимальный труд, но который принес бы максимальную пользу и обществу и тебе... Бесспорно, рациональная организация умственного труда самым благоприятным образом сказывается и на состоянии здоровья.

С чего же нужно начинать? Как и во всяком деле с постановки определенной задачи, цели, с составления разумного и выполнимого плана. Заметим, что бесплано-

вость – первейший враг любой работы, она и враг здоровья.

Но не думай, что можно добиться приличных результатов, если нет внутренней убежденности, мощного настроения. Приведу пример из своего опыта.

В школе я любил историю. Запоминать многочисленные даты и факты для меня не представляло большого труда, потому что всегда стремился как-то осмыслить ход исторических событий, установить между ними определенные связи. Иное дело было с физикой! Я вбил себе в голову, что физика мне не дается да к тому же она мне и не нужна, я мечтал стать врачом. Биологию я знал хорошо. Этот предмет медику необходим. Ну, а историю должен знать каждый образованный человек.

И вот печальный итог. В годовых оценках за восьмой класс среди абсолютного большинства пятерок красовалась тройка по физике.

Спас положение разговор с одним молодым врачом, который убедил меня, что, во-первых, без физики нет современной медицины, во-вторых, основы физики также важно знать любому образованному человеку, как и основы истории, в-третьих, физика – увлекательный предмет, надо лишь вникнуть в ее основные закономерности... В 9–10 классах положение с физикой выправилось.

Хотелось бы, чтобы и ты понял необходимость изучения всех предметов, предусмотренных школьной программой. А что касается трудного и нелюбимого предмета, то постарайся им заинтересоваться, установить в нем внутренние связи, закономерности... Почему это так, а не эдак, почему такое правило, а не иное? Как только начнешь сам ставить предмету вопросы, первый шаг сделан, появился интерес. Теперь нужно сделать следующий шаг – «войти» в предмет. И еще совет: постарайся связать любимый предмет с нелюбимым... Как это делается? Ты любишь историю и не любишь физику, вот и возмись сделать доклад по истории физики, и тогда ты лучше поймешь логику развития и значение этого предмета. Есть и еще один способ. Твой друг интересуется физикой, так расспроси, чем она его привлекает, что он находит в ней интересного. И последнее. Полезно рассердиться на самого себя: что я хуже других? Глупее? Другие задачи, как орехи щелкают, а я что не могу?

И почти незаметно для самого себя «перейдешь на ты» с предметом, твои знания станут тверже и глубже.

Давай разберем простой житейский пример. Ты – девятиклассник. До 9-го класса учился в другой школе, требования там были не очень высокими. Да и сам ты, если говорить, откровенно, был не очень прилежен. И теперь стало ясно, что с английским языком у тебя слабовато, да и в математике не очень силен. Но ведь и тот и другой предмет следует хорошо знать, чтобы успешно окончить школу и потом поступить, например, в военное училище.

Итак, определено «слабое место». Для того чтобы сносно овладеть языком, нужно затрачивать на него определенное количество времени ежедневно! Тогда ты сможешь освоить грамматику, пополнить словарный запас, научишься довольно бегло читать. Занятия математикой потребуют не меньшего времени, но зато его не обязательно затрачивать ежедневно. Скажем можно установить дополнительные полтора часа два дня в неделю. Уяснив цель и составив план, нужно сделать самое важное – организовать свой распорядок дня, недели, месяца. Для этого примерно разбиваешь весь материал по месяцам до конца года с учетом, что в конце четверти и особенно года нагрузка возрастает и утомляемость становится несколько выше.

Дорога от дома до школы занимает полчаса. Утром встать можно на 15 минут раньше. Итак, утром время для языка найдено. Ты учишь и повторяешь выписанные на карточки гнезда слов, основные исключения, неправильные глаголы и т. п. Вечером перед сном полезно, если не повторить слова, то хотя бы чисто механически прочитать страничку текста. Подсчитаем, что мы можем выделить ежедневно на изучение иностранного языка. Утром 15 минут, во время дороги от дома до школы – 30 минут, вечером перед сном еще 15 минут.

Однако этого оказывается мало: нужно еще и вдумчиво посидеть за рабочим столом над грамматикой, дополнительными упражнениями, послушать пластинки с записями иностранного текста, посмотреть по телевизору специальную учебную передачу «Английский язык».

Спустя какое-то время, ты вдруг замечаешь, что, если раньше заставлял себя читать адаптированные тексты, то теперь это делаешь с интересом. Да и книги попались увлекательные: Артур Конан-Дойль, Брет Гарг, Джек Лондон. Раз у тебя появился вкус к языку –

дело пойдет веселее. Пройдет немного времени, и ты уже привыкнешь к тому, что в сутках только 23 часа, ведь один час безраздельно отдан иностранному.

Взвешиваются временные возможности и в отношении математики. Несмотря на большую загрузку, оказывается, можно выделить за счет отказа от просмотра телевизионных передач в среду и в пятницу по 2–2½ часа. Сначала трудно. Хочется пропустить денек-другой, или начать не с этой недели, а со следующей. Нет, никакой себе уступки. Сказал, значит сделал.

СЕКРЕТЫ ТРУДОСПОСОБНОСТИ

А как вообще организовать свой труд, чтобы успеть многое сделать? Ведь мы знаем примеры удивительной работоспособности людей. Ты, конечно, увлекался в детстве произведениями великого фантаста Жюль Верна. А знаешь ли ты, сколько всего им было создано? 65 романов, 20 повестей и рассказов, 19 пьес, 10 книг по истории географических открытий. Все это составляет 115 томов. Солидная библиотека! Вот, что пишет один из биографов писателя: «Ежедневная работа – от зари до зари – была подчинена идеальному распорядку, во многом способствовавшему исключительной продуктивности писательского труда. С пяти утра до полудня Жюль Верн писал и правил корректуры. Послеобеденные часы он посвящал чтению и просмотру источников для следующего романа, а вечернее время – отдыху и беседам с друзьями. Уже в восемь – девять часов для него наступала ночь.

Насколько позволяло время, он стремился удовлетворить свою ненасытную страсть к путешествиям. Он побывал в Америке, изъездил вдоль и поперек почти все страны Западной Европы, бороздил на своей яхте «Сен-Мишель» воды Ламанша и Па-де-кале, Северного и Балтийского морей, а иногда пускался в далекие плаванья по Средиземному морю – к берегам Марокко, Алжира и Туниса».

Из современных писателей одним из самых плодотворных является Жорж Сименон, он автор 415 (!) романов.

Можно приводить множество примеров из жизни ученых, писателей, общественных деятелей, которые добивались больших успехов благодаря четкой жизненной цели, умению концентрировать свои усилия на главном,

твердому распорядку своей жизни, смене различных видов деятельности.

О последнем обстоятельстве очень метко писал В. И. Ленин в своем письме к сестре Марии Ильиничне: «Я очень хорошо помню, что перемена чтения или работы – с перевода на чтение, с письма на гимнастику, с серьезного чтения на беллетристику – чрезвычайно много помогает»¹.

Из воспоминаний людей, лично знавших Владимира Ильича нам хорошо известно, какой работоспособностью и самодисциплиной он обладал и что эти удивительные качества помогли ему стать величайшим человеком планеты.

Показательный пример находим в кинофильме «Лидер», режиссера Б. Дурова, по сценарию Д. К. Орлова. Герой фильма Борис Шестаков уже в 9-м классе имеет совершенно определенную цель, он мечтает разгадать письменность таинственного народа тальмеков, а потом дать общие принципы расшифровки любой языковой системы. Вместе с тем, он хорошо учится по всем предметам и не забывает о физической культуре и спорте. И это имеет глубокий смысл: физические упражнения значительно повышают работоспособность, значит экономят время на учебные занятия.

Герой фильма счастливо избегает частой ошибки увлеченных ребят, которые пренебрегают физкультурой (как пустой тратой времени), кое-как занимаются по другим предметам. В наше время различные науки так переплетаются, что без скромного фундамента, получаемого в школе, просто невозможно достаточно полно овладеть современной профессией. Приведу один пример. В медицинском институте изучают основы высшей математики, кибернетики, психологии, будущие медики учат историю медицины, основательно – физику, химию, медицинскую географию, им нужно уметь вычерчивать графики и т. д. Нет такого школьного предмета, который бы не лег в основу профессиональных знаний не только медика, но и человека любой специальности. Школьная программа – необходимый минимум знаний, который нужен всем.

Мне выпало счастье быть знакомым со многими людьми поразительной целеустремленности, умеющими ценить каждую минуту своей жизни.

¹ Ленин В. И. Полн. собр. соч., т. 55, с. 209.

Александр Александрович Любищев всю свою долгую жизнь вел строжайший учет времени, он умел полностью отдаваться работе, а выезды на природу, беседы с друзьями, коллегами, учениками и были для него необходимой разрядкой, отдыхом. А. А. Любищев достиг успехов в разных областях науки: генетике, общей биологии, энтомологии. Известный советский писатель Даниил Гранин написал об А. А. Любищеве книгу – «Эта странная жизнь».

Вадим Борисович Шавров – самый крупный историк отечественной авиации, вместе с тем был неутомимым путешественником, страстным коллекционером¹. И Любищев, и Шавров были широкообразованными людьми, знающими литературу, понимающими искусство. Для каждого из них характерны целеустремленность в основном, главном деле жизни, разносторонность интересов, умение отдыхать и не терять времени попусту. К тому же они были общительными людьми, имели много друзей. Но, пожалуй, самое важное для нас с вами обстоятельство – они лепили свой характер, вырабатывали умение трудиться, стиль жизни уже со школьной скамьи.

Пример этих людей не единичен, однако обратимся к повседневной жизни молодого человека, памятуя об опыте замечательных людей.

ЭКЗАМЕНЫ – ПРОВЕРКА ТРУДОСПОСОБНОСТИ

Пожалуй, лучше всего рассказать о правилах гигиены умственного труда на примере подготовки к экзаменам. Ведь именно в этот период особую роль играют навыки самодисциплины, работоспособности и гигиены. Прежде всего речь пойдет о режиме дня.

Режим дня должен соответствовать физиологическим основам жизнедеятельности организма – ритмичности. Занятия лучше всего начинать в 8.00 – 8.30, т. е. в привычное время. Многие десятиклассники и студенты мне рассказывали, что в дни экзаменов они начинали садиться за книги значительно раньше – почти в 6 часов утра. Однако такой резкий переход на новый режим бывает довольно труден. Если уж решил начинать заниматься в более раннее время, то целесообразно за не-

¹ О В. Б. Шаврове можно прочитать в книге Михаила Арларова «Винт и крыло», вышедшей в 1981 году.

сколько дней до экзаменационного периода перейти на новый ритм работы, привыкнуть к нему.

Оптимальная длительность занятий – до 13.00–13.30 с 10–15-минутными перерывами через каждые 45–50 минут. Это – привычный ритм работы, к которому приспособились все функции организма. Более продолжительные перерывы устраивать ни в коем случае нельзя – собьешься с ритма. Чем заполнить перерывы? Лучше всего активным отдыхом. Выполни несколько гимнастических упражнений, обязательно включив приседание, наклоны, прыжки.

Полезно и глазам дать хороший отдых. Подойди к окну, посмотри несколько секунд вдаль, на небо. Во время перерыва полезно помочь и по хозяйству: прибрать в комнате, полить цветы и т. п.

В 13.00–13.30 начинается большой перерыв. Это время второго завтрака или обеда. Можно и поспать часок. Сон – отличный отдых при напряженной умственной работе.

Затем с 15–16 часов и до 18–20 часов – снова занятия с перерывом на обед или полдник.

Припомним: большинство людей обладают двумя пиками работоспособности в течение дня: с 9 до 12–13 часов и между 16 и 18 часами. Старайся в эти часы работать особенно интенсивно.

Вечером – отдых. Поиграй в волейбол, футбол, поведись с друзьями. Перед сном полезно немного погулять. Отход ко сну – в 23 часа.

Такова примерная схема режима. Понятно, что подойдет она далеко не каждому. Но есть в ней и совершенно обязательные условия: краткие перерывы после 50 минут работы и продолжительный сон.

Обычно во время подготовки к экзаменам последовательно проходят, точнее, повторяют, весь материал. Но иногда можно выбрать, что следует проработать в первую, а что во вторую очередь. В таком случае важно иметь в виду следующее правило гигиены умственного труда. Рекомендуют начинать с предмета, вопроса средней трудности, а затем, когда человек уже вработается и наступает фаза максимальной работоспособности, можно взяться за самый трудный раздел. При наступлении утомления, в завершение занятий берутся за самое легкое.

Но это правило больше подходит к повседневным занятиям, ежедневному приготовлению уроков.

ТРУД ПЛАНОМЕРНЫЙ, СИСТЕМАТИЧЕСКИЙ, ЕЖЕДНЕВНЫЙ

Всем известно, что планомерный, ежедневный труд, систематические занятия дают глубокие знания. Но всегда ли удастся выполнить эти благие пожелания? В самом деле, есть дни, занятые общественной работой, либо тяжелые (в школе 7 уроков! И уроки трудные!). Если ученик не умеет планировать свое время, предстоящую работу, то подчас попадает в сложное положение.

Чтобы избежать таких ситуаций и научиться рационально планировать нагрузку, полезно знать азы физиологии и гигиены умственного труда, в частности, дни оптимальной работоспособности.

Ученые установили уровень работоспособности в недельном цикле. Так, наиболее высокая работоспособность у учащихся старших классов и ПТУ отмечается по вторникам и средам (запомни!), в четверг она снижается и становится минимальной в пятницу. В субботу у учащихся средних и старших классов работоспособность немного повышается, что объясняется хорошим настроением – завтра воскресенье. Это общее правило имеет и исключение – у десятиклассников в субботу повышения работоспособности не наблюдается. Что же касается понедельника, то работоспособность в этот день не очень высока, так как происходит «вработываемость» после воскресного отдыха.

Исходя из этих предпосылок старайся распределять и свою недельную нагрузку. На вторник-среду – по возможности наиболее трудные умственные занятия. На понедельник, четверг, пятницу, субботу – то, что требует меньшего умственного напряжения, но, более длительной затраты времени. Например, тебе легко дается написание домашнего сочинения, но на это требуется много времени – вот и старайся выполнять такую работу в указанные дни.

Полезно знать и общие сведения о степени трудности разных предметов. Для учащихся 7–8-х классов наибольшую трудность представляют математика, а также русский и иностранный языки; для учащихся старших классов самыми трудными считаются математика и физика; затем по степени трудности идут обществоведение и иностранный язык. Конечно, ты прекрасно понимаешь, что эта градация очень и очень условна, прибли-

зительна. Разделение предметов по степени трудности зависит от многих причин и прежде всего от индивидуальных способностей, интересов, наклонностей самого ученика; от искусства учителя, его педагогического дара, умения заинтересовать, увлечь своих питомцев. Имеет значение и профессия родителей и многое другое.

Рекомендую и тебе установить для самого себя степень трудности предметов. Это поможет в планировании дел. Напомню правило: начинать следует с предмета средней трудности, затем, когда наступает наиболее высокая степень работоспособности переходить на самый трудный и, наконец, при снижении работоспособности, приближении утомления переходить к самому легкому.

Гигиенисты считают, что при правильной, четкой организации выполнения домашних заданий – учащиеся 7-х классов должны затрачивать в день примерно 3 часа; в 8-х классах – до 4 часов. Но будет гораздо лучше, если семиклассники сумеют выполнять задания за $2\frac{1}{2}$ часа, а учащиеся 8-х классов – за $3\frac{1}{2}$ часа. При этих расчетах имеется в виду, что учащиеся занимаются регулярно, активно и сосредоточенно работают на уроках.

Во время занятий следует исключить так называемые внешние помехи, раздражители: радио, телевизор, магнитофон.

Как-то автору пришлось наблюдать «работу» восьмиклассника: одним глазком он смотрел в учебник геометрии, другим – в телевизор, при этом еще ухитрялся следить за общим разговором в комнате и играть с собакой. На мой вопрос, как он умудряется усваивать сложный материал учебника, тот шутя ответил, что берет пример с Александра Дюма, автора известного романа «Три мушкетера».

Об Александре Дюма пишут, что он мог одновременно выполнять несколько дел – беседовать с друзьями, писать роман, составлять меню обеда. Но для этого нужно быть Александром Дюма, который написал 250 романов и 25 пьес. Даже у очень способных, тренированных людей одномоментное выполнение нескольких дел дает серьезную нагрузку на нервную систему, приводит к ее истощению.

Когда же я поговорил с юношей серьезно, то выяснил, что за длительное время он подготовил совсем небольшой материал и усвоил его очень слабо.

Углубиться в работу, не замечать окружающего – не каждому дано. Поэтому занимаясь дома, постарайся найти такое место для работы, где было бы меньше внешних помех. В то же время воспитывай в себе способность не замечать происходящего вокруг, посторонних разговоров, музыки и т. п., если ты занят. Это полезное качество тебе очень пригодится в жизни.

Следует избегать и внутренних помех. Что понимаем под внутренними помехами? Скажем, ты готовишь сложный предмет, а во время перерыва читаешь увлекательную книгу или «проигрываешь» партию из шахматного чемпионата. И, вновь сев за учебник, тратишь довольно много времени, чтобы войти как следует в работу. Ведь увлекательная книга, шахматная партия могут довольно долго оставлять «след» в сознании, являясь внутренней помехой в занятии.

ГДЕ?

Где лучше всего заниматься? Многие молодые люди считают, что если поехать в парк, к реке, или за город, в лес, то свежий воздух, тишина будут способствовать успешному усвоению материала. Это далеко не так. У человека вырабатывается привычка работать в какой-то определенной обстановке. Например, дома, в своей комнате. И все-таки я рискнул бы посоветовать научиться работать в библиотеке, или специально выделенном классе школы. Памятуя о том, что в дальнейшем (в высшем или среднем учебном заведении, на работе) будут именно такие условия. К тому же окружение сосредоточенно работающих людей невольно настраивает и самого на серьезную работу.

Многим перемена места сначала мешает успешным занятиям. Вот почему, если ты решил готовиться к экзаменам в библиотеке, рекомендую позаниматься там несколько дней в течение учебного года, адаптироваться (приспособиться) к новым условиям, к большей напряженности занятий в библиотеке.

Но есть учащиеся, которые могут так углубиться в работу, что им ничто не мешает. Один студент-первокурсник педагогического института говорил мне, что он не любит заниматься в библиотеке. Перед тем, как

приняться за работу дома, он проводит своеобразный сеанс самовнушения: я буду работать и не буду отвлекаться. И занимается в комнате, где его родные смотрят телевизор, обсуждают семейные дела. Похвальная целеустремленность и сосредоточенность. Но все же лучше, если обстановка будет более спокойной – нельзя же полностью выключить слух, зрение, обоняние... А преодоление каждого нового раздражителя требует дополнительного напряжения центральной нервной системы. Герой фильма «Лидер» больше всего любил читать и конспектировать рано поутру в кухне, где ему никто не мешал. Приходилось ему заниматься и в ванной. Лишь бы быть одному.

ОДНОМУ ИЛИ ГРУППОЙ?

Как лучше заниматься? Одному или прорабатывать материал вдвоем? А может быть, сразу группой в несколько человек?

Подготовка вдвоем или группой имеет свои преимущества: возможность проверить друг друга, разобрать сообща трудный материал. Но эти преимущества сразу же перестанут быть преимуществами, если занятия превращаются в сплошную болтовню. Имеется при этом и другая опасность – большая разница в степени подготовленности.

В трилогии «Детство, отрочество, юность» Л. Н. Толстой писал: «Зухин, изредка справляясь по тетрадкам, читал, другие останавливали его, делая вопросы, а он объяснял сжато, умно и точно. Я стал вслушиваться и, не понимая многого, потому что не знал предыдущего, сделал вопрос.

– Э, батюшка, да вам нельзя слушать, коли вы этого не знаете, – сказал Зухин, – я вам дам тетрадки, вы пройдете это к завтраму; а то ж вам объяснять.

... Недели две почти каждый день я ходил по вечерам заниматься к Зухину. Занимался я очень мало, потому что, как говорил уже, отстал от товарищей и, не имея сил один заняться, чтоб догнать их, только притворялся, что слушаю и понимаю то, что они читают. Мне кажется, что и товарищи догадывались о моем притворстве, и часто я замечал, что они пропускали места, которые сами знали, и никогда не спрашивали меня».

И все же риску посоветовать заниматься вдвоем

или небольшой группой. Кстати, это приучит и к внутренней дисциплине, что особенно важно.

Подчас занятие группой происходит вынужденно: нужно помочь товарищу, пропустившему уроки по болезни. Но, если имеющий более слабую подготовку сам не хочет прилагать усилия к овладению знаниями, то стоит ли ему помогать?

НУЖНЫ ЛИ ШПАРГАЛКИ?

Вопрос, о котором пойдет речь, имеет не только этическое, но и психологическое значение.

Надеясь на шпаргалку, ученик все свое внимание обращает на то, чтобы ее незаметно использовать. В коре головного мозга возникает новый мощный очаг возбуждения, который затормаживает все остальные. Припоминаю случай. Это было двадцать пять лет назад. Пришлось мне как-то принимать экзамен по анатомии в медицинском училище. Студентка, хорошо и систематически занимавшаяся весь год, решила что-то уточнить и попыталась из парты достать шпаргалку. Но она боялась, что я это увижу, и я тоже «боялся» увидеть, тогда мне бы пришлось поставить ей двойку со всеми вытекающими отсюда последствиями, в том числе и лишением стипендии. Девушка разволновалась, и, по-видимому, уже не очень хорошо представляла себе, как будет отвечать. В конце концов я не выдержал, подошел к ней, попросил ее успокоиться, сосредоточиться, подумать о четком плане ответа. Она отвечала одной из последних в группе и совсем недурно, так, что даже заслужила похвалу членов комиссии. Я поступил так, зная, что шпаргалка ей совсем не нужна. Другое дело, когда преподаватель не знаком с учеником. Например, на вступительных экзаменах. Каким будет мнение экзаменатора? Что последует за этим? Догадаться не трудно.

Так что по соображениям и этическим, и психологическим не рекомендуем пользоваться шпаргалкой. Но это вовсе не значит, что не нужно составлять конспектов по разделам или даже по отдельным билетам, так сказать, шпаргалку для себя, для лучшего запоминания материала и краткого завершающего его повторения перед самым экзаменом.

А ответить – полезно ли всем составлять такие конспекты – весьма сложно. Это зависит от особенностей памяти каждого человека.

Ученые, классифицируя память по различным категориям, выделяют такие ее виды, как долговременная, кратковременная и промежуточная. Некоторые эпизоды из детства вплоть до мельчайших деталей помнятся очень отчетливо. Спроси у своих близких, родителей, бабушек и дедушек, и они тебе приведут интересные случаи, бывшие десятилетия назад. Таблица умножения, выученная в детстве, «сидит» в памяти навечно. Это и есть долговременная память.

Ты посмотрел кинокартину, прочитал книжку... Но вот прошло совсем мало времени, и ты уже напрочь забыл, о чем были этот фильм, книга. Тебя познакомили с кем-то, а при новой встрече с этим человеком, ты никак не можешь припомнить его имя. Это кратковременная память. Промежуточная память производит своеобразную сортировку. То, что нужно на несколько минут передается в промежуточную память, а если при сортировке сведения оцениваются как очень нужные, то они передаются на долговременное хранение. Вот тут-то и необходима помощь.

Самое простое несколько раз повторить то, что нужно запомнить: «Мороз и солнце – день чудесный», «Мороз и солнце – день чудесный»... Но еще лучше, еще важнее разобраться в смысле того, что нужно запомнить, установить внутреннюю зависимость, логическую связь. И, конечно, использовать способности своей памяти.

Память у человека может быть зрительной, слуховой и моторной (человек хорошо запоминает, когда записывает). Одному вполне достаточно прослушать урок для того, чтобы не только все понять, но и запомнить. Люди с таким типом памяти предпочитают заниматься группой, чтобы при чтении вслух хорошо запоминать материал. Другой сам любит читать, ему обязательно нужно скользить глазами по строчкам. Чаще всего бывает смешанный тип памяти, например, зрительно-моторный. Полезно знать особенности своей памяти и строить занятия так, чтобы использовать все ее резервы и устранять недостатки. Например, военному, биологу, геологу и т. п. полезно иметь хорошую зрительную память.

Вот пример уникальной слуховой памяти. Четырнадцатилетний В. Моцарт услышал в соборе церковную

музыку. Придя домой, он по памяти записал ее. Когда, много лет спустя, эти записи сверили с подлинником, они оказались абсолютно верными.

А вот другие примеры поразительной памяти. Академик А. Ф. Иоффе по памяти пользовался таблицей логарифмов. Шахматист А. А. Алехин играл «вслепую» по памяти с 40 партнерами и держал в уме все свои и противников ходы, да еще считал ходы вперед.

Ты заметил, что хорошо запоминаешь с голоса. Дорожи этой особенностью – внимательно слушай учителя. Обнаружил, что стоит тебе записать план ответа, как материал хорошо укладывается в голове. Значит не нужно по десять раз повторять вслух один и тот же трудный абзац, достаточно раз прочитать, составить подробный план и по нему потом рассказать.

Нужно не только умело использовать особенности своей памяти, но и развивать другие ее виды. А вообще имей в виду, что лучше всего усваиваются те сведения, которые поступают нам различными путями. Вот почему на уроках показывают кинофильмы, слайды, чертят схемы, прослушивают магнитофонные записи.

Есть упражнения, помогающие развить память, например, зрительную. Посмотри на картину. Теперь отвернись и зажмурь глаза. Постарайся себе ее представить. В первый раз увидишь только самое существенное, наиболее бросающееся в глаза. Посмотри еще раз. И опять постарайся воспроизвести ее в памяти. Начнут выплывать все новые и новые детали. Теперь поразмысли над картиной, почему так, а не иначе изобразил художник персонажей, предметы, чем достигается воздействие картины на зрителя и т. д. Подобные упражнения очень полезны для развития памяти и умения выстраивать логические связи.

Уже давно для тренировки памяти рекомендуют учить стихи.

Обратимся к некоторым другим рекомендациям, помогающим лучше усваивать знания. После того как материал весь проработан, его следует закрепить. Можно порекомендовать такой способ: в последний день перед экзаменом просмотреть конспекты или планы, которые составлялись в течение учебного года или в период подготовки к экзаменам. В день самого экзамена полезно очень медленно (особенно для лиц со зрительным типом памяти) пролистать учебник, как бы «фотографируя» глазами каждую страницу.

Старайся овладеть приемами и способами, экономящими время, уменьшающими нагрузку на центральную нервную систему. Например, научись быстро находить необходимые иностранные слова, пользоваться толковым словарем, энциклопедией, справочными изданиями, быстро писать, сокращать слова при письме, пользоваться вычислительной техникой!

Если у вас в школе уже есть компьютеры, то постарайся овладеть ими как следует. Это пригодится на всю жизнь.

ЧТЕНИЕ БЫСТРОЕ И МЕДЛЕННОЕ

Для экономии времени полезно приобрести навык быстрого чтения. Все, что мы читаем, несколько условно можно разделить на две категории. К первой отнесем уже известный материал, который можно читать быстро, например, знакомый учебный текст (в том случае, когда его нужно «освежить» в памяти). Другой пример — ты читаешь детектив, не отличающийся большими художественными достоинствами, и следишь лишь за интригой¹. Просматривая газету, не обязательно вчитываться в каждую строку. В этих случаях скорость чтения может достигать 400 и более слов в минуту.

Другое дело, если ты читаешь в газете важное постановление, выступление руководителей государства, тут важно осознать все положения. В 2–3 раза медленнее скорость чтения, когда перед глазами «Война и мир» Л. Н. Толстого или «Мертвые души» Н. В. Гоголя, книги И. А. Бунина, А. П. Чехова, М. А. Булгакова, В. И. Белова, В. П. Астафьева, Ю. П. Казакова: скорость чтения должна быть меньше в 2–3 раза. И, наконец, необходим еще более медленный темп чтения, если ты приступаешь к изучению нового материала по математике, физике, химии, анатомии и физиологии. Тут уж скорость падает до 20 слов в минуту.

Расскажу немного о своей практике. Периодичку (об-

¹ Впрочем стоит ли его вообще читать? Жизнь коротка, литература богата многими замечательными произведениями. Успеть бы с ними ознакомиться! Существуют различные программы чтения. У одного студента я видел, например, такой список: дореволюционная отечественная литература, включая произведения Н. В. Гоголя, Л. Н. Толстого, Ф. М. Достоевского, И. А. Бунина и др.; советская классика, а также выдающиеся произведения современности. Всего в списке было 63 автора.

щественно-политическую, научную, научно-популярную) читаю «по диагонали» – просматриваю очень быстро, со скоростью примерно 1500 слов в минуту. Но, если попалось что-то интересное, важное – тотчас делаю закладку, заметку. Второй этап – чтение помеченного материала – может быть и очень медленным. Все зависит от степени его важности. У меня всегда лежит стопка журналов и еженедельников – это для «стояния» в очереди, поездок в пригородном поезде, метро. Студенческие работы проверяю очень быстро, но при этом не пропускаю правописания терминов, исправляю даже мелкие ошибки. А вот математические расчеты для проверки требуют большой затраты времени. Скорость чтения научных монографий опять-таки зависит от характера монографии, иногда читаю их очень медленно. И, наконец, самое медленное чтение «со скоростью архимандрита, едущего на велосипеде», как говорил А. П. Чехов. Это чтение для наслаждения, когда каждая фраза доставляет удовольствие – например, чтение произведений Н. В. Гоголя. Еще медленнее читаю стихи: Ф. И. Тютчева, А. А. Блока, А. Т. Твардовского, А. Н. Вознесенского...

А с какой скоростью читаешь ты? Не знаешь? Для подсчета давай воспользуемся методом, который предлагают психологи:

– предварительно отдохнув, подготовь совершенно незнакомый текст (можно взять из художественной литературы) объемом в 3–4 страницы. Попроси товарища составить по нему 10 вопросов;

– по сигналу товарища начинай читать и читай, как можно быстрее;

– теперь отвечай на вопросы. За правильный ответ – 10 баллов, неверный – 1 балл, за остальные ответы, в зависимости от приближенности к правильному ответу – от 2 до 9;

– определи коэффициент усвоения информации, т. е. число полученных баллов раздели на 100 – максимальную сумму, которую ты бы мог получить;

– теперь определи скорость чтения. Подсчитай количество всех слов, включая предлоги, раздели их на время (в минутах), потраченное на чтение и умножь на коэффициент усвоения.

Скорость 250 слов в минуту и больше, считается хорошей, меньшая – недостаточной.

Почему мы столь подробно говорим о чтении? При-

чин много. Прежде всего потому, что в последнее время многие стали увлекаться скоростным и сверхскоростным чтением, стараясь при этом достигнуть рекордной скорости — 2000 слов в минуту! Есть категория молодых людей, читающих «запоем», не отрываясь от книги по нескольку часов. Однако научные исследования показывают, что запойное чтение вызывает серьезное утомление центральной нервной системы, зрительного анализатора, снижение работоспособности.

Отсюда следуют рекомендации: не читать художественной литературы перед приготовлением уроков; после 45 минут чтения делать перерыв на 6–10 минут (встать, походить по комнате, посмотреть на далекие предметы за окном); при чтении соблюдать соответствующие гигиенические требования (достаточное освещение, правильная поза и др.). Обо всем этом мы еще поговорим, ведь чтение один из основных видов деятельности человека.

О НЕКОТОРЫХ «МЕЛОЧАХ»

При умственной работе имеют значение многие, на первый взгляд мелкие факторы.

Известно, что учащиеся, занимающиеся в классе, где температура воздуха равна 27°C, делают к концу урока в 2–2¹/₂ раза больше ошибок, чем те, кто занимается при температуре 18–20°C.

Работоспособность резко снижается, если количество углекислоты в воздухе повышается до 0,1%. Вот почему так важно регулярно проветривать помещения.

Во время усиленной умственной работы в головной мозг поступает крови в 8–10 раз больше обычного. Вот почему необходимо следить за позой во время занятий, стараться придерживаться правильной посадки.

Читаешь ли ты или пишешь, всякий раз большая нагрузка падает на глаза. Постарайся облегчить им работу. Проверь, достаточно ли освещено твое рабочее место. Не бойся смешанного света. С наступлением сумерек зажги электрический свет. Желательно установить настольную лампу с так называемым направленным светом. Мощность лампочки должна быть не менее 60 ватт. При этом в комнате рекомендуется включить общее освещение.

Глазам необходим отдых. После часа работы полез-

но на 20–30 секунд устремить взгляд за окно, в небо и т. д.

Некоторые полагают, что крепкий кофе или чай, очень большое количество сахара содействуют умственной работе. Заблуждение! Утром еще можно выпить стакан чая или кофе, а на ночь запрещается. Избыточное количество сахара может принести вред организму. Вполне достаточно 5–6 кусков в день.

При напряженной умственной деятельности следует несколько увеличить потребление витаминов, желательнее ежедневно выпивать стакан настоя шиповника или томатного сока. Рекомендую также принимать по 1–2 таблетки витаминов С и А ежедневно.

Снятию утомления (конечно, небольшого) помогут умывание холодной водой. Можно пососать дольку лимона, съесть шоколадную конфету.

И все же главное средство для того, чтобы утомление не перешло в переутомление – рациональный ритм занятий.

Один из частых вопросов: что делать, когда никак не выходит задача? Бросать ее или сидеть до победного конца? Иногда полезно переключиться на другой предмет, а то и задача не выйдет и остальные уроки не учишь. Но лучше разобраться, в чем причина неудачи. Может быть материал проходили в твое отсутствие – тогда обратиться за помощью к товарищу. Однако здесь есть одна опасность: как бы вопрос о задаче не перешел в длительный телефонный разговор на разные темы, который нарушит ритм занятий. Другая причина – усталость. Выйди на улицу, передохни. Во время прогулки может и «осенить» – найдется ключ к решению.

Но все-таки задача не получилась... На уроке тебя не спросили, домашнее задание не проверили, тем не менее с помощью товарищей разберись в задаче. Учти – как знания, так и незнания накапливаются. Крайне нежелательное накопление!

В рациональный режим занятий входит не только процесс труда, но и разумный полноценный отдых. И умение работать, и умение отдыхать – одинаково важны.

Об отдыхе в дни занятий и в выходные дни говорится в следующей главе, а вот как следует провести выходной, или остаток дня во время сдачи экзамена?

Самое разумное – побольше двигаться, заняться спортом, поехать за город, пойти в парк и т. д.

Но вот опять пора за занятия. На столе — ничего лишнего и вместе с тем все необходимое под рукой: тетради, учебники, отточенные карандаши, ручка. Рациональная организация труда наитеснейшим образом взаимосвязана с гигиеной, самодисциплиной. В конечном итоге от них зависят успехи в жизни, труде и состоянии здоровья.

В заключение хочу напомнить слова известного физиолога Н. Е. Введенского о том, что устают не от того, что много работают, а от того, что работают неправильно.

«ТРУД НАСТОЯЩИЙ, НЕОБХОДИМЫЙ ОБЩЕСТВУ»

Труд школьника ни в коем случае не ограничивается только умственной деятельностью, столь же важно и твое непосредственное участие в общественно полезном, производительном труде. В Основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы сказано, что непосредственное участие школьников в общественно полезном, производительном труде является незаменимым фактором «...выработки осознанного отношения к учебе, гражданского становления, нравственного и интеллектуального формирования личности, физического развития».

Обратим внимание, как широко ставится вопрос, как слиты воедино понятия нравственной зрелости, гражданского становления, интеллектуального формирования и физического развития. В сущности, всем этим проблемам посвящена и наша книга, но рассматриваются они с гигиенических позиций. Продолжим цитату: «Как бы ни сложилась дальнейшая судьба выпускников школы, трудовая закалка потребуется им в любой сфере деятельности».

Мне очень близка эта фраза. Невольно вспоминаются многие эпизоды из жизни ребят моего поколения: вот в зимнюю стужу, мы ученики пятого класса, собираем хвою для госпиталя (из хвои делали препараты, богатые витаминами); а вот работаем на молотилке; в хмурый день, шагая километр за километром, перегоняем с пастухами скот из глубокого тыла к фронту, бойцам нужно свежее мясо. И вновь мелькают воспоминания: работа на огороде, в лаборатории, уборщиком, сторожем... Не только я, многие мои сверстники совмещали учебу с работой. Конечно, было трудно, иногда очень трудно,

но все это не пропало даром, все пригодилось в жизни: одно приучило подолгу, без усталости ходить; другое – ценить народное добро, каждый кусочек хлеба, каждую картофелину.

Единственно о чем очень жалею, что не было у нас в школе ни слесарного, ни столярного, ни токарного дела, а никто из взрослых не обучил этому. А как бы это могло пригодиться в жизни.

У меня есть друг – врач, в школьные годы он увлекался техникой. Сейчас он работает со сложными аппаратами, современным оборудованием. Сочетание медицинских и технических знаний сделали его незаменимым сотрудником. В случае неполадки он сам способен справиться с ремонтом аппаратуры. Да и неполадки эти редки, ведь он умеет поддерживать в порядке сложные приборы. А как важны эти умения в домашних, житейских делах!

Вот как в Основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы характеризуется труд школьника: «... систематический, организованный, посильный для их здоровья и возраста общественно полезный труд – труд настоящий, необходимый обществу».

Существуют многие десятки, сотни и даже тысячи видов работ и профессий, которыми овладевают молодые люди. Мне понадобилось бы написать солидный том, чтобы рассказать о гигиене и охране здоровья, связанных с овладением различных профессий. К тому же об этом гораздо лучше, чем я, расскажет твой непосредственный учитель прямо около рабочего места. Хочу лишь посоветовать тебе: будь крайне внимателен ко всем инструкциям, письменным и устным наставлениям относительно правил техники безопасности. Если ты чего-то не уяснил, не понял, то не бойся показаться непонятливым, спроси, уточни.

Специалистами были проанализированы причины, приводящие к травмам подростков. Например, подросток смазывал станок, не останавливая его. Оказалось, он видел, как это делал опытный рабочий. Конечно, рабочий подал дурной пример, но у него уже имелся большой опыт, сноровка, которые помогали избегать травм. Другое дело начинающий ... Вот почему подростки должны особенно скрупулезно выполнять правила техники безопасности. Еще одна причина – незастегнутая спецодежда. Мелочь? Нет, не мелочь. Нарушение

обернулось больничной койкой. Такой пример: незабренные под косынку волосы привели к серьезной травме. Только чудо спасло девушку от смерти, а уродующий шрам остался на всю жизнь.

Работал в неправильной позе—низко склонился к станку... не пользовался защитными очками..., не надел респиратор..., поленился вовремя отнести готовую продукцию—споткнулся... и т. д.

А вот другого свойства нарушения: накануне поздно лег спать, утром не позавтракал—движения стали неточными, произошла травма; пришел на работу большим, с повышенной температурой, слезящими от насморка глазами—тот же итог. У опытных рабочих, имеющих закрепленные навыки движений, в подобных ситуациях тоже есть опасность возникновения травм, но все же риск гораздо меньше, так как выручает годами выработанный автоматизм рабочих движений.

Сотни тысяч учащихся выезжают на сельскохозяйственные работы. Их помощь в решении проблем Продовольственной программы—неоценима. И дело не только в конкретной помощи, физический труд на свежем воздухе—это отличнейший отдых от умственных нагрузок. Но и тут пренебрежение элементарнейшими правилами техники безопасности вместо оздоровления может привести к больничной койке.

... Пожилая колхозница не только сказала, но и показала, куда и как поставить грабли и вилы после работы. Пренебрегли советами, побросали где попало. Один студент смаху наступил на грабли, те ударили его по лицу, разбили очки, мельчайшие осколки серьезно повредили глаз. Другой наступил на вилы, и зубец пропорол кеды, поранил ногу. Работая на прополке девушка сочла излишним покрыть голову косынкой. Палящие лучи солнца вызвали солнечный удар.

А вот уж совсем нелепый случай. Юноша вообразил себя эдаким тореодором. Стал дразнить быка и... попал на три месяца в больницу. Хорошо хоть жив остался!

Я умышленно не стал приводить подобных примеров, связанных с работой на сельскохозяйственных машинах, механизмах. Специальные знания, определенный инструктаж помогут избежать неприятностей.

Участвуя в сельскохозяйственных работах, соблюдай ритмичность, продумай свой рабочий костюм, следи за режимом питания, питьевым режимом.

Так что же, участие в общественно полезном производственном труде вредно для здоровья? Нет, как раз наоборот. Если он совершается в соответствии с требованиями гигиены (правильный ритм работы, наличие физкультпаузы, рациональный режим питания и т. д.) и техники безопасности, то полезен для здоровья. Польза заключается в следующем: при переключении с умственного труда на физический улучшается деятельность центральной нервной системы, значительно повышается умственная работоспособность, успеваемость; гармоничнее развивается опорно-двигательный аппарат, мускулатура; отмечается благотворное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. И еще, что особенно важно, — повышается психологический тонус подростка, эмоциональный настрой; растет самоуважение из-за сознания принесенной пользы; формируется чувство локтя, коллективизма, взаимовыручки, крепнет дружба одноклассников.

Ну, что ж, мы хорошо поработали, пора подумать и об отдыхе.



ТВОЕ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

*... Встала в половине одиннадцатого, час проговорила с подругой по телефону, сходила в магазин, опять поговорила по телефону, включила телевизор, смотрела передачи до позднего вечера.
Воскресенье и прошло...*

КАК РАСПОРЯДИТЬСЯ СВОБОДНЫМ ВРЕМЕНЕМ?

Одни люди не знают, куда девать свободное время, у других все до минут расписано; одним не хватает времени, чтобы уроки выучить, а про стадион, туристский поход или посещение театра и говорить не приходится, другие и литературные новинки прочитать успевают и на выставки ходят и отметки хорошие получают. В чем дело? Разные способности у людей? Да, в определенной степени это играет роль. Но самое главное, думается, в другом. Девушки и юноши, имеющие перед собой определенную цель, увлеченные каким-либо делом, как правило, умеют ценить время, стараются его планировать, не тратить попусту.

Я — врач и хочу поговорить с тобой с позиций медицинских, или точнее с гигиенических, позиций о том, как лучше всего распорядиться свободным временем. От того, как ты его проводишь, во многом зависит твое здоровье, психическое и физическое самочувствие. Медики считают, что наиболее разумно посвятить свободное время тому занятию, которое дает возможность отдохнуть от основного дела, работы, учебы.

Вот почему лицам, занятым напряженной умственной работой, учебой, так полезны физические упражнения, туристские походы, экскурсии, прогулки, работа в строительных отрядах, помощь колхозу в уборке урожая и др. И, наоборот, лицам, занятым преимущественно физическим трудом, свободное время лучше всего посвятить спокойному отдыху, чтению книг, посещению музеев и выставок. Когда в своих беседах с молодежью я говорю об этом, то почти всегда слышу возгласы несогласия.

– А если я занимаюсь в химическом кружке при университете?

– А если я увлекаюсь шахматами, иностранным языком, еще занимаюсь в музыкальной школе – что же мне бросить эти занятия и переключиться только на физкультуру?

Конечно, нет. Но молодым людям, занимающимся, например, в двух школах (общеобразовательной и музыкальной), тем более нужно находить или, даже скажу резко, выскидывать время для спорта, для мышечной нагрузки.

КАК ПОДЧИНИТЬ ВРЕМЯ?

Сначала поговорим о тех, у кого большие и разно-сторонние интересы, кому обычно не хватает времени, а потом о тех, кто не знает, как «убить» свободное время.

Позволь поделиться собственным опытом. Мне пришлось с 13 лет совмещать учебу с работой. Конечно, это было нелегко. Но с другой стороны жизнь была хорошим учителем, обстоятельства заставляли беречь время. К счастью, еще в юности я встретился с доброжелательными, интересными людьми. Они не только развили интерес к литературе, истории, биологии, коллекционированию, путешествиям, но самое главное, научили меня как планировать и беречь время.

Вот эти-то уроки в своих беседах с молодежью я и стараюсь передать.

Чем больше обязанностей, заданий, срочных поручений, тем обязательнее для меня освободить от всех дел день отдыха – воскресенье. Зимой – на лыжах (а раньше на коньках); летом, осенью и весной, независимо от погоды – однодневный туристский поход или загородная экскурсия, посещение исторических и архитектурных памятников. В этот день я не читаю научной литературы, стараюсь «выкинуть» из головы все служебные дела.

Иду, наслаждаюсь природой, прохожу один, другой, третий километр. Помимо воли начинаю обдумывать что-то. И вот в движении, на свежем воздухе приходят интересные мысли, решения. Помню, никак не получалась у меня одна лекция... Именно во время похода я вдруг нашел «интересные повороты» темы, вспомнил подходящие факты.

Итак, лицам умственного труда рекомендую посвящать воскресенье активному отдыху на свежем воздухе.

Иначе поступает мой друг, Игорь Анатольевич, который работает мастером на одном из крупнейших заводов Москвы. По роду своей работы ему приходится много двигаться, длительное время находиться в напряжении, связанном с необходимостью контролировать труд других. В выходной день Игорь Анатольевич предпочитает чтение технической и художественной литературы или легкий физический труд на своем дачном участке. Вторую половину дня он обычно посвящает конструированию разных приспособлений для быта, «возне», как он говорит, с радиоприемниками, всячески иными механизмами.

Очень полезно составлять список дел на определенное время для того, чтобы можно было планомерно их выполнять. Я, обычно, имею три таких плана: на год, на месяц, на неделю. Причем каждый список состоит из двух частей: дела первостепенной важности – их надо выполнить обязательно, дела второстепенные – желательно. В каждый список попадают самые разнородные дела: например, рядом могут соседствовать ремонт квартиры и написание статьи.

Для того чтобы последовательнее выполнялась необходимая работа, дела распределяются еще и по категориям: педагогическая работа, научная и научно-методическая, литературная, работа с коллекциями и т. д.

Обычно я составляю план на следующую неделю по пятницам. Кладу перед собой список дел на месяц, расписание учебных занятий и... телевизионную программу. Затем начинаю распределять дела на вечернее время, поскольку днем я занят на работе. Итак, один вечер – заседание научного общества, следующий – подготовка к занятиям со студентами; еще один вечер проведу целиком около телевизора – «Клуб путешественников» и хоккейный матч; два вечера посвящу работе над статьей, еще один – хозяйственным делам. Воскресный вечер – полному отдыху с семьей.

А магазины, уборка квартиры и т. д. В магазины я захожу после работы. Если случится постоять в очереди, то на этот случай в карманах есть журнал и газеты. Уборку я обычно откладываю на те вечера, когда собираюсь готовиться к занятиям со студентами или работаю над статьей. После часа сиденья за столом, берусь за тряпку или пылесос. Уборка для меня – своеобразная физическая разрядка.

Но жизнь часто вносит серьезные коррективы. На-

пример, когда болеет кто-то из моих близких, то на хозяйственные дела приходится тратить больше времени. Или вдруг приезжает на несколько дней друг и коллега из другого города? Ну, как не повидаться? Или срочное служебное задание. Жизнь заставила оставлять «окно» – один свободный вечер (никаких планов!). В случае чего можно пожертвовать и «телевизионным» вечером.

Приходилось не раз сталкиваться с ситуацией, когда старшеклассники не могут выбрать времени ... посетить в больнице товарища, помочь в ремонте квартиры и т. п., объясняя это своей занятостью, неимением времени.

А ведь речь идет о ситуациях, когда не приходится считаться ни с какими составленными заранее планами.

Очень важны точность и пунктуальность. Об этом мы еще будем говорить подробнее, мне хотелось бы подчеркнуть, что без них трудно работать и трудно отдыхать.

Мне могут сказать: «Что же вы, автор, пишете для молодежи, а рассказываете о своем опыте – опыте пожилого человека».

Я глубоко убежден, что названные качества – общие и для молодых и пожилых. Но чем раньше воспитает их в себе молодой человек, тем большего он достигнет, тем меньше потратит нервной энергии, тем лучше сохранит здоровье.

НЕ ДОВОДИ ДО ПОСЛЕДНЕГО ДНЯ

Помнится, как один десятиклассник заметил, что планировать свои дела можно, да проку мало. И привел пример: на прошлой неделе ему нужно было помочь семье в переезде на дачу, сдать большую домашнюю письменную работу, поздравить самого близкого друга с днем рождения, подготовиться к городской контрольной по математике и еще – тренер просил обязательно прийти, стенгазету нужно выпустить... И вот мой собеседник всю неделю спал по 4–5 часов, работал с перенапряжением, пытался справиться с делами.

– Нет никакой гарантии, что подобная ситуация не повторится, – сетовал десятиклассник.

И все-таки попробуем найти гарантии на будущее.

О переезде на дачу было известно заблаговременно. Заранее объявили и о письменной работе. День рожде-

ния друга отмечается в который раз! Тренировки по легкой атлетике проводятся регулярно, два раза в неделю и т. д. и т. д.

Короче говоря, часть накопившихся дел можно было выполнить заблаговременно, иначе бесплановость личного времени оборачивается недосыпанием и отказом от пребывания на свежем воздухе.

Слов нет, учащиеся 9–10-х классов очень заняты, но эта «занятость» возрастает из-за отсутствия навыков планирования, из-за укоренившейся привычки откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня, доводить до последней недели, а то и до последнего дня выполнение задания, о котором было известно месяц назад.

ЧТО ПОКАЗАЛИ ИССЛЕДОВАНИЯ?

Оказалось, что только у 9% учащихся 9–10-х классов продолжительность сна соответствует гигиеническим нормам, всего 28% старшеклассников регулярно бывают достаточное время на свежем воздухе. В то же время 40% старшеклассников проводят перед экраном телевизора от 1 до 2 1/2 часов в учебные дни и по 4–5 часов – в воскресные. Многим старшеклассникам выработать умение планировать свободное время помогла увлеченность каким-нибудь делом (химия, физика, конструирование, биология, минералогия, радиodelo). А вместе с тем им хватало времени на занятия музыкой и спортом, на рыбную ловлю и туристские походы.

В нашей стране открыт простор для самых разнообразных увлечений. Вновь приходит на память кинофильм «Лидер». Борис Шестаков может служить примером бережного отношения к каждой минуте.

«У ВСЯКОГО ЕСТЬ СВОЙ ЗАДОР»

В доме, где я раньше жил, мне часто встречался подросток – Валерка. Физически крепкий, внешне симпатичный, Валерка до удивления был нелюбопытен и равнодушен. Стоит, бывало, наблюдает, как играют в футбол и в самый кульминационный момент может равнодушно отойти в сторону.

Цельми днями он слонялся по двору. Мой сосед, слесарь Николай Михайлович, усмехаясь, замечал: «Наш-то, Печорин, целые дни баклуши бьет, вот увидишь, пить начнет от безделья».

Разговоры с Валеркой проходили примерно так:
– Валера, ты бы в вечернюю школу пошел.
– А зачем? Восьмилетку кончил, я и подсобником хорошо зарабатываю.

– Ну, спортом бы занялся, книгу почитал?

– Да ну...

Длительное время я был в отъезде. Через несколько дней после моего возвращения как-то вечером раздался звонок. Открываю – у порога квартиры стоит Валерка.

– Нет ли у вас книг по аквариумным рыбкам и вообще по ихтиологии?(!)

Книги нашлись. Что за метаморфоза? Оказывается, Николай Михайлович, страстный аквариумист сумел таки «заразить» любовью к рыбкам равнодушного Валерку.

Прошли годы. Сейчас Валерий руководит кружком аквариумистов на заводе, считается большим специалистом.

Я рассказал эту незатейливую историю не без умысла. Читатель, если ты знаком с пареньком или девушкой, не имеющими никаких интересов, то помоги им найти интересное дело.

«У всякого есть свой задор: у одного задор обратился на борзых собак; другому кажется, что он сильный любитель музыки и удивительно чувствует все глубокие места в ней... – писал Н. В. Гоголь, – ... есть род людей, известных под именем, люди так себе, ни то, ни се, ни в городе Богдан, ни в селе Селифан, по словам пословицы».

У нас не должно быть людей, отнесенных к разряду «ни то, ни се», все люди должны иметь свой «задор», т. е. по нынешним понятиям, любимое занятие, увлеченность чем-либо. И, уж, конечно, увлеченность своим прямым делом, учебой или работой – дарит человеку много счастливых минут и наиболее полезна для общества. Это – аксиома. А увлечения в свободное время, которые определяются известным словом – хобби, сколь они полезны? Хорошо ли быть страстным футбольным болельщиком и охотником, заядлым рыбаком и грибником, неутомимым туристом и книголюбом, поклонником театра и кино, искусным рукоделом и кулинаром, терпеливым садоводом и любителем собак... А коллекционирование? Вот уж где мозаика вкусов и наклонностей! Перечень «специализаций» только московских коллекционеров займет добрых две страницы кни-

ги, да еще самого мелкого шрифта. Собирают марки и значки, спичечные этикетки и фантики от конфет и т. д. и т. п.

Попробуем взглянуть на «задор», на коллекционирование, в частности, глазами врача. Полезно или вредно для здоровья, а может быть и безразлично? Ведь иначе не имело бы смысла говорить об этом на страницах нашей книги. В наш век урбанизации и технического прогресса, высоких скоростей и гиподинамии врачи отдают пальму первенства отдыху и занятиям спортом на природе. Увлеченность туризмом, пешим и байдарочным, велосипедным и лыжным, т. е. самый что ни на есть активный отдых, надо приветствовать особо. Из жизненного опыта многих людей и из своего собственного могу заверить, что трех- и даже двухнедельный поход снижает накопившуюся за год усталость и надолго заряжает бодростью.

Тому, кто не вполне здоров, чья работа связана с большими физическими нагрузками, рекомендуется приобрести туристическую путевку по живописным или историческим местам нашей Родины. Особенно хороши паромные маршруты, где туристов ожидают свежий воздух и положительные эмоции.

Полезно и выходной день проводить в туристском походе или загородной прогулке. Это, действительно, «мед» для здоровья. Но как досадно, когда в эту огромную «бочку меда» попадает маленькая, но весьма вредная «ложка дегтя». Да, туризм может обернуться большой койкой, если не соотносить тяжесть похода с возможностями своего здоровья, если забывать о мерах предосторожности при путешествиях в горах или на байдарках через порожистые реки. Но об этом разговор особый. А оставленный без присмотра на ночь костер? Тут пострадает не только сам незадачливый турист, но и урон общественному достоянию будет нанесен.

Еще одно распространенное явление – осквернение природы всяческим хламом: бумагой, почти не поддающимися утилизации целлофановыми пакетами, консервными банками, бутылками... Это не только обезображивает лик природы, но и становится причиной тяжелых травм – бутылочное стекло ранит глубоко. Некоторые люди из предосторожности лишают себя удовольствия походить босиком.

А ведь хождение босиком по прибрежному песку,

пашне, траве – хорошая профилактическая мера против плоскостопия, отличная закаливающая процедура.

Полагаю, многое теряют те, кто не расстается с транзисторами в лесу, в парке. Благотворное влияние природы на здоровье человека – комплексное. И свежий воздух, и дуновение ветерка, и солнце, и цвет, и запахи, и, наконец, звуки – все это вместе укрепляет физическое и психическое здоровье человека. А тут вместо успокоительных звуков шелеста листьев, жужжания шмеля, пения птиц – хрипящее, конвульсивное подобие музыки. А если музыка мелодичная, негромкая? Все равно – не советую. Всему свое место. Современному человеку нужны «минуты тишины», умение «слушать» природу.

Любопытно, что еще много столетий назад индийские врачи лечили некоторые недуги, заставляя слушать пение птиц. К тому же могу засвидетельствовать, что скромные одеянием наши пернатые певцы далеко превзошли своих ярко раскрашенных тропических собратьев. Послушайся доброго совета: не бери транзистор в лес! Хорошо и тебе, и другим отдыхающим в лесу. А птицы и звери не будут испытывать «фактора беспокойства».

Но природа манит не только просто прогулкой, она сулит подарки и посOLIDнее. Грибная и ягодная охота – знатное дело. Однако природа требует к себе уважительного отношения, требует знаний. Гриб из породы бледных поганок или ложных опят, ягода вороньего глаза, спутанная с черникой, по незнанию съеденная ягода волчьего лыка или ландыша, коробочка белены, принятая за дикий мак, могут привести к беде.

Рыбалка! А что о ней думают медики? Неподвижность... от дождя, холода и солнца не уйти... Нет, меня лично не привлекает такой вид отдыха. Но, как врач, должен признать, что положительные эмоции, связанные с поимкой «щуки с руку и линия с меня» и даже карася, которого можно показать и так и эдак, успокоительный уход «в себя», воздействие таких природных факторов, как солнце, воздух и вода оказывают безусловно благоприятное влияние. Да если еще до заветного местечка нужно пройти добрых десятков километров, то всякого рода возражения отпадают.

Миллионы людей сделали заботу о «зеленом друге» своей обязанностью. По количеству квадратных метров зелени на душу населения Москва давно обогнала крупнейшие столицы Европы и мира. Зеленый наряд укра-

шает Киев, Алма-Ату, Омск, Ялту – перечень можно продолжать и продолжать. Увлеченность людей идеей озеленения имеет огромное оздоровительное значение и для всего населения и для непосредственно участвующих в этом деле. Физический труд для учащихся школ, ПТУ, техникумов и вузов – существенное оздоровительное средство, позволяющее преодолевать гиподинамию.

Человек «вводит» природу не только в свой город, но и в свою квартиру, лабораторию, в свой цех, класс.

Николай Михайлович, рабочий одного из заводов (о нем я уже рассказывал), считает, что нет лучшего отдыха после трудного рабочего дня, как повозиться со своими аквариумными рыбками. «Смотришь, – говорит он, – на свое подводное царство медлительных скалярий, юрких данио, солидных меченосцев, зелень растений и чувствуешь, как отдыхают глаза, покидает усталость мышцы». К тому же изготовление аквариумов особых размеров и форм, придумывание всяческих приспособлений по очистке воды требуют рабочей смекалки, разнообразных навыков и умений.

Специалисты по научной организации труда подметили факт благотворного влияния аквариумных рыбок и певчих птиц на работу лиц, занятых на конвейерных производствах, пультах управления.

Всякого рода коллекционирование, связанное с природой, тоже весьма благотворно для здоровья человека. В последние годы повсеместно устраиваются выставки «Природа и фантазия». Каких только причудливых суцков не находят любители, бродя по лесу, как только не преобразуют их, используя свой вкус, фантазию и т. п.

Общение с природой, турпоходы, собирание минералов, палеонтологических коллекций, гербариев – дело для здоровья полезное, но как оценить, скажем, собирание марок, значков, монет и т. п.

С воспитательной точки зрения такой «задор» мальчиков и девочек должен приветствоваться – расширяется кругозор, лучше усваиваются такие предметы, как география и история. Действительно, в марках запечатлена история нашего времени. Филателисты подчас прекрасно осведомлены обо всех замечательных достижениях нашей страны. Но, как во всяком деле, здесь опасны крайности. После школы – только марки. Ни прогулки на свежем воздухе, ни спорт, ни книги уже не интересуют, вот и образуется неприятный «марочный» флюс.

Мы говорили о том, чем занять свободные часы, но отдых необходим и в рабочее время.

Известно, что у человека после выполнения работы в течение определенного времени наступает утомление. Его необходимо снять или хотя бы ослабить, чтобы оно не перешло в болезненное состояние — переутомление. Величина этого «определенного времени», после которого наступает утомление, зависит от множества факторов — опыта, возраста, условий труда, характера работы, заинтересованности в ней и т. д. и т. п.

Но все же есть некие средние данные. Так, первоклассники могут напряженно работать в течение 25–30 минут, студент вуза может слушать лекцию 1 1/2 часа, старшеклассник может напряженно работать над книгой 45–50 минут. Все эти данные очень приблизительны, но и они позволяют нам определить общую «схему отдыха».

Ослабить утомление, накопившееся за небольшой промежуток времени, помогает краткий отдых в течение работы.

Утомление за день снимают свободный вечер и ночь, за рабочую неделю — выходные дни. И все же полностью утомление не будет снято. Организму требуется и более значительный отдых, ему нужно «отдохнуть» от работы — для этого определенно предназначен отпуск или каникулы.

Итак, согласно принятой нами схеме, мы поведем разговор о четырех типах отдыха: в течение рабочего дня, после рабочего дня, рабочей недели и трудового года.

Отдых в течение рабочего дня определяется характером труда, тем, какие органы или системы в первую очередь вовлечены в рабочий процесс. Так, при длительной напряженной зрительной работе, полезна «гимнастика для глаз». На конвейерных линиях при монотонной работе рекомендуется некоторое время посмотреть на спокойно плавающих: в аквариуме рыбок, зеленые растения и т. д. — и вот напряжение уже немного ослабло...

Людям, профессия которых связана с вовлечением в работу мелких мышц кисти (дояркам, машинисткам) или первоклассникам нужна специальная гимнастика и массаж для рук. После 2 часов напряженной работы машинистка должна расслабиться — вытянуть ноги и руки.

На заводах, в учреждениях введена производственная гимнастика.

Умелые лекторы хорошо используют для мимотдыха аудитории шутку, забавный пример.

На перемене или в перерыв между лекциями желательно выйти из помещения, подвигаться на свежем воздухе, а его тем временем проветрить.

О том, как проводить свободное время после рабочего дня, в воскресенье, во время каникул – уже немного говорилось. А вообще-то точный рецепт на все случаи жизни дать очень трудно: сколько людей, столько привычек, вкусов, жизненных обстоятельств, да и денежных возможностей. Однако общие рекомендации сформулировать можно: необходимы перемена деятельности, положительные эмоции и близость к природе. Скажем лесоводу провести отпуск лучше в большом городе, походить по музеям, театрам, выставкам. Почтальону или ткачихе совсем не обязательно участвовать в пробежке между двумя городами или многодневном походе, им полезно спокойно отдохнуть в санатории, пансионате, доме отдыха.

