

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ
НАУЧНО-
ПОПУЛЯРНЫЙ
ЖУРНАЛ

Знание

7

1985



«Всемерно развивать и совершенствовать организацию отдыха трудящихся и туризма.
Расширить возможности совместного отдыха и лечения родителей с детьми».

Из Постановления XXVI съезда КПСС



Санаторий «Барнаульский» в Алтайском крае.

Фото А. БУШКИНА, А. ГЕРАСИМОВОЙ, В. ЗАГУМЕННОВА

Курорт Усть-Качка в Пермской области.





Интервью с председателем
Центрального совета
по управлению
курортами профсоюзов
И. И. КОЗЛОВЫМ

Введены в строй новые санатории для лечения страдающих заболеваниями органов пищеварения, почек, нервной системы, гинекологическими заболеваниями. Увеличилось количество мест для больных с последствиями заболеваний и травм спинного мозга.

— В последнее время все чаще люди хотят отдыхать всей семьей, вместе с детьми. Каковы перспективы развития семейного отдыха?

— Должен сказать, что с начала 1985 года все профсоюзные пансионаты и дома отдыха принимают родителей с детьми. Выделены для них и санатории. Назову для

ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ И ОТДЫХЕ ТРУДЯЩИХСЯ

— В здравницах нашей страны набираются сил и здоровья миллионы людей. От того, как они отдохнут, зависят их самочувствие, настроение, работоспособность. Расскажите, пожалуйста, Иван Иванович, что делается для дальнейшего развития и совершенствования санаторно-курортной базы в системе профсоюзов?

— Забота о здоровье и отдыхе трудящихся — одна из важнейших задач советских профсоюзов. За годы одиннадцатой пятилетки расширилась сеть санаториев, пансионатов, домов отдыха.

Практически в каждом регионе нашей страны есть свои здравницы, что позволяет больным получать санаторно-курортное лечение в привычной для них климатической зоне без утомительных дальних поездок и расходов на дорогу. Ведь даже здоровый человек, попадая в другие климатические условия, не сразу к ним адаптируется. А люди больные, особенно страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, переносят период акклиматизации тяжело. Поэтому мы стремимся развивать местные курорты, тем более что минеральные воды, лечебные грязи и климат многих краев и областей нашей страны не уступают по своим целебным свойствам широко популярным общесоюзным курортам.

Развитие новых курортных регионов происходит на основе данных гидрогеологической разведки: на территории страны обнаружено более 5 тысяч источников, свыше 700 месторождений лечебных грязей. Около 450 районов имеют особенно благоприятный для лечения климат. В одиннадцатой пятилетке уже введены в эксплуатацию новые санатории и дома отдыха на 44 тысячи мест.

В 1985 году планируется сдать в строй новые санатории, дома отдыха, новые спальные корпуса более чем на 16 тысяч мест.

Из новостроек могу назвать санаторий «Красноярское загорье», он принимает одновременно более тысячи отдыхающих. В Белокурихе, на Алтае, построен спальный корпус более чем на 500 мест. Открыты санатории в Бурятии на курорте Аршан, где используются воды типа кисловодского нарзана, в Туркмении на курорте Арчман, в Чувашии, Киргизии, Удмуртии, в Пермской и Читинской областях.

Центральный Совет по управлению курортами профсоюзов в двенадцатой пятилетке планирует дальнейшее развитие санаторно-курортного дела в районах Сибири, Алтая, Бурятии, Урала, Казахстана.

Стремясь повысить эффективность санаторно-курортного лечения, мы уделяем большое внимание специализации здравниц, расширению лечебно-диагностической базы санаториев, оснащению их современным медицинским оборудованием, внедрению в практику новых методов диагностики и лечения.

Все здравницы кардиологического профиля насчитывают сейчас 75 тысяч мест. Ежегодно 50 тысяч человек, перенесших острый инфаркт миокарда, направляются на долечивание в специализированные отделения непосредственно из больниц.

примера несколько таких здравниц. Санаторий «Кубань», где родители могут лечиться и отдыхать вместе с детьми, построен в Анапе на средства, полученные от Всесоюзных коммунистических субботников. Отделения для лечения родителей с детьми открыты в санаториях «Сестрорецкий курорт» в Ленинградской области, «Рай-Еленовка» на Украине, «Аршан» в Бурятии.

Сейчас базы отдыха «Беломорье» в Архангельской области, «Сибиряк» в Омской, «Цирулиши» в Латвийской ССР и другие мы преобразовываем в санатории или пансионаты с лечением для родителей с детьми.

В здравницах, принимающих детей, создаются детские игровые и спортивные площадки, учебные помещения, библиотеки. Особое внимание уделяем детскому питанию.

— В период летних отпусков, который, как правило, совпадает по времени со школьными каникулами, обеспечить путевками в санатории, дома отдыха, пансионаты всех желающих невозможно. Что предпринимается для того, чтобы помочь тем, кто не смог приобрести путевки?

— В последние годы Центральный совет по управлению курортами профсоюзов организовал на Азово-Черноморском побережье, в Прибалтике, в районах средней полосы России, Урала и Сибири специальные хозрасчетные службы, сотрудники которых встречаются на вокзалах приезжающих отдыхать без путевок, размещают их по арендованным квартирам, обеспечивают билетами на обратную дорогу. Отдыхающие могут получить консультации врачей, а также по их назначению — необходимые физиотерапевтические и бальнеологические процедуры. Кстати, жители многих городов нашей страны имеют возможность провести курс бальнеологического и физиотерапевтического лечения, не уезжая из дома, в городских водогрязелечебницах. Поликлиники с такими лечебницами есть в Киеве, Минске, Липецке, Чебоксарах, Магнитогорске, Омске, Краснодаре; строятся они в Хабаровске, Якутске, Саранске, Ухте и других городах.

Готовясь достойно встретить XXVII съезд КПСС, работники санаторно-курортной системы профсоюзов делают все, чтобы улучшить организацию отдыха и лечения трудящихся, наиболее полно использовать все возможности и резервы для внедрения новых форм работы. Мы считаем, что медицинские работники здравниц должны быть не только специалистами высокого класса, но и горячими пропагандистами здорового, физически активного образа жизни, должны разъяснять огромный вред курения, употребления алкоголя.

В очень многих домах отдыха и пансионатах уже действуют группы здоровья, цель которых — приобщить людей к спортивным играм, физкультуре, закаливанию, дать научно обоснованные рекомендации по режиму дня, рациональному питанию. Ведь санаторно-курортное лечение пойдет на пользу лишь в том случае, если человек, вернувшись домой и приступив к работе, будет продолжать вести разумный, здоровый образ жизни.



Е. Д. КОНОВАЛОВ,
кандидат
медицинских наук

Вы сильнее воды...

Каждый человек, входящий в воду, должен хорошо владеть техникой плавания и четко представлять, что действительно опасно на воде, а что нет. Ведь именно из-за неосведомленности подчас возникает непреодолимый страх, человек буквально цепенеет от ужаса, а это и приводит порой к непоправимой трагедии.

С детских лет слышаны мы, например, о судорогах — непроизвольном болезненном сокращении мышц, которые стали якобы причиной гибели многих людей. На самом же деле судороги возникают не только в воде, их может вызвать любое резкое или неловкое движение. Но на суше они никого не пугают. В воде же люди начинают бояться судорог заранее, а это может спровоцировать их появление. Не случайно в бассейне, где рядом с пловцом спасительный бортик, судорог почти никогда не бывает.

Не бойтесь судорог. Если вы почувствовали, что свело ногу (при плавании чаще всего икроножную мышцу) и при этом вы сумели сохранить спокой-

ствие, судороги вам ничем не угрожают. Нужно только, сделав глубокий вдох и погрузив голову в воду, принять позу ползавка, затем взяться за пальцы сведенной судорогой ноги и



потянуть их на себя. Далее надо попытаться максимально расслабить ногу и плыть так, чтобы ее не нагружать или работать преимущественно руками.

Немало страшных историй рассказывают обычно и о водоворотах, воронках, водорослях, затягивающих и опутывающих пловца.

К сожалению, ошибочное мнение о природе водоворотов и воронок разделяют даже некоторые печатные издания. На самом же деле вихревые воронки, действительно опасные для пловца, образуются лишь вблизи гидротехнических сооружений, где купаться запрещено. Водовороты же встречаются на наших равнинных реках чрезвычайно редко: над какими-либо подводными препятствиями — большим камнем или деревом, за мостовыми опорами, за каменным мысом у вогнутого

берега. В зависимости от силы течения водовороты бывают сильнее или слабее. Но даже самые сильные не могут затянуть пловца. Хорошо плавающий человек легко преодолевает водоворот, плывя по течению без остановки. Важно помнить, что в водовороте теряется ощущение послушной воды, но само по себе это неопасно.

Если обстоятельства сложились так, что вы попали в заросли водорослей, сохраняйте присутствие духа. С водорослями можно легко справиться, только не поддавайтесь мысли, что растения могут вас утопить. Лентовидные водоросли типа осоки растут обычно на неглубоких местах рек, которые можно преодолеть пешком. Если в водоеме вам встретились на пути заросли кушинок или пилий, стебли которых идут от самого дна, и их сплетения стесняют движения рук, тоже не поддавайтесь панике. Держитесь на плаву, опустив голову в воду и поднимая ее только для вдоха, и тем временем спокойно освобождайте руки от стеблей.

Все приведенные выше советы — для тех, кто оказался в экстремальных ситуациях, поскольку в местах, отведенных для купания, нет ни воронок, ни водоворотов, ни водорослей. Но психологически нужно быть всегда готовым к любым неожиданно-

стям на воде. Ведь страх может возникнуть и подсознательно. И тогда даже хорошо плавающим людям не хватает самообладания ни для того, чтобы найти выход из трудной ситуации, ни для того, чтобы позвать на помощь. В большинстве случаев это происходит потому, что наступающий спазм мышц гортани, обусловленный страхом, не позволяет закричать.

Каждый человек в критическую минуту должен уметь мобилизовать свои силы, волю. К сожалению, многие люди оказываются неподготовленными даже к тому, что под ногами у них может не оказаться дна. Разумеется, уверенность в своих силах приходит по мере совершенствования техники плавания, но и механизмы психической саморегуляции тоже надо совершенствовать. В состоянии беспокойства или страха используйте короткие словесные формулы типа: «Мне ничто не угрожает в воде», «Сомной ничего не может случиться, пока я спокоен и владею собой», «Сил вполне хватит, чтобы добраться до берега». Такое самовнушение возвращает человеку эмоциональное равновесие, при этом и его движения становятся более четкими, согласованными. А координация и правильность выполнения всех движений в критической ситуации играют очень важную роль.

Оказавшись в затруднительном положении, люди инстинктивно пытаются держать голову над водой как можно выше, в это требует дополнительных усилий. Целесообразно уже в процессе обучения технике плавания научиться делать выдох в воду, чтобы поднимать голову из воды только для вдоха и ориентировки.

Кроме того, каждый должен освоить позу отдыха, которая позволит находиться в воде без движения практически столько, сколько потребуется для того, чтобы расслабиться, отдохнуть, восстановить дыхание. Этот навык избавляет от необходимости во что бы то ни стало стремиться добраться до мелководья или до спасительного буй, лодки, ухватившись за которые можно было бы сделать передышку. Именно это иногда приводит к трагедии, так как, считая их единственным местом спасения, добываясь до них, человек выбивается из сил, доводит себя до изнеможения.

Научиться отдыхать в воде может каждый, кто умеет плавать. Для этого, лежа на спине, вытяните прямые расслабленные руки за головой, до бровей погруженной в воду. Если этого недостаточно и ноги начинают опускаться вниз, высуньте из воды пальцы или кисти рук, и ноги сразу всплывут. Ваше тело примет положение горизонтального равновесия. Ло-



жась на спину, сделайте глубокий вдох и на 5—10 секунд задержите дыхание, затем медленно выдохните и вновь быстро вдохните. Чтобы в период осваивания этого навыка в нос не попадала вода, носздрить нужно закрыть ватными тампонами, пропитанными вазелином.

Итак, постарайтесь убедить себя в том, что вы сильнее воды. И эта ваша уверенность должна подкрепляться совершенствованием физических и психических возможностей. техники плавания и, конечно, умением отдыхать на плаву.

Как известно, нормальную температуру нашего тела определяет баланс между теплопродукцией и теплоотдачей, то есть отдачей тепла во внешнюю среду. При температуре воздуха выше 25 градусов отдача организмом тепла затрудняется, особенно если воздух насыщен влагой, а погода стоит безветренная и солнечная. В местах с сухим климатом даже более высокая температура переносится легче, поскольку активно идет процесс

всасываются не раньше чем через 20 минут, и все это время человек хочет пить. Лучше пить горячий чай. Помимо того, что чай сразу же утоляет жажду, он стимулирует потоотделение, а испарение пота при температуре выше 33 градусов — единственный способ теплоотдачи, предотвращающий перегрев. Кроме того, в чае содержатся полезные макро- и микроэлементы, в том числе калий. Поэтому чай, вдвойне полезен, особенно



В ЖАРКИЙ ДЕНЬ...

потоиспарения, который является самым эффективным способом теплоотдачи.

Но и в тех и в других условиях, чтобы избежать перегрева, надо, во-первых, позаботиться об одежде. Она должна быть легкой, свободной и хорошо впитывающей влагу. Иначе между одеждой и телом образуется своеобразная влажная подушка, которая затруднит теплоотдачу. На голову обязательно следует надевать шляпу, панаму, легкое кепи или косынку.

В условиях очень жаркого климата, когда температура воздуха повышается до 33—36 градусов и более, жители Средней Азии, например, надевают ватные халаты и меховые шапки, стараясь таким образом изолировать себя от внешней среды.

Во-вторых, необходимо соблюдать правильный питьевой режим. Некоторые считают, что пить в жару нужно как можно меньше. Есть и такие люди, которые руководствуются прямо противоположным принципом — чем больше пить, тем лучше. Это крайности, которые одинаково опасны. Из-за резкого сокращения поступающей в организм жидкости ухудшается выделительная функция почек, кровь сгущается. В результате значительно возрастает риск развития почечнокаменной болезни, образования тромбов. А слишком большое количество выпитой жидкости приводит к значительному увеличению объема крови. В результате сердечно-сосудистая и выделительная системы организма вынуждены работать с напряжением.

Поэтому в течение трех-четырех часов пить можно не больше стакана жидкости, то есть примерно 1,5 литра в сутки. Следует знать, что холодные напитки не утоляют жажду, так как

чуть-чуть подсоленный. Заменить его может и горячий отвар из сухофруктов, тоже богатый калием.

Хорошо утоляет жажду газированная вода, поскольку благодаря углекислому газу она быстро всасывается. Но пить ее людям, страдающим заболеваниями органов желудочно-кишечного тракта, и маленьким детям не рекомендуется.

Известно, что жители южных районов нашей страны обычно переносят жару лучше тех, кто живет в средней полосе. Однако многочисленные эксперименты ученых свидетельствуют о том, что устойчивость к высоким температурам можно повысить с помощью регулярной физической тренировки. Известно, например, что при выполнении одинаковой физической работы в условиях жары у спортсменов, уроженцев средней полосы, температура тела повышалась меньше, чем у не занимающихся спортом уроженцев Туркмении.

Наиболее благоприятное время для занятий физкультурой в жару — до 11—12 часов или после 16 часов.

Нередко спрашивают, хорошо ли есть в жаркие дни мороженое, эффективны ли влажные холодные обертывания. Все это помогает избавиться от ощущения жары, но очень ненадолго. Кроме того, это и небезопасно. В самые жаркие дни резко возрастает количество так называемых простудных заболеваний, так как, приспосабливаясь к жаре, организм может терять устойчивость к холоду.

Л. Н. МАРКОВ,
главный врач 1-го Московского
врачебно-физкультурного
диспансера

Сегодня почти для каждого ребенка телевизор стал таким же привычным, как игрушки и книги. Различные передачи, предназначенные для детей — художественные фильмы, телеспектакли, концерты, — занимают немало времени, и работники телевидения, конечно, рассчитывают, что смотреть передачи ребята будут выборочно, в зависимости от вкусов, возраста и других обстоятельств.

Но телевизор властно берет в плен нашу детвору: многие смотрят все подряд... По данным врачей-гигиенистов, дети дошкольного возраста обычно проводят у телевизора от 40 минут до 1,5—2 часов в день, то есть 10—14 часов в неделю. А анкетный опрос свыше 420 000 школьников показал, что 60—70% из них регулярно смотрят телепередачи по 2—2,5 часа в день, в субботние и воскресные дни — 3—3,5 часа, а это в общей сложности составляет от 16 до 24 часов в неделю. Телевидение, таким образом, заняло в детском досуге одно из главных мест и постепенно вытесняет

онанальное состояние. Исследователи следили и за поведением ребенка, отмечая, сколько времени он смотрит увлеченно, когда начинает отвлекаться, вертеться, зевать.

Воздействие каждого отдельного просмотра, как выяснилось, определяется не только длительностью и характером передачи, но и состоянием ребенка в данный момент, то есть тем, здоров он или болен, утомлен предыдущей деятельностью, например, чтением, просмотром диафильмов, или нет. При неблагоприятном стечении обстоятельств (болезнь, утомление) приборы регистрировали особенно заметное снижение ряда функций организма. Чем младше дети, тем сильнее выражено утомление, причем у дошкольников оно проявляется капризностью, плаксивостью, а иногда и болью в животе, поташниванием.

А если телевизор неисправен, периодические изменения освещенности экрана, мелькание, световая пульсация особенно отрицательно воздействуют на детей. Наиболее чувствительны к

Е. К. ГЛУШКОВА,
доктор
медицинских наук

РЕБЕНОК У ТЕЛЕ

общение с товарищами, чтение, прогулки на свежем воздухе.

Кто из нас не замечал, как моментально пустеют городские дворы, лишь только кто-то из ребят возвестит: «Мультки начинаются!» Дети соскакивают с качелей, с велосипедов, бросают мячи, скакалки и спешат домой...

Нарастающая гипокинезия не может не тревожить, так как она снижает сопротивляемость организма ребенка, тормозит его физическое развитие.

Телевизор успешно конкурирует даже с самыми любимыми детскими играми. А игра необходима ребенку: она развивает воображение, творческие способности, формирует полезные навыки, учит общаться со сверстниками.

Многие специалисты отмечают закономерность: чем дольше дети просиживают у телевизора, тем больше они устают, а чем больше устают, тем дольше смотрят телевизор, так как слишком устали, чтобы играть.

Вместо игры очень часто дети смотрят то, что совсем не им предназначено. У многих детей выработалась привычка проводить каждый вечер только у телевизора. Конечно, повинен в этом не сам ребенок, а взрослые: мамы и папы, бабушки и дедушки, которые, придя домой с работы, сразу же включают телевизор, а выключают его, только ложась спать. В иных семьях телепередачу смотрят за ужином, за разговорами, мимоходом, не вникая в ее суть, не задумываясь, интересна ли она и нужна ли детям.

Бывает и так: малыш заболел, и мама, не зная, чем его занять, на целый день включает ему телевизор. А потом удивляется, почему он стал вялым, капризным, откуда у него появились ночные страхи.

Исследования, проведенные сотрудниками Института гигиены детей и подростков Минздрава СССР, позволили установить, какое воздействие оказывает просмотр телепередач на организм ребенка.

С помощью специальной аппаратуры до и после просмотра проверялось состояние центральной нервной системы, уровень работоспособности, а во время просмотра непрерывно регистрировались показатели сердечно-сосудистой деятельности, зрительных функций, кожно-гальванические реакции, отражающие эмоци-



Рисунок А. БОРИСОВА

мелькающему свету дети, перенесшие родовую травму, сотрясение мозга, нервные, легковозбудимые. У них длительный просмотр телепередач в таких условиях может повести к усилению невротических реакций вплоть до развития судорожного припадка.

Известна истина: любым благом надо уметь пользоваться. Это полностью относится и к тем огромным возможностям, которые открывает нам телевидение. Если разумно ограничить время просмотра телепередач, они не нанесут ущерба здоровью, помогут расширить кругозор ребенка, обогатят его новыми знаниями, доставят много радости.

Ребенок дошкольного возраста не должен сидеть у телевизора более 30 минут. Передачу «Спокойной ночи, малыши» дети могут смотреть ежедневно, идет она не более 15 минут и заменяет вечернюю сказку, настраивает на то, что день окончен и пора спать.

Двух-трех других детских передач в неделю вполне достаточно для дошкольников. Причем, разумеется, смотреть им можно только

то, что соответствует их возрасту и развитию,—сказку, мультфильм. Кстати сказать, программа Центрального телевидения построена таким образом, что в неделю для детей каждого возраста (дошкольного, младшего и среднего школьного) предназначены как раз 2—3 передачи.

Гигиенисты на основании многолетних исследований пришли к выводу: допустимая длительность просмотра передач для детей младшего школьного возраста (7—10 лет)—1 час, но не свыше 2—3 раз в неделю; среднего—1,5 часа; старшим школьникам разрешается проводить у телевизора больше времени—до 2 часов, но опять-таки не каждый день. Исключение можно сделать для программы «Время», которую старшеклассникам рекомендуется смотреть ежедневно.

Более продолжительный просмотр телепередач у большинства детей и подростков вызывает все признаки утомления, причем особенно страдают нервная система и зрение.

ВИЗОР

В период роста ребенка орган зрения легко поддается различным неблагоприятным воздействиям. Многие врачи считают, например, что близорукость возникает и развивается вследствие длительной напряженной зрительной работы на близком расстоянии, особенно выполняемой при плохом освещении. А ведь уже трехлетние дети рассматривают картинки, рисуют, лепят, смотрят диафильмы, и продолжительность зрительной работы в день составляет у них до 1,5 часа, у детей 5—6 лет—2,5 часа в день; у детей младшего школьного возраста зрительная работа занимает 5—6 часов в день, а у учащихся средних и старших классов—еще больше. И в таких условиях длительный просмотр телепередач может стать одним из дополнительных факторов, способствующих развитию зрительного утомления, а у части детей—прогрессированию близорукости.

Экспериментальные исследования показали, что зрение особенно напрягается, если дети сидят слишком близко к телевизору: оптимальное расстояние—не ближе 1,5—2 метров и не далее 5—5,5 метра. Стоять телевизор должен на уровне глаз сидящего человека или чуть ниже, во всяком случае, не выше 1 метра 15 сантиметров от пола.

В полной темноте смотреть телепередачи не рекомендуется, так как быстро будут уставать глаза. Лучше всего включать верхний свет или любой боковой источник света, не находящийся в поле зрения и не отражающийся на экране. Днем следует смотреть передачи в незатемненной комнате и лишь в солнечные дни закрывать окна шторами. Яркий солнечный свет, попадая на экран, значительно уменьшает контрастность изображения, а это ухудшает видимость и вынуждает напрягать зрение. То же самое происходит, когда изображение на экране нечеткое и недостаточно контрастное.

Проследите и за позой ребенка: плохо, когда он сидит скорчившись, уткнув голову в колени, подбрав под себя ногу. У ребенка должно быть свое постоянное место у телевизора, где бы он мог сидеть свободно и удобно.

Ну, а после передачи обязательно постарайтесь найти время, чтобы поговорить о ней с ребенком, обсудить, что понравилось, а что не понравилось, чему передача научила, что дала нового.

СВИНУШКА-ГРИБ ЯДОВИТЫЙ!



М. В. ГОРЛЕНКО,
член-корреспондент АН СССР

Широко распространенный гриб—свинушка тонкая (*Paxillus involutus*)—до недавнего времени считался условно съедобным: свинушки разрешалось есть только после отваривания и слива жидкости, в которой они варились. Такая рекомендация основывалась на том, что, как установили ученые, два ядовитых вещества, содержащихся в свинушке, под действием высокой температуры разрушаются.

Однако недавно в этом грибе было обнаружено еще одно токсическое вещество—мускарин, не разрушающийся в процессе отваривания. Кроме того, в свинушке найден антиген, который, попадая в организм человека, вызывает образование антител в крови. Накапливаясь, они изменяют состав крови, что создает угрозу не только здоровью, но и жизни.