«МОРФЕЙ, ДО УТРА ДАЙ ОТРАДУ»

За последние годы несколько изменились взгляды на сон как полный отдых мозга. Установлено, что и во сне продолжается психическая деятельность.

Известно: Лафонтен сочинял во сне басни, А. С. Пушкин – стихи, творчество во сне было знакомо А. С. Грибоедову, Ф. М. Достоевскому, В. В. Маяковскому.

Во сне впервые слышали свои мелодии Бетховен, Шуман, Вагнер, Римский-Корсаков. Рафаэль увидел именно во сне образ своей знаменитой Мадонны. Во сне же происходят научные открытия. По словам Д. И. Менделеева, ему долго не удавалось найти таблицу, выражающую открытый им закон периодичности элементов. Проработав безуспешно целую ночь, Менделеев заснул. Во сне он ясно увидел таблицу. Радость была настолько сильной, что ученый проснулся и тут же набросал таблицу на бумаге.

Кроме того, совершенно очевидно, что во время сна имеется и двигательная активность: переворачиваемся же мы с бока на бок; работают сердце, легкие, органы пищеварения и др.

И все же, сон — это отдых. Разве можно сравнить мышечную нагрузку в период сна или, скажем, при лыжной прогулке, пилке дров? Нет, конечно. Из нашего жизненного опыта мы знаем, что сильная усталость заставляет нас принять горизонтальное положение, уснуть. Во время сна мозг отключается от сигналов внешнего мира, расслабляются мышцы. Итак, сон — это необходимый отдых.

Сколько нужно спать для восстановления сил? Многие факторы определяют необходимую продолжительность сна. Например, люди, занимающиеся физическим трудом, спят больше, чем люди умственного труда. Есть и большие индивидуальные колебания. Знаменитый изобретатель Эдиссон ограничивался 4 часами, а то и меньше для восстановления своих сил. Петр I, Наполеон, Шиллер ограничивались 5 часами сна.

Но можно ли этих людей брать себе в пример? Ни в коем случае! Прежде всего потому, что растущему, развивающемуся организму необходимо спать больше, чем взрослому, уже сформировавшемуся. На основании многочисленных исследований, наблюдений установлено, что подросткам 13–16 лет следует спать $9\frac{1}{2}$ часов; 16–18 лет — $8\frac{1}{2}$ часов.

Несмотря на индивидуальную изменчивость в потребности сна, его продолжительность не должна быть менее 8 часов.

Недосыпание, особенно часто повторяющееся, отрицательно сказывается на самочувствии, деятельности центральной нервной системы: подростки делаются раздражительными, вялыми, невнимательными, у них ухудшается память, падает работоспособность. У школьников, обычно спавших $8\frac{1}{2}$ часов и перешедших на $7\frac{1}{2}$ -часовой сон работоспособность снижается на 30%.

Конечно, у одного и того же человека потребность в продолжительности сна в различные времена года, после каникул или после болезни, при физической или умственной работе меняется. И если врач советует увеличить продолжительность сна, то к этому совету нужно отнестись со всей серьезностью.

Иногда старшеклассники жалуются на плохой сон. Часто причиной плохого сна может быть нервное перевозбуждение, умственное переутомление.

Что же можно в этих случаях посоветовать? Припомним главу, в которой говорилось о ритмичности в

деятельности организма, и сделаем вывод – ложиться спать всегда в одно и то же время.

Перед сном выполни обязательно так называемые ритуалы сна, т. е. проветри комнату, постели постель, смени одежду, прими душ или умойся, вымой ноги, почисти зубы и т. п. Все это не только полезно само по себе, но и настраивает на сон.

Однако и в данном случае нужно знать особенности своего организма. Я, например, очень люблю перед сном вымыть ноги холодной водой. Привычка старая, полезная – хорошая закаливающая процедура. Холодные ноги под теплым одеялом согреваются, и я быстро засыпаю. На многих людей такая же процедура действует взбадривающе, отгоняет сон. Это еще раз говорит о том, что не всегда можно дать для всех одинаковую рекомендацию и что важно познать самого себя, особенности своего организма.

Некоторые люди сразу после ужина ложатся спать. Это – вредная привычка. Рекомендуется ужинать за 2 часа до отхода ко сну. Переполненный желудок давит на диафрагму, затрудняет дыхание, происходит активная работа кишечника, возникают ощущение тяжести, неприятные сновидения. Кое-кто жалуется, что не может уснуть на голодный желудок, импульсы из пустого желудка даже могут стать причиной просыпания ночью. Тем, кто плохо спит на голодный желудок, надо перед сном выпить стакан молока или кефира, съесть яблоко.

Полезно приучить себя спать при свете, небольшом шуме, на жесткой постели. Ведь в жизни тебе придется спать и в палатке, и в вагоне поезда, в общей комнате общежития. Вместе с тем самому нельзя создавать шум в ночное время, следует бережно относиться к сну других.

Не советую сразу после усиленных занятий ложиться спать. Многие в данном случае плохо засыпают, да и сон у них тревожный. Погуляй на воздухе, немного почитай, проделай все необходимые процедуры «ритуала сна», тогда и сон будет лучше.

Умение быстро засыпать – полезнейшее свойство. Довелось мне лежать в больнице. Моему соседу по палате предстояла операция. Накануне, чтобы отвлечь его от неприятных мыслей, я рассказывал всякую всячину и, в частности, о том, что чемпион мира по конькам Эриксен преспокойно спал перед самым стартом. «Спасибо

за подсказку, я как раз обладаю такой способностью, извините...» к удивлению всей палаты мой сосед повернулся на бок и тотчас уснул. И спал до самой операции. Лечащий врач-хирург был доволен таким поведением пациента. Излечение от недуга у него шло весьма успешно – помогал сон.

Позднее сосед рассказал, что прежде он очень плохо засыпал. По совету врача перед сном стал «вытеснять тревожные мысли» о делах, о своем здоровье и т. п. и «заменять» их воспоминанием о фильме, книге, о погоде, потом внушал себе, что он обязательно заснет. Таким образом сон налачился.

Обрати внимание на необходимость «вытеснить тревожные мысли» перед сном.

Мало ль что на душе творится,
Что припомнилось в поздний час...
Ой, как многим людям у нас
По ночам еще плохо спится! –

верно сказал поэт А. Яшин.

Врачи настоятельно рекомендуют не затевать перед сном «серьезных разговоров», не «выяснять отношений», не ссориться... Отложить все это на утро. Глядишь – то, что вечером утомленному за день человеку казалось обидным или принципиальным, о чем нужно спорить, а то и браниться, утром на свежую голову – если не пустяком, то небольшим недоразумением. Недаром говорят в народе: утро вечера мудренее.

И все-таки сон не идет... Есть разные способы, помогающие засыпанию. Некоторые ставят около кровати будильник, который своим тиканьем навеивает сон. Не случайно под мерный стук дождевых капель хорошо спится. Иным помогает старое средство – счет. Одна ньюйоркская телекомпания заканчивала свои передачи так: на экране появлялся мужчина, который «со смаком» зевал, что означало – пора спать. На студию стали поступать сотни писем от людей, мучающихся бессонницей, с просьбой продолжить «телезевание». И вот мужчина стал зевать на экране уже целых пять минут. Телезрители довольны.

Человек уснул и, как писал А. С. Пушкин, «... Морфей, до утра дай отраду».

Не могу обойти молчанием еще один вопрос – о гип-

нопедии, т. е. обучении во сне. Приводятся десятки и сотни примеров того, как в состоянии сна люди в кратчайшие сроки выучивают, например, иностранные языки. Гипнопедии посвящено много статей «за» и «против». Можно с уверенностью сказать о следующем: у нас еще нет научно проверенных отдаленных результатов влияния гипнопедии на здоровье; гипнопедия возможна под контролем специалистов, глубоко знающих физиологию сна; самодеятельность может принести большой вред. И, признаюсь, доволен, что в последние годы гипнопедию стали рекомендовать все реже.



ЯВЛЕНИЕ ВЕКА

*... Ты проходишь по залам исторического музея...
Застыли латы средневековых рыцарей. Прикинь, многие ли
твои друзья-десятиклассники смогут втиснуться в эти доспехи...*

ЗАКОНОМЕРНОСТИ

Начиная с последней трети прошлого века стали регулярно изучать рост, массу тела, показатели развития подростков. При сопоставлении результатов обнаружили: с каждым новым десятилетием дети и подростки становятся крупнее, выше и тяжелее своих сверстников из прошлого, раньше наступает у них и половое созревание.

Приведем лишь некоторые факты.

При сравнении роста и массы тела 15-летних подростков Подмосковья 1880 года с их одноклассниками 1962 года оказалось, что последние на 20–22 сантиметра выше и на 16 килограммов тяжелее.

Столетие назад американские девочки достигали массы тела в 48 килограммов к 15 годам, а в настоящее время в 12–13 лет.

Явление ускоренного развития получило название акселерации. Акселерация начинается еще в период утробного развития ребенка. Измерения тел новорожденных показали, что дети сейчас гораздо крупнее, чем прежде, средняя масса тела новорожденных увеличилась, и ее удвоение наступает раньше, молочные зубы прорезываются в более ранние сроки. Специальные рентгенографические исследования показали, что замена хрящевой ткани на костную происходит также раньше на целых 2 года!

Итак, развитие организма в целом, как и отдельных его систем, наступает быстрее.

Люди развиваются быстрее, а старость приходит медленнее. Доказательств можно привести много. Например, у наших современников дальновзоркость возни-

кает на 5–8 лет позже, чем у людей в прошлом столетии, а способность женщин к деторождению увеличилась еще лет на пять.

Факты говорят не только о более быстром физическом созревании. Сначала обучение в начальной школе начинали с 8–9 лет, потом с 7–8, с 7, а сейчас переходим на начало обучения с 6 лет.

ПОЧЕМУ? ПЯТЬДЕСЯТ ВОЗМОЖНЫХ ОТВЕТОВ

Существует много гипотез, объясняющих акселерацию. Ученые, пожалуй, больше всего склонны отдавать предпочтение улучшению питания. В самом деле, сравним питание широких слоев населения в нашей стране: в наши дни оно гораздо лучше, чем, например, в предвоенные годы. А уж, равнять качество питания 80-х годов XX века в СССР с качеством питания в тех же 80-х XIX века в России и не приходится – возросло потребление таких важнейших ингредиентов, как белки животного происхождения, жиры и, конечно, витамины.

Не случайно, в военные годы, когда с продовольствием было трудно, акселерация прекращалась. В 1943 году дети и подростки в нашей стране были на 2–3 сантиметра ниже, на 2–3 килограмма легче по сравнению со своими довоенными сверстниками. Но к 1955 году показатели физического развития ребят в основном превысили довоенный уровень и продолжают расти.

В Европе, например, за послевоенные годы потребление мяса увеличилось примерно в 4 раза. Изменился характер питания, изменилась и деятельность эндокринных желез, а это повлекло за собой изменения в развитии организма, его массы, размеров.

Как будто все просто и стройно, но многие факты не укладываются в эту гипотезу. В Аргентине, например, потребление мяса всегда было высоким, но акселерация началась здесь лишь в XX веке. А в Японии в пищевом рационе жителей гораздо меньше животного белка, чем в Европе, однако, акселерация и в Японии и в Европе шла примерно одинаковым темпом. Можно привести и другие примеры, показывающие, что дело зависит не только от питания.

Некоторые ученые ускорение развития связывают и с электромагнитными колебаниями, вызываемыми радио- и телепередачами. Но эта гипотеза не выдерживает критики. Ученые установили, что подобные колебания

обуславливают лишь незначительную тепловую реакцию у человека.

Есть точка зрения, объясняющая акселерацию усилением интенсивности космических излучений, которые действительно стимулируют развитие организма. И в самом деле, естественный фон облучения возрос на 25%. Но акселерация началась значительно раньше, чем повысился фон.

Так называемая гелиогенная теория отводит существенную роль времени пребывания ребенка под солнечными лучами, которые стимулируют физиологические процессы. Но многочисленные факты говорят о том, что акселерация идет одинаковыми темпами и у эскимосов, и у нигерийцев. А кто из них больше «получает» солнца, и говорить не приходится!

Следует заметить, что прежние представления о более быстром развитии южан по сравнению с северянами, пожалуй, несколько устарели. Например, в Англии и Кении акселерация шла примерно одинаково. Полагают, что ускорению развития детей способствуют успехи медицины, в частности достижения в синтезе и производстве антибиотиков, витаминов и гормонов. Это содействовало резкому снижению инфекционных заболеваний, уменьшению распространения рахита и других болезней, которые замедляют развитие организма...

Казалось бы, довод убедительный. Однако достижения эти относятся, в основном, к последним 25 годам, а начало процесса акселерации было зарегистрировано раньше.

Многие ученые считают наиболее доказательными гипотезы, вскрывающие общие, глубинные причины акселерации. Одна из таких теорий – генетическая. С конца прошлого века и по наши дни происходит небывалое перемещение народов из разных географических районов: эмиграция и иммиграция, колонизация, войны, освоение новых земель. Рушатся национальные, расовые, сословные и кастовые преграды. Даже в Индии, где кастовая ограниченность была доведена до предела, имеют место браки молодых людей, принадлежащих к разным кастам. Я уже не говорю про нашу страну, где расовые предрассудки встречаются лишь как исключительные пережитки. Я встречал, например, супружеские пары в таком сочетании: жена – татарка, муж – русский; жена – грузинка, муж – украинец; жена – бурятка, муж – армянин и т. д. И никто этому не удивляется, ибо у нас

в стране существует полное равноправие всех населяющих ее наций и народностей.

Дотошные социологи определили, что в наше время стали гораздо более частыми браки между людьми, живущими в разных местностях, городах, районах, деревнях. По законам генетики их потомство развивается быстрее и лучше, чем дети «односельчан».

А вот еще факт. Было установлено, что жители, населяющие Альпы, чрезвычайно низкорослы. Причиной этого явления считали развитие зоба и скверное питание. Но при более детальном изучении выяснили, что в этих местах был очень тесный круг брачных связей. Большой процент составляли браки между двоюродными сестрами и братьями. В дальнейшем – улучшилось питание, расширились брачные связи и было отмечено усиление роста. В данном случае налицо два фактора – генетический и фактор питания – и выделить из них какой-то главный довольно трудно.

Но и генетическая теория не может быть принята за абсолютную. Наблюдения за строго ограниченными, не смешивающимися группами показывают, что и их коснулась акселерация.

Итак, есть гипотезы, подкрепленные фактами и есть факты, не укладывающиеся в гипотезы. По-видимому, однозначное объяснение не представляется возможным, и в каждом конкретном случае действует не одна, а сумма социально-экономических и биологических причин. Например, польский ученый Н. Волянский называет около пятидесяти возможных причин акселерации.

ВЗГЛЯД В ДАЛЕКОЕ ПРОШЛОЕ И НЕДАЛЕКОЕ БУДУЩЕЕ

Так ли уж неожиданно появилась акселерация? Так ли уж неожиданно «вырос» человек? Посмотрим. Наш далекий предок – питекантроп жил около миллиона лет назад, был ростом около 170 сантиметров; неандерталец (100 тысяч лет назад) – пониже, покореннее – 155–158 сантиметров; кроманьонец (20–25 тысяч лет назад) – высок, имел рост около 183 сантиметров.

Наблюдения ученых свидетельствуют, что рост людей на протяжении истории человечества колебался: периоды высокорослости сменялись периодами низкорослости. Еще недавно считали, что средний рост мужчин земного шара 165, а женщин 155 сантиметров. По дру-

гим данным, средний рост городской молодежи – 169 сантиметров. Есть однако и высокорослые народы. Речь, понятно, идет о среднем росте. У некоторых негритянских племен он равен 182 сантиметрам, у шотландцев – 174. А вот пигмеи Центральной Африки не выше 130–135 сантиметров. Средний рост 17-летних юношей в Эстонии – 180,5 сантиметра, в РСФСР – 174 сантиметра.

А что ожидает человечество? До каких пределов будет продолжаться акселерация?

Лет 20 назад высказывалось мнение, что к 2000 году рост мужчин составит 212, а женщин 200 сантиметров. Генетик Курт Салер полагает, что оптимальный рост мужчин не превысит 180, женщин 172 сантиметров. Высказывания ученых последних лет содержат более скромные прогнозы: считается, что средний рост городской молодежи в среднем к концу века достигнет лишь 173 сантиметров.

Некоторые полагают, что есть большие циклы акселерации протяженностью, например, в 50 лет, есть внециклические периоды, падающие, например, на годы войны.

Интересно, что с 1982 года все чаще и чаще раздаются голоса ученых о прекращении акселерации.

ХОРОШО ИЛИ ПЛОХО?

На первый взгляд кажется, что акселерация – положительное явление. Но подождем с поспешным выводом. Оказывается, развитие всех органов и тканей при этом идет неравномерно. Например, рост сердца не успевает за ростом объема кровеносных сосудов, формирование мышечной ткани (в том числе и мышечной ткани сердца) идет быстрее, чем формирование нервной ткани. Значит, нервная регуляция сердца подростка несовершенна.

Я попрошу тебя, читатель, заметить это обстоятельство. О том, как помочь работе сердца, мы поговорим чуть позже.

Ты наверняка не раз восхищался искусством пловцов, гимнастов, фигуристов и т. д. И нередко удивлялся, услышав о возрасте рекорсменов – многие из них моложе тебя. Помолодел спорт, помолодели рекорды. Однако усиленный рост подростков не всегда сопровождается пропорциональным развитием внутренних орга-

нов – сердца, легких, кровеносных сосудов. Перед тренером и врачом стоит сложная задача – подобрать такие упражнения, так построить тренировку, чтобы они содействовали гармоничному развитию подростков.

Приходится пересматривать привычные представления, нормы не только для спортсменов. Сейчас 14–16-летние девушки и 15–17-летние юноши нуждаются в большем количестве калорий, чем это предусматривалось прежними нормативами. Изменились и меняются представления о нормах и стандартах у модельеров одежды и обуви, мебельщиков. Озабочены врачи. Наверное, тебе приходилось читать в книгах старых авторов о жалобах пожилых людей на ревматические боли перед плохой погодой. Сейчас ревматизм все больше и больше становится болезнью молодых. «Помолодели» гипертоническая болезнь и рак.

Много еще пришлось бы бросить фактов на чаши весов, чтобы ответить на вопрос: акселерация – хорошо это или плохо?

Но такая постановка вопроса наверное не очень правильная. Точнее сказать так: этот процесс обусловлен биологическими и социально-экономическими факторами, он подлежит изучению. А наука и практика должны по возможности исправлять негативные явления, вызванные акселерацией.

«НОЖНИЦЫ»

Относится ли сказанное об акселерации к социальному развитию юноши, девушки? Семнадцатилетний ученик 10-го класса в представлении педагогов и родителей, всех окружающих и часто в его собственном представлении – еще лишь ученик, студент 20–25 лет – еще только студент...

Припоминаю одного парня: высокий, спортивного склада, физически превосходно развит, умен, начитан. Беседовать с ним интересно, спорить – трудно.

Это понятно: быстрыми темпами увеличивается поток информации, выросший за последние 25–30 лет в несколько раз: кино, телевидение, радио, журналы, газеты, книги, лекции, клубы, кружки, общение с друзьями, родственниками, изучение все более сложной школьной программы...

Но вот возникла сложная жизненная ситуация – как часто юноша теряется, оказывается неуверенным в себе,

неприспособленным. Кого будем винить? И будем ли? Попробуем лучше разобраться. Твоим родителям, т. е. родителям 14–20-летних – сейчас в среднем по 40–50 лет. Их детство совпало с тяготами войны, трудностями послевоенного периода. Они недоедали, жили в тяжелых условиях, носили плохую одежду, многие из них остались без отцов. И хотя сознательно, что называется умом, они за «правильное, трудовое» воспитание, но сердцем, а ведь сердцу иногда очень трудно приказать, сердцем они желают создать своим детям максимально легкую жизнь, оградить от трудностей. К тому же ты нередко – единственный сын или единственная дочь в семье.

Нужно ехать на картошку, делать уборку в школе... Некоторые родители откровенно стремятся избавить своих детей от этого, другие – согласны на слова. Но от наблюдательного взгляда сына (или дочери) не может ускользнуть, что родители не одобряют предстоящую, скажем, поездку в колхоз. Боятся, что простудитесь, перетрутитесь ... Да мало ли что еще может случиться. Они сами перекопали столько картошки, им приходилось участвовать и не в таких уборках... Но ведь была другая жизнь, а сейчас – нужно ли?

Ускоренное физическое, умственное, половое развитие не повлекло за собою полного социального созревания личности. Произошло некоторое несоответствие, «ножницы», если можно так сказать, между индивидуальным и общественным развитием личности.

Половое созревание наступает раньше, а брачный возраст остается прежним. И тут возникают сложные коллизии...

Улучшилось питание, оно стало более полноценным, более калорийным, усилилась деятельность эндокринных желез, увеличилась масса тела... но в целом двигаться школьники стали гораздо меньше... Значит, нарушается баланс между получаемыми калориями и энергозатратами.

Итак, возникли новые проблемы. Прочти последующие главы этой книжки и, надеюсь, тебе станет ясно, какими конкретными мерами можно решить эти проблемы.



ДВИЖЕНИЕ, ДВИЖЕНИЕ, ДВИЖЕНИЕ

... До начала киносеанса оставалось полчаса. Не задумываясь сели в троллейбус и проехали две остановки. Потом «убивали» в фойе кинотеатра время, скучали, разглядывали афиши...

ОБЕЗДВИЖИВАНИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

Мне постоянно приходит на ум сравнение моего детства с детством моих детей. Нам приходилось приводить, пилить и колоть дрова, ходить на колонку за водой, помогать в стирке, носить белье на чердак для просушки, убирать в комнате. Снегоочистительных машин не было, и мы были первыми помощниками дворников. Вместе со взрослыми сажали и убирали картошку. Да и мало ли к чему нам, детям военной и послевоенной поры, приходилось прилагать свои не такие уж большие физические силки!

А свободное время? Телевизоров не было, кино – как большой праздник. Значит, в свободное время – игры во дворе. Во что только мы ни играли: казаки-разбойники, колдунчики, пряталки, 12 палочек, ямочки, лапта, бесконечные варианты игры в мяч... Да, всего и не перечислишь!

Теперь совсем другое дело. Уверенно вошли в быт центральное отопление, стиральные машины, пылесосы. И это замечательно! Но, к сожалению, ушли в прошлое почти все подвижные игры. Зато прочно захватил свои права телевизор. Конечно, было бы просто неразумно отрицать воспитательную, общеобразовательную и познавательную ценность телепередач. Беда в другом. Когда я закончил свои исследования по использованию свободного времени старшеклассников, то пришел даже в растерянность от полученных результатов. Некоторые старшеклассники (при их-то загруженности учебными делами) тратят на просмотр телепередач по 16, 20 и даже 30 часов в неделю! 30 часов неподвижного сидения у экрана! А вспомним резуль-

таты наблюдений, о которых мы уже говорили: 40% учащихся 9–10-х классов в учебные дни проводят у голубого экрана от 1 до 2 1/2 часов, в воскресенье до 4–5 часов. Конечно, так поступают далеко не все, но 40% – это много!

Я привел лишь несколько примеров, иллюстрирующих весьма характерное явление, наблюдаемое сейчас в развитых странах, в том числе и в СССР – малую подвижность людей.

Ученые определили, что при гиподинамии ухудшается способность мышц сокращаться, изменяется химический состав белков, из костной ткани вымывается кальций и кости становятся рыхлыми. Но особенно тяжело сказывается обездвиживание на кровеносных сосудах, сердце и нервной системе. Страдают обменные процессы, стремительно увеличивается избыточная масса тела. Установлено, что при переходе ребенка из детского сада в школу его двигательная активность падает на 50%.

Но оснований для пессимизма нет. Всех этих явлений молодой человек может избежать, если будет двигаться.

ЧТО ДЕЛАТЬ? ДВИГАТЬСЯ!

Двигаться! Использовать для этого каждую благоприятную возможность! Утренняя гимнастика... Каждый молодой человек должен выполнять ее ежедневно. Вместе с тем, как показали исследования, только 26% девяти- и десятиклассников занимаются регулярно утренней гимнастикой, 48% – проводят ее нерегулярно, 26% – вообще не занимаются ею.

Дорогу в школу или хотя бы часть ее пройди пешком. Перемену постарайся провести в движении. После уроков полезно прогуляться. Во время приготовления домашних заданий делай короткие перерывы для физических упражнений.

Старайся не пользоваться лифтом и транспортом там, где это возможно. Приучай себя с молодых лет к ходьбе. И ходи не просто много, а ритмично! Начинай движение медленно, примерно с 60 шагов в минуту, а потом постепенно убыстряй ход. Сочетай ходьбу с дыхательной гимнастикой. Например, вдох на 4 шага, задержка дыхания на 4 шага, выдох на 4 шага, опять задержка на 4 шага.

Если ты двигался очень мало, но решил «исправить» свое поведение, то стоит прислушаться к таким рецептам ходьбы, которые дают специалисты. Постепенное наращивание нагрузки при ходьбе должно быть разбито на несколько этапов. Первый этап – идти спокойно (10 минут), затем быстрее (5–15 минут в зависимости от самочувствия), потом опять спокойная ходьба в течение 10 минут и успокаивающие упражнения. Повторять ежедневно в течение 1–2 недель. На втором этапе – быстрая ходьба в течение 15–20 минут, а в начале и в конце той же продолжительности медленная ходьба. Третий, четвертый, пятый этапы – быстрая ходьба становится все продолжительнее, на пятом этапе достигая 1 часа. Длительность каждого этапа – 1–2 недели. После 2–3 месяцев таких тренировок ты сможешь без труда преодолеть 8–10 км.

Двигательную активность в течение суток сейчас измеряют в шагах. Так, мальчики 14–15 лет должны делать (всего!) – 28 500 шагов, а девочки на 5000 шагов меньше.

БЕГ, ВЕЛОСИПЕД, ЛЫЖИ, ПЛАВАНИЕ

Уже из заголовка видно, что я хочу тебе порекомендовать. Где бы ты ни жил: в большом городе или небольшой деревне, на знойном юге или холодном севере, по крайней мере, одно из четырех средств вполне доступно. Я припоминаю, как живя в Индии, я однажды отправился на прогулку в четыре часа утра и встретил ватагу ребят, которые возвращались после кросса. Днем, когда ртутный столбик термометра приближается к отметке 50°C не то, что бегать, ходить тяжело.

Сейчас все больше и больше людей включаются в занятия оздоровительным бегом. По телевидению, в брошюрах, газетах печатают сведения о методике бега, способах контроля за самочувствием и т. д. Я же ограничусь некоторыми советами, адресованными начинающим. Итак, ты решил заняться бегом. Мотивы твоего решения: желание похудеть, укрепить сердечно-сосудистую систему; снять утомление после серьезной умственной нагрузки; окрепнуть, почувствовать себя сильнее. Прежде ты никогда не занимался спортом, не посещал спортивных секций. Во время медицинского осмотра, врач сказал тебе, что никаких противопоказаний к занятиям бегом нет. Тогда приступай. Прежде

всего научись определять свой пульс–частоту сердечных сокращений. (ЧСС) Бегом лучше всего заниматься в парке, на бульваре или по крайней мере на улице с малым автомобильным движением. Перед тем, как начать эти занятия, приучи себя делать ежедневную зарядку. В первый день занятий походи сначала минут 15–20, потом переходи на бег (2–3 минуты). Потом еще походи. Постепенно увеличивай продолжительность бега в зависимости от самочувствия. Один спустя полгода после начала занятий без труда пробегает 30 минут, другой 20 минут, а третий – целый час. Если после бега пульс будет в 2 раза чаще, чем в состоянии покоя, то это можно считать нормальным.

Запомни: не рекомендуется бегать на носках, как при спортивном беге. Старайся расслабиться, расслабить шею, плечи, руки, пальцы, не шлепай ногами. Для бега хороши кроссовки, кеды, но не тапочки. Нежелательно бегать по асфальту, лучше – по земле. Сразу после обеда бегать не рекомендуется.

Прошло время, и ты достиг определенных успехов. Сколь они велики, тебе поможет узнать тест К. Купера.

Количество километров, преодоленных за 12 минут

Оценка	Юноши	Девушки
Очень плохо	Меньше 2,1	Меньше 1,6
Плохо	2,1–2,2	1,6–1,9
Удовлетворительно	2,2–2,5	1,9–2,1
Хорошо	2,5–2,75	2,1–2,3
Отлично	2,75–3,0	2,3–2,4
Превосходно	Больше 3,0	Больше 2,4

Не упускай малейшей возможности «ощутить мышечную радость», как говорил И. П. Павлов. Организуется субботник, уборка школьного двора, приглашают желающих поехать помочь колхозу убрать картофель, в стройотряд – обязательно принимай участие во всех подобных мероприятиях. Это приносит пользу не только обществу, но и твоему здоровью.

Физический труд – хороший отдых после занятий умственным трудом, учебой. И уже совсем неразумно поступают те ребята, которые прогуливают уроки физкультуры, уклоняются от кроссов, от сдачи норм комплекса ГТО. Итак, надо использовать все благоприятные возможности для движения.

Хорошую разминку дает велосипедная прогулка и плавание. В зимнее время лучше, чем лыжная прогулка ничего не придумаешь. Лыжи вовлекают в работу чуть ли не все группы мышц. Физическую нагрузку легко дозировать. Лыжи прекрасно развивают дыхательную, укрепляют сердечно-сосудистую и нервную системы.

Но если бы я поставил на этом точку, то не был бы врачом, долгие годы занимающимся проблемами охраны здоровья юношества. Несколько сугубо медицинских замечаний. Прежде всего нужно соизмерять свои возможности с физической нагрузкой. Во время медицинского осмотра поинтересуйся у врача, какого рода нагрузки тебе дозволены. Во время занятий плаванием, велосипедных и лыжных прогулок, бега — наращивай физические нагрузки постепенно! И еще помни о правилах безопасности, особенно при езде на велосипеде. Строго соблюдай правила дорожного движения.

Если по каким-либо причинам, ты не можешь ежедневно уделять время плаванию, бегу и т. п., то не забудь про них хотя бы в воскресенье. Конечно, самое лучшее, если б тебе удалось записаться в спортивную секцию. Под контролем тренера и врача твое здоровье окрепнет, мышцы нальются силой.

Что же касается каникул, то что может быть лучше туризма? Об этом хочу поговорить подробнее.

СЧАСТЛИВОГО ПУТИ!

Тебе предстоит увлекательный маршрут по интереснейшим и красивейшим местам. Надеюсь, что поход будет не только познавательным, но и полезным. Хорошо отдохнешь, закалишься и с новыми силами приступишь к учебе. Я не собираюсь пугать тебя всевозможными «ужасами», которые могут встретиться на твоём пути. Моя задача заключается в том, чтобы дать некоторые рекомендации, и помочь избежать неприятностей.

Вот все участники похода прошли соответствующий медицинский осмотр и, как говорят в армии, признаны годными. Обязанности распределены, выделены санитары. Начальник похода и санитары должны еще раз тщательно проверить готовность каждого к походу. Необходимо определить состояние ног у туристов: нет ли нарывов, потертостей, опрелостей и т. п., посмотреть, как одеты туристы.

Чтобы ничего не забыть из экипировки, советую

простейший прием, которым пользуюсь долгие годы. Беру лист бумаги и записываю, что понадобится в походе «сверху вниз» — с головы к ногам.

Возьми в поход шляпу, панаму, легкую кепочку с козырьком (в солнечные дни они необходимы), берет, две майки, хлопчатобумажные рубашки, лучше яркого, красного или желтого цвета. Если человек потеряется, яркий цвет можно быстрее разглядеть, да и красивее, радостнее идти, когда группа одета не только удобно, но и ярко, «весело». Возьми куртку, теплый свитер или теплую кофту, трусики, плавки или купальный костюм, шорты или походные брюки, три пары носков, из них одни шерстяные, туристские ботинки или кроссовки. Ботинки должны быть обязательно разношенными, но не слишком свободными. Советую взять с собой и тапочки, чтобы надевать на привале: ноги ведь должны отдохнуть. Легким плащом с капюшоном или клеенкой запасись на случай дождя. Для ночлега нужны спальник, мешок или одеяло.

Столовые, кухонные принадлежности: ложка, нож, миска, кружка..., но всего перечислять не стану, ведь с тобой идут опытные туристы, они подскажут. А вот о том, что непосредственно касается гигиены, все-таки напомню.

Сначала об общественной гигиене. В рюкзак не должно попадать ничего лишнего, но и необходимое забывать нельзя. Например, нельзя забывать такую мелочь, как приспособления для мытья котелка, старую кожаную перчатку — орудовать у костра... Предметы личной гигиены: мыло в мыльнице, зубную пасту (если поход не длительный — один тюбик на двоих), зубную щетку в футляре, два полотенца (или полотенце и тряпку для ног). Почти сорок лет хожу в походы и знаю, что забытая мелочь, может здорово испортить поход.

Проверь, укомплектована ли походная аптечка. В ней должны быть индивидуальные пакеты первой помощи, лейкопластырь, вата, перманганат калия (марганцовка), раствор йода, борная кислота, нашатырный спирт, вазелин, бинт, резиновый жгут, косынка, крем для ног, средства отпугивания комаров и еще некоторые лекарства, о которых санитарам должна сказать медицинская сестра. (Санитары специально инструктируются о правилах применения того или иного средства). Аптечку нужно тщательно упаковать и в течение похода заботливо оберегать.

Каждое утро перед выходом проверяй, правильно ли уложил рюкзак. Тяжелые вещи должны быть на дне, одеяла, спальные мешки – по всей ширине спины. Нельзя, чтобы острые и твердые предметы упирались в спину. Лямки не должны резать плечи. Ширина лямок – не менее 5 сантиметров. Под лямки подшивают подушки из войлока, губки или поролона. Рюкзак должен плотно прилегать к спине, а дно его опираться на крестец.

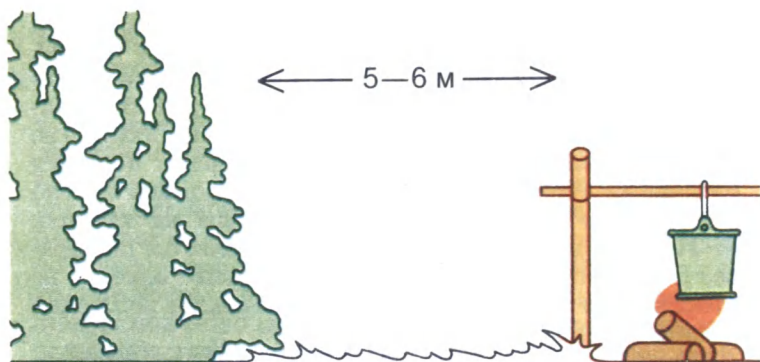
Питание в условиях похода осуществляется по заранее разработанному меню. Предупреждаю: никогда не отправляйся утром в путь, не позавтракав; соблюдай режим питания.

Нужно скрупулезно выполнять элементарные правила предупреждения желудочно-кишечных заболеваний, пищевых отравлений. Кушленные фрукты и особенно овощи перед едой необходимо тщательно вымыть. Настороженно отнесись к длительно хранимым фруктовым сокам, вареной колбасе и другим скоропортящимся продуктам.

Что греха таить: бывает встретится походникам фруктовый сад. Сорвут одно-другое яблоко и в рот. Стоит ли говорить, что аморально без спроса брать выращенные другими плоды? Но дело не только в этом. Фрукты могут быть обработаны ядохимикатами, а в этом случае жди беды... В населенных пунктах не покупай мороженого, если не предусмотрена остановка. В жаркий день еда на ходу холодного оборачивается ангиной.

Особо следует сказать о питьевом режиме. Категорически запрещается пить воду из открытого водоема, даже если на первый взгляд вода в нем совсем чистая¹. Потерпи. Остановились на привал, и соорудили костер. Вот и запел веселую песенку вскипевший чайник! Не рекомендуется пить во время марша. Чтобы уменьшить жажду, достаточно прополоскать рот водой, сделать один глоток, пососать леденец. Вообще в жаркую погоду следует придерживаться такого питьевого режима: утром, во время завтрака напиться чаю, а днем, на марше, как уже говорилось, ограничиваться только глотком воды – освежить рот, во время большого привала и вечером можно пить воду без ограничения.

¹ Из колодцев и особенно родников пить воду также весьма опасно, так как возможно загрязнение грунтовых вод, проникание через зараженную почву дождевой воды.



С каждым годом все больше и больше людей вливаются в славное туристское племя. Это замечательно! С другой стороны, увеличение числа туристов заставляет проявлять прямо-таки щепетильную бережливость к родной природе!

Начнем со стоянки. Место для костра выбирают на полянке в 5–6 метрах от деревьев. Этим предупреждается возникновение пожара и повреждение пламенем близрасположенных деревьев. Категорически запрещается ломать деревья, свежие ветки. И рагульки, и поперечину для костра, и кольшки для палатки вырубает из сушняка. Еще лучше использовать старые кострища. Это сэкономит лишние полтора-два квадратных метра почвы от разрушения. Для ее восстановления требуются годы.

Если в данной местности запрещено разводить костры, то надо безусловно подчиниться этому требованию. Разведение костра в сухое лето может привести к настоящему бедствию.

Для ночлега выбирают сухое место на опушке леса, недалеко от речки. На крутых обрывистых берегах рек стоянки устраивать не рекомендуется. Перед ночлегом следует принять меры против комаров. Для этого на некоторое время в палатку вносят чадающую головешку и таким образом выкуривают комаров, затем полы палатки тщательно закрывают. На всякий случай следует смазать лицо и руки тонким слоем пасты, отпугивающей комаров.

Привал окончен, снова в путь. На стоянке туристов не должно оставаться никаких «следов», оскверняющих природу. Особенно недопустим не утилизируемый приро-

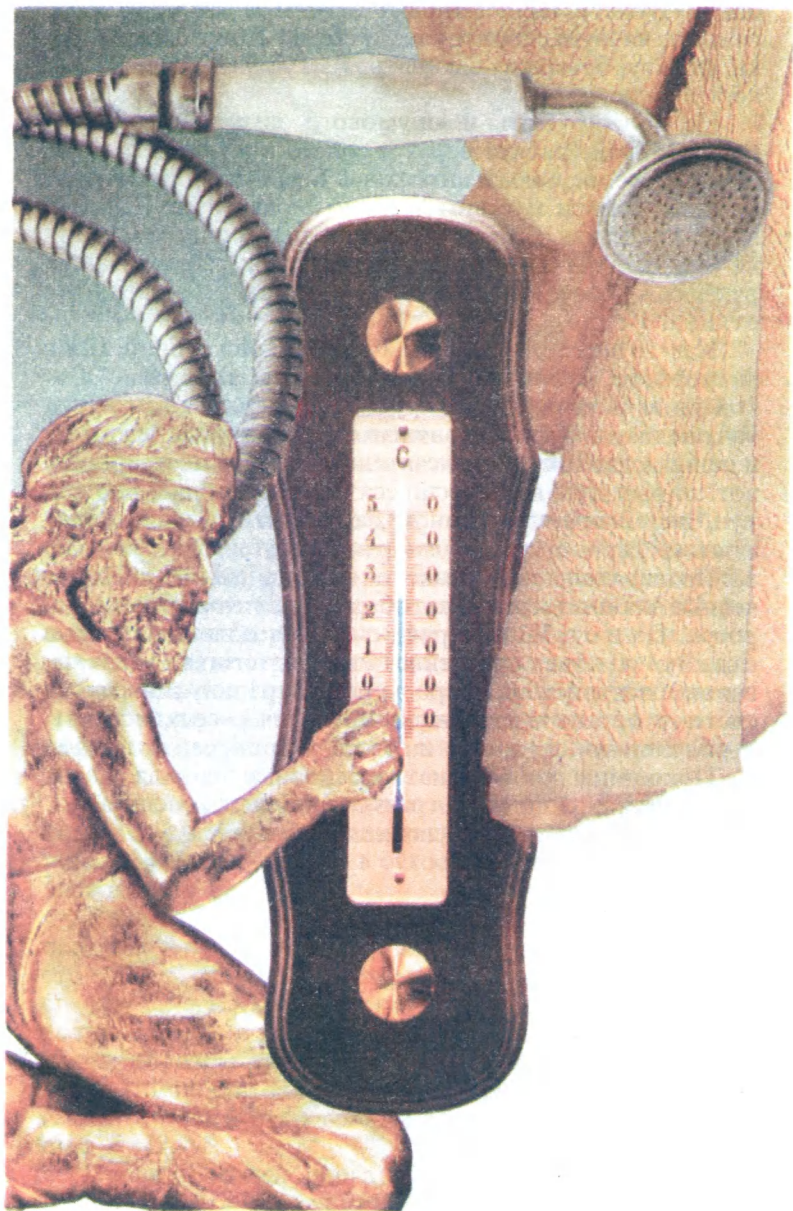
дой мусор: целлофановые пакеты, фольга, консервные банки. Бумагу, целлофановые пакеты, а также шелуху от лука, яичную скорлупу надо сжечь. Консервные банки, фольгу, бутылки – закопать. Ямку лучше сделать на костровище.

Не должно быть и «шумового загрязнения» природы. Многие ребята берут с собою в походы транзисторы, переносные магнитофоны. Беда в том, что музыкальные записи пускают на всю мощь. Распугивают птиц, животных. Ребята не слышат пенья соловья, славки или зяблика. Не слышат шелеста листьев, журчания ручейка... А все это очень важно для полноценного отдыха.

Как-то наблюдал за одной туристской группой. Шли размеренно, четко, скорость – $4\frac{1}{2}$ километра в час. Такой ритм позволял всей группе держаться компактно. Руководитель обращал внимание ребят и на пение птиц, и на встречавшиеся примечательные объекты природы: вот старый дуб, вот сросшиеся береза и осина, вот валун, цветы первоцвета (он же баранчик), а это хохлатка, а вот и первые грибы – сморчки!

Познавательность такого похода велика. Полученные знания воспитывают бережное отношение к природе... Да и с позиции врача он очень полезен, так как отлично сочетает движение, свежий воздух, успокаивающее воздействие природы на центральную нервную систему, органы зрения и слуха, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, на весь организм в целом.

Походники должны знать и основные правила оказания первой помощи при травмах, несчастных случаях... Об этом я расскажу в специальной главе.



ПОБЕДИТЬ ПРОСТУДУ

*... Замерз, ожидая автобуса—получил насморк,
побыл на сквозняке—простудился...*

ПОЧЕМУ ЛЮДИ ПРОСТУЖИВАЮТСЯ?

Очень сочувствую ребятам, которые часто простуживаются, мучаются насморками. В школьные и студенческие годы я, что называется, не вылезал из простуд. Мне все это надоело, и я избавился от них. Как? Рецепт прост. Но чтобы его лучше понять, сделаем маленький экскурс в анатомию и физиологию.

Кожа человека гораздо чувствительнее к холоду, чем к теплу. Объясняется это тем, что на один квадратный сантиметр кожи приходится в среднем 12–15 чувствительных точек—нервных окончаний (рецепторы), воспринимающих холод, и только 2 точки, воспринимающих тепло. И для того чтобы даже летний сквозняк не вызвал переохлаждения и не привел к насморку, чиханью и более серьезным последствиям, необходима тренировка тела к холодным воздействиям.

Русский ученый, физиолог И. Р. Тарханов провел остроумную аналогию. «Чтобы, например, произошло,—писал он,—если бы наподобие того, как мы закутываем свои холодные точки, стали бы также предохранять глаза от всякого действия света, уши—от всякого звука и шума? Стоит припомнить, например, какая светобоязнь развивается после долгого пребывания в полной темноте, чтобы понять, в какое ненормальное состояние высокой восприимчивости мы приводим и наши холодные точки кожи, раз мы постоянно охраняем их от действия холода».

Итак, нужна, просто необходима тренировка. Но это еще не все. Наше тело—«общежитие» для микробов. Защитные силы организма сдерживают их размножение и «подрывную» деятельность. Но вот в результате какого-то сильного воздействия, например охлаждения, защитные силы ослабевают и болезнетворные микробы, дотоле спокойно гнездившиеся в определенном месте

организма, начинают проявлять свои вредные свойства. Обостряется хронический ринит и начинается насморк, да такой, что человек не может отнять носового платка от лица; хронический тонзиллит станет острым, замучает ангина, а то присоединится воспаление мочевого пузыря или почек, или возникнет общая реакция организма, которая прежде называлась простудой, с преимущественным поражением носоглотки.

ТРИ ПРИЧИНЫ И ПЯТЬ ПРАВИЛ

Установлено, что при местном или общем охлаждении нарушается сопротивляемость тканей, понижается общий и местный иммунитет (невосприимчивость), ослабляются защитные реакции. Все это и создает благоприятные условия для развития микроорганизмов, находящихся на слизистой оболочке верхних дыхательных путей. Но оказывается дело не только в микробах. Под влиянием охлаждения происходит нарушение местного кровообращения и регуляции температуры тела.

У человека закаленного эти явления или не проявляются или проявляются гораздо слабее, чем у незакаленного. Гигиенисты придают закаливанию очень большое значение. Во-первых, потому что оно помогает избежать самых распространенных заболеваний среди всех недугов — болезней органов дыхания.

Во-вторых: известно, что закаленные ребята болеют в три раза реже, а закаленным может стать почти каждый школьник.

В-третьих: к сожалению, установлено — закаливанием занимаются далеко не все молодые люди. Об этом говорят и следующие данные. Из ребят 14–15 лет только половина проводит закаливающие процедуры, причем систематически — всего 35,7%. Среди юношей и девушек 16–17 лет закаливанием занимаются регулярно 49,9%, время от времени — 6,3%, не занимаются вовсе — 43,8%.

Советую тебе немедленно приступить к систематическому закаливанию, но помни о пяти правилах, которые следуют из физиологических основ процесса тренировки, «приучения» организма к воздействию холода и других неблагоприятных факторов.

Правило первое: прежде чем приступить к закаливанию, нужно избавиться от «микробного гнезда» в организме в виде больных зубов, воспаленных миндалин и т. д.

Правило второе: закаливание должно быть постепенным.

На первом этапе закаливания специалисты рекомендуют: температура воды для обтирания должна быть 32–30°C, обливания – 33–32°C, обливания ног – 28–26°C. Воздушные ванны можно принимать лишь в том случае, если воздух прогрелся до 22–20°C, купание в открытом водоеме разрешается, если температура воды не ниже 20–18°C.

Постепенно снижая исходную температуру воды на 1°C в два дня, ты доведешь ее до 18–16°C. На этих цифрах можешь остановиться. А если у тебя появится желание вступить в почетный «клан» моржей, посоветуйся с врачом. Запомни, резервы, возможности организма человека очень велики.

Третье правило: закаливаться надо систематически, не пропуская ни дня. Как говорится, взялся за гуж, – не говори, что не дюж. Решил закалывать свой организм – так уж неукоснительно ежедневно выполняй намеченные процедуры. Если почему-либо пропустил несколько процедур, то возобновляя их, используй более теплую воду, чем та, на которой ты «остановился». Организм очень быстро теряет «накопленный» закаливающий эффект, поэтому, если перерыв был достаточно продолжительным, придется все начать сначала.

Выполнению таких правил, как постепенность и систематичность, поможет простая табличка. Она, как говорили мне старшеклассники, очень дисциплинирует. В верхней строчке отмечаются дни закаливания по два (!) в каждой клеточке. Во второй строчке – даты, в третьей – температура воды. Провел закаливание – плюс, нет – минус. Табличка рассчитана на 28 дней с тем, чтобы на 28-й день ты уже «не боялся» воды температуры 18°C.

	Дни закаливания													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Даты	1–2	3–4	5–6	7–8	и т.д.									
Температура воды	32°	31°	30°	29°	и т.д.									

Правило четвертое: необходимо учитывать индивидуальные особенности. Одному без особого вреда и риска можно начинать прямо с прохладного душа, друго-

му нужен более теплый и т. д. Ведь разные люди по-разному реагируют на низкие температуры.

Используй медицинские осмотры, которые периодически проводятся в учебных заведениях и на предприятиях, чтобы проконсультироваться у врача, какой тип закаливания выбрать. Замечу, для человека слабого, часто болеющего, или перенесшего тяжелый недуг – закаливание особенно важно и начинать его нужно как можно раньше, но вместе с тем и очень осторожно.

Пятое правило: используй любую возможность для закаливания.

КАКОЙ СПОСОБ ВЫБРАТЬ?

Независимо от того, какой способ закаливания ты выберешь, успех дела будет зависеть от твоей настойчивости, упорства. Между прочим, это прекрасная возможность проверить свои волевые качества. В начале этой главы я уже говорил, что в юности часто простуживался. Жил я в то время в коммунальной квартире старого дома без удобств: ванны и душа не было. Обтирания и обливания в сущности были малодоступны – в квартире соседи. Тогда я решил делать ножные ванны с постепенным охлаждением воды. Зашел в аптеку, купил термометр и приступил... Не раз и не два, особенно в состоянии сильной усталости, я начинал думать, что ничего страшного не произойдет, если денек пропущу. Но, устыдившись своей слабости, заставлял себя действовать.

Постепенно снижая температуру, довел ее до комнатной и ниже. А еще через некоторое время появилось желание поэкспериментировать и дальше, а так как под рукой не было воды холоднее водопроводной, то я просто-напросто отправился погулять босиком по снегу (разумеется, вечером, чтобы не привлекать внимания к своей особе). Потом так к этому приохотился, что если мне случалось пропустить прогулку – так и сон не шел.

Конечно, человеку, закаленному с детства или «моржу», чувствующему себя в ледяной воде, как дома в уютной комнате, мои достижения покажутся микроскопическими, но, признаюсь, и ими был доволен, а самое главное – перестал бояться простуды.

Другой простой способ – обтирание. Исходная температура воды, как уже говорилось, должна быть 33°C, воздух в помещении прогрет до 20–18°C. Сама процедура несложна: намочил губку или полотенце и растирай в

течение 1–2 минут руки, плечевой пояс, туловище. Маленькая деталь: движения должны быть направлены в сторону сердца, затем надо быстро вытереться насухо. Точно такую же процедуру проделывают с нижней половиной тела. Постепенно нужно увеличивать продолжительность одного сеанса обтирания до 5 минут.

По прошествии некоторого времени, лучше всего месяца, можно перейти и к более сильной закаливающей процедуре. Почему через месяц? Потому что по истечение этого срока уже будет достигнут определенный закаливающий эффект, а температура воды снизится до 18–16°C. Перед дальнейшим снижением температуры часто болеющим рекомендую посоветоваться с медицинским работником.

При переходе к более сильному закаливающему средству – обливанию или душу, нужно вновь несколько повысить температуру воды (до 25–24°C), а затем постепенно снижать ее на 1°C каждые 2–3 дня. И обливание, и холодный душ – сильные закаливающие средства, по своему воздействию на организм они отличаются друг от друга. Душ – более сильное средство, так как к холодному действию присоединяется и механическое. Эти процедуры лучше проводить в утренние часы – они действуют возбуждающе.

Пожалуй, самое любимое закаливающее средство – купание. Особенно полезно морское купание, благодаря комплексному воздействию на организм температуры, особого состава воды, солнечных лучей, свежего воздуха, ветра, запаха...

Обычно врачи советуют начинать купальный сезон, если температура воды не ниже 18°C, а воздуха не ниже 20–25°C, и заканчивать (при систематическом купании), когда температура воды снизится до 12–15°C, а воздуха до 15°C. Конечно, людям здоровым, привычным, купаться и в проруби не заказано.

Купаясь в реке, море не забудь о постепенности в увеличении нагрузки. Вначале пребывание в воде должно быть трех-пятиминутным. Постепенно его удлиняют до часа. Купальщику не следует входить в воду разгоряченным или охлажденным. Кожа должна быть теплой. После купания нужно хорошенько растереться полотенцем, сделать несколько энергичных движений.

При переохлаждении во время купания у человека могут появиться сильное побледнение кожи, синюшный оттенок губ, «гусиная кожа», иногда икота.

Купание часто сочетают с солнечными ваннами. Солнечные ванны, даже кратковременные, — прекрасное оздоровляющее средство, они оказывают очень сложное и благотворное влияние на организм: расширяются кровеносные сосуды, несколько снижается артериальное давление, углубляется дыхание...

Но, пожалуй, ни одна закаливающая процедура не требует столько осторожности, как солнечная ванна. Если у тебя тонкая белая кожа, то первые солнечные ванны должны длиться не более 3–5 минут, а если кожа смуглая, то солнечные ванны могут быть и 10-минутными. Человеку хоть и молодому, но не очень здоровому, о порядке приема солнечных ванн полезно посоветоваться с врачом.

А для здоровых приведу некоторые общие рекомендации. Длительность солнечных ванн увеличивается постепенно, в зависимости от типа кожи. Сначала — 3–10 минут, затем увеличивая на 5 минут ежедневно, ее доводят до 25–30 минут. Это время распределяется так, чтобы облучению солнцем подверглись разные части тела: грудь, спина, бока и т. д.

Загорать лучше в утренние часы, когда ультрафиолетовое излучение богаче. Голову прикрывай шляпой, косынкой и т. п., но только не резиновой купальной шапочкой. Не подставляй солнцу мокрое тело. Если вспотел — вытрись полотенцем. После солнечных ванн, можно (но не сразу) искупаться или облиться водой, растереться и отдохнуть в тени. Если кожа сильно покраснела, стала горячей на ощупь, возникли жар, зуд или боль, то на время прием солнечных ванн нужно прекратить. Если не сделать этого, можно получить серьезный ожог, расстроить здоровье.

На всю жизнь запомнил, как, будучи студентом-первокурсником, я, чувствуя уже некоторое недомогание, продолжал «жариться» на солнце, — в результате «благополучно» завалил экзамен по физике, хотя к предмету был подготовлен, потому что самочувствие было скверным: болела голова, тошнило, поднялась температура.

Помимо солнечных (точнее, солнечно-воздушных) ванн, ведь в данном случае воздействие оказывают не только солнечные лучи, но и воздух), рекомендуются и воздушные ванны. Воздушные ванны полезны всем, но особенно тем подросткам, кому находиться под солнцем не позволяет здоровье. Начинать воздушные ванны

советую при температуре воздуха не ниже 22–20°C, постепенно снижая температуру до 18 и даже 16°C. При «полных» воздушных ваннах стремятся, чтобы как можно большая часть тела «соприкасалась» с воздухом. Но и «частичные» воздушные ванны, например во время похода, когда ребята идут в майках и шортах – тоже полезны.

ЗАКАЛИВАНИЕ И ОБРАЗ ЖИЗНИ

Образ жизни – понятие емкое и широкое. Поскольку мы сейчас ведем речь о физическом закаливании договоримся, что под образом жизни будем понимать распорядок дня, некоторые привычки.

Бесмысленно обтираться прохладной водой, а спать в непроветренной комнате, кутаться в теплое платье, закрывать шею шарфом.

Многие юноши шеголяют даже в очень холодную погоду без пальто, с непокрытой головой. Казалось бы, это хорошо – отличная закалка. Но почему же многие из этих «смельчаков» страдают хроническим насморком? Во время уроков они «парятся» в теплой одежде (происходит перегрев тела), а когда выходят на улицу, то наступает переохлаждение. Это приводит к простуде. Крайне негигиенично сидеть на уроках слишком тепло одетым – в рейтузах, шерстяной кофточке.

Точно так же нужно возразить против моды ходить без шапки в холодную погоду. Поклонники этой моды нередко ссылаются на то, что, мол, на западе почти никто не носит шапки. Эти ссылки абсолютно не состоятельны. Климатические условия нашей страны и западных стран, колебания температуры настолько разнятся, что такое копирование зимней одежды по меньшей мере неуместно. Многие девочки пренебрегают теплым бельем в холодную погоду. Последствия такого шегольства могут сказываться долгие годы.

Вместе с тем не упускайте возможности потренировать свои холодовые точки. Старайтесь обходиться без шарфа, по крайней мере без теплого.

Очень советую ежедневно утром и вечером полоסקать горло холодной водой. Начни летом, продолжай осенью, – увидишь, зимой будешь меньше болеть.

Наверное, многие замечали: озябли ноги и сразу появился насморк или горло заболело. Еще в старину говорили: «Держи ноги в тепле». Но это не совсем верно.

Просто ноги находятся в куда более тепличных условиях, чем руки. Значит нужно закалить и их. Рекомендую ежедневно вечером мыть ноги прохладной водой (сначала теплой, постепенно снижая температуру). Летом не упускай случая побегать босиком. Начни с прогретой солнцем дорожки, высохшей травы. А потом – по сырой земле. «Бродить по сырой земле босиком – это большое счастье!» – писал поэт А. Яшин. Через несколько дней – уже по утренней росе или речному мелководью. А побегать по лужам после дождя босиком – какое удовольствие! Недаром еще в старину в русских деревнях родители заставляли ребятишек побегать под дождем, чтобы они «лучше росли».

В теплый летний день, даже если солнышко схоронилось в тучах, старайся подставлять тело ласковому ветерку, пусть обдувает руки, ноги, спину. На отдыхе и девушкам и юношам рекомендую шорты... Короче говоря, в летней одежде предпочтительна максимальная облегченность, разумеется, с соблюдением правил приличия и принятых норм поведения.

Закаливать должна вся окружающая обстановка, в том числе температура воздуха в комнате (22–18°C). Когда организм привыкнет к ней, то можно снизить до 17–16°C. Врачи установили, что закаливание воздухом происходит лучше, если в комнате имеется едва заметное движение воздуха.

Целенаправленное закаливание лучше всего начинать в летнее время и потом продолжать в течение всего года. Но летом даже и без специальных закаливающих процедур, благодаря пребыванию на свежем воздухе и купанию возникает так называемая «стихийная закаленность», которая обычно исчезает через 1–1½ месяца. Значит, надо позаботиться о том, чтобы не утратить, закрепить полученный эффект.

**«БАНЯ ПАРИТ, БАНЯ ПРАВИТ,
БАНЯ ВСЕ ПОПРАВИТ»**

Баня – изумительное комплексное оздоравливающее средство – с успехом использовалась многими народами испокон веков. В одном из самых ранних государственных русских договоров – договоре князя Олега с греками в 907 году – упоминаются бани. Среди привилегий, которые оговаривались для русских в Царьграде, значилось, что они «могут мыться сколько хотят».

Вот какую оценку оздоровительного значения бани дал журнал «Врач» еще в 1882 году: «Благодаря совокупности своих составных факторов – высокой температуры, обилию паров; энергическому массажу, последовательному переходу из сферы одной температуры в другую и т. п. баня ... составляет могучее гигиеническое, терапевтическое и профилактическое средство, предупреждает развитие всевозможных кожных болезней и простудных страданий...»

В самом деле! Нигде так не очищается кожа, не расслабляются мышцы. Баня великолепно поднимает настроение и является чудесным психогигиеническим средством, баня хороша и для «сгонки» лишней массы тела.

А если ко всему сказанному добавить, что это превосходное закаливающее средство доступно круглый год, что оно не подвержено никаким метеорологическим или иным влияниям, то ценность его повышается многократно. Все-таки пользование баней требует соблюдения некоторых условий.

Андрей Петрович Старостин, человек закаленный с детства, крепкий, рассказывает в своей книге «Большой футбол», как он с друзьями пошел в баню. Там на полке вместе с ним оказался старичок, которого футболисты окрестили «кандидат в инсайты». Все уже ушли в мыльную, а они вдвоем все парились. «Дежурный банщик дядя Никита так поддал, что дух захватило... Лежу, силы нет, немоготу больше. Покосился глазами, вижу сквозь пар: лежит кандидат в инсайты, как лежал... Шатаюсь, добрался до раздевалки. Еле отдышался. Говорю ребятам: «Зверь, а не старик, выкурил из парилки. Перележал меня, выиграл соревнование. Вдруг слышим шум. Кого-то несут. Глядим, кандидата в инсайты тащат! Оказалось, пока я с ним соревновался, он на полке лежал в обмороке. Старика еле отходили. Врача вызывали». Однако и автору книги такое соревнование не пошло впрок: «А я, придя домой, против обыкновения очень долго не мог заснуть и на другой день чувствовал себя отвратительно. Вялость, головокружение. На тренировку еле выполз...»

Если баня так мстит за непочтительное отношение к себе закаленным, тренированным спортсменам, то как же нужно быть осторожным людям неподготовленным или ослабленным. Тут уж ни в какие «соревнования» кто кого «перележит» или «перепарит» вступать нельзя.



ВЫПРЯМИСЬ!

... Не горбись! Не сгибайся! Не сутулся! Что ты согнулся, как старик (старуха)? Выпрямись! Не волочи ноги!, – говорят, просят, требуют, умоляют родители, учителя, врачи...

ЧТО ЕСТЬ ОСАНКА?

Стройная, прямая осанка, легкая походка украшают человека. Не случайны сравнения: «Какая стройная девушка. Ну, прямо березка. Прекрасно сложен юноша – стройный, как Аполлон». Стройный человек маленького роста кажется выше.

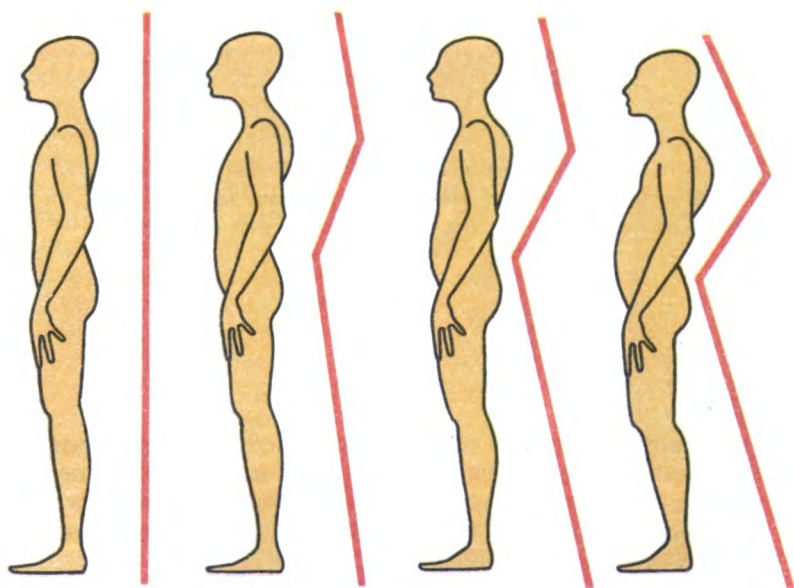
В. И. Даль определял хорошую осанку как сочетание стройности, величавости, красоты и приводил поговорку: «Без осанки – конь – корова».

Волочащиеся ноги и согнутая спина могут испортить впечатление от красивого лица девушки. И наоборот, легкая походка и стройная фигурка «сгладят» недостатки некрасивого лица.

Вот какое толкование дают этому термину ученые: «Осанка – привычное положение тела человека в покое и при движении; формируется с самого раннего периода детства в процессе роста, развития и воспитания. Правильная осанка делает фигуру человека красивой и способствует нормальному функционированию двигательного аппарата и всего организма человека».

Итак, необходимость выработки хорошей осанки вызывается не только эстетическими требованиями, но и медицинскими.

При правильной осанке естественные изгибы позвоночника выражены умеренно, лопатки расположены симметрично, плечи на одном уровне и слегка развернуты, живот подтянут, ноги прямые, своды стоп нормальные, мышцы хорошо развиты, походка красивая. Развитие мускулатуры влияет на формирование скелета. Различные типы неправильной осанки хорошо видны на приведенном рисунке.



Нарушение осанки способно привести к изменению скелета, ухудшению деятельности органов кровообращения, дыхания, пищеварения и др. Иногда изменения в скелете могут быть врожденными, являться результатом перенесенного заболевания. Акушеры-гинекологи подчеркивают особую важность хорошей осанки для девочек, отмечая, что сутулость – не только эстетический дефект. Она ведет к нарушению развития внутренних органов, а это опасно для будущей матери.

Если врач назначит лечение, например направит на специальную корригирующую гимнастику, то уклоняться от этого нельзя.

ВЫПРЯМЛЯЮЩАЯ ДОСКА

В романе А. И. Куприна «Юнкера» рассказывается, как капитан Феофанов по прозвищу Дрозд поучал юнкеров, стараясь выработать у них правильную осанку.

«Чтобы плечи и грудь были поставлены правильно, – учил Дрозд, вздохни и набери воздуха столько, сколько можешь. Сначала затаи воздух, чтобы запомнить положение груди и плеч, и когда выпустишь воздух, оставь

их в том же самом порядке, как они находились с воздухом. Так вы и должны держаться в строю.

Всегда ходи и держись, даже вне строя, как подобает воину. Не шаркайте подметками, не везите, не волочите ног по полу. Шаг легкий, быстрый, крупный и веселый. Идете вдвоем, непременно идите в ногу. Даже когда идешь один, в уборную, и то иди, как будто идешь в ногу. Никогда не горбиться. Для этого научись держать высоко голову, однако, не выставляя вперед подбородка и, наоборот, втягивая его в себя...»

Но дело не ограничивалось только нотациями вроде тех, что приведены выше. В юнкерских училищах применялась и другая мера. Юношам, которые постоянно сутулились, к спине привязывалась доска. Доска эта мышцы «не тренировала и не укрепляла», но психологический эффект был велик. Уже после часа ношения этой доски внимание на осанке фиксировалось достаточно хорошо.

Для воспитания правильной осанки в учебных заведениях для дворянских детей применялись самые разные методы. Девочек обучали держать высоко голову, не смотреть постоянно под ноги, учиться сводить лопатки, «убирать живот». Мне приходилось встречаться с женщинами весьма почтенного возраста, которые, выработав в школьные годы удивительно стройную осанку, сохранили ее до глубокой старости. Нет ничего плохого, если мы будем использовать полезные приемы «старой школы» и в наши дни. Лишь бы приемы эти были действительно полезны.

Психологи полагают, что опущенная голова и сгорбленная спина свидетельствуют о пассивности, несмелости, неуверенности в себе. Так выпрямись и обрети недостающую уверенность!

ПРЕЖДЕ ВСЕГО НУЖНО ОЧЕНЬ ЗАХОТЕТЬ

Что же нужно делать, чтоб стать стройным? Прежде всего очень захотеть быть таким. Я хорошо помню девочку, ее звали Лена, которая мечтала о сцене. У нее были как будто все данные для этого: пользовалась неизменным успехом на концертах школьной самодеятельности, непринужденно держалась, имела прекрасную дикцию, приятную внешность. Но она очень сутулилась.

Я сказал ей, что все ее способности и достоинства бу-

дут «перекрыты» лишь одним этим недостатком. Девочка поняла всю серьезность ситуации. Мы вместе подготовили программу исправления ее осанки. Впервые, она старалась ходить и стоять прямо – приучила себя постоянно сводить лопатки вместе и высоко держать голову. Внешний вид девочки изменился. Но сидеть прямо она никак не могла.

Нужно заметить, что ученица она была увлекающаяся, занималась старательно. И за уроками забывала про все на свете. Чрезвычайно низко склонялась над тетрадями и книгами (ты, наверное, тоже замечал за собой, что чем труднее задача, тем ниже склоняешься над тетрадью). Я предложил ей один старый способ, который применялся еще в дореволюционной гимназии. А именно, во время выполнения домашних заданий привязывать себя бумажной лентой или тесемкой к спинке стула. Причем обязательно делать это самой. Лена призналась, что тесемка вначале ее стесняла, мешала учить уроки. Но со временем она к ней привыкла, а потом и нужда в тесемке отпала. Лишь изредка она проверяла правильность расстояния от глаз до рабочей поверхности (книги, тетради), т. е. ставила руку локтем на стол и касалась кончиками пальцев виска. Именно на этом расстоянии и должны находиться глаза от рабочей поверхности. Девочка применяла и другие приемы самоконтроля за посадкой во время занятий. Следила, чтобы между грудной клеткой и краем стола проходила ладонь (без большого пальца). Она привыкла ноги держать на подставке, а если ставила их на пол, то под прямым или тупым углом. Ведь, если ноги убирать под сиденье стула или «обвивать» ногой ножку стула, то центр тяжести смещается кпереди и человек склоняется. Во время приготовления домашних заданий Лена неукочительно делала паузы для физкультурной разминки. И в физкультпаузы, и в утреннюю зарядку она включала ряд специальных упражнений, улучшающих осанку.

Первое упражнение: встать спиной к стене на расстоянии 40–50 сантиметров и, отклонившись, опереться о нее спиной. Напрячь мышцы спины и плечевого пояса так, чтобы хорошенько выпрямилась спина, касаясь стены затылком, лопатками и поясницей, стоять на 4 счета. Затем выпрямиться и расслабиться (на 4 счета). Это и все последующие упражнения повторяются 3–4 раза.

Второе упражнение: лечь на спину, согнутыми ногами опереться о пол, руки вверх. Напрягая мышцы спины, максимально выпрямить спину (на 4 счета). Потом расслабиться и лежать ненапряженно (на 4 счета).

Третье упражнение: лечь на два стула. Лежать, удерживая прямо голову и ноги (на 4 счета). Прогнуться, руки вверх, голову назад (на 4 счета).

Четвертое упражнение: сесть на пол прямо (на 4 счета). Положить за спину валик, опираясь на него, наклониться назад, руки поднять вверх, голову наклонить назад, прогнуться, не поднимая таза от пола (на 4 счета).

Пятое упражнение: упор стоя на коленях (на 4 счета). Прогнуться, поднять голову и наклонить ее назад (на 4 счета).

Шестое упражнение: сесть на стул, руки на пояс (на 4 счета). Отвести плечи назад, свести лопатки, поднять голову и максимально выпрямить ноги и спину (на 4 счета).

Седьмое упражнение: то же, что и шестое, но в исходном положении стоя.

Восьмое упражнение: стоя, руки на поясе (на 4 счета). Напрягая мышцы спины, отвести плечи назад, свести лопатки, поднять голову (на 4 счета).

Девятое упражнение: стать спиной к стене так, чтобы ее касались затылок, лопатки, ягодицы и пятки. Сохранять это положение в течение 30 секунд. Постараться запомнить его, «прочувствовать каждой клеточкой тела», отойти, не меняя положения тела, и постоять еще секунд 10–15.

Четвертое и пятое из этих упражнений Лена включала в утреннюю зарядку наряду с бегом на месте, подскоками, наклонами. В любую комбинацию обязательно включала восьмое и девятое. Эти же упражнения входили и в физкультпаузу. Затем Лена стала усложнять упражнения, используя гимнастическую палку.

Вместо портфеля Лена носила спортивную сумку. В школу на правом плече, из школы – на левом.

Результаты не замедлили сказаться. И что интересно, если первое время Лена специально следила за своей осанкой, то потом нужда в этом миновала. Все стало получаться как-то само собой.

Как видишь, Лене помогли избавиться от ее недостатка настойчивое желание стать стройной, упорство в достижении цели.

КОНКРЕТНЫЕ СОВЕТЫ

Рассказанный случай – отнюдь не исключительный. Моя память за многолетнюю практику сохранила немало случаев, когда девочки (чаще) и мальчики (реже) стремились исправить свою осанку. Мотивы были разные: стремление выглядеть более привлекательным, более высоким, желание быть здоровым и др.

Что же можно порекомендовать дополнительно к сказанному? Почаще смотришь в большое зеркало, чтобы увидеть себя полностью. Если голова приподнята, а подбородок выше плеч, плечи на одном уровне, живот втянут – у тебя хорошая осанка.

Следи за походкой: большой палец ноги направлен вперед, внутренние поверхности стоп при ходьбе находятся близко друг от друга, а колени не соприкасаются, руки не болтаются из стороны в сторону, правая рука движется вперед одновременно с левой ногой.

При приготовлении уроков меньше устаешь, если спина опирается на спинку стула, а ноги стоят на полу полной ступней или на подставке. При просмотре телевизионных передач, чтении удобно сидеть в кресле так, чтобы была опора для поясницы, голова и шея опирались о спинку кресла, бедра лежали на сиденье.

Выработке хорошей осанки содействуют физическая культура, спорт, всякие иного рода физические нагрузки на мускулатуру. Слабые мышцы плохо удерживают скелет. Очень важно полноценное разнообразное питание для растущего организма, питание, которое способствует нормальному развитию мускулатуры и скелета.

Существует даже, на первый взгляд не совсем ожидаемая, взаимосвязь между понижением слуха на одно ухо и плохой осанкой. Человек, желая лучше слышать, все время склоняет или поворачивает голову к говорящему. Это входит в привычку и вызывает нарушение осанки.

На формирование осанки оказывают влияние привычки повседневной жизни – манера стоять, ходить, сидеть за обеденным столом, во время просмотра телевизионных передач.

Определенное значение для выработки хорошей осанки имеют одежда и обувь. Об этих факторах мы поговорим в соответствующих главах.

Постоянная неправильная посадка, неверная рабочая поза, длительное ношение портфеля или других тя-

жестей в одной и той же руке и другие нарушения влекут за собой неравномерное развитие определенных мышечных групп. Постепенно развиваются кособокость, сутуловатость, грудная клетка делается более узкой и плоской, углы лопаток отходят от позвоночника, принимают вид крылышек, живот выпячивается. В результате подвижность грудной клетки уменьшается, дыхание становится менее глубоким, понижается жизненная емкость легких, самочувствие ухудшается, человек быстрее устает.

Следует заметить, что развитию нарушений осанки способствуют и врожденная слабость опорно-двигательного аппарата, некоторые заболевания (рахит, ожирение, плоскостопие, инфекционные болезни).

При нарушениях осанки необходима консультация врача-ортопеда. Если изменения выражены незначительно, то обычно назначают корригирующую гимнастику. Если ее делать регулярно и в соответствии с советами врача, то можно добиться хороших результатов в исправлении дефектов костно-мышечной системы. Для каждого случая существуют своя система, свой комплекс упражнений. Например, при боковом искривлении позвоночника в какую-либо сторону назначают упражнения, развивающие мышцы противоположной стороны; при сутулости делают упражнения, укрепляющие мышцы спины и задней поверхности шеи.

Очень важно неукоснительно выполнять эти упражнения точно, соблюдать медицинские рекомендации. Иначе можно запустить нарушение осанки, тогда придется прибегать к более сложным методам лечения.



И ГЛАЗА ТЕБЕ «СКАЖУТ» СПАСИБО

*... Мальчик привычным движением включил ночник и стал читать.
Сначала лежа на боку, подперев голову рукой, потом
перевернулся на спину, лег на живот. Глаза слезились,
голова словно наливалась свинцом...*

УТРО И ДЕНЬ

Витина мама недавно получила квартиру в новом доме. Виктору не хотелось уходить из школы, в которой он учился с первого класса, не хотелось расставаться с товарищами. Он решил не переводиться в другую. Правда, теперь ему приходилось добираться до школы на автобусе. А чтобы не скучать в дороге, прихватывал с собой книжку ... Машину сильно трясет (в новом районе еще не все улицы асфальтированы). Строчки пляшут перед глазами, но выпустить книгу из рук он не может. Ведь осталось всего 15 страниц, а в конце – самое интересное. Но дочитать он не успел.

Уже прошла половина урока, а Виктор никак не мог сосредоточиться. Голова болела. Как ни щурил глаза, не мог разобрать написанного на доске, формулы и чертежи расплывались, легче было списать у соседа. Он старался это делать незаметно. Увидит учитель – опять будет пересаживать на первую парту.

На перемене Виктор отказался идти с ребятами на школьный двор поиграть в волейбол – ведь осталось прочитать всего три страницы. Следующий урок вела классный руководитель – Вера Васильевна. На доске писали примерный план сочинения, и Виктору опять пришлось списывать с тетрадки соседа.

Урок шел своим чередом, и учительница, казалось, ничего не заметила. Но когда прозвенел звонок, Вера Васильевна вдруг обратилась к Виктору.

– Я с некоторых пор стала замечать, что у тебя что-то неладно с глазами. Ты плохо видишь? Сегодня у нас

в школе глазной врач проверяет зрение десятиклассникам. Сходи к нему.

... А сейчас я прерву рассказ о Викторе и поведаю об одной встрече.

ВСТРЕЧА В ГОРАХ

Прекрасно утро в горах Армении. Фиолетовой подернуты снеговые шапки вершин. Воздух свеж, напоен ароматом цветов.

Миновав лощину, мы вышли на небольшое плато. И тотчас заметили старого пастуха, который склонился над овцой. Овцу загрызли волки. Пастух был очень удручен.

— Какая хорошая овца была и не уберег, а вон уж и грифы слетаются, хотят мясом попользоваться.

— Где вы увидели грифов?—спросили мы.

— Неужто не видите,—удивился пастух,—вон, вон. Ну?

Через некоторое время мы заметили несколько постепенно увеличивающихся точек.

— Неужели только сейчас заметили?—еще раз удивился пастух.—Видно в детстве зрение не берегли.

Слова пастуха невольно заставили задуматься. Конечно, такое зрение, как у него,—редкость. Но ведь почти каждый человек может и даже должен иметь зоркие глаза.

ЧУДЕСНЫЙ ДАР ПРИРОДЫ

Глаз человека—удивительный дар природы. Он способен различать тончайшие оттенки и мельчайшие размеры, хорошо видит днем и неплохо в сумерках. И это не случайно. Еще первобытным людям нужно было быть зоркими на охоте, а в сумерки в пещере при свете костра готовить пищу, изготавливать одежду и оружие. Шли тысячелетия. Изменялся человек. Изменялись и глаза его. Они приспособлялись к рассмотрению далеких и близких предметов, к зрению днем и ночью. Не случайно Ф. Энгельс писал о том, что орел видит значительно дальше, чем человек, но человеческий глаз замечает в вещах значительно больше, чем глаз орла.

Стоит только закрыть глаза, как ты окажешься в темноте. Будешь слышать звуки, ощущать запах, осязать предметы. Но ты не будешь видеть. Некоторые

ученые говорят, что 70% всей информации об окружающем нас мире мы получаем с помощью органа зрения; другие ученые называют даже большую цифру – 90%.

А. М. Горькому во время болезни пришлось несколько дней пробыть с повязкой на глазах. О своем состоянии он писал так: «Ничего не может быть страшнее, как потерять зрение, – это невыразимая обида, она отнимает у человека девять десятых мира».

В освоении космоса органу зрения принадлежит особая роль. Космонавт А. Леонов отмечал, что в условиях невесомости ни один орган чувств, кроме зрения, не дает правильной информации для восприятия человеком пространственных отношений за пределами Земли.

ГЛАЗАМ НУЖЕН ОТДЫХ, ИНАЧЕ ...

Попробуйте подряд два часа без отдыха пилить дрова. Это даже и тренированному человеку трудно. Каждый знает, чтобы хорошо работать, нужно время от времени отдыхать.

И тут давайте обратимся к герою нашего рассказа – Виктору. В школе – напряженная зрительная нагрузка. Дома – чтение запоем, буквально уткнувшись в книгу, да еще при плохом освещении. Чтение лежа, чтение в движущемся транспорте, чтение на ходу... После приготовления уроков решил отдохнуть – пристроился около телевизора.

•Ему некогда взглянуть на небо, погулять, заняться спортом, закалить свой организм...

И вот диагноз: близорукость – нужны очки!

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ БЛИЗОРУКОСТЬ?

Давно обратили внимание на то, что близорукость особенно распространена среди людей, которым приходится по роду своей работы длительное время напрягать зрение, рассматривать мелкие предметы, низко наклоняясь над столом (наборщики типографий, корректоры, чертежники и др.).

И дело не только в перенапряжении глазных мышц. Некоторые исследователи считают, что при низко склоненной голове усиливается приток крови к главному яблоку. Переполненное кровью оно увеличивается в размерах, и тогда изображение становится нечетким.

Было также замечено, что нередко в некоторых семь-

ях и дедушки, и бабушки, их дети и внуки страдают близорукостью.

Казалось бы, раз близорукость передается по наследству, то всякие меры борьбы с ней бесполезны. Но так ли это?

Исследования генетиков показали, что наследование происходит чаще всего по принципу так называемой нормореакции. Что это значит? Если ребенок, имеющий предрасположенность к близорукости, попадает в неблагоприятные условия, то у него близорукость разовьется быстрее, чем у того, который такой предрасположенности не имеет.

Теперь уточним, что же это за неблагоприятные условия. Во-первых, обстановка, в которой происходит зрительная работа: недостаточное освещение, согбенная рабочая поза, частая смена расстояния от глаз до рабочей поверхности книги и т. п. Во-вторых, неполноценное питание и отрицательное влияние географической среды, а они часто взаимосвязаны. Установлено, что на Севере, где организм меньше получает ультрафиолетовых лучей, а пища беднее витаминами, близорукость более распространена, чем в южных районах. В-третьих, длительные болезни, особенно инфекционные, вызывают ослабление всего организма и в частности, расстройства зрения. Мы назвали довольно много причин, но даже и этот перечень далеко не полон.

В наши дни близорукость очень распространена во всем мире. По данным ученых-гигиенистов нашей страны, в некоторых десятых классах каждый пятый, а то и четвертый ученик имеет близорукость. В результате многие молодые люди сталкиваются с ограничением в выборе профессии.

Вот почему следует задуматься над тем, как предупредить близорукость, сохранить зрение.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Глазам, как и другим органам, нужен отдых, нужна гимнастика.

Поработали глаза напряженно минут 20–25 – посмотри в окно, вверх на небо. Достаточно нескольких секунд. После 45 минут работы над уроками устрой себе, как в школе, перемену минут на 5–10.

Специалист по охране зрения детей профессор Э. С. Аветисов со своими сотрудниками предложил

специальную гимнастику для глаз. Эти упражнения советуем делать всем молодым людям, но особенно она полезна тем, кто имеет близорукость.

Первое упражнение — для укрепления мышцы век, улучшения кровообращения и расслабления мышц самого глаза. Выполняется сидя. Крепко зажмурь глаза на 3–5 секунд (считай медленно до 5–7), затем открой глаза на такое же время. Повтори 6–8 раз. Улучшить кровообращение можно, если быстро моргать в течение 1–2 минут.

Второе упражнение — для снижения утомления и облегчения работы на близком расстоянии (чтение, письмо). Особенно полезно при длительной зрительной работе. Выполняется стоя. Смотри перед собой 2–3 секунды, потом, держа указательный палец правой руки (на уровне средней линии лица) на расстоянии 25–30 сантиметров от глаз, переведи взгляд на конец пальца и смотри на него в течение 3–5 секунд. Опусти руку. Повтори 10–12 раз.

Для этой же цели служит и такое упражнение. Вытяни руку вперед, смотри на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближай палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока изображение не начнет двоиться. Повтори 6–8 раз.

Третье упражнение — для укрепления мышцы глаз. Выполняется стоя. Чтобы легче его освоить, разложим на элементы: а) помести указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 сантиметров от глаз; б) смотри двумя глазами на конец пальца 3–5 секунд; в) прикрой левой ладонью левый глаз на 3–5 секунд; г) убери ладонь, смотри двумя глазами на конец пальца 3–5 секунд; д) держи палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 сантиметров от глаза; е) смотри обоими глазами на конец пальца 3–5 секунд; ж) прикрой правой ладонью правый глаз на 3–5 секунд; з) убери ладонь и смотри двумя глазами на конец пальца 3–5 секунд. Повтори 5–6 раз.

Еще одно упражнение, которое выполняется стоя. Отведи руку в правую сторону, медленно перемещай палец полусогнутой руки справа налево и, не двигая головой, следи глазами за пальцем, потом медленно передвигай палец полусогнутой руки слева направо, следя за ним глазами. Повтори 10–12 раз.

Конечно, на уроках все эти упражнения выполнять невозможно. Но есть и более простые. После 25–30 ми-

нут с начала урока советую школьникам быстро поморгать глазами в течение 20–30 секунд, затем закрыть глаза и посидеть спокойно минутку, откинувшись на спинку парты. Полезно посмотреть вдаль, на небо недолго, в течение 20–30 секунд.

ВРЕДЕН ЛИ СМЕШАННЫЙ СВЕТ?

Многие спрашивают: «Не вреден ли смешанный свет?» Скажу сразу: не вреден. Наоборот, для глаз вредна работа в сумерках, при недостаточном естественном освещении. Поэтому смело включай настольную лампу (она у тебя с абажуром, стоит слева, мощность лампочки 50–60 ватт) и верхнее общее освещение. Это нужно для того, чтобы не было резкого контраста между ярко освещенной поверхностью стола и всей комнатой, когда глазам постоянно приходится приспосабливаться к различной степени освещенности.

Какой высокий раскидистый фикус! Он «съел» добрых 40% естественного света. Цветов в комнате может быть много, но они не должны мешать естественному освещению. То же самое следует сказать и про занавески — они нужны только для того, чтобы загородиться от ярких, прямых солнечных лучей.

«КТО ЧИТАЕТ НА ХОДУ, ПОПАДЕТ ВСЕГДА В БЕДУ»

Ты, наверное, помнишь этот детский стишок. Дело не только в том, что можно споткнуться и разбить нос. При чтении на ходу расстояние от глаз до книги все время меняется, и глазам всякий раз приходится приспосабливаться к новому расстоянию, а это их очень утомляет. Вот почему не рекомендуется читать и в автобусе, едущем по тряской дороге. Расстояние от глаз до книги должно быть постоянным — 25–40 сантиметров. Как проверить, правильно ли оно? Не носить же с собой постоянно линейку? В этом нет нужды. Напомню: достаточно поставить руку локтем на стол, а кончиками пальцев коснуться виска. Таким и должно быть расстояние от глаз до рабочей поверхности. Для первоклассника оно — 25 сантиметров, а для старших школьников — до 40 и более. Необходимое расстояние трудно соблюдать при чтении лежа. Вот почему (да и по другим причинам) не рекомендуют читать лежа.

Как-то разговаривал я с группой ребят. Спрашиваю: «Какое ваше самое любимое занятие?» Многие ответили: смотреть телевизор. Что ж, хорошее дело: много полезного и интересного узнаешь. Но если смотреть все телевизионные передачи подряд, то и уроки не успеешь сделать, и погулять недосуг, и ложиться спать будешь поздно. А как показали специальные наблюдения, некоторые ребята до 30 часов, а в каникулярное время до 40 и более часов в неделю проводят у голубого экрана.

Чтобы просмотр телепередач не принес вреда, надо соблюдать такие правила: смотреть передач не чаще 2 раз в неделю не более 2 часов в день, за исключением программ «Время» или «Сегодня в мире», которые можно смотреть ежедневно. Расстояние до экрана телевизора должно быть не менее $2-2\frac{1}{2}$, но не более 5 метров. Следи за тем, чтобы изображение было четким и ясным. О гигиене просмотра телевизионных передач мы уже говорили, а сейчас — несколько общих правил сохранения зрения.

Здоровый, закаленный человек реже болеет, у него и мышцы крепче, и зрение лучше. Следовательно, правильный режим дня, прогулки на свежем воздухе, рациональное питание, употребление пищи, богатой витаминами, занятия физкультурой, закаливание организма сделают его менее чувствительным к болезням, в том числе более выносливым и здоровым наш орган зрения.

СРЕДСТВО ИСПРАВЛЕНИЯ, СРЕДСТВО УКРАШЕНИЯ

Попытки улучшить зрение при близорукости предпринимались уже давно. Первыми пытались исправить близорукость оружейники. Они изготавливали для близоруких рыцарей шлемы с узкой горизонтальной щелью на уровне глаз.

Через 150 лет после изобретения положительных очковых линз в середине XV века в сочинениях кардинала Николауса фон Куза мы находим упоминание о вогнутых, отрицательных, линзах.

В 1518 году великий итальянский художник Рафаэль написал портрет папы Льва X. Римский папа был близорук, поэтому художник изобразил его держащим очки с отрицательными линзами.

Однако врачи почти 500 лет негативно относились к очкам. Вначале запрещали ими пользоваться, о чем говорилось в первом учебнике по медицине на немецком языке, вышедшем в 1583 году, а потом вообще перестали о них упоминать. И все же очки изготавливали, но подбирали их не врачи, а торговцы, которые продавали очки наряду с галантереей и другой мелочью. Подбор очков был весьма приблизительным.

Сейчас медицинская наука владеет специальными методами для того, чтобы установить, почему зрение ухудшилось, каков характер его ухудшения, нет ли каких-нибудь дефектов, сопутствующих близорукости. Для этого в глаза закапывают специальные капли (атропин или другие). При помощи сложных приборов врач исследует глаза, по таблице определяет остроту зрения и тогда решает, нужны ли очки.

Итак, очки назначены. Как можно скорее приобрети их!

Иногда к очкам сразу бывает трудно привыкнуть – подожди несколько дней, и все неприятные ощущения пройдут. Ты привыкнешь к очкам и оценишь их большую пользу. Если же неприятные ощущения не исчезнут, вновь обратись к врачу.

Некоторые из вас, боясь насмешек, стесняются носить очки. На это не стоит обращать внимания. Помните, как писал С. Я. Маршак: «Над теми, кто надел очки, смеются только дурачки». К тому же если оправка подобрана умело, со вкусом, то очки нередко даже украшают лицо. Конечно, если малыш или девушка с узким худым лицом наденут очки в широкой черной оправе, это будет выглядеть несколько комично.

Очки в легкой светлой оправе (золотистой, светло-серой, светло-коричневой), несколько вытянутой формы придадут лицу особую привлекательность.

В настоящее время имеется довольно большой ассортимент оправ. Подобрать такие очки, чтобы они были не только лечебным средством, но и украшением, можно.

Как-то при обсуждении этой книги девятиклассником зашел разговор об очках.

Одна ученица бросила реплику: «Вон диктор на телевидении, Ангелина Вовк, – интересная женщина, а в очках еще красивее, и нашей Вике тоже очень идут очки, снимет, совсем не то лицо. А вот Михаил разные оправы перепробовал, пока не подобрал к лицу».

Михаил отмахнулся: «И ничего я не подбирал к лицу, мне просто удобная оправа была нужна. Одни очки нос резали, другие постоянно сваливались. А теперь, как влитые, сидят».

Поднялась худенькая девушка и решительно произнесла: «Вот мне тоже очки назначали, а я хоть ослепну, а носить их не буду, не хочу, неужели нет другого выхода, например операцию сделать или контактные линзы, я ведь в газетах читала».

Действительно такие операции делают наши замечательные хирурги-офтальмологи, выпускаются и контактные линзы.

Но такие операции производятся еще в ограниченных масштабах, да и контактных линз еще нет в достаточном количестве. Кроме того, нужно тщательное обследование, для того чтобы точно определить показания к операции или ношению контактных, т. е. надеваемых прямо на склеру, линз.

Приходится слышать от школьников и такое суждение: «Для чего мне носить очки, все равно я уже близорук. Теперь неважно – немного больше близорукость или немного меньше».

Это неправильное суждение. Во-первых, если не носить очков и не принимать других мер, то близорукость может увеличиться до такой степени, что возникнет большая угроза для зрения. Кроме этого, самочувствие человека, его работоспособность и возможность выбора профессии более ограничены при сильной близорукости, чем при слабой или умеренной. Но носить очки нужно, строго следуя совету доктора. Сказал врач: читать без очков, использовать их только для дали, – так и поступай!

Каждый из вас мечтает быть хорошим специалистом, обязательно хорошим. Для многих профессий зрение имеет первостепенное значение. Например, для токаря или чертежника, шофера или инженера, моряка, летчика и людей многих других специальностей нарушение зрения недопустимо. Поэтому близорукому школьнику приходится заранее учитывать это обстоятельство и подумать, какая профессия ему подойдет по состоянию его зрения.

Маленькое замечание: очки нужно содержать аккуратно, стекла предохранять от царапин, протирать фланелью.



ЖАЛОБЫ МАРИИ СТЕПАНОВНЫ, ИЛИ ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

... Мне два пончика и стакан лимонада.

... А мне язык и тоже лимонад.

... Пончиков на все денёги.

НЕЛЕГКОЕ ДЕЛО

Лет двадцать тому назад мне пришлось в течение года работать в школе. Всеобщей любимицей учителей и школьников была буфетчица Мария Степановна, несмотря на немолодой возраст, быстрая в работе, незлобивая, умевшая острой шуткой тотчас утихомирить не в меру расшалившихся.

Познакомившись с ассортиментом ее буфета, я посоветовал выписать с базы побольше молочных продуктов, особенно полезных для растущего ребячьего организма. «Выписать-то можно, база у нас хорошая, но вот будут ли ребята брать эти полезные продукты, — засомневалась Мария Степановна. — Им, ребятам, сладенько бы да вкусного».

Однако решилаюсь — выписала по моему совету разные молочные продукты. Увы, мало, очень мало, кто из ребят просил стакан молока или кефира, вместо сдобного языка, кусок хлеба с творожным сырком, порцию рыбы, бутерброд с сыром вместо пончиков.

Я выступил на педагогическом совете, ратуя за рациональное питание, беседовал о нем с детьми, взрослыми на родительских собраниях, организовал читательскую конференцию по книге о витаминах «Чудесная азбука», была проведена викторина, выпущены красочные бюллетени.

Оказалось, гораздо легче вовлечь ребят в занятия спортом и физической культурой, добиться, чтобы они выполняли закаливающие процедуры, а вот убедить в необходимости рационально питаться — очень трудно.

Какие же основные ошибки в питании допускают ребята?

«ОБОЖАЮ ПОНЧИКИ!»

Во-первых, обнаружилось, что наиболее полезные продукты – далеко не самые любимые ребятами. Когда я выяснял, что они любят больше всего, класс оживлялся:

- Мороженое!
- Конфеты!
- Пирожное!

А один мальчик простодушно воскликнул: обожаю пончики! Где уж молоку да кефиру тягаться с обожаемыми пончиками. Если ребятам предстояло право выбора в том же школьном буфете или во время экскурсии, то, конечно, они стремились покупать именно то, что считали вкусным.

Во-вторых, было выяснено, что многие уходят в школу без плотного завтрака, а то и вообще без завтрака, ограничиваясь лишь стаканом чая. Были и такие, что весь день ходили полуголодные, а на ночь наедались до отвала.

В-третьих, часть ребят предпочитают еду всухомятку, обходятся без горячих блюд, не соблюдают определенного времени приема пищи. Прежде всего это относится к старшеклассникам как наиболее самостоятельным среди школьников.

Итак, выяснены ошибки в питании. Теперь поговорим о том, каким оно должно быть.

Основа основ – белки, с них и начнем.

ОСНОВА ОСНОВ

Образование клеток и тканей, т. е. рост организма, происходит главным образом за счет белка.

Белки – это те структурные элементы, из которых строятся тела, поэтому раньше их называли «кирпичиками» тела. Однако на этом их роль далеко не заканчивается.

Именно с белками, как писал известный советский врач-диетолог А. А. Покровский, связано осуществление основных проявлений жизни: обмена веществ, сократимости, раздражимости, способности к росту, размножению и даже высшей форме движения материи – мышлению.

Белки входят в состав ферментов, веществ, выполняющих роль ускорителей биохимических реакций в организме. Белками являются и гормоны – регуляторы обменных процессов в организме, и нуклеопротеиды, ответственные за синтез белка в организме, носители наследственности.

Белки имеют очень сложную структуру и состоят из 20 аминокислот, причем 10 из них относятся к разряду так называемых незаменимых, т. е. не синтезируемых в организме человека и поступающих в него с пищей.

По своему происхождению белки делятся на животные и растительные.

Соя – чемпион по содержанию белка – целых 34 грамма на 100 граммов продукта. Но может ли она заменить мясо? Нет. Потому что аминокислотный состав белка животного происхождения ближе организму человека. Белок животного происхождения содержит в большем количестве так называемые незаменимые аминокислоты.

Важнейшими источниками белка являются (в граммах на 100 граммов продукта): сыр – 30, мясо – 14–20, рыба – 12–16, яйцо – 1–6, молоко – 3,0, соя – 34,0, горох – 20, хлеб – 5–10 и др.

В рационе подростка белки животного происхождения должны составлять 60% от общего количества белка в пище. Белковая недостаточность, особенно если не хватает белка животного происхождения, приводит к тяжелым заболеваниям детей. Я написал эту сухую фразу, и перед моими глазами встала ужасная картина, которую мне пришлось наблюдать в 1971 году в Индии.

... На площади расположилась большая группа изможденных людей – беженцев из Восточного Пакистана (ныне Бангладеш). Особенно поражали дети.

– Квашиоркор, – заметил мой спутник. Квашиоркор – недостаток белка в организме. Болезнь развивается чаще всего у детей 1–2 лет, когда рождается следующий ребенок, то годовалого отнимают от груди. Молока – нет, мяса – нет, белка растительного происхождения поступает ничтожно мало. Худые, почти скелетики, дети были вялы, они не проявляли никакого интереса к окружающему, их темные глаза были лишены блеска и детской живости...

Малокровие, задержка роста, чрезвычайно слабая сопротивляемость к болезням, особенно инфекционным, – результат белковой недостаточности.

ДАЮЩИЕ ЭНЕРГИЮ

Пробежал несколько километров на лыжах, напил дров, исходил лес в поисках грибов и ягод... После нагрузки чувствуешь волчий аппетит, ибо затратил много энергии.

В холодное время года энергетические затраты при физическом напряжении выше, чем в теплое. Не только физическое напряжение, но и умственный труд и даже покой требуют энергетических затрат. Хотя, точнее сказать, покой может быть только относительным: не останавливаясь ни на минуту, работают сердце, легкие, поддерживается постоянная температура тела, идут пищеварительные процессы.

Затраты энергии, которые происходят во время относительного покоя (при температуре 20°C), измеренные через 12–14 часов после приема пищи, получили название основного обмена. Полагают, что у человека среднего возраста, практически здорового, эти затраты равны 1 килокалории в 1 час на 1 килограмм массы тела (у молодого растущего организма они выше, у стареющего – ниже).

Чем же восполняются эти затраты?

Жиры и углеводы – основные источники энергии. Подсчитано, что суточная потребность девушек составляет 2800 килокалорий, юношей – 3150 килокалорий.

При окислении веществ в организме до углекислоты и воды освобождается точно такое же количество энергии, что и при сгорании их вне организма. При сгорании 1 грамма жира образуется 9,3 килокалории, 1 грамма белков и углеводов – 4,1 килокалорий. Особенно богатый источник энергии – жиры, но углеводов обычно употребляется в пищу больше. Поэтому их считают основными источниками энергии. Жиры играют и другую роль: они входят в состав структурных частей организма, участвуют в использовании организмом белков, минеральных солей, витаминов. Изменилось и еще одно представление о жирах: прежде считалось, что животные жиры гораздо полезнее и нужнее организму, чем растительные. Однако сейчас доказано, что полиненасыщенные жиры, или, точнее говоря, полиненасыщенные кислоты, содержащиеся в подсолнечном, хлопковом, конопляном, оливковом маслах, в организме человека не синтезируются, а поступают с пищей.

Но растительные масла – не универсальный постав-

щик жира, в них не содержатся полинасыщенные кислоты, которые так необходимы организму. Следовательно, нужна комбинация жиров и животного, и растительного происхождения.

Углеводы или сахара разделяют на простые и сложные. Простые сахара и дисахариды (например, тот самый сахар, что мы покупаем в магазине) очень быстро усваиваются организмом. Словно второе дыхание, бегуну или лыжнику дают стакан фруктового сока (богатого простыми сахарами) или кусочек сахара.

Сложные сахара в организме расщепляются до простых, а потом усваиваются.

К углеводам также относят так называемые балластные вещества, которые, почти не перевариваясь (например, клетчатка), выводятся из организма. И все же такой балласт нужен, ибо помогает регулировать работу кишечника.

Сделаем маленькое заключение по этому разделу, важное для понимания основ рационального питания.

Жиры – незаменимый продукт, необходимое их количество и вид определяются возрастом, родом занятий, состоянием здоровья.

Углеводы не являются незаменимым продуктом. Их потребление также зависит от возраста, рода занятий, состояния здоровья, энергозатрат организма. Запасы углеводов в организме человека невелики. При выполнении интенсивной физической работы эти запасы довольно быстро иссякают, а затем жиры превращаются в сахара, чтобы восполнить энергозатраты.

А если количество поступающих с пищей углеводов превышает потребности организма для возмещения энергозатрат? В таком случае происходит превращение углеводов в жиры, которые откладываются в подкожной жировой клетчатке. Вот почему любители пирожков, печенья, конфет, пирожных, сладких языков, ватрушек нередко бывают излишне упитанными.

Соотношение белков, жиров и углеводов в суточном рационе рекомендуется такое – 1 : 1,1 : 4,6.

МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ

Соли кальция и фосфора являются составной частью костной и мозговой ткани, железо входит в состав гемоглобина крови; есть в организме человека магний, натрий, марганец, цинк, кобальт, фтор и т. д. и т. п. – целая

менделеевская таблица. Разумеется, все эти элементы не расставлены по клеточкам, а выполняют различные важные функции: сохраняют неизменными состав крови и осмотическое давление, придают крепость костям, способствуют деятельности головного мозга, всего и не перечислишь.

Как правило, человек получает с пищей все необходимые минеральные вещества, за исключением хлористого натрия, или поваренной соли – той самой, которая стоит на столе и без которой многие блюда кажутся невкусными, а подчас несъедобными.

Соль непосредственно связана с водой в водно-солевом обмене. Рабочим в горячих цехах, солдатам на марше, бегунам на дальние дистанции и другим повышают суточные нормы потребления соли. Ведь с потом и мочой ее расходуется гораздо больше. А каковы вообще нормы потребления соли? Прежде полагали, что человеку нужно в сутки до 50 граммов. Обширные исследования, проведенные несколько лет назад, установили своеобразную взаимосвязь гипертонии с количеством съедаемой соли. Японцы, потребляющие большое количество соли (в среднем до 57 граммов в сутки), имели самое высокое артериальное давление. Наоборот, коренные жители Австралии, арабские бедуины, многие жители гор в нашей стране, например киргизы, почти или совсем не добавляют соли в пищу и давление крови у них низкое. Избыточное потребление соли часто обусловлено привычкой к излишне соленой пище.

Подросткам рекомендуют употреблять в среднем 5–10 граммов соли. Сюда входит соль, содержащаяся в натуральных продуктах, добавляемая в процессе кулинарной обработки, и та, которой присаливают пищу во время еды. Сейчас все чаще и чаще в разных странах раздаются призывы к ограничению потребления соли, и это справедливо. Ведь соль удерживает большое количество воды в организме, заставляя усиленно работать сердце и почки.

Однако среди минеральных веществ есть и такие, содержание которых в организме человека крайне мало. Например, в теле взрослого человека, имеющего массу тела около 70 килограммов, имеется лишь около 50 миллиграммов йода. С содержанием йода в организме связана деятельность щитовидной железы.

Но в некоторых районах, особенно удаленных от моря, человек с водой, овощами и другой пищей не полу-

чает даже такого ничтожного количества этого микроэлемента. И тогда возникает эндемическое (в определенном ограниченном районе) заболевание щитовидной железы, так называемый эндемический зоб. Перед врачами-гигиенистами встает важная задача – предупредить этот недуг, производя профилактическое «йодирование» населения.

В мире встречаются районы, страдающие от недостатка других микроэлементов, например фтора, марганца. Решение проблемы восполнения недостающих в природе микроэлементов подчас весьма затруднительно.

АМИНЫ ЖИЗНИ

Впервые необходимость витаминов для нормально питания была доказана русским врачом Н. И. Луниным в 1880–1881 годах. Как видите, совсем недавно. В чем же суть его опытов?

Группа животных получала искусственно приготовленные из молока компоненты пищи: белки, жиры, углеводы, а также дополнительно минеральные соли и воду. Но на таком рационе животные жить не могли – гибли. А если в эту искусственно приготовленную пищу добавлялось немного натурального молока, то они оставались здоровыми.

Так Н. И. Луниным экспериментально было доказано, что, кроме известных пяти компонентов пищи, в ней должны быть и еще какие-то! Однако работа Лунина в то время не получила достаточного признания и оставалась в сущности забытой.

А теперь перенесемся в далекую от России Индонезию, на остров Ява. В 1890 году на этот вечнозеленый тропический остров приехал голландский врач Эйкман. Но красота природы начала бледнеть для молодого доктора, когда он поближе узнал тяжелую жизнь местных жителей, впервые для себя столкнулся с новой странной болезнью, которую местные жители называли «бери-бери», что в переводе означает «ножные оковы». И в самом деле, начиналась болезнь с онемения ног, потом наступали судороги, возникали параличи. Болезнь не поддавалась лечению, происхождение ее оставалось неизвестным. Врач был в отчаянии, пока не помог ему счастливый случай. Эйкман заметил, что куры, находившиеся в курятнике, тоже страдают «бери-бери», как и

люди. Вместе с тем куры, свободно разгуливавшие по двору, этой болезнью не страдали. И тех, и других кур кормили очищенным рисом, но для обитателей курятника рис был единственный пищей, а свободно живущие птицы получали приправу в виде червячков, гусениц, зерен и тому подобное. Позднее Эйкман сам научился вызывать эту болезнь, кормя птиц только очищенным рисом, а также лечить заболевших, добавляя шелуху от риса. Но в чем же все-таки причина болезни, что за вещество ее вызывает, почему шелуха оказывает лечебное действие, узнать Эйкману не удалось.

Пропустим несколько последующих страниц этой увлекательной истории. И обратимся непосредственно к тому, кто открыл это таинственное вещество и дал ему имя.

Польский ученый Функ проводил исследования с белым, очищенным, рисом. Птицы ели очищенный рис, и страшная судорога запрокидывала их головы назад, сводила лапки. Но стоило больному голубю ввести совсем немного желтоватого кристаллического вещества, полученного из отрубей, как он начинал поправляться, а после повторных введений препарата становился здоровым. И тут Функу стало ясно, что он владеет тем таинственным веществом, без которого невозможна нормальная жизнь. Он дал веществу вполне достойное его свойствам название – витамин, соединив в одном слове латинское «вита», что означает жизнь, и греческое «амин», указывающее на то, что оно имеет отношение к аминокислотам. А так как к открытию этого вещества его привели поиски причин, вызывающих «бери-бери», то и назвал он первый витамин витамином Б, или в латинской транскрипции В. Функ считал, что болезнь «бери-бери» не что иное, как авитаминоз, т. е. отсутствие витамина, (греческая приставка «а» равнозначна русской «не»).

С тех пор сделано много открытий в изучении витаминов: известно их количество в отдельных продуктах, получены витамины химическим путем в чистом виде, определены потребности в витаминах для отдельных групп населения. Но многое еще не ясно до конца. Например, все ли витамины могут накапливаться в организме, каковы последствия избытка витаминов и др. Эти проблемы изучает специальная наука – витаминология, над ними работают в научно-исследовательских институтах и лабораториях.

Потребляемые нами продукты в целом, за некоторыми исключениями, удовлетворяют потребностям человека в витаминах. Отложим пока «некоторые исключения». А вот что значит «в целом»? Если пища разнообразна и продукты правильно кулинарно обработаны, организм получает вполне достаточное количество витаминов.

Научись делать всевозможные салаты, гарниры и вторые блюда из свеклы, моркови, капусты, брюквы, репы, тыквы, кольраби, укропа, петрушки, лука. Не забывай о способах сохранения витаминов, а рецепты приготовления блюд найдешь в любой поваренной книге.

Помня, что витамины разрушаются при длительной варке, соблюдай такую последовательность закладки продуктов: капуста (квашеная капуста варится 1–1½ часа, а свежая – 20–25 минут); морковь (15–25 минут); картофель (нарезанный кубиками – 12–15 минут); шпинат и свежие помидоры (6–8 минут). Овощи для супа рекомендуют нарезать по возможности одинаковой толщины и формы. При варке овощей в открытой кастрюле теряется до 20% витаминов, а в закрытой – только 3–5%.

ТЕПЕРЬ ОБ ИСКЛЮЧЕНИЯХ

Что и говорить, весна у нас в средней полосе – лучшее время года, да вот досада, именно на него приходится так называемая весенняя слабость: плохой аппетит, сонливость, головная боль, понижение работоспособности, к тому же появляется шелушение кожи, обветриваются, трескаются губы, слезятся глаза.

В чем дело? Происходит взаимодействие двух факторов: с одной стороны, весеннее солнце, богатое ультрафиолетовыми лучами, усиливает обмен веществ, что в свою очередь ведет к увеличению потребностей организма в витаминах, прежде всего А и С, «ответственных» за весеннюю слабость. С другой стороны, потребление этих витаминов весной значительно меньше. Наш весенний рацион куда беднее овощами и фруктами, чем осенний. Да и сами продукты содержат меньше витаминов весной, чем осенью. И все же подождем идти в аптеку, а постараемся компенсировать этот дефицит натуральными источниками витаминов – квашеной капустой, фруктовыми и овощными соками.

Будем внимательны к кулинарной обработке пищевых продуктов, особенно картофеля, который продолжает оставаться излюбленным продуктом и важным поставщиком витаминов.

Между прочим при варке картофеля в кожуре витамин С сохраняется лучше, чем в заранее очищенном. Картофель следует помещать в кипящую воду, а чтобы он не разваливался, воду надо предварительно посолить.

Наша промышленность выпускает чрезвычайно полезные натуральные соки, в которых хорошо сохраняются минеральные соли, есть в них пектиновые вещества и клетчатка, но особенно много витаминов.

Абрикосовый сок содержит калий, необходимый для страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, железо, полезное для больных малокровием, а главное много каротина – провитамина А. стакан сока полностью возмещает суточную потребность в этом витамине. То же самое можно сказать и про сливовый сок. Многие предпочитают томатный сок. Он прекрасно утоляет жажду и очень полезен. Выпив стакан сока, можно удовлетворить суточную потребность в витамине С и минеральных веществах. Томатный сок долго сохраняет свои свойства. Повторю: зимой и ранней весной выпить стакан или хотя бы полстакана сока весьма полезно. В виноградном соке много калия, в яблочном – железа, в соке из крыжовника и малины – меди. В 100 граммах черносмородинового сока содержится до 90 миллиграммов витамина С, что полностью удовлетворяет суточную потребность в этом витамине взрослого человека. Яблочный сок богат также витамином Р, рябиновый и морковный – провитамином А(каротин).

И еще заметь, чем больше в соках мякоти плода, тем в нем больше витаминов и других полезных веществ.

Если же с пищей не удастся восполнить количество витаминов, то по рекомендации врача принимают специальные препараты. Необходимо строго следовать медицинским рекомендациям. К сожалению, некоторые подростки сами покупают в аптеке сладкие шарики или таблетки – витаминные препараты, и едят их, как конфеты.

Но имей в виду, что гипervитаминоз, т. е. избыток витаминов, может быть также опасен, как и недостаточное их потребление.

ВОДА КАК ПИЩА

Человек в течение нескольких недель может прожить без других компонентов пищи, а без воды гибель наступает в течение 3–4 суток. Без воды не могут происходить биохимические процессы в организме – невозможна жизнь. Вода входит в состав всех органов и тканей человека.

Если организм человека функционирует нормально, то сохраняется водное равновесие. Для подростка одинаково вредно как избыточное, так и недостаточное потребление воды. Если пить очень много воды, то сердце и почки получают дополнительную нагрузку, а из организма вымываются минеральные соли и витамины.

Считается, что в обычных («обычных» лучше взять в кавычки) условиях, т. е. в прохладную погоду, если подросток не занят физической работой, то ему достаточно 2–2 1/2 литров воды в день, при физической работе или в жаркую погоду по 5–6 литров. Теперь вопрос: какой воды? Часть воды поступает с пищей. Многие блюда и пищевые продукты содержат очень много воды, арбуз, например, более 90%. Другая часть поступает с напитками: чаем, компотом.

Существует большое количество различных напитков для утоления жажды. Например, минеральная вода, тонизирующие напитки – «Саяны», «Байкал». А вот сладкие напитки, лимонад, утоляют жажду плохо.

Теперь о воде, которую можно пить.

Вода, поступающая к нам по водопроводу, если нет специального предупреждения со стороны санитарно-эпидемиологической станции, вполне пригодна для питья некипяченой. Например, вода из московского водопровода, по сравнению со всеми столичными водопроводами мира, считается одной из самых чистых.

Воду из открытых водоемов нужно обязательно кипятить. Можно ли пить воду из родников некипяченой, ведь она так чиста, так вкусна? Не советую. В грунтовые воды попадают через почву растворенные частицы удобрений, ядохимикатов, сточных вод. Лучше проявить осторожность!

НЕ ИМЕЮЩИЕ РАВНЫХ

О каждом пищевом продукте можно сказать много добрых слов. В первую очередь о хлебе, который всему голова, о хлебе, который расценивается не только как

пищевой продукт, но и как своеобразный символ труда. Очень обидно видеть, как несъеденный хлеб выкидывают в помойное ведро или как горбушку хлеба подростки подбивают ногами вместо мяча. Припоминаю, как бабушка тщательно собирала хлебные крошки для птиц, приговаривая: «И крошечка не должна пропадать. Хлебушек – кормилец».

Черный хлеб по своему составу полезнее для растущего организма, чем белый. Не торопись тянуться за куском белого хлеба, если в хлебнице лежит и черный.

Каша вместе со щами уже давно получила признание «пищи нашей». В крупах, из которых готовится каша, содержатся многие вещества, полезные для нормально-го роста и развития организма.

И хлеб, и каша, и картофель – полезнейшие и ценнейшие пищевые продукты.

О молоке академик И. П. Павлов говорил с большим уважением: «Между сортами человеческой еды в исключительном положении находится молоко... Изумительно выделяется из ряда других сортов пищи, приготовленной самой природой». И действительно, в молоке – целый набор незаменимых аминокислот, наиболее легкоусвояемые животные белки и жиры, витамины (В₁₂ и А), минеральные соли. Молочный жир имеет самую низкую точку плавления из всех животных жиров и хорошо усваивается организмом. Молоко и молочные продукты особенно полезны для детей. В их ежедневный рацион должно входить не менее 500 граммов молока. И хотя в молоке очень много воды (в среднем 87%), но молоко не питье, а пища. И нельзя его пить в любое время для утоления жажды, да и пить молоко нужно не спеша, на некоторое время задерживая во рту. В рацион необходимо включать и молочные продукты: творог, сырковую массу, кефир, простоквашу.

Организм только очень незначительной части подростков не воспринимает молока, а подавляющему большинству оно абсолютно полезно!

КОГДА?

У одного второклассника спросили: «Когда нужно есть?» Он, несколько удивленный таким наивным вопросом, не задумываясь, ответил: «Когда есть хочется». И это понятно – малыш еще многого не знает. Удивительно, что такой практики придерживаются и неко-

торые старшекласники, изучавшие основы физиологии. Режим питания, т. е. соблюдение определенных интервалов между приемами пищи, имеет немаловажное значение, ибо пищеварение подчиняется тем же законам ритмичности деятельности организма, о которых уже шла речь.

Можно ли предусмотреть точный, универсальный для всех, режим питания? Нет, конечно. Один живет в жаркой Средней Азии, другой – на холодном Севере, один учится в первую смену, другой – во вторую. Но исходя из физиологических исследований, гигиенисты рекомендуют, чтобы прием пищи происходил через 4–5 часов. Есть желательно в определенные часы, лучше всего установить четырехразовое питание, но во всяком случае не реже трех раз. Как показали исследования физиологов, выделение пищеварительных соков происходит рефлекторно через определенное время. Человек, привыкший есть всегда в одни и те же часы, лучше усваивает пищу.

Специалисты обычно рекомендуют такое распределение общего объема пищи в течение суток при четырехразовом питании: завтрак – 25%, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%.

Помни, что ужин должен быть никак не позднее чем за час до отхода ко сну.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

Стол накрыт чистой скатертью, по всем правилам расставлены приборы, вкусно выглядят и пахнут закуски, вы садитесь за стол и – аппетит проходит во время еды. Нет, нет, здесь нет никакой опечатки. Действительно, проходит, потому что ваш сосед не умеет прилично есть: чавкает, берет кусочки мяса из тарелки прямо руками и т. п.

Культура поведения за столом была предметом заботы наших предков. Вот несколько фраз из книги «Юности честное зерцало или показание к житейскому обхождению», которая была издана в 1717 году. «Не хватай первым блюдо и не дуй в жидкое, чтобы везде брызгало. Не сопи, егда яси. Не облизывай перстов и не грызи костей, но обрежь ножом. Над евстою не чавкай, как свинья, и головы не чеши. Не проглотив куса, не говори. Около своей тарелки не делай забора из костей, корок хлеба и протчего. Неприлично руками по столу

везде колобродить, но смирно ести. А вилками и ножом по тарелкам, по скатерти или по блюду не чертить и не стучать, но должно тихо и смирно, прямо, а не избоченять сидеть».

Существовавшие и существующие правила поведения за столом обусловлены или прямой необходимостью и целесообразностью (зачем рыбу резать ножом, когда ее и вилокй легко разделить на кусочки), или имеют гигиенический смысл (неприятное или даже отталкивающее поведение за столом одного человека способно испортить аппетит всем остальным).

Гигиеническое значение имеют многие правила. К примеру, рекомендуется брать сахар специальными щипцами, ложечкой или руками, а не ложкой, которая уже побывала во рту. Это не только негигиенично, но подчас может представлять некоторую опасность для здоровья окружающих – вдруг у человека больное горло...

Другое правило: «прожуй, а потом продолжи разговор». При разговоре во время еды можно поперхнуться и обрызгать окружающих. Но это не самое страшное, а вот если кусок пищи попадет в дыхательное горло, может случиться беда.

Или правило: «не читай во время еды». При чтении образуется очаг возбуждения в коре головного мозга, который начинает тормозить деятельность пищевого центра, значит, и усвоение пищи будет хуже.

Или – «ешь не торопясь». Дело не только в том, что при спешке опять-таки не мудрено подавиться, но ведь плохо пережеванные куски плохо перевариваются. И даже молоко или кашу нужно «пережевывать», давая время молоку перемешаться со слюной. В полости рта происходит не только механическая, но и химическая обработка пищи: превращение сложных углеводов в обычный сахар. Убедиться в этом отнюдь несложно – достаточно длительное время старательно пережевывать маленький кусочек хлеба, как он начинает приобретать сладкий привкус. Кроме того, в слюне имеется микробицидное вещество – лизоцим.

ОТ МАГАЗИНА ДО ... РТА

Тебе, конечно, приходится помогать родителям по хозяйству. Пожалуйста, не забывай о правилах гигиены на всем «пути следования» продукта – от магазина и

до... рта. Хлеб нельзя класть в одну сумку с картофелем. Для него необходимо иметь отдельный целлофановый или матерчатый мешочек. Ведь хлеб не подвергается термической обработке перед употреблением.

Когда готовишь пищу, следи за тем, чтобы и разделочные доски, и ножи были отдельными для продуктов, подвергаемых термической обработке и употребляемых сырыми. Продукты, употребляемые в пищу сырыми, должны быть тщательно вымытыми. Скоропортящиеся пищевые продукты (молоко, колбаса и др.) необходимо правильно сохранять (в холодильнике, погребе и т. д.).

В свое время поставили такой опыт. Было взято молоко с незначительным количеством микробов – 6250 в одном миллилитре (это совсем немного). Разделили молоко на две порции. Первую хранили при температуре – 6–12°C, вторую – при комнатной, т. е. 22°C. Через сутки снова подсчитали количество микробов в одном миллилитре. Оказалось, что в первой порции их было 87 700 (тоже не очень много), а во второй – 11 миллионов!

ТВОЯ ПРОДОВОЛЬСТВЕННАЯ ПРОГРАММА

Не так давно я должен был прочитать лекции студентам, приступившим к занятиям после окончания сельскохозяйственных работ в подшефном колхозе. Ребята с гордостью рассказывали мне о том, как помогали выполнять Продовольственную программу, с какими встретились трудностями, как добивались выполнения нормы... В перерыве между лекциями я спустился в столовую, туда же направились и студенты.

Окончился обед, что же я увидел на столах? Нетронутые тарелки борща, куски хлеба вперемешку с рыбными костями, объедки вместе с бумажными салфетками...

Следующую лекцию пришлось начинать не с вопроса, который нужно было освещать согласно плану. Говорить пришлось об ином...

Да, студенты делали доброе дело, помогая колхозникам вырастить и собрать урожай, но своим поведением в столовой они продемонстрировали неуважение к сельским труженикам, плодам их труда.

... Незадолго до обеда съели мороженое, «перебили» аппетит, и пошли в помойку щи и половина второго блюда. (Смотри, как взаимосвязаны вопросы гигиены питания и бережного отношения к пище!)

... Мальчишки, играют в футбол... засохшим батоном. Хлеб – символ труда, хлеб – жизнь, о хлебе мечтают миллионы людей во всем мире, а тут ... рука с хлебом выводит слова... хлебом играют в футбол.

Приглядишься, как ты чистишь картошку, как режешь капусту. Экономно ли? Не пропадает ли добро? Именно добро, как же иначе называть пищевые продукты?

Для американца (а в США на душу населения производят больше мяса, чем у нас) даже со значительной зарплатой мясо – удовольствие дорогое, а у нас оно дешево, и мы можем есть мясные блюда вдоволь. Хлеб, крупа, сахар, чай, молоко у нас имеют или самые, или одни из самых дешевых цен в мире. А теперь запомни цифру – сорок миллиардов рублей. Именно такую сумму ежегодно выделяет государство на поддержание этой дешевизны продуктов питания.

Если же продукты будут продаваться по себестоимости, тогда придется дорожить каждым кусочком хлеба. Но наше государство не идет на это, думая о благе народа. Так давайте же и мы будем бережно относиться к народному добру.

Снова обратимся к принципам рационального питания. Мы уже говорили о том, что переедание – вредно. И выходить из-за стола нужно с ощущением, что «съел бы еще что-нибудь», а не наедаться до отвала. Это правило очень важно, оно помогает сохранить хорошую фигуру, нормальный жизненный тонус, предотвратить появление избыточной массы тела или даже ожирения. С другой стороны, если мы откажемся от потребления лишней, не нужной организму, пищи, то тем самым сэкономим продовольственные продукты.

Вода – ценнейший пищевой продукт, необходимое средство личной гигиены. Однако с достаточным ли «почтением» мы относимся к ней, бережем ли? Как часто можно наблюдать такую картину: водопроводный кран открыт, и вода не то что капает, а льется без всякой необходимости. И вытекают из водопроводного крана прямо в канализацию миллионы рублей.

Твое участие в реализации Продовольственной программы – это не только работа в поле, на ферме, на огороде, но и самое бережное отношение к кусочку хлеба, капле воды.

У каждого гражданина страны должна быть своя Продовольственная программа. Задумайся, как ты ее выполняешь?

КОРОТКОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Давай вспомним самое важное относительно правил питания.