К тому же свинушка тонкая способна в значительной степени накапливать соединения тяжелых металлов, содержащиеся в выхлопных газах автомобилей, а также в промышленных выбросах, загрязняющих атмосферу и почву.

Все это послужило основанием для того, чтобы признать свинушку ядовитым грибом и исключить ее даже из числа грибов условно съедобных.

Поскольку свинушка толстая и свинушка тонкая относятся к одному роду *Paxillus* и растут они в одних местах, свинушку толстую также нельзя собирать и есть.

В перечень съедобных грибов, разрешенных санитарными правилами для заготовки, переработки и продажи (№ 2408—81), утвержденными Минздравом СССР 3 июня 1981 года, свинушка не включена. Эти правила действуют на всей территории страны. Ответственность за их строгое выполнение несут руководители заготовительных, производственных и торговых организаций, а также администрация колхозных рынков.

Любители-грибники, не собирайте свинушки! Не подвергайте свою жизнь и жизнь других людей опасности.

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ—
В НАШИХ
РУКАХ

Здоровье

5

ЖИВАЯ СВЯЗЬ ПОКОЛЕНИЙ



В канун 40-летия Великой Победы на высоком холме над Днепром у села Балыко-Щучинка взметнулся ввысь величественный монумент, воздвигнутый в честь подвига советских воинов, проявивших героизм и мужество при форсировании Днепра, насмерть стоявших на Букринском плацдарме.

На карте огромного фронта от Баренцева до Черного моря плацдарм был всего лишь узенькой полоской земли. Но решал он многое. Форсирование Днепра и захват Букринского плацдарма стали прологом освобождения Киева.

Широкий Днепр был преодолен с ходу. И вскоре вдоль всей 55-километровой прибрежной полосы плацдарма разгорелись яростные бои. Гитлеровцы пытались любой ценой остановить наши войска, сбросить их в Днепр, удержать «Восточный вал», с которым они связывали далеко идущие планы. Но осуществить их фашистам не удалось. Враг был разгромлен. Массовый героизм солдат и офицеров, проявленный в боях за столицу Украины, был высоко отмечен Родиной. Свыше 17 тысяч воинов были награждены орденами и медалями. 663 бойца и командира удостоены звания Героя Советского Союза. И среди них — Маша Щербаченко, санинструктор роты 835-го стрелкового полка 237-й стрелковой дивизии, отчаянная девушка, на первой лодке переправившаяся через Днепр с группой храбрецов.

И вот спустя более сорока лет Мария Захаровна вновь на Букринском плацдарме, среди почетных гостей, приглашенных на открытие монумента.

— Переправлялись мы через реку холодной, дождливой ночью, — вспоминает она. — В первой лодке находились командир роты старший лейтенант Наджафов, одиннадцать бойцов и я. Немного позже на второй лодке переправились еще 17 солдат.

До берега десантникам пришлось добираться по воде: лодка то и дело садилась на мель. На рассвете обе группы выбили врагов из траншеи на небольшой высоте и быстро заняли оборону. Восемь раз за сутки атаковали гитлеровцы, но советские воины не отступили ни на шаг.

Много дней шли ожесточенные бои на Букринском плацдарме. Там в огне и дыму вместе с другими выполняла свой долг отважная девушка. На лодках и плотках переправлялись через Днепр новые подразделения наших солдат. С теми же лодками на левый берег Маша отправляла тяжелоране-



М. З. Щербаченко.
Фото В. ТОЛОКИНА.

ных. В те дни она вынесла из-под огня более ста раненых.

— Откуда эта девушка? Такая шустрая и боевая? — интересовались бойцы.

— С Харьковщины, — отвечали ребята из ее роты.

Когда в родной Марийкин хутор Неждановку (теперь объединен с селом Ефремовка) Волчанского района пришли оккупанты, она исполняла обязанности завхоза в местном колхозе. До войны в сельской школе окончила восемь классов, работала в бригаде колхозных полеводов, потом помощником бухгалтера. Вступила в комсомол.

...Грянула война. Село оккупировали фашисты. На всю жизнь запомнила Мария их издевательства над людьми, расстрелы и казни, рыдания матерей, расстававшихся со своими детьми, которых фашисты угоняли на чужбину. Бывали дни, когда казалось, что нет сил сдерживать ненависть к врагам. И как только советские воины освободили село, Щербаченко добровольно вступила в их ряды.

— Прибыла в стрелковый полк под Сумами, — вспоминает Мария Захаровна. — Там после битвы на Курской дуге не хватало санинструкторов. Вот и решила оказывать медицинскую помощь.

Боевое крещение приняла на Сумщине, была награждена медалью «За отвагу». На фронте стала коммунистом.

Те места, где с группой бойцов Мария Захаровна удерживала захваченный маленький плацдарм на правом берегу Днепра, для нее навсегда стали родными. Она часто приезжает в

приднепровское село Гребени, встречается с колхозниками, школьниками, вручает передовикам труда почетный приз, учрежденный в ее честь, в честь почетного гражданина этого села.

После войны окончила юридическую школу. Работала адвокатом и растила с мужем двух дочерей. Теперь заботится о троих внуках.

Со всех концов нашей страны идут письма к М. З. Щербаченко: пишут однополчане, пишут их дети и внуки. А летом прошлого года принесла почта посылку от пионеров-тельманцев из города Виттенберга. Они прислали Марии Захаровне пионерский галстук со значками и сообщили, что их дружине присвоено ее имя.

Ни одно письмо Мария Захаровна не оставляет без ответа. Она охотно делится с молодежью воспоминаниями о фронтовых буднях, о стойкости и высоком патриотизме советских воинов.

— Кто же, как не мы, ветераны, расскажет молодым о том, что такое



М. З. Щербаченко.
Фото военных лет.

война и почему так необходимо бороться за мир на Земле. Лекционная и пропагандистская работа дает мне огромное моральное удовлетворение, — говорит М. З. Щербаченко.

Успеха вам, дорогая Мария Захаровна, в этом большом и очень нужном деле!

В. СОКОЛОВ,
корреспондент газеты
«Правда Украины»

В. С. ТАНТЛЕВСКИЙ,
заместитель председателя
Российского
республиканского совета
по туризму и экскурсиям

Любители активного, познавательного отдыха найдут в нынешнем году немало интересного на туристских маршрутах. В их распоряжение Российский республиканский совет по туризму и экскурсиям предоставляет около 300 гостиниц, баз, кемпингов, способных одновременно принять свыше 120 тысяч человек. В республике действуют более 9 тысяч плановых маршрутов.

Маршрут «ПО СЕВЕРНОМУ КAVKAЗУ И ТИХОМУ ДОНУ» функционирует с января. За 18 дней туристы побывают в Пятигорске, Ставрополе, Ростове-на-Дону, совершат экскурсии в Кисловодск, Железноводск, Таганрог, Азов, съезжают в Домбай — один из крупнейших центров туризма, альпинизма и горнолыжного спорта. Летом в программу этого маршрута дополнительно включена 10-километровая прогулка к водопаду Шумка и однодневный поход в ущелье Муха.

Маршрут «ДИГОРА-ИЗБЕ-РБАШ» — новый (май — октябрь). Он заинтересует тех, кто решил познакомиться с достопримечательностями Северной Осетии и Дагестана, совершить увлекательный поход по труднодоступным местам горной Дигории.

Привлекателен маршрут «ОТ КУРОРТОВ СТАВРОПОЛЬЯ К ЧЕРНОМУ МОРИЮ» (май — сентябрь). Путешествие начинается в Теберде. Туристы посетят музей Тебердинского государственного заповедника, побывают в Домбае, совершат однодневный поход в ущелье Джамагат. Ознакомившись с достопримечательностями Пятигорска, на поезде они направятся в Adler и в течение десяти дней будут отдыхать в комфортабельной гостинице «Бургас». Желающие смогут принять участие в пятидневном походе на озеро Рица и Красную Поляну.

«КРАЙ НЕЗАХОДЯЩЕГО СОЛНЦА» — такое поэтиче-



ское название получил новый маршрут, проложенный по территории Кольского полуострова за Полярным кругом. Начинается он в Мурманске — у «ворот Арктики»: именно здесь берет начало Великий Северный морской путь. Туристы живут в гостинице «69 параллель», которая расположена в Долине Уюта среди живописных сопков, недалеко от озера Скалистое. Во время автобусной экскурсии «Край обновленной Лапландии» они побывают на Верхнетуломской ГЭС. В Мончегорске — одном из самых красивых городов Кольского полуострова — туристы посетят музей цветного камня и поселок Ловозеро — центр самской культуры, совершат экскурсию в Лапландский заповедник. Далее их путь лежит в Кировск и Кандалакшу.

Немало новых маршрутов разработано краевыми и областными советами по туризму и экскурсиям.

В КАЛИНИНСКОЙ ОБЛАСТИ туристов ждут увлекательные путешествия — пешие, автобусные, на теплоходах, лодках и байдарках, а зимой — на лыжах. Один из маршрутов — «К ИСТОКУ ВОЛГИ». Многодневный поход откроет туристам неповторимость среднерусского пейзажа. Красоте здешних мест посвятил свое полотно великий русский живописец И. И. Шишкин, назвав его «Лесная глушь в начальном течении Волги».

НА ТЕРРИТОРИИ МАРИЙСКОЙ АССР около 600 озер. Одно из них — Конаньер — по своей красоте не уступает знаменитому озеру Рица. На новом маршруте «ПО УСТЬЮ РЕКИ НОЛЬКА» туристы совершат четырехдневный пеший поход, познакомятся с природой и культурой края. А на маршруте «ПО ПУГАЧЕВСКИМ МЕСТАМ» увидят памятные места, связанные с именем Емельяна Пугачева.

ЧУВАШСКИЙ совет по туризму и экскурсиям предлагает новый маршрут «СУРСКОЕ НАГОРЬЕ», который проходит через Сурско-Волжские дубравы. Туристы побывают в городе Козьмодемьянске, связанном с именами А. С. Пушкина, В. Г. Короленко, Н. А. Радищева, А. И. Герцена, А. М. Горького, Т. Г. Шевченко. Здесь в краеведческом музее хранятся полотна И. Е. Репина, И. К. Айвазовского, В. И. Сурикова, К. П. Брюллова, И. И. Левитана. К. Е. Маковского.

Все большее число людей в выходные дни и отпуска стремятся в походы, путешествия, на экскурсии. Растет интерес к путешествиям на лодках и байдарках, велосипедах и верхом на лошадях.

Много маршрутов с активными способами передвижения действует на Урале и в Западной Сибири. В АЛТАЙСКОМ КРАЕ проложены новые многодневные пешеходные маршруты «В ПРЕДГОРЬЕ АЛТАЯ», «К АЛЬПИЙСКИМ ОЗЕРАМ», «ПО ЧЕМАЛЬСКОЙ ДОЛИНЕ».

Увлекательные путешествия на понтонах и резиновых лодках по рекам Ирень и Барда могут совершить те, кто решил отдохнуть на маршрутах ПЕРМСКОГО ОБЛАСТНОГО СОВЕТА ПО ТУРИЗМУ И ЭКСКУРСИЯМ.

Предполагается открыть новые горнолыжные маршруты в Кемеровской, Пермской областях и Алтайском крае, конные и санно-конные — в Кемеровской и Челябинской областях, велосипедные — в Челябинской, Владимирской, Омской, Тульской, на байдарках по реке Исеть — в Курганской. Республиканский совет по туризму и экскурсиям планирует, чтобы на каждой туристской базе, расположенной на берегу большого водоема, были предусмотрены маршруты на лодках, понтонах, ялах, катание на водных велосипедах, виндсерферах.



Р. В. ПЕТРОВ, академик

ВАКЦИНЫ БУ



Свыше века назад Луи Пастер обосновал главный принцип создания прививок, которые обеспечивают невосприимчивость организма к возбудителям заразных болезней. Ученый доказал: если животному или человеку ввести вакцину из ослабленных или убитых микробов, то в дальнейшем при попадании этих же микробов в организм в крови появляются особые антитела, способные их разрушать и нейтрализовать яды, которые они вырабатывают. Так формируется невосприимчивость к возбудителю данного заболевания.

Благодаря предохранительным прививкам была ликвидирована натуральная оспа, резко снижена угроза столбняка, дифтерии, полиомиелита, коклюша и ряда других инфекций.

Однако со временем выяснилось, что вакцины, приготовленные по классическим пастеровским рецептам, не все-сильны.

— И это обстоятельство подтолкнуло Вас к поиску новых вакцин? — вопрос задаю видному советскому ученому, ведущему специалисту страны в области иммуногенетики, директору Института иммунологии АМН СССР академику Рэму Викторовичу ПЕТРОВУ.

— Создание вакцин с новыми свойствами и возможностями — не просто ответ на насущные потребности практической медицины, это веление времени, фактор поступательного развития иммунологии. Действительно, пастеровские вакцины спасли миллионы и миллионы человеческих жизней, стали основным, самым действенным оружием борьбы с опаснейшими инфекциями. Но то, что было хорошо во времена, когда в мире бушевали эпидемии оспы, холеры, тифа, когда яростно наступал полиомиелит, уже не во всем удовлетворяет запросы наших дней.

Прежде, чем приступить к созданию новых вакцин, вакцин будущего, надо было глубоко разобраться в сложнейшем механизме образования невосприимчивости к возбудителям тех или иных болезней. А тут все еще множество «белых пятен». Шаг за шагом, усилиями многих исследователей картина таинственного процесса постепенно стала проясняться. Общая его схема видится сегодня такой: ежеминутно костный мозг выбрасывает в кровь особые стволовые клетки, которые по неведомым пока законам делятся на два потока. Один поток попадает в центральный орган иммунной системы — вилочковую железу, или тимус, где из стволовых клеток рождаются Т-лимфоциты. Из другого потока стволовых клеток образуются В-лимфоциты. А вот где это происходит, пока неизвестно. Одни ученые считают местом преобразования стволовых клеток в В-лимфоциты аппендикс, другие — особые участки кишечника, а третьи (и их большинство) — костный мозг.

Оба вида лимфоцитов вместе с открытыми еще И. И. Мечниковым крупными клетками, «пожирателями бактерий» — макрофагами, и составляют основное защитное войско нашего организма. Число солдат в нем астрономически велико — 10^{12} . Непрерывно и неумолимо несет службу

эта гвардия стражей порядка, проверяя, не проник ли в организм «чужак». И если таковой обнаруживается, немедленно звучит сигнал тревоги, и войска иммунитета идут в атаку. Т-лимфоциты первыми бросаются на врага, находят на его «теле» особую группировку атомов — концентрат чужой генетической информации — и вцепляются в нее своими рецепторами. Тут подоспевают В-лимфоциты и выстреливают в незваного пришельца антителами — «снарядами», специально предназначенными именно для данного нарушителя порядка.

Биологи подсчитали, что в крови взрослого человека имеется до десяти тысяч разных иммуноглобулинов, составляющих основу защитных антител. Наука только начинает разбираться в том, почему и как в организме оказываются заранее припасенными «боезаряды», нацеленные почти против всех антигенов, которые могут повстречаться ему в течение жизни. Природа этой иммунологической загадки ждет своей расшифровки.

— Стройная, веками отлаженная система поиска чужеродных антигенов и защиты от них в организме существует. Но почему же тогда наш иммунитет дает порой досадные срывы?

— Окончательного ответа на этот вопрос пока нет. Но существует несколько концепций. Наша такова: для победы над любым чуждым организму антигеном Т- и В-лимфоциты обязательно должны кооперироваться, четко взаимодействовать, порознь им не добиться успеха. И чтобы раздался спасительный залп антителами, В-лимфоциты должны получить соответствующий сигнал-приказ от Т-лимфоцитов. А он-то в ряде случаев не поступает. Почему же Т-лимфоциты молчат, практически парализуя всю систему обороны? Ответ может быть двояким: либо вторгшийся антиген настолько слаб, что Т-лимфоциты не видят в нем врага и не организуют оборону против него, либо что-то не срабатывает в самом механизме иммунитета.

Долго решение этого крестовода не давалось ученым. Кое-что прояснилось, лишь когда в хромосомном аппарате Т-лимфоцитов были обнаружены особые гены, заведующие «разговорчивостью» этих клеток. Их называли генами иммунного ответа. Именно они оказались виновными в том, что при столкновении с возбудителями ряда острозаразных болезней команда «стрелять!» не раздается, и защитные реакции не возникают, а если и возникают, то бывают настолько слабы, что не обеспечивают надежной защиты.

Экспериментами установлено, что в тех случаях, когда в генетическом аппарате Т-лимфоцитов не представлен тот единственный ген, который заведует иммунным ответом на данный антиген, или ген есть, но он маломощен, то сколько бы антиген ни попадал в организм, Т-лимфоциты будут «молчать» и выработать невосприимчивость к нему не удастся.

— Насколько известно, наука пока не располагает средствами воздействия на гены человека, эта тонкая материя еще неподвластна медицине. Значит — тупик?

— Ну почему же. Выход есть. Возникла идея попытаться обмануть гены иммунного ответа и подать искусственный сигнал к атаке. На помощь медицине пришла химия. Мы вместе с химиком членом-корреспондентом АН СССР В. Кабановым и иммунологом профессором Р. Хайтовым подумали об особых полимерах — полиэлектролитах. Не выручат ли они?

ДУЩЕГО

Опыты подтвердили: эти синтетические вещества, не имеющие аналогов в природе, действительно способны активизировать взаимодействие и миграцию лимфоцитов, снижать влияние веществ, которые обычно угнетают иммунные реакции, и в итоге резко — в десятки раз! — усилить иммунный ответ. Вначале даже не верилось, что полимеры, созданные химическим путем, способны оказывать столь мощное влияние на чисто биологические процессы в живом организме. Но эксперименты убеждали в этом. Более того, они выявили совсем уж, казалось бы, неожиданное: полиэлектролиты успешно замещают функцию Т-лимфоцитов, то есть вместо них подают команды В-лимфоцитам начать стрельбу антителами и во много десятков раз повышают производство самих этих иммунных «снарядов» — антител.

— Как же, интересно, все это выглядит на практике? Расскажите, пожалуйста, о проведенных экспериментах.

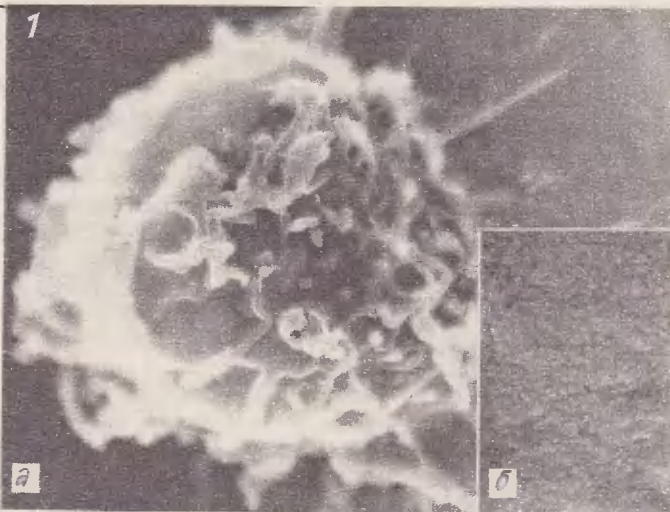
— У подопытных мышей предварительно удаляли тимус и специальными методами разрушали все действующие в организме Т-лимфоциты. Все это гарантирует, что в крови животных совершенно отсутствуют лимфоциты, способные подать сигнал к защите. Затем в организм мыши вводился слабый антиген (белок, выделенный из возбудителя инфекции), а также тщательно очищенная фракция В-лимфоцитов и полиэлектролит. И сколько бы раз мы ни повторяли опыты, каждый раз наблюдали отчетливо выраженную, сильную иммунную реакцию организма мыши. Когда же в организм мыши вводили только возбудитель заболевания и В-лимфоциты, защитных реакций не возникало.

— Выходит, что, «насадив» на полиэлектролит белок, извлеченный из возбудителя той или иной инфекции, против которой пока нет прививок, можно создать эффективную вакцину?

— Да, как нам представляется, открывается новый путь создания вакцин с заранее заданным действием. Вакцин эффективных и против тех слабых антигенов, которые не вызывают при попадании в организм достаточного иммунного ответа. Вакцин, начисто лишенных каких бы то ни было балластных наслоений, имеющих строго определенный состав и четкий адрес. Если наши ожидания оправдаются и в ходе дальнейших экспериментов не возникнут непреодолимые трудности, то можно надеяться, что практическая медицина в будущем получит на вооружение предохранительные прививки против непокоренных инфекций, все еще угрожающих людям опасных заразных болезней.

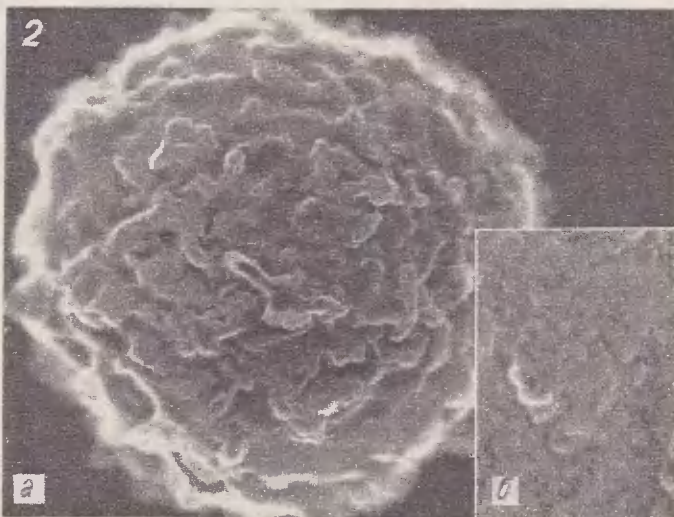
— Вы говорите, Рэм Викторович, «заразные болезни». Но, следуя логике Ваших рассуждений, нельзя ли надеяться, что тем же путем удастся повести наступление и на некоторые неинфекционные болезни, в частности на бич человечества — злокачественные опухоли?

— Такое развитие событий отнюдь не исключено. Раковые антигены, как известно, относятся к числу слабых, поэтому организм не дает на них эффективной иммунной реакции. Соединение ракового антигена с иммуностимулирующим полиэлектролитом должно, по всей видимости, повести к созданию действенных вакцин и против злокачественных новообразований и против аллергий различной природы. Будущее, думается, не столь уж отдаленное, покажет, насколько оправданы эти надежды.



1
а) Лимфоидная клетка;
б) фрагмент ее мембраны.

2
а) Лимфоидная клетка, активированная полиэлектролитом;
б) фрагмент ее мембраны.



— Перспективы, что и говорить, заманчивые, но опыт, подчас достаточно горький, зовет к сдержанности. Допустим, генетический надзор удастся обойти, сигналы к атаке вместо «молчащих» Т-лимфоцитов станут подавать искусственные полиэлектролиты. Но не окажется ли это пирровой победой? Не выйдут ли из-под контроля В-лимфоциты, которые освободятся от сдерживающего влияния генов иммунного ответа?

— Опасения законны. С этим нельзя не считаться. И мы в этом плане кое-что уже делаем. Например, подбираем такой полиэлектролит, который, сделав свое дело, быстро бы разрушался в организме и полностью из него выводился. Ищем также самую строгую дозировку для стимулятора, чтобы не подстегнуть ненароком В-лимфоциты к излишней активности. Обдумываем возможность использования и некоторых других «тормозов». Но пока наши работы еще не дошли до той стадии готовности, когда настает время строго, скрупулезно высчитывать, чем и как придется платить за успех. Сейчас — время поисков.

Неожиданности, опасности, неудачи подстерегают каждого исследователя, мы — не исключение. Нашу веру и энтузиазм поддерживает высокая цель, к которой мы стремимся. Медицина должна получить возможность вооружать человеческий организм способностью противостоять натиску опасных микробов, вирусов, токсических веществ, угрожающих здоровью и даже жизни миллионов людей.