Во-первых, старайся есть разнообразную пищу, содержащую все необходимые ингредиенты, а чтобы у тебя на столе чаще стояли любимые блюда, овладей кулинарным искусством. Во-вторых, старайся придерживаться определенного режима питания. В-третьих, следи за своими манерами во время еды. В-четвертых, не забывай о гигиенических требованиях к сохранению и приготовлению пищи. В-пятых, помни о своей Продовольственной программе.

И тогда... Мария Степановна, твои родители, лечащий врач не будут на тебя жаловаться, а сам ты станешь здоровее и крепче.

Приятного тебе аппетита!



ПОГОВОРИМ О МОДЕ

... Я теперь, между прочим, вообще хлеба не ем, с утра не завтракаю. Тошнит немного, голова кружится. Но представляешь, похудела на два килограмма уже. Скоро фигурка совсем модная будет...

ДАВНЯЯ ВОЙНА

Когда говорят о моде, то чаще всего подразумевают моду на одежду, обувь, прическу, украшения и т. д. Модными называют книгу и танец, увлечение и профессию, вид спорта и вокально-инструментальный ансамбль.

Врачи никогда не стояли в стороне от моды, чаще нападая на нее, реже приветствуя, но внося свои коррективы.

Как-то в одном журнале за 1901 год мне попались два любопытных сообщения. В первом говорилось о том, что в Риме в Конгрессе ученых Доктор Казагранди наглядно показал, насколько вредна мода носить длинные платья. Исследовав шлейфы платьев под микроскопом, он обнаружил большое количество болезнетворных микробов.

Второе гласило: «В Дрездене большая часть населения подала в городской совет петицию, ходатайствуя о запрещении дамам носить на улице длинные платья».

Напомним, что в 1901 году уже были известны великие открытия в микробиологии Л. Пастера, И. И. Мечникова, Р. Коха, работы в области гигиены М. Петтенкофера, Ф. Ф. Эрисмана и других ученых.

Испокон веков ведут борьбу капризная ветреница мода и Гигия¹ – богиня здоровья. Гигия совсем не хочет прослыть пуританкой, но обстоятельства заставляют быть строгой, ведь она печется о здоровье людей. Сколько пришлось поломать копий, например из-за корсетов – «рюмочных талий». Чрезмерное перетягива-

¹ Существуют различные написания имени богини здоровья: Гигия, Гигея, Гигейя и др.

ние талии приводило к нарушению деятельности внутренних органов. Страдали грудная клетка, легкие, желудок, а на печени в наиболее сдавливаемой ее части образовывалась так называемая шнуровая борозда.

В 1883 году в Лондоне на собрании «Общества установления рациональной одежды» была принята резолюция, в которой, в частности, рекомендовалось ввести новый покрой юбки для свободного движения и сохранения теплоты тела, отменить корсет.

Доводы врачей о пагубном действии корсета на женский организм были подтверждены с открытием рентгеновских лучей. И только после этого женщины стали отказываться от жесткого корсета, стеснявшего дыхание, уродовавшего фигуру.

«ПОХУДАЛЬНАЯ ГОРЯЧКА»

В свое время на Западе распространилась мода на худобу. И заработала рекламная машина. Тысячи и тысячи юных девушек доводили себя необузданным голоданием буквально до истощения. Выпускалось невероятное количество таблеток для снижения массы тела. Позже выяснилось, что таблетки были эффективны, но похудание происходило совсем не безразличным для здоровья путем.

В нашей стране это повальное увлечение, естественно, не приобрело столь широких размахов, но многие тоже стали прибегать к неоправданному, бесконтрольному голоданию, приему различных средств для похудения.

Признаюсь, я предполагал, что «похудальная горячка» у нас прошла. Но вот недавно на занятии, которое я вел, одна студентка почувствовала себя плохо. Потом выяснилось, что девушка голодает. Она даже показала мне отпечатанную на папиросной бумаге какую-то новомодную «голодную» диету. Внизу стояла подпись весьма уважаемого ученого-медика. Очень сомневаюсь, что эту «диету» мог составить ученый. Ведь голодание – многостороннее, очень сильное воздействие на организм и применяться оно может только в условиях стационара или амбулаторного лечения, но обязательно под строгим контролем врача.

Категорически не советую заниматься голоданием самостоятельно. Я беседовал со многими студентами, учащимися школ и ПТУ и убедился, что интерес к голо-

данию очень высок, особенно у девушек. Действительно, лечение голодом одному помогает, а другому может сильно повредить. Ведь нет двух совершенно одинаковых организмов, тем более одинаково растущих, развивающихся. Решить вопрос о том, прибегать ли к такому виду лечения, может только врач.

Почти все «голодные» диеты предусматривают отказ от мяса, т. е. животного белка, который как раз очень нужен растущему развивающемуся организму.

Однако скажем прямо: врачей серьезно беспокоит увеличившееся число детей и подростков с повышенной массой тела из-за, во-первых, недостаточной подвижности, во-вторых, нерационального питания. Для разъяснения мне придется еще раз повторить некоторые положения из предыдущей главы. При двухразовом питании обычно съедается за один прием слишком большое количество пищи, которая не может сразу усвоиться организмом и откладывается в виде жира в подкожной клетчатке, сальнике и др. К нерациональному питанию также относят переизбыток, быструю еду, употребление большого количества мучного, сладкого и т. д.

Значит, правильное сбалансированное питание, занятия спортом – вот оружие в борьбе за стройность, спортивность, подтянутость фигуры.

Нужно иметь в виду и еще два обстоятельства: у девушек склонность к полноте передается по наследству гораздо чаще, чем у юношей; причиной излишней полноты может быть и заболевание эндокринных желез. В данном случае только рациональным питанием и двигательной активностью не обойтись, нужно специальное лечение.

В Японии среди состоятельных людей стали модными пластические операции, помогающие выглядеть по-европейски. «Курносый нос – 1200 долларов. Европейские глаза – 800 долларов. Овальное лицо – 1200 долларов». Это не бред, это – преискурант. А недавно мне довелось побывать в Институте красоты, где, в частности, делают пластические операции на лице, чтобы скрыть следы ожогов. Сложные, подчас болезненные, операции. Вспомнил «преискурант европеизации» и он показался мне еще более кощунственным. Вот уж воистину медицина-бизнес.

Никак не могла смириться Гигия с колодками, в которые заключали ножки малолетних девочек, чтобы стопы оставались маленькими (так диктовала мода).

И в наши дни богиня здоровья не может согласиться с модой, которая противоречит интересам здоровья, например с привычкой ходить даже в холодное время года без головного убора. И тут мне вспоминается замечание известного писателя и историка Н. М. Карамзина относительно бездумного следования некоторым западным модам, сделанное им еще в начале прошлого века.

«Если красавицы по справедливости верят ... медикам... то скажем с важностью Гиппократов и Галенов¹, что в северном климате эта мода опасна для самого здоровья, следовательно, и красоты».

КАКУЮ ВЫБРАТЬ ПРИЧЕСКУ?

Иногда заранее трудно себе и представить, какие последствия можно ожидать от того или иного проявления моды. Вошла в свое время мода на низкие челочки или опускающиеся прямо на глаза пряди волос. Казалось бы, совсем безобидная прическа. А частота заболеваемости конъюнктивитом (воспаление слизистой оболочки глаза) возросла. Отошла мода на челки, появились «конский хвост», а за ним начес. Вскоре выяснилось, что в местах наибольшего натяжения волос на лбу из-за нарушения питания происходит выпадение волос. Начес также травмирует волосы. Старательное оберегание начеса затрудняет уход за волосами, их регулярное мытье.

Как-то я задал группе старшеклассниц вопрос: какой должна быть прическа?

- Модной!
- Идти к лицу!
- Не делать человека смешным!

Были и другие ответы, но, к сожалению, никто не сказал, что прическа не должна вредить волосам и мешать уходу за ними. А ведь и это обстоятельство немало важно при выборе прически!

ТАНЦУЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Гигии часто приходится «поломать голову», чтобы дать оценку тому или иному явлению. В свое время во-

¹ Гиппократ – величайший врач Древней Греции, а Гален – Древнего Рима.

шел в моду быстрый танец твист. Казалось бы, совсем неплохое средство для преодоления гиподинамии.

На самом деле твист приводил к многим увечьям, особенно у девушек: растяжение мышц плеча и спины, вывих суставов, перелом голени и т. п. Так что же делать? Продолжать ли рекомендовать танцы как средство преодоления гиподинамии?

Нет, врачи отнюдь не против танцев. Танцуйте на здоровье, но только на здоровье!

... Звонок на перемену. Старшеклассники спешат в спортивный зал, учащиеся средних классов в актовъй зал, малыши собираются в коридоре... И вот зазвучали специально подобранные магнитофонные записи. Самозабвенно выделывают па в современном танце девяти- и десятиклассники, младшие школьники в который раз исполняют так полюбившихся им «утят». За 2 минуты до начала урока магнитофоны замолкают.

Сколько же голосов за такое модное увлечение могут высказать врачи-гигиенисты? Очень много.

Во-первых, это великолепный способ активного проведения перемены. Во-вторых, двигательная нагрузка дозирована. В-третьих, занятые танцами школьники отвлечены от беготни, возни, что чревато травмами, перевозбуждением. Многое еще можно сказать «за». А против? Пожалуй, лишь одно критическое замечание – музыка излишне громка, шум утомляет.

Было бы неплохо распространить эту моду на все школы. Дети и подростки научились бы танцевать красиво, не кривляясь, выработывали бы в себе чувство ритма и ... двигались, двигались, двигались.

Как-то мне пришлось побывать в одном пионерском лагере. Казалось бы, танцы на воздухе полезны вдвое, так как у танцующих увеличивается вентиляция легких. Увы, танцевальный вечер происходил на пыльной площадке, где с трудом можно было рассмотреть танцующих – такую они подняли пылщцу, всем в пору в баню после этого. И музыка (очень громкая) была малоподходящей не только для маленьких, но и для старших ребят.

А вот еще зарисовка с натуры ... Поздняя осень. Небольшой танцевальный зал переполнен. Духота, жара. Работает буфет. Разгоряченные танцоры выходят освежиться на крыльцо, пьют ледяной лимонад, едят мороженое... Боюсь, что к такой ситуации заголовок «Танцуйте на здоровье» не очень подходящ.

Для того чтобы танцы давали определенную эмоциональную и физическую разрядку, необходим ряд условий: хорошо проветренное помещение (или открытая танцевальная площадка), ровный настил, исключающий возможность травм, нарядные праздничные костюмы, со вкусом подобранная музыка и т. д.

В последнее время в нашей стране и за рубежом усиливается содружество хореографов и врачей для разработки методов лечения с помощью танцев сердечно-сосудистых заболеваний, нарушений осанки, некоторых нервных недугов. Очень рекомендуются танцы для снятия умственного утомления тем, кто ведет малоподвижный образ жизни, занят кабинетной работой.

МОДА НА СПОРТ

Врачи не раз предупреждали, что необходимо крайне осторожно относиться к «модным» средствам, которые «спасают» от всех недугов и сулят предупреждение «всех болезней». Особенно осмотрительным нужно быть в отношении таких сильных средств, как поднятие тяжестей, «моржевание», сто приседаний в день, бег на энное количество километров.

Начинай с утренней гимнастики, ходьбы, небольших пробежек, легких, простых средств закаливания... Постепенность, постепенность, постепенность...

А к некоторым модным веяниям, например к атлетизму, отношение должно быть отрицательным. Дискуссионным является вопрос об участии девушек в занятиях дзю-до, хотя уже и соревнования проводятся, и есть свои чемпионки. Не могу, как врач, приветствовать и выполнение ультрасложных упражнений совсем маленькими девочками-гимнастками. Кстати, мои коллеги, врачи-гинекологи, отмечают, что подобные упражнения далеко не бесследно проходят для такой важной функции женщины, как материнство.

И не боясь показаться ретроградом, ратую за изящную, красивую, полную грации и женственности – художественную гимнастику, а не резкие удары о перекладину или брусья тела девушки с непомерно широкими плечами и узким тазом!

А как отнестись к одному из самых последних модных веяний – увлечению ритмической гимнастикой? За + за! Красивый полезный вид двигательной активности! Все же ритмическая гимнастика требует довольно

большого мышечного напряжения, усиленной работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, всего опорно-двигательного аппарата, поэтому она не каждому может быть рекомендована. Во всяком случае молодым людям, имеющим отклонения в состоянии здоровья, прежде чем приступить к ритмической гимнастике, следует посоветоваться с врачом.

А те, кому она не противопоказана, – приступайте. Не забывайте о правилах самоконтроля, о них постоянно говорят в телевизионной передаче «Ритмическая гимнастика». И не очень огорчайтесь, если у вас нет красивых гетр для занятий. Это важно, но еще важнее сама гимнастика.

Врачи выступают за «модные» увлечения ритмической гимнастикой, оздоровительным бегом, туристскими походами пешком и на байдарках и т. п. Но ... при соблюдении постепенности в увеличении нагрузок, систематичности занятий с учетом индивидуального состояния здоровья.

МНЕНИЕ ГИГИЕНИСТА

Среди полученных мною откликов на первое издание этой книги было письмо, в котором меня просили высказать мнение о рок-музыке. Я не специалист в этой области. Могу лишь заметить, что музыка, исполняемая рок-ансамблями, мне далека, рок-оперы нравятся больше. Но ведь и песни моей юности, а это было почти 40 лет назад, не нравились моей маме. Я позволю себе сослаться на такой авторитет, как О. Л. Лундстрем. Один из лучших джазовых дирижеров пишет: «... задор и энергия, которыми обладает рок-музыка, заставляют сплываться тысячи молодых людей на фестивалях... Но тут все дело в чувстве меры, а еще точнее – в искусстве меры». Вот с позиции чувства меры, как гигиенист скажу, что излишняя громкость звучания может привести к снижению слуха, отрицательно сказывается на центральной нервной системе; портативные магнитофоны со стереонаушниками, которые не снимаются с утра до ночи, способствуют возникновению преждевременной глухоты. Врачи в западноевропейских странах отмечают, что в последнее время молодые люди все чаще обращаются с жалобами на шум в голове. Прежде аналогичные жалобы поступали исключительно от людей пожилого возраста, причем подобные симптомы на-

блюдались обычно у тех, кто работал с пневматическими отбойными молотками. Молодые люди, проводящие по несколько вечеров в неделю в дискотеке, сначала перестают воспринимать высокие звуки, потом появляется шум в голове. Обследование, проведенное в одном из английских университетов, показало, что 50% молодых людей в возрасте от 17 до 25 лет жалуются на звон в ушах.

Важно подчеркнуть, что у молодых людей, перешедших на слушание более тихой музыки, такие симптомы исчезают. Стоит ли комментировать эти данные? Полагаю – нет.

Известный советский композитор Н. П. Богословский как-то пошутил: «Согласно предсказаниям оракулов, конец света может наступить в любой момент, если все ВИА, собравшись вместе, одновременно заиграют». Шутки шутками, а зарубежные врачи описали смертельные случаи, причиной которых послужила громоподобная музыка, усиленная резонирующими строительными конструкциями и мебелью новейших концертных залов.

«МОДНЫЕ» БОЛЕЗНИ

Каждая эпоха, что эпоха, каждое десятилетие рождает новые модные веяния и каждый раз медики констатируют вред (чаще) или пользу (реже) того или иного увлечения. Например, в последнее время среди западной молодежи зарегистрирована такая болезнь, как «диско-пальцы», т. е. поражения суставов, вызванные ударами пальцев в такт молниеносным ритмам диско-музыки.

Или так называемый пунковый синдром. Буйная тряска при исполнении танца в стиле «пунк» вызывает глазное кровоизлияние.

А «телевизионным тромбозом» обычно страдают пожилые люди, целыми днями просиживающие около голубого экрана (тромбоз – образование сгустков крови внутри кровеносных сосудов, препятствующих току крови).

Более подробного разговора требует «джинсовый дерматит», т. е. кожное заболевание, возникающее от постоянного (!) ношения джинсов, плотно (!) прилегающих к телу. Врачи констатируют, что все больше и больше молодых людей обращаются с жалобами на онеме-

ние в ногах и пояснице. Механизм этого явления, по-видимому, таков: постоянная «зажатость» заставляет нервные рецепторы посылать в головной мозг «сигналы тревоги», наслаение этих сигналов и вызывает ощущение онемения или даже омертвения.

Бесспорно, джинсы очень удобны для работы, но для постоянного ношения не подходят. С точки зрения гигиениста менее вредны джинсы из неплотных (они, кстати, и более дешевые) сортов тканей. Очень тесно прилегающий к телу покрой не рекомендую. С учетом поправок этот вид одежды возражений не вызывает.

Сходная ситуация сложилась и с высокими, плотно облегающими ноги, сапогами, которые еще совсем недавно так нравились девушкам. Особенно часто на онемение поясницы жаловались девушки и женщины среднего роста, которым сапоги доходили до колен и выше. Любопытен такой факт. В годы второй мировой войны англичанкам, вступившим в трудовые отряды, были выданы высокие солдатские ботинки на шнуровке, так называемые веллингтонские сапоги. Вот тогда и стали женщины жаловаться на онемение поясницы. Когда по рекомендации врачей ботинки обрезали на 3–4 сантиметра, жалобы прекратились. И сейчас, не боясь показаться неоригинальным, рекомендую носить сапоги покороче.

... Получил как-то письмо от знакомой девчушки (я отдыхал у ее родителей на юге) с просьбой прислать ей из Москвы солнцезащитные очки, самого-самого, какой только можно достать, большого размера. Ну, думаю, зачем ей «прожекторы» надевать на узенькое с маленьким носиком личико? Послал небольшие дымчатые очки в изящной оправе. В ответ получил письмо, в котором она благодарила за очки, но признавалась, что мечтала о других, большего размера – «модных».

А ведь пристрастие к большим солнцезащитным очкам отнюдь не безобидно. При постоянном ношении такие очки вызывают ощущение онемения щек и переносицы, если человек продолжает их носить, то онемение распространяется на область носа и губ. Постоянное ношение темных очков неблагоприятно сказывается и на зрении. Солнцезащитные очки больших размеров в отличие от обычных, применяемых для коррекции зрения, не подбираются в соответствии с индивидуальным размером расстояния между центрами зрачков, что также ведет к ухудшению зрения. Все сказанное направлено не

вообще против солнцезащитных очков, а против бездумного следования нелепой моде – носить темные очки в любую погоду, в любое время дня.

Между прочим люди испокон веков придумывали разные приспособления для защиты глаз от солнца, яркого блеска снега и воды. Пожалуй, прообраз сегодняшних очков был обнаружен в гробнице Тутанхамона: в коричневые стекла вплавлена бронзовая проволока, выполняющая роль оправы. Возраст этих «очков» – добрые 3400 лет!

КАК РОЖДАЕТСЯ МОДА?

Советский писатель В. Солоухин в книге «Письма из Русского музея» заметил: «Я иногда думаю: ведь откуда-нибудь начинает же распространяться всякая мода. А что, если тут не обходится без хитрости при хорошем-то знании человеческой психологии». Возможно и так. Но развитие моды чрезвычайно сложно и своеобразно. Она откликается по-своему, подчас неожиданно и противоречиво, на политическую и экономическую ситуацию, на движения общественной мысли. Иногда ее новшества ясны и понятны.

Так, после Великой Октябрьской социалистической революции на смену сложным и дорогим дамским шляпкам, принадлежности буржуазного мира, пришла скромная пролетарская косынка, вместо галстука – простая рубашка-косоворотка и т. д. и т. п.

Порожденные революцией чистота помыслов, духовная чистота вызвали стремление к чистоте телесной! Это была не только, если можно так сказать, мода, то была насущная потребность молодого, рождающегося в лишениях нового общества. Гигиена и чистота были поставлены на уровень жизненно важной задачи государства.

Вот фраза из протокола митинга военнослужащих, состоявшегося в одной из частей Красной Армии в 1920 году: «И все как один клянемся держать себя в чистоте и притом будем следить друг за другом, за чистотой себя, а также за неряшливыми товарищами и всеми помещениями роты».

Возникновение и широкое распространение движения хиппи было обусловлено протестом против буржуазных устоев общества, а во что оно вылилось – всем известно.

...На одной из центральных площадей Дели расположились ленивой, живописной, но малопривлекательной группой «хиппующие» юнцы. Я был свидетелем такой картины: длинные чуть ли не до пояса, свалывшиеся, нечесанные и немые волосы, грязная оборванная одежда, тяжелый стойкий запах давно немывтого тела... Такое «утопание» в грязи казалось противоестественным человеческой натуре.

Это было несколько лет назад. Теперь хиппи стало гораздо меньше, но мода на длинные волосы осталась. Она захватила многих молодых людей, весьма далеких от бродяжничества, безделья и других признаков «настоящего хиппи». Появились и новые «течения».

Специалисты говорят, что определенная мода на одежду держится до 15 лет, на прическу еще дольше. Но я уверен, длинным волосам «не суждено жить» долго, потому что они просто-напросто не соответствуют современному укладу жизни. Так, в систему мер безопасности для работающих с движущимися механизмами (токари, фрезеровщики и др.) в некоторых странах были введены специальные сетки для волос, столь частыми были тяжелейшие травмы.

Многие страны мира приняли решения об обязательной короткой прическе для школьников, учителей, полицейских, солдат и т. д. Иные потребовали от хиппи-туристов в обязательном порядке посещать санпропускник и баню, прежде чем они отправятся в путешествие.

Эмансипация женщин во всех экономически развитых странах привела в начале века к смене длинного платья более коротким. Шли годы, модницы щеголяли в чрезвычайных то мини-, то макси-юбках, крайне неудобных для современной обыденной жизни, скажем работы, езды в городском общественном транспорте. Другое дело во время отдыха на пляже, в лесу и т. п. Впрочем любой костюм должен отвечать свойственным человеческой натуре правилам стыдливости. Вряд ли мы сможем одобрить и тем более принять так называемый топless, что в буквальном смысле означает «без верха». На самом деле это дамский купальник... без верхней части. Модно! Стоит больших денег! Заработала рекламная машина, а «творческая мысль» модных портных пошла дальше: а почему бы не открыть до пояса и вечернее платье? Ведь один из основных регуляторов моды на Западе – деньги!

В нашей стране крупнейшие авторитеты (ученые, педагоги, художники-модельеры) выступают по телевидению, пишут книги и статьи, где разъясняют вред того или иного модного поветрия. Так, приходилось увещевать против повального увлечения крутить до изнеможения обруч вокруг туловища, шеи, бедер («хула-хуп» крутили и дети, и люди почтенного возраста). Или выступать против питья подсолнечного масла. Разъяснять, что талая вода или перепелиные яйца – не панацея, что не одни грецкие орехи способны дать здоровье человеку.

Наверное, сколько существует человечество, столько оно ищет средство от всех болезней, эликсир вечной юности. Со всей определенностью можно сказать, что не может быть панацеи, а эликсир жизни не следует искать в «живой и мертвой воде». Ни магнитный браслет, ни стакан талой воды, ни проросшие зерна не могут обеспечить крепкое здоровье – оно в образе жизни!

Точно так же никакой пищевой продукт не может быть вреден для здорового человека, если употребляется соответственно гигиеническим нормам. И тут мы сталкиваемся с другим интересным явлением, как бы «модой отказа», «модой наоборот».

Объявляются вредными для здоровья и неоправданно обвиняются во всех смертных грехах то сливочное масло, то сахар, то помидоры, то...

Гигия устам прославленных и авторитетных ученых вынуждена объяснить необоснованность таких сведений! Многие из перечисленных продуктов «реабилитированы» с их помощью. К сожалению, наука бывает подчас слишком медлительна. Тысячи людей испытывают на себе превратности моды, и только потом поднимают свой голос ученые.

Весьма скептически гигиена смотрит на короткие плащи. Они как будто специально приспособлены для того, чтобы в дождливый день ходить с мокрыми коленями и получить простуду; на кроссовки и другую спортивную обувь для ношения их каждый день; на обувь, создатели которой очевидно полагают, что у человека на ноге только один палец – средний, и сообразно с этим конструируют узкие неудобные модели; на туфли, каблуки которых составляют 12 сантиметров. Если обычно 60% массы тела падает на пятку и 40% – на переднюю

и наружные части стопы, то при подъеме на 12-сантиметровый каблук каким будет распределение? А сам модельер ходил в подобных туфлях?

Богиня здоровья Гигия – против модной, но неудобной мебели, тяжелых бархатных портьер (пыли-то в них!). Она предостерегает против ношения ожерелий из плодов, орешков, шишек и т. п. Были случаи отравлений, кожных заболеваний, когда в качестве бусинок использовались ядовитые, вызывающие аллергическую реакцию, плоды, ягоды и т. д. Категорически против мнения, будто курящая девушка выглядит элегантно. Словом, гигиена против моды, которая вредит здоровью.

Пусть во всем будут сочетаться гигиеническое и эстетическое начала. Гигиена и мода должны жить дружно. Ведь, как заметил Н. Г. Чернышевский, «прекрасное и красивое в человеке немислимо без представления о гармоническом развитии организма и здоровье человека».

ВЫНУЖДЕННОЕ ПОСЛЕСЛОВИЕ

В одной московской школе меня попросили выступить на тему: «Мода и здоровье». Я тотчас согласился. В начале выступления сказал, что написал книгу «От А до Я», и прочитал ребятам главу, с которой ты только что ознакомился. Мои слушатели согласились с содержанием главы, и только одна девушка-старшеклассница сказала: «У меня есть предложение, можно?»

– Буду рад, – ответил я.

– Мое предложение не связано с гигиеной, но включите его, пожалуйста, в книгу. Все девочки обязательно должны научиться шить, тогда не нужно будет всякий раз мучить родителей просьбами о модном новом платье. Можно перешить со вкусом дешевое платье, и оно будет выглядеть лучше дорогого, сшить модные брюки, блузку. Человек перестанет чувствовать себя «хуже других». Вот даже и гигиену затронула, – добавила девочка.

В зале все засмеялись. Сначала я не мог понять в чем дело, но потом выяснил, что выступала староста кружка «Кройки и шитья».

– Каково же будет решение почтенной аудитории? Включать в книгу или нет?

– Включайте, только добавьте, и мальчикам полезно научиться этому делу.



НАПОМИНАНИЕ ПРОПИСНЫХ ИСТИН

*... Приучаю к аккуратности, чистоте, порядку—
говорю, говорю, а толку никакого...*

ЕСЛИ ИСТИНЫ ПРОПИСНЫЕ, ТО ЗАЧЕМ ИХ ПОВТОРЯТЬ?

В самом деле, зачем повторять то, что ребята, окончившие по крайней мере восемь классов, прекрасно знают? Знают, например, что чистота — залог здоровья. Конечно, большинство врачебных советов, касающихся личной гигиены и гигиены жилища (а именно этим вопросам посвящена глава), известно. Но еще великий русский врач и педагог Н. И. Пирогов говорил, что есть истины, которые нужно повторять без конца.

В самом деле, с самого раннего детства ребенку внушают, что перед едой нужно мыть руки. А так ли уж всеми выполняется это простейшее требование гигиены?

В свое время одним ученым был поставлен интересный и поучительный опыт: микробы, помещенные на чисто вымытую кожу, погибали в течение 10 минут почти полностью, на грязной же коже — только половина. Следовательно, всякие ранения, ссадины гораздо опаснее, когда они нанесены на грязную кожу.

Не случайно дизентерию называют болезнью грязных рук. Если мы все не приучимся мыть руки перед едой, после посещения туалета, то можно прямо сказать, что ликвидировать кишечные заразные болезни не удастся.

И наоборот, мытье рук с мылом может сыграть в ликвидации кишечных инфекционных болезней такую же решающую роль, как сыграли прививки в борьбе с полиомиелитом, дифтерией и даже в ликвидации оспы.

У тебя должен выработаться не столько страх перед опасностью болезни, сколько эстетическая потребность в чистых руках. Припомни, чего только ты не касался руками в течение дня: опирался на перила, гладил собаку, надевал ботинки и т. д. и т. п. Руки — самая загрязненная часть тела!

Вот что обнаружили ученые. Из 218 смывов¹ с бумажных денежных знаков в 6 случаях (2,8%) были обнаружены яйца гельминтов – червей-паразитов, глистов; в 467 смывах с самых разных предметов в 6 случаях (1,3%) были получены подобные же результаты.

Такие виды микробов, как стрептококки и стафилококки, не опасны до тех пор, пока на коже нет ссадин, порезов. Если целостность кожи нарушается, то может возникнуть и нагноение. А ведь у многих ребят есть дурная привычка постоянно трогать лицо, тереть глаза. Вот одна из причин появления гнойничков на лице. Но руки тянут и в рот, а на них могут оказаться возбудители дизентерии, других опасных кишечных болезней. Нужно прямо и резко сказать: дизентерия – болезнь бескультурья. Не случайно в свое время привычку мыть руки М. И. Калинин называл «признаком культуры населения». В плоть и кровь каждого должна войти привычка мыть руки после загрязнения, перед едой, после посещения туалета. Руки нуждаются в чистоте, впрочем как и другие части тела. Об этом особенно важно помнить юношам, так как у них активно работают потовые и сальные железы.

ПРЕДМЕТ ЗАБОТ И ОГОРЧЕНИЙ

Как-то во время беседы со старшеклассницами одна девушка бросила фразу «Кожа лица – тревога наша». Действительно, сколько неприятностей доставляет многим девушкам и юношам их кожа. Глянул в зеркало – и угри, и какие-то нарывчики, и красные прыщики, и гнойнички и маленькие ямочки...

Почему это происходит? В подростковом и юношеском возрасте выделения гормонов железами, в первую очередь половыми, происходит куда активнее, чем в детстве. То, что девушка или юноша видят на своем лице – есть не что иное, как отражение активности желез, увеличения их секреции.

Угри – своеобразная пробка протока сальной железы. Черный цвет головки обусловлен химической реакцией, происшедшей при соприкосновении сала с кис-

¹ Техника смыва проста. Стерильной, смоченной водой ваткой протирают руки или любой предмет. Частицы смыва переносят на питательную среду, которую помещают в термостат. Микроорганизмы размножаются и образуют колонии.

лородом воздуха. Беловатые или желтоватые прыщики образуются вследствие скопления кожного сала, не соприкасающегося с воздухом (кислородом). Маленькие нарывчики образуются, когда прыщики пытаются соскоблить, выдавить. Тогда микробы попадают под пробку и начинается инфицирование – маленькое нагноение.

РУКИ ПРОЧЬ!

Первое, самое главное: прочь руки от лица. Ты можешь касаться своего лица только во время умывания. К сожалению, многие подростки имеют дурную привычку во время урока, приготовления домашних заданий постоянно тереть лицо, подпирать щеки рукой. А руки-то грязные.

Более всего способствует распространению гнойничков выдавливание прыщей. Выдавлив один, загрязненные пальцы как бы «сажают» рядом пять новых. А на месте выдавленных угрей начинается распространение инфекции. Имейте в виду, что выдавливание угрей может быть чревато и более серьезными осложнениями. Кровеносные сосуды лица расположены совсем близко от головного мозга.

ВКУСНО, НО НЕЛЬЗЯ!

Некоторые люди страдают непереносимостью к различным пищевым продуктам, которые вызывают так называемую аллергическую реакцию. Она может проявляться самым различным образом, в том числе в виде обильных высыпаний на коже, воспалительных процессов. У одних имеется непереносимость к шоколаду, у других – к леденцам, у третьих – к клубнике и т. д. Найти своего «скрытого врага» подчас бывает очень трудно.

Аллергическая реакция кожи может возникать не обязательно при употреблении в пищу продуктов, содержащих аллергены¹. В некоторых случаях лишь прикосновение к какому-либо предмету или веществу, содержащему аллерген может вызвать бурную реакцию: покраснение кожи, зуд, отек и др.

Иногда врачу приходится проводить специальное исследование (пробы), чтобы определить, какие же ве-

¹ Аллерген – вещество, вызывающее необычную реакцию организма.

щества являются аллергенами для того или иного больного.

... Юноша поел земляники, хотя знал, что она вызывает у него резкую аллергическую реакцию. «Я ведь совсем немного, — оправдывался он, — так хотелось, очень вкусные ягоды...» Вкусно, но нельзя!

В последние годы аллергические заболевания получили довольно широкое распространение. Если у тебя вдруг появилась сыпь или воспалилась кожа, то обратись к врачу. Не в аллергии ли тут дело?

КАКАЯ У ТЕБЯ КОЖА?

Чем чище кожа, тем меньше она будет инфицирована, тем меньше на ней будет всякого рода прыщиков и пятнышек.

У подростков часто возникают вопросы, каким мылом пользоваться, какой водой (теплой или холодной) умываться, какие кремы, мази, другую специальную косметику использовать? На все эти вопросы ты сможешь получить ответ, лишь зная, к какому типу принадлежит твоя кожа. Конечно, самое лучшее воспользоваться советом опытного врача или знающего косметолога, но не всегда это возможно. В таком случае особенно внимательно прочитай указания на этикетках косметических средств и применяй их, сообразуясь с типом кожи.

Специалисты различают три основных типа кожи. Нормальная — «бархатная», приятной розовой окраски. Сухая — очень тонкая, весьма чувствительная к слишком высокой или низкой температуре. После умывания появляется чувство стянутости. Такая кожа часто шелушится, легко обветривается на открытом воздухе. Сухая кожа подчас плохо переносит умывание с мылом (усиливается сухость, может появиться чувство жжения). Жирная — всегда лоснится, поры ее расширены и легко заметны.

Однако у многих людей кожа лица бывает смешанного характера. Например, в области лба, носа, подбородка частично на щеках — жирная, а на висках, вокруг глаз — сухая. Или на лбу — сухая, а на остальной части лица — жирная. Вот и нужно применять разного рода косметические средства, сообразуясь с типом своей кожи и с точным указанием на этикетке того или иного косметического средства.

Некоторых молодых людей беспокоят веснушки, и они всеми средствами стремятся от них избавиться. Еще раз посмотри в зеркало, улыбнись... Может быть веснушки придадут твоему лицу своеобразную прелесть, неповторимость?

...Веснушки портят лицо – таков твой суровый приговор. Но имей в виду, избавиться от них трудно. Клетки, вырабатывающие пигмент, который и образует веснушки, находятся в глубоких слоях кожи. Под действием солнечных лучей они начинают активно функционировать, и веснушки становятся явственно видными. Обычно это бывает весной (оттого они и называются веснушками). Значит, нужно защитить лицо от солнечных лучей шляпой с широкими полями, летним картузиком с большим козырьком, панамой. Но ранней весной панаму не наденешь, поэтому перед выходом на улицу нужно смазать кожу тонким слоем солнцезащитного крема. Его наносят на предварительно вымытую кожу и через час промокают бумажной салфеткой. Для отбеливания кожи рекомендуется протирать лицо простоквашей, оставляя ее на коже минут 15–20, затем умыться теплой водой. Полезно несколько раз в день протирать лицо ломтиком огурца или лимона (при жирной коже) и через 5–10 минут умывать лицо теплой водой. Для умывания лица также рекомендуется отвар петрушки. Чтобы приготовить отвар, надо вскипятить пучок петрушки в половине литра воды. Таковы советы специалистов.

Право, не стоит сильно огорчаться, если у тебя веснушки, торопиться избавиться от них...

«УКРАШЕНИЕ» НА ВСЮ ЖИЗНЬ

Речь пойдет о татуировке (от полинезийского слова «рисунок»). Татуировка – не что иное, как внесение под кожу нерастворимых окрашенных частиц.

В разные времена и у разных народов татуировка производилась с разными целями: в Древней Греции и Риме служила надежным средством для клеймения рабов, а в средние века – таким способом клеймили преступников. Сейчас татуировки особенно распространены у африканских племен, малайцев, эскимосов. Татуированы лицо, руки, ноги, туловище, буквально все части тела. Предназначение этих «рисунков» на теле различно: и для испытания выносливости юношей, и в

качестве знака отличия одного племени от другого, и как средство защиты от «злых духов» и просто для украшения.

В тайландских деревнях наколку делают всем юношам, достигшим 16 лет. Сложный рисунок состоит из магических линий, буддистских знаков и символов, изображений мифических животных и др. Бедные крестьяне тратят на такую сложную татуировку последние гроши, ибо верят, что магический рисунок поможет избежать несчастья.

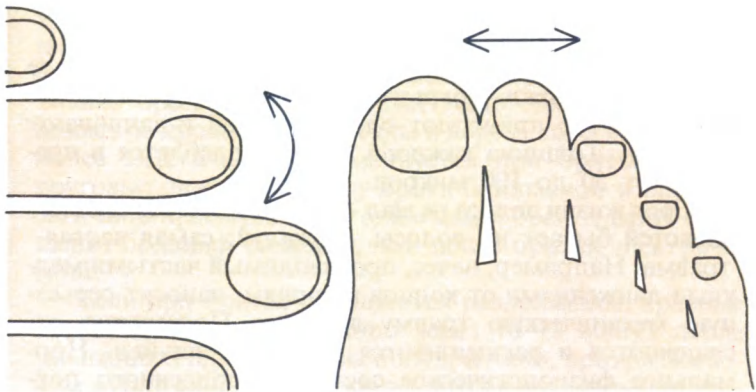
Не станем разбирать, какими мотивами объясняют свое желание сделать татуировку молодые люди в наши дни. С точки зрения психогигиены татуировка приносит немало волнений и огорчений. Человеку приходится всю жизнь расплачиваться за «грехи молодости»: один старается постоянно руку держать ладонью кверху, другой рукава до ногтей носит, третий на пляже стесняется загорать, а купается, когда стемнеет.

Врачи утверждают, что татуировка кожи отнюдь не безвредна. Введение в кожу красящего вещества нередко вызывает гнойничковое заболевание, ибо татуировка проводится обычно в антисанитарных условиях. На месте этих гнойничков образуются рубцы, так как красящее вещество проникает глубоко, располагаясь обычно вдоль кровеносных сосудов, между волокнами соединительной ткани.

Если «пострадавший» (как еще можно назвать такого человека!) решит удалить рисунок или надпись с помощью крепких кислот или прижигания, то оставит на коже грубые рубцы. В косметических учреждениях используют специальный аппарат, который снимает один слой кожи за другим, удаляя рисунок. Однако и этот метод несовершенен. Поэтому лучше вообще не уродовать кожу, не «украшать» ее.

НОГТИ: ПРЕДМЕТ ОСОБЫХ ЗАБОТ ИЛИ НЕБРЕЖЕНИЯ

Свободное пространство под ногтями – это скопище наибольшего количества грязи, пыли, яиц глистов. По данным известного советского ученого профессора А. А. Смородинцева, из всех микробов, имеющих в руках, 95% находится под ногтями. В одном грамме подногтевой грязи насчитывается до 380 миллионов микробов. Житье у них здесь привольное – тепло, тем-



но, влажно, пищи сколько угодно, короче говоря, все, что надо для жизни и размножения. И чем длиннее и грязнее ногти, тем больше под ними болезнетворных микробов. Итак, ногти следует привести в порядок, сделать их короче. Но не обкусывать! Это одна из тех дурных привычек, которая, появившись в детстве, с трудом «отпускает» человека.

Л. Н. Толстой пишет в повести «Юность»: «Один студент на лавке передо мной грыз ногти, которые были все в красных заусеницах, и это мне показалось до того противно, что я даже пересел подальше». Обкусывание ногтей, как уже было сказано, опасно тем, что в рот заносятся болезнетворные микробы в большом количестве.

Подстригать ногти рекомендуется так, чтобы на руках свободный край был округлым, а на ногах прямым. Делать это нужно регулярно, ведь ногти растут довольно быстро – по 0,1–0,2 миллиметра прибавляют ежедневно.

Ногти могут поражаться инфекционными болезнями, особенно часто грибковым заболеванием – так называемой трихофитией. Если обнаружишь повышенную ломкость ногтя, изменение его цвета, если ногти начинают крошиться или приобретают форму когтя, обязательно обратись к врачу.

Длинные ногти, покрытые ярким лаком, но с черной грязевой каемкой, выглядят особенно неэстетично. Девушки, учтите это! Куда привлекательнее чистые руки с аккуратно подстриженными ногтями и чистым подногтевым пространством.

Волосы – своеобразное хрупкое и тонкое роговое образование кожи – покрыты роговыми чешуйками, которые плотно прилегают одна к другой и защищают стержень. Толщина каждого волоса колеблется в пределах от 50 до 100 микрон.

Срок жизни волоса не мал – от 2 до 4 лет. Но сколько напастей бывает на волосы. Пожалуй, самая частая – травма. Например, начес, производимый частыми мелкими движениями от концов к корням, наносит серьезную механическую травму волосам. Постепенно отслаиваются и расщепляются роговые чешуйки. Нормальное физиологическое состояние волосяного покрова нарушается, волос истончается и отмирает.

Встречается и беда сложных причесок XVIII века, когда под замысловатой прической дам скрывались грязные невымытые волосы, которые служили неплохим инкубатором для насекомых.

Старание сохранить сложную прическу как можно дольше приводит к скоплению в волосах пыли, грязи, бывает даже и колтуну, тогда одно средство – стрижка.

Какие же еще факторы приводят к выпадению волос?

О том, как надо ухаживать за волосами, можно прочитать во многих книгах и брошюрах, журналах «Работница», «Крестьянка» и других периодических изданиях. Мне хотелось бы повторить лишь общегигиенические советы, адресуя их в основном девушкам. Во-первых, выбор мыла, моющих средств и т. п. нужно точно соотносить с типом волос. Во-вторых, уход за волосами сам по себе нередко не дает эффекта, если девушка вообще пренебрегает своим здоровьем, нерационально питается, не делает зарядку, не закаливается, недосыпает. В-третьих, длительное нахождение на солнце с непокрытой головой далеко не безразлично для волос. В-четвертых, резкое выпадение волос, их излишняя сухость могут быть сигналами общего заболевания. Необходимо консультация у врача. В-пятых, никогда не следует пренебрегать старым гигиеническим правилом – расческа должна быть индивидуальной.

Время идет. В десятом классе уже многие мальчики бреются. Какую посоветовать бритву? Электробритва имеет ряд удобств: не нужно возиться с помазком, мылом, мыть бритвенные приборы после использования. С

точки зрения гигиены электробритва, пожалуй, тоже имеет больше преимуществ. По сравнению со своими сестрами — опасной и безопасной бритвами — она не только бреет, но и массирует лицо, что благотворно влияет на кровеносные сосуды и нервы, кожа становится более эластичной (рекомендуется при бритье делать круговые движения). Но у бритв безопасной и опасной есть свои преимущества: они «чище» бреют, дают ощущение большей свежести, чем после бритья электрической.

Если при бритье появляются раздражение, красные пятна, советую брить лицо через 10–15 минут после умывания. Перед бритьем попудри лицо, протри лосьоном «Пингвин». Есть немало других специальных кремов и лосьонов.

А теперь поговорим о ресницах. Некоторые девушки подрезают ресницы, полагая, что они будут лучше расти. Это — заблуждение. Быстрее расти они не будут. Длиннее от подрезания тоже не будут. При длительном подкрашивании ресницы становятся ломкими, а их век — короче. Волосы ресниц обмениваются один раз в течение 3–5 месяцев, для сравнения замечу, что на голове для этого требуется 2–4 года.

Без ресниц лицо стало бы менее привлекательным, и глаза лишились бы хорошего защитного барьера против пыли и грязи. Всем девушкам, красящим ресницы, рекомендуют смазывать их подсолнечным маслом, а перед сном обязательно снимать тушь.

Брови также выполняют защитную роль: в какой-то степени предупреждают попадание пыли, задерживают пот, поэтому не одобряю девушек, которые выщипывают или даже сбривают брови, а потом «рисуют» их заново.

И еще о двух вопросах, касающихся волос. Иногда молодые люди спрашивают, что делать, если в волосах «много электричества»? Специалисты советуют для уменьшения «электризации» волос после мытья головы применять ополаскиватели «Бальзам для волос», «Гольф», «Московский».

Ребята интересуются: «Почему у совсем молодых людей появляются седые волосы?» Раннее поседение встречается довольно редко и бывает связано с нарушением деятельности желез внутренней секреции, сильным переутомлением, нервным потрясением и вообще нервными заболеваниями, а также с малокровием и др. На-

следственность также играет роль в раннем поседении, которое прослеживается у нескольких поколений. Седые волосы утрачивают красящее вещество – пигмент. Первоначальный цвет волосам уже не восстановить. Желание поседевших молодых людей окрасить волосы понятно, но перед первой окраской посоветуйтесь с врачом-дерматологом или косметологом, какого типа выбрать краситель или восстановитель.

К личной гигиене относятся гигиена зрения и уход за зубами. О первом уже речь шла, поговорим о втором.

ЧЕМ ПОЗДНЕЕ – ТЕМ БОЛЬШЕ

Помнишь, в рассказе А. П. Чехова «Лошадиная фамилия» – «У отставного генерал-майора Булдеева разболелись зубы. Он полоскал рот водкой, коньяком, прикладывал к больному зубу табачную копоть, опий, скипидар, керосин, мазал щеку йодом, в ушах у него была вата, смоченная в спирту, но все это или не помогало, или вызывало тошноту».

В наши дни при зубной боли применяют многие средства сродни тем, к которым прибегал отставной генерал-майор.

Чаще всего зубная боль возникает при кариесе. В старину кариес называли костоедой. Болезнь древняя, хотя и очень распространенная до сих пор. В некоторых странах от кариеса зубов страдает до 90% населения.

Самое важное для предупреждения зубной боли и разрушения зуба – своевременное лечение. Посмотри, как изображены на рисунке стадии развития кариеса. Надеюсь теперь тебе ясно, как важно вовремя посетить врача (пусть даже зубы не болят), чтобы безболезненно поставить маленькую пломбу и предотвратить дальнейшее разрушение зуба.

А можно ли вообще предупредить кариес? Для ответа на этот вопрос прежде всего нужно ответить на другой, а каковы причины его возникновения?

Не будем вдаваться в детали современных гипотез происхождения кариеса. Таких гипотез много. Большинство ученых склоняется к тому, что основная предпосылка развития кариеса – нерациональное питание (избыточное потребление углеводов и недостаточное минеральных солей, витаминов, животного белка). Шведские ученые сравнили две группы людей: в одной каждый потреблял за год 94 килограмма сахара, в дру-

гой – 85. В первой кариес возникал гораздо чаще. С точки зрения предупреждения кариеса гораздо полезнее выпить пол-литра молока, чем съесть 100 граммов конфет. Так что старая истина – если ребенок ест много конфет, то у него будут плохие зубы – остается справедливой. Имеет значение и преобладание мягкой пищи в нашем рационе. Еще одно важное условие: содержание в чистоте полости рта. После еды надо полоскать рот. Если остатки и частички пищи застревают между зубами, то их следует удалить при помощи самой обыкновенной зубочистки.

Кариесу (непосредственному разрушению зуба) предшествует образование так называемого мягкого налета. Ученые установили, что в одном миллиграмме налета содержится до 800 миллионов живых микробов, которые и разрушают зубы и десны. Значит, нужно удалить этот налет с помощью всем нам известной зубной щетки.

Стоматологи дают такие рекомендации относительно зубной щетки. Во-первых, головка, т. е. протяженность самой щетинки должна быть не более 2 сантиметров. Чем меньше головка, тем легче добраться до самых «укромных» уголков полости рта. Во-вторых, щетина должна быть жесткой, не очень частой (лучше удаляются налет с зубной эмали и остатки пищи). Щеткой с синтетической щетиной рекомендуют



пользоваться не более 1–1½ месяцев, а из натуральной щетины 2–3 месяца, потом щетку нужно менять. В-третьих, выбирай зубную щетку с изогнутой ручкой. Это тоже помогает добраться до самой маленькой щелочки между зубами, до всех поверхностей зубов.

А теперь о том, как чистить зубы. Что греха таить: иные подростки проведут три раза щеткой по передним зубам и все. Этого мало. Для того чтобы удалить застрявшие между зубами остатки пищи, снять мягкий налет, специалисты рекомендуют начинать с вертикальных движений, т. е. сверху вниз и, наоборот, снизу вверх. После этого делать движения по горизонтали и круговые движения. Начинать чистку следует не с передних, а с боковых зубов, не забывая и их внутренние поверхности. Каждое движение на каждом участке советуют повторять 10 раз. Видишь, такая простая процедура, как чистка зубов, требует терпения, времени и определенных навыков. Но зато они с лихвой окупятся: здоровые зубы украшают рот, делают красивой улыбку, предупреждают болезни не только желудка и кишечника, но и уха, горла, носа. Больные зубы – постоянный источник инфекций в организме.

Не лишне сказать и о других советах стоматологов. Зубы следует чистить два раза в день: утром до завтрака и вечером после ужина. Полезно иметь две зубные щетки. Дело в том, что микроорганизмы, находящиеся на щетке, сохраняют свою жизнеспособность только во влажной среде. Вот и нужно дать время зубной щетке хорошенько просохнуть. Если пища постоянно застревает между зубами, то полезно иметь всегда при себе зубочистку.

Многие подростки любят пепси-колу, фанту, лимонад, кисленькие леденцы... Оказывается, кислая среда, образующаяся во рту, например после лимонада, способствует растворению эмали. Стоматологи рекомендуют для нейтрализации среды в полости рта после кислого съесть кусочек твердого сыра.

В продаже сейчас имеется большое количество различных сортов паст. Если зубы не болят, десны не кровоточат, то можно пользоваться любым сортом пасты или зубного порошка.

Если десны воспалены, кровоточат, то рекомендуют пасту марок «Лесная», «Экстра», «Новинка-72», при склонности к образованию мягкого налета – «Бальзам», «Мери». В тех случаях, когда зубы очень чувствительны

к холодному, кислому, сладкому, рекомендуют пасту «Жемчуг», «Чебурашка», «Фтородент». Хорошо укрепляет зубы пережевывание твердой пищи: моркови, яблок, репы. Следует также избегать механических повреждений зубов. Вредна, например, резкая смена температуры (после мороженого горячий чай). Ребята любят грызть орехи, не задумываясь, вытаскивают гвозди не клещами, а зубами. В старых книгах можно видеть изображения деформированных зубов у сапожников из-за привычки держать гвозди в зубах, у портных, откусывающих нитки зубами.

Группа экспертов Всемирной организации здравоохранения заявила: «Если бы каждый из нас сполна использовал уже известные эффективные средства, через одно – два поколения кариес был бы ликвидирован как главная причина гибели зубов».

КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ОДЕЖДА?

С точки зрения врача-гигиениста одежда должна отвечать следующим требованиям: быть удобной и не стеснять движений, соответствовать погоде, роду деятельности, способствовать закаливанию, обладать наименьшей теплопроводностью и вместе с тем быть воздухопроницаемой, легко моющейся, безвредной, обладать трудной смачиваемостью... Названо восемь требований, но и это далеко не полный перечень.

Первое и второе требования совершенно ясны. А вот о третьем стоит поговорить.

Подчас старшекласники и учащиеся ПТУ обходятся без пальто даже зимою. Пока возился с друзьями, играл в снежки – еще ничего, но вот на автобусной остановке остыл и... заболел. Другая крайность. У девушки великолепный мохеровый шарф, он плотно укутывает шею. А на улице меж тем плюсовая температура. Зачем же создавать тепловой компресс на шее? Это ведь тоже дорога к простуде.

Джинсы, подчеркнутые дешевые джинсы, очень хороши для работы, неплохи для похода, но для театра, для ношения дома не подойдут.

Что имеется в виду под безвредностью одежды? Много достоинств у белья и верхней одежды из искусственных тканей. Но кое-кому они противопоказаны. Вызывают изменение ритма сердечных сокращений, спазм кровеносных сосудов. Подчеркиваю, речь идет о некоторых людях, которым такой тип одежды противопо-

показан. Все стягивающее, сжимающее в одежде бесполезно для здоровья, так как препятствует кровотоку. Вот почему вместо поясных ремней лучше носить подтяжки, вместо круглых резинок – пояса (кстати, на них и чулки держатся надежнее), воротники не должны стягивать шею и т. п.

А вот какие требования предъявляются к белью: оно должно хорошо впитывать кожные выделения, предохранять кожу от внешнего загрязнения, от раздражающего действия грубой верхней одежды, обладать достаточной пористостью, обеспечивающей высокую воздухопроницаемость и низкую теплопроводность, легко стираться, быть годным к частым повторным стиркам. В наибольшей степени отвечает всем требованиям белье из хлопчатобумажных тканей, в несколько меньшей – из льняных (полотняных) и шелковых.

В холодное время года многие предпочитают белье из шерстяных нитей. Множество микроотверстий в шерстяной ткани обеспечивают малую теплопроводность.

Следует заметить, что нательное белье нужно носить строго по погоде. Тут часто допускаются ошибки. Холодно, ветрено, а девушка надевает изящное белье из синтетических тканей или шелка. Опасность заболевания половых органов и мочевого пузыря при этом вполне реальна. Наоборот, нередко на уроках в классе девочки-школьницы сидят в теплых рейтузах, а это негигиенично.

Мне довелось наблюдать, как в некоторых школах, расположенных в северных районах, учащимся были созданы все условия для того, чтобы, придя на занятия, они могли снять теплые кофты, рейтузы, валенки, теплые сапоги и т. п. Примечательно, что в этих школах ученики простуживались реже, чем в других, где не было заведено такого порядка.

Дневное белье перед отходом ко сну нужно сменить на ночное, максимально свободного покроя.

В заключение замечу, что каждому старшекласснику желательно иметь рабочую, домашнюю, спортивную одежду, повседневную и парадную школьную форму.

«БЕЗ НОСОВОГО ПЛАТКА НЕ ВЫХОДИ ИЗ ДОМА!»

Так и стоят у меня в ушах мамыны слова, которыми она напутствовала меня добрых сорок пять лет назад.

Носовой платок – маленькая деталь нашего туалета,

но с врачебной точки зрения немаловажная. Сначала носовые платки были украшением. Делали их из дорогого батиста, вышивали золотом, декорировали драгоценными камнями. Потом платки стали приобретать более утилитарное значение. В XVIII веке было хорошим тоном вытирать платком... зубы после еды. Любопытно, что в странах Азии мне неоднократно приходилось видеть, как платок использовали именно с этой целью. Но время шло, и носовой платок стал... носовым.

Носовым платком считается платок размером примерно 35 × 35 сантиметров, а не маленький вышитый кусочек материи, который может служить лишь украшением.

Суди сам. При кашле и чиханье образуется до 40 000 капелек слюны и слизи, насыщенных микробами. Эти капельки вылетают изо рта с огромной скоростью и распространяются в радиусе 3 и более метров. Представляешь, скольких человек может заразить один чихающий в классе или в автобусе в часы пик! Зато один носовой платок, сложенный вчетверо, может задержать до 94% от общего числа выдыхаемых микробов.

СКОЛЬКО ПОЛОТЕНЕЦ?

Недавно я принимал у одной студентки зачет по школьной гигиене. Давая гигиеническую характеристику белью, она сказала: «У каждого школьника должно быть отдельное полотенце для лица, рук, ног, для вытирания головы, для интимной гигиены, банное». «Все правильно, — говорю я, — но вот у меня есть близкий друг, у него шестеро детей, следовательно... только у детей должно быть 36 (!) полотенец? Еще 12 у родителей, а представим себе, что вместе с ними живут бабушка и дедушка...» И преподаватель, и студентка рассмеялись. Конечно, в семье полотенце для рук может быть одно, но руки следует хорошенько мыть, а полотенце чаще менять. Не обязательно иметь и каждому члену семьи полотенце для лица, для вытирания головы, банное... В большой семье выделяют полотенца для детей, взрослых. Но вот каждой девушке и юноше нужно иметь полотенце для интимной гигиены, полотенце (тряпку) для ног. Если в семье кто-то заболевает, то больному индивидуальное полотенце выделить просто необходимо. В былые годы общее полотенце в сто-

ловых нередко служило рассадником болезней. Хорошо, что сейчас в общественных столовых, туалетах вошли в обиход электросушилки для рук.

О НОСКАХ И ЧУЛКАХ

Летом, осенью, весной для повседневной носки хороши хлопчатобумажные носки. Зимой в холодную погоду нужно надеть еще и шерстяные. Шерстяные носки необходимы и для туристского похода. Как полагают историки, вязанные чулки и носки появились еще в XVI веке. Замечательным изобретением была полукруглая форма носка. Эта форма физиологична, так как постоянное и равномерное упругое давление распространяется на все пальцы. В нашем холодном климате шерстяные носки носили испокон веков. Они прекрасно сохраняют тепло, впитывают влагу и пружинят ногу.

Удобны и красивы эластичные носки, но в жаркую погоду они плохо испаряют влагу, малогигроскопичны, вызывают излишнюю потливость.

Чулки из капрона, нейлона, перлона имеют ряд достоинств: хорошо моются, элегантны, украшают ногу, эластичны и т. п. Однако есть и недостатки: совершенно не впитывают испарений, плохо защищают от холода. Конечно, на праздничном вечере, в театре, в гостях даже зимой хочется появиться в изящных синтетических чулках, а не в шерстяных колготках или рейтузах. А ведь есть простой выход из положения: прийти в шерстяных, потом переодеться и в комнату или зал войти в нарядных. К сожалению, девушки часто не внимают гигиеническим рекомендациям – переохлаждение приводит к резкому покраснению ног, озноблению, заболеванию мочевого пузыря и половых органов.

Об этом уже говорилось... и, пожалуйста, не думай, что этот и другие повторы – небрежность автора или недосмотр редактора. Такие повторы делаются умышленно.

ОБ ОБУВИ

История обуви начинается с появлением первых каменных режущих инструментов. В хорошей обуви были заинтересованы те, кто шел воевать. Плохая, неудобная обувь ставила под угрозу успех похода: человек должен был защитить себя в первую очередь от порезов острыми камнями, от укулов колючими растениями, защитить свои ноги от холода и сырости.

Непригодная обувь часто вызывает потертость. Основные причины потертостей – неправильная конструкция обуви или неподходящий размер.

При трении кожи о внутреннюю поверхность обуви нередко возникают мозоли. Причины их появления те же, что и потертостей. Тесная обувь может вызвать излишнюю потливость стоп. В холодное время года потливость нередко ведет к озноблению или даже отморожению. Плохо сконструированная обувь может способствовать развитию плоскостопия. Кроме местных воздействий, такая обувь может привести и к общим нарушениям. Например, высокий каблук у женщин вызывает смещение центра тяжести, что ведет к искривлению позвоночника, перемещению внутренних органов.

Автор известной книги «Красота и здоровье» Яна Томашева пишет:

«Многие, например продавцы в магазинах или почтальоны, в течение всего рабочего дня стоят или ходят. А больные ноги могут хорошенькую, милую девушку превратить в фурию с тяжелым характером. Как она может радоваться хорошей прогулке, если думает только о том, когда сможет, наконец, сесть и освободить ноги от нарядных, но тесных туфель?»

Девушки часто забывают, что подъем туфель должен соответствовать естественному подъему ноги. Если каблук чересчур высок, вся тяжесть ноги переносится на кончики пальцев, а эта часть ноги крайне болезненна.

У нормальной стопы поперечный и продольный своды играют роль эластичных рессор. Оттого и походка пружинистая, легкая, красивая. Если человек носит обувь на небольшом каблуке, то нагрузка тела равномерно распределяется на всю стопу. Если же каблук непомерно высок – нагрузка на передний отдел стопы увеличивается. При слабости связочного аппарата плюсневые кости раздвигаются, средние из них опускаются и поперечный свод как бы расплывается, а на подошве образуются мозоли, которые, как известно, причиняют немало страданий, а со временем может развиться и плоскостопие. Так что же? Носить обувь на плоской подошве? Нет, это неправильно потому, что основная тяжесть тела падает на пятку. Гигиенисты и ортопеды рекомендуют и женщинам, и мужчинам для повседневной носки выбирать туфли или ботинки на невысоком каблуке (примерно 3 сантиметра).

Как и одежда, обувь подразделяется на бытовую и



нормальная стопа

специальную (производственную). Понятие производственной обуви хотелось бы расширить. Миллионы людей целый день проводят на ногах – продавцы, парикмахеры, посудомойки и ткачихи, люди других профессий. Многие из них носят тапочки без каблуков, а то и без задников. Грубая ошибка. Такая обувь для постоянной носки – нефизиологична, а рекомендуются туфли на низком каблуке.

Из спортивной обуви хотелось бы выделить туристскую. Гораздо гигиеничнее и легче для ходьбы специальные туристские ботинки, чем кеды. Туристские ботинки следует брать на размер больше, имея в виду, что, помимо обычных носков, надевают и шерстяные. Если для похода будет выбрана неподходящая обувь, то это может отвлечь от туризма навсегда. Вместе с тем туристская или спортивная обувь, например кеды, не может быть повседневной, в кедах ноги потеют, отсутствие каблука не способствует правильному формированию стопы. Очень удобны кроссовки, но и они не годятся для повседневной носки.

ТВОЯ ПОМОЩЬ НЕОБХОДИМА

Помогать родителям в уборке квартиры необходимо. Не менее важно, по возможности, предупреждать занос пыли и грязи в помещение. Как заметил один учитель, приучить ребят вытирать ноги так же трудно, как обучить правописанию глагольных окончаний.

Кроме того, что ты при входе вытер ноги, уличную обувь смени на домашнюю. Чистить одежду или обувь в квартире не стоит.

Ты живешь вместе с родителями, не имеешь нянек, горничных и лакеев. Но почему же ты подчас ведешь себя как классический барчук? Вымылся в ванной – так вымой ее за собой! Пришел из школы – положи портфель на место, а не швыряй его куда попало.

Наступает день уборки. Запомни, что принцип уборки помещения всегда один – поменьше оставлять пыли, не давать ей «возвращаться» обратно, т. е. нельзя вытирать предметы сухой тряпкой или подметать сухим веником.

Итак, делаем влажную уборку, пылесосим. Особого внимания требуют ковры, книги, бумаги. Иная мебель, безделушки не терпят влаги, поэтому в ход должны идти такие тряпки, которые хорошо вбирают пыль, чтобы их потом можно было вытряхнуть.

Нужно постоянно заботиться и о свежем воздухе в помещении. В любое время года необходимо проветривание и по возможности – сквозное. Во всяком случае комната должна проветриваться не менее 2 раз в день в течение 25–30 минут каждый раз. Летом держи открытыми окна, а зимой – форточки. Старайся поддерживать температуру в комнатах в пределах 18–22°C, но не выше. На кухне пусть будет прохладнее, а в ванной – теплее (25°C). Влажность в жилых помещениях должна быть в пределах 45–60%. Излишняя влажность и тем более сырость вредно отражается на самочувствии и здоровье людей. Также не безразличен для здоровья и очень сухой воздух, который вызывает неприятные ощущения, снижает защитные силы организма против болезнетворных микробов. Самое простое средство увлажнения воздуха – влажная уборка. Не ленись почаще протирать влажной тряпкой пол, подоконники, батареи отопления. Способствуют поддержанию влажности в комнатах аквариумы, комнатные цветы. Промышленность выпускает специальные электробытовые увлажнители типа «Комфорт» и «Бриз».

Время обеда. Ты ждешь, когда мама подаст тебе нож, ложку, вилку. А попробуй сам (сама) накрывать на стол. Да еще постарайся это сделать покрасивее. И поднимется настроение у твоих близких, и обед пройдет приятнее, и... пища будет усваиваться лучше.

Опять прописные истины, скажешь ты. Что делаешь, приходится повторять. Увы, далеко не всегда и не все им следуют.



ВРАГ НОМЕР ОДИН

*... В классе распространилась печальная весть —
Миша Коршунов, перебегая дорогу, попал под машину,
у него тяжёлый перелом ноги...*

ТРАВМАТИЧЕСКАЯ «ЭПИДЕМИЯ»

Против подавляющего большинства инфекционных болезней найдены надежные противоборствующие силы и в первую очередь прививочные средства. И хотя сердечно-сосудистые и онкологические заболевания значительно помолодели, но все же не они враг номер один молодого человека.

Как установлено, более 30% молодых людей в возрасте от 15 до 25 лет погибают в результате дорожных несчастных случаев. Причем число погибших юношей в несколько раз больше, чем девушек.

Распространение несчастных случаев сейчас принято сравнивать с эпидемиями заразных болезней. По данным журнала «Здоровье мира», ежегодно только на дорогах и автострадах находят свою смерть около четверти миллиона людей, а может быть и больше. При разборе несчастных случаев практически всегда можно выделить один фактор, который играет решающую роль в возникновении несчастных случаев. Это поведение человека. Очень часто именно недисциплинированность — причина несчастных случаев.

В Индии и пешеходы, и водители транспорта крайне недисциплинированы, они обычно не соблюдают элементарных правил уличного движения. Несмотря на низкую скорость транспорта, число людей, погибающих под колесами, очень велико. Наиболее точный показатель недисциплинированности пешеходов и водителей — число погибших людей на 10 000 транспортных единиц. Этот показатель в Индии в 10–15 раз выше, чем в США или Англии.

Но гибель, увечье подстерегают не только на дорогах. Один американский исследователь подсчитал, что в

течение года зафиксирована 91 тысяча несчастных случаев, которые распределились следующим образом: произошли на работе – 12%, в общественных местах, включая несчастные случаи на воде, – 18%, дома – 28%, на дорогах – 42%. Разберем несколько подробнее каждую из этих четырех групп.

ПОСМОТРИТЕ НАЛЕВО, ПОСМОТРИТЕ НАПРАВО

Начнем с самой многочисленной группы – с четвертой. Основные виновники дорожно-транспортных происшествий – пешеходы, они же – страдающая сторона.

Когда узнаешь о том, что под колесами машины погиб юноша, подросток, то испытываешь чувство невосполнимой утраты. Сколько радостных дней ему предстояло прожить, сколько добра он мог бы сделать для родных, близких, своей страны... А может быть, погиб будущий талантливый художник, музыкант или выдающийся инженер, строитель, летчик, замечательный животновод, полевод или станочник...

Правила уличного движения современному горожанину нужны так же, как воздух, вода, пища.

Среди подростков есть группа, которая подвергает себя особенному риску. Это – велосипедисты. Велосипедист на дороге, где идут машины, всегда на грани риска. И подчас даже трудно сказать, где опаснее: то ли на краю проезжей части улицы, заполненной лавиной машин, то ли на шоссе, где грузовики мчатся с большой скоростью.

В нашей стране делается очень многое для предупреждения несчастных случаев на дорогах. В этом можно убедиться, пройдя один – другой квартал, например, в Москве. Ты увидишь и специальный пешеходный переход, изолированный от потока машин, и островки безопасности посреди улицы. Барьерчики отделяют тротуары от проезжей части, установлены светофоры, ГАИ строго контролирует движение транспорта и пешеходов.

Однако все эти меры могут оказаться бесполезными. Представим себе такую картину. Вот стайка школьников с шумным весельем, ощущая радостную легкость оттого, что уроки окончены, чувствуя потребность в движении после пятичасовой неподвижности, выпархивает на улицу. Один за другим перепрыгивают ребята

ки через барьерчик и устремляются на другую сторону улицы перед несущимся навстречу транспортом. Вдруг одна девочка поскользнулась. Шофер стремительно вывернул машину, но ее занесло на «островок безопасности», где столпились люди, — произошло несчастье. И уже летит к месту происшествия, мелькая огоньками и надрывно сигнали сиреной, «скорая помощь». Вот к чему привела, казалось бы, невинная шалость.

При всей важности и значимости всех остальных мер, пожалуй, самая необходимая — умение правильно вести себя на улице, во дворе и т. д., не забывая об опасности, которой грозит движущийся транспорт. От этого подчас зависит жизнь или смерть человека. И это не преувеличение, а самая очевидная реальность.

ЭКСКУРСИЯ ПО КВАРТИРЕ

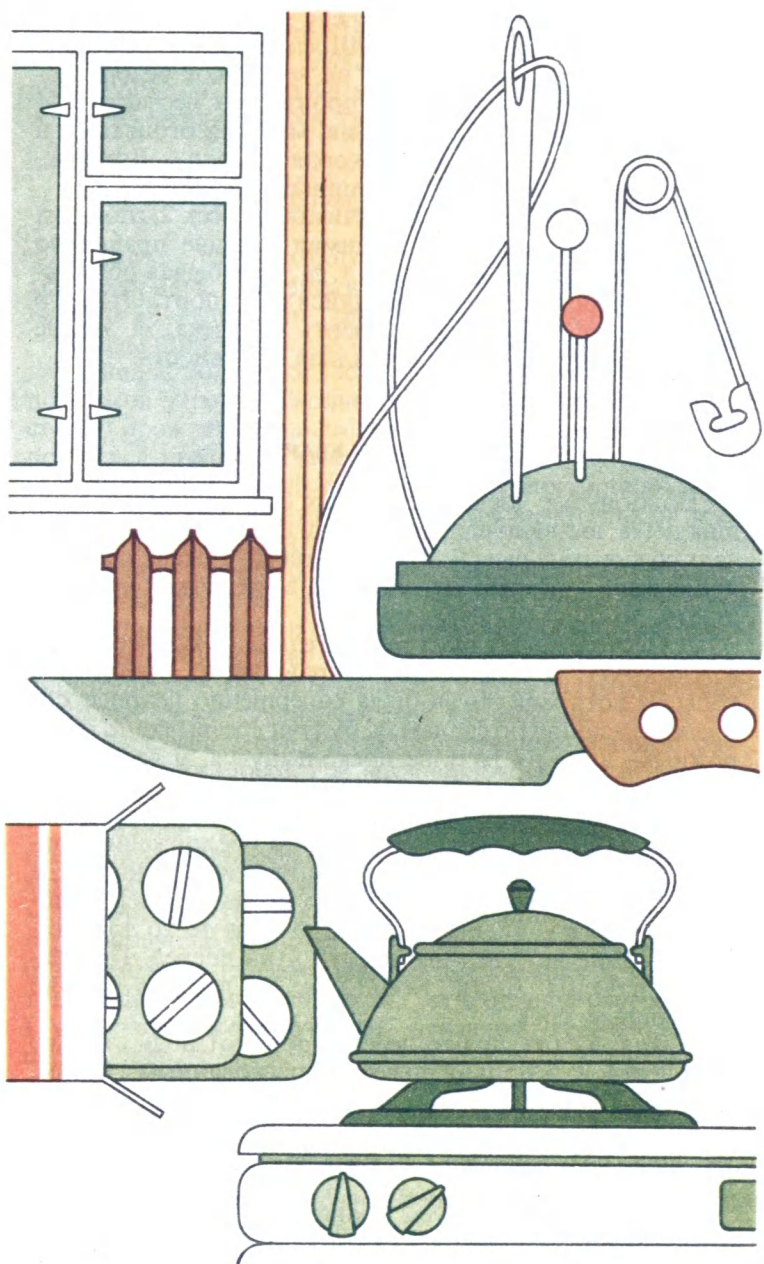
Наибольшее число несчастных случаев, произошедших дома, вызвано падением. Речь идет не только о случаях со смертельным исходом. Сколько тяжких ранений произошло в результате падений, а уж легких ушибов, шишек и синяков — не счесть.

... Несколько лет тому назад я ездил на конференцию в Алма-Ату. В воскресенье отправился на прогулку в горы. И хотя моя обувь была совершенно непригодна к лазанию по скалам, я, будучи чрезвычайно осторожным, даже ни разу не поскользнулся, и все сошло благополучно.

А вот на другой день... Мой доклад был встречен благожелательно, выдвинутые в нем предложения приняты. Воодушевленный, я поторопился в гостиницу, где жили мои коллеги. Стремительно входя в номер, я поскользнулся и упал. Все произошло в какую-то долю секунды — даже не успел выбросить руки вперед. Последствия падения были тяжелыми, и лечение заняло длительный срок.

Какая досада, прямо до слез обидно! Ведь столько путешествовал, бродил по весьма рискованным тропам, плавал на плотках. А тут на паркете, в номере гостиницы... да еще буквально на глазах у своих коллег. Вот уж воистину «знать, где упасть, там соломки подстлать».

Давай проанализируем происшедшее. Обыденность, привычность обстановки притупляет чувство опасно-



сти, самосохранения. Человек не может собраться, принять срочные меры, чтобы сделать падение менее опасным.

Еще пример. Михаил, отлично окончив 7-й класс, получил путевку в пионерский лагерь на Южный берег Крыма. Буквально за час до отъезда пришла пожилая соседка и попросила его снять со шкафа корзинку. Миша встал на кресло, взял коробку и сдвинул ноги в центре сидения. Сидение провалилось... Мальчик получил тяжелейший, так называемый вколоченный, перелом.

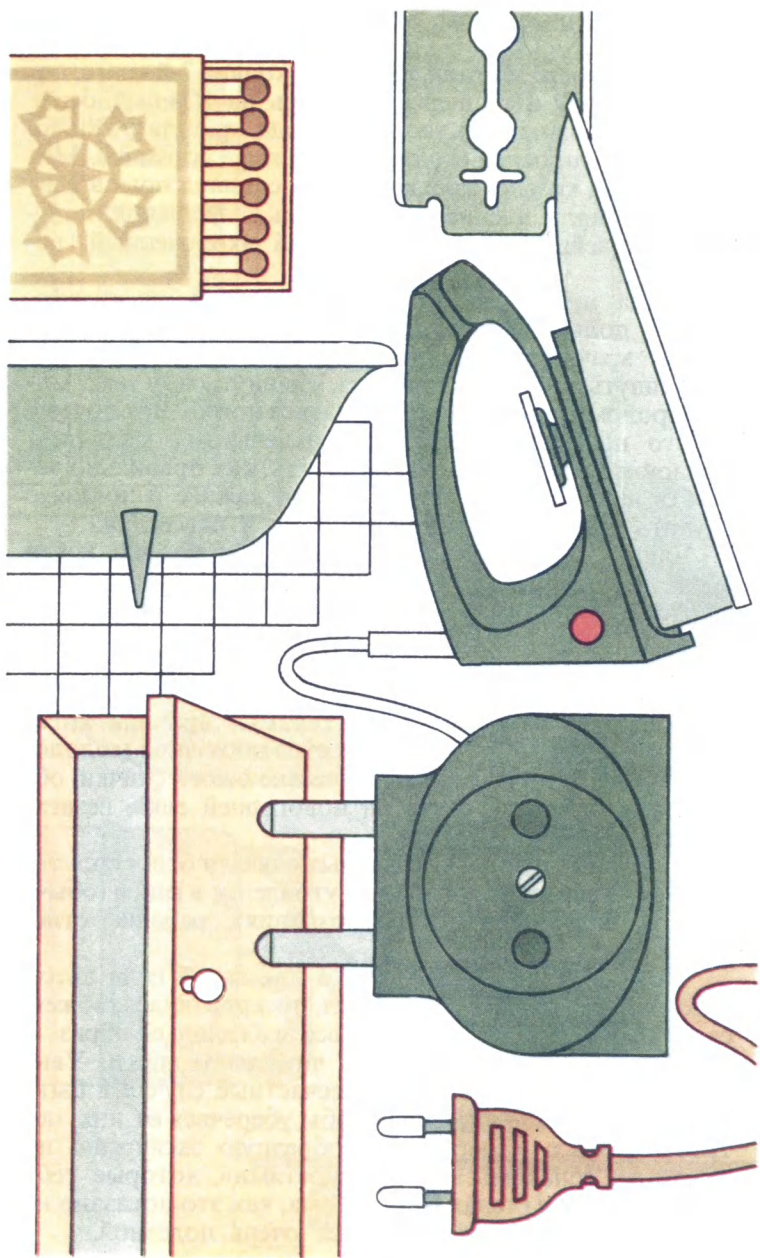
Когда нужно достать какую-то вещь со шкафа, обычно пользуются стулом. Взглянем на него с точки зрения врача-травматолога: от тяжести стул может опрокинуться или наклониться, сдвинуться, у него может проломиться сидение, сломаться ножка. Вот почему просто необходимо каждому маленькому мальчику, каждой маленькой девочке показать, как правильно залезать на табуретку, стул. Гораздо важнее и полезнее научить этому, чем запретить «раз и навсегда».

Чаще всего люди падают в квартире с высоты, когда хотят достать что-то и используют стул, нередко спотыкаются об углы ковров, половиков, особенно если на ногах шлепанцы, а не башмаки. Человек может поскользнуться на кухне (разлилось масло), в ванной (уронили мыло).

Довольно многочисленны травмы, причина которых – огонь. Обычно от ожогов страдают лица молодого возраста, а вызывают термические ожоги спички, обнаженные провода, свечи на новогодней елке, незагашенная сигарета.

К другим группам несчастных случаев относятся такие, как отравление, удушение, утопление в ванне (обычно при падении и потере сознания), ранение огнестрельным оружием и т. д.

Может возникнуть вопрос: а для какой цели автор перечисляет все эти случаи: упал, поскользнулся, обжегся и т. д. и т. п. Да и относится все это главным образом к «старым, да малым», а не к читателям книги! Увы, статистика свидетельствует: несчастные случаи в быту не щадят никакой возраст. Чтобы уберечься от них, потратить полчаса – соверши своеобразную экскурсию по квартире, ознакомься с «опасностями», которые тебя подстерегают в стенах твоего дома, как это показано на рисунке. Уверен, что она будет очень полезной.



МУЖЕСТВО ИЛИ НЕОПРАВДАННЫЙ РИСК?

После экскурсии по комнате отправимся в дальний поход... Группа молодых туристов после длительного пешего перехода, наконец-то, достигла берега красивой, но беспокойной порожиистой реки. Стали сооружать плот. Сбили несколько бревен, но сбили их «на живую нитку» (взятые с собой скобы потеряли по дороге). Идти почти 18 километров в ближайшее селение за скобами не хотелось, ведь тогда путешествие будет отложено минимум на полтора дня. Несмотря на робкие возражения одного из участников похода, большинство решило, что ничего страшного не произойдет, если бревна плота будут только связаны.

Под громкие крики «ура» отчалили от берега. Буквально через две минуты плот, натолкнувшись на большой камень, развалился на части. Все снаряжение да и сами незадачливые туристы оказались в воде. К счастью, никто не погиб, но одна девушка получила серьезные травмы, ударившись о камни. Ее пришлось нести на руках до того же населенного пункта, куда поленились сходить за скобами и тросиком. Кроме того, утонул один рюкзак, а крупа и другие продукты, кроме консервов и некоторых концентратов, оказались подмоченными и могли быть признаны годными к употреблению в пищу с большим трудом. Несмотря на то что один человек получил травму и ему потребовалось длительное лечение, а поход был напрочь испорчен, все же следует признать, что дело окончилось благополучно – туристы-то остались живы.

В наше время молодежный туризм переживает необычайный подъем. Сотни тысяч, миллионы молодых людей ежегодно отправляются в походы на байдарках, плотах, велосипедах, лыжах или просто пешими. Поднимаются в горы, спускаются по порожиистым рекам, пробираются по нехоженным тропам тайги. Стараются выбрать маршруты поинтереснее, потруднее, заряжаются на год здоровьем, бодростью, энергией.

Но, увы, каждый год «самодеятельный» туризм уносит десятки жизней. Причина, как правило, одна: несоблюдение элементарных правил безопасности, призрачная надежда на «авось обойдется». Однако горы, реки, тайга и т. п. небрежностей не прощают, «авось» не признают. Гигиена и безопасность туризма – тема большая и разноплановая. Туристам, отправляющимся в поход,

требуются конкретные рекомендации, определенные знания и навыки. Вот почему перед походом советую почитать специальную литературу, получить подробный инструктаж, по возможности применительно к данному маршруту.

ОПАСНОСТЬ В ЛЕСУ, НА ВОДЕ И... КОНЧИКЕ «ШПАГИ»

Чаще других несчастных случаев у школьников среднего и старшего возраста отмечаются утопления.

... «Ну, кто быстрее переплывет речку? Ты, Серега, не будешь участвовать, ты слабак еще!» Но Серега возражает: «Что я хуже других. И я буду!». Четверо смельчаков бросились в воду... Противоположный берег совсем-совсем близко. Но то ли Сергея силы оставили, то ли судорога ногу свела...

Другой трагический случай.... После долгого пешего перехода ребята поднялись на взгорок, насыпанный при разработке карьера. Мягкий и скользкий после дождя, глиняный откос далеко внизу заканчивался голубой подковой воды. Возникла идея скатиться по глине прямо в воду. Сказано – сделано. Сколько было шуток, смеха. Один паренек, почему-то не притормаживая, катился все быстрее и быстрее. Ребята почувствовали неладное. Да он не может остановиться – догадались они. Вот его неловко подбросило вверх, он ударился об оказавшийся на дороге камень и плюхнулся в воду. Оцепеневшие ребята надеялись, что их товарищ выплывет, ведь он отличный пловец. Потом бросились на помощь, ныряли, но когда вытащили тело было поздно.

Карьеры, заполненные водой, подчас тают не меньшую угрозу, чем коряжистые озера или речки с каменистым дном. Помимо купания в незнакомых местах чреватой опасностью такие «игры» на воде, как всякого рода «топилки», да и салочки с поднырями под водящего – могут привести к беде.

Опасность может таиться буквально везде. Казалось бы, тенистый лес сулит только прохладу и хороший отдых, но съеденная ягода вороньего глаза, принятая по ошибке за чернику, вызывает серьезное отравление, а попавшая в лукошко вместо сыроежки бледная поганка – приводит к более печальному исходу.

Конструирование ракет и иных движущихся моделей – дело полезное, увлекательное, но самодельное го-

рючее, в качестве которого нередко используют негашеную известь, чревато опасностью. Известно, что в нашей стране почти 20% всех травм глаз, причем тяжелых, вызваны неумелым обращением с негашеной известью. Особенно опасны разного рода самодельные бомбы, начиненные негашеной известью.

Многие из ребят любят азартно сражаться на самодельных шпагах или мечах, воображая себя ловким д'Артаньяном или бесстрашным Александром Невским. Но деревянная шпага может покалечить на всю жизнь, лишит глаза.

Так что же — не фехтовать на рапирах, не купаться, не ходить в лес, не выходить на улицу?

«ПРИВИВКИ» ПРОТИВ ТРАВМ

Нет, тысячу раз нет! Однако нужно, обязательно нужно иметь «противоядие» против травм, нужна своего рода прививка. Как против инфекционных болезней есть прививки, так и против каждого рода травм должны быть свои. Чтобы ты лучше запомнил и усвоил правила безопасного поведения, давай составим небольшую таблицу. Разделим лист бумаги пополам. В левой части запишем виды травм и несчастных случаев («болезнь»), а в правой — что нужно знать, уметь, как действовать, чтобы избежать несчастья («прививка»).

Дорожно-транспортные происшествия

Падения

Ожоги

Неукоснительно соблюдай все правила уличного движения

Тщательно проверяй стулья, табуретки, ящики и т. д., на которые приходится вставать. Устраняй все, на чем можно поскользнуться или споткнуться

Осторожно обращайся со спичками. Не давай их малышам. Детей старшего возраста, школьников надо учить пользоваться спичками. Регулярно проверяй, изолирована ли электропроводка, исправны ли электроприборы, газовые плитки, колонки. Не допускай игр, связанных с огнем («пожары», «взрывы» и т. п.). Держи полироли, освежители, пятновыводители, мастики, лаки и другие препараты бытовой химии, изготовленные на горючей основе, тщательно закрытыми, в недоступных для маленьких детей местах. Следи, нет ли вблизи телевизора легковоспламеняющихся предметов, открыты ли вентиляционные отверстия,

Отравления	<p>установлен ли стабилизатор напряжения (если в сети перепады напряжения), выключен ли телевизор, когда ты выходишь из комнаты.</p> <p>Не пробуй, не употребляй в пищу неизвестных жидкостей, не ешь недоброкачественных продуктов. Внимательно смотри на этикетки лекарств перед употреблением, не принимай лекарств, срок годности которых истек. Употребляй в пищу только те дикорастущие ягоды и растения, в съедобности которых есть полная уверенность</p>
Спортивные травмы	<p>Строго соблюдай правила спуска с гор на лыжах. В общественном транспорте перевози лыжи и особенно палки только в зачехленном виде. Строго следуй указаниям тренера по соблюдению правил безопасности</p>
Утопления	<p>Научись плавать. Нырять только в достаточно глубоких и безопасных местах. Не допускай «опасных» игр на воде</p>
Производственные травмы	<p>При работе в мастерских, в поле соблюдай правила техники безопасности</p>
Травмы в результате опасных игр и конструирования	<p>Игры, представляющие опасность для здоровья, несущие угрозу для жизни, должны быть исключены (изготовление гранат, самострелов, метание ножа в цель, раскачивание на ветках и т.д.). Конструирование, моделирование и другие занятия, связанные с взрывоопасными веществами, электротоком, необходимо проводить в клубах, кружках под контролем специалистов</p>
Ранения колющими предметами	<p>Булавки, ножницы, лезвия бритв и др. необходимо спрятать от маленьких детей. Недопустимы шалости с «опасными» предметами</p>

Автор убежден, что почти все приведенные меры известны читателю. Тогда зачем же их повторять?

НЕ ТОЛЬКО ЗНАТЬ, НО ОСОЗНАТЬ И ВЫПОЛНЯТЬ!

К глубокому сожалению, перечисленные правила не всеми осознаны, отнесены к самому себе. Кто-то попал под машину, но не я же! Я «ловко» перебегаю улицу перед потоком мчащихся автомобилей, со мной ничего «такого» случиться не может.

Необходимо развивать автоматизм, вырабатывать стойкие привычки, направленные на предупреждение травм. Поясню на примере. Все мы привыкли чистить зубы по утрам. Если не удастся этого сделать, то в течение дня испытываешь неприятное чувство, ощущение

некоей неумытости. Утром, проснувшись, мы, не задумываясь, автоматически направляемся к умывальнику, чтобы проделать эту несложную процедуру. Вот и нужно так же автоматически пересекать улицу только по переходу, на зеленый свет, проверять устойчивость стула, прежде чем встать на него, исследовать место, предполагаемое для ныряния и т. д. и т. п.

Подумай сам, достаточно ли наметан у тебя глаз, остроено внимание на возможной опасности, учишься ли степень риска того или иного обстоятельства, поступка. Еще раз окинь глазом свою квартиру. На кухне пахнет газом – кто-то просто проветрит помещение, а кто-то незамедлительно вызовет мастера, чтобы устранить утечку газа. Обнажены провода – один лениво подумает, надо бы как-нибудь починить, другой постарается как можно скорее заменить проводку. Таким образом, проблема борьбы с травматизмом – это во многом проблема психологическая. Вот почему в этой области так важно самовоспитание.



САМАЯ ПЕРВАЯ

*... Упал, порезал палец ножом, сильно заболела голова
и стало тошнить, в глаз залетела мошка, сосед по парте
побледнев начал оседать на землю... Что делать?*

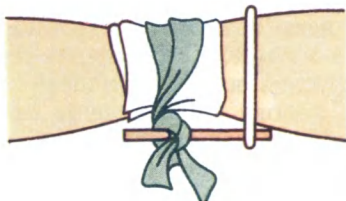
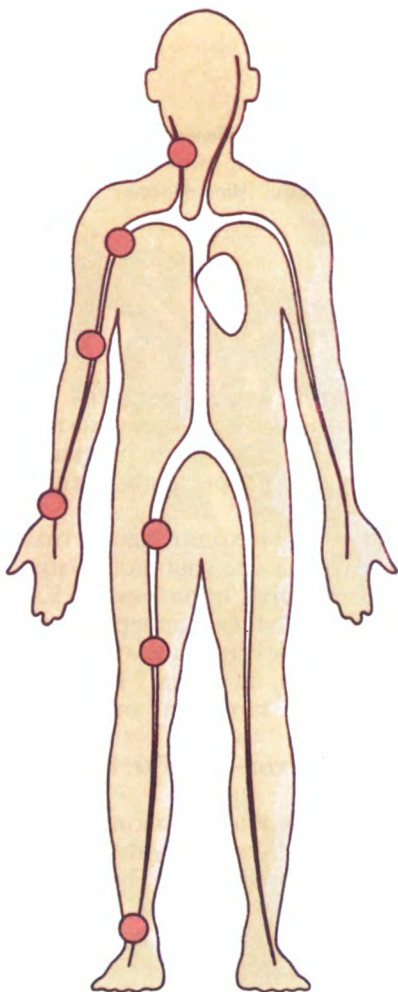
ВДРУГ

В различных житейских ситуациях встречается вот это «вдруг». И как не вспомнить слова из хрестоматийного рассказа А. П. Чехова – «Но вдруг... В рассказах часто встречается это „но вдруг“». Авторы правы: жизнь так полна внезапностей!»

Именно внезапно, вдруг и происходят несчастные случаи, о предупреждении которых мы говорили в предыдущей главе. Ну, а если несчастье произошло? Как поступить? Поскорее призвать врача, фельдшера, медицинскую сестру... А как помочь пострадавшему во время загородной прогулки, в походе, на улице? Надежда только на себя и тех людей, которые оказались поблизости.

Один из видов травм у подростков – ушибы. В самом деле, кто из нас не ушибался!

При ушибе наблюдается подкожное кровоизлияние (синяк). Для уменьшения боли и отека на ушибленное место прикладывают холодную примочку. Например, лед из холодильника, обернутый полотенцем, грелку с холодной водой, смоченное холодной водой полотенце. Если нет кровоподтека, то к врачу обращаться необязательно. Но не ко всем ушибам следует относиться по принципу «до свадьбы заживет». Ушибы могут быть очень опасными. Не заметны ни синяк, ни ссадина, а человек теряет сознание, бледнеет, возникает рвота. Пострадавшего нужно уложить в постель, обеспечить ему полный покой, в походных условиях на холодную землю класть не следует. На голову накладывают «холод», как можно скорее вызывают медицинского работника. Последнее требование, повторяю, относится ко всем травмам, кроме небольших ссадин, царапин,



неглубоких порезов. В этих случаях ранку смазывают дезинфицирующей жидкостью: йодной настойкой (йодом), бриллиантовой зеленью (зеленкой) или даже одеколоном. Затем накладывают пластырь или повязку из бинта, чистой марли. Имей в виду, что прикладывать к ранке землю или листья нельзя.

Если порез или рана глубокие, то возникает сильное кровотечение и в первую очередь необходимо остановить кровь. Существуют определенные точки, где можно прижать кровоточащий кровеносный сосуд (артерию). Далее, если повреждена рука или нога, то на поврежденную конечность накладывают жгут. В качестве жгута можно использовать ремень, веревку, свернутое полотенце. Жгут затягивают до исчезновения пульса. Под жгут не забудь положить вату, марлю, полотенце и т. п. Можно накладывать жгут прямо на одежду. Учти, жгут можно оставлять не более чем на 2 часа, причем каждые полчаса жгут на короткое время снимают или резко ослабляют, иначе произойдет омертвление

тканей. Для того чтобы удобнее регулировать силу затягивания, веревку или ремень завязывают слабым узлом, а в петлю вставляют палочку, которую и закручивают.

Напоминаю, затягивать следует только до остановки пульса. Затянешь слабее — только кровотечение усилится, сильнее затянуть — может наступить паралич.

Если рана поверхностная и кровотечение не сильное, достаточно поднять раненую руку (ногу) или наложить давящую повязку, чтобы остановить кровь.

При носовом кровотечении надо посадить пострадавшего прямо (голову назад не закидывать), под нос положить платок или вату, чтобы не запачкалась одежда, на нос и переносицу — холодный компресс. Пострадавший не должен разговаривать, сморкаться. Если принятые меры не помогли, то в нос вставляют комочки ваты, сжимают ноздри 2–3 минуты.

Есть некоторые ошибочные, но укоренившиеся приемы оказания первой помощи. Например, случайно был выбит зуб. В таких случаях пострадавшему часто предлагают прополоскать рот, а это лишь усиливает кровотечение. Правильнее свернуть в виде валика марлю, бинт или часть чистого носового платка, положить на кровоточащее место и сдвинуть зубами.

Нередко ошибаются, оказывая первую помощь при отморожении. Озябшее или отмороженное место начинают растирать снегом. Этого делать не следует, так как охлаждение усиливается, а острые льдинки могут поранить кожу. Рекомендуется отмороженное место растереть мягкой тряпочкой, шарфом, чистой рукавицей. Смазать борным спиртом, наложить повязку и дальше отогревать пострадавшего грелками (вода в них не должна быть очень горячей). Затем его укрывают теплой одеждой, дают выпить горячего чая.

Некоторые молодые люди перед лыжной прогулкой смазывают лицо жиром или мазью. Но это не только не предупреждает отморожения, но и способствует его возникновению, поскольку ухудшается терморегуляция кожи.

Во время походов у костра из-за неловкости ребята нередко получают небольшие ожоги, они случаются и при работе на кухне. При незначительных ожогах (ожоги первой степени), когда возникает только покраснение кожи и болезненность, иногда сильная, достаточно подставить обожженное место под сильную струю холодной воды, смочить спиртом, одеколоном или бледно-

фиолетовым раствором марганцовки. Как правило, такие ожоги быстро заживают.

В летнюю пору нередко укусы пчелами, осами, шмелями, шершнями. В этом случае необходимо чистыми руками осторожно удалить жало, пораженное место смочить нашатырным спиртом и наложить холод. Когда одна тряпочка, смоченная водой, нагреется, накладывают другую. Некоторые подростки очень чувствительны к укусам насекомых, особенно когда жалит шершень (крупная оса с большим жалом). Укус в лицо может быть даже опасным для жизни. Отнесись к этому с большой остороженностью и постарайся быстрее доставить пострадавшего к врачу.

Длительное пребывание на солнце с непокрытой головой может привести к солнечному удару. Его признаки: головная боль, покраснение лица, рвота. Пострадавшего надо перенести в тень и уложить, приподняв ему голову. Прямо на сырую землю класть нельзя, что-нибудь нужно подстелить. Затем расстегивают ворот рубашки (снимают стесняющую одежду), лицо и грудь обливают, опрыскивают холодной водой, дают пить чай, если нет чая, то воду.

Тепловой удар может случиться и в пасмурный день, когда жарко и влажно, в результате перегрева всего организма. Первую помощь оказывают так же, как при солнечном ударе.

Сильная боль, тяжелое переживание, внезапно полученное печальное (иногда очень радостное) известие, испуг, сильное переутомление могут вызвать обморок. Человек резко бледнеет, дыхание его становится частым и поверхностным, иногда теряется чувствительность, глаза западают, пульс с трудом прощупывается, происходит потеря сознания.

Пострадавшего необходимо уложить так, чтобы его голова была ниже туловища. Запомни, при обмороке – голова ниже туловища, при солнечном ударе – выше. В первом случае происходит прилив крови к голове, а во втором – отлив. Во всем остальном правила оказания первой помощи сходны.

САМОЕ ВАЖНОЕ – НЕ РАСТЕРЯТЬСЯ!

Иногда дыхание не восстанавливается, тогда необходимо начать делать искусственное дыхание или, как теперь говорят, искусственную вентиляцию легких.

Немедленно! Ведь через 2–3 минуты уже начнутся изменения в важнейшем и чувствительнейшем органе – головном мозге. Через 3–4 минуты после прекращения дыхания и кровообращения происходит гибель нервных клеток.

Экстренную помощь приходится оказывать при тяжелой травме, ударе молнии, поражении электротоком. Ситуации очень трудные, требующие решительных действий.

Существует два способа заставить легкие пострадавшего функционировать – вдуть воздух способом «изо рта в рот» или «изо рта в нос».

Делается это так: оказывающий помощь резко набирает воздух и, ртом прижавшись к открытому рту пострадавшего, вдует воздух, предварительно зажав ему нос. Потом вновь резким вдохом набирает воздух... Вдувание воздуха проводят ритмично, 20–30 раз в минуту. При вдохе (вдувании) грудная клетка пострадавшего приподнимается и расправляется, выдох происходит сам по себе, грудная клетка спадает.

Вот так терпеливо, ритмично, в течение 10 и более минут проводят искусственное дыхание. Желательно, чтобы оказывающего помощь кто-нибудь сменил. Одному это делать трудно.

Если сердцебиение отсутствует (нет пульса, зрачки расширены, мертвенная бледность), то наряду с искусственной вентиляцией легких делают массаж сердца. Пострадавшего кладут на что-нибудь твердое, надавливают двумя руками на грудину со скоростью 50–70 раз в минуту. Грудина должна прогибаться примерно на $1\frac{1}{2}$ –2 пальца взрослого человека ($2\frac{1}{2}$ – $3\frac{1}{2}$ сантиметра). Появление пульса, порозовение кожи больного служат благоприятным сигналом.

Во время оказания первой помощи при утоплении прежде всего нужно удалить воду, для этого пострадавшего перегибают (животом вниз) через колено. Потом укладывают навзничь, подсовывают под плечи одежду таким образом, чтобы грудная клетка была приподнята, а голова запрокинута. Так будет легче вдыхать воздух. Если язык запал, то немного выдвигают вперед нижнюю челюсть и надавливают на нее чуть ниже мочек уха.

Конечно, было бы очень хорошо, чтобы каждый старшеклассник овладел приемами искусственного дыхания на специальных занятиях.

В твоей школе проводится обучение правилам оказания первой помощи, например в системе подготовки санитарных дружин, не уклоняйся от этого полезного дела. Полученные навыки пригодятся на всю жизнь.

Но продолжим наш рассказ. В жизни не столь уж редки случаи отравлений. Причина их возникновения – употребление в пищу недоброкачественных продуктов, ядовитых грибов, ягод и др. Обычно болезнь обнаруживает себя внезапно: вдруг появляются слабость, тошнота, повторяющиеся боли в животе, понос, частый и жидкий стул. Признаки отравления проявляются через 2–4 часа и даже позднее – через 20–26 часов. Вот почему если эти симптомы появились у 2–3 человек из походной группы, то и остальные должны быть настороже.

При оказании первой помощи нужно искусственно вызвать рвоту с помощью обильного питья теплой воды (до 1¹/₂ литров) и раздражения пальцами корня языка. Затем пострадавшему дают выпить горячего чаю, согревают. Помни о том, что это – только самая первая помощь. Нужно приложить все усилия, чтобы пострадавших как можно скорее осмотрел медицинский работник.

Что делать, если в слуховой проход попадает насекомое? В ухо нужно закапать жидкое масло, спирт или просто воду. Затем пострадавший должен полежать в течение нескольких минут на здоровой стороне. Насекомое погибнет, и неприятное ощущение исчезнет.

Мелкий неострый инородный предмет (соринку, мошку, песчинку), попавший в глаз, нужно удалить как можно раньше. Тереть глаз не следует, усилится раздражение конъюнктивы. Если соринка попала под нижнее веко, то пострадавшего просят смотреть вверх и, оттянув нижнее веко, удаляют инородное тело плотным ватным тампоном (чистым носовым платком).

Удалить соринку из-под верхнего века значительно труднее. Это может сделать только умеющий человек. Пострадавшего просят смотреть вниз, двумя пальцами правой руки оттягивают за ресницы верхнее веко вперед и вниз, потом указательный палец левой руки кладут поверх верхнего века и вывертывают его движением снизу вверх. После удаления инородного тела пострадавшего просят посмотреть вверх и веко возвращается в обычное положение. После этой процедуры полезно для предупреждения воспаления закапать 2–3 капли альбурцида.

Конечно, я рассказал лишь об основных приемах оказания первой помощи. Да и теоретически освоить это довольно сложно, вот почему (повторяю еще раз!) постарайся овладеть этими важными навыками на специальных занятиях.

А теперь – несколько слов об одном деликатном деле. С некоторыми молодыми людьми случаются обморочные состояния, внезапные приступы заболеваний, например эпилепсии. В этом случае излишняя стыдливость, щепетильность неуместны. Более того, они могут принести немалый вред. Нужно объяснить друзьям, окружающим, как они должны себя вести в подобных ситуациях, какую помощь оказать.



«НЕТ!» – ДОБРОВОЛЬНОМУ БЕЗУМИЮ

... Вино вину творит.

ТРЕВОГА!

Во всем мире в течение последних 20 лет резко возросло потребление спиртных напитков. Бьют тревогу врачи и социологи, педагоги и общественные деятели. Больше стали пить в развивающихся странах, производство алкоголя за последние 20 лет в Африке увеличилось на 400%, в Азии – на 500%.

Потребление алкоголя в Англии возросло в 4 раза, в Дании – в 3 раза, в Голландии стали в 6 раз больше пить пива, в ФРГ около 2 миллионов людей разных возрастов – алкоголики; Франция удерживает «мировое первенство» по потреблению алкогольных напитков, которые в пересчете на чистый спирт составляют в этой стране 18 литров на душу населения в год.

К спиртному, по свидетельству буржуазной прессы, люди прибегают как к средству «преодоления» стрессов, одиночества, жизненных затруднений, безысходности положения при безработице, страхе быть высланным из квартиры и т. п. Массовому употреблению алкоголя способствует безудержная реклама спиртных напитков, бесчисленное количество питейных заведений. Немаловажное значение имеет и международная напряженность. Людям внушают мысли о неизбежности войн, скорой гибели мира, и, чтобы заглушить страх перед неотвратимым концом, люди одурманивают себя алкоголем. Выдающийся русский ученый В. В. Бехтерев говорил: «Алкоголизм является таким социальным злом, которое трудно вообще переоценить».

Тебе, читатель, без всяких специальных исследований ясно, что в нашей стране благодаря самой гуманистической сути социалистического общества эти причины отсутствуют.

Но все ли у нас так благополучно? Нет. В постано-

влении ЦК КПСС «О мерах по преодолению пьянства и алкоголизма» 1985 года прямо сказано: «Не может не вызывать серьезной озабоченности то обстоятельство, что проблема пьянства и алкоголизма в стране за последние годы обострилась». Далее говорится: «Значительная часть населения не воспитывается в духе трезвости, недостаточно осведомлена о вреде употребления спиртных напитков для здоровья нынешних и особенно будущих поколений, для общества в целом».

В этой главе мы и поговорим о том, как формируется пристрастие к алкоголю, какой ущерб он приносит человеку, чем особенно вредны спиртные напитки для растущего, развивающегося организма, для будущих поколений.

КАК ЭТО НАЧИНАЕТСЯ И ЧЕМ КОНЧАЕТСЯ?

... Домашнее застолье. Торжественный семейный праздник. «Ну, выпей рюмочку. Ты уже большой», – говорит один из подгулявших родственников. Мама слабо протестует, лишь для вида...

... Собрались на вечеринку по случаю окончания девятого класса. Родители, чтобы не мешать молодежи, ушли в гости. Приглашенные с шумом располагаются за праздничным столом.

Неожиданно на столе появляются две бутылки. Ребята решили несколько «размочить» закуску.

– Не нужно, ребята, мама ведь разрешила собраться у нас с одним условием, чтобы не было вина! – пытается возразить юная хозяйка.

– Да брось ты, на всю компанию только два «пузырька», родители о них и не узнают.

Выпито по рюмке. Глаза заблестели, щеки покраснелись. Кто-то уже кричит:

– Мало, ребята. Давайте еще сбегает...

... Первая зарплата. К молодому человеку подходят двое из его цеха.

– Первую получку надо обмыть, чтобы хорошо работалось.

– Да я хотел первую зарплату целиком домой принести.

– Молодец. Но мы не жадные, мы тебе сами поставим, потом ты нам. Надо же обмыть такое событие.

– Не могу, спешу домой.

– А это недолго. За «стекляшку» зайдем – пузырек на троих, а потом дуй домой...

Стоп! Можно приводить примеры без конца. Однако и этих довольно типичных ситуаций вполне достаточно. Лучше обратимся к финалу этих историй. Чем же кончилось дело?

В первом случае юноша вполне «справился» с тремя рюмками сладкого вина, «доказав», что он уже «совсем взрослый». И получил право на рюмку в последующем. С годами эти малые дозы стали увеличиваться, возникла тяга к спиртному...

Конец второй истории: захмелевшие девятиклассники разбили любимую мамину вазу, сломали дорогую стереосистему, одного из гостей вырвало на ковер. Молодая хозяйка была лишена права в будущем приглашать гостей.

А вот третий случай окончился, я бы сказал, благополучно. Парнишка под одобрительные взгляды своих собутыльников впервые в жизни выпил полстакана вина, ему сразу стало плохо, он позеленел, начались боли в животе, драло в горле, подступили мучительные рвотные позывы... Почему же благополучно, спросишь ты? Да потому, что этот первый опыт выпивки вызвал у него такое отвращение к запаху, вкусу и виду алкоголя, что надолго отбил охоту к повторным экспериментам.

Впрочем, во всех трех случаях мог быть и совершенно иной, возможно даже трагический, исход.

ДУМАТЬ НЕ ТОЛЬКО О СЕБЕ

Известно, что определенная часть людей имеет особую предрасположенность к алкоголю. Начав выпивать понемногу, такой человек в течение короткого срока (даже менее года) становится хроническим алкоголиком!

Каким образом молодой человек вовлекается в пьянство, необходимо знать хотя бы для того, чтобы, сопоставив это со своей жизнью, поведением близких, друзей, вовремя сказать себе: «Стоп! Я не пью алкогольных напитков, вообще не пью, никогда!» Но надо думать не только о себе. Нужно помочь остановиться (или никогда не начинать) и своим друзьям, близким людям. Препятствовать приобщению к спиртному детей – твоих младших братишек и сестреноч, племянни-

ков и племянниц. Дело в том, что первая проба спиртного, по данным статистики, нередко относится к довольно юному возрасту. Обычно это происходит в кругу близких людей, родственников. Предлагают малышу выпить «сладенького», «красенького», «слабенького», «вкусенького». В последние годы в связи со всенародным движением за трезвость как норму жизни распитие спиртных напитков в общественных местах, кафе, буфетах и т. п. резко сократилось, но в быту, семейной жизни такого сокращения не наблюдается. Количество травм, полученных после выпивки в пределах квартиры, даже несколько возросло. Вот почему сейчас борьба за трезвость в семье стала особенно важной. Вот почему я прошу тебя быть непримиримым борцом за трезвость дома, в семье.

Дети воспринимают ритуал застолья как игру. Им нравится чокаться хотя бы лимонадом, если не дают вина. Это как бы уравнивает их со взрослыми, приобщает к общему застолью.

Часто у ребенка, выпившего вина, наступает острое отравление, даже описаны случаи, когда оно приводило к гибели малышей. Чтобы вызвать острое отравление десятилетнего мальчика, достаточно рюмки водки или 100 граммов вина. Реакция организма столь сильна и тяжела, что возникает обычно стойкий, резко отрицательный рефлекс на алкоголь. Человек на всю жизнь становится трезвенником. Разумеется, специально подвергать такой жестокой и опасной встряске детский организм, чтобы вырастить трезвенника, ни в коем случае нельзя!

Самый печальный исход уготован ребенку, если его родители — алкоголики. Ведь хронический алкоголизм развивается у детей гораздо быстрее, чем у взрослых. Известны случаи, когда дети, привыкнув допивать из бутылок и стаканов у пьяниц-родителей, уже к 5 годам становились алкоголиками и погибали в результате алкогольного отравления.

Второй возможный этап приобщения к спиртному — выпивки в компании, кругу друзей. Это происходит чаще всего в возрасте 13–14 лет у мальчиков, 15–16 лет у девочек.

Несколько лет назад я проводил беседы с юношами восьмых–десятых классов. Среди прочего меня очень интересовало, употребляли ли они спиртные напитки, если да, то как часто, по какому поводу.

Получив ответы на эти вопросы, я определил три группы ребят.

Во-первых, неупотреблявшие спиртных напитков. Среди них заметно выделились две категории. К первой я отнес ребят, имеющих «трезвое» окружение в семье, в школьной компании, занимающихся спортом. Дело не только в том, что пить запрещал тренер, они сознательно отказались от спиртного, потому что вино мешает спорту.

Как видишь, здесь самое важное – настрой группы, коллектива.

К второй категории причислил ребят, которых условно назвал «индивидуально неупотреблявшие алкоголя» (имели к нему стойкое отвращение, не воспринимал организм, считали, что он вредит здоровью, мешает учебе, к тому же выпивший человек отвратительно выглядит» и т. д.).

Вторая группа – редко употреблявшие спиртные напитки (на праздниках, юбилейных торжествах, днях рождения в семье или в школьной компании, с друзьями и т. п.).

Частота употребления спиртного колебалась от 2–3 до 12 раз в год. Юноши, относившиеся к этой группе, употребляли, как правило, некрепкие напитки в небольших количествах.

И, наконец, третья группа – часто употреблявшие спиртные напитки – 2–3 и более раз в месяц. Повод: по случаю встречи, проводов, сдачи экзамена, полочки, желая «расслабиться» и «расхрабриться», «просто так, раз уже собрались компанией» и т. д.

Одни часто выпивавшие любили пиво, другие предпочитали крепкие напитки, третьим было все равно, что пить.

Еще раз подчеркну, что эти наблюдения были сделаны до того, как началось всенародное движение за трезвость. Прекрасно, что во многих барах перестали продавать спиртные напитки, и молодые люди отлично проводят время за стаканом сока, безалкогольного коктейля. Однако в семье, дома, в компании угроза приобщения к алкоголю осталась.

Ученые единодушно утверждают, что все спиртные напитки оказывают вредное воздействие на растущий организм, его центральную нервную систему, обжигающе действуют на слизистую оболочку пищеварительного тракта. Это относится в первую очередь к крепким

алкогольным напиткам – водке, не говоря уже о самогоне, чаче, араке и др., изготовленным домашним способом. Не случайно самогонование категорически запрещено Указом Президиума Верховного Совета СССР и предусмотрено серьезное наказание за его нарушение. Что же касается любимых многими молодыми людьми коктейлей, то нужно прямо сказать, что смешение различных типов спиртов обладает особой отравляющей силой.

Молодой человек весьма быстро привыкает к специфическому вкусу пива. Для того чтобы опьянеть, ему нужно выпить довольно большое количество пива. Постепенное увеличение дозы втягивает организм в «привычное алкоголизированное состояние», или, попросту говоря, в пьянство.

Что же заставляло молодого человека участвовать в выпивке? Вот выдержки из устных и письменных (главным образом анонимных) ответов: «собрались компанией, все выпивают, а я что хуже других? Сначала противно было, потом привык»; «в баре красиво, музыка играет, коктейль вкусный, девочки такими необыкновенными кажутся»; «я стеснительный, а как выпью – становлюсь остроумным» и т. д. и т. п. «Пьющее» окружение (компания, реже семья) толкает к частому употреблению алкоголя. От легких напитков переходят к более крепким, постепенно увеличиваются частота потребления и доза алкоголя.

Со временем у человека появляется, подчас неосознанное, навязчивое желание выпить (ему чего-то не хватает, мешает дурное настроение). Но вот выпита рюмка и молодой человек, как ему кажется, становится остроумным, интересным в разговоре, читает стихи, рассказывает забавные истории, смешные случаи.

Нет, он пока (пока!) не совершает асоциальных поступков, не кричит, не хулиганит, еще (еще!) знает меру... Но не будем обманываться, все эти «еще» и «пока» – иллюзорны. Что же делать? Спихватиться, остановиться, категорически прекратить всякое, по поводу и без повода, потребление алкоголя.

Повторяю: неопровержимо установлено, у подростков алкоголизм как болезнь развивается гораздо быстрее, чем у взрослых.

Я рассказывал о том, что алкоголь исподволь готовит беду, но в жизни бывает и такое, когда несчастье обрушивается внезапно.

В течение нескольких лет я выполнял медико-педагогическую работу в колониях несовершеннолетних правонарушителей. Одна встреча особенно поразила.

...Александр и Владимир в школе были неразлучными друзьями, первыми в учебе, спорте, общественной работе. Никто не знал столько туристских песен. Оба успешно занимались в школьном научном кружке. Они были гордостью школы, им не без основания пророчили большое будущее.

Но вот сданы выпускные экзамены, получены отличные аттестаты. После выпускного вечера всем классом отправились в Москву (ребята жили в подмосковном городе). Кто-то прихватил в дорогу несколько бутылок портвейна. Пили прямо из горлышка, по очереди. Вино быстро опьянило всех. Да это и не удивительно! Столько они перенервничали, так были возбуждены. Да и сама мысль об окончании школы действовала опьяняюще.

Шли по вечерним московским улицам, пели песни, дурачились. Как вдруг от одной из встречных компаний отделился молодой человек и то ли нечаянно, то ли нарочно толкнул Александра, тот упал. Владимир бросился на обидчика, умело нанесенный удар был сокрушительен, незнакомый парень упал навзничь, ударившись о ребро тротуара. Один из «чужих» бросился к Владимиру. Александру показалось, что в руках нападающего блеснул нож и, не раздумывая, он ударил его бутылкой, которая оказалась в кармане. Парень упал рядом со своим товарищем. Разжавшаяся рука выронила маленький блокнотик и блестящую шариковую ручку, которой буквально минуту назад он записывал телефон девушки.

Подъехала патрульная милиция, «скорая помощь». Оба пострадавших находились в тяжелейшем состоянии.

На суде было неопровержимо доказано, что Александра толкнули совершенно случайно, а у юноши с блокнотом и ручкой не было намерений вступить в драку, он только хотел помочь товарищу встать. Разумеется, не было и никакого ножа.

Оба пострадавших долго лечились, один из них остался инвалидом на всю жизнь.

Суд принял во внимание положительные характери-

стики Владимира и Александра, но учел также и то отягчающее обстоятельство, что травмы они нанесли преднамеренно, в состоянии опьянения.

Убежден, в случившейся трагедии «виновны», казалось бы, безобидные глотки из горлышка бутылки. Можно смело сказать, если бы ребята были трезвыми, ничего подобного бы не произошло.

В той же колонии приходилось встречаться со многими несовершеннолетними правонарушителями, напившимися первый раз в жизни и... оказавшимися за решеткой. А сколько случаев безобразных поступков молодых людей разбиралось в школах, ПТУ, техникумах, институтах, заводах... Опустив голову, виновный еле выдавливает из себя: «Я ведь в первый раз выпил». Недаром Ф. М. Достоевский говорил: «Водка скотинит человека».

Вспоминается одна давняя история... Паренек был застенчив и мягок в обращении с людьми, дружил с девушкой. Очень она ему нравилась, но сказать ей об этом стеснялся, когда оставался с ней вдвоем, бывал молчалив, скучен, малоинтересен. Увы, нашлись «друзья», посоветовали хорошенько выпить для «храбрости». Действительно «помогло». Куда делись мягкость, деликатность, застенчивость. Он был груб и дерзок. Девушка оттолкнула его. Прошло немало времени, прежде чем она простила парня, прежде чем он снова завоевал ее доверие. Они поженились. Шли годы, росли дети. Однажды шестнадцатилетний сын спросил: «Отец, почему ты совсем не пьешь? Даже в праздники?» «Потому что из-за двух кружек пива и ста граммов водки я чуть твою мать не потерял... Страшно подумать. Не было бы и вас с сестрой. И что было бы со мной? Из-за одной выпивки вся жизнь могла пойти кувырком».

НА «ЗДОРОВЬЕ»?

Передо мной статистические данные, выписки из трудов ученых разных стран. В ФРГ в каждом втором случае смертельного исхода при дорожной аварии виноват водитель, севший за руль в нетрезвом состоянии. В США, по данным журнала «Фьючерист», алкогольное отравление – главная причина смерти молодых людей в возрасте от 15 до 24 лет.

Не стану утомлять цифрами, лишь подчеркну, что и у нас в несчастных случаях на дорогах и на воде, в сни-

жении производительности труда, прогулах, поломке деталей и травмах на производстве часто «виновен» алкоголь.

Неопровержимо доказано, что алкоголь оказывает воздействие на все органы и ткани растущего, неустоявшегося, находящегося в постоянном динамическом развитии организма. У молодого человека сильнее поражаются сердечно-сосудистая, дыхательная системы, печень и все органы пищеварения, зрение. Страдает эндокринная система, нарушается обмен веществ. Быстрее наступает импотенция. Меняется внешность. «От вина гибнет красота, вином сокращается молодость», — так писал Гораций.

Но особенно ранимы центральная нервная система, психика.

Пьяный подросток становится социально опасным как для себя, так и для окружающих. Вот почему в Указе Президиума Верховного Совета РСФСР «О мерах по усилению борьбы против пьянства и алкоголизма, искоренению самогонварения» особое внимание уделяется ответственности «за вовлечение несовершеннолетних в пьянство». Эти антисоциальные действия влекут наказание в виде лишения свободы на срок до 5 лет. Предусмотрена серьезная ответственность за доведение несовершеннолетнего до состояния опьянения. Продажа спиртных напитков разрешается лицам, достигшим 21 года. Во всем этом видна неослабная забота о здоровье подрастающего поколения.

Сколько пролито видимых и невидимых миру слез! Сколько разрушено семей! Сейчас в нашей стране существуют миллионы неполных семей. Специалисты утверждают, что подавляющее большинство супружеских союзов распадаются из-за пьянства мужа, а в последнее время нередко и жены.

Среди читателей, наверняка, есть девушки и юноши, которые хорошо знают на собственном «печальном опыте», что значит жить в такой семье. Постарайся же строить свою жизнь, не повторяя ошибок родителей. Помогим им, если это возможно, избавиться от пагубной привычки, вернуться к нормальной полноценной жизни.

У подавляющего большинства подростков, злоупотребляющих алкоголем, родители — алкоголики. Помни это! И если твои родители выпивают, будь особенно осторожен! Никогда не прикасайся к рюмке!

Другая беда. Дети, рожденные от родителей-алкого-

ликов, страдают многими болезнями. Исследования показали, что из каждых 100 умственно отсталых детей 84 зачаты нетрезвыми родителями.

Ты, наверное, встречал на улице детей-олигофренов¹. И твое сердце содрогалось от жалости. Но когда попадаешь в специализированный дом ребенка и видишь десятки и десятки больных детей, становится страшно. Они брошены своими родителями. Дети-дебилы, дети, страдающие идиотизмом. Но ведь такими их сделали сами родители. Конечно, государство не бросает детей-страдальцев. Они окружены вниманием и заботой со стороны воспитателей и всего персонала. Но...

Алкоголизм разрушает не только тело, но ведет к деградации личности.

«Пьянство унижает человека, отнимает у него разум, по крайней мере на время, и в конце концов превращает его в животное», – писал Ж.-Ж. Руссо.

А вот как резко, но точно сказал критик Ю. И. Селезнев: «... пьяный теряет не только свое человеческое лицо, но и национальное, и гражданское. У пьяного нет Родины, ибо нет ответственности за ее настоящее и будущее». В последние годы центральная и местная печать уделяет много внимания разоблачению всякого рода жуликов и махинаторов, расхитителей народного добра. И чуть ли не постоянным орудием сколачивания преступных групп, вовлечения в них дотоле честных людей выступают водка, выпивка. Ибо водка подавляет волю. Известно, что и людей, ставших на путь прямого предательства Родины, «помогала уломать» та же водка. Конечно, последних считанные единицы. Но людей, которым водка сломала жизнь, увы, многие тысячи.

Не припоминаются ли тебе совершенно опустившиеся типы, которые таятся по углам, вызывая чувство презрения и сожаления одновременно, выпрашивающие копейки и рубли на очередную выпивку. Кто они в прошлом? Талантливый инженер, пользовавшийся уважением в коллективе и любовью в семье, художник, бухгалтер, актер, токарь-рационализатор... Ну, а теперь? Теперь случайный заработок – что-то разгрузить, погрузить, поднести, выпросить рубль...

¹ Олигофрения – тяжелое недоразвитие психики, различают несколько стадий олигофрении – дебилность, идиотию и др.

Эти люди уже не осознают того, что их поступки не укладываются в привычные нормы поведения. Им не унижительно выпрашивать двадцать копеек, пить около мусоросборника, в общественном туалете, их разговоры только о выпивке и вокруг выпивки...

(Сколько ненаписанных поэм, ненарисованных картин, несконструированных машин!)

Иногда приводят имена выдающихся писателей, деятелей искусства, имевших склонность к злоупотреблению алкоголем, но создавших замечательные произведения. Спорный довод! Ведь если бы не было порока, мы бы восхищались не только «Борисом Годуновым» и «Хованщиной» (кстати, не завершённой автором!), но и другими гениальными операми, были бы одарены многими картинами, равными по силе знаменитым «Грачи прилетели», поэмами, подобными «Анне Снегиной».

В чем заключаются болезнетворные свойства алкоголя и как они проявляются? Спиртные напитки содержат различное количество алкоголя. Обычно пересчет ведут на чистый спирт. Выпитый в виде любого напитка алкоголь из желудка и тонкого кишечника непосредственно всасывается в кровь и разносится по телу.

Всасывание алкоголя происходит гораздо быстрее, если желудок пуст. Вот почему известны случаи, когда молодые люди, выпив на пустой желудок только стакан пива, находились в состоянии глубокого опьянения.

Около 90% алкоголя всасывается в желудке, остальное в кишечнике. Спустя час—полтора самая большая концентрация алкоголя отмечается в крови, однако там он находится недолго, а задерживается и накапливается в мозге, печени, сердце и других органах на срок от 28 часов до 15 дней. Повторная выпивка приводит к еще более значительному накоплению алкоголя.

Поступивший в организм алкоголь с помощью ряда ферментов (алкогольдегидрогеназы, каталазы и др.) превращается в уксусный альдегид. Этот процесс происходит главным образом в печени. Уксусный альдегид воздействует на организм крайне отрицательно, вызывая тошноту, головокружение, головную боль.

А теперь краткие выписки из некоторых исследований:

... У машинистки через 30 минут после выпитых 100 граммов водки скорость печатания снизилась на 11%, резко увеличилось число ошибок.

... У наборщиков через 3 часа после такой же дозы скорость набора уменьшилась на 9%, число ошибок выросло в 2 раза.

... После стакана вина 15-градусной крепости скорость чтения уменьшается на 22%, резко снижается усвоение прочитанного.

... 1 литр пива, выпитый конькобежцами и пловцами перед стартом, привел к снижению скорости на 20%.

... 100 граммов водки ухудшили спортивные результаты у гребцов на каноэ и байдарках на 20–30%.

Выпитые спиртные напитки действуют и на другой, и на третий день. Алкоголь – враг любого вида человеческой деятельности, а со спортом просто несовместим.

Алкоголь – наркотический яд, действующий на центральную нервную систему. В результате этого воздействия тормозные процессы в коре головного мозга ослабевают, у человека резко снижается контроль за своим поведением.

Реакция выпившего бывает различной в зависимости от ряда причин. Человек может стать беспричинно смешливым или, наоборот, слезливым, агрессивным, развязным. Не случайно близкие, горячо любящие друг друга люди часто после вечеринок ссорятся, а то и расстаются навсегда врагами. А ведь вечеринка предназначена для веселого времяпрепровождения, отдыха.

Припоминается, как на одну студенческую вечеринку пришла молодая пара. Он привел ее к своим друзьям впервые. Вначале был предупредителен и нежен. Затем, пьянея, становился все бестактнее и грубее. И, наконец, устроил беспричинную сцену ревности, не стесняясь при этом в выборе выражений. Потом он долго с горечью вспоминал, как грубо, нелепо растоптал зародившееся у обоих чувство.

Особенно тяжелы для окружающих люди, становящиеся агрессивными после выпитого вина.

Влияние алкоголя на центральную нервную систему, регулирующую все функции организма, проявляется довольно ярко, речь становится несвязной, взгляд блуждающим, движения малокоординированными, походка неуверенной.