Беседу вел А. ЧЕРНЯХОВСКИЙ

Когда-то давно журналистское задание привело меня на один день в молдавское село. Не помню теперь, как оно называлось, не помню в деталях, как оно выглядело, но никогда не забуду, как незнакомые люди здоровались со мной на улице. Мужчины при-

Или идете по улице, а навстречу некто, с кем вы уже как-то виделись—на работе или, в гостях, во дворе собственного дома. Вы уже готовы поздороваться, и лицо само по себе, по внутреннему импульсу приобретает выражение приветствия, а он проходит

в ней нет оружия, я не враг тебе. Так и сегодня стандартная формула вежливости—символ дружелюбия. И если мы сталкиваемся с невежливыми людьми, нам становится как-то не по себе.

Действительно, «толкнул и не извинился» для нас неиз-

доксальный, но психологически очень точный афоризм: «Могу обойтись без необходимого, но не могу обойтись без лишнего». Речевой этикет—это как раз то, без чего человеку трудно обойтись.

«Скажи «спасибо»,—говорим мы маленькому ребенку и радуемся, когда он, получив конфету или желанную игрушку, кивает головой. «Скажи, «до свидания», «помаши ручкой»,—учим мы его и снова радуемся, когда он машет нам ладошкой.

Пока радует только смысленность нашего малыша, но пройдет десять, и двадцать, и тридцать лет, и нам остро потребуются его «спасибо» как благодарность за наши заботы.

Речь не только отражает отношения—она их создает, окрашивает в теплые, мягкие тона или, наоборот, делает их жестче, суше.

Приветливое «доброе утро», например, может стать психологическим камертоном, настраивающим на доброжелательный регистр общения. И негромкое, мягкое «спокойной ночи» действует умиротворяюще, успокаивает все тем же скрытым, подтекстовым звучанием: я рядом, я о тебе беспокоюсь, я хочу, чтобы с тобой не случилось ничего плохого...

И «спасибо», вставая из-за стола, и «будь добр, будь добра», предваряющее просьбу, и «прости» при неловком движении—как важно, чтобы это всегда присутствовало при общении людей на работе, в транспорте, в магазине, никогда не уходило из семейного лексикона, звучало и в детской речи.

Да не только слово! Короткий жест, движение губ, бровей, наклон головы тоже управляют нашим настроением.

Как порыв ветра, свежесть дождя, шелест листьев дают нам ощущение радостного летнего дня, так слова и жесты, вплетаясь в ткань нашей повседневности, насыщают ее теплом, укрепляют чувство общности с другими людьми, ощущение нужности им.

Д. ЕЛЕНИНА



МАГИЯ СЛОВА

подымали высокие барашковые шапки, женщины сдержанно улыбались, дети застенчиво опускали ресницы. И звучало тихое, мелодичное: буна зиуа—добрый день!

Здравствуйте. Спасибо. Пожалуйста... Какая магия заключается в этих простых словах? Ведь, говоря, например, «здравствуйте», мы не вкладываем в это приветствие первоначального смысла: будьте здоровы! Мы произносим это слово почти автоматически, не задумываясь.

Но вот вы входите в некий служебный кабинет—по делу, за справкой, с поручением. По привычке здороваетесь, а тот, к кому обращено ваше «здравствуйте», не ответил: может быть, не расслышал, может быть, слишком занят своими мыслями. «А может быть, он меня вообще не замечает?»—думаете вы. И как-то неуютно становится, и не очень хочется начинать разговор.

Или идете по улице, а навстречу некто, с кем вы уже как-то виделись—на работе или, в гостях, во дворе собственного дома. Вы уже готовы поздороваться, и лицо само по себе, по внутреннему импульсу приобретает выражение приветствия, а он проходит мимо, не обратив на вас внимания. Вроде бы не велика потеря, ведь дела вам до этого человека мало и, может быть, вы никогда больше с ним не встретитесь, а все равно обдает холодком, и нужно какое-то время, чтобы избавиться от возникшего чувства неловкости, точно какую-то занозу вытащить...

Психологи, изучающие межличностные отношения, придают большое значение знакам внимания, способным успокаивать, оказывать своего рода психотерапевтическое действие. И не такую ли нагрузку несут повседневные «спасибо», «пожалуйста», «извините», не в этом ли скрыта их власть над нашим настроением?

Пусть такие слова и стандартны, но за этими стандартами стоит многовековой опыт человеческих отношений. С незапамятных времен обычай здороваться за руку означал: смотри, моя ладонь раскрыта,

меримо хуже, чем просто толкнул, хотя слово как будто и ничего не может изменить. А ведь меняет! Если, задев нас локтем, оттолкнув, человек спокойно поспешит дальше, значит, он не посчитался с нами, не принял в расчет. И мы остаемся один на один с этим неприятным чувством. А если оглянулся, сказал «извините», «простите, пожалуйста», то это уже и признание, и участие, это те слова, которые нам необходимы в эту минуту.

Точно так же, если в толчее троллейбуса мы услышим ультимативное «подвиньтесь», то, наверное, испытаем внутреннее напряжение, а если это будет сопровождаться деликатным «пожалуйста»,—постараемся потесниться, потому что простую эту формулу воспримем как знак того, что человеку неловко и не хотелось бы нас беспокоить.

Есть такой вроде бы пара-

ЗАКАЛИВАНИЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Опыт оздоровительных групп, организованных в детских садах г. Горького для часто болеющих детей (см. «Здоровье» № 3 за 1985 год), убедительно показал, что склонность к частым респираторным заболеваниям не фатальна, что ее можно преодолеть.

Одна из ведущих мер борьбы с респираторными инфекциями — закаливание, о чем все родители, конечно, слышали и читали не раз. Однако к закаливанию многие относятся скептически, потому что закалять ребенка пробовали — и ничего не получалось.

Но ведь в оздоровительных группах получается! И не только потому, что закаливание здесь проводят систематически, постепенно, методично, не опуская рук из-за первых неудач, но и потому, что сочетают его со строгим и точным соблюдением режима дня. Достижимо ли это в домашних условиях? Несомненно! И первое, что должны сделать родители, — пересмотреть

домашний быт и уклад, свои привычки, даже стиль взаимоотношений в семье.

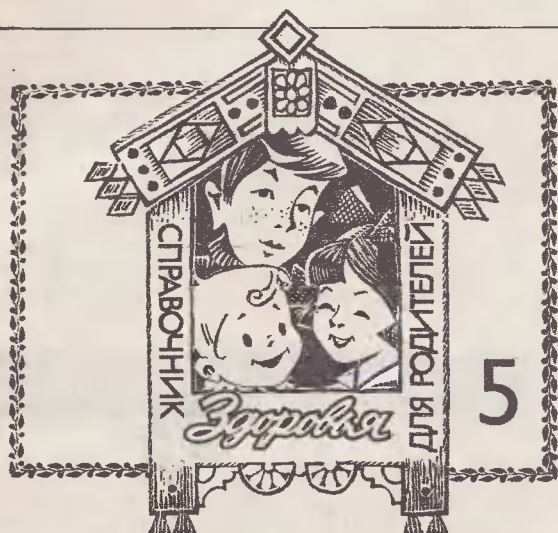
Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Какая здесь связь с респираторными инфекциями? Уверю вас, вполне реальная. Ссоры, перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза, а это существенно снижает защитные возможности детского организма.

Удар по здоровью ребенка наносят и вредные привычки родителей. Доказано, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети некурящих. И если взрослые курильщики откажутся от сигарет, это будет благом и для них самих, и для ребенка.

Очень важен и общий распорядок жизни. К сожалению, во многих семьях, особенно молодых, пренебрегают режимом, а это неизбежно идет во вред ребенку.

По нашим наблюдениям, дети, посещающие дошкольные учреждения, чаще всего заболевают после выходных и праздничных дней. И случается это потому, что дома ребенку не обеспечен режим, к которому он привык, на который настроился в детском саду: вечером укладывают спать позднее, отменяют дневной сон, прогулку заменяют играми дома, разрешают сколько угодно смотреть телепередачи, перекармливают сладостями. Все это негативно сказывается на неокрепшем детском организме, разлаживает функции всех его органов и систем, неизбежно ослабляя тем самым и защитные механизмы.

Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима детского учреждения, а если в детский сад малыш не ходит, то дома ему необходим соответствующий возрасту и четко соблюдаемый распорядок дня. Без этого трудно ожидать успеха от закаливания.



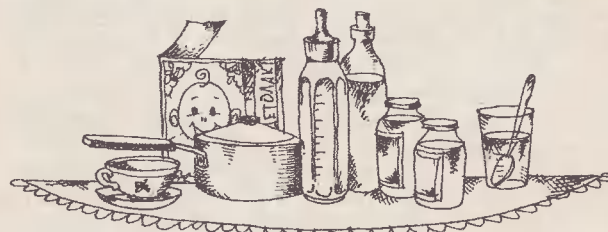
ДИЕТИКА ДЕТСКОГО ВОЗРАСТА

ВСКАРМЛИВАНИЕ ЕСТЕСТВЕННОЕ, то есть вскармливание материнской грудью, самое полезное для ребенка. Материнское молоко имеет не только пищевую ценность, оно содержит иммуноглобулины и другие биологически активные вещества, которые повышают устойчивость организма ребенка против заболеваний и способствуют становлению его соб-

ственных защитных сил. Особенно важно естественное вскармливание в первом полугодии жизни.

ВСКАРМЛИВАНИЕ ИСКУССТВЕННОЕ — вскармливание молочными смесями, на которое переходят при полном или почти полном отсутствии грудного молока. Детям, находящимся на искусственном вскармливании, обычно раньше назначают прикорм (см.).

ВСКАРМЛИВАНИЕ СМЕШАННОЕ применяют в тех случаях, когда молока у матери недостаточно. Смешанным считается вскармливание, при котором докорм (см.) составляет 1/3—1/2 общего суточного объема пищи.



ДОКОРМ дается ребенку по назначению врача для восполнения недостатка материнского молока. Наша промышленность выпускает специальные смеси, приближенные по составу к женскому молоку («Ма-

Родители часто задают вопрос: если то, что принято было называть простудой, в действительности является респираторной инфекцией, то можно ли от нее защититься закаливанием? И если это инфекция, то почему все-таки ребенок болеет после того, как простынет, промочит ноги, побудет на сквозняке?

Попробуем разобраться. Респираторные заболевания, как неопровержимо доказано, имеют инфекционную природу и передаются воздушно-капельным путем. Установлено также, что возбудителем их является не один какой-то вирус, а множество. И поскольку после перенесенного заболевания вырабатывается нестойкий иммунитет, то ребенок может заражаться очень часто. Для этого ему достаточно самого короткого контакта с больным, причем даже и с тем, кто переносит инфекцию очень легко.

Но почему же тогда не все дети болеют одинаково часто? Да потому, что заболевание развивается главным образом тогда, когда защитные силы организма ослаблены. А охлаждение является одним из основных ослабляющих факторов, оно снижает и общий, и местный иммунитет.

Установлено, в частности, что слизистая оболочка носа в обычном состоянии малопроницаема для болезнетворных микроорганизмов, но при

охлаждении ребенка ее проницаемость увеличивается. Снижаются и защитные функции слизистой всей носоглотки, нижних дыхательных путей. В таких условиях не только «чужие» возбудители, попавшие в организм, но и свои собственные, которые до этого мирно жили в дыхательных путях, могут приобрести агрессивные свойства.

Смысл закаливания в том и состоит, что благодаря тренировке организм начинает реагировать на понижение окружающей температуры целесообразными защитными реакциями—увеличением выработки тепла и уменьшением теплоотдачи.

Закаливание часто болеющего ребенка требует, конечно, большой осторожности и большого терпения, потому что стойкий эффект достигается, как правило, не сразу.

Важно также иметь в виду, что дело не только в закаливающих процедурах: надо буквально круглые сутки создавать ребенку такие условия, которые способствовали бы тренировке терморегулирующих механизмов его организма. Надо не сразу, не резко, но перестать кутать ребенка. Часто болеющим детям свойственна чрезмерная потливость, и вы, наверное, не раз замечали, раздевая своего малыша после прогулки, что ручки у него вроде бы озябли, а спина потная. Влажная

кожа очень быстро охлаждается, и вследствие перегрева ребенок тоже может заболеть.

Старайтесь, чтобы он и в комнате не был одет слишком тепло, не ходил постоянно в шерстяных носках, валенках, войлочных ботинках.

Не бойтесь открытых форточек—прохладный свежий воздух не враг, а друг часто болеющего ребенка.

Приучите его правильно умываться, сначала чуть теплой, а потом и более прохладной водой.

Помните, что день без прогулки—потерянный день! И старайтесь, чтобы ребенок, особенно летом, как можно больше времени проводил на воздухе.

Из закаливающих процедур для часто болеющего ребенка больше всего подходят воздушные ванны и контрастное обливание ног. Кроме того, ему необходима специальная дыхательная гимнастика—она улучшает крово- и лимфообращение в легких и бронхах, обеспечивает лучшую вентиляцию легких, улучшает функцию дыхания.

Мы предлагаем комплекс гимнастики и схему закаливания. Конечно, схема эта ориентировочная. Может быть, вашему ребенку целесообразнее сделать воздушную ванну на несколько минут короче или, наоборот, продолжительнее, а воду для умывания или обливания ног—на один градус выше

лутка», «Детолакт», «Виталакт», молочнокислая смесь «Биолакт»); можно использовать и кефир, разведенный в различных соотношениях с крупяным отваром, импортные смеси «Линолак», «Туттели».

Докармливать надо после кормления грудью и предпочтительно с ложечки, а не из бутылочки, так как через соску смесь поступает легко и ребенку не приходится прилагать усилий; привыкнув к этому, он может отказаться от груди. Чем меньше ребенок сосет, тем быстрее снижается выработка молока у матери, а надо стараться сохранить молоко, как бы мало его ни было.

ПРИКОРМ нужен ребенку как дополнительный источник белков, жиров, витаминов, минеральных веществ, поэтому прикармливать его необходимо и тогда, когда молока у матери достаточно.

Обычно начинают это делать с 4,5—5 месяцев. Прикорм ребенку надо давать перед кормлением грудью. Первые порции должны быть очень маленькими, по 5—10 граммов, увеличивать их следует постепенно. Два новых блюда в один день давать нельзя: после того, как ребенок привыкнет к одному (через 10—15 дней), в его рацион добавляют второе. Нельзя начинать прикармливать ребенка, если он болен, а также в очень жаркие дни.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ. если его строго соблюдают, способствует улучшению аппетита, повышению усвояемости

пищи и положительно влияет на самочувствие и поведение ребенка. Детей до четырехмесячного возраста кормят 6 раз в день с промежутком в 3,5 часа и шестичасовым ночным перерывом: от 4—5 месяцев до года—5 раз (в 6, 10, 14, 18, 22 часа); от года до трех—4 раза: завтрак—8.00, обед—12.00, полдник—15.30, ужин—19.30. До полутора лет можно сохранить пятое кормление перед ночным сном (стакан кефира, молока).

РАЦИОН ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

ЖЕЛТОК ЯИЧНЫЙ—источник легкоусвояемого ценного белка, большой группы необходимых ребенку минеральных веществ и витаминов А, D, В₁, В₂, РР. Ребенку начинают давать желток с 3—3,5 месяца, обязательно сваренным вкрутую, вначале несколько крошек, растертых с грудным молоком, потом 1/4 и к 4 месяцам до 1/2 желтка ежедневно. Увеличивать эту порцию до года не следует. Детям старше 4—5 месяцев желток уже не растирают с молоком, а добавляют в овощное пюре.

КАША—второе, а иногда и первое блюдо прикорма. Манная каша—самая нежная, легко разваривающаяся, но не самая полезная. Ребенка надо приучать к

или ниже. Это вы сами определите по его реакции на эти процедуры.

В летнее время к закаливающим процедурам можно добавить хождение босиком — сначала совсем недолго и только по теплomu песку или земле, потом подольше, а затем и по прохладной траве.

Гимнастика и закаливание должны нравиться ребенку. Постарайтесь, чтобы он воспринял их не как что-то принудительное, неприятное, а занимался бы радостно и весело. И очень хорошо, если родители каждое утро вместе с ребенком будут выполнять гимнастические упражнения, придав им характер игры.

Правильное физическое воспитание — главный барьер против ОРВИ. Но надо всегда помнить и о мерах защиты от инфекции. Оберегайте ребенка от контакта с больными. Старайтесь не ездить с ним в городском транспорте, особенно в период вспышек этих заболеваний, избегайте людных мест. Если заболел кто-либо из членов семьи, изолируйте его. Специальные исследования показали, что даже такая простая мера, как ширма, занавеска у постели больного, более чем вдвое снижает риск заражения окружающих.

Если ребенок болеет, важно наладить правильный уход за ним. Это способствует не только скорейшему

выздоровлению, но в известной мере уменьшает риск нового заболевания.
г. Горький

ОТ РЕДАКЦИИ: о том, какие меры следует принять, если ребенок заболел ОРВИ, будет рассказано в одном из следующих номеров журнала.

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ ДВУХ ДО ШЕСТИ-СЕМИ ЛЕТ

Температура воздуха в помещении, где находится ребенок, +20 — +18 градусов.

1. Воздушная ванна — 10—15 минут. Ребенок двигается, бегает; одетый в трусики, майку с короткими рукавами, тапочки на босу ногу или короткие носочки. Часть времени (6—7 минут) отводится на гимнастические упражнения из приведенного комплекса.

2. Умывание водой, температура которой с +28 градусов снижается к концу года закаливания летом до +18, зимой до +20. Дети старше двух лет моют лицо, шею, руки до локтя, старше трех — верхнюю часть груди и руки

выше локтя. Исходная температура воды для детей старше трех лет тоже +28, а минимальная летом +16, зимой +18 градусов.

3. Дневной сон летом на свежем воздухе, зимой — в хорошо проветренной комнате при температуре +16 — +15 градусов.

4. Прогулка два раза в день при температуре до -15 градусов продолжительностью от 1—1,5 часа до 2—3 часов.

5. В летнее время солнечные ванны от 5—6 до 8—10 минут два-три раза в день; пребывание на свежем воздухе и в тени неограниченно.

6. Контрастное обливание ног — стоп и нижней трети голени — водой, температура которой +38, затем +28 и снова +38 градусов (перед дневным сном). Летом можно заменить эту процедуру обливанием ног после прогулки с постепенным (каждые 5—7 дней на 1 градус) снижением температуры воды с +28 до +18 градусов, детям старше трех лет — до +16 градусов.

7. Полоскание рта (дети двух—четырех лет), горла (дети старше четырех лет) кипяченой водой комнатной температуры с добавлением настоя ромашки или шалфея два раза в день — утром и вечером. На каждое полоскание используется около 1/3 стакана воды.

разным кашам — гречневой, овсяной, рисовой, после года-полтора — к пшенной. Можно варить смешанные каши из разных круп, добавлять в кашу творог, протертые тыкву, морковь, яблоко. Каша дается один раз в день. Детям, страдающим экссудативным диатезом, каши варят без молока, на овощном отваре (см.).



КЕФИР ЦЕЛЬНЫЙ включают в рацион ребенка с 7,5—8 месяцев, начиная с 30 граммов и доводя до 180—200. По назначению врача можно давать цельный кефир и раньше.

КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ детям до двух лет не рекомендуются. В рацион ребенка старше двух лет можно иногда включать сосиски и нежирную колбасу, которую тоже следует отваривать.

КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ в детском питании надо ограничивать, особенно если ребенок склонен к полноте. После года можно давать к чаю, молоку по одной-две штучки мармелада, пастилы, зефира.

МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ богато полиненасыщенными жирными кислотами, необходимыми организму. После полугода ребенку добавляют в овощное пюре, помимо сливочного, 2—2,5 грамма (половина чайной ложки) растительного масла, с года — по 3 грамма, с полутора лет — по 5 граммов (чайная ложка) в салаты, винегреты. Особенно полезно растительное масло детям с аллергической настроенностью организма, страдающим запорами.

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ добавляют в пюре и каши по 3—5 граммов детям с 4—5 месяцев. Ребенку после года в день требуется 12 граммов сливочного масла (две с половиной чайные ложки), от полутора до трех лет — 14 граммов (три чайные ложки).

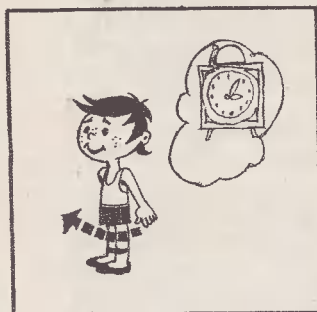
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ сначала добавляют только в каши, горячим молоком разбавляют овощи для пюре. С семи месяцев можно давать как самостоятельное блюдо (а не питье) вместо кефира или кормления грудью. От года до полутора ребенку требуется 700 граммов молока в день (включая и то, которое идет на приготовление каши, молочного супа), от полутора до трех лет — 600—650 граммов. Дети с аллерги-

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕ

ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ

1. «ЧАСИКИ»

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10—12 раз.



2. «ТРУБАЧ»

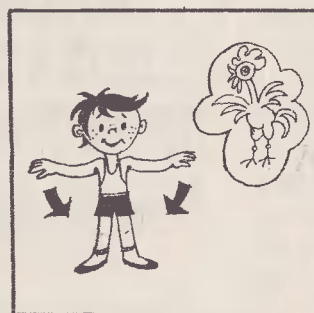
Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, гром-

ко произносить «п-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.



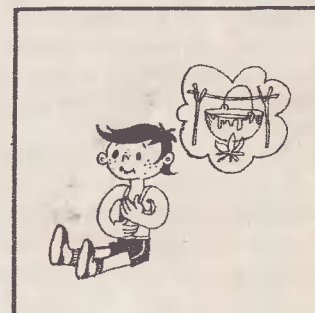
3. «ПЕТУХ»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5—6 раз.



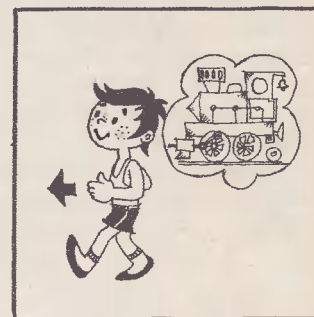
4. «КАША КИПИТ»

Сидя, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.



5. «ПАРОВОЗИК»

Ходить по комнате, де-



ской настроенностью организма могут реагировать на молоко обострением экссудативного диатеза, кишечным расстройством. Сухое восстановленное молоко они переносят лучше, чем натуральное.

МЯСНЫЕ БЛЮДА включают в рацион ребенка с 7—7,5 месяцев; начинают с мясного пюре из говяжьего протертого фарша (чайная ложка), затем дают паровые фрикадельки, котлеты. К году ребенок должен получать 50 граммов мяса в день. После года эту порцию увеличивают до 70 граммов, после 4—5 лет — до 80 граммов.

МЯСНОЙ БУЛЬОН богат экстрактивными веществами, способствует лучшему пищеварению. Его следует ввести в рацион ребенка с 7 месяцев. Первые порции — 20—30 граммов, к девяти месяцам их увеличивают до 50 граммов.

Готовить бульон для ребенка надо из нежирной говядины, телятины. Куриный бульон может вызывать аллергические реакции, детям, страдающим экссудативным диатезом, его давать нельзя.

ОВОЩНОЙ ОТВАР (из моркови, капусты, картофеля) или фруктовый (из яблок, вымытой яблочной кожуры) можно давать детям как питье уже с трехнедельного возраста. Отвары содержат большое количество минеральных солей и особенно полезны детям при кишечных расстройствах и других заболеваниях, вызывающих обезвоживание организма.

ОВОЩНОЕ ПЮРЕ обычно рекомендуется для первого прикорма и остается в меню ребенка до года и старше. Картофель должен составлять не больше половины объема пюре, остальное — разные овощи: морковь, капуста — белокачанная и цветная, свекла, зеленый горошек, помидоры. Детям, страдающим экссудативным диатезом, пюре готовят без моркови и без картофеля или с картофелем, предварительно вымоченным в течение 7—8 часов в холодной воде. Таким детям в пюре кладут больше капусты, кабачков.