У человека с неустойчивой нервной системой даже кружка пива может вызвать неожиданно бурную реакцию. Он становится задиристым, пристаёт к прохожим, стремится учинить скандал. Иной бывает не в меру смешлив, начинает дурачиться, ему кажется, что он не-

обыкновенно остроумен, он хочет привлечь к себе всеобщее внимание, плоско острит, громко хохочет... Третий вдруг становится очень обидчивым, даже плаксивым...

В последние годы ученые обращают особое внимание на различную реакцию организма разных людей одного и того же возраста, роста и массы тела на прием одинаковой дозы спиртного. Особенно отличаются изменения «мозговых волн» на электроэнцефалограмме. При совершенно равных условиях (возраст, рост, масса тела человека, одинаковое количество и вид съеденной пищи) время проникания спирта в кровь у разных людей различно.

Алкоголь, как уже было сказано, оказывает отрицательное воздействие почти на все жизненно важные органы и системы: при длительном потреблении алкоголя поражается печень; возникают воспалительные изменения в желудке (гастрит), которые потом могут перейти в язву желудка; алкоголь приводит к понижению содержания витаминов и минеральных солей в организме, что в свою очередь способствует возникновению пеллагры и других болезней.

У лиц, пристрастных к алкоголю, заболевания сердечно-сосудистой системы возникают в 2 раза, органов пищеварения – в 18 раз, органов дыхания – в 4 раза чаще, чем у непьющих. Алкоголь крайне отрицательно влияет на половую функцию как мужчины, так и женщины.

АЛКОГОЛИЗМ – БОЛЕЗНЬ

Регулярное потребление алкоголя приводит к тяжелейшему заболеванию – алкоголизму.

Некоторые специалисты полагают, что 30% всех регулярно пьющих становятся алкоголиками, т. е. больными со всеми симптомами, присущими алкоголизму как болезни. Это вовсе не означает, что остальные 70% здоровые люди. Нет, но болезнь у них проявляется слабее.

Никто из постоянно выпивающих не гарантирован от недуга. Тяжелой формой алкоголизма прежде всего заболевают люди, страдающие нервными или психическими заболеваниями, слабые, неустойчивые и слабовольные натуры.

Алкоголизм излечим. Люди, избавившиеся от пагуб-

ной привычки, могут в дальнейшем жить нормальной, семейной жизнью, рожать здоровых детей. Но лечение это подчас очень длительное и трудное.

Алкоголики, как правило, люди безвольные, они могут десятки, сотни раз давать самые строгие обеты, самые страшные клятвы бросить пить, но ... продолжают. Вот почему так необходимы не только лечение, но и благоприятная окружающая среда, поддержка и контроль со стороны близких людей, родственников. Известны случаи, когда именно сыновья или дочери добивались, чтобы их родители бросили пить.

ПРЕОДОЛЕТЬ ДУРНЫЕ ТРАДИЦИИ

Если алкоголь столь вреден для здоровья, приносит такие неисчислимые бедствия людям, то почему бы вообще сразу не запретить его продажу? (Кстати, аналогичный вопрос часто задают по поводу табака.)

Казалось бы, как просто издать приказ – водка и вино полностью исчезнут из магазинов и наступит оздоровление сотен тысяч, если не миллионов людей.

Можно так поступить? Сейчас, по-видимому, нельзя. Да дело и не в запретах. Нужно вытеснить алкоголь из нашей повседневной жизни, создать в обществе нетерпимое отношение к пьющим.

Формирование традиций, обычаев, нравов – процесс очень сложный, подчас длительный. Сформировавшись, укоренившись в сознании многих людей, они живут веками. Много, много поколений на Руси привыкли отмечать успех или завершение, а то и начало какого-то дела застольем, выпивкой. Купец заключил сделку – выпивка. Крестьянин собрал урожай – выпивка. Мастерской купил новые сапоги – обмыть, чтобы хорошо носились. Религиозные праздники также сопровождалась выпивкой. Припомните хотя бы картины Репина, Перова, Маковского и других наших знаменитых художников.

Жившие в безрадостной нищете рабочие и крестьяне находили «отдушину» в пьянстве. Помните, как у А. М. Горького описывается в романе «Мать» жизнь рабочей слободки? «День проглочен фабрикой, машины высосали из мускулов людей столько силы, сколько им было нужно. День бесследно вычеркнут из жизни, человек сделал еще шаг к своей могиле, но он видел близко

перед собой наслаждение отдыха, радости дымного кабака и был доволен... Усталость, накопленная годами, лишала людей аппетита, и для того чтобы есть, много пили, раздражая желудок острыми ожогами водки. Истомленные трудом люди пьянели быстро, и во всех людях пробуждалось непонятное болезненное раздражение».

Пьянство по-своему поощрялось государством, ведь продажа водки была им монополизирована, приносила правительству неисчислимые прибыли.

Недаром бюджет царской России называли «пьяным бюджетом».

Свершилась Великая Октябрьская социалистическая революция. Прошли годы, десятилетия. Ушла в прошлое сермяжная неграмотная Русь. Ушло в прошлое то время, когда человек заливал горе своего нищенского существования. Совсем ничтожное число, в основном пожилых людей, справляют теперь религиозные праздники.

Но до недавнего времени оставались традиции отмечать производственные, творческие, учебные достижения, семейные праздники застольем. «Принято» выпивать при встрече, на проводах, пришедшего в гости «принято» угощать вином. Вот это «принято» и таило самую большую опасность для молодого человека, который, видя постоянные выпивки, невольно втягивался в них. Партия, народ решили, наконец, сломать тысячелетнее «принято», и это лишний раз продемонстрировало силу нашего общества, его здоровую основу.

Я знаю немало людей разных возрастов, которые категорически отказались от вина. В последнее время движение за трезвый образ жизни получает все большую поддержку у населения. Целые коллективы, группы людей, семьи присоединяются к нему.

Радует и то обстоятельство, что люди, излечившиеся от алкоголизма, объединяются в клубы трезвости, возвращаются к нормальной, полноценной трудовой жизни.

Радостно видеть, как увлеченные учебой, работой, спортом молодые люди решительно отказываются от выпивки, понимая, что она помешает занятиям любимым делом, принесет вред здоровью.

И все же как отвести дамоклов меч алкоголя, который висит над молодыми людьми?

Постановления партии и правительства, Указ Верховного Совета СССР дают четкую программу резкого ограничения этого зла, с тем чтобы в будущем и совсем свести его на нет, сделать трезвость нормой жизни.

Уже через месяц после вступления в силу постановления о борьбе с пьянством продажа алкогольных напитков уменьшилась по разным городам на 20–25%. Началась бескомпромиссная война с самогонварением.

Активная борьба против пьянства как социально опасного зла проводилась широким фронтом. Категорически было запрещено пить в общественных местах, на работе, при управлении всеми видами транспорта, продавать крепкие напитки в выходные дни (продажа всех видов алкогольных напитков была разрешена только с 14 часов).

Всякого рода ограничения – лишь первый шаг к самому важному – всеобщей трезвости. Ведь для потребления алкоголя в нашем обществе нет социальных предпосылок, нет и биологической потребности в алкоголе, как в пище, воде, воздухе.

Как-то я обратился к группе студентов с вопросом, в чем они видят важнейший смысл постановлений партии и правительства и Указа Президиума Верховного Совета СССР по преодолению пьянства и алкоголизма? Ответы были правильные и подчеркивали разные стороны проблемы. Особое внимание привлекло такое замечание: «Теперь будет труднее заставить (!?) выпивать не желающего пить». Так по-своему, но очень точно определила девушка важность создания климата трезвости, которому способствовали решения партии, правительства. А ведь именно «климат» семьи, класса, группы, производственной бригады, компании играет существеннейшую роль.

Среди моих знакомых людей, вообще не употребляющих спиртных напитков, большинство воспитывались в «трезвом окружении».

...Валентин Степанович – артист цирка, ему 23 года. Он говорит: «Мои родители инженеры, большие любители туризма. Самые первые смутные детские воспоминания: я на закорках у отца, в специально приспособленной корзине на раме велосипеда, на байдарке – мы путешествуем. Шли годы. Теперь уже в походы ходил с компанией ребят нашего двора под руководством роди-

телей. Не помню случая, чтобы в походе или дома даже в праздничные дни на стол ставилась бутылка с вином. В цирковом училище мои друзья тоже были трезвенниками».

Другой рассказ. 48-летний рабочий Василий Васильевич вспоминает: «Говорят, что мой дед сильно пил. У отца существовала просто-таки ненависть к спиртному, которая передалась и мне. Я в свою очередь так воспитал своих детей. На заводе, на участке, которым я руковожу, никто вином не балуется».

А вот иная история. Ее герой – 30-летний тренер по легкой атлетике Владимир Сергеевич. «Я родился в спортивной семье. С детства – метры, сантиметры, секунды в голове. Школа – тренировка, тренировка – школа. Режим строгий. Но зато и результаты были. Выступал за район, город, республику. После школы пошел учиться в институт физкультуры. Менялись спортивные разряды – второй, первый, кандидат в мастера, мастер... Меня включили в сборную страны... И тут серьезнейшая травма. С большим спортом пришлось распрощаться. Стал тренером в спортшколе. Оказалось, это трудное и интересное дело. Я вкладывал все силы, весь опыт в своих учеников. Ребята меня любили.

Однажды я вышел из школы после трудной тренировки. Очень много хлопот было с моим тезкой – Володей, парнишка хотя способный, но с норовом. Смотрю, стоят мои новые товарищи по работе. Среди них Семен Захарович, один из старейших преподавателей школы. «Идем, расслабимся. Тренер, как и спортсмен, должен уметь расслабиться». Я стал отнекиваться, не пью, мол. «А что, мы тебя водкой накачивать будем, выпьем пивка, отдохнем...» Сначала вкус горького пива мне показался противным, но со временем привык... Понравилось быть под хмельком.

Как-то выезжали в Киев на соревнования. В команде было пять моих воспитанников. Володя занял 2-е место, а остальные вошли в десятку лучших. Для начинающего тренера – более чем хорошо. Сразу после соревнования мы с Семеном Захаровичем пропустили по стаканчику коньяка... От пива я уже перешел к более солидным напиткам.

К поезду еле-еле успели, ребята мои все на местах, волнуются. «Ничего, ребята, а я вот захватил, успех отметить». И поставил на столик две бутылки коньяка. Не очень отчетливо помню, что было потом... уснул.

Утром болела голова... В купе стоял тошнотворный запах... Ребята молчали, прятали глаза.

Зашел Семен Захарович, успокоил, пошутил: «С кем не бывает. Только не трепать языком ни в школе, ни дома...»

Через день прихожу на занятия и еще в раздевалке слышу, как ребята о чем-то горячо спорят. Увидев меня, все замолчали. Но тут встал Володя и произнес твердо: «Вы извините, но я у вас заниматься не буду... я думал, вы человек, а вы... прыгать-бегать и у другого тренера научусь.»

Вскипел я. Никак подходящего резкого слова не подберу. Но тут встрял Мишка: «Не слушайте его, Владимир Сергеевич, ничего не случилось, с кем не бывает, это Володька от зазнайства».

Я молчал, я понял, сейчас многое решается. Посмотрел в глаза Володи. И... попросил прощения у ребят, сказал, что такое больше не повторится.

Володя остался. А теперь это... (Владимир Сергеевич называет фамилию спортсмена со всесоюзной славой). Прошло пять лет с тех пор и ни разу больше не споткнулся. Все! Точка! Ни я, ни мои воспитанники ни разу не нарушали режима. Ну, а Семена Захаровича на пенсию отправили”.

Мы часто и справедливо говорим, что безделье, отсутствие интересов ведут к пьянству. Но занятость интересным делом еще не обеспечивает трезвой жизни.

... Группа юношей страстно увлекалась фотографией. Их снимки были на высоком профессиональном уровне, поэтому экспонировались на выставках, получали дипломы и т. п. Но никто не знал, что после напряженной работы тут же в лаборатории распивалась бутылочка – другая. Через некоторое время тайное стало явным. А дело зашло далеко. Одного из юношей пришлось даже лечить.

Итак, занятость еще не стопроцентная гарантия трезвости. Главное – настрой коллектива, группы, семьи, компании, когда ее лидер – трезвенник, когда есть личная убежденность каждого в необходимости трезвой жизни.

Выступая против употребления спиртного в компании, на вечеринке, при посещении кафе, танцев и т. п., автор ни в коей мере не выступает против самих вечеринок, против веселых розыгрышей, против танцев. Наоборот, собирайтесь, друзья, веселитесь от души, пойте,

танцуйте! Положительные эмоции крайне важны, они просто необходимы для психического и физического здоровья!

НЕТ!

Самое важное, что должен знать и «исповедовать» молодой человек:

– Алкоголь для растущего организма – более опасный яд, чем для сформировавшегося. Особенно вреден он для девушек, будущих матерей.

– Алкоголь – враг умственной работы, учебы.

– Алкоголь и спорт абсолютно не совместимые вещи.

– Алкоголь, как правило, спутник безделья, внутренней неорганизованности, низкой культуры.

– Алкоголь даже в очень ограниченных количествах может привести к так называемому патологическому опьянению, состоянию, при котором человек не способен контролировать свои действия, может нанести незаслуженные оскорбления, обиды, совершить преступление.

– Алкоголь – прямая дорога к правонарушению.

– Алкоголь вызывает привыкание к нему, которое переходит в опаснейшую болезнь – алкоголизм.

Итак, однозначное и решительное «нет» на все предложения выпить, от кого бы они ни исходили, по какому бы поводу ни произносились.



ОБЪЯТИЯ ТАБАЧНОГО ЗМИЯ

... Ты знаешь, я убита горем, видела Алену с сигаретой...

*... Ну, что, закурим! «Детский сад», спортсмены
и маманькины дочки от табачной повинности освобождаются...*

ОГЛЯНЕМСЯ НАЗАД

В течение многих веков народы Европы не знали о табаке, обходились без курения. И только после открытия Америки в 1492 году табак стал проникать в Европу.

Интересно, что популярности табака, в частности, способствовал миф о его удивительных целебных свойствах. Жан Нико, французский посол в Лиссабоне, настойчиво рекомендовал табак для лечения и предупреждения болезней, чем оставил о себе память в виде названия одного из вреднейших компонентов табака – никотина.

Постепенно табак начал завоевывать страну за страной. На Руси он появился в конце XVI века и встретил весьма серьезные гонения. При царе Алексее Михайловиче (середина XVII века) за курение секли кнутом, рвали ноздри и ссылали в Сибирь. А сам табак иначе и не называли как «дьявольское зелье». При Петре I ввоз табака был разрешен, ноздри рвать перестали. К тому же дурной пример курения подавал сам царь. Придворным приходилось курить трубку за трубкой, а табак в то время был очень крепок, не чета нынешнему.

Сначала курили трубки, табак нюхали, жевали. Позднее стали курить самокрутки. Сигары получили распространение в начале XIX века. Сигареты были придуманы еще в середине XVIII века в Бразилии, но широкое распространение в Европе получили гораздо позднее. Британские солдаты во время Крымской войны получали сигареты в виде пайка. Привычку курить сигареты они привезли на родину. По-настоящему популярными сигареты стали лишь в начале нашего столетия.

До первой мировой войны в Европе курящая женщина была редкостью. Но затем женщина с сигаретой

или папиросой стала встречаться все чаще и чаще. Интересно и другое: количество курящих мужчин во время первой мировой войны резко возросло. А пика число курящих достигло в годы второй мировой войны. В первые послевоенные годы произошел некоторый спад, но потом с началом изготовления сигарет с фильтром число курящих вновь возросло. Гораздо больше стали курить женщины, молодежь, подростки.

Табачные фабриканты потирали руки от удовольствия – их прибыли стремительно увеличивались.

Рост употребления табака взволновал медиков. Они стали проводить глубокие исследования, охватывающие тысячи и тысячи человек. Главной целью исследований было определение реального вреда табака для здоровья людей. Примерно с 1960–1961 годов результаты исследований начали публиковаться. В них были настолько ошеломляющие данные, что многие люди стали бросать курить, а некоторые нации всерьез решили полностью освободиться от курения, например шведы, финны.

О ЧЕМ ГОВОРIT БЕСПРИСТРАСТНАЯ СТАТИСТИКА?

При изучении влияния табака на здоровье людей установлено, что если 25-летний человек не курит, то он в среднем может прожить еще 48,6 лет. Если же он выкуривает от 1 до 9 сигарет в день, этот срок сокращается до 44 лет. Ну, а если он выкуривает от 10 до 19 сигарет в день, то сокращает свою жизнь на 5,5 лет, а курящий от 20 до 39 сигарет еще больше – на 6,2 года. По данным ученых из ГДР, курящие в возрасте от 40 до 49 лет умирают в 3 раза чаще, чем некурящие.

Доктор медицинских наук Л. В. Орловский приводит такие данные: длительно курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз – инфарктом миокарда и в 10 раз – язвой желудка. Каждый 7-й длительно курящий человек страдает облитерирующим эндартериитом – тяжелым заболеванием кровеносных сосудов ног.

Из разных стран мира непрерывно поступают все новые и новые сведения о вредном влиянии курения на здоровье человека.

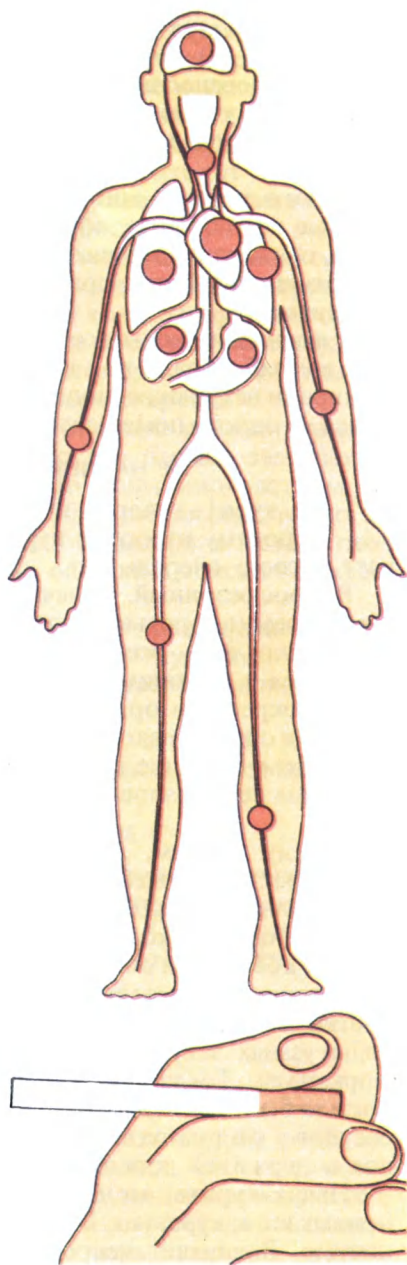
Риск умереть от болезней сосудов сердца у курящих в 2–3 раза больше, чем у некурящих. Особенно курение опасно тем, что вызывает рак легких. Установлено, что

люди, выкуривающие по 10–12 сигарет в день, заболевают раком легких в 15 раз чаще некурящих, а выкуривающие по 2 пачки сигарет – в 30 раз!

Полезно знать и такие цифры: люди, начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают впоследствии от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет.

Курение оказывает вредное влияние на всю дыхательную систему. Затрудненное дыхание (одышка), постоянный кашель, мокрота отмечаются у курильщиков гораздо чаще, чем у некурящих. У злостных курильщиков и людей, курящих много лет, в значительном большем числе случаев развиваются хронический бронхит и эмфизема легких.

Никотин и некоторые другие вещества, содержащиеся в табаке, способствуют образованию мягких и твердых камней на зубах, разрушают зубы. Большая редкость: пожилой курильщик с большим стажем, имеющий хорошие здоровые зубы. Курение способствует ухудшению зрения. Та-



бак значительно снижает половую функцию у женщин и особенно у мужчин. Французские врачи установили, что в 8 из 10 случаев импотенция возникает из-за сужения кровеносных сосудов, вызванного курением. По данным ученых, 50% от числа обследованных курильщиков страдают импотенцией в той или иной форме.

Строго говоря, многочисленные и разнообразные вредные компоненты, которые содержатся в табачном дыме, оказывают отрицательное влияние чуть ли ни на все жизненно важные органы и системы человеческого организма.

В последние годы все больше и больше говорят о том, как заболевали под воздействием табачного дыма и умирали некурящие люди, длительное время находившиеся в одном помещении с курящими.

НЕ НАЧИНАТЬ! ПОЧЕМУ?

– Не кури! – говорят подростку.

– А почему взрослые курят? Им можно? – спрашивает в свою очередь тот.

Вопрос резонный. Конечно, курящий взрослый человек и своему здоровью вредит, и дурной пример подает.

Однако есть все-таки различие между курящим взрослым и курящим подростком. Суди сам. В молодом, неокрепшем организме многие жизненно важные центры и органы находятся еще в процессе становления. Вот почему влияние табака на взрослый и на молодой организм неодинаково, оно гораздо вреднее для молодого.

Между прочим, это можно показать следующим очень простым опытом. Если поместить под микроскоп часть пальца, то около ногтевого ложа (кожа здесь особенно тонкая) легко можно разглядеть кровеносные сосуды. Удобнее для опыта использовать два микроскопа. Под одним рассматривают кровеносные сосуды подростка, под другим – взрослого. Предположим, что оба испытуемых закурили, например, по папиросе «Беломорканал». Тогда под микроскопом со всей очевидностью было бы видно, что спазм (сжатие) кровеносных сосудов у молодого человека происходит гораздо сильнее и держится дольше.

Начав курить, молодой человек довольно быстро привыкает к курению, которое становится его потребностью. Возникает непреодолимая тяга к сигарете. В

школе на перемене курильщик спешит в туалет или в укромный уголок школьного двора. Нужно подчеркнуть, что такое курение «на скорую руку» (как бы кто не увидел, как бы не опоздать на урок и т. п.) особенно вредно. Ведь подряд делается несколько глубоких затяжек. Начинающие курильщики хорошо знают, как сразу после глубоких и частых затяжек приходит чувство тяжести в голове, а то и головокружение, в висках стучит, иногда появляется общая слабость.

Сохранилась и другая весьма типичная школьная привычка – «докурить бычок». А в последней трети папиросы или сигареты как раз и концентрируются самые вредные смолы, самые вредные продукты перегонки табака. Я уже не говорю о том, что через окурочек легко могут передаваться болезнетворные микробы.

Выкуренная сигарета значительно снижает память, работоспособность, особенно это бывает заметно во время контрольных работ. По моим многолетним наблюдениям, курят главным образом посредственно занимающиеся ученики, часто отстающие в математике, делающие непростительные ошибки и описки в диктантах и сочинениях.

Если заядлый так называемый привычный, курильщик не выкурит папиросу, то он чувствует ряд неприятных ощущений, которые также мешают ему сосредоточиться.

Предупреждаю! Избавиться от этой вредной привычки – дело нелегкое. Поэтому лучше не начинать совсем.

«ХОЧУ КУРЮ, ХОЧУ НЕ КУРЮ»

Некоторые говорят: «Я непостоянный курильщик. Хочу курю, хочу не курю...» Да, такое положение может быть, но продолжается оно недолго. Одни быстрее, другие медленнее втягиваются в «обязательное курение» и уж тут...

Как видишь, вывод напрашивается прежний – лучше не начинать.

ОСОБЕННО ДЕВУШКАМ...

Курение вредно молодому организму, но особенно пагубно оно сказывается на девушках. Об этом можно судить и по внешним приметам. У многих, даже умеренно курящих, девушек довольно быстро «садится голос», приобретая характерный сипловатый оттенок куриль-

щицы. Меняется цвет лица: оно приобретает характерный сероватый оттенок, кожа становится менее эластичной, на ней появляются мелкие морщинки, — все это сигналы ухудшения кровоснабжения и питания тканей, в частности кожи.

Теперь припомни опыт, о котором говорилось выше. При выкуривании папиросы капилляры на 30–40 минут суживаются и ток крови замедляется. Как выяснено, у мужчин объем кровенаполнения уменьшается в среднем на 20%, а у женщин — до 40%.

Дело в том, что нервная и сосудистая системы женщины особенно чувствительны к ядам, в том числе и к никотину.

Табачные яды приводят к снижению усвоения сахара, к понижению в организме содержания витамина С.

Одна из важнейших функций женщины — материнство. Так вот, ядовитые вещества, содержащиеся в табаке, оказывают весьма вредное влияние на развивающийся плод, а потом и на младенца. Беременным женщинам нельзя даже находиться в одной комнате с курящими.

Некоторые девушки глубоко заблуждаются, полагая, что сигарета придает им особо привлекательный вид, напоминаящий некую зарубежную кинозвезду. А дело-то обстоит совсем наоборот. Абсолютное большинство юношей предпочитают дружить с некурящими девушками.

Вот суждения юношей, высказанные ими в откровенных беседах с автором:

— Мне не нравится, когда от девушек или женщин пахнет табачищем. От парня или мужчины еще ничего, а от женщины — неприятно.

— Я познакомился с одной скромной девушкой. Она мне очень понравилась. Однажды я увидел ее курящей. Меня это так неприятно поразило, будто я ее застал за каким-то очень нехорошим делом, и я даже стал думать, что она не так уж скромна.

— Папиросы и сигареты придают девушкам вульгарный неженственный вид.

ПОЧЕМУ ЛЮДИ НАЧИНАЮТ КУРИТЬ?

На вопрос, почему люди начинают курить, трудно дать однозначный ответ.

Обычно началу курения способствует окруже-

ние, «курящая среда». Среда эта не инертна, не безразлична.

- Ну, закури!
- Ну, попробуй!
- Не бойся!

В этой настойчивости есть свой неприятный эгоистический подтекст. Ведь по сути дела все в той или иной степени осведомлены о вреде курения, подростки знают, что это дурная привычка. «Логика» такая: если я делаю дурно во вред себе, так почему бы и тебе так не поступать?

Стоит ли говорить, насколько малосимпатичны подобные рассуждения, но, увы, они имеют место. Иногда они подсознательны, не столь четко оформлены, как было сказано выше.

Мотивы для начала курения могут быть вполне определенными. Один из них – миф о том, что курение придает особую взрослость. «Закури, ты что маленький?» Или такая ироническая реплика: «Он не курит, ему мама не разрешает!» К сожалению, эти сентенции подчас безотказно бьют в цель.

Действительно, дымящий сигаретой подросток чувствует себя настоящим мужчиной, взрослым. Но взрослость проявляется, как известно, совсем не в этом. Наоборот, слабость характера, мягкотелость, неумение отстоять свое я, т. е. незрелость, инфантильность приводят к тому, что подросток (даже если он убежден во вреде курения, испытывает отвращение к сигарете) слепо копирует других.

Другой мотив: желание подражать уважаемому человеку, популярной кинозвезде и др. Один юноша рассказал мне, что начал курить после того, как увидел по телевидению фильм об одном охотоведе-натуралисте. Герой фильма после длительного наблюдения за животными во время тяжелого перехода со вкусом закурил сигарету, и она помогала ему отдыхать. Интересное совпадение: я хорошо знал этого охотоведа. Он буквально мучился из-за этой своей привычки. Курение мешало работе, подчас выдавая его присутствие животным, одышка затрудняла большие переходы. Охотовед-натуралист умер от рака легких. Причиной болезни вполне вероятно могло быть и курение. Таким образом, кино, телевидение, журналы, художественная литература подчас становятся невольными пропагандистами курения.

Встречается и такой странный мотив, как желание досадить. Обиделся на маму, на учителя: «Ах, вы так! Ну, тогда я курить буду. Вам же (!) будет хуже». Логика прямо трехлетнего невоспитанного ребенка.

МИФЫ О ПОЛЬЗЕ КУРЕНИЯ

Существует мнение, что табак уменьшает боль, например зубную. Действительно, накурившись, человек как бы «деревенеет», голова становится тяжелой. Ему действительно кажется, что боль утихает.

Разумеется, есть гораздо более эффективные и рациональные средства против зубной боли, например пойти к врачу, вылечить зуб, а до посещения врача выпить болеутоляющую таблетку.

Считают, что курение помогает сохранить стройную фигуру, сигареты снижают аппетит. В какой-то степени это верно, но яд, содержащийся в табаке, снижает или подавляет секреторную функцию желудка, тем самым способствует расстройству пищеварения, развитию катаральных явлений. Так что курение – это палка о двух концах и второй конец бьет гораздо сильнее, разрушая тем самым еще один миф о пользе курения.

Все разговоры о «пользе» или скажем «целесообразности» курения не выдерживают никакой критики. Однако, как видим, есть очень много всяких «обстоятельств», втягивающих в курение. К тому же сейчас начать курить гораздо легче, чем, скажем, 100, 50 и даже 20 лет назад, потому что нынешние сигареты, особенно с фильтром, гораздо «мягче» прежних папирос, самокруток из махорки, трубочного табака. (Это вовсе не означает, что нынешние сигареты безвреднее прежних, нет. Но об этом ниже.) Нынешний подросток редко испытывает такие же неприятные ощущения, как его сверстник 200–150 лет тому назад.

Классики мировой литературы не раз обращались к теме «первой затяжки» своих героев. Николенька из повести Л. Н. Толстого «Юность» вспоминает: «Едва я успел упасть на диван, как почувствовал такую тошноту и такую слабость, что вообразил себе, что трубка для меня смертельна, мне показалось, что я умираю».

Герои Марка Твена чувствовали себя примерно так же: «...курильщики стали сплевывать что-то уже очень часто. За щеками у них образовались как будто фонтаны; под языком было сухое наводнение, только успе-

вай откачивать; заливало даже и в горло, несмотря на все старания, и все время подкатывала тошнота. Оба мальчика побледнели, и вид у них был самый жалкий. Трубка выпала из ослабевших пальцев Джо Гарпера. То же самое случилось и с Томом».

Сейчас трубку курят немногие. Да и нынешние сигареты действуют менее жестко, чем папиросы. Специальная обработка табака, фильтр задерживают часть никотина. Но смолистые и другие очень вредные вещества проникают через «фильтр» беспрепятственно. Итак, современные сигареты «мягче», но не безвреднее.

КАК ЛЕГЧЕ ВСЕГО БРОСИТЬ КУРИТЬ?

Можно ли бросить курить? Можно! Невольно вспоминается шуточный ответ Марка Твена на такой вопрос — нет ничего проще, я уже 300 раз бросал!

Есть множество всяких средств, способов, рекомендаций. Самая простая и надежная — бросить и все! Разорвать пачку, поломать сигареты и выбросить их в урну. Исследования ученых показали, что если стаж курения невелик, всего несколько лет, то сделать это не так сложно. Неприятные ощущения обычно проходят в течение 3–7 дней. Дело только в силе воли.

Приведу отрывок из книги Н. Островского «Как закалялась сталь». «Однажды вечером, когда у Анны собралось много молодого люда, электрик неожиданно избавился от одного старого нездорового наследства. Он, привыкший к табаку почти с детских лет, сказал жестко и бесповоротно:

– Я больше не курю!

Это произошло неожиданно. Кто-то завязал спор о том, что привычка сильнее человека, как пример привел курение. Голоса разделились. Электрик не вмешивался в спор, но его втянула Таня, заставила говорить. Он сказал то, что думал:

– Человек управляет привычкой, а не наоборот. Иначе до чего ж мы договоримся.

Цветаев из угла крикнул:

– Слово со звоном. Это Корчагин любит. А вот если этот форс по шапке, то что же получается. Сам-то он курит. Курит. Знает, что курение ни к чему. Знает. А вот бросить — гайка слаба.

... Наступило молчание. Резкость тона Цветаева не-

приятно подействовала на всех. Электрик ответил не сразу.

Медленно вынул изо рта папироску, скомкал и негромко сказал:

– Я больше не курю... Грош цена тому, кто не сможет сломить дурной привычки...»

Иногда бросивший курить даже не замечает никаких неприятных последствий. Но бывает и так, что человек, особенно длительное время куривший, так называемый злостный курильщик, буквально мучается: у него расстраивается сон, резко падает работоспособность, появляется сильная раздражительность, нарушается работа кишечника... При отсутствии силы воли человек в конце концов машет рукой: «Это еще когда я умру от рака легких, а мне и сейчас жизнь без папирос немила».

Иногда рекомендуют постепенно снижать количество выкуриваемых сигарет, постепенно сведя их на нет. Я знаю десятки людей, которые пытались идти по этому пути, а через руки моих друзей – врачей-невропатологов и психиатров – прошли многие сотни и тысячи таких людей, имевших благое намерение, постепенно снижая число выкуриваемых сигарет, довести его до нуля.

И что же? Буквально единицам с сильной волей удается достичь нулевого показателя.

Очень важно предостеречь тех, кто бросил курить от легкомысленной затеи выкурить хотя бы одну сигарету. В этом случае с новой силой вспыхнут уже угасшие рефлексы и тяга к табаку может развиться еще больше.

Если человек, бросивший курить, чувствует себя плохо, то на помощь может прийти врач. Существуют ряд лекарственных средств, методы внушения, снижающие реакцию, вызванную отказом от курения.

Ты не куришь, но курит твой товарищ. Если он тебе по-настоящему дорог, то самое лучшее, что можно для него сделать, – помочь бросить дурную привычку. Как? Многое зависит от характера ваших взаимоотношений или, точнее, от нюансов этих отношений. В одном случае стоит напрямик попросить, уговорить бросить сигарету, в другом – окажется действенной насмешка, шутка, в третьем случае – сказать, чтобы он не курил, так как у тебя от дыма болит голова, в четвертом – привести научные данные об особенном вреде курения на растущий организм и т. д. Главное – действуй, не будь равнодушным к тому, как убивает свое здоровье товарищ.

Однажды мне пришлось наблюдать матч между двумя футбольными коллективами на первенство области. Судья дал свисток на перерыв. Кто-то из футболистов крикнул: кончай, ребята, перекур.

И, действительно, начался перекур в буквальном смысле этого слова. Чуть ли не все игроки обеих команд задымили сигаретами, а некоторые футболисты успели выкурить даже по две штуки во время перерыва.

Какую же дополнительную нагрузку они дали себе, своему сердцу, своим легким!

И хотя на поле были совсем молодые ребята, двигались они по полю медленно, в развалку, в основном гоня мяч поперек поля, словно у них не хватало сил на глубокие рейды и резкие рывки. «Ишь, накурились и ножками еле двигают, дыхалка отказывает», — заметил один из болельщиков.

Как-то среди учеников технической школы в Гуммерсбахе (ФРГ), страстных любителей футбола, возник спор о том, вреден ли никотин для спортсмена?

Решено было устроить оригинальное спортивное соревнование. Учащиеся каждого из трех старших классов разделились на две команды: курильщиков и некурильщиков. Победители на зеленом поле объявлялись и победителями в дискуссии. Все встречи закончились к вящему удовольствию врагов никотина в пользу некурящих — 7:2, 3:0 и 4:3.

Тот, кто серьезно занимается спортом, кому доверено защищать честь института, техникума, ПТУ, школы, быть участником команды, команды любого ранга, — не может курить, так как сигарета заведомо снижает потенциальные возможности спортсмена.

Гораздо строже должны подходить к себе те молодые люди, которые решили добиться хороших результатов в спорте. О том, как табак мешает даже исключительно одаренным природой спортсменам, говорят такие примеры.

Анатолий Фирсов, один из самых выдающихся спортсменов за всю историю советского хоккея, был удивительно одаренным и трудолюбивым. Он обладал сильнейшим щелчком, мощным броском, хитроумной обводкой, прекрасным видением поля, был виртуозным организатором атаки. Ему играть бы, да играть, но Фирсов начал значительно терять в скорости. Возраст?

Не только. Ведь многие спортсмены, в том числе и хоккеисты, покидали спортивную арену значительно позднее. Как писал сам А. Фирсов, причина заключается в том, что в детском и подростковом возрасте он много курил, и хотя потом, уже будучи признанным мастером, отказался от этой дурной привычки, последствия курения сказались, и спортсмену пришлось уйти на тренерскую работу.

Интересны размышления знаменитого гимнаста Николая Серого в его книге «К вершинам гимнастического мастерства»: «Долгое время я курил, хотя и знал, что курить спортсмену вредно, так как курение отражается на дыхании, но не придавал этому большого значения, считая, что гимнасту дыхание не так важно, как, например, легкоатлету, пловцу, боксеру.

Курение оказывает плохое действие на центральную нервную систему.

С тех пор, как я не курю, у меня резко улучшилась способность координировать свои движения, что дало возможность иначе выполнять упражнения на коне и доводить их до конца. Значительно точнее стало равновесие в стопе. Произвольные упражнения, требующие очень большой выносливости и хорошо поставленного дыхания, я могу выполнить два раза подряд.

А вот мнение специалиста из совершенно другой области спорта, одного из величайших шахматистов А. Алехина: «Конечно, папироса приносит на момент известное успокоение. Но это лишь самообольщение, ибо никотин ослабляюще действует на память, разрушает нервную систему и ослабляет силу воли – способность, столь необходимую для шахматного мастера.

Я могу сказать, что я сам получил уверенность в выигрыше матча на мировое первенство лишь тогда, когда отучился от страсти к табаку».

Вместе с тем ряд выдающихся спортсменов подчеркивают, что их успехи в спорте во многом были определены именно воздержанием от курения. Многократный чемпион СССР по конькам И. Аниканов писал: «Считаю, что мои спортивные достижения в немалой степени связаны с полным воздержанием от курения. Мой горячий совет всем спортсменам отказаться от этой вредной привычки».

Таково мнение высших авторитетов разных видов спорта.

Но и научные наблюдения показали, что у курящих

спортсменов учащается пульс и повышается артериальное давление во время соревнований и тренировок значительно больше, чем у некурящих. Возвращение к исходным цифрам после окончания соревнований и тренировок происходит медленнее, их сердце и легкие гораздо хуже справляются с нагрузкой, координация движений слабее.

Не только спортсмены, но и многие ученые, писатели, философы, занятые напряженной умственной работой, отмечали пагубное влияние табака на активный творческий труд.

Шестидесяти лет от роду Л. Н. Толстой бросил курить. Вот что он рассказывал: «С этого времени я стал другим человеком. Просиживаю по пяти часов сряду за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружение, тошноту, туман в голове». И.-В. Гете бросил курить в 50 лет и стал страстным противником курения. «От курения тупеешь. Оно несовместимо с творческой работой. Курение хорошо лишь для бездеятельных людей».

А ПОЧЕМУ БЫ НЕ ЗАПРЕТИТЬ?

Если курение столь вредно для здоровья людей, то почему бы не запретить продажу табака? Такой же вопрос возникал, когда шел разговор об алкоголе, помнишь? И опять обратимся к истории. В допетровскую эпоху курение на Руси было строго запрещено. Против курильщиков табака применялись самые строгие наказания. Но эффект оказался весьма плачевным. И сейчас мы еще не готовы к полному запрету.

Если полностью запретить курение табака, заядлые курильщики начнут искать ему замену... Спрос на табак может родить «подпольный бизнес», спекуляцию. Всякого рода суррогаты могут оказаться гораздо вреднее, чем проверенные специальной инспекцией и изготовленные на государственных фабриках в соответствии с государственными стандартами табаки.

Поэтому самое важное в борьбе с курением – широкая разъяснительная компания вреда табака, подкрепленная определенными ограничительными и другими мерами.

Может возникнуть такой вопрос: разъяснение разъяснением, а сколько народу курит, т. е. почти по басне И. А. Крылова: «А Васька слушает, да ест!»

Нет, это не совсем так. Разъяснительные меры, опирающиеся на строго проверенные научные данные, дают весьма ощутимый эффект во многих странах мира. Отмечалось снижение числа курильщиков в ФРГ и особенно в Швеции. Десятки миллионов людей в США расстались с дурной привычкой. В ряде мест СССР, например в курортных зонах, во многих коллективах курение объявлено «вне закона».

Большую роль играют частично запретительные или ограничительные меры. В чем смысл этих ограничений? Прежде всего оградить некурящих людей от вредного воздействия табачного дыма.

Например, запрещение курить во время перерывов хоккейных матчей или соревнований по фигурному катанию во Дворце спорта. Что происходило раньше? В курительную комнату или места, отведенные для курения, набивались тысячи курильщиков. Несмотря на вентиляцию, клубы дыма вываливались в фойе, проникали в зал, отравляя некурящих зрителей, да и спортсменов. Запрещение курить в общественных местах (в кафе, ресторанах, самолетах и т. д.) защищает от табачного дыма прежде всего некурящих. Курильщики сначала возмутились: «Как это так, я хочу курить, а мне запрещают это делать!» Но потом смирились: правило поведения — есть правило поведения. Со дня создания метро в нем запрещено курить. За свою уже немалую жизнь я только однажды видел в метро курящего человека. То был иностранец, который не знал наших порядков.

Запрещено курение и в священных для каждого советского человека местах: на Красной площади и у Вечного огня. Но задача не только в том, чтобы оградить некурящих от табачного дыма. Запретительные меры сбивают динамический стереотип, сбивают устоявшуюся привычку. В самом деле. Привык человек курить во время перерыва хоккейного матча, а нельзя, нужно терпеть. Вышел в коридор учреждения, а в коридоре запрещено курение, нужно спуститься на первый этаж, только там есть место для курения или нужно выходить на улицу, а предстоит выполнять срочную работу, да и неудобно в рабочее время разгуливать по учреждению, тем более выходить на улицу.

Вот это обстоятельство и должен учитывать сам курильщик. Например, в обеденный перерыв он привык сыграть партию-другую в домино и выкурить 3–4 сига-

реты с друзьями... Только он сел за стол, взял кости в руки, а другая уже сама тянется в карман за сигаретами. А если вместо домино сыграть в волейбол или просто погулять по заводскому двору-саду?

Очень результативно коллективное решение отказаться от курения. Эффективность таких решений проверена и подтверждена многократно.

ДАЖЕ «ЛУЧШИЕ» СИГАРЕТЫ МИРА...

Люди давно хотели каким-либо образом уменьшить вредное влияние табака на организм человека. Так, уже в старину изготавливались различных типов кальяны, которые должны были удерживать часть вредных веществ. В романе А. Дюма «Граф Монте-Кристо» говорится, что Гайдэ курила специальный кальян, чтобы уменьшить вред табака на ее слабые легкие. Длинные мундштуки у так называемых дамских папирос не только придавали им особый элегантный вид, но, по-видимому, были сделаны для того, чтобы несколько снизить количество никотина, проникающего в легкие.

Многие люди, чтобы уменьшить проникновение никотина в легкие, вкладывали в мундштук папиросы куски ваты или специальной материи. Затем стали выпускаться сигареты с фильтром.

Все эти меры несколько снижали проникание никотина и некоторых смолистых веществ в легкие, однако ароматические вещества, кстати, обладающие канцерогенными (т. е. способствующими возникновению рака) свойствами, задерживались фильтрами плохо.

В настоящее время специалисты разных областей знаний стремятся сделать курение менее вредным. Ботаники и селекционеры занимаются выведением сорта табака с небольшим содержанием вредных веществ. Технологи стараются в процессе обработки табака также уменьшить содержание вредных веществ. Все это сводится к тому, чтобы оставить от табака лишь дым и вкусовые качества, т. е. сделать табак без табака. Как сделаны кофе без кофеина, пиво без алкоголя и т. д.

Сейчас трудно сказать, чем все это кончится, но полагаю, что табак, лишенный своих наркотических свойств, вряд ли удовлетворит заядлых курильщиков. Однако все попытки, направленные на уменьшение вредного влияния табака, конечно, должны приветствоваться.

Запомни! Даже самые «лучшие» сигареты в мире ка-
лечат здоровье людей.

Итак, повторяю еще раз, если ты не начал курить, то
и не пробуй, если куришь – немедленно брось.

НАРКОМАНИЯ – РАЗРУШЕНИЕ ЛИЧНОСТИ

Пожалуй, еще более опасным с точки зрения сохра-
нения физического и социального здоровья является
употребление наркотиков. Во многих капиталистиче-
ских странах наркомания стала подлинным нацио-
нальным бедствием.

Для того чтобы избавиться от своего порока, челове-
ку требуется длительное интенсивное лечение.

Наркоман постепенно разрушает свое здоровье,
переходя к все более и более значительным дозам, заме-
няя слабые наркотики сильными. Известны случаи, ког-
да наркоманы погибали после очередной инъекции. А
сколько грабежей, насилий, убийств совершено людь-
ми, находящимися в наркотическом дурмане.

Наркотики стоят больших денег. У молодого чело-
века их, как правило, нет. Между тем отравленный орга-
низм неотвзвизиво требует новой порции яда. Человек
становится невменяемым, он идет на преступление, го-
тов совершить что угодно, лишь бы достать порцию
наркотика.

Мне приходилось за рубежом не раз видеть группы
молодых людей с блуждающими глазами, нетвердой
походкой...

Наркомания – есть типичнейшее порождение капита-
лизма. Неуверенность в завтрашнем дне, одиночество,
отсутствие высоких целей в жизни и другие язвы капита-
лизма влекут за собой осложнения в виде алкоголизма,
проституции и, наконец, наркомании.

От такой широко распространенной наркомании,
как на Западе, мы свободны. Но наркоманы у нас есть.
Как становятся ими? Бывает (правда, очень редко), что
заболевший человек начинает принимать лекарства, не
соблюдая предписаний врача, увеличивая их дозировку.
Так постепенно пациент, избавившись от одного недуга,
начинает страдать от другого и нередко более опасного.

Что же делают врачи, чтобы предупредить привыкание
к лекарству? Они сменяют вид лекарства или де-
лают перерыв в его приеме, назначают лекарства строго

по показаниям, поэтому предписаниям лечащего врача нужно следовать неукоснительно.

Однако есть другой и более частый путь вовлечения в наркоманию. Обычно молодые люди с неустойчивой психикой, не занятые напряженным трудом или учебой попадают под влияние лиц, потребляющих наркотики. «Раз попробовал, другой – как будто ничего страшного, даже приятно». Но обратного пути не существует. У некоторых людей привыкание к наркотикам возникает после 2–3 инъекций. Довольно часто инициаторами вовлечения в наркоманию бывают преступные элементы.

Совет, просьба, приказ (подбирай какое угодно слово) – никогда, ни при каких обстоятельствах не пробуй никаких наркотических средств.



ТРИ НЕБОЛЬШИЕ ИСТОРИИ, ИЛИ КЕМ БЫТЬ?

*... Кем быть? Решая этот трудный вопрос, не забудь
о трех советчиках, которые хорошо знают тебя:
родителях, учителе, враче...*

ИСТОРИЯ ПЕРВАЯ

И в самом деле, кем быть? Какую выбрать профессию? Наверное, такую чтобы на всю жизнь, которая захватила бы тебя всего. Вот об этом я и хочу поговорить с тобой, читатель. Но прежде расскажу поучительный случай, который я вспоминаю очень часто.

... Мой знакомый – Сергей Иванович, – уважаемый человек. очень хороший бухгалтер, оптимист по характеру, в прошлом актер.

Он с малолетства любил сцену беззаветно. С успехом участвовал в школьных спектаклях. О нем говорили: «Вон наш артист идет». И он сам был уверен, что будет артистом.

После школы поступил работать в театр. Город, где он тогда жил, был небольшой, и театрального училища в нем не было. Итак, он стал актером. Но для профессионального театра его скромных способностей оказалось мало. Это хорошо видели его товарищи по работе, заметили и зрители, наконец, понял он сам. Сергей очень переживал это, много работал. Но упорный труд не смог возместить отсутствия таланта. Он уже собирался покинуть театр, как вдруг захворал счетовод. Директор обратился к моему приятелю с просьбой временно исполнять обязанности счетовода. Сергей сначала обиделся: актер и вдруг в счетоводы, но как человек отзывчивый, подумав, согласился. Поправившийся счетовод нашел свои дела в идеальном порядке и даже с некоторыми усовершенствованиями по части учета.

– Да вы прирожденный бухгалтер, Сереженька, – радовался старый счетовод.

... Прошли годы. Сергей, теперь уже Сергей Ивано-

вич, окончил Институт народного хозяйства. Он работает главным бухгалтером, но сцены не бросил – участвует в любительских спектаклях. И с успехом.

Вот и вся история. А если бы он остался актером? Кто знает, как бы сложилась его жизнь. Был бы он жизнерадостным, здоровым оптимистом, а не желчным неудачником? Ведь только тогда по-настоящему счастлив человек, когда уверен, что служит полезному делу и полностью отдает ему все свои силы и способности. А готовиться к этому нужно с юных лет.

Не случайно знаменитые авиаконструкторы начинали свой путь с авиамodelьных кружков, биологи – с ухода за морскими свинками в живом уголке школы. Очень хорошо сказал знаменитый итальянский кинорежиссер Ф. Феллини: «Я думаю, что человек должен делать то, что он умеет делать, а еще важнее для него – научиться вовремя понимать, что же именно он умеет...»

НЕОБХОДИМОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ

«... Научиться вовремя понимать...» Хорошо сказано, но в жизни не всегда удается это сделать. Многие обстоятельства, определяющие выбор профессии, можно отнести к разряду случайных, досадных, незначущих.

Подруга после восьми классов пошла в медицинское училище и моя знакомая девочка Светлана тоже решила с ней «за компанию». Я сказал, что не очень-то одобряю выбор и посоветовал учиться на портниху. Девочка любила шить, еще совсем маленькой с таким вкусом «общивала» своих кукол, что все диву давались. Света мне объяснила, что ее портновское мастерство и в жизни пригодится, а она постарается получить «красный диплом» и поступить в институт. Напоминаю ей, что она не любила физику, химию и, увы, ни способностей, ни старания к этим предметам не проявляла.

Встречаю Свету через полтора года. Идет оживленная, веселая с группой девочек, соучениц, видно. «Ну, – думаю, – ошибся я в своих прогнозах». Света распрощалась с девочками, пошла немного меня проводить. Рассказала, что медицина действительно оказалась не для нее, теперь учится в ПТУ на портниху и очень довольна. Конечно, жаль, что год пропал, но все же хорошо, что вовремя спохватилась.

Припоминаю концерт известной эстрадной певицы, удостоенной многих почетных званий и наград. Во вто-

ром отделении она спела несколько песен дуэтом со своей дочерью. Впечатление прямо скажу было жалким: девушка не имела ни внешних, ни вокальных, ни артистических данных. И как мама ни старалась «выгородить» дочь – ничего не вышло.

К великому сожалению, есть еще немало родителей, которые стремятся «протащить» малоодаренных чад по своим стопам. Вот и появляются бездарные киноартисты, безголосые певицы, посредственные журналисты, писатели, поэты без, как говорили в старину, божьей искры, но зато носящие громкие имена своих знаменитых мам и пап. И эти громкие имена служат им индульгенцией собственной бездарности. Сказанное во все не означает, что автор против творческих, научных, трудовых династий. Наоборот. Не могут не вызвать восхищения отец и сын Ойстрахи, отец, сын и дочери Лисициан, отец и дочери Вертинские, отец и сын Ливановы, династии Рыжовых, Садовских и другие в области искусства; Пироговы (отец – великий врач и педагог, сыновья – химик и историк), Минхи (микробиологи и гигиенисты), врачи Чистовичи, Боткины, инженеры Патоны и многие другие в науке. Мы гордимся именами потомственных сталеваров, хлеборобов, животноводов. Образование династий понятно: привыкнув, что называется с пеленок, вращаться в определенной профессиональной среде, молодой человек уже не мыслит себя в другой области. Все это так, но для творческих работников нужны и природные данные, талант, а если их нет, то следует искать другую профессию.

... Однажды раздался телефонный звонок и взволнованный голос заговорил: «Может быть, вы убедите сына поступить в военное училище. Мой отец, генерал-лейтенант, воевал, имеет награды, не только мой отец, но и дед – военная косточка, участник первой мировой, гражданской, отечественной; я – полковник, а мой сыночек сюрприз преподносит... Знаете, что заявил? Говорит, хочу на сантехника учиться. Что скажут мои товарищи? А ведь парень ладный, спортивный, с военной выправкой, не пьет, не курит... Ну, учится не блестяще, но...» Считаю, что собеседник выговорился и перебиваю: «Простите, мне кажется, что самое главное выяснить, насколько серьезно его намерение, не бравада ли это, не желание ли идти в ПТУ за „компанию“ с друзьями... Короче говоря, нужно встретиться и поговорить с ним». Так и решили. Долго шел трудный разговор, из

которого мне стало ясно, что парень сознательно выбрал профессию. Он уже побывал в ПТУ, знает, чем будет заниматься. Мне, конечно, особенно интересно было узнать, почему он решил выбрать именно профессию сантехника. Молодой человек рассказал, что однажды у них в квартире в ванной образовалась течь, вода протекла на этаж ниже, прибежали взволнованные соседи. Вызвали сантехника и тот попросил Володю, так звали паренька, о котором идет речь, помочь. Сантехник, словно детектив, искал причину протекания воды. При этом он как бы рассуждал вслух и объяснял Володе свои действия. В конце концов они исправили дефект. Через несколько дней встретились на улице и сантехник предложил Володе вместе с ним посмотреть, что случилось в квартире, куда он шел по вызову. Как-то само собой получилось, что Володя вспомнил о необходимости учить уроки, когда уже смена сантехника кончилась и наряды на сегодняшний день были исчерпаны.

Узнав все это, я снова побеседовал с его отцом. И как я ни старался убедить, что сын правильно выбирает специальность, что он осознает большую пользу этой важнейшей профессии, что ему приятно приносить людям радость, избавлять от неудобств, полковник со мной не соглашался. При нашем весьма холодном прощании заметил, что недаром чуть ли не во всех юморесках и сатирических произведениях фигурирует пьяница-водопроводчик.

Увы, в этом есть доля правды. Сатира, призванная исправлять пороки и недостатки общества, сделала постоянными мишенями для своих стрел определенные профессии: домоуправ, продавец, сантехник... Как-то исподволь создалось мнение о некоторых профессиях как о «грязных».

Хочу привести еще один случай... Борис с детства «заболел» кулинарией. Особенно любил печь пирожки, печенье, увлекался чтением кулинарных книг, которые предпочитал даже приключенческой литературе. Решено было – после восьмилетки он идет в кулинарный техникум. Родители недовольны: нужна профессия попрестижнее, а готовить можно и дома, пусть это будет хобби. Наконец, скрепя сердце, они согласились с выбором сына. Однажды по телевизору передавали эстрадный концерт. Публика с восторгом принимала выступление Г. Хазанова, рассказывавшего о злоключениях незадачливого студента кулинарного училища.

И то, что не удалось родителям, моментально сделал артист. Борис махнул рукой: «Не хочу учиться среди идиотиков, пойду в инженеры». Он стал инженером. Работает без души, как говорится, от звонка до звонка, но пользуется любовью в коллективе. На 8 марта он приносит две огромные сумки с домашним тортом, пирогами и пирожками, к 1 Мая – домашние печенья... В обеденный перерыв лаборатория, где работает Борис, устраивает коллективное чаепитие, и все сотрудники от души хвалят Бориса, к нему обращаются за консультацией, за кулинарными рецептами. В итоге общество потеряло талантливого кулинара и приобрело «серенького» инженера.

Так что же? Запретить сатирикам писать и выступать, высмеивая сантехников, домоуправов, работников торговли и общественного питания? Нелепость. Дело ведь не в профессии, а в человеке. И все же скажу прямо: не могу одобрить, когда сатира избирает в качестве мишени привычный круг профессий.

При выборе будущей специальности нужно учитывать и интересы общества, города, района, поселка, где ты живешь. Можно с уверенностью сказать, что шоферы, строители, продавцы нужны везде. Вот и подумай в первую очередь об этих профессиях.

Очень советую заранее познакомиться со своей будущей профессией. Судьбу сотен, если не тысяч, молодых людей в городе Подольске определило знакомство с ПТУ № 27. В этом производственно-техническом училище дают не только великолепную профессиональную, но и общеобразовательную подготовку. Многие получают дипломы с отличием, каждому четвертому присваивается повышенный разряд. В училище на некоторые отделения существует большой конкурс.

Есть еще одна причина, по которой ребята отказываются от заинтересовавшей их профессии – неоправданный страх, что не справятся с ней. С малолетства излишне опекаемый, изнеженный, привыкший к часто повторяющемуся «он у нас слабенький, болезненный» незаметно входит юноша в роль слабого да болезненного. Ему хочется стать строителем, но он боится, а вдруг продует, а вдруг придется тяжести поднимать. Так что же, махнуть рукой на профессию строителя, стать библиотекарем, хотя к библиотечному делу душа не лежит, или укрепить здоровье и занять место в строю таких нужных нашей стране людей, как строители.

Плохую услугу людям и обществу оказывает одностороннее знакомство с профессией, с ее, так сказать, лишь парадным фасадом. Мечты о врачебной деятельности подчас связываются с белым крахмальным халатом, открытиями новых лекарств, цветами от исцеленных пациентов... Но есть и обратная сторона медали. Пролежни прикованного на месяцы к койке неподвижно больного, неукротимая рвота, необходимость успокоить безнадежного больного, объяснить родным безысходность положения близкого им человека, внушить надежду на выздоровление человеку в тяжелом состоянии, выслушивать несправедливые жалобы больного и его родственников... Все это понять, прочувствовать помогает работа санитаря, нянечки, медсестры. Если при этом молодой человек, девушка не потеряют человеколюбия, душевной щедрости, бескорыстия, они смело могут связать жизнь с медициной.

В Основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы сказано «... в течение одной-двух пятилеток всеобщее среднее образование молодежи будет дополнено ее всеобщим профессиональным образованием. Всем молодым людям до начала трудовой деятельности представляется возможность овладения профессией». Претворение этой замечательной идеи во много раз облегчит выбор профессии той, которая принесет пользу обществу и личное удовлетворение, что так важно для хорошего жизненного тонаса человека, а в конечном итоге для его психического и физического здоровья.

Директор ПТУ № 27 в Подольске, замечательный воспитатель молодежи Б. А. Папилов считает: «... Все без исключения девчата и парни должны пройти через ПТУ и поработать несколько лет на производстве. Получить трудовую и жизненную закалку... Королев в свое время прошел через ФЗУ и через производство – это не помешало ему стать конструктором космических кораблей, лауреатом Ленинской премии и дважды Героем Социалистического Труда. Гагарин тоже начинал с ремесленного училища! Сотни, тысячи примеров можно привести в этом плане... Да хоть наше училище взять: пять тысяч человек выпустили за это время. Не Королевы, конечно, не Гагарины. Но, помимо квалифицированных рабочих, есть и мастера, и инженеры, есть офицеры, даже в больших званиях, преподаватели, журналисты...»

...Он рос мечтателем. Любил научную фантастику, книжки о дальних путешествиях. Его отец, геолог, по несколько месяцев в году проводил в экспедициях, и возвращение отца всегда было праздником. Долгими вечерами сын с жадностью слушал рассказы о тяжелых переходах, ночевках в снегу, неожиданных таежных находках и встречах.

А потом, лежа в постели, мальчик снова и снова переживал отцовские приключения, сам становился их героем, отважным и сильным. Просыпался поздно. Но подниматься не спешил: ведь учился во вторую смену! Рука сама тянулась к томику Джека Лондона. Наконец, нехотя вставал, кое-как умывался, на скорую руку делал уроки и бежал в школу.

На каток, на лыжню напрасно звали друзья. Мальчика не прельщали ни гладь льда, ни свежесть реки, ни бодрящий ветер. Несколько раз он обещал и себе и отцу заняться спортом. Но, увы, так и не собрался.

Мальчик часто простуживался. Ангины, катары, флюсы сопровождали его с детства, потом его надолго уложил в постель ревматизм.

Прошли годы. Сейчас он работает в библиотеке. Здоровье уже не позволяет ему думать об иной профессии, да и поздно. Нет, не бродить ему с тяжелым рюкзаком по тайге, не мчаться на плоту по горным рекам в Саянах.

Кем бы ты ни захотел стать, мой юный друг, помни, тебе самому надо заботиться о своем здоровье. Ведь для того чтобы стать мастером своего дела в любой специальности, в любой профессии, нужно быть сильным и выносливым. Дальние туристские походы, гимнастика, тяжелая и легкая атлетика, гребля, лыжи очень пригодятся не только будущему геологу. Физически напряжен труд артиста, почтальона, повара, милиционера! А учитель? А врач? Им тоже нужны здоровая нервная система, крепкое сердце. Да врачу просто необходимо отличное здоровье! Кто знает, может быть ему придется добираться к больному за сотни километров по тайге, по тундре, сутки проводить у постели больного, часами выстаивать около операционного стола. Острый глаз и тонкий слух позволяют врачу различать самые незначительные признаки болезни и точнее ставить диагноз.

...Девочка мечтала о профессии врача. Она посещала кружок «Юный медик» при медицинском институте, увлеченно читала книги Гуго Глязера, Поля де Крюи, А. Д. Поповского, А. И. Шарова и других авторов о врачах. Быть врачом, только врачом – вот цель жизни. Окончена десятилетка, получен отличный аттестат. Да вот беда – не пропускает медицинская комиссия: хроническое воспаление среднего уха привело к резкому снижению слуха. Значит, врачом быть нельзя! Это была тяжелая душевная травма для девушки. Пришлось ей идти работать на звероводческую ферму. Шли месяцы. Душевная боль постепенно утихла. Теперь все мысли были около ее пушистых и норовистых питомцев. Вечерами девушка стала заглядывать в библиотеку. Привыкнув со школьной скамьи все делать серьезно, ко всему относиться с большой ответственностью, она взялась за изучение специальной литературы. Прошло два года. Старательность, добросовестность девушки не остались незамеченными. Ее направили учиться в Пушкино-меховой институт (тугоухость не являлась преградой для поступления в этот институт). С тех пор минуло двадцать лет. Она закончила институт, потом защитила диссертацию, стала крупным специалистом в своей области.