РЫБА включается в меню ребенка после того, как он привыкнет к мясному блюду, с 8—9 месяцев. В детском питании используется только нежирная рыба — треска, судак, минтай, хек. Из нее, тщательно вынув косточки, готовят суфле, фрикадельки, паровые котлеты. Рыбное блюдо дают 1—2 раза в неделю вместо мясного с гарниром из овощей.

СЛИВКИ в небольшом количестве (одна-две чайные ложки) добавляют вместо масла в пюре или кашу, в творог, если он слишком сухой. Детям старше года (кроме склонных к полноте) можно добавлять сливки в чай или кофейный напиток вместо молока.

КС УПРАЖНЕНИЙ

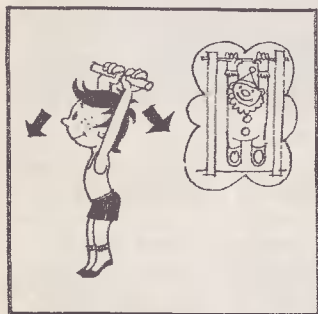
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Родителям
ЧАСТО
БОЛЕЮЩИХ
ДЕТЕЙ

лая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 секунд.

6. «НА ТУРНИКЕ»

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки—вдох, палку опустить назад на лопатки—длинный выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.



7. «ШАГОМ МАРШ!»

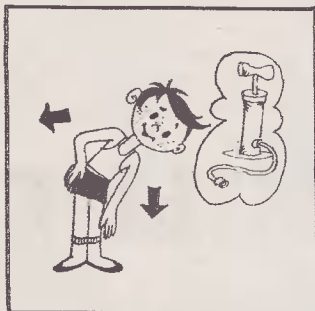
Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага—вдох, на 6—8 шагов—выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минуты.



8. «НАСОС»

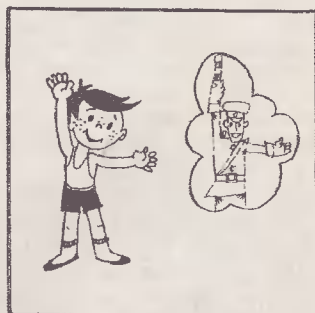
Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону—выдох, руки

скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с-с-с», «с-с-с-с». Повторить 6—8 наклонов в каждую сторону.



9. «РЕГУЛИРОВЩИК»

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5—6 раз.



10. «ЛЕТЯТ МЯЧИ»

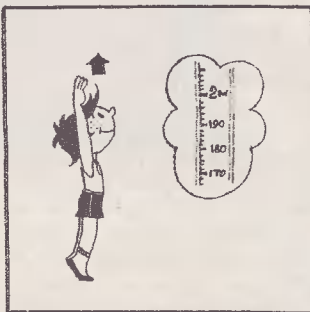
Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произно-



сить, выдыхая, длительное «у-х-х-х-х». Повторить 5—6 раз.

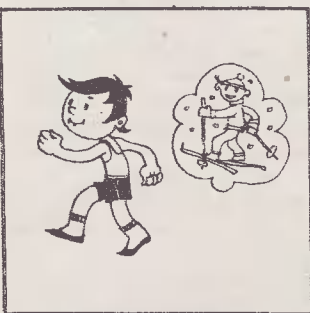
11. «ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ»

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки—вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню—выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4—5 раз.



12. «ЛЫЖНИК»

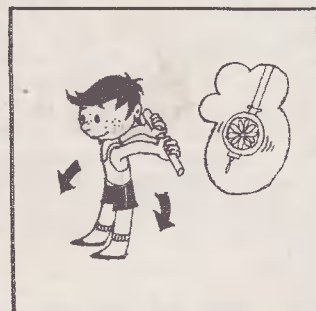
Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5—2 минут. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».



13. «МАЯТНИК»

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне—выдох, произносить «т-у-у-у-х-х».

Повторить 3—4 наклона в каждую сторону.



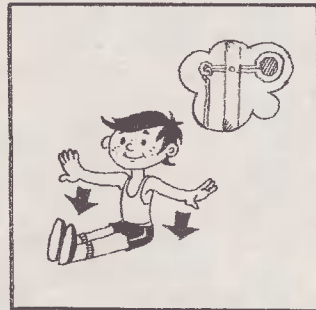
14. «ГУСИ ЛЕТАТ»

Медленная ходьба в течение 1—2 минут. Поднимать руки в стороны—вдох, руки вниз—выдох, произносить «г-у-у-у-у».



15. «СЕМАФОР»

Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны—вдох, медленно опускать вниз—длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3—4 раза.



Эти упражнения ребенок должен выполнять утром и среди дня. В летнее время второе занятие лучше проводить на воздухе во время прогулки.

Летняя Москва в праздничном наряде. Среди тысяч цветов, украсивших площади, скверы, проспекты,— разноцветная фестивальная ромашка. Ее лепестки символизируют единство молодых людей всех континентов Земли, надежду на мир, на счастливую жизнь.

Мы встречаем XII Всемирный фестиваль молодежи и студентов как светлый и радостный праздник, широко открываем друзьям двери своего гостеприимного дома, свои сердца.

Не случайно высокая честь второй раз принимать у себя юность планеты оказана Москве. Столицу нашей Родины люди доброй воли зовут городом мира. СССР идет в авангарде борьбы за сохранение и упрочение мира, против атомной угрозы, которую несет человечеству империализм.

Особенно знаменательно и символично то, что всемирный форум молодых, на знамени которого высокие слова «Мир», «Дружба», «Солидарность», проходит в год сорокалетия Победы советского народа в Великой Отечественной войне, Победы, которая избавила человечество от фашистского порабощения и принесла свободу миллионам людей.

МОЛОДЕЖЬ СТРАНЫ СОВЕТОВ

На своем форуме молодежь всех стран и континентов на десятках языков произнесет клятву быть верной памяти тех, кто отстоял жизнь в жестокой борьбе с фашизмом.

Фестиваль—это праздник мира и дружбы молодых, тех, с кем связаны надежды на будущее планеты, на счастье и радость жить, творить, любить под мирным небом, дерзать, совершать открытия, растить хлеб, торить мирные пути к звездам, пути к сердцам людей.

В первых рядах борцов за осуществление этих надежд и чаяний идет советская молодежь. Под мудрым руководством Коммунистической партии она претворяет их в реальные дела, которыми гордится наша страна, доверяющая молодым самое ответственное, самое трудное. Молодежь Страны Советов, ее авангард—Ленинский комсомол—достойно несет через годы эстафету поколений, эстафету коммунистического созидания, эстафету интернационализма.

Сегодня отчетливо видится нам не только тот первый Московский фестиваль 1957 года, но и весь героический путь нашей молодежи. Он начался в октябре 1917 года на Дворцовой площади, когда в огне революции рождалось первое в мире государство рабочих и крестьян, государство свободного народа, утвердившее бессмертие идей великого Ленина.

Этот путь молодых краснозвездных бойцов шел через Псков и Нарву, через Сальские степи и Сиваш. Он пролегал по полям Украины, пескам Средней Азии, сибирской тайге. Юность страны закалялась в сражениях гражданской войны, и ее девизом стало рожденное грозным временем слово-клич, слово-призыв, слово-пароль—«Даешь!»

Этот призыв звучал на первых мирных стройках: «Даешь Днепротэс!», «Даешь Магнитку!», «Даешь первый советский трактор!»

Тогда все у нас было первым. Первая мирная борозда. Первый электрический ток первой электростанции, построенной по Ленинскому плану электрификации России. У истоков этих первых свершений первой в мире страны социализма рядом со старшими стояли юноши и девушки. Это они родоначальники славных традиций, приумноженных последующими поколениями молодежи.

Одна из традиций точно сформулирована поэтической строкой: «Есть традиция гордая в комсомольской семье: прежде думай о Родине, а потом о себе».

Так было всегда. С думой о Родине шла молодежь на стройки первых пятилеток. С думой о Родине спускался в

шахту Алексей Стаханов, седлала стального коня Паша Ангелина, начинали первое в стране социалистическое соревнование комсомольцы тверской текстильной фабрики «Пролетарка».

Мы строили счастливую, радостную, прекрасную жизнь в молодой, устремленной в будущее стране. В невиданно короткие сроки возводили гиганты индустрии, совершали фантастические перелеты на воздушных машинах, созданных талантом молодых ученых и золотыми руками молодых рабочих. Мы объединили в дружную, нерасторжимую семью братские народы великой страны. Мы радовались рекордным урожаям узбекского хлопка и нефтяным рекам Азербайджана... Все новые имена героев называла страна, все новые успехи приносили наши трудовые будни...

Но вероломное нападение фашистских полчищ прервало мирную жизнь мирной страны. И с оружием в руках стали на защиту Отчизны рядом с отцами их сыновья и дочери. 11 миллионов комсомольцев сражались на фронтах Великой Отечественной войны: 7 тысяч из них удостоены высокого звания Героя Советского Союза. Бессмертны имена Космодемьянской, Чайкиной, Матросова, Гастелло... Это в память

о них, о всех тех, кто отдал свою жизнь за свободу и независимость нашей Родины, горит Вечный огонь у Кремлевской стены. Это перед их подвигом склоняем мы головы в минуту скорбного молчания. Это им и всем тем, кто сражался на фронтах Великой Отечественной, мы обязаны четырьмя десятилетиями нашей мирной жизни.

Когда мы сменили винтовку на плуг, вновь зазвенело задиристое молодое «Даешь!»: на казахстанской целине, на Тюменском севере, в сибирской тайге, в Приморье, на просторах Нечерноземья.

Молодые давали жизнь вековым залежам земли, строили атомные электростанции, новые города на вечной мерзлоте... Символом этого поколения стал Юрий Гагарин, первым из землян проторивший дорогу в космос. Мир уже стал привыкать к тому, что именно советский человек—первооткрыватель неизведанного, первопроходец, пионер... В этом суть нашей страны, нашего общественного строя, нашего человека, воспитанного Коммунистической партией.

А потом был БАМ—дорога века, дорога в завтрашний день страны. И опять на острие атаки шли молодые. Такой уж у них характер!

И сегодня, когда страна находится на ответственном этапе завершения одиннадцатой пятилетки и подготовки к очередному XXVII съезду КПСС, комсомольцы, юноши и девушки полны решимости умножить свой вклад во всенародную борьбу за ускорение социально-экономического развития страны.

Москва ждет гостей фестиваля. Мы готовились к нему. Украшали нашу столицу. Стояли на ударных вахтах, чтобы внести свой вклад в фонд солидарности. Среди тысяч и тысяч молодых тружеников страны, готовивших этот всемирный праздник юности, были слесарь-сборщик «Уралмаша» Павел Ратников, студент Сельскохозяйственной академии имени К.А.Тимирязева Виктор Стратан и молодые ученые-медики ВКНЦ АМН СССР. Вы прочтете о них на страницах этого номера. Они достойно представляют сегодняшнее поколение советской молодежи, которая живет и трудится во имя счастья всей страны.

Под созвездьем Серпа и Молота,
Что огнем Октября зажжено,
Революции вечную молодость
Молодым продолжать суждено.

Под этим добрым созвездием соберутся в Москве молодые люди всей Земли. Мы говорим им: «Добро пожаловать!»

РАБОЧИЙ ЧЕЛОВЕК ПАВЕЛ РАТНИКОВ



Слесарю-сборщику «Уралмаша» Павлу Ратникову 26 лет. И хотя его рабочая биография только начинается, из 9 тысяч комсомольцев объединения нет человека, который не знал бы Павла в лицо. Не слышал бы о рабочей династии Ратниковых. Если сложить годы, отданные династией заводу, они перевалят за сто. Одиннадцать лет работает на заводе Павел.

За последние годы бригада слесарей-сборщиков, в которой он работает, освоила выпуск новейшего доменного и прокатного оборудования для таких крупнейших предприятий, как Карагандинский и Челябинский металлургические комбинаты. Большим праздником для металлургов страны станет пуск блюминга-1150 на Волгоградском металлургическом заводе «Красный Октябрь». На «Уралмаше» сборка оборудования для блюминга-1150 поручена Павлу Ратникову и его товарищам по комсомольско-молодежной бригаде, потому что мастера они на все руки. Так говорит о ребятах Герой Социалистического Труда, начальник сборочного участка цеха Алексей Дмитриевич Стаин. И это не ради красного словца. Павел Ратников, Владимир Федоров, Андрей Свяжин, другие члены бригады освоили профессии стропальщика, электрика, крановщика, токаря, фрезеровщика, аккумуляторщика... В цехе они никогда не делят работу на «свою» и «чужую». Может, поэтому оборудование, собранное бригадой, поступает заказчику в срок, если даже следует оно за тысячи верст и миль на Кубу или в Эфиопию, в Нигерию...

Окончив уралмашевское ГПТУ-1, где когда-то училась его мама, отслужив в рядах Советской Армии, Павел пришел на объединение. Только шесть лет он на сборке. Но за эти годы стал лауреатом премии Ленинского комсомола, кавалером ордена «Знак Почета», избран членом бюро ЦК ВЛКСМ.

Признание пришло к Павлу рано. Пришло потому, что рано он научился работать не только с металлом — с людьми. Научился у бригадира, заслуженного наставника РСФСР Александра Васильевича Маховикова.

Павел Ратников, член Советского подготовительного комитета фестиваля, и его товарищи по бригаде выступили с инициативой «Пять рабочих смен — в фонд XII Международного фестиваля молодежи и студентов». Инициатива была поддержана сотнями комсомольско-молодежных коллективов города Свердловска.

В. САНАТИН,
корреспондент «Комсомольской правды»

ВЕРНУСЬ В СВОЙ СОВХОЗ

Родом я из Молдавии. Здесь, на земле совхоза-завода «Родина» Каларашского района, сделал свои первые шаги, здесь собрал свой первый в жизни урожай знаменитых молдавских яблок. Отсюда три года назад меня, совхозного стипендиата, провожали на учебу в Москву, в Сельскохозяйственную академию имени К. А. Тимирязева.

Я всегда мечтал стать агрономом, работать на родной земле. Еще перед армией успел окончить сельскохозяйственный техникум, а когда вернулся — решил браться за агрономию всерьез!

Многие мои одноклассники остались работать в совхозе. В этом несомненная заслуга и наших родителей, и наших педагогов. Это они сумели доказать, что именно наших молодых рук, нашего молодого энтузиазма так не хватает полям, виноградникам, садам и пастбищам. Убедили, что в наших силах сделать крестьянский труд производительнее, а жизнь в селах — культурнее, веселее...

Помня наказы односельчан, мы, студенты академии — почти все колхозные и совхозные стипендиаты, — стараемся не терять попусту ни одной минуты. Мы отдаем себе отчет, что нашим хозяйствам нужны грамотные, квалифицированные специалисты.

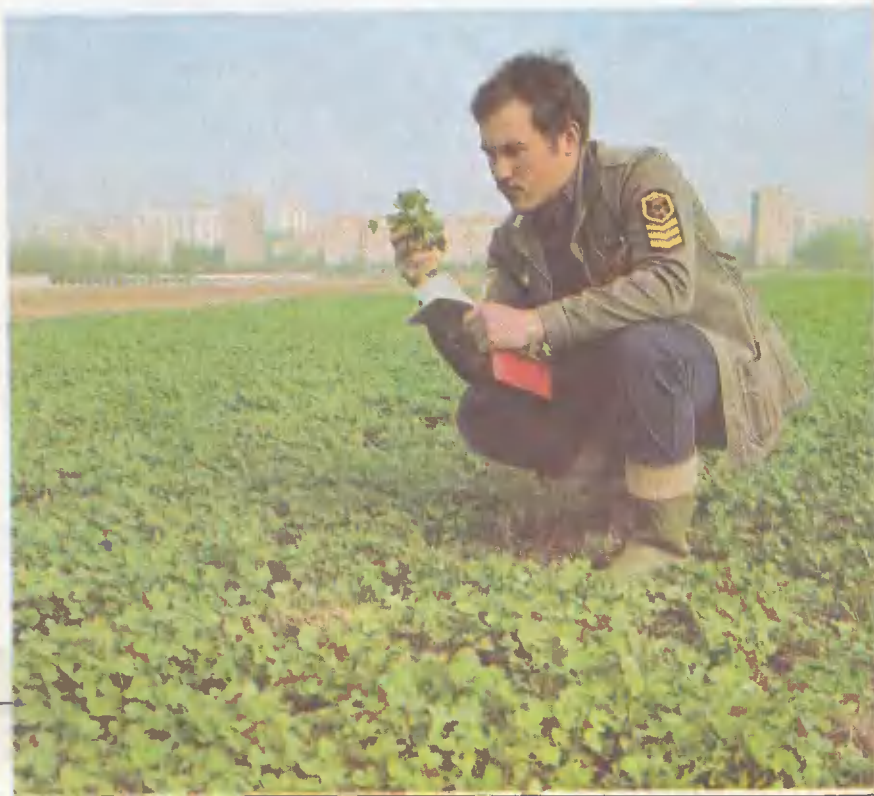
Во время учебы в академии мы получаем также хорошую трудовую закладку, работая в студенческих строительных отрядах, на полях учебно-опытных хозяйств. Здесь формируется характер будущего агронома — технолога полей.

Этой весной наметилась тема моей дипломной работы. На полях лаборатории растениеводства я начал проводить опыты с соей и горохом. Интерес к бобовым культурам у меня не случаен. Бобовые используются в сельском хозяйстве и в качестве корма для скота, а там, где мне предстоит работать, знания в этой области мне очень пригодятся.

Свои исследования собираюсь продолжить и дома. Думаю, что это не помешает, а, наоборот, поможет справиться с новыми обязанностями и внести свой скромный вклад в реализацию Продовольственной программы.

Виктор СТРАТАН,
студент IV курса агрономического
факультета Сельскохозяйственной
академии имени К. А. Тимирязева

Фото В. БОРИСОВА
и М. ВЫЛЕГЖАНИНА





НА СТРАЖЕ ЖИЗНИ

Среди молодых ученых Всесоюзного кардиологического научного центра АМН СССР есть лауреаты премии Ленинского комсомола. Государственных премий СССР, совсем молодые кандидаты и «юные» доктора наук.

На снимке, сделанном в отделении неотложной кардиологии, — авторы недавно завершившейся в центре большой научно-исследовательской работы, посвященной решению одной из основных проблем современной кардиологии — лечению рефрактерной сердечной недостаточности. Рефрактерной — значит, не поддающейся лечению традиционными методами, устойчивой к лекарственным препаратам.

Вот как оценивает значение этой работы профессор Н. М. Мухарлямов, руководитель отделения сердечно-сосудистой недостаточности Института кардиологии ВКНЦ АМН СССР:

— Полученные молодыми коллегами результаты позволяют с оптимизмом смот-

реть в будущее. Руководствуясь разработанными в процессе исследования методиками, мы можем теперь выводить больного из критического состояния, начинать лечение сердечной недостаточности еще на ранних этапах ее развития.

Завершенная работа — коллективный труд девяти молодых ученых: клиницистов, физиологов, фармакологов, биохимиков. Шесть из них — В. Мареев, Ю. Карпов, Г. Коновалов, А. Агапов, П. Авдонин и М. Меньшиков — уже защитили кандидатские диссертации. Трое — Ф. Агеев, Р. Вангели, С. Новиков — заканчивают аспирантуру.

Семь лет назад родилось это межлабораторное, даже межинститутское содружество. Недавние выпускники медицинских вузов за короткий срок сумели не только показать способность к самостоятельному научному творчеству, но и сказать свое слово в кардиологии.

— В центре созданы прекрасные условия для научной работы, — рассказывает Ю. Карпов, врач отделения неотложной кардиологии. — В нашем распоряжении богатейшая библиотека со справочным каталогом по журналам, издающимся во всем мире, отличная медицинская техника, позволяющая проводить все необходимые ис-

следования, ставить эксперименты. Но, пожалуй, самое главное — это атмосфера творчества.

Каждую весну в научных библиотеках, в вузах совет молодых ученых ВКНЦ распространяет специальные афишки-объявления, в которых приглашает студентов, желающих заниматься исследовательской работой, в центр. Так пришли сюда Александр Агапов, Файль Агеев, Юрий Карпов. И их кандидатские диссертации в какой-то степени стали продолжением исследований, начатых в студенческие годы.

Много лет успешно действует в центре совет молодых ученых, который всемерно поддерживает молодежь, стимулирует ее к научным изысканиям. Для этого организуются постоянные творческие семинары, конкурсы на лучшую работу. Совет оказывает практическую помощь молодым авторам в подготовке публикаций; победителей конкурсов направляет в творческие зарубежные командировки.

Молодые ученые ВКНЦ АМН СССР работают увлеченно, отдавая все свои силы и знания поискам новых путей борьбы с болезнями сердца.

О. ЛАПУТИНА



РАБОТАЙ, РОБОТ!

Техническое творчество — одно из популярных увлечений подростков. Это не только гимнастика ума, возможность испытать свои силы, но часто и реальное, практическое дело. Ребята из кружка экспериментального моделирования Московского Дворца пионеров и школьников заканчивают сборку робота-информатора, который будет «принят на работу» в одну из московских больниц.

Фото М. ВЫЛЕГЖАНИНА

ДОМ ЗНАНИЙ

190 лет исполнилось со дня основания Государственной публичной библиотеки имени М. Е. Салтыкова-Щедрина в Ленинграде, старейшей общедоступной библиотеки в России, сейчас одного из крупнейших научных книгохранилищ мира.

В фондах библиотеки — более 26 миллионов книг и рукописей. Здесь самое полное в мире собрание русских книг, журналов, газет, эстампов, карт, нот. И тут же одно из самых богатых в СССР собрание изданий на языках народов нашей страны и иностранных европейских языках. Уникальны крупнейшая коллекция первопечатных книг XV века, личная библиотека Вольтера, коллекция изданий Парижской коммуны.

Сколько же читателей в публичной библиотеке? Елена Васильевна Редько, главный библиотекарь отдела фондов и обслуживания, рассказала, что ежегодно 26 читальных залов библиотеки посещает около 120 тысяч человек. Каждый приходит не один раз, поэтому в год сотрудники библиотеки регистрируют более миллиона посещений. Большинство читателей — люди молодые, до 30 лет. Треть посетителей библиотеки — студенты вузов. Примечательно, что в последнее время помолодели и научные залы: сейчас 17 процентов их посетителей — специалисты в возрасте до 25 лет.

В читальных залах постоянно занимаются студенты, приехавшие из-за рубежа в СССР на учебу: из Болгарии, ГДР, Вьетнама, Венгрии, Монголии, Чехословакии и других социалистических стран. Немало студентов и из Финляндии, США, Великобритании, Италии, ФРГ.

Книжные фонды Государственной публичной библиотеки имени М. Е. Салтыкова-Щедрина служат укреплению интернациональных связей.

Т. МАРТЫНОВА





XII МОСКВА-1985

ИСКРОМЕТНОСТЬ И ЗАДОР

Музыканты, певцы, танцоры ансамбля «Брыулец» — будущие слесари-агрегаторы, каменщики, токари, штукатуры, повара. Учебу в ПТУ ребята успешно сочетают с занятиями в народном ансамбле песни и танца республиканского Дома культуры. Их любовь к музыке и песне, юный задор, исполнительское мастерство и музыкальность никого не оставляют равнодушным. Ансамбль всегда желанный гость в школах и ПТУ, на предприятиях и стройках Молдавии.

Известно творчество ребят и за пределами нашей страны — в ГДР, Болгарии, Польше. А в этом году с ним познакомятся посланцы многих стран мира, прибывшие на XII Всемирный фестиваль молодежи и студентов в Москву. Ансамбль «Брыулец» — участник советской культурной программы фестиваля. Его руководитель и балетмейстер В. Д. Фурника — лауреат конкурса ансамблей народного танца на VI Всемирном фестивале молодежи и студентов в Москве.



ШКОЛА МУЖЕСТВА

Битцевский лесопарк раскинулся на окраине столицы.

Уютный стадион, просторный зимний манеж, трасса для полевых испытаний, поле для конкура и выездки — это далеко не все, что предоставляется в распоряжение юных спортсменов детско-юношеской конноспортивной школы московского «Буревестника».

Школа еще очень молода — первый набор в нее был сделан в восьмидесятом году. Но у школы этой есть уже и свои традиции, и свои чемпионы. В 15—16 лет лучшие ее воспитанники становятся мастерами спорта, а из группы высшего спортивного мастерства многих включают в состав сборной команды страны.

Конный спорт — это школа мужества и трудолюбия. С его помощью ребята становятся здоровее, сильнее и выносливее.

Фото М. ВЫЛЕГЖАНИНА

ЧТОБЫ КРЕПЛИ МОЛОДЫЕ СЕМЬИ

В этом общежитии детские коляски стоят перед лифтом в просторном холле. Картина для студенческого быта, прямо скажем, непривычная. В 1981 году семейным студентам (конечно, иногородним) был отдан корпус общежития Московского института нефтехимической и газовой промышленности имени академика И. М. Губкина.

За три с половиной года в общежитии разместилось более 400 супружеских пар с детьми.

Но не только жильем обеспечивает этот вуз молодых супругов. Им предоставляют первоочередное право работать на полставки — на кафедре, в лаборатории или тут же, в общежитии, где большая часть обслуживающего персонала — сами студенты. Зарплата — ощутимая прибавка к семейному бюджету, состоящему из двух стипендий.

Жилье — почти бесплатное, питание —

льготное. Льготные путевки в дома отдыха, пансионаты семейным студентам дают в первую очередь. В общежитии есть стол заказов, игровая комната для детей, комнаты для отдыха, занятий и даже для родителей, приезжающих навестить молодых супругов.

Интересам семьи подчинен и быт общежития. Здесь сухой закон, курение запрещено даже в коридорах. В детской игровой комнате — табличка с установленными днями дежурства родителей. Это позволяет им выкраивать свободные вечера.

Сложившееся в институте отношение к молодой семье не только помогает ей окрепнуть, но и поднимает ее авторитет.

В планах ректората и общественных организаций института — построить еще один корпус — семейное общежитие на 350 семей, а при нем ясли-сад для 200 малышей.

Сложные дисциплины осваивают будущие нефтехимики и газовики. А молодым супругам институт помогает овладеть и наукой воспитания ребенка.

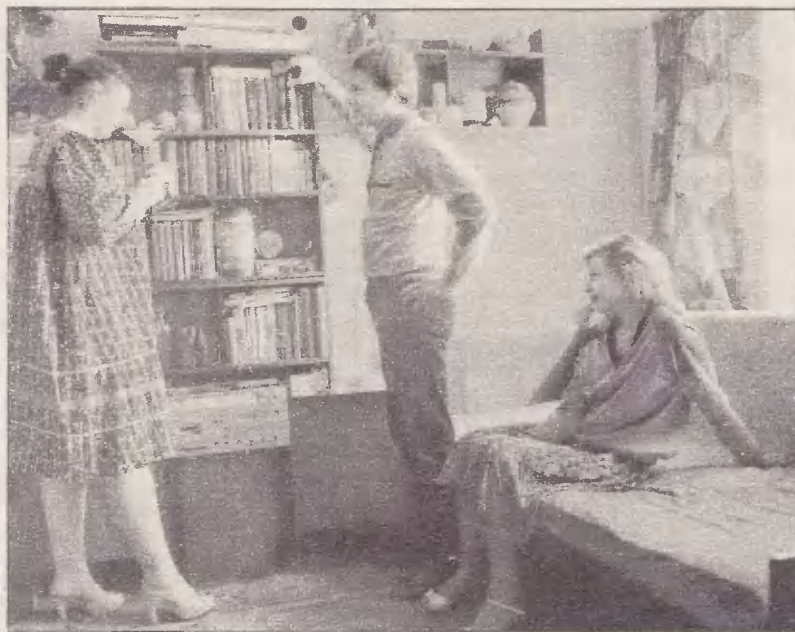


Фото М. ШТЕНБОКА



Из 1500 депутатов Верховного Совета СССР ныне 331 — моложе 30 лет (избираются в Верховный Совет граждане, достигшие 21 года).

Более 40 миллионов человек учатся в школах. Свыше 5 миллионов — студенты высших учебных заведений. 4 миллиона юношей и девушек занимаются в профессионально-технических училищах; 4,5 миллиона учащихся получают образование в средних специальных учебных заведениях.

Около 250 периодических изданий, рассчитанных на молодежную аудиторию, издаются разовым тиражом 80 миллионов экземпляров. 133,5 тысячи массовых библиотек располагают книжным фондом более 2 миллиардов экземпляров.

Для молодежи открыты двери 138 тысяч клубных учреждений — домов и дворцов культуры. Только в системе профтехобразования создано более 38 тысяч коллективов художественной самодеятельности, в которых занимаются свыше 1,2 миллиона человек. Всего же в стране 1 миллион 398 тысяч кружков и коллективов художественной самодеятельности.

Более 150 тысяч киноустановок, 1832 музея, 626 профессиональных театров.

Около 700 тысяч спортивных сооружений в течение одного дня могут принять более 29 миллионов человек. В нашей стране занимаются физкультурой и спортом 90,5 миллиона человек.

ВО ИМЯ НЫНЕШНЕГО И БУДУЩИХ ПОКОЛЕНИЙ

**АЛКОГОЛЬ—
ВРАГ
ЗДОРОВЬЯ**

Постановление Центрального Комитета КПСС «О мерах по преодолению пьянства и алкоголизма» получило всеобщее одобрение, горячую всенародную поддержку. Ведь именно теперь, когда все полнее раскрываются созидательные силы советского строя, особое значение приобретает строгое соблюдение норм коммунистической морали и нравственности, преодоление вредных привычек и пережитков, и прежде всего такого уродливого явления, как пьянство и алкоголизм.

Нет, пожалуй, яда, столь многоликого и столь коварного, как алкоголь. Подтачивая творческие силы человека, расшатывая его здоровье, лишая нравственных устоев, он несет горе и тому, кто пьет, и тем, кто его окружает, становится злом для личности, для семьи, для общества.

Статистики подсчитали, какой огромный урон экономике наносит пьянство, сколько совершается из-за него дорожно-транспортных катастроф, тяжелейших травм, жестоких и бессмысленных преступлений. А сколько слез пролито женами пьющих мужей, матерями пьющих сыновей, детьми пьющих родителей, сколько рухнуло из-за алкоголя надежд и жизненных планов, сколько не состоялось талантов и не сложилось судеб...

Рассматривая преодоление пьянства и алкоголизма как важнейшую социальную задачу, ЦК КПСС подчеркивает, что значительная часть населения еще недостаточно осведомлена о вреде употребления спиртных напитков для здоровья, особенно будущих поколений.

А вред этот огромен! Научные исследования показали, что, не будь пьянства, можно было бы избежать тысяч ранних смертей; не значились бы в медицинских картах молодых еще людей тяжелые заболевания сердца, сосудов, печени, желудка, легких, не страдала бы одна из важнейших физиологических функций человека — функция продолжения рода.

Глубокий драматизм заключен в том неоспоримом факте, что за пьянство отцов и матерей расплачиваются дети. Расплачиваются пожизненной инвалидностью, нервно-психическими расстройствами, резким снижением защитных сил организма.

Меры, принятые партией для искоренения пьянства, продиктованы заботой о здоровье народа. Возведение трезвости в норму нашего образа жизни призвано возвысить человека, сделать его более сильным и деятельным. И потому в благородную борьбу против пьянства активно включились партийные, комсомольские, профсоюзные организации, рабочие коллективы, ученые разных специальностей, вся общественность.

Широкую программу исследований наметили медики. Хотя алкоголь — как будто хорошо известный враг, более пристальное изучение позволяет обнаружить еще не познанные особенности его воздействия на организм и наметить пути борьбы с этим страшным злом.

В рубрике «Алкоголь — враг здоровья» мы будем продолжать рассказывать о последних исследованиях ученых-медиков, социологов, психологов, о том, что можно и нужно сделать для того, чтобы полностью и навсегда изгнать из нашей жизни пьянство и алкоголизм. Ученые будут отвечать, уважаемые читатели, на интересующие вас вопросы.

Сегодня мы рассказываем о несовместимости алкоголя и лекарств.

Современные лекарства обладают высокой терапевтической активностью, что требует самого строгого соблюдения рекомендаций по их приему. Если же этим пренебречь, увеличивать дозировки медикаментов по своему усмотрению, нарушать режим лечения, то последствия могут быть весьма опасными. Хотелось бы обратить внимание и на то, что действие многих лекарств извращается в присутствии алкоголя.

Мне вспоминается пациент — мужчина средних лет, пьющий, как он говорил, «не более других». Ему было назначено лечение левомецетином. Дело шло на поправку. И тут его навели сослуживцы. И, как нередко водится, пришли к нему домой с бутыл-

этими препаратами выпить спиртное, их действие извратится. Аминазин, седуксен, феназепам, галоперидол и другие успокаивающие препараты могут, например, действовать подобно средствам, применяемым для наркоза, а лекарства, стимулирующие нервную систему, в частности амитриптилин или имипрамин, вызывать судороги.

Некоторые психотропные лекарства (сокращенно их называют анти-МАО) подавляют в организме активность фермента моноаминоксидазы, который разрушает в кишечнике вредные вещества, в частности метараминол, содержащийся в некоторых пищевых продуктах. При дефиците этого фермента метараминол не разрушается и, попадая в



АЛКОГОЛЬ

В. Б. ПРОЗОРОВСКИЙ,
доктор
медицинских наук,
лауреат
Государственной
премии СССР

кой. Больной, стесняясь обидеть их, выпил полстакана водки и... очутился в больнице. Почему? Обычно водка (этиловый спирт) разрушается в печени до углекислоты и воды. Но некоторые лекарства настолько изменяют обмен веществ, что спирт превращается под их воздействием в ядовитый ацетальдегид.

На фоне лечения левомецетином, гризеофульвином, метронидозолом и некоторыми другими лекарствами рюмка водки становится рюмкой яда, вызывающего отравление: у человека учащается сердцебиение, возникает головная боль, резко падает артериальное давление.

В последние годы в медицинской практике широко используются психотропные средства, которыми лечат не только психические заболевания. Они с успехом применяются в клинике внутренних болезней. Но если во время лечения

кровь, вызывает спазм сосудов.

В тех случаях, когда пациенту назначают препараты анти-МАО, он становится беззащитным против метараминола. Метараминол содержится в немногих продуктах, главным образом в сыре, пиве, вермуте, хересе и некоторых других винах. Если этого не знать, то, выпив стакан вина или съев кусочек сыра, на фоне лечения препаратами анти-МАО можно очень себе навредить.

НЕМАЛОМУ РИСКУ ПОДВЕРГАЮТ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ И ДАЖЕ ЖИЗНЬ СТРАДАЮЩИЕ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ. ЕСЛИ ПРИНИМАЯ ЛЕКАРСТВА, СНИЖАЮЩИЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ, ОНИ ПОЗВОЛЯТ СЕБЕ ВЫПИТЬ СПИРТНОЕ. Как известно, алкоголь в первые минуты расширяет сосуды. А такое дополнительное снижение сосудистого тонуса может обернуться поистине трагедией, так как артериальное давление при этом падает очень резко.

По этой же причине ОПАСНО СОЧЕТАНИЕ АЛКОГОЛЯ И С НИТРОГЛИЦЕРИНОМ. КОТОРЫЙ НАЗНАЧАЮТ БОЛЬНЫМ СТЕНОКАРДИЕЙ. Если принять нитроглицерин после даже небольшой дозы

алкоголя, то давление в аорте резко снизится, кровоснабжение сердечной мышцы настолько ухудшится, что не исключена сердечная катастрофа.

Некоторым людям, перенесшим инфаркт миокарда или операцию на сердце, длительно назначают антикоагулянты — средства, снижающие свертываемость крови. Это ацетилсалициловая кислота или более сильные препараты, например, неодикумарин, омефин. И надо знать, что алкоголь настолько усиливает их действие, что может возникнуть обильное кровотечение и кровоизлияния во внутренние органы.

Вряд ли найдется человек, который не принимал бы болеутоляющих средств, скажем,

БОЛЬНОГО ДИАБЕТИЧЕСКУЮ КОМУ.

Каждому, очевидно, приходилось встречать людей, которые гордятся тем, что могут выпить много водки и не пьянеть. Это считается чуть ли не геройством. Так вот, придется их разочаровать, никакие они не герои, а просто самые обыкновенные пьяницы. Их печень поначалу хорошо выполняет одну из основных своих функций: обезвреживает яды, и алкоголь в том числе. При этом печень переживает на одно лишь разрушение ядов, в то время как другие ее жизненно важные функции подавляются. Постепенно происходит атрофия печени. Сначала в ней начинает откладываться жир, а потом разрастается соеди-

ИЗВРАЩАЕТ ДЕЙСТВИЕ ЛЕКАРСТВ

при головной или зубной боли. Но если он при этом еще и выпьет какие-либо спиртные напитки, то последствия не заставят себя ждать, ведь **АЛКОГОЛЬ ИЗВРАЩАЕТ ДЕЙСТВИЕ БУКВАЛЬНО ВСЕХ АНАЛГЕТИКОВ.** Парацетамол, например, принятый после рюмки водки или вина, вызывает тяжелые поражения печени, бутадиион или индометацин провоцирует образование язвы желудка, амидопирин становится причиной возникновения аллергических реакций.

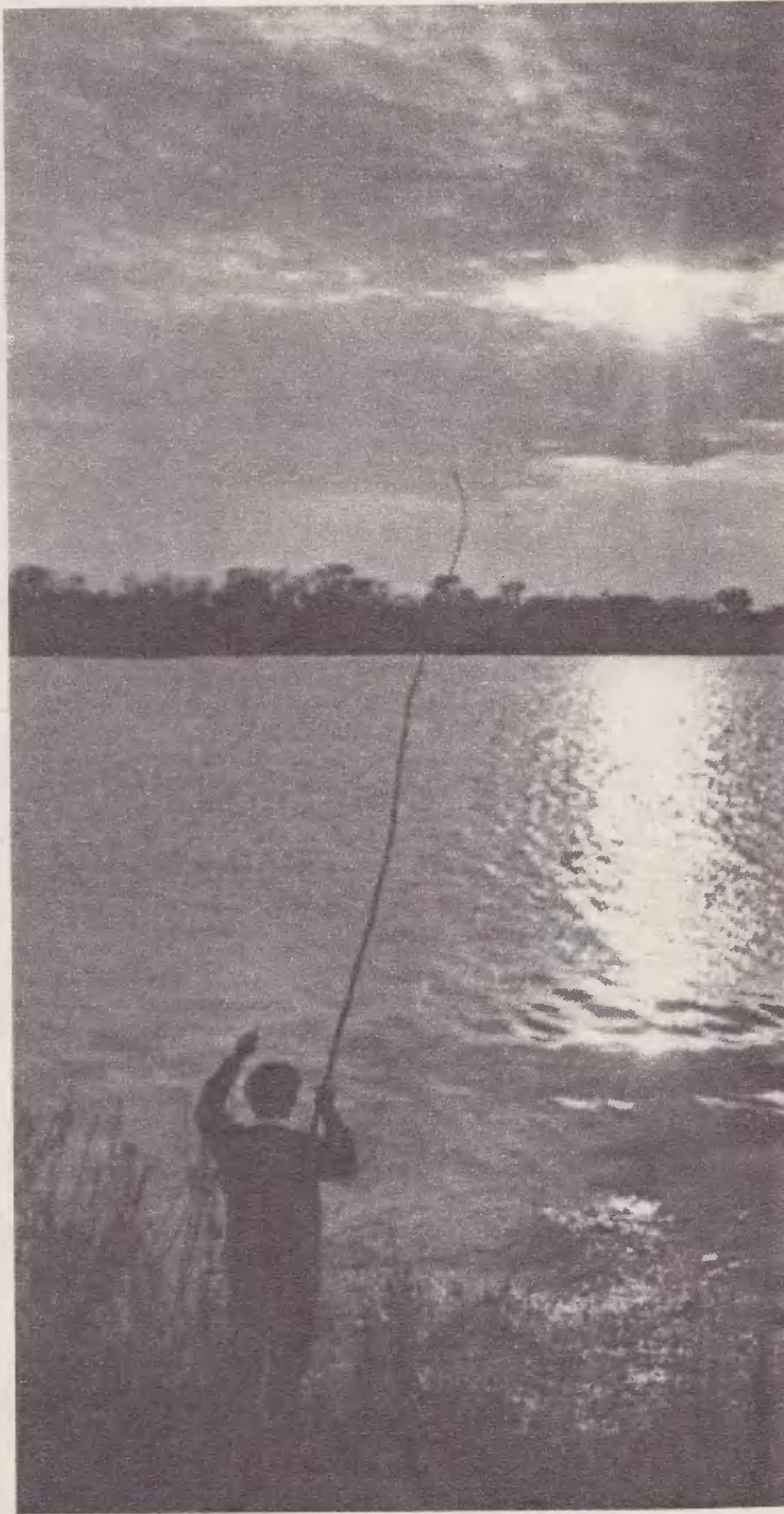
Кстати сказать, **АЛКОГОЛЬ УСИЛИВАЕТ АЛЛЕРГИЗИРУЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ ВСЕХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ВЕЩЕСТВ, И ПРЕЖДЕ ВСЕГО У ТЕХ, КТО СКЛОНЕН К АЛЛЕРГИЧЕСКИМ РЕАКЦИЯМ.**

Особо хотелось бы предупредить об опасности употребления алкоголя страдающих сахарным диабетом. В организме этих людей, если они принимают такие противодиабетические средства, как бутамид и хлорпропамид, алкоголь превращается в ядовитый ацетальдегид. У тех, кто делает инъекции инсулина и пьет спиртное, продолжительность действия инсулина сокращается вдвое. А это может вызвать у

нительная ткань. Страдает этот жизненно важный орган и от токсического действия алкоголя. Рано или поздно печень начинает сдавать. Об этом человек обычно узнает, когда обнаруживает однажды, что уже не может пить столько, как прежде, а потом опьянение у него наступает даже от глотка пива. **ПЕЧАЛЬНЫЙ ИТОГ ПЬЯНСТВА — ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ. ОСЛАБЛЕНИЕ ОБЕЗВРЕЖИВАЮЩЕЙ ФУНКЦИИ ПЕЧЕНИ ПРИ ЦИРРОЗЕ ДОСТИГАЕТ ТАКИХ СТЕПЕНЕЙ, ЧТО ДЛЯ НЕКОТОРЫХ БОЛЬНЫХ ДАЖЕ ДЕТСКИЕ ДОЗЫ ЛЕКАРСТВ ОКАЗЫВАЮТСЯ ЧРЕЗМЕРНЫМИ.**

И еще один факт, над которым следует задуматься любителям спиртных напитков. Если случится, что им необходима будет хирургическая операция, то неизбежно возникнут трудности. **ФУНКЦИЯ ПЕЧЕНИ У ЗЛОУПОТРЕБЛЯЮЩИХ АЛКОГОЛЕМ НАСТОЛЬКО НАРУШАЕТСЯ, ЧТО БОЛЕУТОЛЯЮЩИЕ СРЕДСТВА, АНТИКОАГУЛЯНТЫ НЕ ОКАЗЫВАЮТ НИКАКОГО ДЕЙСТВИЯ; ДА И НАРКОЗ У ТАКИХ ПАЦИЕНТОВ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ОСЛОЖНЕНИЯ.**

Ленинград



Есть десятки способов провести досуг. Одному в свободный час нужна книга, другому — музыка, третий поспешит на футбольный матч или засядет за шахматную доску. О вкусах, как известно, не спорят. Но любитель рыбалки обязательно будет уверять вас, что нет лучше отдыха, чем стоять вот так утренняя зарей на берегу реки или пруда с закинутой удочкой. И вокруг, и на душе — тишина, все внимание сосредоточилось на поплавке, а сердце дрожит от предчувствия близкой удачи: вот-вот блеснет перламутровой чешуей, обдаст запахом речной свежести долгожданная рыбка...

И впрямь хорошо! Может быть, попробуете?

Фото В. КОМИССАРОВА

1 «Многие делают из ягод сырое варенье на зиму. Как его приготовить?»

Сырое варенье

Сырое варенье готовят из черной и красной смородины, облепихи, голубики, крыжовника, клюквы, черники, брусники. Эти ягоды содержат значительное количество органических кислот, благодаря чему хорошо сохраняются без длительной тепловой обработки, просто залитые сахарным сиропом или смешанные с сахаром.

Ягоды перебирают, у смородины и крыжовника удаляют засохшую чашечку цветка, тщательно промывают и откидывают на сито или чистую ткань, чтобы просохли. Затем их сыпают в эмалированную кастрюлю и растирают деревянным пестиком, либо пропускают через ошпаренную кипятком мясорубку. К ягодам добавляют сухой сахарный песок из расчета 1,5—2 килограмма песка на 1 килограмм ягод и тщательно перемешивают. Полученную массу раскладывают в чистые банки и закрывают полиэтиленовыми крышками либо пергаментом.

Заготовленные таким способом ягоды хранят в прохладном помещении (погребе) или домашнем холодильнике. В осенние и зимние месяцы банки можно выставить на балкон, лоджию: благодаря большому количеству сахара сырое варенье не замерзает.

В клюкву и бруснику можно вообще не добавлять сахар, поскольку в этих ягодах много бензойной кислоты, являющейся хорошим консервантом. Их просто заливают остуженной кипяченой водой из расчета 0,5 литра воды на 1 килограмм ягод; в воду по желанию добавляют немного корицы, гвоздики.

С минимальным количеством сахара или вообще без него можно заготовить ягоды и таким способом. В эмалированную кастрюлю наливают 0,5 литра горячей воды, засыпают 200—300 граммов сахара (или без сахара), килограмм чистых, хорошо перебранных и промытых ягод и кипятят в течение 3—5 минут. Такая тепловая обработка незначительно снижает их пищевую ценность.

Горячий сироп с ягодами разливают в чистые стеклянные банки, закатывают жестяными крышками и, перевернув вверх дном, держат, пока содержимое не остынет. Хранят их в сухом темном помещении при температуре плюс 15—18 градусов.



Почта одного дня

СЕГОДНЯ ОТВЕЧАЮТ

1.
Старший инженер-технолог
Института питания
АМН СССР
В. В. ЧУМАКОВА —
Т. П. Челноковой,
Чебоксары.

2.
Кандидат
медицинских наук
В. М. РУКАВИШНИКОВА —
читательнице П.
Курск

3.
Кандидат
медицинских наук
М. М. ГУРВИЧ —
Н. Н. Коняшко,
Одесса

4.
Врач-стоматолог
Г. П. МАКАРОВА —
С. Н. Новикова,
Архангельск

2 «Объясните, пожалуйста, отчего на ногтях появляются белые пятна. Как от них избавиться?»

Лейконихии

Пятна молочно-белого цвета—лейконихии появляются на ногтях тогда, когда нарушается процесс созревания, ороговения клеток ногтя и среди них образуется много недостаточно зрелых клеток. Они неплотно прилегают друг к другу, и между ними в толщу ногтевой пластинки легко проникает воздух. По форме лейконихии бывают точечными, пятнистыми, полосовидными.

Причиной возникновения лейконихий может стать травма ногтя, порой даже незначительные повреждения ногтевой пластинки, особенно в области лунки. Вот почему, делая, например, маникюр, надо стараться не повредить ее, иначе может появиться поперечная белая полоска, которая по мере роста ногтя будет продвигаться вперед.

Неблагоприятное воздействие на ногтевую пластинку оказывают различные лаки, краски, палитра, растворители, некоторые препараты бытовой химии. Поэтому тем, кто постоянно имеет дело с химическими веществами, необходимо работать в резиновых перчатках или же пользоваться специальными защитными кремами, в частности силиконовым. Целесообразно защищать кожу рук и ногти силиконовым кремом и на время уборки, стирки, мытья полов и окон. А после окончания работ надо смыть защитный крем и намазать руки любым питательным кремом для сухой кожи, содержащим витамины А и Е.