А ведь многих волнений, горьких переживаний могло бы и не быть, если бы кому-то из взрослых пришлось в голову посоветовать ей пройти медицинское обследование, скажем, в 8 или 9 классе на предмет профессиональной пригодности.

НУЖНЫ РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА

Обнаружив склонность к какому-нибудь делу, профессии, все же нужно подумать, а по всем ли показателям ты подходишь к этой профессии.

Я знаю одну ткачиху, большого мастера своего дела, которая мечтала о балете, но стала отличным рабочим. Почему? Из-за излишне высокого для профессиональной балерины роста. Она с успехом выступает в художественной самодеятельности, как бы давая выход своим творческим возможностям, доставляет радость своим товарищам по работе. Я знаю женщину-врача, обладающую превосходным голосом, но певицей она не стала – не было соответствующих физических данных. Важ-

но, что ей об этом вовремя и деликатно сказали. Теперь она поет в народной оперной студии и не жалеет о профессиональной сцене.

К чему я все это говорю? Очень хорошо, когда есть мечта о любимом деле, но нужно проверить себя, годен ли ты к ее осуществлению, нужно готовить себя к ее исполнению.

Нашей молодежи, конечно, доступны все специальности, открыты все пути. Но если позволяют способности, физические данные, состояние здоровья.

ВАЖЕН ЗАБЛАГОВРЕМЕННЫЙ СОВЕТ

Итак, чем раньше получит школьник квалифицированный совет врача, тем лучше. Полагаю, что в 6–7-м классе школьник уже может выбрать хотя бы общее направление в сфере труда, которой он захочет посвятить свою жизнь (преподавание, медицина, военное дело, журналистика и т. п.). И в эти годы уже нужно получить первый совет от врача, скажем, во время медицинского осмотра или специально пойти к врачу на прием. Медицинское обслуживание учащихся 8–10 классов ведется в так называемых подростковых кабинетах поликлиник для взрослых. Тут уже больше возможностей для получения квалифицированной консультации. Постарайся получить ответ на вопрос, можешь ли ты работать в избранной области. Если врач ответит отрицательно, то спроси, можно ли усовершенствовать, закалить свой организм, компенсировать недостатки специальной гимнастикой, упражнениями, чтобы впоследствии заняться любимым делом. Узнай, что конкретно нужно делать? Если и в этом случае ответ будет отрицательным, то выясни, какие профессии тебе могут быть рекомендованы?

Давая консультацию, врач учитывает функциональные возможности подростка, состояние здоровья. Он пользуется действующими перечнями медицинских противопоказаний для обучения в учебных заведениях различных систем (профессионально-технические, средние специальные и высшие учебные заведения).

Врач пользуется также профессиограммами, в которых указаны характер и условия труда, характеристика рабочих операций, режим труда, описание рабочего места и т. п. Сопоставляет данные о состоянии здоровья с профессиограммой и делает вывод о пригодности или непригодности подростка к данной профессии.

Рекомендуя ту или иную профессию, медики думают и о том, не усугубит ли она в будущем имеющиеся отклонения в состоянии здоровья, будет ли содействовать выздоровлению.

Ты, конечно, знаешь, что люди в соответствии с типом нервной системы делятся на сангвиников, холериков, флегматиков и меланхоликов. Ученые решили исследовать, кто из них лучше подходит для профессий шофера, токаря и слесаря.

Оказалось, что сангвиники (сильный, уравновешенный и быстрый тип) хорошо усваивают все три профессии. У холериков движения резкие, быстрые, напряженные, не всегда точные и согласованные. Им придется много упражняться, чтобы овладеть токарным и слесарным ремеслом. А вот работа шофера им не противопоказана. Движения флегматиков хотя и замедленные, но высококоординированные, точные. Специальности токаря и слесаря они осваивают хорошо, но замедленность реакции является тормозом для работы в качестве водителя. То же самое можно сказать о меланхоликах.

Ученые исследуют так называемые типологические свойства высшей нервной деятельности. Установлено, например, что лица с «высокой подвижностью» нервных процессов легче осваивают профессии, где требуется быстрое переключение: оператор, диспетчер, водитель, регулировщик. Для лиц с замедленно протекающими нервными процессами подходят профессии бухгалтера, контролера, корректора, работника музея, архива, нотариальной конторы, научной библиотеки и информационного центра, планового отдела, т. е. такие, которые требуют усидчивости, скрупулезности, стабильности ритма и т. д. Эти профессии рекомендуются ребятам с тревожно-мнительным характером, часто сомневающимся в своих возможностях, не обладающим настойчивостью, решительностью, энергичностью, инициативой.

Занятия физической культурой, спортом, производственное обучение помогают в овладении многими специальностями. Хочу обратить твое внимание, читатель, на одну существенную деталь. Если в школе ученик увлекался бегом, прыжками, то ему легче осваивать профессию, например, шофера, так как нервно-регуляторный аппарат ног получил соответствующую тренировку, лучше развиты чувство координации, глазомер.

При определении наиболее желательного типа высшей нервной деятельности у пилотов специалисты полагают, что первая сигнальная система может преобладать над второй, возбудительные процессы над тормозными.

Будущие школьные педагоги должны обладать аналитическими способностями, это поможет им определять степень доступности учебного материала для учащихся, уметь правильно оценивать сложные ситуации, возникающие в классе и т. п. Острота зрения очень важна при монтаже мелких деталей в часовом производстве.

Помнится, перед самой войной был я в пионерском лагере. Вечером, после ужина и перед вечерней линейкой мы ходили к железной дороге, располагались на откосе и приветственно махали руками проносящимся мимо поездам. Почти все мы, десятилетние девочки и мальчики, мечтали в будущем стать машинистами, видеть разные места, вот так вести поезд в дальние края, подчинять своей воле огромные составы. И сегодня профессия машиниста — одна из самых распространенных и ответственных на железнодорожном транспорте. Ему нужно обладать отменным здоровьем, определенными психофизиологическими свойствами, хорошей реакцией на движущиеся объекты, готовностью экстренно отвечать на внезапные сигналы.

Заблаговременная квалифицированная консультация особенно важна для желающих избрать такие профессии, где могут вдруг возникнуть сложные, аварийные, подчас опасные для жизни людей, ситуации (артисты цирка, пожарные, аппаратчики химической технологии, монтажники-высотники, летчики и др.). Случается, что люди со слабой нервной системой в нормальных условиях, спокойной обстановке хорошо выполняют свои обязанности, но в сложных ситуациях теряются. Это может привести к трагическим последствиям. Серьезные требования предъявляются к профессии оператора, которая стала массовой в промышленном труде.

... Существуют тысячи интереснейших и полезных профессий. От души желаю тебе выбрать ту, где ты принесешь больше пользы обществу, ту, которая будет доставлять тебе в течение всей жизни ощущение непреходящей радости.



Таблица Д.И.Сивцева
для исследования остроты зрения

Ш Б

V = 0,1

М Н К

Ы М Б

Б Ы Н К

И Н Ш М

Н Ш Ы И

Ш Н Б К

К Ш М Ы



ЗАЧЕМ ИДТИ К ВРАЧУ, ЕСЛИ НИЧЕГО НЕ БОЛИТ?

*... На перемене было объявлено, что вместо урока
будет медицинский осмотр... Кое-кто удивился. Зачем?
Мы ведь здоровы...*

МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР—ДЛЯ ЧЕГО?

Очень немногие болезни, например травмы, возникают сразу: был здоров и вдруг — болен. Подавляющее же большинство болезней начинается исподволь. Молодой человек считал себя совершенно здоровым, но во время осмотра врач при выслушивании определил, что у юноши есть нарушения в работе сердца. Однако сразу не всегда можно точно определить, чем они вызваны: болезнью или возрастными явлениями. Значит, необходимо провести дополнительное обследование. Другой пример. Обнаружить зрительные расстройства, болезненные проявления в самом начале их развития и дать соответствующие рекомендации, выписать очки может врач-окулист при очередной проверке зрения.

Третий и, пожалуй, самый наглядный пример. Осмотр полости рта стоматологом. Внимательно, зуб за зубом просматривает врач полость рта пациента и вдруг замечает маленькую точку — начинается кариес. Врач берется за бормашину. Школьник недоволен: «Зачем это? У меня зубы не болят. Сверлить всегда так больно!» Заблуждение. Вот когда кариес разовьется, сверлить зуб действительно больно, да и потерять его можно. Но если начать лечение в самой первой стадии разрушения, то и зуб будет сохранен, и лечение пройдет безболезненно.

На промышленных предприятиях, в колхозах, учреждениях, учебных заведениях проводят медицинский осмотр (диспансеризацию) здоровых людей не только для того, чтобы выявить болезнь или предболезненное состояние, но и чтобы дать совет, как лучше укрепить здоровье. Такие осмотры были введены уже на

заре советской власти и получили название профилактических. И это не случайно, ведь один из основных принципов нашей медицины – профилактика, т. е. предупреждение болезней.

Регулярные медицинские осмотры, проводимые в школах, рассчитаны на то, чтобы вовремя распознать самое начало болезни. Особенно тщательно осматриваются школьники «пиковых возрастных групп», т. е. в том возрасте, когда происходят важные физиологические и анатомические изменения.

Проводятся осмотры в начале учебного года. И в этом есть свой резон: желательно узнать, какие изменения произошли в течение летних месяцев, времени особенно усиленного роста организма; приступить к лечению (если нужно) в начале учебного года, когда меньше учебная нагрузка.

Помимо медицинских осмотров, в школе проводятся осмотры перед началом смены в пионерских, молодежно-спортивных, туристских лагерях, трудовых и строительных отрядах. Ведь необходимо знать, каково состояние здоровья молодых людей, какие нагрузки для них допустимы.

Иногда врач, проводящий осмотр, не может до конца разобраться в недуге. В таких случаях необходимы дополнительные исследования, консультации, применение более тонкой аппаратуры, направления в специализированные медицинские учреждения и т. п. Например, для распознавания неясного заболевания кожи школьника могут направить в районный или областной кожно-венерологический диспансер, кожно-венерологический научно-исследовательский институт и т. д.

К ВРАЧУ – ЗА ЗДОРОВЬЕМ

Ты решил серьезно обратить внимание на свое физическое развитие, заняться физической культурой, спортом. К сожалению, спортивной секции вблизи дома не оказалось, и ты принял решение заниматься самостоятельно. Куплено руководство, составлен график самостоятельных занятий. Но не спеши.

Усиленные занятия плаванием, лыжами или бегом по пересеченной местности на длинные дистанции принесут организму дополнительные, а подчас и значительные нагрузки. В состоянии ли он справиться с ними? Вот почему необходим предварительный визит к

врачу, специалисту врачебно-физкультурного диспансера. В диспансере проведут, если это нужно, тщательное функциональное обследование, дадут конкретные советы.

КОГДА ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ?

Чтобы ответить на вопрос, разберем несколько примеров. У тебя заболела голова. Головная боль не очень сильная. Постарайся сам определить причину: не выпался... много работал... находился в душном помещении... перенервничал...

Попробуй сначала снять головную боль физическими методами: прогулкой на свежем воздухе, освежающим душем или чашкой чая. Не помогло. Тогда можно прибегнуть и к таблетке от головной боли. Но проходит час – другой, головная боль не исчезает. Значит, возможно, что причина ее не случайна, и головная боль – признак какого-то неблагополучия в организме, болезни. Вот тут уже необходимо идти к врачу. Он определит, симптом (признак) ли это повышенного артериального давления или головная боль вызвана общим утомлением, резкой сменой атмосферного давления... И в каждом отдельном случае лечение будет различным.

Однако есть такие нарушения состояния человека, которые требуют немедленного обращения к врачу: резкая боль в брюшной полости (под ложечкой, в правом боку, в левом боку, внизу живота), высокая температура в сочетании с сыпью, высокая температура в сочетании с резкой головной болью и др.

К сожалению, некоторые школьники довольно смело берутся ставить себе диагноз и назначать лекарства.

... Высокая температура, слабость, головная боль, насморк... Конечно, грипп. Ну, кто не болел гриппом. Обойдусь без врача. Так, что принимала мама, когда у нее был грипп? Кажется, вот эти таблетки в целлофановой обертке. Сказано – сделано. Дома скучно, пожалуй, схожу в кино. Но в кинозале почувствовал себя совсем плохо. Не досмотрел фильма, скорее в метро, домой...

А теперь попробуем найти ошибки, и грубейшие, в действиях молодого человека. Сам с легкостью поставил себе диагноз (раз). Сам назначил себе лечение (два).

Далее. Если уж наш герой «понял», что у него грипп, то должен был вызвать врача на дом, а он не сделал этого (три), тем более нельзя было идти в кино и другие общественные места (четыре). Представляешь, скольких

людей он мог заразить в метро в часы пик и в закрытом, плохо вентилируемом, заполненном большим количеством людей, помещении кинотеатра. Если судить о таких действиях по большому счету, то их можно назвать прямо-таки преступлением. Следует заметить, что грипп – болезнь чрезвычайно опасная, коварная своими осложнениями.

Признаюсь, не вызывают особой симпатии люди, постоянно «прислушивающиеся» к своему организму: о, кажется что-то кольнуло в правом боку, – к врачу; кажется, заболела нога – к врачу; плохо расслышал – не сходить ли к врачу; есть не хочется, пропал аппетит – к врачу и т. д. и т. п. Но и другая крайность – полное пренебрежение к своему здоровью вызывает у врачей осуждение, а то и негодование. «Как же так, уже две недели руку не можешь согнуть из-за боли в суставе и все ждешь, что пройдет само собой. Вот и запустил болезнь», – восклицает врач, видя отек локтевого сустава.

Чаще всего запускают болезнь, если нет болезненных ощущений, а на какие-либо изменения в организме не обращают внимания. Пожалуйста, прочти внимательно следующий абзац.

Должны насторожить:

- снижение остроты зрения и слуха;
- всякого рода изменения кожи (появление желтизны, сыпи, гнойничков, пятен), зуд (все время хочется чесать себя);
- резкий неприятный запах изо рта;
- постоянная потливость;
- повторяющаяся тошнота, длительное отсутствие аппетита;
- слезотечение, покраснение глаз, припухание век;
- ломкость волос, плешины, выпадение волос;
- вялость, сонливость, желание подольше полежать, не двигаться, нарушение сна;
- изменение в характере, постоянная возбужденность, раздражительность.

Теперь, полагаю, тебе и самому не представит большого труда ответить на следующие вопросы:

- Почему надо обращаться к врачу, когда тебя что-то беспокоит и ничто не беспокоит?
- В каких случаях обращаться к врачу необходимо, а в каких можно обойтись без врача?
- В каких случаях можно идти в поликлинику самому, а когда необходимо вызвать врача домой?

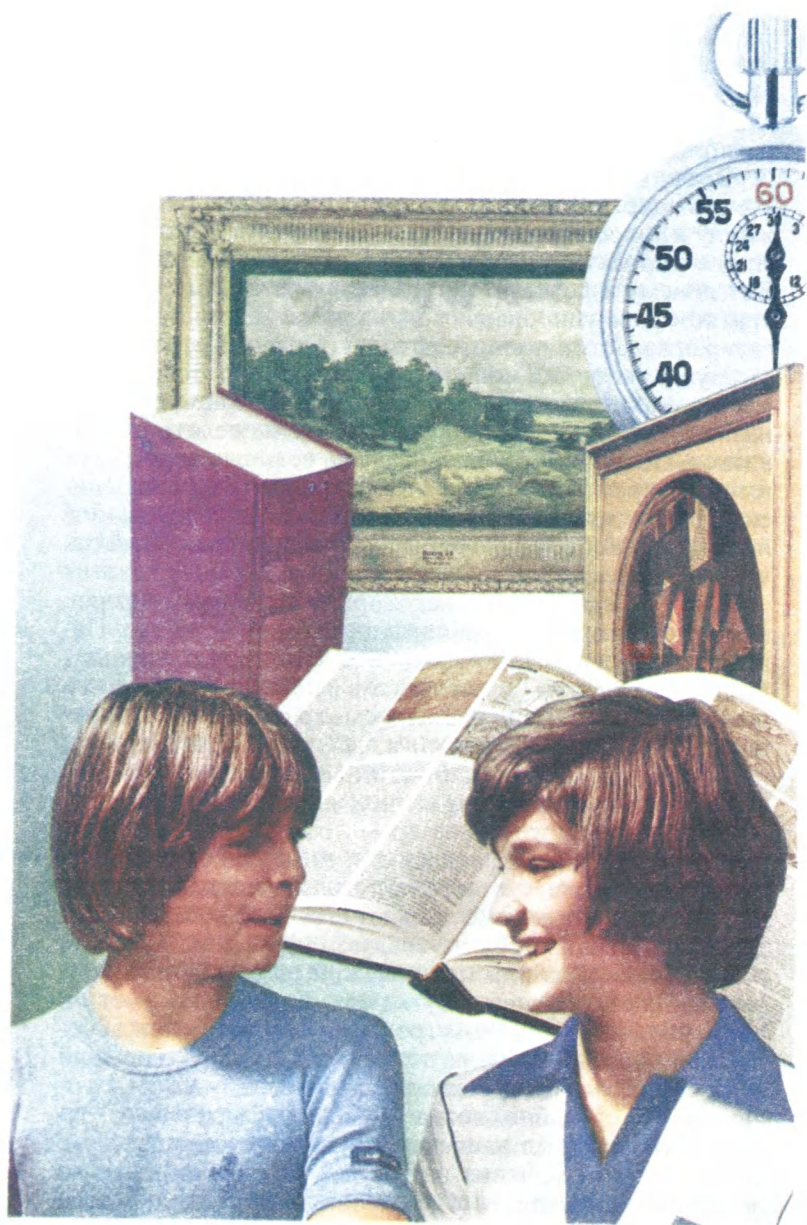
ВРАЧ И ПАЦИЕНТ

А сейчас несколько слов о взаимоотношении врача и пациента. Успех лечения или даже успех визита к врачу с профилактическими целями во многом зависит от контакта врача и пациента, от их взаимного доверия и расположения.

Врачу не только можно, но и нужно сказать прямо о том, что тебя беспокоит, волнует. Однако следует иметь в виду и такое обстоятельство. Нередко у врача бывает много пациентов, а время приема крайне ограничено. Вот почему я советую продумать заранее, как четко и кратко сформулировать свои жалобы. Если потребуется, врач задаст дополнительные, уточняющие, вопросы.

Нужно всячески помогать врачу в его работе. Разумеется, самое важное – неукоснительно выполнять его назначения, прежде всего самому очень желать поправиться. Помни: в борьбе с недугом есть два верных союзника – врач и ты. От тебя в не меньшей степени зависит эффект лечения. Только при таком настрое любое лекарство, любое назначение окажут максимальный лечебный эффект.

Следует сказать и о некоторых, на первый взгляд, мелочах, которые могут помешать врачу в работе. Например, тебе нужно подписать какую-нибудь справку, выписать рецепт. Ты заглянул в кабинет: врач что-то пишет, пациент сидит рядом, осмотр окончен. Ты спрашиваешь, можно ли войти, и, не дождавшись ответа, переступаешь порог кабинета, начинаешь излагать свою просьбу. Ведь делая записи жалоб, симптомов болезни, врач в то же самое время обдумывает диагноз, методы лечения, а ты отвлек его, помешал ему. Поступить нужно иначе: немного подождать, пока врач не освободится, а пациент не покинет его. Только после этого врач настраивается на следующий прием. Теперь с разрешения врача или медицинской сестры можно войти в кабинет, объяснить суть дела. Еще нужно иметь в виду, что врачу при осмотре больного требуется абсолютная тишина. Шум, разговоры в коридоре, громкий смех очень мешают доктору, не дают ему сосредоточиться. Не случайно, когда знаменитый врач Г. А. Захарьин осматривал пациента, служители клиники даже останавливали маятник настенных часов, чтобы ничто не мешало доктору в ответственный момент осмотра больного.



УЧИТЬСЯ ДЕЛАТЬ СЧАСТЛИВЫМИ ДРУГИХ И СЕБЯ (ПСИХОГИГИЕНА В ТВОЕЙ ЖИЗНИ)

... Проснулся в плохом настроении. В школе перессорился со всеми ребятами, нагрубил маме, ни за что стукнул младшую сестренку. Даже в метро и то поругался...

... «Главное, от чего зависит физическое здоровье, — здоровье нравственное... Чтобы сохранить свое здоровье, думай о здоровье других».

(Д. С. Лихачев)

ТРИ «СЛАГАЕМЫХ» СЧАСТЬЯ И ГЛАВНЫЙ ЗАКОН ПОВЕДЕНИЯ

«Есть счастье, а что с него толку, если оно в землю зарыто? — говорил один из персонажей чеховского рассказа „Счастье“.— А ведь счастья много, так много, парень, что его на всю бы округу хватило, да не видит его ни одна душа!» Клад, деньги, или, говоря нынешним языком, материальное благополучие, и теперь для некоторых — символ счастья.

Издавна говорят и в нашем народе: «Нашел подкову — к счастью». А если серьезней? Что такое счастье?

А где его — счастья — прописка?
В столице? В тишайшем селе?
Живет вдалеке или близко?
Известно одно: на земле.
В какой оно ходит одежде?
В обувке гуляет какой?
Оно где-то рядом, как прежде,
И кличут его — Непокой.

(М. Шехтер)

Известный советский композитор Р. Щедрин на вопрос, что такое счастье, ответил: «Это – и тепло человеческих встреч». Врач и ученый К. В. Гуфеланд (1762–1836) утверждал: «Чем более мы делаем добра окружающим, чем более делаем других счастливыми, тем более сами бываем счастливы».

Дирижер Ю. Темирканов на вопрос «Ваше представление о счастье?» ответил так: «Когда тебя любят не только близкие, но и совсем чужие. Когда ты занят своим делом. Многие, увы, занимаются не своим делом, так судьба складывается. Но если твое дело – именно то, к которому ты генетически расположен, это – счастье».

А поэт С. Баруздин писал:

Не суди чужого счастья,
Счастье – хрупкая струна.
Наше счастье в нашей власти,
Нам познать его сполна.

Но достаточно цитат. Если бы мы собрали воедино мнения многих и многих советских людей, то скорее всего пришли бы к выводу о том, что понятие счастье состоит из трех слагаемых: первое, возможность наиболее полно отдавать себя любимому делу (учебе или работе), второе, благополучная личная жизнь, дружная семья, хорошие верные друзья, общение с людьми и, наконец, третье – доброе здоровье.

Первому человеку учат в школе, пионерском лагере, институте и стройотряде, предприятии и учреждении. Учат быть специалистом и гражданином. И делают это, наверное, неплохо, если наша страна достигла таких успехов.

О том, как совершенствовать свое физическое здоровье, мы уже достаточно подробно говорили на страницах этой книги.

Сейчас мне хотелось бы повести разговор о следующем: как помочь молодому человеку овладеть искусством второго слагаемого. К сожалению, легче овладеть четырьмя правилами арифметики и законами физики, чем научиться быть счастливым в личной жизни. К тому же к ней не приложимы точно выверенные правила (о, как бы тогда все было просто!).

И все же общие законы жизни есть, главный из них – я отвечаю за себя, за свои поступки, за свое отношение к близким, родным, друзьям, обществу, вместе с

тем я отвечаю за их поступки, дела, отвечаю за всех. Вот эта сопричастность и делает молодого человека полноправным гражданином страны, планеты.

КТО КОГО ВОСПИТЫВАЕТ?

Казалось бы, просто: взрослые люди, родители должны приучать своих детей быть самостоятельными, уважать других людей, ценить труд, уметь преодолевать трудности жизни – и вырастут счастливые члены общества. Но этому мешает много обстоятельств, объективных причин.

Вот одна из таких причин ... Гостей угощали щедро. В красивых вазах алела клубника, лоснилась бордовая черешня. Профессор Т., известная партизанка, Герой Советского Союза, глава научной делегации в этой южной республике, подержала в руке одну клубничку и медленно съела, протянула руку за второй ягодкой, но, улыбнувшись, отодвинула вазу.

– Не нравится? Кислая? – заволновались хозяева.

– Клубника – превосходная, но, извините, я не могу есть ягоды сама, как-то так уж получилось, что ягоды детям, хотя и у самих детей уже есть дети. Но трудные студенческие и аспирантские годы приучили меня все лучшее отдавать детям. Знала, что порчу их этим, но как подумаю, какая у меня была трудная молодость – пусть уж им во всем будет легче и до сих пор, извините, не могу есть ягоды, когда нет рядом ребят, чтобы и их угостить.

... В колхозе проводили социологическое исследование. Опросили большую группу доярок, хорошо работающих, любящих свое дело. Все они по-доброму отзывались о своей профессии. Но ни одна из них не хотела, чтобы дочь тоже стала дояркой. Мотив? Тот же. У нас было трудное детство, трудная молодость, трудная жизнь, так пусть наши дочери имеют более легкую работу, спокойную жизнь.

Эпизод из жизни и факт из социологического исследования в сущности говорят об одном и том же: родители стремятся уберечь детей от трудностей жизни, окружают их чрезмерной заботой. Оттого, насколько понимает это молодой человек, во многом зависит, как сложится его жизнь. В самом деле, на постоянную заботу родителей многие дети отвечают взаимной заботой, но, увы, далеко не все.

Как-то я спросил шестьдесят девятиклассниц о том, что они практически делают по дому. Оказалось, регулярно ходят в продовольственный магазин – 31, регулярно убирают квартиру (т. е. моют пол, вытирают пыль и т. п.) – 22, регулярно стирают – 13, регулярно гладят – 18 человек. Все девочки располагают примерно одинаковым временем (я умышленно исключил из опроса девушек, загруженных спортивными тренировками, кружковой и общественной работой, имеющих слабое здоровье), все они живут примерно в одинаковых жилищных и материальных условиях, в трудовых семьях, обучаются у одних и тех же учителей. Как оказалось, не у всех есть привычка думать о делах семьи, помогать близким, уже сейчас в мелочах чувствовать свою причастность к заботам старших.

Говорят, что родители воспитывают своих детей. Аксиома. Но и дети воспитывают своих родителей. Можно было бы привести много примеров, когда решительная позиция 14–18-летних «детей» останавливала родителей от пьянства, не слишком бережного отношения к народному добру, от ссор между собой.

Приведу один случай, подтверждающий эту мысль.

... В одном интернате, так уж получилось, собралось много ребят из трудных семей. Опытный педагогический состав вел напряженную работу с родителями и добился больших успехов. Папы и мамы бывали частыми гостями интерната, и каждый из них старался оказать какую-то помощь. Неисправимой оставалась только мама девятилетнего Валерика. Она, еще молодая женщина, вела «веселую» жизнь. И когда мальчик приходил в понедельник в интернат, требовался неусыпный надзор старших, чтобы оградить ребят от рассказов о том, что видел Валерка в воскресенье, от тех словечек, которых он набирался от приятелей своей мамы. Но проходил день – другой и Валерка снова втягивался в интернатскую жизнь.

Несколько раз собирался актив воспитателей и родителей, вызывали мать Валерия, грозили лишить ее родительских прав, если не исправится. Она плакала, обещала исправиться, говорила, что не переживет такого удара, что у нее осталась одна радость – Валерка. Ее жалели, верили искренности ее слез и обещаний, но все продолжалось по-старому.

Близился новогодний праздник. Ребята обдумывали, как сделать его веселым, надолго остающимся в па-

мяти, чем могут помочь их родители. Валерка подошел к воспитателю и зашептал на ухо: «А я придумал, моя мамка так поможет, что никто другой так не сумеет, только пустите ее в интернат на все воскресенье, не бойтесь, я с ней буду!». В понедельник парнишка с восторженным криком влетел в учительскую: «Идите, смотрите все, как моя мама (мама, а не мамка, как обычно), вымыла пол, никто так не умеет мыть пол, как вымыла лампы, чуть с лестницы не упала, честно, еще чуточку и упала бы!».

... Прошло немало времени, были и «зигзаги» в поведении матери, но Валера добился своего. Впрочем, можно сказать сразу о финале: Валерий окончил Университет, его мама вышла замуж и работает в интернате, где когда-то она отлично вымыла пол и светильники.

Я люблю вспоминать эту сентиментальную историю с хорошим концом (признаюсь, что и в жизни, и в книгах, и в кино – люблю хороший конец!). Часто рассказываю ее подросткам и юношеству, призывая их приводить к хорошему концу всяческие семейные неурядицы.

Валеркина мама – явление редкое. Подавляющее большинство родителей иные. Они живут жизнью своих детей, их интересами. У них много забот, сложностей, то денег не хватает, то неурядица на работе, то не смогли купить какую-то необходимую вещь. Естественно в отношениях со своими детьми они могут быть и не всегда справедливы, выдержаны, тактичны; возможно и несколько разное понимание одних и тех же явлений. Ничего не поделаешь – разница в возрасте, воспитании.

Если молодой человек научится понимать все эти сложности, сможет не обращать внимания на преходящее, незначительное, но оставаться принципиальным в главном, то и в дальнейшем такое свойство ему очень поможет в жизни, в общении с людьми, позднее в создании своей собственной семьи.

И еще, если внутри семьи лад, взаимопонимание, то легче переносить «внешние» неприятности в школе, ПТУ, спортивной секции, компании.

ЕСЛИ РОДИТЕЛИ НЕ ПРАВЫ...

Мы с Володей – приятели. Приятели, несмотря на огромную разницу в возрасте. У нас с ним общие интересы. Мы любим наблюдать птиц, с удовольствием

смотрим «Клуб путешественников», оба болеем за «Спартак».

Выхожу как-то вечером прогуляться. Встречаю Володю, мрачного, насупленного.

– В чем дело? – спрашиваю я.

– Да ну ее, сама не права, а на меня кричит!

Мы никогда раньше с Володей не обсуждали его домашние дела. Я только знал, что он живет с мамой и тетей, которая часто болеет.

Но тут у мальчика была такая потребность высказать свою обиду, что ни о зябликах, ни о забитых голах он и думать не хотел.

Оказалось, что, уходя в школу, Володя сказал маме, что задержится. После уроков делали стенгазету, потом с товарищами готовились к контрольной, потом поехал навестить больного друга. У него задержался дольше, чем предполагал, вместе учили уроки. Возвращался Володя домой поздно, и на душе у него было радостно: все сделал, что намечал. И газету выпустили к сроку, и уроки все выучил, и, самое главное, Миша, которого он навещал, на следующей неделе придет в школу.

Но дома ждала рассерженная мама. Она держала в руках записку с заданиями для сына: сходить в мастерскую, купить продукты...

Володя обиделся на несправедливость и вышел проветриться.

Я сказал ему примерно следующее. Постарайся поставить себя на место мамы. У нее напряженная работа, и основные хозяйские хлопоты лежат на ней. А сейчас еще тетя в больнице. Мама очень переживает. И не мудрено, что брошенная в утренней спешке фраза, что ты придешь поздно, не была услышана. Она очень рассчитывала на твою помощь, поэтому, уходя из дома позднее тебя, оставила эту записку. Что же тебе нужно было делать? Помолчать. Пусть пройдет первая вспышка маминого гнева. Потом надо было спокойно рассказать, как ты провел свой день, о своих невзгодах и радостях, объяснить, почему ты не смог выполнить мамины задания. А впредь постарайся более четко объяснять маме, какие у тебя планы на день, согласовать их с ней, чтобы не страдали домашние дела, особенно когда в семье трудно.

На другой день я встретил Володю, в сумке он нес починенную обувь.

– Дядя Коля! Я сейчас прямо около мастерской ви-

дел снегиря и снегурку, — улыбался Володя. Мы поговорили немного о зимующих птицах и разошлись.

А вот другая ситуация. Гриша хочет завести дома аквариум. Отец против. Сам он — известный радиоллобитель, к тому же, как говорят, на все руки мастер, вот и хочет, чтобы сын унаследовал отцовские увлечения. А что дают занятия сына в юннатском кружке? Да от аквариума сырость одна, только место будет занимать...

Сходное положение у Лены. И мама, и бабушка всячески стараются привить девочке вкус к шитью, кулинарному искусству. А Лена увлечена театром, она — первая в самодеятельности. На уме только сцена, — ворчат родители, — а нитку в иголку вдеть не может, кашу манную сварить не умеет...

Из истории известно много примеров, когда, несмотря на возражения и запрещения близких взрослых людей, волю родителей, дети добивались своего. Так, вопреки воли своих близких наш Анатолий Дуров стал великим цирковым артистом, а немец Макс Петтенкофер — знаменитым на весь мир ученым, Алеша Пешков преодолел жестокие жизненные трудности, чтобы стать великим писателем Максимом Горьким...

Что же делать, если родители не одобряют твоих увлечений? Убедить их, что это очень серьезно и важно. Объяснить, как интересно наблюдать за животными, как много дает увлечение театром, участие в самодеятельности. Но тот, кто с ходу отрицает стремление своих родителей привлечь к какому-то делу, совершает большую ошибку, подчас на всю жизнь.

... Это было еще до войны. Мой дядя всячески стремился приобщить меня к слесарному и столярному делу, обучить ремонтировать всякие вещи, но у меня были другие увлечения, и дядины стремления мне казались покушением на мои интересы. Им я остался верен на всю жизнь и несколько об этом не жалею. Но как мне не хватало и не хватает сейчас знания многих секретов мужского рукоделия, ремесла. Поверь мне, многим этого сейчас недостает в работе и в жизни.

Я знаю уже немолодую актрису, которая сетует, почему мама не заставила ее научиться шить, преподавателя высшей школы, которая прямо обвиняет своих близких в том, что не обучили ее варить щи или приготовить второе блюдо.

Никогда не нужно обижать близких пренебрежением к их старанию дать тебе полезные навыки.

Ты дружишь с мальчиком или девочкой, но родители против вашей дружбы. Они считают, что твой новый приятель на тебя дурно влияет. Ты не согласен, ты убежден, что он (или она) хороший, добрый, отзывчивый человек, он доказал это на деле, к тому же, начитан, трудолюбив. Да, конечно, он немного невоспитан, без спроса взял с полки фигурку, чтобы ее лучше рассмотреть, не очень красиво ест ... Но разве это главное?

Как разрешить этот конфликт? Постарайся убедить своих близких в том, что твой друг хороший человек, рассказать о его честных поступках, смелости ... В то же время попробуй помочь другу избавиться от его недостатков. Сделай это тактично, ненавязчиво...

Еще одно мое «детское» воспоминание. Меня приняли в пионеры, я был очень горд, старался учиться только на отлично, помогать товарищам в учебе, маме по хозяйству, занимался в кружке БГСО.

И вот однажды Игорь, мой сосед по парте, принес на урок забавную игрушку: надуешь шарик, а потом из него выходит воздух и раздается забавное «удии-удии». Чтобы не рассмеяться я открыл крышку парты и опустил вниз голову, как будто достаю из портфеля тетрадь. Учительница Анна Степановна решила, что шалю я, потому что Игорь сразу же положил руки на парту и сидел как ни в чем не бывало. Анна Степановна удалила меня из класса. На перемене ко мне, возмущавшемуся несправедливостью, подошел Шурик – наш пионервожатый из девятого класса, которого мы очень уважали, он был для нас высший авторитет. Узнав в чем дело, Шурик усмехнулся и спросил: «Значит, ты ни в чем не виноват? Ну, вот слушай. Ты видел, что Игорь хочет сорвать урок, но не остановил его, «удии-удии» звучала с вашей парты, значит виноваты вы оба, а ты – вдвойне, ведь ты пионер. А ты еще обвиняешь Анну Степановну в несправедливости. Ну-ка, идите оба и извинитесь перед Анной Степановной».

Ребята подчас возмущаются несправедливостью учителя. И напрасно. Подумай, в классе сорок разных по характеру, воспитанию, степени подготовки ребят, которым за короткие сорок пять минут нужно преподавать трудный материал, а тут еще умышленно нарушают дисциплину! Поставь себя на место учителя. Ты уверен, что сможешь моментально разобраться в ситуации?

Однажды на вечере встречи выпускников пожилая

учительница восхищалась искусством и трудолюбием своего бывшего ученика, ныне известного дирижера. На это дирижер ответил: «Мария Захаровна! Да, мне бывает трудно, но вам гораздо труднее, вы первая скрипка, и у вас, и у меня репетиции, ваша подготовка к урокам та же репетиция. Но я не могу представить себе, что валторна не выучила свою партию, вторая скрипка во время концерта делает бумажного голубя, а ударные наблюдают за мухой, что ходит по потолку...»

Ты уже достаточно взрослый для того, чтобы понять острую истину: прежде чем резко ответить, нагрубить, обвинить в несправедливости, надо немного подумать, постараться понять трудности, мысли другого человека, постараться поставить себя на его место.

ВОСПИТЫВАТЬ СЕБЯ

Академик Д. С. Лихачев считает: «Получить хорошее воспитание можно не только в своей семье, или в школе, но и ... у самого себя».

Речь идет о самосовершенствовании, самовоспитании. Эти понятия много критиковали, высмеивали, в пылу полемики подменяли другими.

Мне приходилось видеть в странах Востока людей, целыми днями лежащими неподвижно, впадающими в нирвану, в «соитие с высшим существом, потусторонним миром», приходилось сталкиваться с религиозными фанатиками баптистского толка – они тоже, отказываясь от земных радостей, думают о самосовершенствовании, чтобы «чистыми прийти» в загробное царство.

Нет, самовоспитание – это не крайности и фанатизм (есть только рисовые котлетки, спать на гвоздях и т. д.). Все гораздо проще и сложнее...

ВИНОВАТ ЛИ «НЕРВНЫЙ» ВЕК?

Первое условие самовоспитания – познание самого себя. Необходимо трезво оценить свой характер, свои поступки, возможности. Припомним слова великого баснописца «чем кумушек считать трудиться, не лучше ль на себя, кума, оборотиться».

И второе. Со стороны не только взрослых, но и ребят нередко можно слышать ссылки на «объективные условия», на то, что «время такое» и «все теперь такие»...

Как-то я зашел в десятый класс во время перемены. Стоял большой шум, молодые люди использовали в своей бурной дискуссии отнюдь не парламентские выражения.

– Ничего не поделаешь век атома, стрессовых ситуаций, – начал балагурить один юноша в ответ на мой упрек в излишней горячности и несдержанности.

Стоявшая рядом девушка в сердцах воскликнула:

– Все какие-то психованные стали...

А действительно ли наш век такой? Может быть действительно нечего призывать к умению владеть собой, раз вели «нервный!» Ведь в книгах, журналах, газетах часто пишут о «нервных перегрузках», «веке неврозов», «опасностях нервного стресса». Статистика преподносит тревожные выкладки о росте психических заболеваний, нервных расстройств. В развитых странах чуть ли не каждый третий страдает от бессонницы.

Специалисты на Западе, стремясь определить, что же оказывает влияние на перенапряжение нервной системы, выделяют такие факторы: международные конфликты, угроза войны, страх перед безработицей, страх перед болезнью, колебание курса денег, инфляция, истощающее влияние однообразной конвейерной работы, загрязнение среды обитания, урбанизация.

Наше общество свободно от многих из названных явлений. И если мы беспокоимся за здоровье близких, за свое здоровье, то не потому что болезнь означает неизбежный финансовый крах.

Неустанная забота о благе народа, миролюбивая политика Коммунистической партии и Советского правительства, подкрепленные мощью нашей державы, отсутствие военной истерии обеспечивают психическое здоровье нашего народа.

Однако есть факторы, присущие всем развитым странам и влияющие на состояние психики, душевного равновесия людей.

Вот что писал знаменитый терапевт А. Л. Мясников: «Наша жизнь богата тонкими и сильными переживаниями. Индустриализация, механизация, повсеместное распространение городского уклада жизни создают сложные отношения между людьми и окружающей средой. Больше требуется психоэмоционального напряжения».

Добавим к этому, что с развитием техники, уменьшением физической нагрузки внешние воздействия ста-

ли действовать на более тонкие механизмы, более тонкие структуры организма человека. Ведь подсчитано, что немногим более века назад 96% всей энергии, производимой и потребляемой на планете, давала мускульная сила человека и животных, теперь же она равна только 1%. Значительную часть свободного времени человека (заметим в скобках, что подчас это относится в первую очередь к молодому человеку) отнимают телевизор, кино, радиоприемник, магнитофон. Есть исследования, которые показывают, что, например, современная поп-музыка действует на нервную систему отнюдь не успокаивающе, о чем мы уже говорили.

Все это так. Но ведь среди нас есть множество людей разного возраста, разных профессий, разного положения в обществе, про которых мы говорим, что с ними легко и приятно иметь дело, что это воспитанные люди с хорошими манерами. Академик Д. С. Лихачев пишет: «Не думайте, что хорошие манеры – это только манеры, то есть нечто поверхностное. Своим поведением вы выявляете свою суть. Воспитывать в себе нужно не столько манеры, сколько то, что выражается в манерах: бережное отношение к миру, к обществу, к природе, даже к животным и птицам, к растениям, к красоте местности, к прошлому тех мест, где живешь и т. д.

Надо не запоминать сотни правил, а запомнить одно – необходимость уважительного отношения к другим. А если у вас будет это и еще немного находчивости, то манеры сами придут к вам, или, лучше сказать, придет память на правила хорошего поведения, желание и умение их применять».

ТРУДНАЯ СИТУАЦИЯ: КАК ПОСТУПИТЬ?

Много хлопот доставляет вспыльчивость. Казалось бы, повод невелик и вдруг крик, грубость. Причина вспыльчивости обычно заложена в характере человека, а если разобраться еще глубже, то в преобладании процессов возбуждения над процессами торможения центральной нервной системы. Проявляется вспыльчивость чаще всего в переходном возрасте, когда происходит перестройка организма, усиленно функционируют эндокринные и половые железы (так называемая гормональная буря). Но бывает так, что годы идут, а распушенность, привычка не сдерживать себя остаются. Самое досадное то, что после такой вспышки человек

нередко сам переживает, казнится. И хотя физиология в какой-то мере «виновата», это не должно служить оправданием: любой человек может и обязан управлять своими действиями, чувствами.

Отличный тому пример – жизнь А. П. Чехова, который, будучи вспыльчивым человеком от природы, благодаря самовоспитанию, стал деликатнейшим и тактичнейшим. Наверное, не случайно один из героев Чехова считал про себя до ста, чтобы не вспылить. Это старый, но верный рецепт. И. С. Тургенев рекомендовал, когда чувствуешь раздражение, провести раз десять языком по нёбу. Психологический смысл этих рецептов в том, чтобы отдалить раздражение, как бы разрядить себя

Но не только. Человеку нужно время, чтобы оценить реальную ситуацию. Это чрезвычайно важно.

Простой житейский пример... В вагоне метро тебя сильно толкнули. Возможные варианты твоего дальнейшего поведения: 1) не глядя, бросить «Не толкайтесь!» или «Держитесь» и т. п.; 2) толкнуть в ответ; 3) посмотреть в чем дело, а может быть это пожилой человек, да еще с вещами, или женщина с ребенком. Тут следует помочь, а не возмущаться.

Подчас нужно совсем мало времени, чтобы оценить обстановку. Скажем, пока ты водил десять раз языком по нёбу, то несколько успокоился и разобрался в ситуации: кто виноват, в чем проблема, нужно ли извиниться. А может быть, улыбнуться и уйти прочь, или же спокойно доказать свою правоту?

У И. Ильфа и Е. Петрова есть фраза – «... дышите глубже, вы взволнованы». В этой шуточной формуле есть определенный физиологический смысл. Когда человек взволнован, то наступает спазм сосудов, лицо бледнеет, меньше крови поступает к сосудам головного мозга. Глубокое дыхание усиливает кровообращение. Улучшается кровоснабжение головного мозга. Так что глубоко дышать действительно полезно.

Обычно у человека (имеется в виду обычный человек, а не бессовестный нахал) после вспышки раздражения наступает чувство раскаяния, огорчения. «Зачем я расшумелся, ведь можно было бы все и спокойно выяснить». Или «Из-за какого-то пустяка и человека обругал, и сам расстроился». Вот такой здравый самоанализ полезен, он поможет в конце концов избавиться от «вспышек гнева».

А если иная ситуация? На тебя кто-то накричал, незаслуженно обидел. Если неприятные мысли не покидают голову? Попробуй лечь на диван со своими дурными мыслями, они и до истерики доведут! Нередко после школьных, семейных или служебных конфликтов, когда люди, казалось бы, разобрались, успокоились, человек начинает снова припоминать все обиды, и нервная реакция начинается снова. Значит, нужно переключить свое внимание, как рекомендуют специалисты, переключить с душевных переживаний на физические действия. Так, они советуют после конфликтных ситуаций сделать хороший «бросок» на велосипеде или пробежку, сыграть в футбол, волейбол. Хорошо выручают любимое дело, занятие, хобби.

Скажу о собственном опыте. После обиды, выслушанной напраслины спешу к своим бабочкам и жукам, которыми как любитель природы занимаюсь уже четыре десятка лет. Начинается скрупулезное рассматривание усиков, чешуек, жилок, перед мысленным взором встают эпизоды поездок за насекомыми в самые удаленные уголки страны... И когда, закончив свои занятия, встаю из-за стола, то удивляюсь, чем это я еще совсем недавно был так расстроен?

ДРУЗЬЯ, УЛЫБАЙТЕСЬ!

Есть еще одно довольно надежное средство для предупреждения ненужной нервозности, неоправданных обид и ссор, для снятия тягостного напряжения. Это смех, шутка, юмор. В последние годы ученые разных специальностей все больше и больше прилагают усилий для изучения... смеха, его природы, целесообразности.

Добродушная шутка помогает и в трудном деле, при выполнении напряженной работы в сложных ситуациях. Недаром римский поэт Гораций еще две тысячи лет назад говорил: «Смех часто сильнее и лучше резкости решает большие дела».

Большинство крупных ученых, чей ум занят решением сложнейших проблем, отличаются большой любовью к шутке, юмору, розыгрышу.

Совершенным анахронизмом выглядит сегодня мнение о том, будто математики, физики и вообще люди точных наук – «сухари». В табели о рангах любителей хорошей шутки, если бы она была составлена, «физики» несколько не уступили бы «лирикам». Как-то довелось

мне присутствовать на заседании ученого совета технического института. Обсуждались весьма сложные проблемы, а в зале то и дело вспыхивал дружный смех.

... В 1945 году я работал лаборантом в геологическом институте. Однажды иду по коридору, несу образцы, а навстречу мне группа ученых. В центре – известный геолог академик Д. И. Щербаков. Идущие громко и запальчиво спорили. Вдруг академик остановился и весело рассмеялся. Все застыли в недоумении. Д. И. Щербаков указал на котенка, нежившегося на подоконнике и забавно прикрывшего уши лапками. «Вот и котенок не выдержал аргументов, которые приводятся в таком повышенном тоне», – сказал он. Веселая шутка легко примирила спорящих, подняла настроение.

Американский психиатр А. Кетцер доказал, что наши четвероногие друзья, живущие в городских квартирах, делают их владельцев здоровее, счастливее, веселее. Мало того, эти люди, страдающие даже серьезными сердечно-сосудистыми заболеваниями, живут значительно дольше, чем те, кто не хотят «обременять» себя кошками да собаками.

Интересно, что люди, любящие шутку, не только реже болеют, чем хмурые меланхолики, но и быстрее избавляются от недуга. Военные врачи давно подметили, что заживление ран происходит гораздо быстрее и легче при наступлении армии, когда воины воодушевлены.

Юмор, шутка – незаменимая вещь в педагогическом процессе. Она снижает утомление, способствует лучшему усвоению материала. Герой романа А. Франса «Преступление Сильвестра Бонара» говорит: «Учиться можно только весело... Искусство обучения есть искусство будить в юных душах любознательность и затем удовлетворять ее, а здоровая, живая любознательность бывает только при хорошем настроении».

В наиболее трудные дни, дни напряженной работы для разрядки, снятия напряжения, например после ответственного экзамена, очень полезно сходить на кинокомедию. Не случайно, такие неумирающие веселые фильмы А. Гайдая, как «Кавказская пленница» и «Джентльмены удачи», посмотрели 150 миллионов (!) человек.

Известно, что наши знаменитые клоуны неоднократно говорили сами об «оздоровительном значении смеха». «Я твердо верю, – пишет Ю. В. Никулин, – смех укрепляет здоровье и продлевает жизнь». А вот что го-

ворит другой академик смеха О. К. Попов: «С шуткой легче жить, легче преодолевать трудности. У одного древнего естествоиспытателя среди прочих советов, как сохранить здоровье и бодрость до старости, я прочел следующее: «Больше смейтесь над собственными неудачами и недостатками». Смех действительно, целителен и не только в личном, человеческом, но и в общественном, социальном смысле. Одна из моих программ, кстати, так и называется «лечение смехом».

... Смех заразителен, потому что видеть такого человека и не улыбнуться – невозможно. И эта «заразительность», эта «эпидемия» приносит только здоровье, душевное здоровье».

С каким нетерпением ожидались новые выпуски «Ну, погоди!»

Врач сборной Англии, ставшей чемпионом мира по футболу в 1966 году, А. Басс как-то сказал: «Психологическое напряжение, возникающее на поле в матче, должно потом рассеяться. Игроки, любящие поострить, всячески поощрялись тренерами в английской сборной... Психологическая же готовность к великому матчу, способность преодолеть колоссальное нервное напряжение... нередко приходят через улыбку, смех, которые значат куда больше, чем самые серьезные наставления и уговоры».

Знаменитый артист эстрады Л. О. Утесов писал: «... улыбка молодит человека, а злоба его старит... Ласковая улыбка делает лицо прекрасным, а злобная гримаса уродует самое красивое лицо и старит его. Хороший характер – залог здоровья. Зависть иссушает человека. Обратите внимание: завистники всегда сухие и изможденные люди. Добряки всегда выглядят здоровыми. Есть даже такое выражение: Добряк – здоровяк... Друзья, улыбайтесь! С улыбкой легче и приятнее жить».

Что же, замечательный актер прав, и психологическая гигиена берет смех, юмор на вооружение.

Широко известен такой эксперимент. В США под страхом увольнения заставляли продавщиц улыбаться в течение первого получаса рабочего времени, после чего у них «автоматически» устанавливалось хорошее настроение.

Мне приходилось наблюдать в Индии, Японии, Шри Ланке постоянно улыбающихся людей. Как-то встречаю утром одного младшего врача. Как полагается, говорю «Хаю ду ю ду». Отвечает стандартно: «Файн» и

добавляет «Ноу проблем». Видно, на моем лице мелькнула тень сомнения. Ведь я хорошо знал об очень трудной жизни врача: жена болеет, зарплата небольшая, а на руках – шестеро детишек, дом далеко от работы, а из-за экономии вид транспорта один – велосипед и т. д.

– Э, доктор, если б мы держали постоянно в голове все наши проблемы, то пришлось бы все время плакать, и тогда бы мы не смогли ни работать, ни жить, тело стало бы больным. А улыбка поддерживает хорошее настроение, хорошее настроение укрепляет тело, придает силы здоровью.

Популярная актриса А. Фрейндлих на просьбу корреспондента вспомнить свои самые сильные детские впечатления, ответила так: «Главное впечатление детства – ленинградская блокада. Хорошо, например, помню, как напряженно смотрела на часы: когда же стрелка, наконец, дойдет до нужного деления и можно будет съесть крохотную дольку от пайки хлеба? Такой жестокий режим устроила нам бабушка – и поэтому мы выжили... Однако вместе с трудными, с очень страшными в моих детских впечатлениях из тех дней осталось и острое ощущение того, что у блокадников была особая потребность в улыбке – видимо, в этом заключалась какая-то психотерапия, какая-то защита...» Обратите внимание, «режим» помог выжить, а в «улыбке» в тяжелейшее время заключалась «защита». «психотерапия».

Специалисты отмечают, что чувство юмора, улыбка, смех могут служить защитной реакцией, помогают в общении людей, помогают скрыть свое плохое настроение. Все это так, но вместе с тем постоянная улыбка-маска может раздражать окружающих, вызывать негативное отношение со стороны окружающих. Такого человека считают несерьезным, а то и не очень умным. В. Маяковский писал: «тот, кто постоянно ясен, тот, по моему, просто глуп». Но и самому человеку, не снимающему маску улыбки, бывает подчас трудно. Впрочем, такое встречается довольно редко. Поэтому рискну дать общий совет: улыбайтесь, друзья, шутите, смейтесь. Это поможет вам и окружающим вас людям легче переносить невзгоды, радоваться жизни.

Говорят, что от искреннего, доброго смеха, как правило, морщины не появляются, но злая насмешка непременно оставит след на лице. Читатели, особенно читательницы, учтите это. Спешу оговориться, то, о чем сейчас идет речь, имеет мало общего с постоянным зу-

боскальством или балагурством, когда любое дело стремятся зло высмеять, «пошутить» над жизненно важными проблемами или чувствами.

При решении некоторых принципиальных вопросов, когда нужно быть серьезным, смех и шутки неуместны... У мальчика погибли родители. Класс серьезно обсуждает, как помочь товарищу. И вдруг кто-то начинает бестактно острить. Чувство такта в себе нетрудно воспитать, если будешь думать о других, ставить себя на их место, если твое сердце наполнится доброжелательством.

ИСКУССТВО ВРАЧУЕТ

Истоки музыкотерапии теряются в истории Древнего Мира. Пифагор утверждал, что музыка – универсальное средство духовной и телесной гигиены. Платон считал, что музыка – надежное средство выработки человеческого характера.

В средние века некоторые медики применяли музыку для лечения чуть ли не всех болезней. К счастью, хорошая идея не была похоронена. Экспериментальные исследования показали, что под влиянием музыки происходят изменения в деятельности внутренних органов, мышц, центральной нервной системы, снижается утомление.

Накопилось огромное количество фактов о влиянии музыки как на отдельные органы и системы органов, так и на организм в целом. Составлены своеобразные музыкальные фармакопеи. Среди прочих рекомендуется для предупреждения и снижения утомления слушать произведения Л. Бетховена: первую часть «Лунной» сонаты, вторую часть «Патетической» сонаты, из современных произведений «Вальс расставания» Я. Френкеля, «Баульник» В. Шаинского. Для снятия тревожного состояния используют вальсы Штрауса. Специалисты считают, что тонизируют и облегчают вхождение в работу такие произведения Р. Паулса, как «Песня о барабане» и «Синий лен», Д. Тухманова «Мы с тобой танцуем». Я умышленно не перечисляю произведения, слушать которые рекомендуется больным гипертонией, гипотонией, страдающим головной болью и другими болезнями или болезненными проявлениями. Дело в том, что музыка, применяемая в хирургии и стоматологии, наркологии и сексопатологии, акушерстве и гери-

атрии, используется под специальным контролем врачей с учетом индивидуальных особенностей пациентов. Мы же речь ведем о психологическом воздействии музыки. Как правило, успокаивающе действует негромкая, мелодичная музыка, а чересчур громкая – угнетающе. Каждый человек может подобрать музыку, благотворно на него действующую.

...Прихожу домой усталый, расстроенный – лекцию прочитал неудачно. А дома «гремит» Алла Пугачева. Я очень люблю эту певицу, считаю ее одной из самых выдающихся эстрадных исполнителей. Но мне нужна сейчас другая музыка. Прошу домашних уменьшить звук проигрывателя, а в своей комнате слушаю танго 30–40-х годов. Знаю, что именно эта музыка помогает мне успокоиться, продумать, в чем я ошибся, почему не удалась лекция. Если мне нужно отвлечься, забыть на время о работе, то ставлю пластинки с записью оперы Дж. Верди «Травиата».

Наряду с музыкой оказывает благотворное влияние и чтение. На память приходят слова врача и гуманиста XVI века Ф. Рабле, который в предисловии к своему знаменитому роману «Гаргантюа и Пантагрюэль» писал: «Итак, забавляйтесь, друзья, и веселите себя этим чтением, телу на удовольствие, почкам на пользу».

Но не только произведения юмористического плана, но и книги серьезные, грустные, как говорят «тяжелые», подчас оказывают бодрящее действие. Одинокая женщина, много пережившая, потерявшая в войну близких, признавалась, что чтение любимых ею с детства «Овода» и «Как закалялась сталь» внушает уверенность, дает силу жить.

«В людях» А. М. Горького есть такое признание: «Читая, я чувствовал себя здоровее, сильнее, работал споро и ловко... Лишенный книг, я стал вялым, ленивым, меня начала одолевать незнакомая мне ранее болезненная забывчивость».

Удивительным свойством отвлекать от забот и неприятностей обладает приключенческая литература, детективные романы. Невероятные перипетии, хитро задуманная интрига легко заставляют забыть мелкие невзгоды. Мой хороший знакомый, профессор-чумолог Лев Николаевич после напряженной и отнюдь не безопасной работы читает детективную литературу или музицирует. Это вовсе не означает, что профессор не любит или не знает классической литературы. Нет, но для

отдыха, отвлечения – детективы. Другой знакомый – архитектор Павел Михайлович говорил, что лучшее для него успокоение – чтение вполголоса «Евгения Онегина». И не нужно иметь при себе книгу, роман он знает наизусть.

Например, для меня нет лучшего средства успокоения, чем читать и перечитывать «Мертвые души». Уже все знакомо-перезнакомо, но юмор великого писателя, «вкуснейший язык» творят чудеса: дневные заботы, неудачи, тревоги отходят на второй план.

Конечно, ты прекрасно понимаешь, что непреходящее значение классической музыки и литературы состоит не в этом, но и о психогигиеническом эффекте забывать не следует. Интересно, а какие книги, музыкальные произведения оказывают особо благоприятное воздействие на твое состояние? Напиши.

У Александра Грина есть маленькая новелла «Аquareль». Супруги, кочегар Клиссон и прачка Бетси – бедные люди, к тому же опустившиеся пьяницы. После очередного скандала Клиссон утаскивает для пропоя крону. Жена его преследует. Спасаясь от нее, Клиссон оказывается в выставочном зале. Между супругами опять разгорается свара... И вдруг они замечают картину, на которой изображен их дом. Они поражены. Полюбовавшись картиной, отошли в сторону, потом «...вернулись к картине, так необычайно уничтожившей их враждебное настроение... они прониклись прелестью запущенной зелени, обвивавшей кирпичный дом...»

Член-корреспондент Академии медицинских наук СССР Б. Д. Петров как-то заметил, что когда ему необходима разрядка, то он спешит в Третьяковскую галерею.

Однажды после завершения трехлетнего изучения темы группа научных работников писала отчет. Сдача отчета в срок была под угрозой, потому что один сотрудник проявил нерадение. В конце концов после трепки нервов и перенапряжения отчет был сдан. Я почувствовал себя переутомленным и взвинченным, однако сдержался и отложил разговор с нерадивым сотрудником на понедельник. А сам, вспомнив о словах Б. Д. Петрова, пошел в Третьяковскую галерею и сразу направился к картинам своего любимого художника М. В. Нестерова.

Я простоял добрый час перед его полотнами. И как-то само собой получилось, что прозрачно-чистое иску-

ство как бы смыло накипь переживаний и усталость. На другой день, в воскресенье, проделал 25-километровый поход по подмосковному лесу. Стоял конец апреля, идти было трудновато, но настроение оставалось чудесным. А открывающиеся все новые и новые пейзажи напоминали мне нестеровские картины.

В понедельник спокойно объяснил нерадивому сотруднику, в чем его вина, почему один может подвести всех, если работа коллективная.

В свое время мне довелось довольно часто бывать у замечательного ученого, одного из зачинателей наших космических исследований М. К. Тихонравова, который после напряженной работы обращался к живописи. Картины его были овеяны романтикой сказки, выдумки.

Многое можно сказать и о благотворном влиянии просмотра театральных постановок, кинофильмов, телепередач, созерцания архитектурных памятников. Искусство врачует.

Развитие эстетического чувства – важная часть самовоспитания, которое должно помочь общению с другими людьми.

Как бывает обидно за человека, приехавшего из далекого селения для учебы в московском институте. Шесть лет учебы позади, а он ни разу (!) не выбрался в Третьяковскую галерею. Знаю, что и некоторые москвичи не посещают ни концертных залов, ни театров, ни музеев, ни выставок, не читают умных, хороших книг. Очень-очень сильно они себя обкрадывают.

Рассказать, даже конспективно, обо всех важнейших вопросах самовоспитания невозможно – потребуется солидный учебник, именно учебник, и я надеюсь, что со временем он будет написан, найдет многих читателей, принесет большую пользу.

ОПАСНО! СПЛЕТНЯ!

Если бы такой учебник пришлось составлять мне, то, наверное, одной из самых важных глав сделал бы главу об «иммунитете» к сплетне. Человек, обладающий иммунитетом к сплетне, может уже на 50% считаться счастливым. Ибо сплетня и в давние времена, и сейчас, и в будущем, увы, немало портит людям крови.

Элементарная житейская задача. Дано: Г. говорит М., что Ц. в присутствии Д. и А. сказал про М. что-то

скверное, заведомую ложь. Вопрос: Как должен себя вести М.? Варианты решения. Первый: М. отвечает: «Это клевета, ты, я в этом уверен, отчитал Ц. и попросил его высказать мне лично все, что он говорил обо мне за глаза. А в следующий раз, если хочешь оставаться со мной в хороших отношениях, не передавай мне сплетни». М. продолжает здороваться с Ц. как ни в чем не бывало. Второй вариант: М. решает «Сегодня встретимся все вместе, ты, Ц., Д. и А., пусть Ц. повторит свои слова». Г. категорически возражает: «Ведь я тебе по секрету» ... М. настаивает: «Нет, надо собраться и разом все кончить. А тебе будет наука – следующий раз просто одернешь вруна, а передавать слухи не станешь». Третий вариант: М. начинает особенно признательно относиться к Г., с Ц. не разговаривает, очень переживает. При встрече со знакомыми старается объяснить, что Ц. лжец и плохой человек.