Ногти чутко реагируют и на состояние организма. Острые и хронические инфекционные заболевания, интоксикации, пищевые отравления, сердечно-сосудистые заболевания, болезни печени способны оставлять след на ногтях, и нередко в виде лейконихий. Проводимое под контролем врача лечение основного заболевания будет способствовать и устранению пятен на ногтях.

Если лейконихии не обусловлены каким-либо заболеванием, то для их лечения и предупреждения нужно прежде всего постараться исключить травмы ногтя. Поскольку у женщин в появлении лейконихий нередко повинен лак для ногтей, от него лучше отказаться. Или же покрывать ногти лаком не чаще чем раз в 10—14 дней, оставляя свободными области лунок. Смывать его следует только жидкостью для снятия лака; пользоваться для этих целей техническим ацетоном недопустимо—он пересушивает ногтевую пластинку.

Улучшают состояние ногтей лимонные и масляные ванночки, которые рекомендуется чередовать через день. Лимонную ванночку делают таким образом: хорошо выжимают сок из половинки лимона, и на 10—15 минут погружают ногти в выжатую половинку. На такое же время опускают ногти в чашечку с небольшим количеством слегка подогретого подсолнечного или любого другого растительного масла.

3 «Я очень люблю мороженое и иногда съедаю даже 2—3 пачки в день. Чем полезен этот продукт, можно его есть в таких количествах?»

4 «Отчего бывает пульпит? Можно ли его предупредить?»

**Коротко
О РАЗНОМ**

Мороженое

Несмотря на то, что мороженое не только вкусный, но и ценный продукт питания, есть его в таких больших количествах не следует. Особенно если вы отдаете предпочтение пломбиру, содержание жира в котором достигает 15%, а 100 граммов этого продукта дают организму 226 килокалорий. В сливочном мороженом на долю жиров приходится 10%, соответственно и калорийность его ниже — 178 килокалорий, в молочном, наименее калорийном мороженом (в 100 граммах — 125 килокалорий) содержится до 3,5% жира. Количество же молочного белка и сахара в этих видах мороженого примерно одинаково: соответственно 3,2—3,3% и 14—15,5%. Помимо белков, жиров и углеводов, в мороженом содержатся минеральные вещества (калий, кальций, магний, натрий, фосфор, железо), а также некоторые витамины — А, С, группы В.

В плодово-ягодном мороженом много минеральных веществ и витаминов, так как его делают из свежих и замороженных плодов и ягод (клубники, черной смородины, вишни, абрикосов). В этом мороженом сохраняются почти все ценные пищевые вещества, содержащиеся в исходном сырье. В нем практически нет жира и белка, но большое содержание сахара (не менее 25%) делает этот продукт высококалорийным.

Поэтому мороженым увлекаться не следует, особенно тем, кто склонен к полноте: в день можно съесть не больше одной пачки весом 100 граммов, при этом в рационе надо ограничить другие сладости.

Людям, страдающим сахарным диабетом, ожирением, болезнями желудка, печени, почек, мороженое есть не рекомендуется. Противопоказано оно и тем, у кого тонзиллит, бронхит, хронические заболевания верхних дыхательных путей. Больным атеросклерозом разрешается лишь молочное и плодово-ягодное мороженое и не чаще чем 1—2 раза в неделю. Если имеется склонность к частым ангинам и острым респираторно-вирусным инфекциям, мороженое можно есть только тогда, когда оно немного растает, и, конечно, нечасто.



Пульпит

Наиболее часто к развитию пульпита — воспалению мякоти, или пульпы, зуба — приводит кариес. Дело в том, что при кариесе разрушаются эмаль и дентин, защищающие пульпу, и в нее по дентинным трубочкам начинают проникать различные микроорганизмы, обитающие в ротовой полости, их токсины, а также продукты распада дентина. Они вызывают патологические изменения пульпы и ее воспаление. Свою «лепту» в развитие воспалительного процесса вносят и пищевые остатки, разлагающиеся в кариозной полости, механические микротравмы, которым подвергается не защищенная твердыми тканями пульпа во время пережевывания пищи.

Причиной развития пульпита может стать и травма зуба — сильный ушиб, перелом коронки и корня зуба, разрыв пульпы. В этих случаях, как правило, возникает острый пульпит, для которого характерны приступы спонтанной, как бы рвущей боли; особенно интенсивны они в первые сутки заболевания. Острый пульпит может перейти в хронический, и тогда боль возникает под воздействием температурных, а также механических раздражителей, когда пища попадает в кариозную полость; на зуб больно накусывать.

Самая доступная и надежная мера профилактики — своевременное обращение к врачу. Даже если зубы не болят и ничто не беспокоит, кабинет стоматолога надо посещать не реже двух раз в год. Это позволяет выявлять кариес на стадии так называемого белого пятна, когда кариозная полость еще не сформировалась и нарушение минерализации эмали можно приостановить при помощи аппликаций препаратов, содержащих кальций, фосфор и другие вещества.

Тем более нельзя откладывать визит к стоматологу, если целостность эмали и дентина нарушена, иначе, как уже говорилось, кариес может осложниться воспалением мякоти зуба.

Метод лечения пульпита избирается в зависимости от выраженности воспалительной реакции. Когда это возможно, врач, применяя щадящий биологический метод, стремится сохранить оставшуюся пульпу. Но в ряде случаев ее приходится удалять для того, чтобы приостановить воспалительный процесс и не дать ему распространиться на периодонт — соединительнотканную связку, удерживающую корень зуба. Надо сказать, что, несмотря на все имеющиеся современные медикаментозные и физиотерапевтические средства, лечение пульпита достаточно сложное. Поэтому не допускайте развития кариеса, тщательно чистите зубы, полощите рот после еды, проходите профилактические осмотры, тогда вам не придется мучиться от сильной боли, вызванной пульпитом.

«Слышала, что холодная вода улучшает работу кишечника и поэтому ее рекомендуют пить тем, у кого запоры. Это так?»

Действительно, выпитые натощак холодная вода, а также охлажденные слегка подслащенные напитки, соки усиливают перистальтику кишечника. Если же холодными напитками или водой заливают обильную и жирную еду, возникают запоры, так как пищевые массы надолго удерживаются в желудке, их переваривание замедляется. К тому же появляется ощущение распирания, дискомфорта.

«Какой стиральный порошок рекомендуется использовать для стирки белья новорожденного?»

Никакой! Белье новорожденного можно стирать только мылом, лучше всего детским, и обязательно тщательно полоскать.

«Не значат ли зеленые пятна на разрезе сыра рокфор, что он испорчен и непригоден к употреблению?»

Нет, зеленые пятна и характерный мраморный рисунок, образованный особой плесенью, считаются признаком зрелости и хорошего качества сыра.

«Как долго может храниться губная помада?»

До полугода и дольше. Но все же лучше не запасать ее впрок: она высыхает, хуже ложится на губы, иногда приобретает неприятный вкус.

На этот вопрос я бы ответил так: отдыхать можно в санаториях, пансионатах, домах отдыха, на турбазах. Нет оснований говорить и о преимуществах какой-либо одной климатической зоны, одного курортного фактора.

Хотелось бы напомнить высказывание известного советского курортолога А. А. Лозинского: «Мечтать найти климат, в котором не возникали бы болезни, все равно, что мечтать об открытии жизненного эликсира, побуждающего всемогущую власть смерти над нашим организмом».

Наблюдения свидетельствуют, что снизить и даже нормализовать артериальное давление удается в любой климатической зоне и на малоизве-

стные морские, в которых действующим фактором также является бром.

Рекомендуя пациенту тот или иной курорт, врач учитывает и наличие у него сопутствующих заболеваний. Иногда их можно лечить на одном и том же курорте. Так, если человек наряду с гипертонической болезнью страдает заболеваниями периферической нервной системы, суставов, позвоночника (артроз, артрит, остеохондроз, радикулит), он может пройти курс лечения на курорте с сероводородными или радоновыми водами. При сопутствующих заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта (колит, гастрит, язвенная болезнь) и нарушениях обмена веществ показано пребывание на ку-

РЕНИЕ СОСТОЯНИЯ У НИХ МОЖЕТ НАСТУПИТЬ ПОСЛЕ ВОЗВРАЩЕНИЯ ДОМОЙ.

Наблюдения показали, что страдающим гипертонической болезнью I и II-A стадии не противопоказан дозированный прием солнечных ванн, но только с разрешения и под контролем врача! ЧРЕЗМЕРНОЕ УВЛЕЧЕНИЕ СОЛНЕЧНЫМИ ВАННАМИ В ПОГОНЕ ЗА ЗАГАРОМ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К НЕБЛАГОПРИЯТНЫМ ПОСЛЕДСТВИЯМ ИЗ-ЗА УСИЛЕНИЯ СВЕРТЫВАЮЩИХ СВОЙСТВ КРОВИ, ИЗМЕНЕНИЙ В СИСТЕМЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ. Морские купания — весьма нагруженная процедура для страдающих гипертонической болезнью. Поэтому



Н. А. ГАВРИКОВ,
профессор

ГДЕ ОТДЫХАТЬ СТРАДАЮЩИМ ГИПЕРТОНической БОЛЕЗНЬЮ

стных небольших курортах и даже в сельской местности, где человек отдыхает у родных или знакомых. Самое важное — отключиться от привычной рабочей и домашней обстановки, получить от отдыха удовлетворение. К тому же в любых климатических условиях имеется прекрасное оздоровляющее средство — чистый воздух. Пребывание на свежем воздухе способствует устранению кислородной недостаточности, свойственной в той или иной степени всем страдающим гипертонической болезнью, обеспечивает положительные сдвиги в процессах кровообращения и дыхания.

НА КУРОРТ МОЖНО ЕХАТЬ ТЕМ, У КОГО НЕ ВОЗНИКАЮТ ЧАСТО СОСУДИСТЫЕ КРИЗЫ, НЕ ВЫРАЖЕН ЦЕРЕБРАЛЬНЫЙ АТЕРОСКЛЕРОЗ. Санатории кардиологического профиля, где принимают страдающих гипертонической болезнью I и II-A стадии, имеются на Дальнем Востоке, в Сибири и европейской части страны. Расположены они преимущественно в степной, лесной, низкогорной местностях, а также на побережье Черного, Азовского, Каспийского, Балтийского морей.

Врач может направить больного и на бальнеоклиматический курорт. Углекистыми водами располагают курорты Арзни, Аршан, Боржоми, Дарасун, Кисловодск, Ургучан, Шиванда, Шмаковка, Ямаровка; сероводородными — Арчман, Кемери, Ключи, Любен Великий, Менджи, Немиров, Пятигорск, Сергиевские Минеральные Воды, Серноводск-Кавказский, Сияк, Большой Сочи (Мацеста, Хоста), Сурханы, Усть-Качка; радоновыми — Арсан-Капал, Белокуриха, Молоковка, Пятигорск, Цхалтубо. На многих курортах используются мягко действующие йодо-бромные ванны, способствующие снижению артериального давления, и

портах с питьевыми минеральными водами.

ЕСЛИ ЖЕ ТЕЧЕНИЕ ГИПЕРТОНической БОЛЕЗНИ ОСЛОЖНЕНО, ПАЦИЕНТУ ЛУЧШЕ ЛЕЧИТЬСЯ В МЕСТНОМ КАРДИОЛОГИЧЕСКОМ САНАТОРИИ, ТАК КАК ДАЛЬНИЙ ПЕРЕЕЗД, АККЛИМАТИЗАЦИЯ МОГУТ НЕБЛАГОПРИЯТНО СКАЗАТЬСЯ НА ЕГО СОСТОЯНИИ.

Должен сказать, что все чаще врачи стали направлять пациентов на прибрежные курорты в теплое время года. Адаптация к мягкому морскому климату протекает у страдающих гипертонической болезнью I и II-A стадии благоприятно, артериальное давление обычно снижается в первые дни по приезду. Хотелось лишь предупредить: НЕ СТОИТ СТРЕМИТЬСЯ НА ЮГ, ОСОБЕННО ЛЕТОМ, БОЛЬНЫМ ИЗ РЕЗКО КОНТРАСТНЫХ ГЕОГРАФИЧЕСКИХ ЗОН — СЕВЕРА И ЗАПОЛЯРЬЯ, хотя и они тоже хорошо адаптируются к морскому климату; УХУД-

надо очень тщательно выполнять рекомендации врача, касающиеся времени и продолжительности купания в море.

ЧТОБЫ ЭФФЕКТ КУРОРТНОГО ЛЕЧЕНИЯ СОХРАНИЛСЯ КАК МОЖНО ДОЛЬШЕ, ПОСЛЕ ВОЗВРАЩЕНИЯ ДОМОЙ НАДО СТАРАТЬСЯ ИЗБЕГАТЬ НЕРВНОГО ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ, ВОВРЕМЯ ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ, НЕ ДОПУСКАТЬ ИЗЛИШЕСТВ В ПИТАНИИ, ОГРАНИЧИВАТЬ В РАЦИОНЕ РАФИНИРОВАННЫЕ УГЛЕВОДЫ И СОЛЬ, ОТКАЗАТЬСЯ ОТ АЛКОГОЛЯ И КУРЕНИЯ.

Я хочу закончить свою статью словами древнегреческого мыслителя Сократа, которые нередко напоминаю своим пациентам: «Если человек следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам».

Сочи

Фото С. ГУРАРИЯ



ДИЕТА ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Ю. П. ПОПОВА,
кандидат
медицинских наук

Основой лечения сахарного диабета является диета. Во многих случаях одно только ее соблюдение помогает нормализовать содержание сахара в крови без применения лекарств. Соблюдать диету нужно и тогда, когда больной делает инъекции инсулина или принимает другие лекарства, снижающие содержание сахара в крови.

Рацион питания врач назначает каждому больному индивидуально, в зависимости от степени тяжести заболевания, профессии, режима жизни.

СТРАДАЮЩЕМУ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

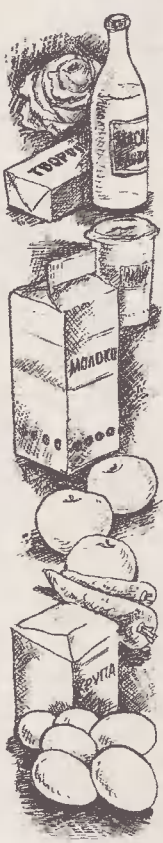
— есть часто — не менее 4—5 раз в сутки;

— есть всегда в одно и то же время. Калорийность пищи и количество углеводов в завтрак, обед, полдник и ужин должны быть примерно одинаковыми;

— стараться разнообразить питание за счет включения в рацион широкого ассортимента продуктов;

— следить, чтобы диета была полноценной и содержала белков — не менее 90 граммов в сутки, жира — до 70—75 граммов. Количество углеводов определяется врачом для каждого больного индивидуально: как правило, их в рационе должно быть 200—300 граммов в сутки. Общая калорийность — не более 1700—2000 килокалорий;

— полностью исключить: сахар, шоколад, конфеты, кондитерские изделия, варенье, мороженое и другие сладости. По разрешению лечащего врача можно есть кондитерские изделия, приготовленные с добавлением сахарозаменителей. Однако нужно помнить, что калорийность ксилита и сорбита соответ-

ПРИМЕРНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ НА ДЕНЬ (в граммах)	
	Масло сливочное 20
	Масло растительное 20
	Мясо 150
	Рыба 100
	Молоко 200
	Творог 100—200
	Сметана, сливки 10—20
	Простокваша или кефир 200
	Картофель 150—200
	Остальные овощи 500—600
	Яблоки и другие фрукты 200
	Крупа (овсяная, гречневая) 50
	Хлеб черный или белково-отрубной 150—200
	Яйца одно

**НАПОМИНАЕМ:
ДИЕТА НАЗНАЧАЕТСЯ
ТОЛЬКО ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ
КАЖДОМУ БОЛЬНОМУ ИНДИВИДУАЛЬНО!**

ствует калорийности сахара, и это необходимо учитывать при подсчете общей энергетической ценности суточного рациона. Мед разрешается 2—3 чайные ложки в день при условии, что все заменители сахара исключаются;

— обязательно надо есть овощи (ограничивая картофель) и фрукты, кроме винограда, бананов, изюма, инжира и фиников. Овощи и фрукты богаты витаминами, минеральными солями и очень мало содержат углеводов;

— не чаще одного-двух раз в неделю включать в рацион некрепкий мясной

или рыбный бульон; крепкие мясные и рыбные бульоны, мясные и рыбные соусы, копчености, а также острые, пряные закуски и блюда противопоказаны; — вторые блюда из нежирных сортов мяса, птицы или рыбы лучше готовить в отварном или запеченном виде. Жареное желательнее исключить;

— из закусок рекомендуются овощные салаты, винегреты, заливная нежирная рыба, неострый сыр, один-два небольших кусочка вымоченной сельди раз в неделю;

— хлеб лучше черный или белково-отрубной,

100—150, максимум 200 граммов в день. Более точную норму хлеба индивидуально для каждого больного определяет врач;

— блюда и гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий разрешаются в ограниченном количестве. Бобовые следует включать в рацион с осторожностью в связи с их способностью усиливать бродильные процессы в кишечнике;

— ежедневно можно съедать не более одного яйца;

— в рационе обязательно должны быть молоко и молочные продукты, блюда из них: кефир, простокваша — 1—2 стакана в день, молоко (если цельное молоко переносится плохо, то лучше добавлять его в чай или некрепкий кофе). Творог следует есть ежедневно по 100—200 граммов в натуральном виде или готовить сырники, творожники, пудинги. Сметана разрешается только как приправа к супу и другим блюдам;

— жиры необходимо ограничивать: сливочного и растительного масла всего 40 граммов в день, в том числе и для приготовления пищи;

— из напитков разрешаются чай, чай с молоком, некрепкий кофе, томатный сок, соки из кислых сортов ягод и фруктов, приготовленные без добавления сахара, настой шиповника без сахара;

— пища должна быть богата витаминами, особенно витаминами С, К и группы В. Аскорбиновой кислоты много в плодах шиповника, в ягодах смородины, цитрусовых, яблоках, крыжовнике, а также в свежей зелени и овощах. Источником витамина В₁ (тиамина) являются грубые сорта хлеба, дрожжи, печень, многие овощи. Витамин В₂ (рибофлавин) содержится в дрожжах, молоке, яйцах, рыбе, мясе, витамин А — в сливочном масле, молоке, молочных продуктах, в мясе, рыбе, а овощи и фрукты богаты каротином — провитамином А.

Железодефицитная анемия — малокровие, обусловленное недостатком в организме железа. — одно из самых распространенных заболеваний. Оно наблюдается преимущественно у женщин.

Железо входит в состав гемоглобина красных клеток крови — эритроцитов. Эритроциты здорового человека живут около 120 дней, затем они погибают. Железо выходит из погибающих эритроцитов и используется вновь для образования гемоглобина в новых эритроцитах. При железодефицитном малокровии уменьшается содержание гемоглобина и иногда число эритроци-

Этим также можно объяснить то, что у женщин, родивших нескольких детей с небольшим перерывом, почти не остается запасов железа в организме.

Недостаток железа бывает и у детей: чаще в том случае, когда ребенок родился раньше срока, из-за чего недополучил нужного количества железа из материнской крови. По той же причине с недостаточным запасом железа рождаются дети-двойняшки.

Дефицит железа наблюдается весьма нередко у девочек в период полового созревания, когда они быстро растут. Железодефицитная анемия

КАК МЫ УЖЕ ЗНАЕМ, ИЗ ПИЩИ ВСАСЫВАЕТСЯ ЛИШЬ 2 МИЛЛИГРАММА ЖЕЛЕЗА В СУТКИ, ТОГДА КАК С ПОМОЩЬЮ ЛЕКАРСТВ МОЖНО ВВЕСТИ В ОРГАНИЗМ ДО 50 МИЛЛИГРАММОВ ЖЕЛЕЗА В СУТКИ!

Применение радиоизотопных методов позволило доказать, что ИЗ РАСТИТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ ЖЕЛЕЗО ПОЧТИ НЕ ВСАСЫВАЕТСЯ. ПОЭТОМУ «РЕКОМЕНДАЦИИ», КОТОРЫЕ МОЖНО ЕЩЕ УСЛЫШАТЬ ОТ ИНЫХ «ЗНАТОКОВ» — БОЛЬШЕ ЕСТЬ ПРИ МАЛОКРОВИИ ГРАНАТОВ, ЯБЛОК, СВЕКЛЫ, ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ, МОРКОВИ, — НЕОБОСНОВАННЫ.



П. И. ИДЕЛЬСОН,
доктор
медицинских наук

ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНАЯ АНЕМИЯ

тов, а это существенно нарушает функции жизненно важных органов.

Основной причиной недостатка железа в организме являются кровопотери. Это могут быть естественные для женщин ежемесячные кровопотери, острые и хронические кровотечения при язвенной болезни, геморрое и других заболеваниях.

Организм здорового мужчины за сутки теряет около 1 миллиграмма железа — с мочой, калом, потом, со слущивающимися клетками кожи, выпадающими волосами. Мужчины редко страдают железодефицитной анемией, так как физиологические траты железа они легко покрывают за счет железа, содержащегося в продуктах питания.

Женщины же оказываются в невыгодном положении. Дело в том, что сколько бы железа ни содержалось в пище, в организме за сутки из нее всасывается максимум 2 миллиграмма железа. Женский организм тратит железо на те же физиологические нужды, что и мужской. Но женщины еще и ежемесячно теряют железо с менструальной кровью. Простые расчеты показывают: когда менструации продолжаются 5 и более дней (из них 2—3 дня кровопотери обильные), то женщина теряет железа больше, чем получает его с пищей. Этот дефицит постепенно растет, и к 35—40 годам запасы железа в организме женщины могут полностью истощиться.

Кроме того, женщины интенсивно расходуют железо в период беременности, родов, кормления ребенка. На одного ребенка, например, материнский организм в общей сложности тратит около 600 миллиграммов железа.

особенно угрожает девочкам, которые, боясь поправиться, мало едят и тем самым лишают свой организм железа, содержащегося в пищевых продуктах.

Бледность, слабость, недомогание, головокружение, головная боль, мелькание мушек перед глазами, обмороки — это характерные для железодефицитной анемии симптомы.

Так как железо входит в состав не только гемоглобина, но и многих ферментов, то при его недостатке появляются признаки, свойственные только этому типу малокровия: у женщин и девушек начинают выпадать волосы, ломаются ногти, на них образуются углубления. Весьма характерно для железодефицитной анемии извращение вкуса: большие с удовольствием едят мел, зубной порошок, ластик, грифель, горелые спички; им нравится запах керосина, ацетона, гуталина, краски. Развивается резкая мышечная слабость. Из-за этого больные, особенно девочки-подростки, страдают ночным недержанием мочи. Они не могут длительно удерживать мочу днем, не удерживают ее при смехе, кашле.

При появлении даже некоторых из этих признаков обязательно надо показаться врачу, который, уточнив диагноз, назначит необходимое лечение.

НЕПРАВИЛЬНО ПОСТУПАЮТ ТЕ, КТО СРЕМИТСЯ «ПОДНЯТЬ ГЕМОГЛОБИН» ДОМОРОЩЕННЫМИ СРЕДСТВАМИ, НАПРИМЕР, ПОГЛОЩАЯ В БОЛЬШИХ КОЛИЧЕСТВАХ МОРКОВЬ, ПЕЧЕНКУ И ДРУГИЕ БОГАТЫЕ ЖЕЛЕЗОМ ПРОДУКТЫ. ОДНОЙ ДИЕТОЙ, НЕ ПРИНИМАЯ ЛЕКАРСТВ, НЕ УДАЕТСЯ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ АНЕМИИ. ВЕДЬ,

НО САМАЯ ВРЕДНАЯ «РЕКОМЕНДАЦИЯ» — ЕСТЬ СЫРУЮ И ПОЛУСЫРУЮ ПЕЧЕНКУ. Во-первых, железо, содержащееся как в сырой, так и в хорошо проваренной и прожаренной печени, усваивается организмом хуже, чем содержащееся, например, в мясе. А во-вторых, и это главное — ЕСЛИ ЕСТЬ СЫРУЮ ИЛИ ПОЛУСЫРУЮ ПЕЧЕНЬ, МОЖНО ОТРАВИТЬСЯ ИЛИ ЗАРАЗИТЬСЯ ГЕЛЬМИНТАМИ. Бесплезно включать в рацион страдающих железодефицитной анемией зернистую и кетовую икру.

Источниками хорошо усвояемого железа и белка, необходимого для образования гемоглобина, являются мясо, рыба, творог, яйца. Надо знать, что железо лучше всасывается в присутствии фруктозы и аскорбиновой кислоты. Поэтому в рацион следует включать разнообразные овощи, фрукты, ягоды, соки, зелень.

В распоряжении гематологов есть эффективные препараты, применение которых позволяет обходиться без переливания крови.

Препараты железа преимущественно назначают внутрь. Больные хорошо их переносят. Очень редко наблюдаются такие побочные явления, как понос и тошнота. Следует иметь в виду, что действуют лекарства медленно, положительные сдвиги наблюдаются только начиная с четвертой недели лечения; нормализация уровня гемоглобина отмечается через пять-шесть недель.

Однако в организме больных железодефицитной анемией запасы железа остаются низкими, поэтому они должны длительно принимать препараты железа в малых дозах.



Т. И. БУЛАНОВА,
профессор

УБЕРЕЧЬСЯ ОТ БОТУЛИЗМА НЕСЛОЖНО

ВРАЧ РАЗЪЯСНЯЕТ, ПРЕДОСТЕРЕГАЕТ, РЕКОМЕНДУЕТ

Ботулизм—тяжелое заболевание, поражающее центральную нервную систему. Оно возникает внезапно и чаще всего после того, как человек съел приготовленные в домашних условиях грибы, вяленую, соленую, копченую частиковую или красную рыбу, домашний окорок, ветчину или колбасу, овощные и фруктовые консервы.

Микробы — возбудители ботулизма — анаэробы. а это значит, что живут они только в бескислородной среде и в этих условиях вырабатывают токсин — сильный яд, который вызывает заболевание.

Возбудители ботулизма обитают в почве в виде спор, покрытых оболочкой. С почвой они попадают на овощи, фрукты, грибы, различные стелющиеся по земле растения (портулак, бобы, горох), в кишечник домашних животных и птиц, вместе с илом проникают в кишечник рыб.

Споры устойчивы к нагреванию и хорошо переносят высокие концентрации поваренной соли. Выдерживают они и кипячение в течение 2—5 часов. Но сами они не ядовиты и отравления не вызывают.

Смертельно опасен токсин, который выделяют возбудители ботулизма в благоприятных для их размножения условиях (низкая кислотность среды, наличие питательных веществ, отсутствие кислорода). На прорастание спор и выделение токсина требуется обычно 10—12 часов и более. Вот почему свежеприготовленные продукты никогда не становятся причиной заболевания ботулизмом.

В банках с домашними консервами, в которые попали возбудители ботулизма, иногда вздуваются крышки из-за образования в них газа. Но очень часто консервы, окорока, рыба, отравленные токсином возбудителей ботулизма, выглядят совершенно доброкачественными, не меняют ни внешнего вида, ни запаха, ни вкуса. В этом — особое коварство возбудителей ботулизма!

Ботулинический токсин, попав с пищевыми продуктами в кишечник человека, вызывает тяжелое отравление, которое может привести к трагическому исходу, если вовремя не обратиться за медицинской помощью. Особенно чувствительны к яду дети.

Болезнь начинается остро, через 3—24 часа, иногда через несколько суток после попадания в организм ботулинического токсина. В начале заболевания больной жалуется на расстройство кишечника, боль в животе. Затем резко ухудшается зрение, появляется двоение в глазах («сетка пе-

ред глазами», «предметы в тумане»). К исходу первых суток от начала заболевания зрение значительно ухудшается, резко расширяются зрачки, возникает косоглазие и очень часто опущение (птоз) одного или обоих век, одновременно продолжается и двоение в глазах. Голос у больного нередко становится сиплым, охрипшим, гнусавым, а иногда пропадает совсем. Становится трудно глотать, затрудняются движения, нарастает мышечная слабость: человек не может держать голову — она падает вперед и набок.

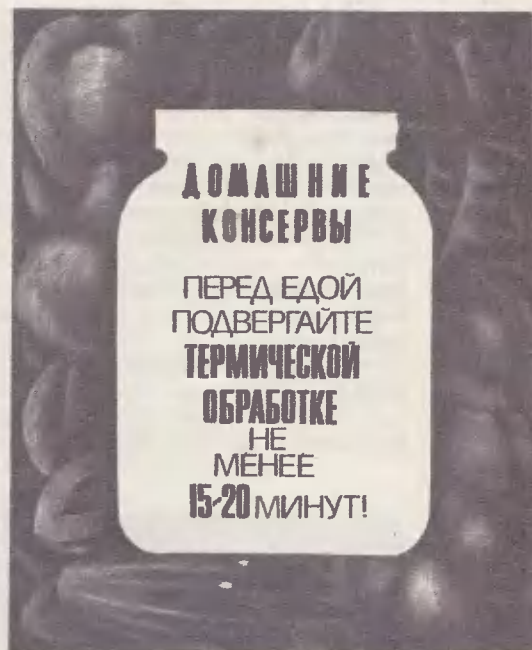
ПРИ ПЕРВЫХ ЖЕ СИМПТОМАХ БОТУЛИЗМА НЕОБХОДИМО СРОЧНО ВЫЗВАТЬ «СКОРУЮ», ТАК КАК БОЛЬНОЙ НУЖДАЕТСЯ В НЕОТЛОЖНОЙ ПОМОЩИ. До приезда врача надо промыть ему желудок, поскольку ботулинический токсин не разрушается под влиянием пищеварительных соков. Больному дают выпить 2—3 стакана воды, добавив в каждый по чайной ложке питьевой соды, а затем надавливают на корень языка черенком ложки и вызывают рвоту.

Убереечься от ботулизма совсем несложно. НЕ НАДО В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ ДЕЛАТЬ КОНСЕРВЫ В ГЕРМЕТИЧЕСКИ ЗАКРЫТЫХ БАНКАХ ИЗ МЯСА, РЫБЫ, ГРИБОВ, НЕКОТОРЫХ ВИДОВ ЗЕЛЕНИ (ПОРТУЛАК, УКРОП) И НЕКОТОРЫХ ОВОЩЕЙ (МОРКОВЬ, СВЕКЛА). Ведь их трудно полностью отмыть от мелких частичек почвы и спор возбудителей ботулизма, которые в герметически закупоренных банках прорастают и образуют токсин.

НЕЛЬЗЯ КОПТИТЬ И ВЯЛИТЬ РЫБУ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ. Всегда есть опасность, что споры возбудителей ботулизма, которые могут находиться в кишечнике рыбы, проникнут в толщу ее мышц и там без доступа кислорода прорастут и образуют ботулинический токсин.

ПРИ КОНСЕРВИРОВАНИИ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ, СОГЛАСНО РЕЦЕПТАМ, ПРИВЕДЕННЫМ В РУКОВОДСТВАХ ПО ДОМАШНЕМУ КОНСЕРВИРОВАНИЮ, НЕОБХОДИМО ДОБАВЛЯТЬ В РАССОЛ ИЛИ СИРОП ЛИМОННУЮ ИЛИ УКСУСНУЮ КИСЛОТУ: кислая среда подавляет жизнедеятельность возбудителей ботулизма, а следовательно, и образование токсина.

ПРЕДНАЗНАЧЕННЫЕ ДЛЯ КОНСЕРВИРОВАНИЯ ОВОЩИ И ФРУКТЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ БЕЗ ПРИЗНАКОВ ПОРЧИ И ГНИЛИ; ИХ НЕОБХОДИМО МНОГОКРАТНО И ТЩАТЕЛЬНО ПРОМЫВАТЬ В ПРОТОЧНОЙ ВОДЕ.



НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ КОНСЕРВИРОВАТЬ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ ГРИБЫ В ГЕРМЕТИЧЕСКИ ЗАКРЫТЫХ БАНКАХ!

ДОМАШНИЕ КОНСЕРВЫ СЛЕДУЕТ ХРАНИТЬ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ ИЛИ В ПОГРЕБЕ. БАНКУ СО ВЗДУТОЙ КРЫШКОЙ НАДО ВЫБРОСИТЬ.

ПОСКОЛЬКУ, КАК УЖЕ ГОВОРИЛОСЬ, БОТУЛИНИЧЕСКИЙ МИКРОБ И ТОКСИН ЧАСТО НЕ ИЗМЕНЯЮТ ВНЕШНЕГО ВИДА, ВКУСА И ЗАПАХА ПИЩЕВОГО ПРОДУКТА, ДОМАШНИЕ КОНСЕРВЫ ДО ЕДЫ СЛЕДУЕТ ВЫЛОЖИТЬ В КАСТРЮЛЮ, ПРОКИПЯТИТЬ В ТЕЧЕНИЕ 15—20 МИНУТ И ОХЛАДИТЬ. Кипячение разрушит токсин, если он образовался в консервах. СОДЕРЖИМОЕ ОТКРЫТОЙ КОНСЕРВНОЙ БАНКИ, ПРОЛЕЖАВШЕЕ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ ДОЛЬШЕ 36 ЧАСОВ, ПЕРЕД ЕДОЙ НАДО ВНОВЬ ПРОКИПЯТИТЬ.

КИПЯЧЕНИЕ, ПРОВАРИВАНИЕ, ПРОЖАРИВАНИЕ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ И КОНСЕРВОВ ПЕРЕД ЕДОЙ — ОСНОВНАЯ МЕРА ПРОФИЛАКТИКИ БОТУЛИЗМА.

ТАК КАК К БОТУЛИНИЧЕСКОМУ ТОКСИНУ ОСОБЕННО ЧУВСТВИТЕЛЬНЫ ДЕТИ, ИМ НЕЛЬЗЯ ДАВАТЬ НИКАКИХ КОНСЕРВИРОВАННЫХ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ ПРОДУКТОВ, НЕ ПОДВЕРГНУВ ИХ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ТЕРМИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКЕ.

Если масса вашего тела ниже нормы и это вас беспокоит — обратитесь к врачу. Ведь причиной худобы могут быть хронический дуоденит, гастрит, лямблиозный холецистит, эндокринные нарушения. В таких случаях проводимое под наблюдением врача лечение поможет избавиться от болезни и набрать недостающие килограммы.

Если же вы здоровы и хотите пополнить, то прежде подумайте: стоит ли? Многие люди худощавы от природы, что не мешает им быть элегантными и привлекательными.

Тем, кто все же решил добиваться прибавки массы тела, хочу дать совет: не стремитесь накапливать жир. Идя к намеченной цели, больше двигайтесь,

активно занимайтесь физической культурой. Регулярное выполнение специальных упражнений будет способствовать значительному увеличению массы ваших мышц, а значит, и массы тела.

Полезно также заниматься плаванием, бегом, гимнастикой, кататься на лыжах, велосипеде. Юношам и мужчинам рекомендуется силовая гимнастика с отягощениями, девушкам и молодым женщинам — ритмическая. Заниматься ритмической и силовой гимнастикой нужно не менее 20 минут (лучше два раза в день).

У худых людей очень часто мышцы развиты неравномерно: у одних худые ноги, у других — руки, у третьих выпи-

рают лопатки. Исправить дефекты фигуры помогут специальные гимнастические упражнения. Например, икроножные мышцы и мышцы бедра хорошо развивают подъем на носках, приседания, прыжки, сжатие мяча ногами, подъем ног из положения сидя на стуле. Мышцы груди и плечевого пояса укрепляет плавание, а мышцы рук — упражнения с гантелями.

Если вы хотите пополнить, в субботу и выходные дни выкраивайте время для дневного сна на открытом воздухе или хотя бы в комнате с открытым окном.

Обратите особое внимание на питание. Еда должна доставлять вам удовольствие. Старайтесь есть именно в те часы, когда хочется, но не реже

М. С. ВАСИЛЬЕВА,
кандидат
медицинских наук

УПРАЖНЕНИЯ

Предлагаемый комплекс упражнений поможет укрепить и развить мышцы голени и бедра.

1. Станьте прямо, ноги на ширине плеч, носки в стороны, руки на поясе. Медленно поднимайтесь на носках и медленно опускайтесь (рисунок 1). Повторить 20—30 раз.

2. Станьте прямо (пятки и носки вместе), руки на поясе. Медленно поднявшись на носки, так же медленно присядьте; снова поднимитесь на носки, затем опуститесь на всю ступню и повторите упражнение. Старайтесь сильнее напрягать мышцы ног. После 2—3 повторений потрясите каждой ногой, расслабляя мышцы. Повторить 20—25 раз.

3. Сядьте верхом на стул, держась за его спинку руками. Напрягая мышцы, поднимите ноги вперед, выпрямляя колени (рисунок 2); опустите. Повторить 20—25 раз.

4. Станьте носками на брусок высотой 4—5 сантиметров, руки на поясе. Поднимитесь на носки, затем опуститесь, касаясь пятками пола. Повторить 10—12 раз.

5. Обопритесь руками о край стола, ноги поставьте как можно шире. Скользя подошвами по полу и не сгибая ног в коленях, (рисунок 3), соедините их вместе. Повторить 5—10 раз.



6. Присев на носки (колени вместе), обопритесь ладонями о пол на уровне коленей, затем, опираясь на всю ступню, резко приподнимитесь, выпрямляя ноги в коленях (рисунок 4); снова присядьте. Повторить 4 раза. Увеличивая число повторений через каждые 3—4 дня, доведите их до 10—12.

7. Лягте на спину. Прижав левое колено к животу, возьмитесь правой рукой за голень и выпрямите ногу вверх (рисунок 5). Затем снова ее согните. Повторить каждой ногой 3 раза. Постепенно доведите число повторений до 12.

Теперь возьмите легкие гантели (0,5—1,0 кг), привяжите к ним веревочные ручки (как у чемодана) и просуньте в них носки ног.

8. Лягте на спину, руки вдоль туловища. Приподняв ноги на 20 сантиметров над полом, скрестите их 2 раза, затем опустите. Повторить 6—8 раз.

9. Лягте на спину, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Приподняв ноги над полом, делайте ими движения вверх-вниз (рисунок 6). Пола не касаться. Повторить 6—8 раз.

Снимите с ног гантели.

10. Станьте, слегка согнув ноги в ко-

ДЫМ

3—4 раз в день. Если у вас плохой аппетит, обязательно делайте 10—15-минутную утреннюю зарядку. К блюдам можно добавлять специи. Все это усиливает секрецию желудочных желез и способствует повышению аппетита.

Пища должна быть калорийной, богатой белками, жирами и углеводами и обязательно разнообразной, поскольку причиной худобы нередко является именно однообразный рацион.

В отличие от полных людей худым можно есть жирные блюда и продукты, богатые углеводами. Полезны гречки, орехи и мед. Включайте в меню кисели, каши, разнообразные молочные и молочнокислые продукты.



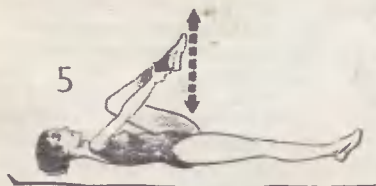
Но не рассчитывайте, что вы сразу наберете желаемые килограммы. Для этого нужно терпение и время.

Если ваш двигательный режим и режим питания сбалансированы, то через 2—3 месяца вы почувствуете, что мышцы стали плотнее, кожа упругой и эластичной. Значит, вы на правильном пути. Если же масса тела увеличивается, а мышцы становятся рыхлыми, мягкими — это говорит о том, что вы пьете чересчур много жидкости и едите больше, чем нужно, продуктов, богатых углеводами. Появление неприятных ощущений в суставах и сильной боли в мышцах — сигнал перетренировки. В таких случаях физические нагрузки необходимо снизить.

ДЛЯ НОГ



4



5



6

нях, руки на поясе. Описывайте круги прижатыми друг к другу коленями, то глубоко приседая, то снова приподнимаясь (рисунок 7). Повторить 8—10 раз в каждую сторону.

11. Станьте боком к столу и возьмитесь рукой за его край. Поднимите ногу вперед, разогните колено, присядьте на другой ноге (рисунок 8) и медленно поднимитесь. Повторить на каждой ноге 4—6 раз.

12. Ходьба на цыпочках в течение 5 минут.

13. Прыжки на носках (руки на бедрах), на двух и на одной ноге поочередно. Прыгать легко, высоко, мягко приземляясь, до появления усталости.

Можно прыгать и через скакалку. Сначала на носках, затем на всей стопе. Постепенно ускоряйте темп и варьируйте прыжки (вперед, назад, бегом). Освоив их, ускоряйте темп и сильнее сгибайте ноги перед прыжком.

14. Бег в течение 5—10 минут (рисунок 9). Летом можно бегать по мокрому песку вдоль берега реки, по траве.

Запомните последовательность упражнений и со временем увеличивайте темп их выполнения (если, конечно, упражнение не требует медленного темпа) и число повторений. Это позволит вам укладываться в 10—15 минут.



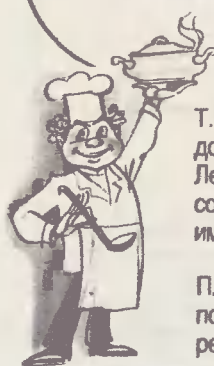
7



8



9



Т. Н. САХАРОВА,
доцент
Ленинградского института
советской торговли
имени Ф. Энгельса

П. В. ПОМЕРАНЦЕВ,
повар
ресторана «Метрополь»

ЗРАЗЫ «ШКИПЕРСКИЕ»

Филе рыбы нарежьте кусочками, замочите пшеничный хлеб в молоке и пропустите через мясорубку. Затем хорошо вымешайте, посолите, поперчите. На кружочек фарша положите тертый сыр, рубленое яйцо и пассерованный лук, придайте зразам удлиненную форму, запанируйте в сухарях и обжарьте. Подавайте на стол с жареным картофелем, маринованным луком или свежими огурцами и помидорами.

На порцию (в граммах): филе рыбы—80, хлеб пшеничный—25, молоко—30, масло

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

Сочетание рыбы с яйцом, сыром, картофелем и овощами повышает пищевую ценность кулинарных изделий из рыбы и улучшает их вкус. Предлагаем новые фирменные блюда из рыбы, созданные кулинарами Ленинграда.

растительное—15, сухари панировочные—10; для начинки: лук репчатый—35, сыр—25, пол-яйца.

«МОРСКАЯ» ОТБИВНАЯ КОТЛЕТА

Кусочек рыбного филе слегка отбейте, на него положите омлет, заверните трубочкой, запанируйте в сухарях, обжарьте. На гарнир подайте картофель, свежие или консервированные овощи.

На порцию: филе рыбы—120, пол-яйца, молоко—10, масло растительное—15, сухари панировочные—10.

РЫБА ПО-НЕВСКИ

Кусочки рыбы посолите, поперчите, запанируйте в муке и обжарьте на растительном масле. На рассыпчатую гречневую кашу положите об-

жаренную рыбу, ломтики вареного яйца, пассерованный лук. Все залейте сметанным соусом, посыпьте тертым сыром, полейте растопленным сливочным маслом и запеки-те. Подавая на стол, украсьте зеленью.

На порцию: рыба—50, мука—3, масло растительное—10, пол-яйца, лук репчатый—10, каша гречневая—100, соус сметанный или сметана—60, сыр—3, масло сливочное—5.

ЗАКУСКА РЫБНАЯ

Морковь и лук очистите, нарежьте соломкой и слегка спассеруйте. Рыбное филе отварите в небольшом количестве воды, соедините с пассерованными овощами, заправьте майонезом, посыпьте тертым сыром и запеки-те. Подавая на стол, украсьте зеленью.

На порцию: рыба—80, морковь—20, лук—30, масло растительное—10, майонез—20, сыр—10.

БИТОЧКИ «НЕПТУН»

Филе рыбы, припущенные в молоке морковь и капусту пропустите 2—3 раза через мясорубку, добавьте яйцо (если масса жидковата, можно добавить панировочные сухари до получения хорошо формирующейся массы). Приготовьте биточки, запанируйте их в тертой булке, обжарьте. Подавайте на стол с малосольным или маринованным огурцом. Можно биточки залить майонезом, посыпать сыром и запечь.

На порцию: рыба—70, молоко—20, морковь—15, капуста—15, сухари пшеничные—10, масло растительное—5; для запекания: майонез—30, сыр—5.

РОЛИКОВЫЕ



КОНЬКИ

В. А. БЕЗБОРОДОВ,
кандидат
медицинских наук

Роликовые коньки—полезный и очень любимый детьми вид активного отдыха. Катание на них помогает развить быстроту реакции, улучшить координацию движений. Поскольку при этом активно работает четырехглавая мышца бедра, рекомендуется кататься на роликовых коньках детям со слабо развитыми мышцами бедер.

Детские двурядные роликовые коньки выпускаются двух размеров: для тех, кто носит обувь с 17 по 20,5-й размер и с 20,5 по 23-й размер. Роликовые коньки «Юность» предназначены для подростков (размер обуви с 23 по 27-й). В отличие от однорядных, на которых тренируются спортсмены, двурядные коньки устойчивы, легко подгоняются к обуви. Подростковые коньки снабжены еще и специальными тормозными колодками.

Учить ребенка кататься на

роликовых коньках можно начиная с 4—5-летнего возраста. Сначала он должен на них просто стоять, затем медленно передвигаться по комнате с чьей-нибудь помощью. Следующий этап—15—20-минутная тренировка на улице. Обязательно под контролем старших! Постепенно ребенок научится обходиться без посторонней помощи. Тогда ему можно разрешить кататься самостоятельно, но не более 1,5—2 часов в день.

Коньки следует тщательно подогнать к обуви. Для этого отвинтите гаечным ключом гайки на планке снизу и сместите носок и подпятник таким образом, чтобы передние ролики находились между центром стопы и кончиком большого пальца (строго по середине), а задние—по центру пятки (см. фото). После этого носки ботинок вставьте в передние ремни и тщательно затяните. Подгоните по обуви и задние ремни.

Почаще проверяйте, хорошо ли затянуты гайки на осях, не повреждены ли подшипники. Неисправные роликовые коньки могут стать причиной серьезной травмы. Кстати, коньки «Юность» рассчитаны на подростков, масса тела которых не превышает 60 килограммов.

Категорически запрещается кататься на проезжей части улиц! Небезопасно ездить и по дорожкам, посыпанным гравием, щебнем. Лучше делать это на асфальте (во дворе), укатанных грунтовых дорожках, других достаточно твердых, гладких покрытиях.

Если во время катания на роликовых коньках или после ребенок жалуется на боль в стопе, нужно обязательно показать его хирургу, чтобы выяснить, нет ли у него поперечного плоскостопия. Если есть, то кататься на роликовых коньках ребенку нельзя, иначе плоскостопие будет прогрессировать.

Как уложить вещи, чтобы все уместилось, а нести было нетяжело? С этого вопроса начинаются обычно наши предотпускные хлопоты. А в конце отпуска, когда рядом с чемоданом выстраиваются коробки с фруктами и другими дарами лета, решить этот вопрос становится еще сложнее. Ведь кое-как упакованный груз, который поднимают и переносят как придется, доставляет не только неудобства, но может стать и причиной болезни.

Если среди ваших знакомых, родных есть страдающие пояснично-крестцовым остеохондрозом, поинтересуйтесь, когда впервые дала о себе знать болезнь. Наверняка кто-то из них ответит, что во время подъема или переноски тяжелого предмета.