Можно привести другие варианты поведения, расставить им оценки. Под буквами Г., М. и другими поставь любые имена, придумай любую ситуацию, любое место действия: школа, учреждение, институт, семья, компания ребят во дворе – суть не изменится. Характерно, что сплетня обычно возникает там, где нет увлечения общим делом, нет настоящей занятости. Однако досадно, что иногда сплетня разъедает хороший коллектив, дружную семью, крепкую дружбу девушки и юноши. Вот тут-то и уместно вывести сплетню и сплетников на чистую воду. Выработка «иммунитета» к сплетне, потребность дать ей бой – одно из важных качеств человека.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ СКАЗАТЬ, ПОДУМАЙ!

– С кем ты вчера танцевал? Что, страшнее найти не мог?

– Эй, ты, метр сорок с кепкой, пойдем, ну, пошли же, недомерок!

– Эй, длинноногая (коротконогая, очкастая, скелетина, бочка ... Вставить, можно что угодно).

Вряд ли кому доставят радость подобные реплики или обращения. Но почему люди позволяют себе обижать других, говорить им гадости? Иногда причина кроется в зависти. Соученица получает хорошие отметки, успешно выступает в спортивных состязаниях. Чтобы хоть как-то унижить, кольнуть побольнее, ей при-

думывают обидные прозвища. Иногда это происходит от озлобленности. У меня все плохо, в семье нет лада, на уроках получаю одни тройки – так пусть и другому будет худо.

Бывает, что ребята обижают друг друга без всякого на это особого желания. Так, сболтнул языком, не думая, что это может нанести душевную рану товарищу.

Подчас трудно разграничить, где кончается, казалось бы, безобидная сплетня и начинаются злобная клевета, заведомая ложь, порочащая человека.

Помнится, в одном восьмом классе училась Люба А. Она отличалась отвратительным свойством давать меткие прозвища своим одноклассникам.

... Порог класса только что переступил новенький, а некоторые уже справшивают:

– Люба, а это кто пришел?

– Сами что ли не видите? Макака!

Так и дали ему кличку «макака».

Были в классе «верблюд», «мопса», «динозавр» и даже «торшер» – высокая худенькая девушка с пышной прической. И все эти прозвища были делом Любы. Ребята долго терпели злоязычницу... Однажды решили устроить загородный поход.

– Только Любка пусть дома остается.

– Мы с этой гадюкой ядовитой не пойдем.

К девятикласснице Любе прилипло прозвище «гадюка ядовитая» за ее манеру все высмеивать, всем давать обидные клички. Прошло время, Люба повзрослела, теперь она уже сама одергивала ребят, если кто-нибудь из них использовал придуманную ею же кличку, но все равно в глазах класса она оставалась «гадюкой ядовитой». Короче говоря, в 10-м классе ей пришлось перейти в другую школу...

Истина не новая – «относись к человеку так, как хочешь, чтобы он относился к тебе».

Резкая грубая шутка может в одну минуту разрушить дружбу, которая складывалась годами. Никогда нельзя забывать и старую прописную истину – ничто так глубоко не ранит, как слово.

Есть слова – словно рана, слова – словно суд,
Словом можно убить, словом можно спасти,
Словом можно полки за собой повести.

Так писал поэт В. Шефнер. В самом деле, слово – очень сильное средство воздействия на человека.

Многим портит здоровье зависть. У кого-то есть красивая куртка, ручка, часы... А у меня нет. И начинаются терзания. Бывает, что человек доводит себя до настоящего психоза. Самое страшное, когда завистник старается сделать что-нибудь дурное, причинить боль человеку, обладающему вожделенной вещью. Припоминаю давний случай: девушка из семьи с очень скромным достатком на заработанные летом деньги купила себе красивое платье. Завистливая подруга решила якобы нечаянно закапать платье чернилами. Но движение было столь неловким, что испачкала только себя. Тогда в гневе она плеснула из чернильного пузырька на подругу. Стоит ли говорить, сколько огорчений это принесло владелице красивого платья, как был возмущен весь класс.

Говорят, есть «черная» и «белая» зависть.

Не очень-то мне нравится термин «зависть» даже с прилагательным «белая». Но если успехи товарища заставляют и тебя прилагать усилия, чтобы улучшить успеваемость, расширить кругозор, больше читать, принимать участие в спортивных тренировках – пусть будет «белая зависть».

Истоки «черной зависти» часто лежат в преклонении перед вещами. Вещизм – страшная, заразная «болезнь». Она распространяется очень быстро. Вдруг началась «инфекция» на золотые клипсы, сережки...

А ведь золотые сережки доступны далеко не каждой девушке. К тому же дело не только в цене. Некоторые родители сознательно отказывают дочери в покупке золотых украшений, считая, и вполне справедливо, что дорогие ювелирные украшения предназначены для взрослых женщин. Да и выглядят они на девочках нелепо, вычурно, напоказ. Тем не менее обладание золотыми безделушками вызывает у одних девушек чувство превосходства, у других зависть к ним, сознание своей якобы неполноценности.

Подчас наибольший престиж в коллективе имеют не ребята, достигшие успехов в учебе, самодеятельности, спорте, а владельцы модных магнитофонных записей, фирменных джинсов, дорогих перстней...

Мы уже говорили, что подростки не любят нравучений, нотаций, не всегда воспринимают жизненный опыт пожилых, надеясь на свой собственный. Так или

иначе постарайся разобраться в истинных человеческих ценностях и мнимых. Чем раньше ты это поймешь, тем больше сэкономишь здоровья и духовного, и ... физического.

ТРУДНО ЗАСТЕНЧИВОМУ

...Телефонный звонок. «Я сегодня был на вашем выступлении, читал вашу книгу, – незнакомый голос говорил торопливо, словно боясь, что я прерву его или повешу трубку, – вы там говорили, что хамство, сплетни мешают жить, вредят здоровью... у меня наоборот... я очень стеснительный, излишне робкий, напишите, как бороться с застенчивостью». Возникла пауза. «Давай встретимся, поговорим». «Нет, лучше по телефону, мне легче». Наш телефонный разговор затянулся на полчаса. Потом мы встретились с ним. Ладный паренек, начитанный. Беда одна – застенчивость. Он стесняется отвечать на уроке, ему кажется, что за ним все внимательно наблюдают, на экзаменах испытывает страх, очень смущается при знакомстве с новыми людьми.

Действительно, застенчивым трудно бывает в жизни. Иногда они становятся замкнутыми, иногда резкостью, а то и грубостью стараются прикрыть свою робость, застенчивость. Вместе с тем с близкими людьми, родными, товарищами смущения не испытывают. Не только на экзаменах, но и на вечеринках, при новом знакомстве у застенчивых людей может возникнуть серьезная физиологическая реакция, проявляющаяся в резком покраснении кожи лица, шеи, учащенном сердцебиении, затрудненном дыхании (дух захватывает), расстройстве желудка.

С возрастом у многих людей застенчивость уменьшается или проходит совсем.

Что же рекомендуют специалисты для преодоления застенчивости?

Во-первых, постарайся дать сам себе вполне реальную оценку, своим достоинствам и недостаткам. Так ли уж на тебя все обращают внимание? Постарайся внушить, что тебе все это только кажется.

Во-вторых, поставь перед собой совершенно конкретную задачу – ежедневно разговаривать с новым незнакомым или малознакомым человеком, для начала, например, с младшеклассником. Советую заранее обдумать предстоящую беседу.

В-третьих, застенчивым людям рекомендуют специальные дыхательные упражнения, помогающие снять напряжение.

В-четвертых. Большую помощь застенчивому может оказать близкий товарищ, который стремится сгладить застенчивость, неловкость друга. Товарищ может поговорить с ребятами из класса, попросить их не обращать внимания на этот недостаток. Вот пример: в классе дружили девушка, энергичная, активистка, участница самодеятельности и юноша, застенчивый, робкий в общении с товарищами. Подруга не только «защищала» юношу, но и помогла ему преодолеть застенчивость.

Другой пример: родители поменяли квартиру, дочери пришлось сменить школу. Но девушка с трудом выдержала только один месяц. Нет, ее никто не обижал, никто не смеялся над нею. Просто она никак не могла преодолеть смущения во время ответов на уроках, при общении с новыми знакомыми. Ей казалось, что ребята критикуют ее одежду, прическу, ее лицо, фигуру, манеру речи и т. п. Пошли тройки за устные ответы. Девушка вернулась в старую школу. И несмотря на то что она тратила на дорогу около 3 часов в день, она чувствовала себя гораздо лучше, у нее прекратились сердцебиения, нормализовалась работа желудка, исчезла бессонница, в классном журнале вновь появились пятерки и четверки.

Как-то в беседе с десятиклассниками я привел этот пример. Возник спор. Большинство из них говорили: правильно сделала, «опять человеком стала». Меньшинство — «неправильно, всю жизнь не будешь сидеть на одном месте». (А как твое мнение, читатель?) Потом ребята стали приводить конкретные примеры из жизни своего класса, школы. Вот тут-то я понял, что совершил ошибку, вызвав ребят на эту дискуссию. Ведь в классе присутствовали юноши и девушки, имевшие стеснительный характер. Каково им было при этом обсуждении?! Я постарался поскорее замять разговор, и впредь уже не повторял такой ошибки. Прошу это учесть и тебя, читатель.

ПУНКТУАЛЬНОСТЬ ВО ВСЕМ

Среди многих качеств, которыми должен обладать молодой человек, не последнее место занимают точность и пунктуальность. Не случайно, на вопрос «ко-

торый час?» военные люди, приученные к пунктуальности, точности, нередко отвечают – «Тринадцать часов, ноль пять минут».

С пунктуальным человеком легче иметь дело, легче жить. Своей точностью он нередко действует дисциплинирующе на других.

Вот случай, свидетелем которого я был несколько лет тому назад. Десятикласснику Михаилу понадобились конспекты тех занятий по истории, которые он пропустил по болезни, в учебнике такого материала не было.

– Позвоню Виктору, он-то меня обязательно выручит, – решил юноша.

И, действительно, Виктор не отказал, только просил прийти к назначенному месту ровно без двадцати пяти час, не позднее на сегодня много дел.

– Хорошо, хорошо, – согласился довольный Михаил, – на пять минут допускаешь «академическое опоздание»?

– На пять минут – да, но не больше!

Михаил вышел из дома заблаговременно. Во дворе ребята с азартом играли в волейбол. Миша, вспомнив про резервные пять минут, решительно вступил в игру. Он уже собрался уходить, как друзья его уговорили еще чуть-чуть задержаться: «Ничего, мол, подождет, пять минут мир не перевернут».

Тем временем Виктор томился в ожидании – Михаила не было, и если б он не знал, как его товарищу нужны конспекты, то давно бы ушел. Без пятнадцати час показался Михаил с испачканными руками и лицом, сразу видно играл в волейбол.

Виктор не стал слушать объяснений, сунул ему конспекты и побежал в магазин за продуктами, но, увы, магазин уже закрылся на обед... Весь строго рассчитанный план Виктора был поломан. А самое грустное – опоздал с передачей к маме в больницу. С большим трудом ему разрешили свидание, при этом медицинская сестра сделала ему выговор за то, что он явился с большим опозданием.

Прошел экзамен по истории. Когда ребята уже расходились по домам, Михаил обратился к Виктору с просьбой дать ему конспекты по литературе на один-два дня. Виктор отказал, объяснив присутствующим причину отказа.

Бывает грустно и досадно, когда встречаешься на

производстве, в учреждениях с людьми необязательными, небрежными по отношению к собственному слову.

...Звоню в учреждение. Спрашиваю, когда можно прийти по важному вопросу. Прихожу точно в назначенный час. Сотрудника на месте нет. Оказалось, он решил пораньше пообедать. У меня потеряно тридцать минут дорожного, рабочего времени. Впрочем, не совсем потеряно, потому что наученный горьким опытом, всегда ношу с собой какую-нибудь работу – рукописи, студенческие контрольные, карточки с иностранными словами, небольшого формата свежий журнал, но, конечно, это совсем не то, у меня ведь был план на этот день.

О человеке, который часто опаздывает, не делает утренней зарядки, небрежно одевается, не вовремя сдает работу или не выполняет задания, составляется определенное мнение. Оно может оказаться и ошибочным, но чаще всего подтверждается.

Умение управлять своим временем, своими действиями, поступками во многом помогает управлять и своими чувствами, нервами, своим организмом. И в данной взаимосвязи нет ничего надуманного, натянутого.

Наоборот, отсутствие пунктуальности, точности не только мешает делу, но и понапрасну волнует людей, заставляет их нервничать, т. е. в конечном итоге вредно отражается на здоровье. Вот почему разговор о точности мы включили в главу о психогигиене.

ЛЕКАРСТВО – СОВЕТ

К сожалению, нередко бывает, что хорошие, умные, добрые юноши и девушки страдают своеобразным комплексом неполноценности из-за существующих (и несуществующих!) болезней, недостатков.

Беда для многих в том, что они себя плохо знают, плохо представляют те физиологические процессы, которые протекают в организме подростка.

В юношеском возрасте нередко возникают боли в сердце. Сам молодой человек, разумеется, не может определить их характера. Кто-то относится к ним пренебрежительно. Ерунда, мол, поболит, перестанет. Другой начинает постоянно думать о них, от таких мыслей боли как будто даже усиливаются, появляются мысли об обреченности, человек отказывается от физкультуры, избегает туристских походов, уклоняется от обществен-

но полезного физического труда, его мозг начинает сверлить мысль о скорой смерти... Пока разговор с врачом (нередко происходящий без активного желания молодого человека) не выясняет ситуацию. И что же! Бывает, что пренебрегавший своим здоровьем, не обращавший внимания на болевые сигналы нуждается в срочном лечении, а у мнительного обнаруживаются функциональные (т. е. не связанные с нарушением анатомической целостности органа) явления, обусловленные возрастом, переходным периодом, перестройкой организма. Такой человек нуждается в успокоительной беседе и гигиенических рекомендациях.

Мне как врачу и педагогу приходилось беседовать с сотнями молодых людей и нередко бранить их – почему они «запустили свои тяжелые мысли» и не пришли раньше, сколько бы грустных дней могли стать веселыми и интересными.

Бывает, молодые люди удручены, стонут, сторонятся товарищей из-за того, что их беспокоит излишняя худоба или полнота, недоразвитие отдельных органов или их излишнее развитие, дефекты кожи лица, дурные привычки, от которых они не могут избавиться сами и т. д. Отсюда мысли о неполноценности, замкнутость, страх (именно страх!), что они не могут никому понравиться, их никто не полюбит, раздражительность в отношениях с близкими или угнетенность. (Впрочем, внешне состояние угнетенности может и не проявляться, переживаться «в себе».) В таких случаях на приеме у врача чаще всего дело ограничивается откровенным, доверительным разговором, некоторыми советами, иногда гигиеническими, реже медицинскими назначениями. Излишняя худоба или полнота могут быть устранены рациональным питанием, дурные привычки – соединением усилий воли и гигиенических мероприятий. Достаточно показать молодому человеку соответствующие научные выкладки, иллюстрации как это успокаивает его. Но приходилось назначать и лечение, направлять к врачам иных специальностей.

У подростка, юноши, да и у взрослого человека всегда должен быть советчик – старший товарищ. Родители, близкие родственники, учителя... В сущности не так важно кто, важно, чтобы то был доброжелательный, уважающий тебя и уважаемый тобой старший товарищ. Но иной раз требуется и специальный совет врача, психолога, учителя.

ЧТО ЗНАЧИТ КОМПЕНСИРОВАТЬ НЕДОСТАТКИ?

Ты не можешь ликвидировать некоторые свойства своего характера, своей натуры или даже некоторые свои физические особенности, так постарайся их компенсировать.

... Вскоре после войны я с группой девочек и мальчиков пришел в лекторий музея, где должна была быть прочитана лекция о прекрасном в музыке и живописи. Появление лектора было встречено веселым и насмешливым гулом. Трудно себе представить более некрасивого человека: нос большой, огромные уши, маленькие глубоко посаженные глаза. Длинную шею даже не скрадывал стоячий воротник гимнастерки. Впечатление некрасивости усиливал лиловый шрам на лице и пустой рукав форменной рубашки.

Лектор начал говорить, сипловатый голос был тих. В зале постепенно установилась тишина, тишина первого внимания, желания узнать даже не что, а как он будет говорить. Потом стало интересно, а затем – гробовая тишина увлеченности, боязнь пропустить хоть слово. В жизни мне пришлось слушать сотни лекторов, но я не помню более сильного впечатления. Глубокая мысль и сдержанная страстность лектора заставили забыть о его носе, огромных ушах, фиолетовом шраме. Этот человек даже стал казаться не только таким же, как другие люди, но своеобразным, симпатичным, умным, привлекательным. Лекция кончилась. Аплодисментов не было. Стояла тишина.

- Есть ли вопросы?
- Расскажите еще!
- Что именно?
- Что хотите.

Тут раздались аплодисменты. Потом, обступив лектора, мы долго расспрашивали его. Незаметно вопросы от искусства перешли на войну, на жизнь и даже на то, скоро ли отменят продовольственные карточки. Лектор глянул на часы: огромные ручные часы, что выпускали до войны, такие часы в шутку называли будильниками, и сказал, что уже поздно.

– Но последний вопрос можно? Где вы научились так интересно рассказывать?

– Когда я был подростком, то часто ходил слушать одного замечательного лектора. Однажды после выступления подошел к нему и сказал, что хочу быть таким

же, как он. Лектор внимательно меня выслушал и заметил, что мне придется очень много работать. Он составил для меня сложнейшую программу, огромный список литературы. Я упорно работал, много читал. Поступил в институт. Уже с первого курса в порядке шефства читал школьникам, рабочим, служащим лекции по искусству. На одной из моих лекций заметил моего учителя. Несколько часов мы бродили по пустынной ночной Москве, говорили о моей лекции. Разбор был доброжелательным, но суровым. «Вот это ты слабо знаешь сам, а эту часть лекции не прочувствовал – говорил холодно, здесь, по-видимому, ты сам не согласен с тем, что говорил, оттого и звучало фальшиво» и т. д. и т. п.

Началась война. Было всякое, но когда я мог хотя бы на минуту оставаться со своими мыслями, то продумывал вновь и вновь, как бы я сказал о том или ином произведении, стремился проникнуть в суть его идеи, художественных средств. После ранения попал в госпиталь. Свободного времени стало больше... Я знал, что мне нужно многое сделать для того, чтобы полностью компенсировать недостатки моей внешности. А тут еще последствия ранения – шрам на лице, потеря руки... И я работал.

Эта история произошла сорок лет назад. Но до сих пор помнятся мне слова о том, что большой труд может помочь человеку компенсировать недостатки, отвлечь внимание окружающих от дефектов внешности.

В юности я часто ходил в цирк. Особенно восхищался пластическими этюдами одного гимнаста, который в стойке на одной руке выполнял невероятно сложные упражнения.

Много позже узнал, что артист потерял одну руку, но путем невероятного труда, упорнейших тренировок, смог вернуться на манеж, достичь высот циркового искусства.

Подобных примеров можно привести много и из далекой истории, и из жизни наших современников. Знаменитая бегунья из США Вильма Рудольф в детстве перенесла полиомиелит в тяжелой форме, но благодаря усиленным тренировкам смогла выиграть три золотые олимпийские медали.

Великий английский поэт Дж. Байрон с детства был хромым. Свой физический недостаток он стремился компенсировать выносливостью, силой, смелостью. Он

свободно нырял на пятиметровую глубину и доставал маленькую монетку. Поэт переплывал Темзу по несколько раз в день. Он переплыл Дарданеллы, начав заплыв в Европе и закончив его в Азии. Интересно, что Байрон построил первый в Англии закрытый плавательный бассейн, используя для этой цели подземные погребя.

Многочисленный чемпион СССР и рекордсмен мира по плаванию в 1932–1952 годах Л. К. Мешков во время войны был тяжело ранен, но вернулся в большой спорт и вновь радовал болельщиков своими успехами. Свои рекорды он ставил в течение двадцати лет. Стоит только себе представить, какого труда это ему стоило!

... При испытании нового самолета произошла авария. Летчик остался жив, но лишился одного глаза. Казалось бы, прощай, авиация! Но его умение, его опыт так нужны были стране... Начались бесконечные тренировки в тире. Даже прогулки в лес были своеобразными тренировками. Какое расстояние между двумя деревьями? Четыре метра? Он подходил, вымеривал рулеткой. Нет, ошибся. И снова упражнения... Ему необходимо было развить глубинное зрение так, чтобы оценивать точно расстояние, скажем, до взлетной площадки при посадке самолета. Здесь малейшая неточность могла привести к катастрофе. И вот строгая комиссия разрешила летать. Снова небо, снова самолеты. Сначала тиходы, затем скоростные...

Это – история С. Н. Анохина, заслуженного летчика-испытателя СССР, заслуженного мастера спорта, Лауреата Государственной премии СССР, Героя Советского Союза, испытавшего ряд новых истребителей.

Другой и более известный пример из авиации. А. П. Маресьев воевал в истребительном авиаполку и сбил 4 вражеских самолета. Был подбит и 18 суток раненый добирался до своих. В госпитале ему ампутировали обе ноги. Но летчик не сдался, освоил протезы и снова занял место в боевом строю, сбил еще 7 вражеских стервятников. Маресьеву присвоено высокое звание Героя Советского Союза. Он стал героем книги Б. Полевого «Повесть о настоящем человеке».

Писатель Н. А. Островский был тяжело ранен. Слепой, прикованный к постели, он создавал оптимистичнейшие произведения, которые воспитали не одно поколение у нас и за рубежом.

Преданность делу, служение Родине помогли этим и

многим другим людям преодолеть недуг, упорный труд компенсировал физический недостаток.

Теперь приведу примеры другой значимости, другого плана. Выдержка и самоконтроль помогли вспыльчивому человеку стать мягким и интеллигентным, выдержанным и тактичным. Ловкость и сила спортсмена сглаживают его молчаливость, необщительность. Веселость и приветливость в обращении сделали девушку всеобщей любимицей, и никто не замечает ее некрасивой внешности, недостатков фигуры.

Как-то мне довелось ответить через газету 14-летней Ире Д., которая спрашивала о том, как стать красивой. При этом Ира категорически требовала, чтобы вместо конкретного ответа газета не печатала «длинную статью какого-то писателя о том, что внешность не имеет никакого значения».

Привожу отрывок из своего ответа Ире Д.

Сначала, Ира, позволь мне заступиться за писателей. Право, я не знаю кто из них, русских классиков или современных советских писателей, так говорил. Возьмем рассказ А. П. Чехова, который очень подходит к теме нашего разговора. Он называется «Красавицы». Вот, как Антон Павлович пишет об одной красивой девушке: «... действительно прекрасного у нее были одни только белокурые, волнистые, густые волосы, распущенные и перевязанные ленточкой, все же остальное было или неправильно, или же очень обыкновенно... Весь секрет и волшебство ее красоты заключались именно в ... мелких бесконечно изящных движениях, в улыбке, и в игре лица... в сочетании тонкой грации этих движений с молодостью, свежестью, с чистотою души, звучавшею в смехе и в голосе...»

Пожалуйста, вдумайся в прочитанные фразы. Оказывается, можно быть красивой и не иметь правильных черт лица. Оказывается, много зависит от умения держаться, улыбаться, разговаривать, одеваться, причесываться, скрадывать свои физические недостатки... умения показать себя, но «применительно к своему возрасту», оставаясь при этом естественной. Смотри, как мудро!

Мне довелось быть на конкурсе красоты, который проходил на известном болгарском курорте «Золотые пески». Одна из победительниц, если ее судить по строгим канонам красоты, не отличалась ни особой красотой лица, ни точностью фигуры. Но она так очарова-

тельно улыбалась, так легка была ее походка, так изящны были ее движения, что жюри и зрители единодушно отдали ей предпочтение перед ее соперницами, обладающими «классической» красотой.

Но как овладеть искусством стать, если не красивой, то очень привлекательной, ведь наша читательница требует конкретных советов? С чего начать наш разговор? В том же рассказе А. П. Чехова, тонкого писателя-психолога и отличного врача, говорится о некрасивой женщине и из «признаков» некрасивости он ставит на первое место — сутулость. Ведь и с хорошеньким лицом, красивыми волосами девочка не кажется привлекательной, если она ходит ссутулившись, смотрит себе под ноги, при ходьбе ногами пыль загребают.

Привычка держаться прямо, мягкая женственность и изящество в движениях, вкус в одежде, прическа к лицу, да еще ровный, неунывающий характер и заботливое отношение к товарищам скрадывают, делают незаметными неправильные черты лица. Наоборот, отчужденность, самолюбование девушки с красивым, «классическим» лицом отталкивают людей. Недаром говорят в народе о «холодной красоте».

«ЧЕРТЫ, КОТОРЫЕ Я НЕНАВИЖУ, ЧЕРТЫ, КОТОРЫЕ Я ЦЕНЮ»

Из всего сказанного можно сделать вполне определенный вывод, что знание своих недостатков, стремление преодолеть их во имя служения людям помогают человеку жить, делают его счастливым. «Хочу, чтобы людям жилось легче и счастливее...», — говорила известная государственная деятельница и замечательная женщина А. М. Коллонтай и многое делала для того, чтобы люди были счастливее и сама была оттого счастлива. Она писала: «Черты, которые я ненавижу: оскорбление и унижение человеческого достоинства, несправедливость и жестокость, самомнение, ханжество и фарисейство, вероломство, распущенность.

Черты, которые я ценю: доброжелательство к людям, делать для других, не для себя, моральное мужество, самообладание, дисциплина, любознательность и наблюдательность, любовь к жизни, природе, животным, порядок и плановость в работе и в жизни, всегда учиться».

Полагаю, что с этим перечнем настоящих челове-

ских качеств согласится каждый. И каждый в меру своих сил и возможностей стремится воспитать их в себе.

В марте 1886 года А. П. Чехов пишет своему брату Н. П. Чехову письмо. В нем содержится своеобразная программа самовоспитания. Некоторые детали и примеры сейчас устарели, но в целом, полагаю, это письмо очень полезно прочитать всем молодым людям, начинающим жизнь. А пока – несколько отрывков из письма.

«Чтобы воспитаться и не стоять ниже уровня среды, в которую попал... нужны непрерывный дневной и ночной труд, вечное чтение, штудировка, воля... Тут дорог каждый час.

Воспитанные люди... уважают человеческую личность, а потому всегда снисходительны, мягки, вежливы, уступчивы. Они не бунтуют из-за молотка или пропавшей резинки; живя с кем-нибудь, они не делают из этого одолжения, а уходя, не говорят: с вами жить нельзя! Они прощают и шум, и холод, и пережаренное мясо, и остроты, и присутствие в жилище посторонних... Они болеют душой оттого, чего не увидишь простым глазом. Так, например, если Петр знает, что отец и мать седеют от тоски и ночей не спят благодаря тому, что редко видят Петра ... то он спешит к ним... Они чистосердечны и боятся лжи, как огня. Не лгут они даже в пустяках. Ложь оскорбительна для слушателя и опошляет в его глазах говорящего. Они воспитывают в себе эстетику. Они не могут уснуть в одежде, видеть на стене щели с клопами, дышать дрянным воздухом, шагать по оплеванному полу... Они стараются возможно укротить и облагородить половой инстинкт... Им нужны не женщины, не постель, не лошадиный пот, не ум, выражающийся в умении... лгать без устали... им... нужны свежесть, изящество, человечность, способность быть... матерью.

Им нужен в здоровом теле – здоровый дух. Таковы воспитанные...»

ПРОВЕРКА ВРЕМЕНЕМ

Подростковый и юношеский возраст – тревожная, но радостная пора. Крепнет дружба девочек и мальчиков, юношеская дружба и товарищество переходят в любовь. К ним приходит любовь с первого взгляда, хотя уже много столетий спорят о том, бывает ли любовь с

первого взгляда и настоящая ли то любовь? Молодых людей тревожит масса вопросов. Бесспорно, все они серьезны и важны, но выражены бывают подчас в наивной форме.

...Двое решают быть вместе навсегда – создается семья, ячейка коммунистического общества. И общество, и близкие молодоженов и, конечно, в первую очередь сами молодые хотят, чтобы эта ячейка была крепкой, счастливой.

Увы, не всегда так получается. Но если люди по-настоящему любят, они в состоянии преодолеть любые трудности. Истина старая и от частого употребления в книгах и разговорах стала несколько истертой. Меня всегда интересовало, что же все-таки лежит в основе вот этой самой любви, которая помогает долгие годы преодолевать всяческие трудности. Взаимная близость, да. Взаимные интересы, конечно. Я старался наблюдать, что же связывает людей совершенно разных по характеру, уровню знаний, житейскому опыту?

... Он – инженер по самолетостроению, доктор наук, она – воспитательница детского сада. И когда ему как-то сказали, что неплохо бы и жене расти, «догнать» мужа, то он искренне удивился. Как это догнать? Она ведь хороший специалист в своей области, ее любят и ценят.

В этой семье примечательным было глубокое уважение к делу, которому каждый из них служил.

Итак, взаимоуважение, взаимный интерес к работе другого супруга – важнейшее условие крепости семейной счастливой жизни.

Сразу, вдруг оно не приходит. Если молодой человек стыдится своих родителей, потому что они занимают скромное должностное положение или имеют «немодную» профессию, боюсь, такому молодому человеку и самому со временем будет трудно. Кто-то будет занимать должности повыше его!

Но вернемся к нашему основному разговору: как же все-таки найти одного или одну единственную, с которой или которым счастливо пройдешь совместную жизнь? Самое главное – любить! А как узнать, любишь или нет? Одна пожилая учительница как-то в сердцах сказала: «Когда молодой человек, девушка спрашивают, как узнать, настоящая ли у них любовь, значит, не любят!»

О любви написан Монблан книг, научных исследова-

ний, поэм, романов. Миллионы родителей говорили своим детям: «Почему ты не хочешь связать с ним (ней) свою судьбу? Ведь он (она) такой хороший!» И получали ответ: «Я не люблю его (ее)». Миллионы родителей говорили своим детям: «Почему ты хочешь связать с ним(нею) свою судьбу, ведь он(она) плохой?» И получали ответ: «Я люблю его (ее)».

И все же я рискну дать один рецепт – нужно время, чтобы проверить свои чувства. Время покажет, легкая ли это увлеченность или глубокое чувство. Но какое время? Сколько? День? Месяц? Год?

Мне несколько раз пришлось быть советчиком в таких делах и скажу, что трудная это задача. Однако следует пояснить, почему пришлось выступать в этом качестве. Уже в течение почти тридцати лет вместе со своими коллегами, женщинами и мужчинами (педагогами, врачами), я провожу специальные беседы (они ведутся раздельно с девушками и юношами, обычно восьми- и десятиклассниками). В беседах разбираются особенности юношеского возраста: анатомические, физиологические, психологические; проблемы морали, взаимоотношения полов, коммунистической нравственности и другие, волнующие молодых людей. После бесед отвечаю на вопросы, провожу индивидуальные собеседования по желанию слушателей.

...Десятиклассник Володя держится несколько вызывающе, по-видимому, от смущения.

– С Верой мы познакомились недавно, всего месяц назад, но любим друг друга, хотим после окончания школы пожениться, мы очень любим... Не верите?

– Верю! И не собираюсь вас отговаривать. Любите друг друга, будьте счастливы. Но не забывайте о ваших близких, родителях, пусть и они радуются вашему союзу. Я задам тебе несколько вопросов и по ответам на них буду судить о том, насколько серьезно и продуманно решение создать семью.

Итак, знаешь ли ты ее родителей? Знакома ли она с твоими родителями?

(Разговор шел совершенно откровенный. И даже несмотря на то что после этой беседы прошло немало лет, я все же изменил имена.)

Как вы проводите время? О чем говорите? Какие планы строите? Не стали ли хуже учиться в последнее время? На какие средства собираетесь жить?

Прежде всего очень советуя, как говорится, позна-

комиться домами. Вашей любви сейчас предстоит первое серьезное испытание: окончить школу, определить будущую профессию, ведь вам еще нет и 18 лет.

Старайтесь пореже встречаться наедине (пока). Категорическое требование – ни капли вина. Даже после небольшой дозы сухого вина ты можешь поступить так, как никогда бы не поступил на абсолютно трезвую голову.

И еще, после экзаменов обязательно зайди ко мне, нам придется обсудить несколько важных вопросов. Учти, ты сейчас отвечаешь за двоих. Мы должны серьезно поговорить о том, как тебе следует поступить, чтобы ни твоему и особенно здоровью Веры не было нанесено вреда. Ты меня понял?

Было еще несколько встреч, трудных разговоров.

Когда Володя был студентом пятого курса института, а Вера – второго (она поступила после техникума), у них родился отличный малыш. В их семьях все обошлось благополучно. Да и сами они проверили себя любовью, сумели не причинить горя своим родным. Я от всей души желаю Вере (теперь уже Вере Алексеевне) и Володе (Владимиру Павловичу) счастья.

Одному для проверки чувств требуется год, а иному и двух месяцев вполне достаточно.

Ведь любовь касается не только двоих! Близким людям, родным далеко не безразлично, как складывается жизнь молодых. Вот почему совершенно неверно некоторые утверждают: они молодые – не мешайте им жить! Вот почему совершенно неправы родители, провозглашая: как хотите, так и поступайте, вам жить!

Есть и другая категория родителей, которые вмешиваются буквально в каждую мелочь, руководят каждым шагом. И тут с твоей стороны требуются особый такт, чуткость, чтобы не обидеть близких, учесть их советы, продиктованные любовью к тебе и большим жизненным опытом, но и избежать ненужной опеки.

В любви рождается третья жизнь! И сейчас еще есть несчастные дети, потому что их родители эгоистически не думали, не хотели, не умели, не готовились думать о том, что «человек создан для счастья, как птица для полета!» Но и птенец сначала учится летать! Уже в подростковом возрасте можно и нужно готовить себя к счастливой жизни, учиться делать счастливыми других людей.

Жизнь – сложная штука. И у каждого своя жизнь, свои заботы, свои волнения, свои тревоги.

Ну, а если разлюбили, если жизнь не удается?

Что ж, всякое бывает, но человек всегда должен оставаться человеком. И из самой трудной жизненной ситуации нужно выйти честно, сохранив свое (и чужое) человеческое достоинство, откровенно обо всем переговорив, никого не унизив, не замарав себя бессовестными поступками.

Говорю это с полной ответственностью на основании многих лет научной деятельности, личных знакомств, впечатлений от встреч с молодежью нашей и других стран, где мне пришлось побывать, на основании той социологической, медицинской, педагогической литературы, которую я изучал последние двадцать лет.

Повторяю, каждому человеку рано или поздно придется решать довольно непростые проблемы. Еще раз желаю тебе иметь доброго советчика, мать или отца, учителя или просто хорошего товарища, если потребуется, обратиться за советом к врачу, юристу...

ЗДОРОВЬЕ КОЛЛЕКТИВА

Все мы живем, работаем, учимся в определенных коллективах. От того, какой это коллектив, какая в нем обстановка, во многом зависит и психическое здоровье отдельных членов коллектива, класса, группы, бригады, семьи. С другой стороны, настроение коллектива, его здоровье определяются поведением отдельных людей.

Приведу несколько простых ситуаций.

Ситуация 1-я:

– Ребята! Торжественно объявляю, вчера наша Алка заняла первое место! (Неважно где, на спортивном ли соревновании, конкурсе самодеятельности, районной олимпиаде...)

Возможные реакции:

1. Кто-то крикнул «Ура!» Подруга обняла победительницу, другая сунула ей в руку яблоко...
2. Никого в классе это объявление не взволновало, не обрадовало. «Ну, заняла и заняла, а ты чего орешь? Не ты же занял».

Ситуация 2-я:

– Знаешь, мама решила в отпуск поехать на Черное море в Крым и берет меня с собою.

Возможные реакции:

1. «Ой, как здорово! Обязательно постарайся в Севастополе побывать. Говорят, очень интересно».
2. «Нашла чем хвастаться. Подумаешь, Крым, вот если бы на курорт в Болгарию ...»

Ситуация 3-я:

– Я спешу домой, у меня бабушка заболела.

Возможные реакции:

1. «Ну, беги-беги. Слушай, а может тебе чем помочь надо, а?»
2. «Да, брось ты. На то они и старухи, чтобы болеть. Мне моя бабка так надоела».

Ясно, что если радости и горести одного волнуют всех, то можно говорить, что сложился дружный, психически здоровый коллектив. В нем хорошо развиты критика и самокритика, лучше работается, лучше живется.

Равнодушие в классном коллективе, в семье порождает социальное, общественное равнодушие.

Прекрасно сказал польский писатель Бруно Ясенский: «Не бойся врагов – в худшем случае они могут тебя убить. – Не бойся друзей – в худшем случае они могут тебя предать. Бойся равнодушных – они не убивают и не предадут, но только с их молчаливого согласия существуют на земле предательство и убийство».

Именно отсутствие равнодушия, стремление сделать счастливой жизнь народа вели на страдания, а подчас и на смерть лучших людей во все времена. Вспомним хотя бы светлые имена декабристов, народовольцев, большевиков-ленинцев.

Сопричастность к радостям и горестям страны, планеты присуща нашим молодым людям, пионерам и комсомольцам всех поколений. Вспоминаю, как мы, мальчики и девочки, с волнением перекалывали флажки на карте Испании, отмечая движение республиканских войск. В годы Великой Отечественной войны дети шли

на заводы, приходилось подставлять ящики и табуретки, чтобы они могли достать до станка. Дети становились разведчиками на фронте; работали с утра до ночи на колхозных полях. Наша молодежь участвовала в освоении целины, строительстве БАМа. Юноши и девушки, как свою боль, воспринимали боль и страдания народов Чили и Конго, Кампучии и Сальвадора.

Известный летчик-испытатель, Герой Советского Союза, писатель М. Галлай говорил двадцать лет назад о нашей молодежи: «И гражданские чувства, и равнодушие к общественным судьбам, и тяга к честности, порядочности, благородству, и многое другое – в полной мере присущи людям, которым сейчас столько же лет, сколько было нам, когда на нас навалилась война». Эту характеристику можно повторить и сегодня, спустя два десятилетия. В основном, в главном, наша молодежь остается неизменной. Но отдельные ее черты, привычки, манеры меняются постоянно. И шестнадцатилетние сегодня отличаются, скажем, от своих сверстников 1980 года, когда вышло первое издание этой книги.

Я далек от благодушия. Есть у отдельных ребят и серьезные недостатки, главный из них – равнодушие, душевная глухота, черствость, нежелание помочь слабому.

... У края тротуара стоял слепой, слегка постукивая палочкой, он постоянно повторял: «Переведите, пожалуйста, через дорогу». Я направился к нему, но между нами оказалась стайка подростков. Ребята весело переговаривались. На слова слепого человека, один бросил: «Спешим!» Ребята уже прошли полулицы, как один паренек вернулся, взял слепого под руку. Пока они переходили улицу, остальные спокойно дожидались. Потом ребята еще какое-то время постояли, поговорили и неспеша направились к кинотеатру...

... Престарелые родители ждут не дождутся письма от сына...

... Мать пришла домой усталая: работа, магазины, а дочь встретила ее попреками: «Почему ты мне юбку не подшила?»

... Пожилой человек, задыхаясь, опустился на скамейку в зале метро. Озабоченные люди спешили мимо...

Знакомые картины. Все это происходит потому, что в людях нет чувства сострадания, нет, как сказал один журналист, «дара сочувствия».

Даже не очень образованный, не очень знающий, не

слишком эстетически развитый человек, но в полной мере обладающий даром сочувствия для окружающих людей значит очень много и надолго остается в их памяти. Считаю, что каждый должен стремиться воспитать в себе этот удивительный дар.

Люди, умеющие замечать страдания тех, кто рядом, увидят их за газетными строками и за кадрами кинохроники. Люди, радующиеся успехам товарища, класса, настоящему счастливы, когда видят успехи страны.

«Быть счастливым счастьем других – вот настоящее счастье, вот жизни земной идеал». Этими словами великого педагога, врача и ученого Н. И. Пирогова закончу главу.



ВОЗ



ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ

... Сегодня был жаркий спор с друзьями о судьбах человечества, о том, что ожидает людей. Какими они будут, люди будущего? Исчезнут ли войны, горести, болезни?..

ЧТО ЖЕ ОЖИДАЕТ ЧЕЛОВЕКА?

Тысячи и тысячи раз футурологические исследования, романы фантастов, пылкие строки поэтов обращались к будущему. Что же ожидает человека? Каким он будет? Есть ли будущее у человечества?

Ответы зарубежных авторов подчас весьма осторожные, а то и скептические. Так, в прочитанной мною книге заголовком одной из глав никак не внушал оптимизма – «Опасность вымирания». Речь в этой главе шла о возможном вымирании Homo Sapiens (человека разумного) как вида. Что же грозит человечеству? Ядерная война! Загрязнение окружающей среды! Голод! Недостаток безопасной воды! Болезни! Издержки технического прогресса!

Оголтелые человеконенавистники, недалеко ушедшие своими устремлениями от бесноватого фюрера, грозят то атомной, то водородной, то нейтронной бомбой. Они считают, что гибель сотен миллионов, а то и миллиардов человеческих жизней «создаст нормальную жизнь» для оставшихся. Мало земли – гонка вооружения переносится в космос. Альтернатива ядерной войне – мир. Цена ядерной гонки вооружений такова, что человечество не может допустить катастрофы. Именно на это и направлена миролюбивая политика Коммунистической партии и Советского правительства.

Разоружение позволит высвободить фантастические суммы денег, на которые, по приблизительным подсчетам, в течение года можно обеспечить необходимым питанием полтора миллиарда людей, нуждающихся в полноценном питании. Весь наш народ, прогрессивные люди всего мира горячо поддерживают усилия нашей страны в области разоружения. Для того чтобы было

янее, что же практически дало бы людям разоружение, приведу несколько примеров, взятых из книги «Гонка вооружений: опасность, время, альтернатива» (1981). В левом столбце даны расходы на оружие (главным образом американское), в правом – сведения о том, что можно произвести (купить) на те же деньги для жизненно важных нужд людей.

Атомный авианосец	– 2 миллиона 800 тысяч тонн пшеницы или построить ГЭС
Ракетный бомбардировщик	– 100 тысяч тонн сахара
Незначительное снижение военных расходов за один день во всем мире	– ликвидировать к концу столетия неграмотность взрослого населения во всем мире
10% средств, идущих ежегодно на гонку вооружения	– прокормить всех голодающих детей мира
Учения танкового батальона	– 28 детских садов
Танк типа «Леопард-2»	– 36 трехкомнатных квартир
Атомная подлодка «Трайдент»	– обучать в течение года 16 миллионов детей
Межконтинентальная ракета «МХ»	– 5 больниц

... Бедная хижина. На циновках мечется в жару девочка со вздувшейся селезенкой, рядом больной старик, а к врачу идут и идут люди, страдающие от жестокой болезни – малярии.

Миллионы людей, особенно в жарких странах, болеют малярией. А для того чтобы избавить человечество от этого недуга, нужны деньги, равные средствам на приобретение лишь одной подлодки типа «Трайдент».

Мне довелось работать в Индии в качестве советника Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) как раз в то время, когда была ликвидирована оспа. Стоимость всей программы ВОЗ равнялась стоимости одного стратегического бомбардировщика. Хорошо помню слова моего коллеги болгарского врача-педиатра доктора Минчева, который сказал: «Если бы у нас были

такие же средства, мы могли бы ликвидировать и корь во всем мире». Корь еще собирает свои жертвы в виде сотен тысяч детских жизней.

Медицинские работники особенно отчетливо представляют, что несет гонка вооружения и каковы возможные последствия ядерной войны. Не случайно возникло и получило высокую оценку во всем мире международное движение «Врачи мира за предотвращение ядерной войны», особенно активно в нем участвуют советские медики. Председателем Советского комитета является крупный ученый академик Е. И. Чазов.

«НЕТ» – ЗАГРЯЗНЕНИЮ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Как оградить человека от пагубного влияния загрязнения окружающей среды? Установить очистные сооружения? Да. Можно привести множество удивительных примеров роли очистных сооружений в охране окружающей среды. Но, пожалуй, самый разительный пример – сама Москва. Один из крупнейших промышленных центров не только нашей страны с почти 9-миллионным населением по-существу держит одно из первых мест среди крупнейших городов мира и по тишине, и по чистоте воздуха. Несравнима и Москва-река с важнейшими реками Западной Европы. Лучший показатель чистоты воды в Москве-реке – рыбаки с удочками на ее гранитных набережных. А ведь она почти на 70 километров протянулась по городу, «насыщенному» заводами и фабриками.

На моей памяти булыжные мостовые в городе сменили асфальтовым покрытием. Представь себе телегу, колеса которой с металлическими ободами. Такая телега вызывала страшный грохот. В городе уже давно отменены сигналы транспорта. Новые конструкции трамваев почти бесшумные. Раньше над городом поднимались клубы густого дыма от котельных, работающих на угле или дровах. Теперь на заводах и фабриках установлены фильтры, не позволяющие загрязнять воздух.

И все же устройство очистных сооружений – не решение вопроса. Дело в том, что стоят они чрезвычайно дорого. Кроме того, нередко выход из строя очистного сооружения ставит все производство в очень трудное положение. Свидетельство тому – тревожные факты загрязнения Байкала и Ладоги...

Выход в другом. А именно в такой организации про-

изводств, когда отходы одного становятся сырьем второго, отходы второго – сырьем третьего, отходы третьего – сырьем четвертого и т. д., чтобы получалась полная утилизация и выбросы были бы исключены. Или даже получался полный замкнутый цикл.

Другая важная мера заключается в замене некоторых видов топлива. По-видимому, недалеко то время, когда автомобили, работающие на жидком топливе, уступят свое место электромобилям. А сегодня автотранспорт – основной и наиболее опасный для здоровья «отравитель» воздуха, которым мы дышим.

Серьезную угрозу здоровью человека представляют инсектициды. Начиная с 40-х годов, применение ДДТ и других инсектицидов резко уменьшило количество вредителей сельского хозяйства и значительно повысило урожай самых различных сельскохозяйственных продуктов. Чего же, кажется, лучше!

Но со временем обнаружились нежелательные, во многом неожиданные результаты. Применение ДДТ привело к загрязнению пищевых продуктов, через которые ДДТ стал оказывать на организм человека отрицательное влияние. В некоторых районах уменьшилось, а то и было сведено на нет число птиц, полезных насекомых, т. е. естественных врагов вредителей сельского и лесного хозяйства и переносчиков болезней. Вот почему ученые стремятся как можно шире использовать методы биологической борьбы.

В нашей стране расходуются миллиарды рублей на охрану природы, существует строгая система контроля за состоянием окружающей среды: воздуха, воды, почвы, растительного и животного мира.

Мы стремимся к тому, чтобы в нашей стране технический прогресс не вредил природе, чтобы по возможности установилась гармония между хозяйственной деятельностью человека и природой.

Наша Земля так невелика, что загрязнение окружающей среды в одном месте может повести за собой неприятные последствия в другом. Вот почему столь важно международное сотрудничество. СССР заключил ряд важнейших соглашений по охране окружающей среды, в частности с США. Специальная программа ЮНЕСКО «Человек и биосфера» включает ряд крупных специальных проектов, в том числе по созданию биосферных заповедников для сохранения генетического фона планеты.

Огромное значение имеет сотрудничество социалистических стран – членов СЭВ и Югославии в деле улучшения окружающей среды.

Прогрессивные люди всего мира в тревоге за свой дом – планету Земля. И не случайно установлен «Всемирный день охраны окружающей среды», который отмечается 5 июня ежегодно.

ВОЗМОЖЕН ЛИ МИР БЕЗ БОЛЕЗНЕЙ?

Необыкновенные достижения в микробиологии, начало которым положили гениальные труды Л. Пастера, И. И. Мечникова, Р. Коха и других ученых, привели и к необыкновенным успехам в борьбе с заразными болезнями.

До XIX века в России, население которой составляло 40 миллионов человек, ежегодно умирало от оспы около 400 тысяч. Недаром бытовала поговорка «любовь и оспа минуют лишь немногих». После установления Советской власти оспа в нашей стране была ликвидирована.

В настоящее время заболеваемость такими инфекциями, как полиомиелит, малярия, составляет единичные случаи. Эти и некоторые другие болезни практически близки к ликвидации. Значительно уменьшилась смертность населения. Средняя продолжительность жизни советских людей достигла 70 лет для всего населения и 74 лет для женщин, в то время как в дореволюционной России она составляла 32 года.

Чем же обусловлены наши успехи? Прежде всего это результат плановых социально-экономических преобразований в нашей стране и связанных с ними ростом благосостояния народа, достижениями в здравоохранении и медицинской науке.

В борьбе с инфекционными болезнями большое значение, кроме профилактических прививок, имеет санитарная грамотность населения. В нашей стране активную работу по предупреждению инфекционных заболеваний проводят сотрудники домов санитарного просвещения, медицинские работники, члены Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца. Основы гигиены изучают в школе.

Предупреждению острых респираторных вирусных инфекций, гриппа служит закаливание организма, выполнение определенных рекомендаций. Например, сле-

дует избегать переохлаждения и контактов с больным. Заболевшего надо поместить в отдельную комнату или отгородить его постель ширмой. Входя в комнату к больному гриппом, не забудь о марлевой повязке на лицо. При чиханье и кашле рот и нос нужно закрывать платком. Во время эпидемии гриппа не рекомендуется посещать места массовых зрелищ (кино, театр, стадион).

Для профилактики желудочно-кишечных заболеваний вполне достаточно старых и вполне надежных средств: мыть руки перед едой, после посещения туалета, мыть овощи и фрукты перед употреблением, пить только кипяченую воду и кипяченое молоко, есть доброкачественную пищу.

Несмотря на трудности, мы можем победить инфекционные болезни. А как быть с неинфекционными?

Все неинфекционные болезни можно условно (очень условно!) разделить на две категории: главным образом управляемые обществом и главным образом управляемые индивидуумом.

Заметь, дважды повторено «главным образом».

К первой категории, например, относят болезни, вызванные недостатком некоторых минеральных веществ (например фтора) в воде, в почве, что вызывает массовое заболевание населения. При добавлении фтора в воду болезнь предупреждается.

Из второй категории болезней наиболее многочисленны сердечно-сосудистые. Конечно, сердечно-сосудистые заболевания очень неоднородны, вызываются различными причинами. Но все же главную роль в их происхождении играют такие факторы, как малоподвижный образ жизни, несбалансированное питание, интоксикации, например курение, стрессовые ситуации, умственное переутомление и нерациональный режим дня.

Те же самые факторы оказывают влияние и на возникновение других заболеваний неинфекционной природы. Следовательно, важнейшим средством, предупреждающим болезни, является здоровый образ жизни, а не отдельные правильные поступки. Здоровый образ жизни — главное средство сохранения здоровья на долгие годы, главное условие творческого долголетия.

Что же мешает нам придерживаться правильного образа жизни? Как ни странно, мы сами! Пока человек молод, ему подчас кажется даже противоестественным

думать о каком-то далеком будущем. О своей будущей профессии, предстоящей работе, перспективных планах – это куда ни шло, но о здоровье?

В поведении молодых людей встречаются две крайности – следствие того, о чем говорилось выше. Первая – недооценка прекрасного дара, которым наградила природа, – здоровья.

Зачем напрягаться, вставать, делать зарядку, когда можно подольше поваляться в постели? Зачем трудиться разогревать обед, когда можно обойтись куском хлеба? Зачем придерживаться какого-то режима дня и ложиться рано спать, когда можно просидеть до часу ночи и т. д. и т. п. Это скучно, неинтересно, мешает жить. Можно определить такую линию поведения как пренебрежение к своему здоровью. В конечном итоге это ведет к заболеваниям желудка, постоянным болям в области сердца и т. п.

Вторая крайность – переоценка неуязвимости своего здоровья. Я молод, силен, вынослив, меня ни холод, ни жара не берут, опасаться мне нечего. Результат весьма печальный – болезнь.

Реакция на болезнь также чаще всего бывает двоякой: некоторые пугаются и начинают излишне осторожничать. Другие же совершенно не желают считаться с болезнью. И то, и другое плохо. При любом недомогании, в случае заболевания надо обращаться к врачу.

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Вот и подходит к концу наш разговор о сохранении и укреплении здоровья молодого человека. Мы беседовали о пользе рационального питания, необходимости больше двигаться, умении управлять своими эмоциями и т. д. Но если смотреть шире, то важнейшим средством оздоровления должен быть здоровый образ жизни, включающий в себя комплекс правильных поступков.

Но и этого недостаточно. Нужно совершенствовать свой организм, использовать его поистине великие резервы, тренировать тело, развивать умственные способности, память.

Мы, советские люди, отвечаем не только за свое собственное здоровье, но и за здоровье наших близких, друзей, всех членов нашего общества.

Все мы обязаны заботиться о здоровье других. Ты можешь возразить, а не слишком ли автор здесь перегнул палку. Думаю, что нет. Посуди сам.

...На полную мощь пушен проигрыватель. Скольким людям вокруг нанесен «шумовой удар», удар по их нервной и сердечно-сосудистой системе!

...В автобусе, уткнувшись носом в книжку, сидел молодой парень, а пожилой человек стоял рядом. Выйдя из автобуса, старик прислонился к стене дома, судорожно зашарил в кармане, ища таблетки. Сказалось перенапряжение...

... В перерыве между лекциями комсорг громко объявил: «Напоминаю! Завтра день донора!» Однако многие из молодых людей, которые по состоянию здоровья вполне могли бы дать кровь, не пришли на донорский пункт, кто-то испугался самой процедуры («Боюсь боли»), кто-то просто не понял важности этого мероприятия («Зачем, я здоров, мои родные и близкие тоже»).

Кровь – спасительница! Кровь – дарительница жизни! В годы Великой Отечественной войны в ряды доноров вступило около 5,5 миллионов человек! Всего за го-

ды войны было заготовлено и перелито раненым и больным 1700 тонн крови!

И сейчас в дни мирной жизни донорская кровь незаменима. Например, одна операция на сердце требует 5–6 литров крови. А ведь источником ее может быть только человек, только донор. Из донорской крови готовят препараты и сыворотки для лечения и предупреждения многих серьезных болезней.

Дача крови совершенно безвредна, безопасна, более того, полезна для здоровья. Она ведет к обновлению крови, так как усиливается деятельность костного мозга, вырабатывающего форменные элементы крови, улучшается обмен веществ в других органах и тканях, повышается работоспособность, улучшается общее состояние организма.

Когда под влиянием общественности было вынесено решение, запрещающее рвать и собирать цветы, многие удивлялись, а кое-кто и возмущался: «Как это я вернусь из леса без букета цветов». Однако сделаем самый простой расчет. За город в воскресенье выезжают 1 миллион жителей. Если хотя бы каждый четвертый соберет букет, в котором будет 40 цветков (для наших скромных северных цветов – это не такой уж большой букет), значит, люди, выехавшие за город в течение воскресенья, по самым преуменьшенным подсчетам, соберут 10 миллионов цветов! А любители цветов из санаториев, домов отдыха, пионерских лагерей, детских садов! Сотни тысяч дачников, местных жителей! Каждый хочет украсить свою комнату ромашками, ландышами, фиалками!

Дело не только в том, что мы сами истребляем нашу природную красоту. Нет, уничтожая один вид растительного мира, мы создаем возможности для размножения другого, может быть, вредного, вида, изменяем состав почвы, животного мира. Ты, наверное знаешь из уроков ботаники, зоологии, биологии, какими последствиями чревато необдуманное вторжение в окружающую среду.

В природе, в жизни все взаимосвязано, взаимообусловлено. Человек, вырезавший свои инициалы на пяти-сотлетнем дубе, или «начертавший» свою фамилию на уникальном архитектурном памятнике, не только нанес вред национальному достоянию, этот человек показал свою невоспитанность, огорчил многие сотни людей, тем самым нанес ущерб их здоровью.

Вот почему нужно всегда думать о людях, вырабатывать чувство ответственности за свои поступки, скорее говоря, быть воспитанным человеком.

Похвально, если ты укрепляешь свое здоровье закаливанием, занимаешься физической культурой, придерживаешься правил гигиены в повседневной жизни. Но во сто крат будут ценнее твои усилия, если ты привлечешь к делу оздоровления своих близких, родных, друзей, класс, группу. Стране нужны в первую очередь граждане-коллективисты, борющиеся за здоровье народа в целом и каждого его члена в отдельности, а не эгоисты, супермены-одиночки.

Если ты не только сам не станешь собирать цветы, ломать ветки, но и убедишь в этом своих друзей, да еще напишешь об этом заметку в стенгазету, то это будет твоим вкладом в дело охраны природы, а вместе с тем и охраны здоровья людей.

Мы, люди социалистического общества, думаем не только о себе, нам близки судьбы всех людей планеты. А в мире еще многие страдают от ужасных болезней, которые ушли в прошлое у нас в стране, около миллиарда людей недоедают или неполноценно питаются. Ты еще молод, дорогой читатель, и кто знает, быть может, и тебе будет суждено внести свою лепту в дело освобождения населения нашей планеты от тяжелых недугов.

Стремителен бег времени. Быстры изменения в жизни человека: кажется еще вчера ходил в детский сад, сегодня — школьник, оглянуться не успеешь — станет уважаемым специалистом народного хозяйства. Замечательные перемены происходят в жизни нашей страны, они требуют от каждого человека быть совестливым и знающим, идейным и культурным гражданином и тружеником. Выполнять свои гражданские, трудовые обязанности каждому помогает доброе здоровье. Вот я и хочу на прощание пожелать тебе крепкого здоровья. И какую бы ты ни избрал специальность, будь борцом за здоровье людей. Ведь любой из нас может принять положительное участие в этом благородном деле.

СОДЕРЖАНИЕ

ЗДРАВСТВУЙ, ЧИТАТЕЛЬ!

3

РИТМ, РИТМ, РИТМ

7

БЫСТРЕЕ И ЛЕГЧЕ ПОДНЯТЬСЯ НА ВЕРШИНУ

19

ТВОЕ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

43

ЯВЛЕНИЕ ВЕКА

59

ДВИЖЕНИЕ, ДВИЖЕНИЕ, ДВИЖЕНИЕ

67

ПОБЕДИТЬ ПРОСТУДУ

77

ВЫПРЯМИСЬ!

87

И ГЛАЗА ТЕБЕ «СКАЖУТ» СПАСИБО

95

ЖАЛОБЫ МАРИИ СТЕПАНОВНЫ, ИЛИ ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

105

ПОГОВОРИМ О МОДЕ

123

НАПОМИНАНИЕ ПРОПИСНЫХ ИСТИН

137

ВРАГ НОМЕР ОДИН

157

285

САМАЯ ПЕРВАЯ

169

«НЕТ!» – ДОБРОВОЛЬНОМУ БЕЗУМИЮ

177

ОБЪЯТИЯ ТАБАЧНОГО ЗМИЯ

197

ТРИ НЕБОЛЬШИЕ ИСТОРИИ, ИЛИ КЕМ БЫТЬ?

215

ЗАЧЕМ ИДТИ К ВРАЧУ, ЕСЛИ НИЧЕГО НЕ БОЛИТ?

227

УЧИТЬСЯ ДЕЛАТЬ СЧАСТЛИВЫМИ ДРУГИХ И СЕБЯ
(ПСИХОГИГИЕНА В ТВОЕЙ ЖИЗНИ)

233

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ

275

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

282

Научно-популярное издание

НИКОЛАЙ БОРИСОВИЧ КОРОСТЕЛЕВ

О Т А Д О Я

2-е издание, переработанное и дополненное

Зав. редакцией

И. В. Туманова

Редактор

Н. А. Федорова

Оформление художников

Н. Б. Ежкина, С. П. Кузнецовой

Художественный редактор

В. Ф. Киселев

Технический редактор

С. П. Танцева

Корректор

Л. Г. Воронина

ИБ-4452

Сдано в набор 08.09.86. Подписано к печати 03.03.87. Т-03684.
Формат бумаги 84 × 108/32. Бумага офсетная № 1. Гарнитура
таймс. Печать офсетная. Усл.печ.л. 15,12. Усл.кр.-отт. 60,88.
Уч.-изд.л. 16,04. Тираж 900 000 экз. (1-й завод 1-200 000 экз).
Заказ 922. Цена 90 к.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Медицина»,
101000, Москва, Петроверигский пер., 6/8.

Можайский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Госу-
дарственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии
и книжной торговли.

143200, г. Можайск, ул. Мира, 93.

К СВЕДЕНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ!

ИЗ ПЛАНА ВЫПУСКА ЛИТЕРАТУРЫ
ИЗДАТЕЛЬСТВА «МЕДИЦИНА»
НА 1988 ГОД:

ЛАПТЕВ А. П. **Береги здоровье смолоду.**— М.: Медицина, 1988,
7 л., ил. 200 000 экз.

Здоровье—самый драгоценный дар, который человек получает от природы. Чтобы укрепить его, нужно смолоду закалять свой организм, придерживаться рационального образа жизни, стремиться к физическому совершенству. На страницах предлагаемой книги излагаются основные положения личной и общественной гигиены, советы о том, как наладить двигательный режим, проводить закаливающие процедуры, самоконтроль, правильно питаться и т. д.

Книга предназначена подросткам, а также родителям, учителям—всем, кто связан с воспитанием подрастающей смены.

Книги издательства «Медицина» поступают в продажу в специализированные книжные магазины и магазины, где имеются отделы медицинской литературы.

Издательство «Медицина» распространением литературы не занимается.

90 к.

Медицина 1987