Чтобы обезопасить себя от таких неприятностей, сначала давайте усвоим «правило пуха». Для этого вспомним шутовскую детскую загадку: «Что тяжелее — килограмм железа или килограмм пуха?» К традиционному ответу о том, что килограмм железа весит столько же, сколько килограмм пуха, добавим, что поднять и нести пух гораздо труднее, чем железо. Ведь объем свертка с пухом в десятки раз превышает объем, скажем, гири того же веса. Держать его нам придется на значительном расстоянии от вертикальной оси тела. Это очень неудобно и создает дополнительную нагрузку на позвоночник. Поэтому старайтесь так упаковать любой груз, чтобы он находился как можно ближе к телу.

Банки с вареньем, например, ставьте не в большую плоскую коробку, а в глубокий узкий ящик, в который они встанут одна на другую.

ТЯЖЕСТЬ НЕ В ТЯГОСТЬ

А. С. АРУИН,
кандидат
биологических наук

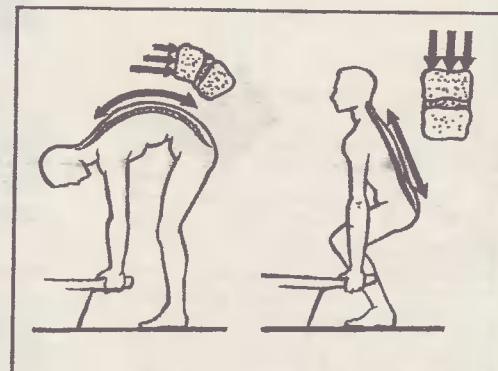
Чемодан предпочтительнее высокий и узкий, а не маленький и «пузатый». Аналогичной должна быть и хозяйственная сумка. Она может быть достаточно глубокой, но не с широким дном.

Опытные туристы хорошо знают, насколько удобнее обычного станковый рюкзак. В нем вещи можно уложить ближе к спине. По этой же причине сумка, которую носят на плече, субъективно кажется легче той, что несут в руках, даже если весят они одинаково.

Итак, вы упаковали вещи. Теперь их придется поднимать, и не один раз. Сначала просто взять в руки, потом — поставить в багажник машины или на полку электрички, поезда.

Убедитесь предварительно, что ничто не будет вам мешать: ни сильно выступающие части предметов, ни свисающие с груза веревки, ремни.

Лучше всего поднимать груз из по-



ложения полуприседа, согнув ноги в коленях. Обязательно следите за тем, чтобы ваша спина была при этом совершенно прямой. При округлой спине нагрузка на позвоночник неравномерна и подъем тяжелого предмета грозит травмой.

Поднимать на полку тяжелые вещи в вагоне, а дома на антресоли следует в два захода: в вагоне сначала поставьте груз на нижнюю полку, дома на табурет или другую подставку высотой примерно 40 сантиметров, а с нее — на требуемую высоту.

ЗАГАР БЕЗ ОЖОГА

Желание приобрести за лето бронзовый оттенок кожи для многих нередко кончается ожогами. Ведь летом даже в средних широтах в предполуденные часы 20-минутного пребывания на солнце бывает достаточно, чтобы возник легкий ожог (эритема).

Предупреждение таких ожогов — проблема не только для принимающих солнечные ванны на пляже, но и для тех, кто работает в поле, на сенокосе, на стройке. Решить ее помогли физики и химики. Используя представления физиков о меха-

низме загара и ожога (они вызываются световыми волнами определенной длины), химики предложили перед солнечным облучением смазывать кожу препаратами, в состав которых введены вещества, называемые абсорберами ультрафиолетового света (УФ-абсорберами). Слой такого препарата, нанесенный на кожу, поглощает опасную часть ультрафиолетового спектра и пропускает целебную. В результате загар есть, а ожога нет.

Недавно в нашей стране началось промышленное производ-



ство таких средств — «Гелиос» и «Соларол». Их рецептура создана специалистами Риги.

В. А. ВОЙТОВИЧ,
кандидат
технических наук

г. Горький

**НАШЕ ЗДОРОВЬЕ—
В НАШИХ
РУКАХ**

ПРАВИЛЬНО ЗАГОТАВЛИВАЙТЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

Прежде чем начать заготовку лекарственных растений, надо научиться распознавать их. Издаются книги, где приводятся рисунки растений и их описание. Соответствующую информацию можно получить и в аптеке.

По поводу того, где и когда собирать лекарственные растения, существует немало поверий и традиций. Некоторые из них опираются на многовековой народный опыт и имеют под собой рациональную основу. Например, согласно литовским народным традициям, рекомендуется собирать лекарственные растения там, где не слышно крика петуха, то есть вдали от населенных пунктов.

Действительно, не следует собирать лекарственные растения вблизи жилья, в парках и городских скверах, на обочинах дорог, на сельскохозяйственных угодьях, подвергающихся обработке пестицидами и гербицидами. Растения в таких местах запылены, загрязнены. В травах, растущих вдоль кюветов автотрасс и у полотна железных дорог обычно повышено содержание свинца, цинка, серы, многих микроэлементов, поэтому собирать их здесь нельзя. Не годны для этих целей и травы, пораженные заболеваниями и вредителями.

Чтобы лекарственное сырье было полноценным, очень важно соблюдать сроки его сбора.

Не следует ориентироваться лишь на календарные даты, которые указываются обычно в руководствах. Часто они не совпадают с оптимальными для сбора фазами развития растений, зависящими от географической зоны, почвенно-климатических ус-

ловий местности, метеорологических особенностей сезона заготовки и других факторов. Поэтому более правильно определять срок сбора тех или иных растений по фазам их развития. Большинство трав, например, собирают в пору цветения, когда в стеблях, листьях, цветках накапливается наибольшее количество действующих веществ.

А вот что писал Авиценна в своем капитальном труде «Канон врачебной науки» о сроках сбора листьев лекарственных растений: «Листья надо срывать после того, как они полностью приобретут свойственный им объем и форму и останутся в таком виде некоторое время, но прежде, чем они изменят окраску и сломаются, и, во всяком случае, раньше, чем они начнут опадать и осыпаться».

Собирайте лекарственные растения в сухую погоду, в середине дня или утром, когда высохнет роса.

Не меньшее значение имеет и точное соблюдение режима сушки сырья. При его нарушении не только уменьшается содержание в травах целебных веществ, но они могут быть даже полностью разрушены.

Изддревле целебные травы на Руси сушили «на ветру или в избе на легком духу, чтоб от жару не зарумянило», зашивали в холстины, бережно укладывали в лубяные короба, обшивали рогожами, «чтоб из той травы дух не вышел». Сушить лекарственные растения рекомендуется на чердаках, в хорошо проветриваемых помещениях или в специальных сушилках.

Занимаясь сбором лекарственных растений, бережно

относитесь к их природным ресурсам. Вокруг многих городов, в частности в зеленой зоне Москвы, сбор лекарственных растений вообще запрещен. Не подлежат сбору также лекарственные травы, произрастающие на территории заповедников и заказников. ЗАПРЕЩЕН СБОР НАСЕЛЕНИЕМ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ, ВКЛЮЧЕННЫХ В КРАСНУЮ КНИГУ СССР: УНГЕРНИЯ ВИКТОРА, АРАЛИЯ СЕРДЦЕВИДНАЯ, ЗАМАНИХА, ЖЕНЬШЕНЬ, АРНИКА ГОРНАЯ, ПОЛЫНЬ ЦИТВАРНАЯ, АЛЛОХРУЗА КАЧИМОВИДНАЯ, ДИОСКОРЕЯ КАВКАЗСКАЯ, ГОРЕЧАВКА ЖЕЛТАЯ, ЗАЙЦЕГУБ ОПЬЯНЯЮЩИЙ, МАЧОК ЖЕЛТЫЙ. Некоторые виды растений включены в республиканские и региональные Красные книги, заготовка других запрещена решением местных облисполкомов и горисполкомов. О том, какие растения можно собирать в данной местности, вам скажут в аптеке.

Заготавливая лекарственные растения, срезайте их ножом или ножницами, а не вырывайте с корнем; часть растений в зарослях оставляйте нетронутыми для возобновления; не выкапывайте молодые растения; старайтесь вести заготовку подземных частей трав лишь после обсеменения растений; делайте перерывы в заготовках сырья на каждом участке (массиве), чтобы дать зарослям возможность самовозобновления.

А. И. ШРЕТЕР,
доктор
биологических наук,

Ю. Н. ГОРБУНОВ,
кандидат
биологических наук



КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ ВСТРЕЧЕ С ОПАСНЫМИ ОБИТАТЕЛЯМИ ЧЕРНОГО МОРЯ

ЭТО ДОЛЖЕН
ЗНАТЬ
КАЖДЫЙ

Черноморские курорты Крыма, Кавказа, Болгарии, Румынии самые популярные в летний и осенний сезоны. Речь пойдет о том, с какими опасными морскими животными могут встретиться отдыхающие.

В Черном море обитают два вида актиний (или морских анемонов). Это кишечноротовые животные, на щупальцах которых имеются стрекательные клетки, выделяющие сильный яд. Однако они не могут пробить кожу человека, поэтому при соприкосновении с актинией он чувствует легкое жжение.

К кишечноротовым животным относятся и всем известные медузы. Наиболее крупные медузы — ушастая (аурелия, или морское блюдо) и корнерот.

Аурелию легко отличить от корнерота по тарелкообразной форме тела. Эти медузы, в общем, безобидны, и последствием встречи с ними становится легкое покраснение слизистых оболочек рта и глаз.

Корнерот имеет грибообразную форму, из-под круглого купола диаметром до полуметра свешивается венец щупалец. Стрекательные клетки располагаются у корнерота только на щупальцах, на куполе их нет. Поэтому, ЕСЛИ ВЫ ВСТРЕТИЛИСЬ С ТАКОЙ МЕДУЗОЙ ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ, СПОКОЙНО ВОЗЬМИТЕ ЕЕ РУКОЙ ЗА ВЕРХ КУПОЛА И ОТВЕДИТЕ ПОДАЛЬШЕ ОТ СЕБЯ, СТАРАЯСЬ, ЧТОБЫ ЩУПАЛЬЦА НЕ КОСНУЛИСЬ ВАШЕГО ТЕЛА.

При неосторожном соприкосновении со щупальцами корнерота тысячи стрекательных нитей, невидимых глазу, впрыскивают в кожу человека яд, который вызывает у разных людей разную реакцию — от жжения до пузырей, как при ожоге. На место ожога надо наложить сухую стерильную повязку и непременно обратиться к врачу. Случаи тяжелых отравлений ядом корнерота очень редки.

Иногда на черноморских пляжах можно наблюдать, как некоторые любители самолеечения натираются медузами в надежде избавиться от ревматизма, радикулита, невралгии. Такое «лечение» недопустимо, оно может привести к непредсказуемым последствиям, поскольку яд медуз еще мало изучен.

Сравнительно недавно с опасными морскими животными на Черном море сталкивались в основном рыбаки и неосторожные купальщики. Теперь появилось немало спортсменов-аквалангистов и подводных охотников. Да и отдыхающие, взяв напрокат маску, ласты и трубку, нередко отправляются в подводное плавание. Многие из них стремятся поймать все живое, что попадает на глаза, не думая о возможных последствиях.

А некоторые рыбы бывают весьма основательно вооружены. Так, у морской лисицы хвост усажен костяными острыми бляшками и выглядит, как пила. У морского кота (хвостокола) шип в основании хвоста снабжен двумя ядовитыми железами, вырабатывающими яд, действующий на сердечно-сосудистую систему. Эти две рыбы, достигающие размеров более метра и ведущие донный образ жизни, имеют привычку зарываться в песок или мелкую гальку на небольшой глубине у берега, особенно в тихую погоду. Их можно обнаружить по разрытому грунту на мелководье. Невнимательный купальщик может наступить на них и получить укол шипа хвостокола или удар хвостом-пилой морской лисицы.

После укула шипом морского кота нужно немедленно выйти из воды, попытаться отсосать яд, тут же его выплевывая, и промыть рану. В месте ранения появляется сильная боль, ткани отекают. Случаи смертельного отравления чрезвычайно редки. Однако пострадавшему нужно обязательно обратиться к врачу.

Морская лисица хвостом-пилой наносит рваную рану, при этом возможно ее инфицирование. Крайя раны надо смазать настойкой йода или бриллиантовым зеленым, наложить стерильную повязку и как можно скорее доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

Морской дракончик — самая опасная рыба европейских морей. Укол ядовитыми шипами его первого спинного плавника вызывает нарастающую острую боль, достигающую максимума через полчаса. Место укула краснеет и припухает, возможно омертвление тканей. Появляются головная боль, потливость, лихора-



АУРЕЛИЯ



КОРНЕРОТ



МОРСКОЙ КОТ



МОРСКАЯ ЛИСИЦА



МОРСКОЙ
ДРАКОНЧИК



МОРСКОЙ ЕРШ

дочное состояние, боль в области сердца, нарушается дыхание. В случае тяжелого отравления могут наступить паралич конечностей, потеря речи, остановка дыхания и смерть. НАДО СРАЗУ ЖЕ ОТСОСАТЬ ЯД ИЗ РАНКИ, ВЫПЛЕВЫВАЯ ЕГО, ОБМЫТЬ ЕЕ РАСТВОРОМ МАРГАНЦОВОКИСЛОГО КАЛИЯ, А ЕСЛИ ЕГО НЕТ ПОД РУКОЙ, ТО ПРОСТО ТЕПЛОЙ ВОДОЙ. Пострадавшего необходимо немедленно доставить в поликлинику.

На Черном море вероятно встреча и с морским ершом. Лучи спинного плавника и жаберной крышки этой рыбы имеют ядовитые железы, яд которых обладает в основном местным действием. Обитает морской ерш на каменистом грунте, обычно в зарослях водорослей, легко ловится на удочку у самого берега. Рыба почти не боится человека, и подводные пловцы нередко платят за это укол о лучи плавников морского ерша. У пострадавшего появляется острая боль, повышается температура, место укула опухает, иногда здесь образуется нарыв. Чтобы этого не случилось, НАДО ОТСОСАТЬ ЯД ИЗ РАНКИ, ВЫПЛЕВЫВАЯ ЕГО, А ЗАТЕМ ОБРАТИТЬСЯ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ.

Напомним несколько правил, соблюдение которых поможет избежать неприятных последствий при встрече с опасными обитателями моря.

ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ НА МЕЛКОВОДЬЕ НАСТУПАТЬ НА ПЕСОК. ГДЕ ОН РАЗРЫТ, РАЗРЫШЛЕН, — ТАМ МОГУТ ПРЯТАТЬСЯ ЯДОВИТЫЕ РЫБЫ.

НЫРЯЯ НА ГЛУБИНУ С АКВАЛАНГОМ, НЕ ТРОГАЙТЕ РУКАМИ ВСТРЕЧАЮЩИХСЯ ПО ПУТИ РЫБ.

НЕ ВЫТАСКИВАЙТЕ РЫБ, ЗАРЫВШИХСЯ ВО ВЛАЖНЫЙ ПЕСОК У БЕРЕГА: СРЕДИ НИХ МОГУТ ОКАЗАТЬСЯ ЯДОВИТЫЕ.

СНИМАЙТЕ ЛЮБУЮ ПОЙМАННУЮ МОРСКУЮ РЫБУ С КРЮЧКА, ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ОГЛУШИВ ЕЕ.

НЕ РАЗБИРАЙТЕ УЛОВ, ПРОИЗВЕДЕННЫЙ СЕТЬЮ ИЛИ ДРУГОЙ СЧАСТЬЮ, ГОЛЫМИ РУКАМИ, А ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ПРИ ЭТОМ РУКАВИЦАМИ.

С. А. ШАРЫГИН,
кандидат
биологических наук

Ялта

Главный редактор
М. Д. ПИРАДОВА

Редакционная коллегия:

В. В. АДУШКИНА
(ответственный секретарь),
М. Е. ВАРТАНЯН,
О. К. ГАВРИЛОВ,
В. А. ГАЛКИН,
А. П. ГОЛИКОВ,
С. М. ГРОМБАХ,
Г. Н. КАССИЛЬ,
Г. И. КОСИЦКИЙ,
М. И. КУЗИН,
В. А. ЛЮСОВ,
Н. М. МУХАРЛЯМОВ,
Д. С. ОРЛОВА,
М. А. ОСТРОВСКИЙ,
Н. М. ПОБЕДИНСКИЙ,
В. Ф. ПОПОВ,
А. С. ПЬЯНОВ,
Н. И. РУСАК,
В. С. САВЕЛЬЕВ,
А. Г. САФОНОВ
(зам. главного редактора),
В. А. СИЛУЯНОВА,
М. Я. СТУДЕНИКИН,
М. Е. СУХАРЕВА,
Е. В. ТЕРЕХОВ
(главный художник),
Т. В. ФЕДОРОВА
(зам. главного редактора),
В. А. ШАТЕРНИКОВ,
А. П. ШИЦКОВА.

Технический редактор
З. В. ПОДКОЛЗИНА

Адрес редакции:
101454, ГСП-4, Москва,
Бумажный проезд, 14.

Телефоны:
212-24-90; 251-44-34;
251-20-06; 212-24-17;
250-24-56; 251-94-49.

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

Сдано в набор 21.05.85.
Подписано к печати 03.06.85. А 04438.
Формат 60×90¹/₈. Глубокая печать.
Усл. печ. л. 4,50. Уч.-изд. л. 7,58
Усл. кр.-отт. 7,75.
Тираж 16680000 экз.
(1-й завод: 1—9779553 экз.).
Изд. № 1622. Заказ № 832.

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

© Издательство
«Правда».
«Здоровье», 1985.

СОДЕРЖАНИЕ

	ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ И ОТДЫХЕ ТРУДЯЩИХСЯ	1
	Интервью с председателем Центрального совета по управлению курортами профсоюзов И. И. Козловым	
Наше здоровье— в наших руках	ВЫ—СИЛЬНЕЕ ВОДЫ!	2
	Е. Д. Коновалов	
	В ЖАРКИЙ ДЕНЬ...	3
	Л. Н. Марков	
	РЕБЕНОК У ТЕЛЕВИЗОРА	4
	Е. К. Глушкова	
	СВИНУШКА—ГРИБ ЯДОВИТЫЙ!	5
	М. В. Горленко	
40 лет Великой Победы	ЖИВАЯ СВЯЗЬ ПОКОЛЕНИЙ	6
	В. Соколов	
	РОССИИ ЗВОНКИЕ КРАЯ	7
	В. С. Тантлевский	
На переднем крае науки	ВАКЦИНЫ БУДУЩЕГО	8
	Р. В. Петров	
	МАГИЯ СЛОВА	10
	Д. Еленина	
Родителям часто болеющих детей	ЗАКАЛИВАНИЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ	11
	А. А. Баранов	
	СПРАВОЧНИК «ЗДОРОВЬЯ» ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ	11
XII Всемирный фестиваль молодежи и студентов	МОЛОДЕЖЬ СТРАНЫ СОВЕТОВ	16
Алкоголь— враг здоровья	АЛКОГОЛЬ ИЗВРАЩАЕТ ДЕЙСТВИЕ ЛЕКАРСТВ	18
	В. Б. Прозоровский	
	ПОЧТА ОДНОГО ДНЯ	20
Врач разъясняет...	ГДЕ ОТДЫХАТЬ СТРАДАЮЩИМ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ	22
	Н. А. Гавриков	
Врач разъясняет...	ДИЕТА ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ	23
	Ю. П. Попова	
Врач разъясняет...	ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНАЯ АНЕМИЯ	24
	Л. И. Идельсон	
Врач разъясняет...	УБЕРЕЧЬСЯ ОТ БОТУЛИЗМА НЕСЛОЖНО	25
	Т. И. Булатова	
Наше здоровье— в наших руках	СОВЕТЫ ХУДЫМ	26
	В. И. Егозина, М. С. Васильева	
Приятного аппетита!	БЛЮДА ИЗ РЫБЫ	28
	Т. Н. Сахарова, П. В. Померанцев	
	РОЛИКОВЫЕ КОНЬКИ	28
	В. А. Безбородов	
	ТЯЖЕСТЬ НЕ В ТЯГОСТЬ	29
	А. С. Аруин	
	«ЗДОРОВЬЕ» СОВЕТУЕТ	30
Это должен знать каждый	КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ ВСТРЕЧЕ С ОПАСНЫМИ ОБИТАТЕЛЯМИ ЧЕРНОГО МОРЯ	31
	С. А. Шарыгин	

На первой странице обложки: база отдыха «Автомобилист»
Николаевского треста грузового транспорта. Фото Ю. Кравчука



Тяжелый случай

Евгения ГАЙ

— Доктор, как мне быть, не знаю!
К вам за помощью пришла:
Я буквально умираю —
Аллергия довела!

— А на что же вы конкретно
Реагируете так?

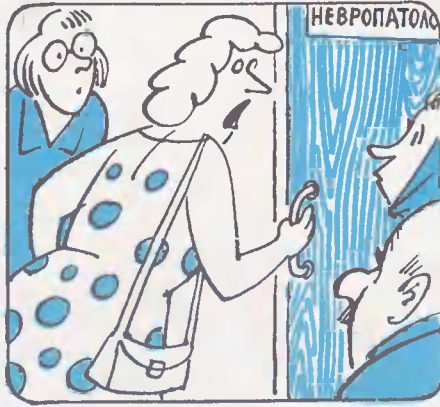
— О, на многие предметы:
На косметику и лак,
На ковровый ворс, на пледы,
На кошачью шерсть, на пух,
На соседку и соседа,
Когда их увижу вдруг,
На клубнику и малину,
На лимоны и ранет,
На зюльовку Алевтину
Реагирую в момент:
Сразу — насморк, сразу — нервы,
Покрываюсь краской вся,
Когда та в сабо модернах
Появляется, форся,
На тушеную картошку,
На солянку и компот,
На племянника Алешку,

Когда песни он поет,
На рябину, землянику,
На треску и осетра,
На невестку Веронику
И на деверя Петра,
На нейлоновые платья,
На помет и перья кур,
На сотрудницу — представьте,
Отхватила гарнитур!
На какие ж это средства?
Это кто же ей помог?

— А еще на что?
— На тесто,
На кефир и на творог,
На цветущую ромашку,
На герань, на кислый квас,
На уборщицу Наташу,
Когда просит всякий раз
Возле мусоропровода
Ничего не оставлять —
Поднимаю тут же с ходу
Крик такой, что не унять;
И трясет меня и душит,

Приступ длится час, другой...
На укроп и на петрушку,
На полынь, на зверобой,
На сметану и на свеклу,
На корицу и кунжут,
На свекровь да и на свекра,
Чуть лишь в гости к нам придут,
На духи «Салют», на пудру
Тошнота и вид больной,
На попутчиков, что утром
Едут в транспорте со мной,
Сыпь — на рисовую кашу
и на ячневую — чих,
Между прочим, и на ваших
возмутительных больных:
Говорят: гражданка, лучше
Стали б в очередь, как все!
— Что ж, и впрямь тяжелый случай, —
С грустной миной на лице
Врач промолвил. — Скажем кратко:
Трудно ждать вам перемен,
Потому что ваш характер —
Самый главный аллерген!

Рисунки В. МОХОВА



В ДЕНЬ СОВЕРШЕННОЛЕТИЯ

Мамы и папы, бабушки и дедушки! Вы можете сделать хороший подарок сыну или дочери, внуку или внучке в день их совершеннолетия.

Для этого, пока ребенок не старше 15 с половиной лет, следует застраховать его. В назначенный срок юноше или девушке будет выплачена обусловленная договором страховая сумма.

Условиями договора страхования предусматривается выплата страховой суммы или соответствующей ее части при стойком расстройстве здоровья ребенка от травмы, случайного острого отравления, заболевания клещевым весенне-летним энцефалитом или полиомиелитом.

Подробно ознакомиться с условиями страхования и оформить договор можно в инспекции Госстраха или у страхового агента, обслуживающего ваше предприятие, учреждение, организацию. Страхового агента можно пригласить на дом.

СТРАХОВОЕ
СВИДЕТЕЛЬСТВО



ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ
ГОСУДАРСТВЕННОГО
СТРАХОВАНИЯ СССР

ЦЕНТРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО
«РЕКЛАМА»

7

1985

Здоровье